

Spis treści

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

9 **CZĘŚĆ PIERWSZA Zanim zaczniesz mieszać**

10 **Ale po co w ogóle to robic?**

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

13 Troche o_prawie i_wytucznych

16 Tajemnice kosmetyków kupowanych w_sklepie

18 Te straszne konserwanty

19 My i_nasze brudne rece

22 Konserwanty w_kosmetykach naturalnych

26 **Bezpieczenstwo kosmetyków domowej roboty**

27 Próba uczuleniowa

28 Kosmetyk a_lek

29 BHP pracy w_domu

31 Przechowywanie i_termin przydatnosci kosmetyków – ogólne zasady

35 Sprzet i materiały

35 **Odwazanie, gdy wazny jest kazdy gram**

39 Odmierzanie płynów

43 Podgrzewanie i_chłodzenie

45 Sprzet ogólnie dostepny

46 Sprzet nietypowy

47 Materiały

51 **CZĘŚĆ DRUGA Receptury**

52 **Kremy, balsamy i inne mazidla**

53 Problematyczne emulsje

57 Zasady tworzenia emulsji kosmetycznej

57 Jak robic kremy i_balsamy

61 Lekki odzywczy krem z_witaminami C i_A

65 Lekki krem z_gliceryna i_olejem kokosowym

70 Kojacy zel do skóry tradzikowej

72 Krem przeciwmarszczkowy do cery dojrzałej

76 Glicerynowy zel 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 demakijazu twarzy i oczu
- 100 Dwufazowy płyn do demakijazu
- 102 Bezalkoholowy tonik do twarzy i oczu
- 104 Maseczka z gliny z dodatkiem węgla do każdego rodzaju skóry
- 108 Maseczka z czerwonej gliny do codziennego użytku
- 111 Maseczka z gliny 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, maselka, balsamy do ust i szminki

- 132 Przepis podstawowy na pomadkę
- 134 Kakaowo-migdałowe maselko 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

- 152 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 odprezajace do kapieli

170 Sól kapielowa – przepis podstawowy

176 Odprezajaco-oczyszczajaca sól do kapieli z_lawenda

178 Jasminowe kule do kapieli

184 Gorzka ziołowa sól do moczenia stóp

186 Mydło – zrób to sam

196 Klasyczne mydło marsylskie 72%

202 Mydełko Kleopatry na kozim mleku

208 Nawilzajace mydło z_sola himalajska

211 Mydło metoda przeróbki wszelakiej

212 Mydełko glicerynowe metoda melt and pour

218 Mydlane zelki do mycia i_kapieli

220 Depilacja i golenie

220 Arabska pasta cukrowa

224 Mietowy krem do golenia

226 Perfumy

237 Perfumy na bazie alkoholu

241 Perfumy na bazie oleju

243 Perfumy w_słoiczku

245 CZĘŚĆ TRZECIA 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_masła

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