

Obsah

Úvod 7

Proč domácí produkty péče o tělo? 9 • Než se do toho dáte... 10
Vždy aktuálně 11 • Malý lexikon přísad 12 • Trvanlivost domácích
kosmetických výrobků 18

Zkratky 22

Péče o vlasy 23

Mytí vlasů žitnou moukou 23 • Šampon s kokosovým mlékem 27 • Mytí vlasů
lávovým jílem 28 • Suchý šampon 30 • No Poo – Mytí vlasů jen vodou
31 • Sebum only – Vlasová péče pouze česáním 34 • Kondicionéry 37 • Masky
na vlasy 42 • Medový lak na vlasy 48 • Gel na vlasy z lněných semínek 49
Vosk na vlasy 50 • Barvení vlasů bez chemie 51

Péče o obličej 54

Pleťová voda s ovesnými vločkami 54 • Pleťová voda s jedlou sodou 55
Pleťová voda s jablečným octem 55 • Rostlinný olej jako odličovač 55
Recept na odličovač 56 • Odličování s ovesnými vločkami 59 • Peeling
obličeje 59 • Tisíc pleťových masek ze dvou přísad 61 • Péče o pleť s rostlin-
ným olejem 66 • Hydratační péče s aloe vera 66 • Kosmetické tampony pro
opakované použití 67 • Balzám na rty s mátou a citronem 70 • Medový
balzám na rty 71

Ústní hygiena 73

Zubní pasta 74 • Kaštanový zubní prášek 76 • Ústní voda s jedlou sodou 77
Ústní voda s růžovými květy 78 • Bylinkový zubní olej 79 • Olejový výplach 80
Domácí prostředky proti zánětu dásně 81 • Domácí prostředky proti zápachu
z úst 84

Péče o pokožku

86

Čištění pleti jablečným octem 86 • Malý lexikon olejů pro péči o pokožku 87
Masážní olej 100 • Krém na ruce 102 • Sedmikráskový krém 104 • Pečující
mléko ze dvou přísad 106 • Opalovací krém 108 • Balzám po opalování 111
Peeling jako stavebnice 113 • Každodenní péče bez přípravků 115

Koupele/Sprcha

118

Relaxační a léčivé koupele 118 • Koupeleové přísady pro děti 123 • Koupeleové
soli 126 • Bomby do koupele 129 • Pralinky do koupele 131 • Sprchový gel
s mýdlem 132 • Medový sprchový gel 134 • Kaštanový regenerační
sprchový gel 135

Deodoranty

137

Jedlá soda jako deodorant 138 • Jablečný ocet jako deodorant 138 • Deo krém
s kokosovým olejem 138 • Deo kulička s jedlou sodou 140 • Deo sprej s jedlou
sodou 141 • Deo sprej s bylinkami 142 • Pevný deodorant 144

Zdraví

146

Olejoyé extrakty 146 • Tinktury 148 • Masti 150 • Měsíčková mast 154 • Jit-
rocelová mast 155 • Pampelišková mast 156 • Třezalková mast 156 • Balzám
na nachlazení s éterickými oleji 157 • Balzám na nachlazení s kořením 159
Masti z kokosového oleje 161 • Tuhé masti 162 • Kaštanový gel 163 • Jableč-
ný ocet proti kožním problémům 166 • Sprej proti komárům 167 • Aromatické
roll-ony 168 • Suché kartáčování 170

Holení, epilace

173

Mýdlo na holení 174 • Holení s gelem z aloe vera 175 • Olej na holení 175
Krém na holení 176 • Cukrová depilační pasta 178 • Voda po holení 179

Péče o nohy

181

Koupele nohou 181 • Máslo na nohy 185 • Sprej na nohy 187

Vzhůru do práce!

188
