

Obsah

DOMÁCNOST BEZ CHEMIE

Soda	5
Sůl nejen v jídle	16
Obyčejný ocet	21

DOMÁČÍ KOSMETIKA

Výroba kosmetiky – nákup surovin a pomůcek	32
Oleje	34
Pravidla při výrobě domácí kosmetiky	42
Masti a krémy	45
Tělová mléka, pleťové vody a odličovače	48
Obličejové masky, balzámy na rty	50
Peelingy, zábaly a masážní krémy proti celulitidě	52
Péče o vlasy	54
Mýdlo	57
Suroviny	65
Recepty	70

SÍLA BYLIN

Sběr bylinek	76
Zpracování bylin	80
Nálev nebo odvar	80
Šeřík – sladké mámení	81
Bez černý	85
Když uzrají bezinky	93

NĚKDO TO RÁD SLADKÉ!

Kouzlo jménem pektin	99
Jak na výrobu marmelády nebo džemu	100
Recepty	103

ELIXÍR MLÁDÍ – KVAŠENÁ ZELENINA

Mléčné kvašení	116
Základní recept	119
Kvašení se solí	120
Kvašení bez soli	121
Recepty	122