

Obsah

Předmluva	...	5
Recepty na krásu od Kleopatry po Sissi	...	7
Přírodní kosmetika — rozumná alternativa	...	9
Čtyři důležitá P	...	11
Potřeby	...	11
Původ	...	12
Použitelnost	...	13
Provedení	...	14
Přírodní kosmetika a alergie	...	18
Kosmetické suroviny od A do Z	...	19
Typy pleti a péče o ně	...	41
Receptář	...	43
Čisticí přípravky	...	43
Pleťové vody a frikce	...	46
Pleťové krémy	...	49
Zábaly, masky a obklady	...	54
Masážní oleje a tělové emulze	...	58
Příspěvky do koupele	...	61
Přípravky na péči o oči, rtů, rukou a nohou	...	65
Přípravky pro péči o vlasy	...	67
Dekoratивní kosmetika	...	75
Výživa = kosmetika „zevnitř“	...	78
Gymnastikou ke krásu	...	80
Čtyři týdny pro krásu	...	83
1.—30. den	...	84
Dodatek		
Přehled rostlin, jejich užití a účinky	...	105

© 1991 by Humboldt-Taschenbuchverlag
Jacobi KG, München
Photography © Daniel Vrabec, 1991
Translation © Jaroslava Křivská, 1991

ISBN 80-204-0301-9