

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение.....	5
Глава 1.....	7
Защо да изберем органична красота (и какво означава това).....	7
Синтетичните продукти могат да бъдат вредни	9
Още причини да преминете към биологично производство	13
Глава 2.....	29
Органична грижа за кожата - хранене и подмладяване	29
Органични процедури за лице и маски за лице	30
Маски за лице за релаксация	17
Предимства на органичните продукти за лице	18
Обичайни съставки и как да започнем	20
Органичен слънцезащитен крем.....	22
Защо да използвате органични продукти за слънце?	24
Как да си направите собствен органичен слънцезащитен Продукт.....	26
Как да си направите собствен органичен продукт за след слънце	28
Глава 3.....	29
Проблеми с кожата	29
Органичен сапун	30
Проблемът със сапуните	31
Предимства на натуралния органичен сапун	32
Как да си направим органичен сапун.....	34

По-добър сън за сияйна кожа.....	36
Защо сънят е важен за кожата.....	37
Глава 4.....	40
Органичен грим.....	40
Какво е органичен грим?.....	41
Как да си направите и купите органичен грим.....	42
Глава 5.....	47
Органично здраве с паста за зъби и шампоан.....	47
Органична паста за зъби.....	47
Съставки на органичната паста за зъби	50
Органичен шампоан.....	52
Защо да използвате органичен шампоан?	52
Приготвяне на собствен органичен шампоан за коса	54
<u>Лесни рецепти за органична козметик</u>	<u>56</u>
Заклучение.....	64