

KLAUDYNA
HEBDA

Ziołowy
Zakątek

Kosmetyki,
które zrobisz w domu

Wydawnictwo
Nasza Księgarnia



Spis treści

Wstęp – dlaczego kosmetyki naturalne?	7
10 powodów, dla których warto własnoręcznie przygotowywać kosmetyki	10
Naturalna pielęgnacja a typy skóry	14
Podstawowe przyrządy potrzebne do wykonywania domowych kosmetyków	20
Kosmetyczne BHP	21
OLEJE ROŚLINNE	
– KWINTESENCJA KOSMETYKI NATURALNEJ	22
Oleje roślinne a oleje mineralne	22
5 zasad mifośników olejów naturalnych	23
Oleje rafinowane czy nierafinowane?	23
Nie kupuj wszystkiego!	24
Jak korzystać z zestawienia naturalnych olejów roślinnych	24
Podstawowe oleje kosmetyczne – charakterystyka	26
MASŁA KOSMETYCZNE	34
Masło shea (karité)	34
Masło kakaowe	34
Masło z mango	34
Masło tucuma	34
OLEJKI ETERYCZNE	
– PRZEGLĄD NAJPOPULARNIEJSZYCH	38
Olejki kwiatowe	39
Olejki ziołowe	42
Olejki cytrusowe	43
Olejki korzenne	44
Olejki pozyskiwane z traw i drzew	46
Balsamy i oleozywice	49
MACERATY, CZYLI BOGACTWO ZIÓŁ ZAKŁĘTE W OLEJU	52
Dziurawiec i nawłóć	55
Macerat krok po kroku na przykładzie maceratu z nagietka	56
Koralowy olej dziurawcowy	58
Różana mikstura z tajemniczego ogrodu	60
MAŚCI	62
Podstawowa maść nagietkowa	64
Słoneczna maść stokrotkowa na otarcia i siniaki	67
Balsam ogrodnika	68
Kojąca maść maślana z goździkami i szałwią	70
Produkty pochodzenia zwierzęcego stosowane w dawnej kosmetyce	72
KREMY I BALSAMY DO CIAŁA	74
Najprostszy krem oliwkowo-lipowy	82
Lekki krem neroli	84
Uniwersalny krem słonecznikowo-lniany	86
Krem do skóry suchej i wrażliwej	88
Krem do cery naczynkowej	90
Krem do cery dojrzałej	92
Lekkie oczyszczające mleczko słonecznikowo-owsiane	94
Zimne kremy – kremy galenowe	97
Aloesowo-nagietkowy krem zielarki	98
Puszysty krem ochronny	100
Witaminy a naturalne piękno	102
SERA DO TWARZY	104
Luksusowe serum do twarzy i dekolту	108
Serum regenerujące	110
Serum dla skóry tłustej	110
Skarby z ula	113
Domowy ekstrakt propolisowy	116
Wosk pszczeli	119
MASŁA DO CIAŁA	120
Bazyliowe masło do ciała	122
Maselko na brzuszek przyszłej mamy	124
Maselko dla skóry bardzo wrażliwej	126
MASECZKI I GLINKI KOSMETYCZNE	128
Szybka maseczka liftingująca	131
Uniwersalna maseczka z glinki z hyzopem lekarskim i pysznogłówką	133
Łagodna maseczka do cery wrażliwej	134
Maseczka z awokado dla skóry suchej i wrażliwej	135
Wschodnia supermaseczka do zadań specjalnych	136
PEELINGI	140
Delikatny peeling rumiankowy z mąki owsianej	142
Ziarenkowe oczyszczanie twarzy	144
Luksusowy różany peeling do ciała (scrub)	146
Egzotyczny cytrynowy peeling do ciała (scrub)	148
Drożdżowy enzymatyczny peeling-maseczka	150
Egzotyczny peeling enzymatyczny	152
OLEJOWE OCZYSZCZANIE TWARZY	154
Oleje do oczyszczania twarzy	158
• Uniwersalny	158
• Tani	158
• Dla skóry tłustej	159
• Dla skóry suchej i wrażliwej	159
• Dla cery dojrzałej	159

