

OBSAH

Předmluva	6
Kapitola 1: Krásné tělo díky přírodní kosmetice	7
Péče od hlavy až k patě • Přizpůsobení životního stylu	
Kapitola 2: Průvodce při poznávání a výběru přírodních ingrediencí	11
Nákup bylin • Pěstování vlastních bylinek • Sklizeň léčivých bylin • Skladování přírodních ingrediencí • Přehled květin, bylin, koření a stromů • Přehled ovoce, ořechů a zeleniny • Seznam obilovin a luštěnin • Seznam olejů a másel • Seznam solí a ostatních ingrediencí	
Kapitola 3: Jak si připravit domácí lázně a vychutnat si lázeňské kúry	49
Shromážděte si potřebné vybavení • Výběr obalů pro skladování • Použití recyklovaných obalů • Vytvořte si doma lázeňskou atmosféru	
Kapitola 4: Byliny pro péči o vlasy a pokožku hlavy	63
Bylinné šampony • Bylinné vlasové kondicionery • Bylinné nálevy na oplachování vlasů • Byliny v péči o pokožku hlavy • Barvení vlasů bylinkami	
Kapitola 5: Bylinkové rituály pro krásnou tvář a krk	85
Bylinkové kúry pro ošetření očí • Bylinková péče o řasy a obočí • Bylinná péče o rty • Čisticí prostředky každodenní péče • Napařování obličeje • Bylinkové peelings a masky • Pleťové léčebné vody • Květové vody • Bylinkové pleťové vody se stahujícími účinky a vody po holení	
Kapitola 6: Bylinné masáže	109
Druhy masáží • Masážní oleje a pleťové vody • Základní masážní pohyby pro revitalizaci • Domácí masáže	

Kapitola 7: Bylinkové zábaly a péče o pleť	119
Příznivé účinky zvýšené cirkulace • Nebezpečí při nadměrném používání mýdla a hydratačních přípravků • Obrušovací techniky • Bylinné tělové peelingy • Bylinné tělové masky a krémy • Bylinné tělové zábaly • Horká a studená stimulace • Thalassoterapie	
Kapitola 8: Bylinkové koupelové rituály	139
Mýdlo • Koupelové soli • Perlivé koupele • Octové bylinkové koupele • Bylinkové infuzní koupele • Mléčné koupele • Obklady a náčinky	
Kapitola 9: Bylinky pro péči o chodidla a ruce	153
Vybavení pro péči o ruce a nehty • Bylinkové krémy a oleje pro péči o nehty • Bylinková barva na nehty • Krémy pro změkčení pokožky rukou • Bylinkové koupele nohou • Bylinkové peelingy na nohy • Reflexní masáž chodidel • Deodorační a léčebné kúry nohou	
Kapitola 10: Bylinková hygiena	173
Bylinkové čaje • Bylinková ústní voda a kloktadlo • Bylinná péče o zuby • Bylinkový tělový zásyp a bylinkové deodoranty	
Kapitola 11: Péče o pleť pro milovníky opalování	181
Ochrana proti slunci • Zklidňující pleťové vody	
Kapitola 12: Shrňme všechno dohromady	191
Založte novou tradici • Doporučené procedury • Plánování dne pro krásu ve vašich domácích lázních	
Příloha	196