



# CUPRINS



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

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

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

---

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