



JULIANE JÄGER

# NATURALNE KOSMETYKI

*proste i tanie przepisy*

Domowe kremy, mydła i maseczki,  
dzięki którym zachowasz zdrową skórę w naturalny sposób

**222**  
przepisy

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

NATURALNE  
KOSMETYKI  
*proste i tanie przepisy*



---

JULIANE JÄGER

---

# NATURALNE KOSMETYKI

*proste i tanie przepisy*

Domowe kremy, mydła i maseczki, dzięki którym  
zachowasz zdrową skórę w naturalny sposób

222  
przepisy

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Julia Szypulska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-647-3

Tytuł oryginału: *Naturkosmetik selber machen: 222 geniale Rezepte für DIY Kosmetik inkl. Gesichtsmasken, Salben, Cremes, Seifen, Zahnpasta uvm*

Copyright © 2021 by Eulogia Verlags GmbH

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI



<b>Przedmowa .....</b>	<b>17</b>
<b>KOSMETYKI NATURALNE – ZDROWY STYL</b>	
<b>ŻYCIA .....</b>	<b>21</b>
Wiedząc, co jest w środku .....	26
Powrót do naturalności .....	31
Historia kosmetyków – powrót do korzeni .....	32
Kosmetyki naturalne – wolne od testów na zwierzętach .....	41
<b>NARZĘDZIA PRACY W KOSMETYCE</b>	
<b>NATURALNEJ .....</b>	<b>45</b>
Podstawowe składniki kosmetyków naturalnych .....	45
Narzędzia do produkcji kosmetyków naturalnych .....	51
Higiena .....	54
Okres ważności .....	56
Naturalne składniki o właściwościach konserwujących .....	59
Rozpoznaj przeterminowane kosmetyki naturalne ....	61

*222 przepisy*  
**NA WŁASNE KOSMETYKI NATURALNE**

<b>PIEŁĘGNACJA WŁOSÓW .....</b>	<b>65</b>
<b>Szampony w płynie .....</b>	<b>66</b>
Szampon rum i piwo z lawendą .....	66
Szampon rumiankowy .....	67
Szampon pokrzywowy .....	68
Szampon cytrusowo-oliwkowy .....	68
Szampon przeciwłupieżowy z kwiatu lipy .....	69
Szampon lawendowy z aloesem .....	70
Szampon z glinką z lawy wulkanicznej .....	71
Szampon lawendowo-koniakowy .....	71
Szampon z hibiskusa .....	72
Szampon z szalwią i rozmarynem .....	73
<b>Szampony w kostce .....</b>	<b>74</b>
Szampon brokułowy w kostce .....	75
Szampon różany w kostce .....	76
Szampon waniliowo-kakaowy w kostce .....	77
Szampon rumiankowy w kostce .....	78
Prosty szampon w kostce z olejem kokosowym .....	79
<b>Dygresja: Jak często należy myć włosy? .....</b>	<b>80</b>
<b>Suche szampony .....</b>	<b>82</b>
Suchy szampon w sprayu .....	84
Suchy szampon z drzewa cedrowego i rozmarynu .....	84
Suchy szampon z mąki ryżowej .....	85
Suchy szampon Healing Earth .....	86
<b>Odżywki .....</b>	<b>87</b>
Płukanka z mniszka lekarskiego .....	87
Odżywka ziołowa .....	88

Odżywka imbirowo-pomarańczowa (bez spłukiwania) .....	89
Odżywka z awokado i kokosem .....	90
Odżywka z miodem i lawendą .....	91
Octowa płukanka z szalwią .....	92
<b>Maski do włosów .....</b>	<b>93</b>
Kokosowa maska do włosów z mango .....	96
Maska do włosów z mlekiem i twarogiem .....	96
Maska do włosów z awokado i cytryną .....	97
Maska do włosów z pomarańczą i szalwią .....	98
Maska do włosów z orzechów włoskich i migdałów ..	99
Maska do włosów Healing Earth .....	100
Maseczka do włosów z miodem i imbirem .....	100
Migdałowo-bananowa kuracja do włosów .....	101
Tymiankowa maska do włosów .....	102
Zabieg na włosy z wodą ryżową .....	103
<b>Stylizacja włosów .....</b>	<b>104</b>
Pomada do włosów .....	104
Żel do włosów .....	105
Aloesowy spray do włosów .....	105
Spray Beach Waves .....	106
Naturalny lakier do włosów .....	107
Leave-In Spray .....	108
<b>Naturalna koloryzacja włosów .....</b>	<b>109</b>
Barwa ziołowa .....	109
Cytryna rozjaśniająca .....	110
Płukanka nagietkowa .....	111
Czerwony ziołowy odcień do włosów .....	112
Przyciemniający ziołowy odcień do włosów .....	113
Ciemny odcień włosów .....	114

