

# OBSAH

---

## ÚVOD 6

## NEŽ ZAČNETE 10

### ZDROJE 13

Prodejny zdravé výživy 14

Etnické potraviny 16

Co skrývá zahrada, živý plot  
a mořský břeh 19

V kuchyni a koupelně 21

Na internetu 22

Esenciální oleje 24

### VYBAVENÍ 27

Základní vybavení 28

Nádoby a skladování 30

### TECHNIKY 33

Nálevy a výluhy 34

Práce se surfaktanty, konzervačními  
látkami a emulgátory 38

Hodnota pH 40

Práce se suchými materiály 42

Práce se Sucragelem 43

Skladování a bezpečnost 44

## RECEPTY A NÁVODY 46

### OBLIČEJ 49

Odličovače a očista pleti 50

Pleťová tonika a spreje 60

Pleťové krémy, mléka a oleje 66

Pleťové peelingsy a masky 77

Oči 86

Rty a tváře 89

### TĚLO 93

Příspěvy do koupele 94

Tělové peelingsy 104

Tělová másla a mléka 109

Ruce a nohy 113

### VLASY 125

Šampony a vlasové oplachy 126

Péče a úprava 130

## KONEČNÉ ÚPRAVY 137

### SEZNAM PŘÍŠAD 140

### WEBY A E-SHOPY 156

### REJŠTRÍK 158

### PODĚKOVÁNÍ 160

### O AUTORKÁCH 160