

## TURINYS

Ižanga .....	5
<b>I DALIS. NATŪRALIOJI KOSMETIKA SU ŽOLELĖMIS IR MINERALAIS</b>	
<b>Indų kosmetologai – europietėms moterims .....</b>	<b>8</b>
Parviš Chando kosmetiniai patarimai .....	8
Savos gamybos natūralioji kosmetika .....	19
Odos sandara .....	22
Odos tipai .....	23
Veido odos valymo būdai namų sąlygom .....	26
Valomieji kremai .....	27
Garinės vonios .....	29
Veido priežiūra namų sąlygom .....	29
Kaukės .....	31
Prausimasis .....	33
Kūno priežiūra .....	34
Tonizuojamosios priemonės .....	37
Raukšlės ir raukšlelės .....	40
Masažo technika .....	42
Masažinių mišinių receptai .....	42
Graži ir skaišti oda – sveikatos atspindys .....	44
Natūralūs kremai .....	44
Maitinamieji kremai .....	46
Natūralūs produktai ir kosmetika .....	49
Odos priežiūros priemonės .....	50
Sutraukiamieji losjonai .....	52
Veido pratimai .....	57
Akys – sielos veidrodis .....	58
Kaip sumažinti akių įtampą .....	58
Akių joga .....	60
Graži šypsena .....	64
Dantys ir mytyba .....	65
Plaukų priežiūra .....	66
Pleiskanų gydymas .....	67
Plaukų šampūnai .....	68
Gydomieji šampūnai .....	69
Naminiai šampūnai .....	70
Šukuosenos ir sušukavimai .....	75
Grakštus ir lankstus kūnas .....	79
Patarimai kaip atsikratyti antsvorio .....	80
Patarimai kaip suliesėti .....	80
Per mažas svoris .....	81
Per didelis kūno plaukuotumas .....	81
Rankų priežiūra .....	82
Rankų masažas .....	83
Rankų pratimai .....	83
Nagų priežiūra .....	84

Kojų priežiūra .....	85
Pedikūras namų sąlygomis .....	86
Kojinių ir avalynės pasirinkimas .....	87
Maisto produktų energija – grožio pagrindas .....	87
<b>Bulgarų kosmetologų patarimai .....</b>	<b>90</b>
Plaukai .....	93
Daktaro P. Dimkovo kosmetikos receptai .....	96
Ilgaamžiškumui .....	96
Pajauninimui .....	97
Prausimuisi .....	98
Sausai odai .....	98
Daktaro D. Pamukovo ir profesoriaus Ch. Atchardžijevo kosmetikos receptai .....	99
Visų tipų odai .....	99
Riebiai odai .....	99
Sausai odai .....	99
Žolės veido valymui .....	100
Natūralūs losjonai ir balzamai .....	100
Oda su išsiplėtusiomis poromis ir linkusi spuoguotis .....	101
<b>Franco Gauskės hidrokosmetika .....</b>	<b>103</b>
<b>Kosmetika ir brangakmeniai .....</b>	<b>107</b>
<b>Kinų daktaro Tei Fu Čeno kosmetika – tiltas iš praeities į ateitį .....</b>	<b>115</b>
Žolės, naudojamos kinų kosmetikos firmos „Kandesn“ .....	120
<b>II DALIS. STEBUKLINGI BUDOS DELNAI SUGRAŽINA JAUNYSTĘ</b>	
<b>Chi Kung (Cigun) – jaunėjimo metodika .....</b>	<b>125</b>
Kosmetinis masažas panaudojant išorinę energiją .....	131
„Informacinio vandens“ paruošimas .....	139
„Informacinio vandens“ paruošimas su kristalais ir sidabru .....	140
Reguliarus veido ir galvos masažas .....	141
Chi Kung – jaunėjimo metodika .....	142
<b>Psichologinis spalvų poveikis organizmui .....</b>	<b>153</b>
<b>Gydymasis makiažas .....</b>	<b>160</b>
<b>Drabužiai ir spalvos .....</b>	<b>165</b>
Drabužiai, kuriuos dėvėjo dieviškoji Nefertitė .....	172
Kuri iš mūsų neturi trūkumų? .....	173
<b>Papuošalai – kvietimas meilei .....</b>	<b>175</b>
<b>Jūsų spalvos ir planetos šokis (gydomoji šokio galia) .....</b>	<b>190</b>
Kai kurios svarbiausios sąvokos pasirenkant muziką .....	200
Muzikos kūriniai, rekomenduojami nusiramimui ir jėgų atstatymui .....	201
<b>Kas yra Feng shui ir kodėl jis daugeliu atvejų nulemia sveikatą ir likimą ...</b>	<b>202</b>
Kaip nustatyti jūsų krypties skaičių .....	208
<b>Gėlių kompozicijos jūsų namuose. Aromaterapija ir kvapai .....</b>	<b>211</b>
Kvapų ypatybės ir savybės .....	213
<b>Kaip išvengti nerimo ir stresų .....</b>	<b>214</b>
Kahlilis Džibranas. „Pranašas“ (1923) (ištraukos) .....	216