<b>PIEŁGNACJA SKÓRY: TWARZ .....</b>	<b>115</b>
<b>Toniki do twarzy .....</b>	<b>115</b>
Tonik do twarzy z oczaru wirginijskiego z witaminą C .....	116
Tonik do twarzy z octu jabłkowego .....	117
Oczyszczająca pianka do twarzy .....	118
Hydrolat do twarzy .....	119
<b>Peelingi do twarzy .....</b>	<b>120</b>
Peeling lawendowy z płatkami owsianymi .....	120
Grejpfrutowy scrub cukrowy .....	121
Peeling miodowy z cynamonem .....	122
Peeling z olejkim z drzewa herbacianego .....	123
Peeling solny do twarzy .....	124
Peeling do twarzy z kminkiem .....	125
<b>Maseczki do twarzy .....</b>	<b>126</b>
Lawendowa maseczka .....	126
Maseczka miodowo-ryżowa .....	127
Maseczka z borówkami .....	127
Maseczka z awokado i banana .....	128
Maseczka z miodem i matcha .....	129
Maseczka bananowo-cynamonowa .....	129
Maseczka z olejkim z drzewa herbacianego .....	130
Maseczka błotna mokka .....	131
Maseczka z węglem aktywnym .....	132
Maska algowa .....	133
<b>Kremy do twarzy .....</b>	<b>134</b>
Krem z masłem shea .....	134
Krem przeciwzmarszczkowy .....	135
Migdałowe serum do twarzy .....	136
Krem nawilżający z dzikiej róży .....	137



Krem z rokitnika .....	138
Krem na noc .....	139
Krem z wiesiołka .....	140
Krem z mlekiem .....	141
<b>PIELĘGNACJA SKÓRY: CIAŁO .....</b>	<b>143</b>
<b>Mydła .....</b>	<b>143</b>
Mydło miodowe z efektem peelingu .....	145
Mydło kokosowe z awokado .....	145
Mydło z dziką różą .....	146
Mydło pomarańczowe .....	146
Mydło lawendowe .....	147
Czarne mydło z popiołem .....	148
Oliwkowe mydło z rozmarynem .....	148
Tropikalne mydło kokosowe .....	149
Mydło w płynie z migdałami .....	150
Mydło rumiankowe z drzewem herbacianym .....	151
Mydło kawowo-migdałowe .....	151
Mydło imbirowo-marchewkowe .....	152
Mydło waniliowe .....	153
Świąteczne mydło pomarańczowe z cynamonem .....	154
Mydło marmurkowe .....	155
<b>Żele pod prysznic .....</b>	<b>156</b>
Żel pod prysznic z olejkami migdałowym i z drzewa herbacianego .....	157
Żel pod prysznic ze świeżą miętą pieprzową .....	158
Rumiankowy żel pod prysznic z solą morską .....	158
Cytrynowy żel pod prysznic .....	159
Żel pod prysznic z granatu z olejkiem migdałowym ..	160
Żel pod prysznic z zielonym jabłkiem .....	161

Nagietkowy żel pod prysznic z miodem .....	162
Żel pod prysznic z szalwią .....	162
Żel pod prysznic z mleczkiem kokosowym .....	163
Lawendowo-oliwkowy żel pod prysznic .....	164
<b>Mała dygresja: Jak często powinniśmy brać prysznic? .....</b>	<b>165</b>
<b>Dodatki do kąpeli .....</b>	<b>167</b>
Ogórkowa kąpiel z miętą .....	167
Eteryczna sól do kąpeli .....	168
Dodatek do piany kąpielowej .....	169
Himalajska sól do kąpeli .....	170
Cytrynowa bomba do kąpeli .....	171
Ziołowe bomby pod prysznic .....	172
Gorzycowy dodatek do kąpeli .....	173
<b>Balsamy do ciała .....</b>	<b>174</b>
Krem nawilżający z mango .....	175
Cynamonowy balsam do ciała .....	176
Odświeżający balsam do ciała .....	177
Balsam z miodem i z oliwą z oliwek .....	178
Lekki letni balsam do ciała .....	179
Cytrynowy balsam do ciała .....	180
<b>Masła do ciała .....</b>	<b>181</b>
Miętowe masło do ciała z zieloną herbatą .....	181
Czekoladowe masło do ciała .....	182
Migdałowe masło do ciała .....	183
Odżywcze masło do ciała na zimę .....	183
Różane masło do ciała .....	184
Pomarańczowe masło do ciała .....	185
<b>Olejki do masażu .....</b>	<b>186</b>
Olejek z pestek winogron z grejpfrutem .....	187