TONIKI	160		
Różany tonik do twarzy	165		
Woda Królowej Węgier	166		
Tonik Iniany	168		
Tonik jogurtowy z koprem włoskim	170		
Tonik z kozieradki	171		
Tonik malwowy	173		
Tonik z czarnuszki	174		
Ocet jabłkowy	176		
WŁOSY PIĘKNE OD CEBULEK AŻ PO SAME KOŃCE!	178		
Ziołowe płukanki do włosów na bazie octu	184		
Ziołowa płukanka do włosów – przepis podstawowy	185		
Płukanka z soku z aloesu	186		
Płukanka piwna	187		
Płukanka z siemienia lnianego	188		
Lniany żel do włosów	189		
Olejowanie włosów	191		
Odżywczy majonez do włosów	192		
Laminowanie włosów żelatyną	194		
Szampon z mydlnicy lekarskiej	196		
DEPILACJA	200		
Różana cukrowa pasta do depilacji	202		
DOMOWA PERFUMERIA, CZYLI W ŚWIECIE ZAPACHÓW	204		
Leśna woda po goleniu	215		
Woda toaletowa na dobry dzień	216		
Nie zapomnij o mnie! Nostalgiczne perfumy w kamieniu	218		
Nocny urok – perfumy w oleju	220		
Królowe nocy – domowy enfleurage	222		
AROMATYCZNA KĄPIEL	224		
Mleczna kąpiel Kleopatry	226		
Kobieca kąpiel owsiano-koniczynowa	228		
Kąpiel magnezowo-piolunowa			
na obolałe mięśnie	230		
Morze i las, czyli zielona sól do kąpeli	232		
		Wschodnia piękność – pachnąca pasta do ciała pod prysznic	234
		Musujące babeczki do kąpeli	237
		MASAŻ I OLEJE DO MASAŻU	240
		Masaż olejem sezamowym, czyli domowe spa	244
		Lawendowy olej do masażu	246
		Olej do masażu ułatwiający przepływ limfy	248
		Ziołowe stemple do masażu twarzy	250
		PIELĘGNACJA DŁONI I PAZNOKCI	252
		Woskowa kąpiel dla dłoni	254
		Odżywcze wcierki do paznokci	256
		• Najłatwiejsza wcierka z oliwy i cytryny	257
		• Wzmacniająca wcierka z olejem rycynowym	257
		NATURALNE POMADKI DO UST	258
		Całusna pomadka czekoladowo-pomarańczowa	260
		Pielęgnacyjna szminka z masła kakaowego	262
		Propolisowy balsam do ust	264
		Ziołowe herbatki	267
		LATO, LATO, LATO CZEKA	270
		Łagodzący żel po opalaniu	272
		Marchewkowy balsam w kostce wzmacniający opaleniznę	274
		Naturalny odstraszczał komarów	276
		MYDŁO DOMOWEJ ROBOTY	280
		Podstawowa technika przygotowywania mydła	
		krok po kroku	294
		Nawilżające mydło oliwkowe	298
		Pieniste mydło lawendowe	300
		Tymiankowe mydło ogrodnika	303
		Nawilżające mydło nagietkowe z woskiem pszczelim	304
		Mydło jogurtowe z rumiankiem	306
		Błyskawiczne mydło glicerynowe metodą „stop i przelej”	308

Kupuj z głową – 10 rad zakupowych	310
Lista dostawców i przydatne linki	312
Bibliografia	316
Indeks	317

