

Obsah

Aká bola moja cesta k výrobe prírodnej kozmetiky?.....	7
Dôvody, prečo vyrábať.....	9
Filozofia a zásady.....	10
Pomôcky.....	14
Základné ingrediencie.....	16
Oleje.....	16
Maceráty.....	24
Maslá a kokosový olej.....	25
Esenciálne oleje.....	27
Hydroláty.....	44
Vosky.....	48
Íty, púdre a mica.....	50
Soli.....	52
Konzervanty a antioxidanty.....	53
Ostatné.....	54
Domáca drogéria.....	57
I. Osobná starostlivosť.....	59
Starostlivosť o pleť.....	61
Hydratácia.....	65
Dvojfázové čistiace vody.....	67
Čistiace a hydratačné pleťové mlieka.....	69
Čistenie pleti.....	73
Peelingy.....	74
Pleťové masky.....	78
Výživa a ochrana pleti.....	83
Jar.....	85
Leto.....	89
Denná starostlivosť.....	90
Opaľovanie.....	93
Jeseň a zima.....	99
Denná starostlivosť.....	99
Pre „mladšiu“ pleť (do 25 rokov).....	100

Pre „zrelšiu“ pleť (nad 25 rokov).....	102
Na horách.....	104
Pleťové séra.....	107
Starostlivosť o pery.....	111
Starostlivosť o oči.....	119
Starostlivosť o vlasy.....	123
Umývanie NoPoo.....	125
NoPoo prostriedky.....	129
Bylinné oplachy.....	130
Šampóny.....	132
Kondicionéry.....	135
Masky.....	137
Vlasové spreje a gély.....	139
Starostlivosť o telo.....	143
Umývanie.....	144
Sprchové gély.....	145
Peelings.....	147
Výživa a hydratácia.....	151
Telové oleje.....	152
Šľahané maslá.....	154
Masážne kocky.....	158
Telové mlieka.....	160
Kúpele.....	162
Šumivé guľôčky - bath bombs.....	163
Soli.....	165
Dezodoranty.....	167
Manikúra a pedikúra.....	170
Detská prírodná kozmetika.....	175
II. Starostlivosť o domácnosť.....	187
Úvod.....	188
Upratovanie.....	190
Pranie.....	193
Umývanie riadu.....	196
Použitá literatúra.....	199