

OBSAH

Úvod	4
NAŠE ZDRAVÍ	8
Jakým látkám se vyhýbat a proč	10
Hormonální disruptory – hormonální jedy	30
Podpora imunity a zdraví	47
PLEŤOVÁ A TĚLOVÁ PÉČE V PRAXI	86
Non toxic pleťová a tělová péče v kostce	89
Použití olejů a máсел v péči o pleť – jak na to	114
Hydroláty a esenciální oleje	142
Péče o vlasy	169
Non toxic péče o dítě	192
DOMÁCNOST	236
Dům, byt, interiér a vybavení domácnosti	238
Praní, prádlo a prací prostředky	279
Textil	304
Úklid	318
Slovo na závěr	340