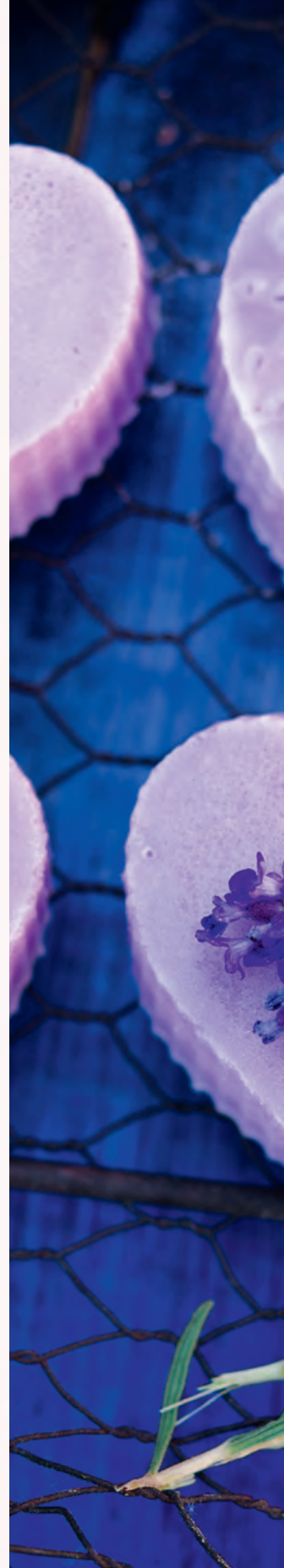
SPIS FELIETONÓW

Dyktatura marzeń	12
Czym pachnie raj?	36
„Nie wiem” – to nie wstyd	50
Starość nie radość, młodość nie wieczność	138
Dlaczego zioła nie działają?	198
Naturalne nie zawsze znaczy lepsze	212
Masaż, czyli radość z rzeczy najprostszych	242
Nasze małe uroczyska, czyli rzecz o spacerach	278
Zakopana w książkach	314

10 POWODÓW,

dla których warto własnoręcznie
przygotowywać kosmetyki

1. **WIECIE, CO NAKŁADACIE NA SKÓRĘ.** Skóra jest ogromnym organem absorpcyjnym naszego organizmu – to ponad 1,5 m² powierzchni chłonnej. Wiele kosmetyków zawiera niepotrzebne dodatki: konserwanty, barwniki, substancje zapachowe. Kosmetyki produkowane na skalę masową muszą się przede wszystkim dobrze sprzedawać, a więc powinny bardzo długo zachowywać ważność, pięknie pachnieć i dobrze prezentować się na półce. Te przygotowane samodzielnie mają krótszą trwałość, ale znajduje się w nich to, na czym zależy użytkownikowi. Zawierają składniki najlepszej jakości i w korzystnych proporcjach (nie zliczę, ile kremów z olejem arganowym ma tenże olej na końcu składu, co świadczy o jego mikroskopijnej ilości). Kosmetyki naturalne są dla skóry jak porządny domowy obiad, natomiast wiele produktów drogeryjnych przypomina szybki posiłek w fast foodzie, który zaspokaja głód, ale nie sprzyja zdrowiu.
2. **KOSMETYKI PRZYGOTOWANE W DOMU DZIAŁAJĄ.** Nawet jeśli nie zdecydujecie się całkowicie przerzucić na naturalną pielęgnację, zrozumiecie, że wiele kosmetyków domowych może z powodzeniem zastąpić te przemysłowe. Zdecydowana większość okaże się lepsza!
3. **KOSMETYKI NATURALNE SĄ PRZYJAZNE DLA PORTFELA.** Wiele rzeczy możecie zrobić w domu za ułamek ceny sklepowej. Dotyczy to zwłaszcza peelingów czy soli do kąpieli, których samodzielne przygotowanie jest banalnie proste i bardzo przyjemne! Co więcej, jeśli przyjrzyście się składom scrubów do ciała na sklepowej półce, niejednokrotnie okaże się, że są pełne całkowicie niepotrzebnych dodatków (patrz punkt 1). Oczywiście wraz z rozwojem pasji wydatki mogą rosnąć (zwłaszcza w przypadku kremów czy mydeł). Ale po pierwsze w przeliczeniu na objętość kosmetyku cena nadal będzie niższa, po drugie zaś nawet przy droższych kosmetykach stosunek ceny do jakości okazuje się bardzo korzystny. Nie zawsze chodzi o to, aby było najtaniej.
4. **KOSMETYKI NATURALNE SĄ UNIwersALNE.** Dysponując kilkoma podstawowymi składnikami, można przygotować jeden uniwersalny krem, który będzie się sprawdzał jako kosmetyk do twarzy, ochronny balsam do ciała oraz produkt do rąk i stóp. Firmom kosmetycznym rzadko zależy na kosmetykach uniwersalnych, bo dużo bardziej opłaca się wypuścić na rynek całą serię produktów o podobnym działaniu. Bądźmy szczerzy: kto z nas nie ma kosmetyków kupionych pod wpływem chwili (o, jaka fajna trzyfazowa odżywkopianka na końcówki włosów!) tylko po to, żeby odstawić je w głąb szafki? Jeśli należycie do mniej licznej grupy osób nietracących głowy podczas zakupów – szacunek!





