

SPIS TREŚCI

1. Historia kąpieli	7
2. Charakterystyka skóry i jej pielęgnacja	23
2.1. Rodzaje skóry	24
2.1.1. Skóra normalna	24
2.1.2. Skóra sucha	24
2.1.3. Skóra tłusta	25
2.1.4. Skóra mieszana	25
2.2. Ogólne zasady pielęgnacji skóry	25
2.2.1. Pielęgnacja skóry normalnej	26
2.2.2. Pielęgnacja skóry suchej	26
2.2.3. Pielęgnacja skóry tłustej	26
3. Schorzenia, na które zaleca, się kąpiele	27
3.1. Schorzenia skóry	27
3.2. Schorzenia neurologiczne	36
3.3. Schorzenia naczyń	38
3.4. Schorzenia krwi	41
3.5. Schorzenia układu oddechowego	42
3.6. Schorzenia nerek i pęcherza moczowego	43
3.7. Schorzenia kobiece	45
3.8. Schorzenia męskich narządów płciowych	47
3.9. Schorzenia przewodu pokarmowego i metaboliczne	48

3-io. Schorzenia narządu ruchu	51
3.11. Schorzenia wynikające z braku witamin	52
4. Surowce roślinne stosowane do kąpiei	54
5. Podstawowe związki czynne zawarte w surowcach roślinnych	124
6. Inne składniki stosowane do kąpiei	142
7. Podstawowe techniki przygotowywania kąpiei	145
8. 437 sposobów kąpiei	148
8.1. Kąpiele higieniczno-oczyszczające	151
8.2. Kąpiele lecznicze	151
8.2.1. Kąpiele na schorzenia skóry	161
8.2.2. Kąpiele na schorzenia neurologiczne	205
8.2.3. Kąpiele na schorzenia naczyń	230
8.2.4. Kąpiele na schorzenia krwi	237
8.2.5. Kąpiele na schorzenia układu oddechowego	239
8.2.6. Kąpiele na schorzenia nerek i pęcherza moczowego	244
8.2.7. Kąpiele na schorzenia kobiece	253
8.2.8. Kąpiele na schorzenia męskich narządów płciowych	257
8.2.9. Kąpiele na schorzenia przewodu pokarmowego i metaboliczne	259
8.2.10. Kąpiele na schorzenia narządu ruchu	266
8.2.11. Kąpiele na schorzenia wynikające z braku witamin	283

8.3.	Kąpiele kosmetyczne	284
8.3.1.	Kąpiele na skórę tłustą	288
8.3.2.	Kąpiele na skórę normalną	295
8.3.3.	Kąpiele na skórę wrażliwą	296
8.3.4.	Kąpiele na skórę suchą	298
8.3.5.	Kąpiele na skórę zmęczoną	306
8.3.6.	Kąpiele na zmęczone stopy	308
8.3.7.	Kąpiele wzmacniające	310
8.3.8.	Kąpiel rozgrzewająca	317
8.3.9.	Kąpiele odświeżające	318
8.3.10.	Kąpiele orzeźwiający	325
8.3.11.	Kąpiele pobudzające	327
8.3.12.	Kąpiele ujędrniające	333
8.3.13.	Kąpiele relaksujące	335
8.3.14.	Kąpiele dezynfekujące	339
8.3.15.	Kąpiele oczyszczające	341
8.3.16.	Kąpiele zmiękczające	345
8.3.17.	Kąpiel na rozszerzone pory	346
8.3.18.	Kąpiele wydelikatniające	346
8.3.19.	Kąpiele kojące	347
8.3.20.	Kąpiel nawilżająco-osłaniająca	349
8.3.21.	Kąpiele odżywcze	349
9.	Na zakończenie: zapamiętaj!	350
10.	Piśmiennictwo	353