

Katharina Bodenstein
Jutta Schneider

Kosmetyki naturalne *w moim ogrodzie*

Fotografie: Jutta Schneider
Koncepcja i teksty: Katharina Bodenstein

Przełożyła: Anna Grysińska

Spis treści

Przedmowa 5

Świeże kosmetyki z ogrodu 6

Wszystko sprowadza się do skóry 8

Składniki 9

ABC pielęgnacji urody 11

Jak zbierać, ścinać, suszyć

i przechowywać zioła 17

**123 proste recepty na pielęgnację
i dobre samopoczucie** 19

Wiosna 21

Czosnek niedźwiedzi 22

Brzoza 24

Pokrzywa 26

Stokrotka pospolita 28

Czarny bez 30

Lipa 32

Mniszek pospolity 35

Mięta pieprzowa 36

Babka lancetowata 38

Melisa lekarska 39

Lato 41

Morela 42

Jeżyna 43

Truskawka 44

Ogórek 46

Malina 48

Dziurawiec zwyczajny 49

Rumianek pospolity 51

Lawenda 54

Wawrzyn szlachetny 56

Śláz dziki 57

Pietruszka zwyczajna 58

Brzoskwinia 60

Nagietek lekarski 61

Róża 63

Rozmaryn 66

Szałwia 69

Macierzanka tymianek 71

Pomidor 74

Jesień 77

Jabłko 78

Orzech laskowy 80

Marchew 81

Ziemniak 83

Por 84

Migdał 85

Pigwa 87

Kasztanowiec zwyczajny 90

Rokitnik zwyczajny 92

Słonecznik zwyczajny 94

Winogrona 95

Orzech włoski 97

Biała kapusta 98

Zima 99

Aloes 100

Awokado 101

Cytryna 102

Zimowe składniki z kuchni 104

Spis zabiegów i ich właściwości 115