5. **POZNAJECIE SIEBIE.** „Każdy z nas jest wyjątkowy” – to twierdzenie brzmi jak slogan, ale wydaje się szczególnie prawdziwe w przypadku dbałości o skórę. Organizm każdego człowieka reaguje trochę inaczej na różne substancje i mimo że nauka oferuje zestaw rozwiązań pielęgnacyjnych dla określonego typu cery, nie zawsze uzyskuje się odpowiednie efekty. Tylko obserwując swoją reakcję, dowiecie się, które składniki działają na was rewelacyjnie, a jakie trzeba odstawić, chociaż teoretycznie powinny być skuteczne. Naturalna kosmetyka uczy obserwacji siebie oraz zaufania do własnej intuicji – trzeba powąchać, spróbować, zdecydować, którego olejku użyć, a może następnym razem zamienić go na coś innego? Wasze kosmetyki staną się dokładnie takie, jakich właśnie wy potrzebujecie.
6. **POZNAJECIE NOWE OBSZARY.** Kiedy zaczniecie robić własne kosmetyki, trudno będzie wam przestać! Nagle okaże się, że na wyciągnięcie ręki macie cały, nieznany dotąd świat zapachów, olejków i różnych dobroczynnych substancji. Zwykły spacer może się przerodzić w fascynującą podróż w poszukiwaniu kosmetycznych skarbów ukrytych w roślinach!
7. **UCZYCIE SIĘ POKORY.** Początkowo chciałam ograniczyć się do stwierdzenia, że „wytwarzanie kosmetyków uczy”. To prawda, ponieważ dzięki tworzeniu własnych receptur nabierzecie pewności siebie i doświadczenia. Zrozumiecie, jak zachowują się składniki, i dopasujecie je do swoich potrzeb. Nawet jeśli coś się nie uda, pamiętajcie, że bez porażek nie ma nauki! Warto prowadzić notes z zapiskami na temat sukcesów i wpadek. Dodałam w temacie „pokorę”, ponieważ im więcej czytamy i próbujemy, tym lepiej zdajemy sobie sprawę, ile jeszcze przed nami i jak mało wiemy. Przynajmniej ja zawsze czuję się w ten sposób: kiedy otwieram jedne drzwi, okazuje się, że za nimi są trzy pary kolejnych. To bardzo motywujące i ekscytujące!
8. **TWORZYCIE COŚ UŻYTECZNEGO.** Coraz rzadziej możemy sobie pozwolić na pracę od podstaw, przygotowanie czegoś własnymi rękami, dotykanie, próbowanie, mieszanie. Więcej czasu spędzamy w rzeczywistości wirtualnej niż na prawdziwym tworzeniu. Teraz zyskujemy szansę na zrobienie czegoś zupełnie samodzielnie, dającą tyle samo satysfakcji co wydzierganie szalika czy ulepienie garnka z gliny!
9. **KREATYWNIE SPĘDZACIE CZAS** (sami lub z bliskimi). Wiele kosmetyków można przygotować razem z dziećmi (kostki do masażu, kule do kąpeli, pachnące perfumy) lub z przyjaciółkami. Niektóre, takie jak mydła, wymagają skupienia i aptekarskiej precyzji. Własnoręcznie przygotowane kosmetyki są wspaniałym prezentem!
10. **TO PO PROSTU DOBRA ZABAWA!**



