

Obsah

Předmluva	3
Úvod: Kosmetika, zrcadlo naší kultury	4
Bezpečnostní opatření při používání a výrobě	7
Výbava pro začátečníky	12
Návod k použití	13

1. Moje každodenní biokosmetika 14

Moje mýdla	
Smyslné mýdlo s pelargonii a ylang ylang	16
Mýdlo pro hladkou pleť s propolisem	17

Moje sprchové gely	
Jemný sprchový gel s květy tahitských věnců	18
Sprchové mléko s verbenou a kamélií	19
Osvěžující sprchový gel s chlorofylem	20
Uklidňující sprchový gel s krvavým pomerančem	21

Požitek z koupele	
Relaxační vanilkovo-kokosová koupel	22
Pěnivá uvolňující koupel s klementinkou	23

Odličovače a mycí gely	
Čisticí pleťový gel pro citlivou pleť s aloe vera	24
Pleťová voda s medem a verbenou	25
Odličovač na oči s chrpou	26
Dvoufázové odličovací sérum s jojobou a heřmánkem	27

100% bio deodoranty	
Přírodní deodoranty	28
Antiperspirační pudr s kosatcem	30
Krémový deodorant se zelenou mandarinkou	31
Regulační olejový deodorant s cistem	32
Deodorant ve spreji s mátou peprnou	33

100% přírodní zubní pasty	
Přírodní zubní pasta	34
Svěží zubní pasta z máty	36
Bělící zubní pasta z bambusové mízy	37
Čisticí zubní pasta s propolisem	38

Znameníťá zubní pasta se zeleným anýzem	39
Propolis	40
Aloe vera	41



2. Moje recepty na biokosmetiku, abych byla (byl) ještě krásnější 42

Peelingy

Přírodní gomáň	44
Voňavá gomáň se strouhaným kokosem	46
Hydratační gomáň s himálajskou solí	47
Peeling proti stresu z červeného pomeranče	48
Krémová gomáň s jahodovými zrníčky	49
Zpevňující peelingový gel s bambusovým vláknem	50

Rychlé masky

Koncentrovaná maska navracející mladost se spirulinou	51
Maska pro dobítí energie s kakaem	52
Maska pro citlivou pleť s červeným jílem a heřmánkem	53

Výživné masky

Maska s manukovým medem pro vitalitu	54
Výživný tělový balzám s bambuckým máslem	55
Krém proti únavě s kyselkavou vůní citrusů	56
Ochranný krém s mangem a marakujou	57
Obličejové sérum se vzácnými oleji	58

Přípravky pro pěkný vzhled

Samoopalovací fluidní péče s orelánikem	59
Zářivá maska s acerolou	60
Prosvětlující maska se skořicí	61
Fluidní péče pro zlatavou pleť s mrkví	62
Expresní tvářenka z Amazonie	63
Složení kosmetiky	64

Tajemství pro zářivé vlasy

Šampon pro vysoký lesk s andiřobou	66
Šampon dodávající objem s ženšenem	67
Osvěžující šampon s mátou peprnou	68
Andělská maska na vlasy s heřmánkem	69
Osvěžující sérum s mangovým máslem	70
Kondicionér s bambuckým máslem	71

Bambucké máslo (karité)	72
Orelánik	73
Acerola	74
Arganový olej	75

3. Bio řešení mých kosmetických trápení 76

Jak si uchovat mladost	
Krém proti vráskám s mateří kašičkou	78
Omlazující krém s ho-sho	79
Vyhlažující krém na okolí očí se vzácnými oleji	80
Revitalizační krém s bambusovou mízou	81
Odličovač pro sametovou pleť se stevií	82
Omlazující sérum s mrkví	83
Regenerační maska s mateří kašičkou	84
Mateří kašička	85
Ochrana pleti	
Hojivý krém s propolisem	86
Gel po holení s motarem pomořským	87
Krém pro hladkou pleť s lékořicí	88
Čistící sérum se třemi esenciálními oleji	89
Peelingová maska s lopuchem	90
Regulační sérum s divokým melounem	91
Bezpečnostní opatření týkající se esenciálních olejů	92
Nemusíme si rvát vlasy	
Šampon proti lupům s čajovníkem a jalovcem červenoplodým	94
Maska dodávající lehkost s rhassoulem	95
Po prohrýené noci	
Oživující krém s ženšenem	96
Regenerační gel pro těžká rána s aloe vera	97
Aktivizující voda ve spreji s citrusy	98
Maska dodávající energii se zeleným čajem	99
SOS slunce	
Zklidňující tělové mléko po opalování s mrkví	100
Gel po opalování s meduňkou	101
Hojivý balzám s medem a modrým cypřišem	102
Trýptivý olej na opalování s orelánikem a karamellem	103
Večerní gel s marakujou	104

Osvěžující voda ve spreji s litsea cubeba	105
Dokonalá postava	
Expres zeštíhlující roll-on s osmi esencemi	106
Zpevňující sérum na poprsí se sedmikráskou	107
Zeštíhlující gel se zeleným čajem a ledovou mátou	108
Zjemňující noční krém s guaranou	109
Balzám proti stríím s růží vinnou	110
Maska pro štíhlou linii s kakaem	111
Využití esenciálních olejů	112



4. 100 % bio, 100 % půvab, 100 % potěšení **114**

Krásná k nakousnutí	
Labužnický lesk na rty s malinami	116
Sametová tělová voda ve spreji s broskví	117
Svěží balzám na rty s mandarinkou	118
Lesk na rty dodávající objem s aloe vera	119
Balzám na rty „hot mint chocolate“	120
Ovocný lesk na rty s kanadskou brusinkou	121
Smyslné tělové mléko s vanilkou	122
Krémové mléko s hořkými mandlemi	123
Kouzelná tělová svíčka s kokosem	124
Svůdný olej s karamellem	125
Potěšení smyslů	126
100% bio vůně	
Vitaminový parfém se čtyřmi druhy citrusů	128
Parfém pro muže s dřevitou vůní	129
Opojný tuhý parfém s vanilkou, bergamotem a ylang ylang	130
Tuhý parfém „hot spicy“	131
Smyslný tuhý parfém s květy od Středozevního moře	132

Závěr

Rostliny ve službách krásy	134
Blahodárné účinky rostlin	136
Glosář pojmů	138
Užitečné adresy mimo ČR	140
Rejstřík	142