

OBSAH

ZÁKLAD PRO ÚČINNOU LÉČIVOU KOSMETIKU 5

Intuitivní zacházení s rostlinami 6

Cesta bdělosti 9

Pleť – brána a zároveň ochranný orgán 14

Čím se vyznačuje léčivá a přírodní kosmetika 24

Základ dobré léčivé kosmetiky 28

Nejdůležitější suroviny a účinné látky 28 • Základové oleje 42

Jak si vyrobit léčivou kosmetiku 50

Masti a balzámy 50 • Krémy 54 • Nálevy 58 • Dekoty 60 • Tinkтуры a octové
výtažky 62 • Jemmolátkové esence 64 • Maceráty 66 • Éterické oleje
a hydroláty 68 • Parfém 72

PORTRÉTY ROSTLIN 75

- 40 domácích bylin a stromů: od česneku medvědího až po čekanku
- Botanika, Rostlinná síla a léčivá kosmetika

ČISTÉ ÉTERICKÉ OLEJE 117

- 32 domácích a exotických vonných látek: od bergamotu až po ylang-ylang
- Původ, vůně a hlavní účinek



JEMNOLÁTKOVÉ ESENCE 134

- 26 domácích bylin a stromů: od jabloně až po čekanku
- 12 drahých kamenů, kovy a sůl: od akvamarínu až po prasůl
- Charakter, účinek a léčivá kosmetika

RECEPTY NA LÉČIVOU KOSMETIKU PRO TĚLO I TVÁŘ 151

- Maceráty a tělové oleje 152
- Léčivé přísady do domácí lázně 158
- Masti, balzámy a krémy 163
- Masky, obklady a zábaly 171
- Péče o obličej 176
- Posilující péče o vlasy 179
- Speciální péče a vůně 183

- Slovníček a zkratky 190
- Pro další četbu 191
- Rejstřík 192
- Užitečné adresy 198
- Medailon autorky a fotografky 199

