

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 péstění obličeje a těla).....	85
Tělový krém s vanilkou a skořicí.....	87

PÉČE O RUCI 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 CHRÍPCE A NACHLAZENÍ

Sirup proti kašli (vhodný i pro kojence).....	131
Dětský čaj proti horečce	133
Zázvorový likér proti chřipce	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 chřipce)	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

PRO DOBRÝ SPÁNEK A K RELAXACI

Extrakt z jasmínu.....	167
Tinktura z květu divizny (domácí „Rohypnol“)	169

LÉČIVÉ KRÉMY A MASTI

Zklidňující krém pro atopiky	173
Měsíčková mast	175

ZUBNÍ HYGIENA

Zubní pasta	179
Mentolová zubní pasta bez cukru (která chutná dětem)	181
Domácí ústní voda.....	182

EXTRAKTY

Extrakt ze skořicové kůry	186
Extrakt z měsíčku lékařského	187

3. Domácnost 189

VELKÉ PRÁDLO

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
Bezodný 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
------------------	-----