

# Obsah

Předmluva	6
O této knize	7

## 1

<b>VÝBĚR PŘÍRAD</b>	<b>8</b>
Nákup přírodních přísad	10
Bezpečnost a kožní testy	11
Přírodní másla	12
Jíly	14
Cukry a soli	16
Vosky, zahušťovadla a emulgátory	18
Tekuté základní oleje	20
Základní oleje obohacené bylinkami	26
Éterické oleje	28
Květové vody	38
Bylinky	40

## 2

<b>NÁSTROJE A POMŮCKY</b>	<b>42</b>
Nezbytné kuchyňské vybavení	44
Bezpečnost a dezinfekce	47
Ekologicky nezávadné nádoby a obaly	48
Označování a dárkové balení	50

## 3

<b>PŘÍROZENĚ LESKLÉ VLASY</b>	<b>52</b>
Přírodní vlasové prostředky	54
Vlasové mycí přípravky	58
Šest nejlepších šamponů na vlasy	60
Vlasové kondicionéry	62
Dvanáct nejlepších kondicionérů	64
Bylinné vlasové vody	68
Osm nejlepších vlasových vod	70



## 4

<b>BÁJEČNÁ PÉČE O PLEŤ</b>	<b>72</b>
Pleťové čisticí přípravky	74
Dvanáct nejlepších přípravků k očištění pleti	76
Pleťový peeling	80
Šest nejlepších pleťových peelingů	82
Pleťové masky	84
Šest nejlepších pleťových masek	86
Napařování pleti	88
Pleťová tonika	90
Tři nejlepší pleťová tonika	91
Zvlhčování pleti	92
Pět nejlepších zvlhčovacích přípravků	94
Péče o oči	96
Šest nejlepších přípravků na oči	98
Péče o rty	100
Tři nejlepší přípravky na rty	101

## 5

<b>PÉČE O POKOŽKU</b>	<b>102</b>
Tělové mycí přípravky	104
Čtyři nejlepší tělová mýdla	106
Tělový peeling	108
Tři nejlepší tělové peelings	109
Zvlhčování pokožky	110
Pět nejlepších zvlhčovacích přípravků	112
Přísady do koupele	114
Osm nejlepších koupelových přísad	116
Podpažní deodoranty	118
Čtyři nejlepší přírodní deodoranty	119
Manikúra a pedikúra	120
Šest nejlepších mani-pedi přípravků	124

## 6

<b>PARFÉMY A AROMATERAPIE</b>	<b>126</b>
Parfémy a aromaterapie	128
Osm nejlepších aromasměsí	136

Zdroje	138
Rejstřík	139
Poděkování	144