

Obsah

Jaká byla moje cesta k výrobě přírodní kosmetiky?	7
Proč vyrábět	11
Filozofie a zásady	12
Pomůcky	16
Základní ingredience	18
Oleje	18
Másla a kokosový olej	27
Esenciální oleje	29
Hydroláty	46
Další ingredience	50
I. Osobní péče.	59
Péče o pleť.	61
Hydratace pleti.	65
Úvod	66
Dvoufázové čisticí vody.	67
Čisticí a hydratační obličejová mléka	69
Čištění pleti	73
Úvod	74
Peelingy.	74
Obličejové masky	77
Jílové masky	77
Hydratační masky	80
Výživa a ochrana pleti	83
Úvod	84
Jaro	85
Léto	89
Denní péče	90
Opalování	93
Podzim a zima.	99
Denní péče	99
Pro „mladší“ pleť (do 25 let)	100
Pro „zralejší“ pleť (nad 25 let)	102

Na horách	104
Pleťová séra	107
Péče o rty	111
Péče o oči	119
Péče o vlasy	123
Úvod	124
Mytí NoPoo	125
NoPoo prostředky	129
Bylinné oplachy	130
Šampony	132
Kondicionéry	135
Masky	137
Vlasové spreje a gel	139
Péče o tělo	143
Úvod	144
Mytí	144
Sprchové gely	145
Peelingy	147
Výživa a hydratace	151
Tělové oleje	152
Šlehaná másla	154
Masážní kostky	158
Tělová mléka	160
Koupele	162
Šumivky – bath bombs	162
Soli	165
Deodoranty	167
Mani & pedi – Péče o ruce a nohy	170
Péče o děti	175
Úvod a ingredience	176
Recepty	178
II. Péče o domácnost	187
Úvod	188
Úklid	190
Praní	193
Mytí	196