

# Obsah

<b>1. Úvodem</b>	<b>5</b>
<b>2. O kosmetických prostředcích</b>	<b>9</b>
2.1 Proč dávat pozor na složení	9
2.2 Čím škodíme přírodě	12
2.3 Dopady moderní doby na životní prostředí	14
2.4 Co obsahuje kosmetika	19
2.5 Nejškodlivější přísady v kosmetice	23
2.6 Možné dopady používaných látek	33
2.7 Nejužívanější kosmetické přípravky	40
2.8 Neopodstatněná tvrzení	55
2.9 Účinné látky v kosmetice	60
2.10 Jak nalézt nejlepší kosmetické prostředky	79
2.11 Certifikáty užívané u kosmetiky	82
<b>3. Ekologické čisticí prostředky</b>	<b>87</b>
<b>4. Soupisy látek používaných v kosmetice</b>	<b>93</b>
4.1 Tabulky ingrediencí s jejich hodnocením	95
<b>5. Základ zdraví – řádná péče o tělo i duši</b>	<b>150</b>
5.1 Správná výživa pro zdravou pokožku	161
5.2 Strava jako přirozená prevence	165
5.3 Přínosy vitaminů a jejich zdroje	174
5.4 Význam správného pitného režimu	186
5.5 Změny k lepšímu – jak na ně	195
<b>6. Základní použitá literatura a další zdroje</b>	<b>201</b>
Rejstřík	204