

Spis treści

DLACZEGO PIELEGNACJA NATURALNA?.....	3
ŚRODKI WYKORZYSTYWANE W NATURALNEJ PIELEGNACJI ...	6
Woda.....	7
Mydła.....	8
Hydrolaty.....	15
Esencje roślinne.....	21
Oleje.....	22
Naturalne masła.....	33
Glinki.....	36
Gliceryna.....	38
Serum.....	39
Inne naturalne substancje	39
OD CZEGO ZATEM ZACZAĆ?.....	40
ZADBAJ O TWARZ	41
Gruntowne oczyszczanie skóry twarzy /caveman regimen czyli reżim jaskiniowca/.....	41
Mycie twarzy.....	49
Mycie twarzy suchej i wrażliwej.....	50
Mycie i oczyszczanie twarzy tłustej, zanieczyszczonej, trądzikowej.....	53
Peelingi	55
Peelingi odpowiednie dla cer suchych, wrażliwych i naczynkowych.....	57
Peelingi odpowiednie dla cer tłustych.....	61
A może tak golenie twarzy jako element pielęgnacji?.....	64
Co na dzień?.....	67
Dla cery suchej i wrażliwej.....	68
Dla cery tłustej, zanieczyszczonej, trądzikowej.....	69
Co na noc?.....	71
Dla cery suchej i wrażliwej.....	71
Dla cery tłustej, zanieczyszczonej, trądzikowej.....	73
Co na lato.....	75
Co na zimę.....	77
Naturalne maseczki	81
Problemy skórne.....	91
Cera naczyniowa.....	91
Trądzik.....	94
Przebarwienia i blizny.....	100
Zmarszczki i brak jędrności.....	111
Cera bardzo wrażliwa, skłonna do alergii, atopowa.....	119

Pielęgnacja skóry pod oczami.....	121
ZADBAJ O SZYJĘ I DEKOLT.....	124
W jaki sposób nakładać produkty pielęgnacyjne na szyję.....	126
PIĘKNE I AKSAMITNE DŁONIE	127
Patent na suche i zniszczone dłonie.....	127
Jak odmłodzić dłonie.....	130
CZY NATURALNE PAZNOKCIE MOGĄ BYĆ PIĘKNE?.....	131
Ochrona paznokci.....	132
Nawilżanie i natłuszczenie.....	133
Ładne paznokcie a skórki wokół takie bee.....	133
Czy kształt paznokci ma jakieś znaczenie?.....	134
Lubisz manicure?.....	135
Manicure japoński.....	136
CZYM PIELEGNOWAĆ CIAŁO ABY SIĘ NIE STARZAŁO.....	136
Mycie.....	136
Peelingi.....	138
Naturalne "balsamy".....	146
Przyjazne "dezodoranty".....	148
ZADBANE I PIĘKNE STOPY.....	152
NATURALNY MAKIJAŻ TWARZY.....	161
Naturalne podkłady, pudry, róże.....	163
Naturalny makijaż oczu.....	167
Jeśli pomadka to wyłącznie w 100% naturalna.....	168
NATURALNA PIELEGNACJA JAKO STYL ŻYCIA.....	169