

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 5 |
| Sklízení rostlin, Seznam nezbytností pro krásu | 6 |
| Jablečný ocet | 8 |
| Přírodní oleje | 9 |
| Péče o pleť | 10 |
| Péče o obličej | 13 |
| Základní péče | 14 |
| Řebříček, Bez černý | 15 |
| Čistící pleťové vody, Bezinková voda, Bezinková maska | 16 |
| Heřmánkový obklad na rozpálenou pokožku | 16 |
| Nálev z řebříčku | 16 |
| Květová voda | 17 |
| Maska pro suchou pleť | 18 |
| Okurka, Osvěžující ovocné masky | 19 |
| Vitalizující maska pro unavenou pleť | 20 |
| Tonizující vypínací masky | 20 |
| Dobromysl, Petržel | 21 |
| Výživné masky na suchou pleť | 22 |
| Výživné masky na mastnou pleť | 22 |
| Regenerační maska na uvavenou pleť | 23 |
| Vypínací masky proti vráskám, Přírodní peeling | 24 |
| Nečistá pleť, Pleťové masky na akné a vyrážky | 26 |
| Kruhy pod očima, Obklady na oči | 28 |
| Hebké rty, Medový balzám na rty | 30 |
| Lesklý balzám na rty, Bylinná ústní voda | 30 |
| Přírodní pasta na zuby | 31 |
| Péče o vlasy | 33 |
| Ošetřování vlasů | 34 |
| Základní odvar na oplachování po umytí vlasů | 34 |
| Kopřivový odvar na posílení a růst vlasů, Kopřiva | 36 |
| Kopřivová tinktura | 37 |
| Lopuch, Lopuchový odvar | 38 |
| Posilující balzám s břízou a levandulí | 39 |
| Rozmarýnová voda na oplachování | 40 |
| Rozmarýnový olej nebo tinktura | 40 |
| Rozmarýn | 41 |
| Zázvor, Aloe | 42 |

| | |
|--|----|
| <i>Zázvorový výluh, Vlasová maska z aloe</i> | 43 |
| <i>Vlasový balzám na poškozené vlasy</i> | 44 |
| <i>Vitalizující balzám na vlasy, Měsíček</i> | 45 |
| <i>Regenerační zábal na vlasy</i> | 46 |
| <i>Zábaly na vlasy vysušené sluncem</i> | 46 |
| <i>Zábal na hloubkovou hydrataci</i> | 47 |
| <i>Bylinný zábal na suché vlasy</i> | 47 |
| <i>Zábal pro lámavé vlasy, Smetanový zábal</i> | 47 |
| <i>Rozmarýnový olej</i> | 48 |
| <i>Arganový olej, Kokosový olej</i> | 49 |
| <i>Péče o ruce</i> | 51 |
| <i>Glycerin</i> | 52 |
| <i>Vazelína, Včelí vosk</i> | 53 |
| <i>Uklidňující a zvláčňující koupele na ruce</i> | 54 |
| <i>Koupel na suché a rozpraskané ruce</i> | 54 |
| <i>Solná koupel na ruce, Maska z avokáda</i> | 55 |
| <i>Maska z ovesných vloček, Zábaly pro krásné ruce</i> | 56 |
| <i>Glycerinový zábal, Jednoduchý zábal z domácích zdrojů</i> | 56 |
| <i>Banánový zábal na suché ruce, Rychlý zábal</i> | 57 |
| <i>Bezinková mast na rozpraskané ruce</i> | 58 |
| <i>Měsíčkový krém na ruce, Měsíčkový olej</i> | 58 |
| <i>Noční krém na ruce</i> | 58 |
| <i>Péče o nehty</i> | 61 |
| <i>Olejová koupel, Koupel z odvaru z dubové kůry</i> | 62 |
| <i>Koupele z přesličky a kopru</i> | 63 |
| <i>Péče o nohy</i> | 65 |
| <i>Heřmánek</i> | 67 |
| <i>Heřmánková koupel na nohy, Koupel proti pocení</i> | 68 |
| <i>Koupele na unavené nohy</i> | 68 |
| <i>Peeling chodidel</i> | 69 |
| <i>Péče o tělo</i> | 71 |
| <i>Krk a dekolt, Masky proti vráskám na krku</i> | 72 |
| <i>Olej na krk a dekolt, Vypínací mrkvová maska</i> | 73 |
| <i>Zkrášlující tělové koupele, Tělový peeling</i> | 74 |
| <i>Celulitida</i> | 75 |
| <i>Zklidňující koupele z bylinek, Sedací koupel se sennými květy</i> | 76 |
| <i>Koupel z dubové kůry, Uvolňující koupel</i> | 77 |
| <i>Relaxační bylinná koupel, Přírodní masážní směs</i> | 77 |