Oliwkowo-arnikowy olejek do masażu .....	188
Olejek do masażu z bluszczu .....	189
Olejek jojoba z melisą .....	190
Olejek do masażu na zimno .....	191
Rozmarynowy olejek do masażu z miętą .....	192
<b>PIELĘGNACJA ZĘBÓW I JAMY USTNEJ .....</b>	<b>193</b>
<b>Pasty do zębów .....</b>	<b>194</b>
Pasta do zębów z kurkumą .....	195
Erytrytolowa pasta do zębów .....	195
Pasta do zębów z węglem aktywnym .....	196
Kredowa pasta do zębów .....	197
Pasta do zębów z szałwii .....	198
Cytrynowa pasta do zębów .....	199
<b>Płyny do płukania jamy ustnej .....</b>	<b>200</b>
Płyn do płukania z oregano .....	200
Płyn do płukania z zieloną herbatą .....	201
Płyn do płukania z solą morską .....	201
Łagodny rumiankowy płyn do płukania .....	202
<b>PRODUKTY DO GOLENIA I DEPILACJI .....</b>	<b>203</b>
Krem do golenia z olejkiem z drzewa herbacianego .....	203
Nawilżający krem do golenia .....	204
Migdałowy krem do golenia .....	205
Aloesowa pianka do golenia .....	206
Podstawowy przepis na mydło do golenia .....	207
Mydło do golenia z miodem i piwem .....	208
Odżywczy olejek do golenia .....	209
Wosk cukrowy .....	210

Żel do golenia .....	211
Krem do golenia na szybko .....	212
<b>PIELĘGNACJA DŁONI .....</b>	<b>213</b>
<b>Kremy do rąk .....</b>	<b>213</b>
Krem do rąk z pomarańczą .....	213
Krem do rąk z masłem shea .....	214
Ziołowy krem do rąk .....	215
Miodowy krem do rąk .....	216
Krem do rąk z granatem .....	216
Różany krem do rąk na szybko .....	217
<b>Peelingi do rąk .....</b>	<b>218</b>
Oczyszczający peeling do rąk .....	218
Peeling do rąk z soli morskiej .....	218
Kawowy peeling .....	219
Cytrynowy scrub cukrowy .....	220
Truskawkowy peeling do rąk .....	221
<b>Pielęgnacja paznokci .....</b>	<b>222</b>
Miodowy krem do skórek .....	222
Olejek do paznokci z cytrynowym połyskiem .....	223
Olejek do pielęgnacji paznokci .....	224
<b>PIELĘGNACJA STÓP .....</b>	<b>225</b>
Krem do stóp z lawendą .....	225
Miętowy krem do stóp .....	226
Maść do stóp z awokado .....	227
Rozgrzewający krem do stóp .....	228
Magnezowy peeling do stóp .....	229
Rumiankowy peeling do stóp .....	230

Imbirowy peeling do stóp .....	231
Kąpiel kwiatowa dla stóp .....	232
Detoksykacyjna kąpiel dla stóp .....	233
Puder zapachowy .....	234
<b>DEZODORANTY .....</b>	<b>235</b>
Dezodorant w sztyfcie z olejkim z drzewa herbacianego .....	235
Dezodorant w sztyfcie o zapachu pomarańczowym .....	236
Dezodorant w sztyfcie z lawendą .....	237
Dezodorant w sztyfcie z szalwią .....	238
Dezodorant w sztyfcie z olejem jojoba .....	239
Dezodorant w sprayu z wodą różaną .....	240
Dezodorant w sprayu z kwiatem lipy .....	241
Dezodorant w kremie z masłem shea .....	242
Waniliowy dezodorant w sprayu .....	243
Kokosowy dezodorant w kremie .....	244
<b>PERFUMY .....</b>	<b>245</b>
Perfumy różano-jaśminowe .....	245
Perfumy z nutami drzewnymi .....	246
Perfumy lawendowo-cytrynowe .....	246
Perfumy waniliowe .....	247
Perfumy lawendowo-cytrynowe .....	247
Perfumy z bzu .....	248
Perfumy liliowo-różane .....	248
Perfumy fiołkowe .....	249
Perfumy z drzewa sandałowego z migdałami .....	249
Perfumy w kostce .....	250

