

646.7
613.4

Natürliche *Schönheitspflege*

Josephine Fairley

Fotos von John Davis



DORLING KINDERSLEY



646.7

Inhalt

- 6 Ganz natürlich**
 - 8 Nutzen für Ihre Schönheit
 - 10 Natürliche Konservierung
 - 12 Echte Naturprodukte
 - 14 Zutaten, die man meidet
 - 16 Zutaten besser kennen
 - 18 Tipps fürs Selbermachen

- 20 Tägliche Pflege**
 - 22 Die Feinde Ihrer Haut
 - 24 Das passt für Ihren Hauttyp
 - 26 Angepasst an Ihr Alter
 - 28 Reinigen – sanft und pflegend
 - 30 Rezepte – Hautpflegemittel
 - 32 Feuchte für die Haut
 - 34 Einklang mit der Natur
 - 36 Sonnenschutz
 - 38 Heilmittel bei Sonnenbrand
 - 40 Belebende Gesichtsmasken
 - 42 Massage fürs Gesicht

- 44 Natürliches Make-up**
 - 46 Natürlich schön
 - 48 Natürliche Grundierung
 - 50 Ein Hauch von Rouge
 - 52 Augen-Muntermacher
 - 54 Make-up für die Augen
 - 56 Natürliche Lippenpflege
 - 58 Natürliche Lippenstifte
 - 60 Zähne – strahlend weiß
 - 60 Rezepte für die Mundpflege

- 64 Innere Schönheit**
 - 66 Essen für gesunde Haut
 - 68 Säfte für die Gesundheit
 - 70 Bewegung für makellose Haut
 - 72 Wasser macht schön

- 74 Natürliche Haarpflege**
 - 76 Natürliche Pflegemittel
 - 78 Pflegetipps für Problemhaare
 - 80 Tipps für trockenes Haar
 - 82 Normale Haarpflege
 - 84 Natürliche Haarfarben
 - 86 Rezepte – Haarfärbemittel
 - 88 Belebende Kopfmassage
 - 90 Essen für gesunde Haare

- 92 Hände und Füße**
 - 94 Übungen für die Hände
 - 96 Rezepte für die Handpflege
 - 98 Nagellack und Zubehör
 - 100 Natürliche Maniküre
 - 102 Massage für die Füße
 - 104 Rezepte für die Fußpflege

- 106 Natürlich pflegen**
 - 108 Natürliche Badefreuden
 - 110 Duftende Badezusätze
 - 112 Gesunde Bürstmassagen
 - 114 Körperöle und Körperpuder
 - 116 Badekur zu Hause
 - 118 Natürliche Deodorants
 - 120 Natürliche Düfte

- 122 Anhang**
 - 122 Nützliche Adressen
 - 124 Glossar
 - 126 Register
 - 128 Dank