

Naturschönheit aus den Alpen

Wunderbare Pflege von Kopf bis Fuß: Haarpflege – Gesichtspflege – Körperpflege – Zahnpflege – Sonnenpflege – Winterhaut – Babypflege – Butter für die Haut – Problemhaut – Balsam u.v.m.

Kosmetik selber machen ist einfacher als kochen. Stehen die Zutaten bereit, ist eine Creme in wenigen Minuten gerührt und steht in der Wirkung und im Duft den teuren Marken um nichts nach.

Kosmetik selber machen ist kreativ, denn Sie selbst bestimmen, welche Pflanzen Sie einrühren und mit welchen Farben und Wirkstoffen Ihre Lotion, Ihre Creme oder Ihr Shampoo Haut und Haar verwöhnen sollen.

Viele Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Fotos!

WALHEIDE TISCH wuchs auf einem Bergbauernhof in Kärnten auf. Schon als kleines Mädchen machten die täglichen Schönheitsrituale ihrer Mutter tiefen Eindruck auf sie. Keine Haarwäsche wurde ohne eine Essigspülung beendet (siehe Tipp unten). Wöchentlich gab es einen „Brei“ ins Gesicht, der die Haut prickeln ließ, sie aber leuchtend machte und immer zu viel Gelächter unter den Kindern führte.

Lange Jahre hatte Heidi Tisch die einfachen Rezepte der Mutter aus ihrem Leben verbannt. Erst als eine teure Creme ihr geschädigte Haut und entzündete, tränende Augen einbrachte, erinnerte sie sich wieder daran.

„Damals habe ich die erste selbstgemachte Kreation auf meine Haut geschmiert. Mein Gesicht glänzte von all dem Fett, das in der Heilcreme enthalten war, aber die Haut wurde wieder gesund. Das ist jetzt 20 Jahre her.“ Daraus entstand eine Leidenschaft und so tüftelt die Autorin stetig an neuen Rezepten und Mixturen. Die besten sind in ihrem Buch Naturschönheit verzamelt.

Die Autorin beschäftigt sich intensiv mit traditioneller Kräuterheilkunde. Sie ist Ausbilderin zum Kräuterexperten in Österreich und lebt in einem Holzhaus, wo sie mit neuen „alten“ Rezepturen experimentiert.

Walheide Tisch

Naturschönheit aus den Alpen

Rezepte

Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 224 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig, viele Fotos
ISBN: 978-3-99025-210-9
Preis: € 19,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, Isabell Gemeinde – i.gemeinde@freya.at, +43 732 781108-22

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr über ein Belegexemplar. Vielen Dank.