SKARBY Z ULA

Pszczele ule były dla naszych przodków pierwszymi aptekami oraz źródłem kosmetyków. Ludzie bardzo szybko nauczyli się wykradać pracowitym owadom cenne substancje, przede wszystkim miód, ale też wosk, propolis, mleczko pszczele i pyłek kwiatowy. Warto dodać, że dawniej taki rabunek wiązał się z całkowitym zniszczeniem ula. Nie znano jeszcze uli wielopoziomowych, czyli takich, gdzie w jednej komorze rezyduje królowa-matka składająca jaja, w kolejnych wykluwają się czerwie, a w jeszcze innych magazynowany jest miód. Dzięki temu dzisiaj rodziny pszczele mogą zamieszkiwać jeden ul przez dłuższy czas, pszczelarze zaś robią wszystko, aby zapewnić im dobrostan.

Skarby z ula są wyjątkowe, ponieważ do tej pory nie udało się odtworzyć metodami laboratoryjnymi tego, co wytwarzają pszczoły. Przyjrzyjmy się nieco bliżej tym skarbowi.



Miód pszczeli, płynne złoto z ula, składa się w większości z cukrów prostych (glukozy i fruktozy), ale zawiera także witaminy, białka, substancje mineralne, olejki eteryczne i różnego rodzaju enzymy. Tak bogaty skład sprawia, że miód działa jak naturalny humektant (substancja wiążąca wodę), uelastycznia i ujędrnia skórę, ma także właściwości odżywcze, antibakteryjne i przeciwzapalne. Skutecznie zwalcza on drobnoustroje, o czym świadczy to, że miody sprzed kilku tysięcy lat, które znajdowano na stanowiskach archeologicznych, przetrwały w nieomal nienaruszonym stanie.

Warto jednak pamiętać, że te wszystkie cudowne właściwości zachowuje jedynie miód surowy, czyli taki, który nie został podgrzany do temperatury wyższej niż 40°C.

Ze względu na znaczną lepkość trudno nałożyć miód na niektóre części ciała (np. włosy). Z tego powodu obecnie w kosmetyce stosuje się go pod postaciami innymi niż naturalna – najczęściej w formie sproszkowanej (liofilizowanej) lub wyciągu (przykładem jest np. honeyquat) – które dodaje się następnie do różnych produktów.

Zawsze polecam kupować miód u lokalnego pszczelarza. Po przeprowadzeniu małego śledztwa zdziwicie się, ile osób w okolicy posiada ule! Te kupowane w sklepach (zwłaszcza w supermarketach) często są mieszaninkami pochodzącymi z różnych krajów i kontynentów (na etykietce zazwyczaj figuruje napis „Wyprodukowano w krajach UE oraz spoza UE”). Używanie takich miódów jest nieekologiczne (jaki pożytek z etykiety „bio”, skoro trzeba transportować je aż z Ameryki Południowej?), nie wiadomo, w jakich warunkach je pozyskiwano, a wreszcie sprowadzanie miódów z innej półkuli wydaje się nieracjonalne, skoro mamy u siebie świetne miody i możemy wesprzeć lokalną gospodarkę. Niektórzy twierdzą wręcz, że miody spoza własnej strefy klimatycznej mogą powodować zwiększoną reakcję alergiczną, ponieważ zawierają pyłki roślin, do których nie jesteśmy przyzwyczajeni.

