



CUPRINS



Introducere	9
NATURĂ ȘI FRUMUSEȚE	11
Măști cosmetice	11
Clasificarea măștilor	11
Ingrediente naturale folosite la prepararea măștilor	13
Aplicarea măștilor: curățarea tenului și demachierea	16
Tipuri de măști	19
Demachiante naturale: creme și loțiuni	44
Creme de față naturale și utilizarea lor	46
Tratamente cosmetice naturale pentru gât și decolteu	47
Îngrijirea gâtului	47
Îngrijirea decolteului	49
Tratamente naturale pentru laba gâștei, riduri și pungile de sub ochi	50
Tonice și loțiuni naturale pentru ameliorarea unor afecțiuni și îmbunătățirea calității pielii	51
Îngrijirea mâinilor	55
Mâini catifelate	55
Mâini crăpate	56
Mâini albe	57
Mâini roșii	57
Mâini transpirate	58
Cosmetica naturii și îngrijirea părului	59
Îngrijirea specifică a părului	59
Măști și șampoane naturale pentru un păr bogat, sănătos și strălucitor	62

NATURĂ ȘI SĂNĂTATE: MIC COMPENDIU AL TRATAMENTELOR NATURISTE PENTRU AFECȚIUNILE COMUNE ALE PIELII	71
Acneea	71
Acneea juvenilă	81
Acneea rozacee	85
Alopecia	87
Clasificarea alopeciilor după etiologie	88
Tratamente penru alopecie	89
Tratamente cu plante medicinale și rețete împotriva căderii moderate a părului	98
Alunițele	101
Arsuri solare	105
Băile	107
Băi cosmetice	107
Băi pentru diferite afecțiuni	109
Bătățuri și călcâie crăpate	110
Bătățuri: cauze și tratamente cu plante medicinale	110
Călcâie crăpate: cauze și tratamente cu plante medicinale	113
Cearcănele: remedii naturale	115
Celulita	118
Cauzele apariției celulitei	119
Tratamentul celulitei	120
Cheilita (crăparea buzelor)	124
Tratament naturist	125
Sfaturi pentru a avea buze frumoase	127
Ciuperca picioarelor	129
Cloasma	133
Contuzia	133
Coșuri	137
Crăpăturile pielii	137
Crăpăturile sânilor	141
Creșterea în volum a sânilor și frumusețea bustului	142
Cruste ale scalpului	144

Cuperoza	146
Dantura și afecțiunile cavității bucale	149
Eczeme	151
Edeme	160
Efelide	169
Epilarea	170
Fisuri cutanate	170
Flegmoane (infecții)	174
Gingii, sângerări	177
Inflamația ochilor și pleoapelor	179
Inflamația pielii	184
Iritațiile pielii	188
Îngrijirea buzelor	190
Buze crăpate	190
Întreținerea curentă a buzelor	191
Îngrijirea călcâielor	192
Îngrijirea unghiilor	193
Întreținerea picioarelor	193
Loviturile	194
Mâncărimile pielii	195
Mătreața	200
Monturi	204
Obezitatea (adipozitate)	206
Plante medicinale utile în combaterea obezității	207
Fructe, legume și alimente indicate în combaterea obezității	213
Ochi de găină	215
Opăreli	218
Plăgi ale scalpului	224
Pete brune pe obraz	225
Pete pe piele	226
Pigmentații diverse	231

Picioare grele și umflate	232
Tenul	234
Tenul gras	234
Tenul uscat	235
Pinteni calcaneeni	235
Pleoape	236
Pleoape căzute.....	236
Pleoape înroșite.....	237
Pleoape umflate	237
Ridurile	240
Prevenirea ridurilor	240
Atenuarea ridurilor existente	241
Sânii	247
Sâni atoni (veștejiți)	247
Seboreea	250
Transpirația picioarelor	254
Unghiile	258
Uscăciunea tegumentelor	259
Vânătaile	260
Verucile vulgare	262
Veruci plantare	265
Zăbăluța	267