

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 pelargoníí 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
Pěnová 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 gomáž	44
	Voňavá gomáž se strouhaným kokosem	46
	Hydratační gomáž s himálajskou solí	47
	Peeling proti stresu z červeného pomeranče	48
	Krémová gomáž 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 andirobou	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
Oreláník	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 prohýřené 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
Třpytivý olej na opalování s oreláníkem 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 striím 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	
Vitamínový 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 Středozemního moře	132
Závěr	
Rostliny ve službách krásy	134
Blahodárné účinky rostlin	136
Glosář pojmů	138
Užitečné adresy mimo ČR	140
Rejstřík	142