

Spis treści

Wstęp – dlaczego kosmetyki naturalne?	7
10 powodów, dla których warto własnoręcznie przygotowywać kosmetyki	10
Naturalna pielęgnacja a typy skóry	14
Podstawowe przyrządy potrzebne do wykonywania domowych kosmetyków	20
Kosmetyczne BHP	21
OLEJE ROŚLINNE	
– KWINTESENCJA KOSMETYKI NATURALNEJ	22
Oleje roślinne a oleje mineralne	22
5 zasad miłośników olejów naturalnych	23
Oleje rafinowane czy nierafinowane?	23
Nie kupuj wszystkiego!	24
Jak korzystać z zestawienia naturalnych olejów roślinnych	24
Podstawowe oleje kosmetyczne – charakterystyka	26
MASŁA KOSMETYCZNE	34
Masło shea (karité)	34
Masło kakaowe	34
Masło z mango	34
Masło tucuma	34
OLEJKI ETERYCZNE	
– PRZEGLĄD NAJPOPULARNIEJSZYCH	38
Olejki kwiatowe	39
Olejki ziołowe	42
Olejki cytrusowe	43
Olejki korzenne	44
Olejki pozyskiwane z traw i drzew	46
Balsamy i oleożywice	49
MACERATY, CZYLI BOGACTWO ZIOŁ ZAKŁĘTE W OLEJU	52
Dziurawiec i nawłóć	55
Macerat krok po kroku na przykładzie maceratu z nagietka	56
Koralowy olej dziurawcowy	58
Różana mikstura z tajemniczego ogrodu	60
MAŚCI	62
Podstawowa maść nagietkowa	64
Słoneczna maść stokrotkowa na otarcia i siniaki	67
Balsam ogrodnika	68
Kojąca maść maślana z goździkami i szatwą	70
Produkty pochodzenia zwierzęcego stosowane w dawnej kosmetyce	72
KREMY I BALSAMY DO CIAŁA	74
Najprostszy krem oliwkowo-lipowy	82
Lekki krem neroli	84
Uniwersalny krem słonecznikowo-liniowy	86
Krem do skóry suchej i wrażliwej	88
Krem do cery naczynkowej	90
Krem do cery dojrzałej	92
Lekkie oczyszczające mleczko słonecznikowo-owsiane	94
Zimne kremy – kremy galenowe	97
Aloesowo-nagietkowy krem zielarki	98
Puszysty krem ochronny	100
Witaminy a naturalne piękno	102
SERA DO TWARZY	104
Lüksowe serum do twarzy i dekolty	108
Serum regenerujące	110
Serum dla skóry tłustej	110
Skarby z ula	113
Domowy ekstrakt propolisowy	116
Wosk pszczełi	119
MASŁA DO CIAŁA	120
Bazyliowe masło do ciała	122
Maselko na brzuszec przyszłej mamy	124
Maselko dla skóry bardzo wrażliwej	126
MASECZKI I GLINKI KOSMETYCZNE	128
Szybka maseczka liftingująca	131
Uniwersalna maseczka z glinki z hyzopem lekarskim i pysznogłówką	133
Łagodna maseczka do cery wrażliwej	134
Maseczka z awokado dla skóry suchej i wrażliwej	135
Wschodnia supermaseczka do zadań specjalnych	136
PEELINGI	140
Delikatny peeling rumiankowy z maki owsianej	142
Ziarenkowe oczyszczanie twarzy	144
Lüksowy różany peeling do ciała (scrub)	146
Egzotyczny cytrynowy peeling do ciała (scrub)	148
Drożdżowy enzymatyczny peeling-maseczka	150
Egzotyczny peeling enzymatyczny	152
OLEJOJE OCZYSZCZANIE TWARZY	154
Oleje do oczyszczania twarzy	158
• Uniwersalny	158
• Tani	158
• Dla skóry tłustej	159
• Dla skóry suchej i wrażliwej	159
• Dla cery dojrzałej	159

TONIKI	160
Różany tonik do twarzy	165
Woda Królowej Węgier	166
Tonik Iniany	168
Tonik jogurtowy z koprem włoskim	170
Tonik z kozieradki	171
Tonik malwowy	173
Tonik z czarnuszki	174
Ocet jabłkowy	176

WŁOSY PIĘKNE OD CEBULEK AŻ PO SAME KOŃCE!	178
Ziołowe płukanki do włosów na bazie octu	184
Ziołowa płukanka do włosów – przepis podstawowy	185
Płukanka z soku z aloesu	186
Płukanka piwna	187
Płukanka z siemienia lnianego	188
Lniany żel do włosów	189
Olejowanie włosów	191
Odżywczy majonez do włosów	192
Laminowanie włosów żelatyną	194
Szampon z mydlnicy lekarskiej	196

DEPILACJA	200
Różana cukrowa pasta do depilacji	202

DOMOWA PERFUMERIA, CZYLI W ŚWIECIE ZAPACHÓW	204
Leśna woda po goleniu	215
Woda toaletowa na dobry dzień	216
Nie zapomnij o mnie! Nostalgiczne perfumy w kamieniu	218
Nocny urok – perfumy w oleju	220
Królowe nocy – domowy enfleurage	222

AROMATYCZNA KĄPIEL	224
Mleczna kąpiel Kleopatry	226
Kobieca kąpiel owsiano-koniczynowa	228
Kąpiel magnezowo-piołunowa na obolałe mięśnie	230
Morze i las, czyli zielona sól do kąpeli	232

Wschodnia piękność – pachnąca pasta do ciała pod prysznic	234
Musujące babeczki do kąpeli	237

MASAŻ I OLEJE DO MASAŻU	240
Masaż olejem sezamowym, czyli domowe spa	244
Lawendowy olej do masażu	246
Olej do masażu ułatwiający przepływ limfy	248
Ziołowe stemple do masażu twarzy	250

PIELĘGNACJA DŁONI I PAZNOKCI	252
Woskowa kąpiel dla dłoni	254
Odżywcze wcierki do paznokci	256
• Najtwardsza wcierka z oliwy i cytryny	257
• Wzmacniająca wcierka z olejem rycynowym	257

NATURALNE POMADKI DO UST	258
Całusna pomadka czekoladowo-pomarańczowa	260
Pielęgnacyjna szminka z masła kakaowego	262
Propolisowy balsam do ust	264
Ziołowe herbatki	267

LATO, LATO, LATO CZEKA	270
Łagodzący żel po opalaniu	272
Marchewkowy balsam w kostce wzmacniający opaleniznę	274
Naturalny odstraszacz komarów	276

MYDŁO DOMOWEJ ROBOTY	280
Podstawowa technika przygotowywania mydła krok po kroku	294
Nawilżające mydło oliwkowe	298
Pieniste mydło lawendowe	300
Tymiankowe mydło ogrodnika	303
Nawilżające mydło nagietkowe z woskiem pszczelim	304
Mydło jogurtowe z rumiankiem	306
Błyskawiczne mydło glicerynowe metodą „stop i przelej”	308

Kupuj z głową – 10 rad zakupowych	310
Lista dostawców i przydatne linki	312
Bibliografia	316
Indeks	317

SPIS FELIETONÓW

Dyktatura marzeń	12
Czym pachnie raj?	36
„Nie wiem” – to nie wstyd	50
Starość nie radość, młodość nie wieczność	138
Dlaczego zioła nie działają?	198
Naturalne nie zawsze znaczy lepsze	212
Masaż, czyli radość z rzeczy najprostszych	242
Nasze małe uroczyska, czyli rzecz o spacerach	278
Zakopana w książkach	314