

# Obsah

Úvodem .....	5
Jak na to.....	9
Malý slovníček pojmů .....	11
Základní výbava .....	13
Ingredience.....	15

## 1. Krása ..... 21

### PLEŤOVÉ VODY

Přírodní pleťové tonikum .....	25
Domácí hydrolát – květinová voda.....	27

### PLEŤOVÉ MASKY

Dýňová maska do nepříznivého počasí .....	31
Rychlá čistící maska s heřmánkem.....	32
Pleťová maska z čerstvých meruněk .....	33

### PLEŤOVÉ KRÉMY A SÉRA

Přírodní denní krém .....	36
Noční výživný krém (k sežrání) .....	37
Noční hojivý krém na akné .....	39
Voňavý krém proti vráskám .....	40
První pomoc proti pigmentovým skvrnám .....	41
Regenerační oční sérum s výtažkem z chrpy .....	43



## ODLIČOVÁNÍ

Domácí vlhčené ubrousky – odličovač make-upu .....	46
Přírodní odličovač pro různé typy pleti.....	47

## PÉČE O VLASY

Bio šampon .....	51
Šampon pro mírně pokročilé.....	52
Ranní kondicionér pro rozčesání zacuchaných vlasů.....	53
Vlasový kondicionér s rozmarýnem .....	55
Prostředek pro lesk vlasů .....	56
Jablečno-sodová zálivka pro krásné vlasy .....	57
Vlasová kúra pro poškozené vlasy.....	58
Výživný lněný gel na vlasy .....	59
Bylinkový přeliv na hnědé vlasy.....	61
Bylinkový přeliv na blond vlasy.....	62
Bylinkový přeliv na zrzavé vlasy .....	63

## KOUPEL

Mandlové sprchové smoothie .....	67
Bublínková koupel (bez tenzidů).....	68
Smetanové hvězdičky do koupele .....	71

## PEELINGY

Kávovo-mátový peeling proti únavě (a celulitidě) .....	75
Mandlovo-cukrový peeling .....	76
Kávoový peeling.....	77
Mořský peeling .....	78
Domácí výživné peelingové „bochánky“ pro hebkou pleť (a proti celulitidě).....	79



## TĚLOVÁ MLÉKA A KRÉMY

Čerstvé tělové mléko .....	83
Jemný krém proti striím s mandarinkou .....	84
Šlehané ší (bambucké máslo k pěstění obličeje a těla) .....	85
Tělový krém s vanilkou a skořicí.....	87

## PÉČE O RUCE A NOHY

Hydratační lotion s mátou (na tvrdé paty) .....	91
Glycerinový krém pro krásné ruce .....	93
Silná noční maska na ruce (medovo-mandlová) .....	94
Noční balzám pro krásné (a zdravé) nožky.....	95

## DEPILACE A HOLENÍ

Domácí depilace .....	98
Přírodní krém na holení.....	99
Domácí rumový aftershave s bobkovým listem .....	101

## DALŠÍ KOSMETICKÉ NEZBYTNOSTI

Balzám na rty .....	105
Domácí vazelína .....	106
Domácí posílení a zahuštění řas .....	107
Domácí výživná náplň do řasenky .....	109

## OLEJE, EXTRAKTY A KOMPONENTY K DALŠÍMU ZPRACOVÁNÍ

Domácí aloe vera gel .....	112
Domácí pleťový olej z okvětních lístků růží .....	113
Rozmarýnový extrakt .....	114
Domácí extrakt z kadidla.....	115
Extrakt z květu chrpy .....	117
Domácí vanilkový extrakt v alkoholu (bezedný) .....	118
Extrakt z pravé vanilky v jojobovém oleji.....	119



## 2. Zdraví ..... 121

### PRO NEJMENŠÍ

Dětský pudr (za pusou).....	125
Krém proti opruzeninám .....	126
Heřmánkovo-levandulový olejíček na prořezávající se zoubky .....	127

### PŘI CHŘÍPCE A NACHLAZENÍ

Sirup proti kašli (vhodný i pro kojence).....	131
Dětský čaj proti horečce .....	133
Zázvorový likér proti chřípce .....	135
Zázvorová limonáda (při letním nachlazení a jako „Kinedryl“) .....	137
Extrakt z lékořice k posílení imunity.....	138
Rychlá pomoc pro bolavý krk .....	139
Voňavý balzám na bolavý nos .....	141
Zimní balzám na nos.....	143

### PRO POSÍLENÍ IMUNITY

Lipové víno (přírodní očkování proti chřípce) .....	147
Odvar z jehličí borovice (proti nachlazení).....	148
Echinaceová tinktura.....	149
Tinktura z květů sedmikrásek proti nachlazení .....	151

### PRVNÍ POMOC PŘI ÚRAZECH

Domácí voňavý zklidňující olej na boule a modřiny .....	154
Domácí Janův olej (k ošetření popálenin a ekzémů).....	155

### DALŠÍ NEDUHY

Jemný světlíkový obklad na oči (proti zánětu spojivek) .....	158
Jeřabinová šťáva (na zpevnění cév).....	159
Přírodní lék na bradavice.....	160



Pomoc proti ústním aftám .....	161
Lék na opary (extrakt z meduňky) .....	162
Domácí laxativum .....	163
<b>PRO DOBRÝ SPÁNEK A K RELAXACI</b>	
Extrakt z jasmínu.....	167
Tinktura z květu divizny (domácí „Rohypnol“) .....	169
<b>LÉČIVÉ KRÉMY A MASTI</b>	
Zklidňující krém pro atopiky .....	173
Měsíčková mast .....	175
<b>ZUBNÍ HYGIENA</b>	
Zubní pasta .....	179
Mentolová zubní pasta bez cukru (která chutná dětem) .....	181
Domácí ústní voda.....	182
<b>EXTRAKTY</b>	
Extrakt ze skořicové kůry .....	186
Extrakt z měsíčku lékařského .....	187
<b>3. Domácnost .....</b>	<b>189</b>
<b>VELKÉ PRÁDLO</b>	
Domácí gel na praní .....	193
Prášek na praní .....	195
Ekologický prášek na bílé prádlo .....	196
Voňavá aviváž .....	197
Domácí prostředek na odvápnění pračky.....	198
Levandulová voda do žehličky .....	199

## NÁDOBÍ

Domácí citronové „tablety“ do myčky.....	203
Prostředek na mytí nádobí .....	205

## JARNÍ ÚKLID

Univerzální antibakteriální čistič z pomerančových slupek .....	209
Dezinfekce na povrchy.....	210
Čistič na nerez .....	211
Čistič na skla a okna.....	212
Čistič odpadu.....	213
Čistič WC .....	215
Čistič na koberce .....	217
Čistič stříbra .....	218
Ekologická bazénová chemie .....	219

## OSTATNÍ

Pomoc proti Ferdovi Mravencovi a jeho partě.....	223
Bezdný repelent ve spreji (proti komárům i klíšťatům).....	225
Krém na boty .....	227
Domácí impregnace.....	228
Lepidlo na papír .....	229
Domácí modelína .....	231

ESENCIÁLNÍ OLEJE .....	232
Poděkování .....	239