

Spis treści

Słowo wstępne 8



Piękno – co to takiego? 11

Co jest piękne 12

- Piękno na przestrzeni dziejów 14
- Dbłość o zdrowie w Egipcie 14
- Grecka pani domowego ogniska 16
- Świadoma rzymska kosmetyka 17
- Wysoka kultura kąpielowa w wiekach średnich 19
- Puder zamiast mydła w XVIII wieku 20
- Obyczajność i czystość w XIX stuleciu 23
- Uroda obecnie 24

Uroda – zależnie od typu 25

- Cztery typy kolorystyczne 25
- Jak rozpoznać swój typ 27
- Typ wiosenny 28
- Typ jesienny 29
- Typ letni 30
- Typ zimowy 31

Kosmetyka – sztuka harmonii 32

Naturalna pielęgnacja ciała 35

Całe ciało 36

- Nasza skóra 36
- Natrysk 39
- Kąpiel 40
- Dodatki do kąpieli 42
- Tabela dodatków do kąpieli 45
- Kremy i olejki 46
- Masaż suchymi szczotkami 47

Włosy 48

- Co to właściwie jest włos? 48
- Prawidłowa pielęgnacja włosów 49
- Mycie 50
- Płukanie 51
- Odżywki i maseczki 51
- Suszenie 52
- Zdrowe sposoby farbowania i koloryzacji włosów 52
- Farbowanie i koloryzacja chemiczna 54
- Trwała ondulacja 54
- Kłopoty z włosami 55
- Dobrodziejstwa dla włosów 57

Oczy 58

- Pielęgnacja oczu 59
- Ćwiczenia oczu 61

Zęby 62

- Pielęgnacja zębów 64
- Przykry zapach 65



- Dłonie i paznokcie 66**
 - Pielęgnacja 68
 - Co dobrego możesz zrobić dla rąk 70
- Biust 72**
 - Pielęgnacja biustu 73
- Narządy płciowe 75**
 - Pielęgnacja 75
 - Menstruacja 75
- Piękne nogi 76**
 - Pielęgnacja nóg 77
 - Owłosienie nóg 78
 - Kłopoty z nogami 79
- Stopy 82**
 - Pielęgnacja stóp 83
 - Dobrodziejstwa dla stóp 85

Naturalna pielęgnacja twarzy 86

- Czego potrzebuje skóra
Twojej twarzy? 88**
 - Typy cery i ich pielęgnacja 89
 - Analiza typu cery 89
 - Kosmetyki przyrządzane samodzielnie 91
- Cera normalna 92**
 - Jak wygląda Twoja skóra 92
 - Pielęgnacja 92
 - Przepisy 94
- Cera sucha 95**
 - Jak wygląda Twoja skóra 95
 - Cera sucha (brak tłuszczu) 95
 - Pielęgnacja 95
 - Przepisy 97
 - Cera sucha (odwodniona) 98
 - Pielęgnacja 98
 - Przepisy 100
- Cera tłusta 102**
 - Jak wygląda Twoja skóra 102
 - Pielęgnacja 102
 - Przepisy 105
- Cera mieszana 106**
 - Jak wygląda Twoja skóra 106

- Pielęgnacja 106
- Przepisy 108
- Cera dojrzała 109**
 - Jak wygląda Twoja skóra 109
 - Pielęgnacja 109
 - Przepisy 112
- Cera wrażliwa 113**
 - Jak wygląda Twoja skóra 113
 - Pielęgnacja 113
 - Przepisy 115
 - Cera zanieczyszczona 116
 - Jak wygląda Twoja skóra 116
 - Pielęgnacja 116
 - Przepisy 118
- Ochrona skóry przed szkodliwym
wpływem środowiska 119**
 - Wiatr i chłód 119
 - Promienie słoneczne 120
- Dobre rady na drobne
„kłopoty” 121**

