

**Fitokosmetologia : wykłady z fitokosmetologii, fitokosmetyki i kosmetyki naturalnej / Katarzyna Wołosik, Małgorzata Knaś, Marek Niczyporuk. –
Dodr. – Wrocław, cop. 2017**

Spis treści

Część 1

Podstawy fitoterapii i kosmetyki naturalnej. Etnobotanika.

Fitokosmetologia - receptury i procedury zabiegowe	7
1. Podstawy fitoterapii kosmetyki naturalnej	7
1.1. Podstawy fitoterapii	7
1.2. Podstawy kosmetyki naturalnej	8
2. Etnobotanika	19
3. Fitokosmetologia	21
3.1. Pielęgnacja twarzy	22
3.2. Pielęgnacja okolic oczu	27
3.3. Pielęgnacja dłoni i stóp	28
3.4. Pielęgnacja ciała	30

Część 2

Charakterystyka form, właściwości i metody badawcze wybranych fitokosmetyków

	41
1. Przygotowanie skóry do zabiegu	41
1.1 Mleczko kosmetyczne	41
1.2. Tonik kosmetyczny	42
1.3. Peeling kosmetyczny	44
2. Faza aktywna zabiegu	45
2.1. Maski kosmetyczne	45
3. Faza kończąca zabieg	51
3.1. Kremy kosmetyczne	51
4. Pielęgnacja ciała	52
4.1. Peeling do ciała	52
4.2. Maska do ciała	53
4.3. Balsam do ciała	53

Bibliografia	55
---------------------	-----------