

## OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	<b>6</b>
<b>Kapitola 1: Krásné tělo díky přírodní kosmetice</b> .....	<b>7</b>
Péče od hlavy až k patě • Přizpůsobení životního stylu	
<b>Kapitola 2: Průvodce při poznávání a výběru přírodních ingrediencí</b> .....	<b>11</b>
Nákup bylin • Pěstování vlastních bylinek • Sklizeň léčivých bylin • Skladování přírodních ingrediencí • Přehled květin, bylin, koření a stromů • Přehled ovoce, ořechů a zeleniny • Seznam obilovin a luštěnin • Seznam olejů a másel • Seznam solí a ostatních ingrediencí	
<b>Kapitola 3: Jak si připravit domácí lázně a vychutnat si lázeňské kúry</b> .....	<b>49</b>
Shromážděte si potřebné vybavení • Výběr obalů pro skladování • Použití recyklovaných obalů • Vytvořte si doma lázeňskou atmosféru	
<b>Kapitola 4: Byliny pro péči o vlasy a pokožku hlavy</b> .....	<b>63</b>
Bylinné šampony • Bylinné vlasové kondicionery • Bylinné nálevy na oplachování vlasů • Byliny v péči o pokožku hlavy • Barvení vlasů bylinkami	
<b>Kapitola 5: Bylinkové rituály pro krásnou tvář a krk</b> .....	<b>85</b>
Bylinkové kúry pro ošetření očí • Bylinková péče o řasy a obočí • Bylinná péče o rty • Čisticí prostředky každodenní péče • Napařování obličeje • Bylinkové peelingy a masky • Pleťové léčebné vody • Květové vody • Bylinkové pleťové vody se stahujícími účinky a vody po holení	
<b>Kapitola 6: Bylinné masáže</b> .....	<b>109</b>
Druhy masáží • Masážní oleje a pleťové vody • Základní masážní pohyby pro revitalizaci • Domácí masáže	

<b>Kapitola 7: Bylinkové zábaly a péče o pleť</b> .....	119
Příznivé účinky zvýšené cirkulace • Nebezpečí při nadměrném používání mýdla a hydratačních přípravků • Obrušovací techniky • Bylinné tělové peelingy • Bylinné tělové masky a krémy • Bylinné tělové zábaly • Horká a studená stimulace • Thalassoterapie	
<b>Kapitola 8: Bylinkové koupelové rituály</b> .....	139
Mýdlo • Koupelové soli • Perlivé koupele • Octové bylinkové koupele • Bylinkové infuzní koupele • Mléčné koupele • Obklady a náčinky	
<b>Kapitola 9: Bylinky pro péči o chodidla a ruce</b> .....	153
Vybavení pro péči o ruce a nehty • Bylinkové krémy a oleje pro péči o nehty • Bylinková barva na nehty • Krémy pro změkčení pokožky rukou • Bylinkové koupele nohou • Bylinkové peelingy na nohy • Reflexní masáž chodidel • Deodorační a léčebné kúry nohou	
<b>Kapitola 10: Bylinková hygiena</b> .....	173
Bylinkové čaje • Bylinková ústní voda a kloktadlo • Bylinná péče o zuby • Bylinkový tělový zásyp a bylinkové deodoranty	
<b>Kapitola 11: Péče o pleť pro milovníky opalování</b> .....	181
Ochrana proti slunci • Zklidňující pleťové vody	
<b>Kapitola 12: Shrňme všechno dohromady</b> .....	191
Založte novou tradici • Doporučené procedury • Plánování dne pro krásu ve vašich domácích lázních	
<b>Příloha</b> .....	196