<b>KOSMETYKI DO MAKIJAŻU .....</b>	<b>251</b>
Błyszczak do ust z masłem shea .....	251
Truskawkowy błyszczak do ust .....	252
Naturalny rozświetlacz i korektor .....	253
Podkład w płynie .....	254
Puder .....	255
Cień do powiek .....	255
Eyeliner .....	256
Tusz do rzęs .....	257
Cień do brwi .....	258
Róż .....	259
Bronzer .....	259
Środek do demakijażu .....	260
<b>MAŚCI LECZNICZE .....</b>	<b>261</b>
Maść z mniszka lekarskiego .....	261
Krem miętowy .....	262
Maść na opryszczkę .....	263
Serum z witaminą C .....	264
Maść na mięśnie .....	265
Maść rumiankowa .....	266
Maść ze stokrotek .....	267
Chłodzący balsam do stosowania w czasie przeziębienia/infekcji .....	268
Maść lawendowa .....	269
Maść z nagietka .....	270
<b>OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA .....</b>	<b>271</b>
<b>Kremy do opalania .....</b>	<b>271</b>
Krem przeciwsłoneczny do twarzy .....	271

## SPIS TREŚCI

Wodoodporny krem do opalania z filtrem SPF .....	272
Balsam z filtrem przeciwsłonecznym .....	273
<b>Po słońcu .....</b>	<b>274</b>
Żel przeciw oparzeniom słonecznym .....	274
Aloe Vera Aftersun .....	275
<b>ZAPACHY DO POMIESZCZEŃ .....</b>	<b>277</b>
Good Morning Room Spray .....	277
Dyfuzor waniliowo-jaśminowy .....	278
Odświeżacz powietrza .....	278
Odświeżacz powietrza cytrynowo-cynamonowy .....	279
Saszetka o zapachu lawendy .....	280
Saszetka o zapachu płatków róży .....	280
<b>Słowo końcowe .....</b>	<b>281</b>
<b>Zastrzeżenia .....</b>	<b>283</b>
<b>Słowniczek nieznanymi składników .....</b>	<b>285</b>

# PRZEDMOWA



**P**rodukcja kosmetyków rośnie i rośnie, nie bez powodu – w końcu kto nie chce mieć bielszych zębów, piękniejszej cery czy jedwabistych, lśniących włosów? Jednak niewielu konsumentów bierze pod uwagę, że nowa pasta szoruje nasze zęby chemikaliami i mikroplastikiem – przecież dziewięciu na dziesięciu dentystów polecało w reklamach nową ultrawybielającą pastę! Według statystyk człowiek codziennie używa średnio dziesięciu różnych produktów kosmetycznych do pielęgnacji. Szampon, żel pod prysznic, odżywka, krem do twarzy, pasta do zębów, a nawet lakier do włosów są często częścią codziennej rutyny pielęgnacyjnej, nie wspominając o makijażu. Ale faktem jest, że przeciętny konsument rozciera do 130 różnych toksyn na swojej skórze i włosach, a nawet w ustach, za pomocą swoich dziesięciu produktów kosmetycznych dziennie, i że bardzo niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę. Przerażające jest to, że te same toksyny nie pozostają oczywiście na powierzchni naszego ciała, ale mogą być wchłaniane, np. przez skórę, aż do krwiobiegu.

Produkcja opakowań plastikowych kwitnie również w branży kosmetycznej, w końcu to prosty i tani sposób na zapakowanie



poszczególnych produktów i nadanie im ładnego wyglądu. O ile plastikowe słomki i torby foliowe są dziś na szczęście coraz mniej popularne, o tyle ten trend najwyraźniej nie dotarł jeszcze do szamponów, past do zębów i pozostałych produktów. Przemysł kosmetyczny jest więc również źródłem ogromnej góry plastikowych odpadów, które musimy dziś nazywać własnymi. Według *Atlasu tworzyw sztucznych* Fundacji Heinricha Bölla od 1950 roku na świecie wyprodukowano ponad 8,3 miliarda ton tworzyw sztucznych. Opakowanie twojego szamponu, żelu pod prysznic lub mydła w płynie za kilka tygodni stanie się częścią tej ogromnej góry plastiku.