Egzotyczny peeling enzymatyczny

W świeżym miąższu i soku ananasa znajduje się delikatnie złuszczający enzym, bromelina, który świetnie nadaje się do peelingu. Sok z ananasa działa podobnie do soku cytrynowego i pozostawia skórę gładką, napiętą oraz lekko ściągniętą, z zamkniętymi porami. Dlatego kiedy następnym razem kupimy ananasa, warto odłożyć kawałek, aby przygotować peelingującą maseczkę. Można go też połączyć z papają.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

POZIOM TRUDNOŚCI: bardzo łatwe

DZIAŁANIE I WŁAŚCIWOŚCI: zamykające pory, ściągające, wygładzające

TRWAŁOŚĆ: do natychmiastowego użycia

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki dojrzałego miąższu z ananasa

Opcjonalnie:

- 1 łyżeczka glinki kosmetycznej (lub do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

WARIACJE:

Zamiast ananasa możemy użyć **papai**. Jej miąższ zawiera papainę, enzym, który delikatnie złuszcza naskórek, ściąga pory, nadaje skórze lekki blask oraz ją rozjaśnia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Miąższ ananasa rozdrabniamy w móżdżerze lub za pomocą blendera i mieszamy z gliną kosmetyczną – dodajemy jej tyle, aby osiągnąć konsystencję gęstego błota.
2. Nakładamy na oczyszczoną twarz i pozostawiamy na 15–20 minut (maseczka może być odrobinę lejąca się, dlatego lepiej podłożyć pod głowę ręcznik bądź aplikować ją podczas kąpieli).
3. Spłukujemy ciepłą wodą. Przemywamy twarz łagodzącym tonikiem.

Bromelina i papaina

Jeśli nie chcemy kupować owocu tylko po to, aby przygotować z niego maseczkę, w sklepach z półproduktami kosmetycznymi można zaopatrzyć się w sproszkowaną bromelinę (bromelainę) i papainę.





Nie zapomnij o mnie!

Nostalgiczne perfumy w kamieniu

Perfumy w kamieniu mają w sobie coś magicznego. Najpierw topimy wosk, potem dodajemy oleje oraz zapach, a na koniec wszystko możemy przelać do dowolnej formy. Długo myślałam o tym, aby zamknąć zapach w nostalgicznej formie sekretnika. Pomysł noszenia na szyi maleńkiego pudranka ze zdjęciem (lub puklem włosów) ukochanej osoby, tak aby była blisko serca, zawsze do mnie przemawiał. W taki sam sposób możemy nosić ulubiony zapach.

W moim sekretniku znalazły się: słodki aromat wosku i kadzidła, słoneczna lawenda oraz radosna nutka cytryny. Zapach, tak jak zdjęcie z wakacji, będzie przypominać dobre i ciepłe chwile.

Perfumy możemy sporządzić na bazie dowolnego oleju (np. migdałowego lub słonecznikowego), ale olej jojoba przedłuża ich trwałość.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut
POZIOM TRUDNOŚCI: bardzo łatwe
TRWAŁOŚĆ: 3–6 miesięcy
PRZECHOWYWANIE: w szczelnym, ciemnym słoiczku

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki wosku pszczelego
- 1 łyżka oleju jojoba (najlepiej rafinowanego)
- 10 kropli olejku cytrynowego
- 20 kropli olejku lawendowego
- 15 kropli olejku z kadzidłowca

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Olejki eteryczne mieszamy.
2. W kąpeli wodnej rozpuszczamy olej jojoba oraz wosk pszczeli.
3. Wyjmujemy z kąpeli wodnej i dodajemy mieszankę aromatyczną.
4. Szybko przelewamy do przygotowanych pojemniczków.

SPOSÓB UŻYCIA:

Perfumy można przelać do dowolnego małego pojemniczka. Ponieważ postanowiłam wykorzystać sekretnik, przygotowałam bardzo twardą formę zapachu (nie chciałam, aby się wykruszyły albo wypadły). Należy mocno potrząsnąć je palcem i aplikować odrobinę na przeguby dłoni lub za uszami – dlatego polecam do perfum w kamieniu dodawać nieco więcej olejków eterycznych. Jeśli planujecie przechowywanie w małym słoiczku, możecie dodać więcej oleju (patrz test twardości w przypadku maści, strona 64).

