

OBSAH

ÚVOD

| | |
|---------------------------|---|
| Co je přírodní kosmetika? | 7 |
|---------------------------|---|

STRUČNÉ DĚJINY PŘÍRODNÍ KOSMETIKY 9

| | |
|----------------------------|----|
| Kosmetika ve starém Egyptě | 11 |
|----------------------------|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| V období starověkého Řecka a Říma | 23 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|---------|----|
| Parfémy | 27 |
|---------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Kosmetika doby alžbětinské | 34 |
|----------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Kosmetika v 18. a 19. století | 37 |
|-------------------------------|----|

PŘÍRODNÍ PŘÍSADY 45

| | |
|--|--|
| Akácie • Aloe vera • Amla • Arašídový olej • Avokádo • Bambucké máslo • Bazalka • Bergamot • Bez černý • Boryt barvířský • Centella • Citronová šťáva • Citronový olej • Citrony • Citrusové oleje • Eklipta bílá • Fenykl • Ginkgo • Glycerin • Henna • Heřmánek • Ibišek • Indigo • Jasmín • Jedlá soda • Jojobový olej • Kadidlovník pravý • Kafrovník lékařský • Kakaové máslo • Kakaový prášek • Kalabový olej • Karnaubový vosk • Kohl • Konopný olej • Kontryhel • Kopřiva dvoudomá • Kukuřičná moučka • Kurkuma • Lanolin • Levandule • Makadamový olej • Mandle • Marantový škrob • Máta peprná • Mateří kašička • Med • Meruňka • Měsíček lékařský • Mořská sůl • Mumio - shilajit • Mýdlový ořech • Myrhovník • Nimbovník • Ocet • Okurka • Olej z dýňových semen • Olej z hroznových jadérek • Olej z pšeničných klíčků • Olivový olej • Oves • Oxid zinečnatý • Pačuli • Palmorůžová silice • Podzemnicový olej • Pomeranč • Propolis • Pupalka dvouletá • Rakytníkový olej • Rozmarýna • Růžová voda • Růžový olej • Sezamový olej • Skořice • Slunečnicový olej • Svatojánský chléb • Světlicový olej • Tanaka • Tea tree olej • Tělový pudr/Mastek/Talek • Valchářská hlínka • Vazelína • Včelí vosk • Vejce • Vetiverový olej • | |
|--|--|



Vilín viržinský • Viola vonná • Vlašský ořech •
 Vosk z rýžových otrub • Výtažek z koňského
 kaštanu • Ylang-ylang • Zázvor

| | |
|--|-----|
| PÉČE O OBLIČEJ | 85 |
| Napařování obličeje | 88 |
| Nálevy a prostředky k osvěžení pleti | 90 |
| Plet'ové masky, tonika a čisticí přípravky | 92 |
| Další kúry a balzámy | 104 |
| | |
| RUCE A NOHY | 111 |
| Péče o ruce | 113 |
| Péče o nohy | 117 |
| | |
| PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY NA VLASY | 123 |
| Barvení a ošetřování vlasů hennou | 125 |
| Vyživující přípravky na vlasy | 129 |
| Další rady pro problematické vlasy | 131 |
| Oplachy vlasů | 131 |
| Zesvětlování vlasů | 132 |
| Jak na lupy | 133 |
| Vypadávání vlasů a jablečný ocet | 133 |
| Šampony | 134 |
| | |
| VŠE KOLEM KOUPELE | 137 |
| Uklidňující koupele | 139 |
| Domácí mýdlo | 146 |
| Osvěžující peelings | 148 |
| | |
| SLOVNÍČEK POJMŮ | 151 |