Pójdźmy o krok dalej i przyjrzyjmy się peelingom, pudrom mieniącym się i szminkom. Jak uzyskać ten dodatkowy blask na policzkach lub brokat na ustach? Smutna odpowiedź brzmi: mikroplastik. Według definicji są to plastikowe elementy, które są mniejsze niż pięć milimetrów. Taki mikroplastik może powstać, gdy np. butelka po szamponie wietrzeje i rozpada się. Ale miniplastik jest również celowo używany do wybielania zębów w paście do zębów lub do usuwania martwego naskórka za pomocą peelingu. Nawet jeśli są to „tylko” bardzo małe cząsteczki plastiku, zasięgi mikroplastiku są ogromne! Nie dość, że szkodzi naszemu zdrowiu, to jeszcze trafia w dużych stężeniach do morza, gdzie jest wchłaniany przez ryby, które w końcu znów mogą trafić do naszych żołądków, a więc ma potencjał, by wyrządzić jeszcze więcej szkód. Każdy, kto przyjrzy się bliżej nowoczesnym produktom kosmetycznym i ich wątpliwym składnikom oraz opakowaniom, zazwyczaj automatycznie dochodzi do następującego wniosku: musi być jakiś inny sposób!

Plastik w formie, jaką znamy dzisiaj, jest znany od stosunkowo niedawna, a mianowicie dopiero od 1950 roku. Fakt ten niekoniecznie stawia w lepszym świetle ogromną ilość plastikowych

odpadów na świecie. Pokazuje nam jednak, że przed 1950 rokiem ludzie żyli, nie używając plastiku. Również stosowanie chemii nie jest jeszcze zbyt długo standardem w przemyśle kosmetycznym. Czy zatem w przeszłości ludzie byli nieokrzesani i nie dbali o swój wygląd? Oczywiście, że nie. Ale zamiast mydlić włosy silikonem czy myć zęby plastikiem, używali naturalnych środków pielęgnacyjnych – w skrócie: kosmetyków naturalnych. Ta książka pokazuje, jak od teraz możesz wykreślić wycieczkę do drogerii ze swojej listy rzeczy do zrobienia, bo wszystko, co tam kupisz, możesz też po prostu zrobić sama. Dowiesz się, jak zrobić własny szampon, pastę do zębów i tym podobne produkty bez chemii i plastiku – całkowicie naturalne – i w ten sposób nie tylko chronić środowisko, ale także siebie i swój portfel. Na kolejnych stronach dowiesz się, czym są kosmetyki naturalne i czym różnią się od konwencjonalnych produktów kosmetycznych. Ponadto znajdziesz ponad 200 przepisów i instrukcji na wykonanie własnych kosmetyków naturalnych. Nie musisz być chemikiem ani kosmetyczką, bo tak jak skomplikowanie brzmią składniki na opakowaniu żelu do mycia, tak łatwo jest zrobić własny naturalny kosmetyk w postaci żelu pod prysznic. Pożegnaj się więc z chemią i plastikiem i poczuj się zadbana od stóp do głów w naturalny sposób!

# KOSMETYKI NATURALNE – ZDROWY STYL ŻYCIA



*C*zy wiesz, co znajduje się w twoim kremie lub dlaczego twój róż jest taki błyszczący? Może warto, żebyś zajrzała na tył opakowania tych produktów. Ale często nie warto, bo żeby zrozumieć wszystkie specjalistyczne terminy, musielibyśmy ukończyć studia z chemii. Co więc dokładnie wmasowujesz w swoją skórę każdego dnia lub jakich składników używasz do mycia zębów?

Jak już zdążyłaś przeczytać, w składach (w skrócie INCI) produktów kosmetycznych można znaleźć wiele. Są to nie tylko „dobre” substancje, które mają pomóc naszej urodzie, ale często także mikroplastik, silikon, parabeny, substancje zapachowe i wiele innych składników, których normalnie nie nałożylibyśmy na nasze powieki, włosy czy usta. O ile ekologiczny zwrot widać zwłaszcza w żywieniu, gdzie coraz więcej osób decyduje się na zrównoważoną, organiczną i regionalną żywność lub eliminuje z jadłospisu produkty pochodzenia zwierzęcego, o tyle takiego zwrotu nie widać jeszcze w przemyśle kosmetycznym. Tutaj nadal kupujemy plastik, polegamy na egzotycznych składnikach z innych krajów

lub dostarczamy naszym ciałom chemikalia. Jeśli robisz własne mydło lub używasz pasty do zębów domowej roboty, szybko narażasz się na ryzyko otrzymania etykiety „eko”. Pytanie brzmi jednak: czy bycie „eko”, czyli osobą świadomą ekologicznie, jest takie złe?

