

Obsah

| | |
|--|------------|
| 1. Úvodem | 5 |
| 2. O kosmetických prostředcích | 9 |
| 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 | 86 |
| 3. Ekologické čisticí prostředky | 91 |
| 4. Soupisy látek používaných v kosmetice | 97 |
| 4.1 Tabulky ingrediencí s jejich hodnocením | 99 |
| 5. Základ zdraví – řádná péče o tělo i duši | 174 |
| 5.1 Správná výživa pro zdravou pokožku | 185 |
| 5.2 Strava jako přirozená prevence | 189 |
| 5.3 Přínosy vitaminů a jejich zdroje | 198 |
| 5.4 Význam správného pitného režimu | 210 |
| 5.5 Změny k lepšímu – jak na ně | 219 |
| 6. Základní použitá literatura a další zdroje | 225 |
| Rejstřík | 228 |