

*Damskie laboratorium :
przepisy na domowe kosmetyki*
Angelika Gumkowska

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 robić?

12 Od podstaw, czyli co to są kosmetyki naturalne

13 Trochę o prawie i wytycznych

16 Tajemnice kosmetyków kupowanych w sklepie

18 Te straszne konserwanty

19 My i nasze brudne ręce

22 Konserwanty w kosmetykach naturalnych

26 Bezpieczeństwo kosmetyków domowej roboty

27 Próba uczuleniowa 28 Kosmetyk a lek

29 BHP pracy w domu

31 Przechowywanie i termin przydatności kosmetyków – ogólne zasady

35 Sprzęt i materiały

35 Odważanie, gdy ważny jest każdy gram

39 Odmierzanie płynów

43 Podgrzewanie i chłodzenie

45 Sprzęt ogólnie dostępny

46 Sprzęt nietypowy

47 Materiały

51 CZĘŚĆ DRUGA Receptury

52 Kremy, balsamy i inne mazidła

53 Problematyczne emulsje

57 Zasady tworzenia emulsji kosmetycznej

57 Jak robić kremy i balsamy

61 Lekki odżywczy krem z witaminami C i A

65 Lekki krem z gliceryną i olejem kokosowym

70 Kojący żel do skóry trądzikowej

72 Krem przeciwzmarszczkowy do cery dojrzałej

76 Glicerynowy żel 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 _glinki z _dodatkiem węgla do każdego rodzaju skóry
108 Maseczka z _czerwonej glinki do codziennego użytku
111 Maseczka z _glinki 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 pomadke
134 Kakaowo-migdałowe maselko do ust
136 Miodowy balsam na pęknięte 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 odprezajające do kąpieli
170 Sól kąpielowa – przepis podstawowy
176 Odprezajaco-oczyszczająca sól do kąpieli z _lawenda
178 Jasminowe kule do kąpieli
184 Gorzka ziołowa sól do moczenia stóp
186 Mydło – zrób to sam
196 Klasyczne mydło marsylskie 72%
202 Mydełko Kleopatry na kozim mleku
208 Nawilżające mydło z _sola himalajska
211 Mydło metoda przeróbki wszelakiej
212 Mydełko glicerynowe metoda melt and pour
218 Mydlane żelki do mycia i _kąpieli
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, zagestniki, 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

Informacja ze strony <https://ksiegarnia.pwn.pl/Damskie-laboratorium,797768739,p.html>