

Obsah

Slovo úvodem 8



Vše o kráse 11

Co je krásné? 12
Krása v proměnách
epoch 14

Péče o zdraví
v Egyptě 14
Dobrá hospodyňka
ve starém Řecku 16
Vyspělá kosmetika
v antickém Římě 17
Hygiena
ve středověku 18
Pudr namísto vody
v 18. století 20

Způsobné a čistotné
19. století 22
Krása dnes 24

Krása – otázka typu 25
Čtyři barevné typy 25
Jak poznáte svůj typ 27
Jarní typ 28
Podzimní typ 29
Letní typ 30
Zimní typ 31

Kosmetika – umění
harmonie 32

Přírodní kosmetika a tělo 35

Celé tělo 36
Naše kůže 36
Sprchování 39
Koupání 40
Přísady do koupele 42
Tabulka přísad
do koupele 45
Používání krému
či oleje 46
Kartáčové masáže
nasucho 47

Vlasy 48
Co je to vůbec vlas? 48
Správná péče
o vlasy 49
Mytí 50
Oplachování 51
Zábaly a kúry 51
Sušení 52
Zdravé barvení
a tónování 52
Chemické barvení
a tónování 54
Trvalá ondulace 54
Problémy s vlasy 55
Co vlasům prospívá 57

Oči 58
Péče o oči 59
Oční cvičení 61
Zuby 62
Péče o zuby 64
Pach z úst 65

NÁRODNÍ KNIHOVNA

1000136621



54F53006



94/PV 5189



- Ruce a nehty 66
 - Péče 68
 - Co rukám prospívá 70
- Prsa 72
 - Péče o prsa 73
- Intimní zóna 75
 - Péče 75
 - Menstruace 75
- Dolní končetiny 76
 - Péče
 - o dolní končetiny 77
 - Chlupy na nohou 78
 - Problémy s dolními končetinami 79
- Nohy 82
 - Péče o nohy 83
 - Co nohám prospívá 85

Přírodní kosmetika a obličej 86

- Co vyžaduje pokožka obličejů? 88
- Typy pleti a jejich ošetřování 89
 - „Analýza“ vašeho typu pleti 89
 - Kosmetické přípravky vlastní výroby 91
- Normální pleť 92
 - Vzhled pleti 92
 - Péče 92
 - Recepty 94
- Suchá pleť 95
 - Vzhled pleti 95
- Mastná/suchá pleť 95
 - Péče 95
 - Recepty 97
- Vlhká/suchá pleť 98
 - Péče 98
 - Recepty 100
- Mastná pleť 102
 - Vzhled pleti 102
 - Péče 102
 - Recepty 105

- Smíšená pleť 106
 - Vzhled pleti 106
 - Péče 106
 - Recepty 108
- Zralá pleť 109
 - Vzhled pleti 109
 - Péče 109
 - Recepty 112
- Citlivá pleť 113
 - Vzhled pleti 113
 - Péče 113
 - Recepty 115
- Nečistá pleť 116
 - Vzhled pleti 116
 - Péče 116
 - Recepty 118
- Ochrana pleti před vnějšími vlivy 119
 - Při větru a chladu 119
 - Při slunečním záření 120
- Typy při drobných „problémech“ 121



Dekorativní kosmetika 122

Správné líčení 124

- Na co je třeba při líčení dbát 125
- Jak dlouho kosmetické přípravky vydrží 125
- Co potřebujete k líčení 126
- Líčení v každém věku 126

Ústa 140

- Tipy pro čtyři barevné typy 143
- Odlíčování 144
- Profesionální rady 145
- Správný parfém 147
- Bleskový program líčení 148

Vnitřní krása 150

Krása – výraz životního pocitu 152

- Lehkost, nebo melancholie? 153
- Vaše „inventura“ 154
- Zdravá výživa 156
 - Bílkoviny, tuky a cukry 157
 - Vláknina 158
 - Vitamíny 159
 - Tabulka: Krása díky vitaminům 160
 - Minerální látky 160
 - Tabulka: Krása díky minerálním látkám 161
 - Pijete dostatečně? 162
 - Změna skladby stravy 162
 - Tabulka: Jídlo pro zdraví a krásu 163
- Pročištění organismu 164
- Váš „očistný“ den 164
- Diety 166
- Káva, alkohol, cigarety 167
 - Alkohol 167
 - Nikotin 168



Pleť 127

- Pleťový podklad 127
- Tvářenka 128
- Pudr 129
- Tipy pro čtyři barevné typy 131
- Oči 132
 - Řasenka 133
 - Oční stíny 135
 - Oční linky 136
 - Obočí 137
 - Tipy pro čtyři barevné typy 139



Pravidelný pohyb 169
Procvičení těla
od hlavy k patě 170
Zdravý spánek je spánek
pro krásu 174
Tělesný a duševní
odpočinek 174
Jak „funguje“
spánek? 175
Co dělat při poruchách
spánku? 176
Krása díky uvolnění 177
Relaxační techniky 179
Rozumná životospráva 182
Kneippovo učení 183
Kneippova léčba
vodou 184
Sauna 186



Víkend
pro krásu
v pohodě
domova 188

K nalistová-
ní 198

Odborné pojmy
od A do Z 200
Rejstřík 212

Jak by měly vypadat vaše
dny pro krásu 190
Pátek 192
Sobota 194
Neděle 196

Důležité upozornění

Návody, recepty a rady obsažené v této knize jsou určeny výhradně zdravým lidem.

Vyzýváme každou z čtenářek, aby důkladně uvážila, zda a do jaké míry pro ni mohou být doporučované úkony prospěšné, zda jí uvedené kosmetické prostředky nedráždí kůži, nevyvolávají alergie či nepůsobí jiné zdravotní obtíže. Nebudete-li si jistá, raději od konkrétních úkonů upustte nebo je přerušete a vyhledejte lékaře.

Pečlivě se držte návodů a dbejte uváděných upozornění.