Poniższe pięć punktów pokaże ci przewagę kosmetyków naturalnych nad tradycyjnymi kosmetykami i udowodni, że nawet za pomocą naturalnych środków możesz osiągnąć promienny uśmiech i zadbane włosy, a tym samym na pierwszy rzut oka nie będziesz postrzegany jako „eko” – nawet jeśli twoje serce bije dla naturalnego stylu życia i ochrony środowiska!

### **Zaleta numer jeden: kosmetyki naturalne nie szkodzą zdrowiu**

Co to było znowu za 130 toksyn, które przeciętny konsument codziennie wciera w swoje ciało poprzez szampon, balsam do ciała i dezodorant? Konsumentom produktów kosmetycznych często trudno jest zrozumieć, co tak naprawdę znajduje się w słoikach i tubkach. Nawet w produktach kosmetycznych dla niemowląt można znaleźć substancje takie jak PEG-i i oleje mineralne, które podejrzewa się o działanie rakotwórcze.

Jeśli więc zamiast tego wybierzesz kosmetyki naturalne, wiesz dokładnie, co podajesz swojemu ciału i skąd pochodzi każdy składnik. Tak jak uważasz na to, co jesz, powinnaś zawsze wiedzieć, co nakładasz lub wcierasz, kiedy „karmisz” swoją skórę i włosy.

## DOMOWE KOSMETYKI NA SKÓRĘ I WŁOSY – ZRÓB JE SAM

Smarticular.net



Każdy z nas chce mieć nieskazitelną skórę, białe zęby i błyszczące włosy. Aby sprostać tym wymaganiom wciąż rośnie liczba oferowanych produktów na rynku. Jednak czy wiesz, co kryje się w tych pięknych butelkach i pod skomplikowanymi nazwami na liście składników? W przypadku większości chodzi o syntetyczne komponenty, często na bazie olejów mineralnych, co do których istnieje podejrzenie, że mają działanie uzależniające oraz wywołują alergie, raka i inne choroby. W tej książce znajdziesz 137 przepisów na naturalne kosmetyki dla twojej skóry i włosów. Samodzielnie wykonasz żele, szampony, mydła, pianki, woski, a nawet farby do włosów. Zadbaj również o higienę jamy ustnej i przygotujesz własną pastę, płyn do płukania czy olej do zębów. Proste, skuteczne, trwałe i tanie domowe kosmetyki.

## NIEBEZPIECZNE KOSMETYKI

Marion Schimmelpfennig

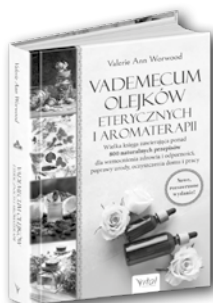


Dlaczego łupież wraca po odstawieniu szamponu przeciwłupieżowego? Czy naturalne kosmetyki rzeczywiście gwarantują zdrową skórę? Co tak naprawdę kryje się pod nazwami: PEG, SLES, silikony, parafina? Ta książka ujawnia prawdę o praktykach stosowanych przez producentów kosmetyków. Dzięki niej poznasz toksyny wykorzystywane w produkcji preparatów do pielęgnacji twarzy i ciała, a także ich szkodliwy wpływ na zdrowie. To pomoże ci uchronić się od alergii skórnych, stanów zapalnych, podrażnień czy świądu. Zrozumiesz związek między szkodliwymi substancjami zawartymi w kosmetykach a powstawaniem chorób tarczycy, bezpłodności, nowotworów. Zaczynasz uważniej czytać etykiety, wyeliminujesz ze swojego otoczenia niebezpieczne kosmetyki, zaoszczędzisz pieniądze i zadbasz o zdrowie. Poznaj całą prawdę o kosmetykach.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

## VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Valerie Ann Worwood



Spośród książek dotyczących aromaterapii ta jest wyjątkowa. To najlepsza publikacja o olejkach eterycznych, jaka pojawiła się na polskim rynku! Jedyne tak specjalistyczne kompendium na temat aromaterapii. Oferuje ponad 800 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem, które korzystnie wpłyną nie tylko na twoje zdrowie i eliminację chorób, ale także urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała czy relaks. Są tu olejki, które pomogą ci na niemal każdą dolegliwość. Od kaszlu czy bólu zębów po infekcje ucha, a nawet zapalenie płuc. Dodatkowo na obronę przed wirusami i bakteriami.

Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalną terapię naturalną w postaci olejku. Co więcej – niektóre z nich pozwolą ci pozbyć się cellulitu, a nawet wysprzątać dom i uleczyć domowego pupila. Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia.

## APTECZKA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

dr Eric Zielinski, Sabrina Ann Zielinski



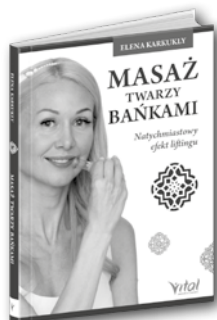
Pozyskiwane bezpośrednio z kory, kwiatów, liści, żywicy i korzeni roślin olejki eteryczne są silnie skoncentrowanymi, roślinnymi związkami chemicznymi, które od tysięcy lat stanowią podstawę medycyny naturalnej. Niezależnie czy stosujesz je miejscowo, spożywasz czy rozpylasz w powietrzu, badania dowodzą, że mają dobroczynny wpływ na twoje zdrowie. Działają delikatnie i szybko, dlatego coraz więcej osób cierpiących na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, bezsenność czy depresja, sięga po nie, jako po terapię uzupełniającą! Autorzy, światowej sławy aromaterapeuci, odkryją przed tobą ponad 70 olejków i 150 łatwych do przygotowania receptur, które zlikwidują stany zapalne – główną przyczynę chorób przewlekłych. Dowiedz się, które olejki możesz wykorzystać jako sposób na stres, a które z nich będą najskuteczniejsze w walce z depresją czy chorobami serca.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## MASAŻ TWARZY BAŃKAMI

Elena Karkukly



Ta książka to najlepsza inwestycja, jaką możesz zrobić dla siebie. Dzięki opisanej w niej metodzie odmładzania twarzy, samodzielnie i bez kosztów, sprawisz, że twoja twarz znów będzie gładka i piękna, a ty poczujesz się atrakcyjna i odzyskasz pewność siebie. Teraz nie musisz szukać pomocy w medycynie estetycznej czy drogich kosmetykach. Najprostszą i najskuteczniejszą metodą są masaże twarzy, zwłaszcza te z zastosowaniem baniek. Znana na całym świecie ekspertka podpowie ci, jak wybrać odpowiednie bańki i wykonać masaż limfatyczny. Nauczysz się rozluźniać mięśnie twarzy i pozbędziesz się zmarszczek, nie tylko mimicznych. Skóra znów stanie się elastyczna, gładka i jędrna. Skorygujesz bruzdy nosowo-wargowe i naturalnie powiększysz usta. Idealna cera w każdym wieku.

## SEKRETY URODY JAPOŃSKICH KOBIEC

Chizu Saeki



Wielu z nas zastanawia się, na czym polega sekret nieskazitelnej cery japońskich kobiet. Czy spędzają całe dnie z maseczkami na twarzach? A może wydają bajkońskie sumy na zabiegi kosmetyczne w renomowanych salonach piękności? Nic z tych rzeczy. Dzięki tej książce dowiesz się, jak zadbać o swoją skórę domowymi i tanimi sposobami, pozbędziesz się zalegającego na półkach nadmiaru kosmetyków i odkryjesz, że możesz być piękna niezależnie od wieku czy typu cery. Autorka podaje również instrukcje wykonywania maseczek i masażu limfatycznego twarzy, który możesz przeprowadzić w domu. Gwarantuje Ci to pierwszy wydany w Polsce kompletny podręcznik japońskiej pielęgnacji. Ta książka to prawdziwa inwestycja w przyszłość twojej skóry. Piękno jest w twoich rękach!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎  
www.wydawnictwovital.pl

