

Obsah

Předmluva / 7

Úvod / 9

Část 1 **Kniha jako alternativa a inspirace**

Jak pečovat o naše tělo / 15

Naše kůže / 21

Rostlinné suroviny aneb Základní obsahové složky
přírodní kosmetiky / 35

Minerální kosmetika aneb Líčit, nebo nelíčit? / 89

Trvanlivost vaší domácí kosmetiky / 93

Před samotným tvořením / 97

Část 2 **Recepty**

Péče o pleť a tělo / 107

Péče o vlasy / 139

Určeno (nejen) pro děti / 145

Tipy pro domácnost / 157

Závěrem / 163

Poděkování / 169

O autorce / 171

RosMarina / 172

Použitá literatura / 173