

DIE BASIS FÜR WIRKUNGSVOLLE HEILKOSMETIK 4

Intuitiv mit Pflanzen umgehen 6

Der Weg der Achtsamkeit 9

Die Haut – Pforte und Schutzorgan zugleich 14

Was Heil- und Naturkosmetik auszeichnet 24

Grundlage guter Heilkosmetik 28

Roh- und Wirkstoffe 28 · Basis-Öle 42

Heilkosmetik selber machen 50

Salben und Balsame 50 · Cremes 54 · Infus 58 · Dekokt 60 ·
Tinkturen und Essig-Auszüge 62 · Feinstoffliche Essenzen 64 ·
Mazerate 66 · Ätherische Öle und Hydrolate 68 · Parfüm 72

PFLANZENPORTRÄTS 74

- 40 einheimische Kräuter und Bäume:
von Bär-Lauch bis Wegwarte
- Botanik, Pflanzenkraft und Heilkosmetik

REINE ÄTHERISCHE ÖLE 116

- 32 einheimische und exotische Duftstoffe:
von Bergamotte bis Ylang-Ylang
- Herkunft, Duft und Wirkung

FEINSTOFFLICHE ESSENZEN 134

- 26 einheimische Kräuter und Bäume:
von Apfelbaum bis Wegwarte
- 12 Edelsteine, Metalle und Salz:
von Aquamarin bis Ursalz
- Charakter, Wirkung und Heilkosmetik

HEILKOSMETISCHE REZEPTE 150

Mazerate und Körper-Öle 152
Heilsame Zusätze für die Bade-Oase 158
Salben, Balsame und Cremes 163
Masken, Auflagen und Wickel 171
Gesichtspflege 176
Kräftigende Pflege für die Haare 179
Spezialpflege und Düfte 183

Glossar und Abkürzungen 190
Zum Weiterlesen 191
Nützliche Adressen 192
Porträt der Autorin und der Fotografin 193
Register 194