## SKUTECZNE TERAPIE USUWANIA TOKSYN Z ORGANIZMU

dr Neil Nathan

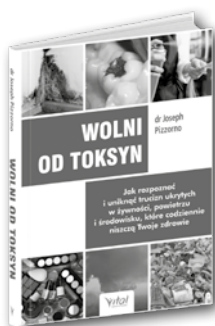


Metale ciężkie, zanieczyszczenia chemiczne, promieniowanie. Boimy się też, jaki wpływ na zdrowie ma GMO i dodatki do żywności. Przybywa coraz więcej osób z alergiami, stanami zapalnymi, chorobami przewlekłymi i autoimmunologicznymi. Wiele z nich jest źle zdiagnozowanych, wmawia im się, że to psychosomatyka. Ta przełomowa książka omawia diagnozowanie i leczenie pacjentów nietypowych, dotkniętych infekcjami o podłożu toksycznym, z ekstremalnymi wrażliwościami. Autor, lekarz medycyny, oparł ją na doświadczeniach w opiece nad chorymi m.in. z boreliozą, zatruciem toksynami pleśni, porfirią.

Z tej książki dowiesz się, jak skutecznie przeprowadzić oczyszczanie organizmu. Usuwanie toksyn z organizmu nie będzie już problemem. Terapie, a także preparaty wzmacniające organizm są jasno i rzetelnie opisane. Twoja szansa na pełne odzyskanie zdrowia!

## WOLNI OD TOKSYN

dr Joseph Pizzorno



Powodujące zaburzenia hormonalne ftalany w perfumach, antyperspiranty z toksycznym i wywołującym alergię glinem, przyczyniający się do nowotworów glifosat w kaszach, uszkadzający DNA benzoesan sodu z gazowanych napojów, ryby skażone rtęcią... Czy wiesz, że każdego dnia jesteś narażony na działanie niebezpiecznych substancji? Trucizny, które niszczą powodują choroby autoimmunologiczne, ukryte są we wszystkim, co cię otacza. Autor, ceniony naturopata, pomoże ci rozpoznać objawy powstałe w wyniku działania toksyn w organizmie. Przekonasz się, że to nie psychosomatyka! Przekaze ci wskazówki dotyczące oczyszczania organizmu i tego, co usuwa z niego toksyny. Nauczysz się też, jak unikać trucizn i podnieść odporność. Nie pozwól, by powszechne toksyny zrujnowały twoje zdrowie!

Przekonasz się, że to nie psychosomatyka! Przekaze ci wskazówki dotyczące oczyszczania organizmu i tego, co usuwa z niego toksyny. Nauczysz się też, jak unikać trucizn i podnieść odporność. Nie pozwól, by powszechne toksyny zrujnowały twoje zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35





# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Produkty prozdrowotne

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
E-booki i audiobooki

•  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl  
tel. 85 654 78 35





**Juliane Jäger** przez lata stosowała kosmetyki z drogerii, ale jej skóra i włosy cierpiały z powodu szkodliwych dodatków. Dlatego zaczęła poszukiwać zdrowszej alternatywy. Aby obniżyć koszty naturalnej pielęgnacji skóry i włosów, zaczęła przygotowywać kosmetyki sama. Zebrała wiele przepisów i wskazówek. Najlepsze znajdziesz w tej książce!

**Lawendowy szampon z aloesem**  
**Grejpfrutowy scrub cukrowy**  
**Maseczka błotna mokka**  
**Mydło kokosowe z awokado**

**Żel pod prysznic z jabłkiem**  
**Ogórkowa kąpiel z mięta**  
**Czekoladowe masło do ciała**  
**Pasta do zębów z kurkumą**

Skończ z urodowymi eksperymentami i poszukiwaniem odpowiednich produktów! Daj skórze odpocząć od sztucznych dodatków! Jeśli w codziennej pielęgnacji zależy ci na naturalnych i prostych składnikach, sięgnij po tę książkę. Przekonasz się, jak wiele wywołujących podrażnienia składników można łatwo zastąpić naturalnymi komponentami. Autorka pokaże ci, jak samodzielnie tworzyć kosmetyki i cieszyć się zdrową skórą oraz włosami.

### **W tym praktycznym poradniku znajdziesz:**

- 222 proste przepisy na szampony, maski, kremy, peelingi, żele pod prysznic, pasty do zębów, kremy do golenia, a nawet ziołowe bomby do kąpieli, błyszczki do ust czy tusz do rzęs,
- listę narzędzi przydanych do tworzenia kosmetyków naturalnych,
- dokładne omówienie składników wraz z objaśnieniem ich pochodzenia i działania,
- szczegółowe receptury i instrukcje wykonania.

**Rób naturalne kosmetyki, a twoja skóra, włosy...  
i portfel ci się odwdzięczą!**

Patroni:

