

# Cuprins

Notă

Cuprins

Cuvânt înainte

Introducere

Practici sănătoase pentru îngrijirea pielii, părului și unghiilor

Despre cum funcționează pielea, pe scurt

E bine să facem duș zilnic? Săpun sau gel de duș - care este varianta optimă?

Are nevoie părul nostru de șampoane și tratamente scumpe?

Secretele părului frumos sunt în interiorul tău

Obiceiuri pentru menținerea sănătății părului

Câteva cuvinte despre problemele unghiilor

Îngrijirea unghiilor cu minim de efort

Îngrijirea labelor picioarelor

Roaderea unghiilor, jucatul cu părul, smulgerea pielii sau a părului - obiceiuri de care se poate scăpa

Ingredientele ideale pentru cosmetice

Echilibrul hormonal

Ce sunt xenoestrogenii și fitoestrogenii?

Tipuri de grăsimi bune pentru piele

Ce înseamnă „natural”?

Nomenclatorul Internațional al Ingredientelor Cosmetice

Ingredientele pe care le-am folosit

Ingrediente solubile în ulei

Ingrediente solubile în apă

Ingrediente dispersabile în apă sau ulei

Ingredientele pe care le-am respins

Introducere în realizarea cosmeticelor acasă

Apă și ulei

Producerea și folosirea igienică a cosmeticelor naturale acasă

Sugestii de ambalaje

Echipament necesar

Procesul logic și creativ al formulării cosmeticelor naturale

Cum se folosește fișierul excel pentru formule

Povestea formulelor din carte. Cum se pot personaliza

Rutina de îngrijire unisex propusă

Pentru față

Pentru igiena orală

Pentru corp

Pentru păr

Produse pentru față

Demachiant

Toner

Ser hidratant pentru față

Ser antirid pentru ochi

Balsam de buze

Mască de față

Gel de ras

Produse pentru corp și baie

Sare de baie

Ceară pentru epilat

Ulei hidratant pentru corp

Unt de corp

Deodorant

Pastă de dinți

Produse pentru păr

Ulei hidratant pentru păr

Şampon

Ser protector pentru păr

