

Úvod (doc. Roman Pavela)	9
Slovo kmotra (Filip Čapka)	11
1. VNĚJŠÍ KRÁSA	13
Struktura a funkce kůže	13
Vlasy	20
Nehty	24
Nejčastější poruchy a choroby kůže a vlasů	24
Aknózní pleť	24
Ekzémy	26
Lupénka	28
Lupy	30
Kožní mykózy	31
Vrásky	33
Celulitida	35
Spálení sluncem (dermatitis solaris)	36
2. STRES JE ZTRACENÁ ENERGIE	39
Definice a typy stresu	39
Copingové strategie	42
3. BYLINY	45
Bylinky na krásu	45
Aloe kapská	45
Aloe pravá	49
Čajovník čínský	54
Dřišťál osinatý	57
Dub letní	61
Dvouzubec trojdílný	64
Hnědá mořská řasa	67

Kaštanovník setý	70
Kokoška pastuší tobolka	72
Kurkumovník dlouhý	75
Ledebouriela převislá	79
Mochna nátržník	82
Nardovník (někdy jen nard) pravý	85
Neshodice (eklipta) bílá	89
Povijnice křídlatá	92
Pupalka dvouletá	95
Růže stolistá	98
Sedmikráska chudobka	101
Sporýš lékařský	103
Violka trojbarevná	106
Zemědým lékařský	109
Bylinky proti stresu a na zmírnění únavy	112
Eleuterokok ostnitý	112
Klanopraška čínská	115
Kozlík lékařský	119
Rozchodnice růžová	122
Sluncovka kalifornská	126
Svízel vonný	129
Vitánie snodárná	132
Vřes obecný	135
Bylinky na pohodu a povzbuzení	138
Cesmína paraguayská	138
Kakaovník pravý	140
Kávovník arabský	143
Kolovník zašpičatělý	147
Paulinie nápojná	149

4. RECEPTY	151
Zdravá pokožka	152
Léčba akné	152
Dezinfekční olej 1	153
Dezinfekční olej 2	153
Dezinfekční olej 3	154
Tonikum	154
Bylinná maska s jílem a rozmarýnou	155
Slaná maska	156
Chaluhový gel	157
Ovesná maska	158
Aloe maska	128
Ekzémy	159
Bylinná mast na ekzémy 1	160
Bylinná mast na ekzémy 2	161
Bylinná mast na ekzémy 3	162
Obklad na atopický ekzém	162
Lupy	163
Šampon proti lupům 1	164
Kopřivový šampon proti lupům	165
Akáciový šampon	166
Kožní mykózy	166
Bylinné koupele	167
Obklad z tea tree	168
Fumigační lázeň	168
Protiplísňová mast	169
Vrásky	170
Celulitida	171
Mast pro zmírnění projevu celulitidy	171
Koupel proti celulitidě	172

Spálení sluncem	173
Aloe gel	173
Měsíčkovo-heřmánková mast	174
Něco na pohodu a energii	175
Relaxační koupele a čaje	176
Čajová relaxační směs 1	176
Čajová relaxační směs 2	177
Čajová relaxační směs 3	177
Něco na uklidnění	178
Čaj na uklidnění	178
Kozlíkové kapky	179
Tinktura na uklidnění nervů	180
Tinktura proti stresu	181
Něco na povzbuzení	182
Čajové směsi na povzbuzení	182
Směs na povzbuzení 1	182
Směs na povzbuzení 2	183
Směs na povzbuzení 3	183
Kapky na povzbuzení	184
5. PÁR SLOV ZÁVĚREM	185