Jaki wosk do perfum stałych?

Do perfum stałych nadaje się zarówno wosk pszczeli, jak i woski pochodzenia roślinnego (np. jojoba, który dodatkowo utrwala zapach). Jeśli chcemy, aby perfumy miały miodowy aromat, wykorzystajmy wosk pszczeli nieoczyszczony, w przeciwnym razie zastosujemy pszczeli wosk oczyszczony lub wybrany wosk roślinny.



Copyright © Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2014
Text © copyright by Klaudyna Hebda, 2014
Projekt okładki **Paulina Radomska-Skierkowska**
Projekt graficzny, DTP, redakcja techniczna **Karia Korobkiewicz**
Redaktor prowadzący **Anna Słowik**
Opieka redakcyjna **Magdalena Korobkiewicz**
Konsultacja merytoryczna **dr Małgorzata Kalemba-Drożdż**
Redakcja **Ewa Ressel**
Korekta **Baharat Joanna Morawska, Małgorzata Ruszkowska,**
Ewa Mościcka, Roma Sachnowska

ZDJĘCIA NA OKŁADCE

© **Anne Worner** – flickr.com; **Klaudyna Hebda**;
zdjęcie autorki **Katarzyna Chudy**

ZDJĘCIA WEWNĄTRZ KSIĄŻKI

Wszystkie zdjęcia **Klaudyna Hebda** © Copyright for the photos
by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” oprócz:

Katarzyna Chudy © Copyright for the photos
by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” – s. 6, 9, 13, 37, 96, 112, 213,
220, 243, 266, 279, 295, 296, 310–313, 315;

© **Jorge Royan**/www.royan.com.ar/CC-BY-SA-3.0 – s. 48

(zdjęcie udostępnione na licencji Creative Commons Attribution
ShareAlike 3.0 Unported; źródło Wikimedia Commons);

© **JackF** – Fotolia.com – s. 31;

© **peht** – Fotolia.com – s. 41;

© **emmi** – Fotolia.com – s. 45;

© **JPC-PROD** – Fotolia.com – s. 114;

© **Dessie** – Fotolia.com – s. 115;

© **valery121283** – Fotolia.com – s. 126;

© **hitdelight** – Fotolia.com – s. 130;

© **Václav Mach** – Fotolia.com – s. 187;

© **coulanges** – Fotolia.com – s. 188;

© **catthesun** – Fotolia.com – s. 210;

© **racamani** – Fotolia.com – s. 211;

© **Forest & Kim Starr** – s. 211

(<http://www.hear.org/starr/plants/images/image/?q=070906-8832>;

zdjęcie udostępnione na licencji Creative Commons Attribution
ShareAlike 3.0 Unported; źródło Wikimedia Commons).

ELEMENTY GRAFICZNE LAYOUTU

© **Jan Engel** – Fotolia.com;

© **viperagg** – Fotolia.com;

© **donatas1205** – Fotolia.com;

© **kav777** – Fotolia.com;

© **marchello74** – Fotolia.com.

Książka została wydrukowana na papierze
Magno Volume 100 g/m²

ZING

ISBN 978-83-10-13248-2

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2017 r.
Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków



Autor i wydawca niniejszej książki dołożyli wszelkich starań, aby zawierała ona wyłącznie rzetelne i sprawdzone informacje. Książka nie jest poradnikiem zdrowotnym i nie może zastąpić konsultacji lekarskiej w przypadku jakichkolwiek alergii, chorób skórnych i innych schorzeń. Nie powinna też służyć do samoleczenia czy samodzielnej diagnostyki. Autor i wydawca nie odpowiadają za wszelkie szkody i straty powstałe podczas wykonywania podanych w książce przepisów lub wynikię z zastosowania opisanych kosmetyków i porad. Wszystkie receptury są przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

 Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA
www.naszaksięgarnia.pl

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” Sp. z o.o.
02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa
tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl
www.nk.com.pl