

# Spis treści

7 **Babka w drogerii, czyli co autorka miała na myśli...**

## CZĘŚĆ PIERWSZA

9 **Zanim zaczniesz mieszać**

10 **Ale po co w ogóle to robić?**

12 **Od podstaw, czyli co to są kosmetyki naturalne**

13 Trochę o prawie i wytycznych

16 Tajemnice kosmetyków kupowanych w sklepie

18 Te straszne konserwanty

19 My i nasze brudne ręce

22 Konserwanty w kosmetykach naturalnych

26 **Bezpieczeństwo kosmetyków domowej roboty**

27 Próba uczuleniowa

28 Kosmetyk a lek

29 BHP pracy w domu

31 Przechowywanie i termin przydatności kosmetyków –  
ogólne zasady

35 **Sprzęt i materiały**

35 Odważanie, gdy ważny jest każdy gram

39 Odmierzanie płynów

43 Podgrzewanie i chłodzenie

45 Sprzęt ogólnie dostępny

46 Sprzęt nietypowy

47 Materiały

## CZĘŚĆ DRUGA

51 **Receptury**

52 **Kremy, balsamy i inne mazidła**

53 Problematyczne emulsje

57 Zasady tworzenia emulsji kosmetycznej

57 Jak robić kremy i balsamy

61 Lekki odżywczy krem z witaminami C i A

65 Lekki krem z gliceryną i olejem kokosowym

70 Kojący żel do skóry trądzikowej

72 Krem przeciwzmarszczkowy do cery dojrzałej

76 Glicerynowy żel z aloesem na suche i zniszczone  
dłonie

78 Mocno natłuszczający krem z masła shea do skóry  
suchej

82 **Olejki i balsamy na różne części ciała**

82 Arganowe serum do okolic oczu i nie tylko

86 Regenerujący olejek do skórek i paznokci

88 Antycelulitowy olejek do ciała

90 Mocno nawilżający waniliowy balsam do ciała

93 Masło do ciała – awokado z limonką

95 Kakaowo-kawowy balsam w kostkach

97 **Oczyszczanie i maseczki**

97 Olejek do demakijażu twarzy i oczu

100 Dwufazowy płyn do demakijażu

102 Bezalkoholowy tonik do twarzy i oczu

104 Maseczka z glinki z dodatkiem węgla do każdego  
rodzaju skóry

108 Maseczka z czerwonej glinki do codziennego użytku

111 Maseczka z glinki zielonej i oleju arganowego

## **114 Preparaty do mycia i kondycjonowania włosów**

- 114 Dwufazowa mgiełka na puszące się włosy
- 117 Letnia mgiełka do włosów i skóry
- 120 Prosty szampon na bazie mydła
- 122 Szampon z bazy do włosów normalnych – przepis podstawowy
- 126 Marchwiowy szampon z bazy do włosów suchych i zniszczonych

## **128 Pomadki, masełka, balsamy do ust i szminki**

- 132 Przepis podstawowy na pomadkę
- 134 Kakaowo-migdałowe masełko do ust
- 136 Miodowy balsam na popękane usta
- 138 Pysznie czekoladowy balsam do ust
- 141 Lekko różowy błyszczak z zasobów domowych
- 144 Naturalna szminka
- 147 Błyszczak w stylu „mokre usteczka”

## **150 Peelingi na każdą część ciała**

- 151 Delikatny peeling z enzymem z dyni
- 154 Cynamonowo-miodowy peeling do ust
- 157 Morelowy peeling do twarzy z mielonym ryżem
- 159 Limonkowo-waniliowy peeling solny
- 163 Pomarańczowy peeling cukrowy
- 165 Peeling cukrowy w kostkach z mydłem

## **170 Kosmetyki odprężające do kąpeli**

- 170 Sól kąpielowa – przepis podstawowy
- 176 Odprężająco-oczyszczająca sól do kąpeli z lawendą
- 178 Jaśminowe kule do kąpeli
- 184 Gorzka ziołowa sól do moczenia stóp

## **186 Mydło – zrób to sam**

- 196 Klasyczne mydło marsylskie 72%
- 202 Mydełko Kleopatry na kozim mleku
- 208 Nawilżające mydło z solą himalajską
- 211 Mydło metodą przeróbki wszelakiej
- 212 Mydełko glicerynowe metodą *melt and pour*
- 218 Mydlane żelki do mycia i kąpeli

## **220 Depilacja i golenie**

- 220 Arabska pasta cukrowa
- 224 Miętowy krem do golenia

## **226 Perfumy**

- 237 Perfumy na bazie alkoholu
- 241 Perfumy na bazie oleju
- 243 Perfumy w słoiczku

## **CZĘŚĆ TRZECIA**

### **245 Informacje dodatkowe**

#### **246 Certyfikaty ekologiczne kosmetyków naturalnych i nie tylko**

- 247 Certyfikat ekologiczny ECOCERT
- 248 Certyfikat ekologiczny BDIH
- 249 Certyfikat ekologiczny NaTrue
- 250 Certyfikat ekologiczny Cosmebio

#### **251 Słownik wybranych składników kosmetycznych**

- 251 Woda
- 252 Olejki eteryczne
- 273 Oleje i maśła
- 287 Woski, zagęstniki, emulgatory
- 291 Glinki kosmetyczne
- 294 Konserwanty w kosmetykach naturalnych

#### **297 Źródła moich informacji**

- 297 Wydawnictwa
- 298 Strony internetowe

#### **299 Przydatne linki i adresy**

- 299 Sklepy
- 299 Kalkulatory składników mydła