

Gabriela Nedoma



Zielone kosmetyki



Twoje domowe SPA



Zielone
kosmetyki

Gabriela Nedoma



Zielone kosmetyki



Twoje domowe SPA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka
ILUSTRACJE: Wolf Ruzicka, Gabriela Nedoma

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-16-9

Tytuł oryginału: Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten

Copyright © Freya Verlag GmbH
Originally published in Austria by Freya Verlag GmbH

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



NKIN'OM@ >D

Przedmowa 15

Kosmetyki naturalne to pokarm dla skóry15

I \nà\rfým\òf `kj\om]pè'kj tr di d' 19

J_ tr ^ù\ip]nà\è^ùti i `kj^cj_ù i d i \qng `bj' 21

Kdghi \^è\rfým] `ur tncóyr`nph di d' 23

K` us dj ea'ogpni] `Ãq>`p] `u_fj' 27

J_ tr di dj_r`ri,omdj_`ùri,om 27

I \eòmu`fj rh`df di \qng ``r dò' 29

J_ tr di d`rfým]_Fgjk\om_j `^`n`mj r`eNtd 32

Ogpr] `efaf\ ełcj]_f]` 39

R`n`gt i \m_`ùh tñr` 39

Nfým`de`ek`À` `t`d`r \m`r` t` 41

R `əf dŋkj ný] r'fým'n'h \kj f'nt' \rd/fmh `h` 44
 R \nq̄ kC5əf dbj rjn ùəp'kd g'hi \^æ
 kj om] pè 'or j è r'fým' 47

J] p̄r] h a'cɔ^qj]_fa's d ər] f>_a'cɔbr̄' 51

Ud g i \ \kōf \ I \ q̄r̄i 51
 Nf̄À_i d' d'f'óm'kd g'hi p̄e r'fým' 54
 U] d'ni d r'f̄À_i d'ýr' 58
 J] n̄] f \ r̄j g' 60

J] p̄r] h a'k` us əj ə'cɔbr̄' 63

J ^ ó 63
 Hdý_` 65
 R j _` 67
 Kjn_p f ə h g ^ u ` ` 71
 I \ n̄] i \ `j m̄ ^ ct d u j \ ` 76
 Nýgdj _` 80
 Bg l f \ h d ` n̄g \ ` 84
 O p̄n' u ` d j g è ` 87

Q i k` v̄ə] a' l nuckp̄s us] j ə' gkai ap̄ḡs j] p̄r] h u d' 91

Fj rh ` əf di \ q̄n̄g ` h j b] t ` n̄j r \ i ` _j f \ _ b j ` ə k p r' f ý m' 91
 Gdò kj om] i t ^ c r' f̄À_i d' ýr' _j r t j] p' f j rh ` əf ýr' i \ q̄n̄g t ^ c' 101
 R ` b \ r f d j _k j r d_i d' 103
 > c ` f g h ò k n t _ ò t ^ c \ f ^ r j n̄r ` 105
 > c ` f g h ò \ f ^ r j n̄r ` r k d p̄À ` 107
 M_t _j ə u ^ ù f p k ýr ` 109
 R À ^ d ` j k \ f j r \ i d' 112



Fm̄h hteʔt]`uht_Ài`]\ud bɔf dhd`ng`e
 d`ufj g_t`..... 159

Fm̄h hteʔt]`uht_Ài`]\ud] dÀe`ufj g_t
 dh`fp`..... 162

? g`ù\| dbi t^c52`nt] fdc`g`m`dr i t^c`rkj ij] yr
 i`j`^utn`u`i`d`σ` \mt`d`dÀ`..... 164

J] p̄p̄] h̄j a` avk` k̄ij piéq`^q̄j _fa`v] l] _dks a`..... 167

?`uj_j`ni oghji`^`ḡ`..... 169

?`uj_j`ni oh d̄rj (]\utgrt`..... 172

?`uj_j`ni oi`]\ud`kj h`m` ^ut`dj gi fd..... 173

Jrj`^rt`_`uj_j`ni ou`r`d`thdk¼`hd
 _m̄r`d̄gnt`^c`..... 174

?`uj_j`ni ou`tati` , dfr`dòh`d`u`m`b`j`]`up`..... 175

Fj e`^t`_`uj_j`ni oukdr` , dfr`dòh`d`n`æ`^c`..... 177

?`uj_j`ni oi`]\ud`j`^p`^u`ò`m`^c`u`j`_ud`d` . qd` \d̄m`_`n`
 l p`on`j`g`pm`..... 179

?`uj_j`ni o` , ++z`i` \q̄rñ`..... 181

K`ci` , ^`n`ò`rj`i` bdf`r`j`_`u`n`x` t`dkj h`m` ^ut`..... 182

?`uj_j`ni oi`]\ud`fr`d̄r`r`di`d`..... 184



Nt] fd`_`uj_j`ni obj`g`r` t`r` . +`
 n`fpi`_`..... 185

Rj`_`k`n̄phj r`i` \`@`p`_`g`
 Md`_`_`C`j`i` b̄d`..... 186

Q k̄k̄leao` k`oḡp̄ni`..... 188

Nhjj`œd`_`j` r`f`ým
 u`r`dòh`d`p̄gk`i` yr`..... 191

Nhjj`œd`_`j` r`f`ým
 u`r`dòh`d`df`d`À`h`d`..... 194

Nhjj`œd`_`j` r`f`ým`n̄` \ij`(
 h`ḡlj r`^`..... 196



Nhjjæd`_j`rfým
 u`g`n`h` 198
 Hpn`_j`rfým`u`|`i`|`h`d`..... 199
 Nhjjæd`_j`rfým
 udh`|`dnh`'dj`býfídh`' 201
 Nhjjæd`_j`rfým`u`j`f`ð`ð`dh`'
 ur`t`^`u`é`th`'dh`\`m`c`r`f`,` 204
 Rj`_`'`E`j`r`'` 206
 >c`Å`_`u`^`'rhjjæd`_j`rfým
 uh`d`ø` 208
 Nhjjæd`_j`rfým`u`|\`ut`g`l` 209
 Nhjjæd`_j`rfým`ui`d`_j`rf`j`i`|\`Å`^`dh`di`|\`ud`br`du`i`dt`
 kj`rkj`g`ð`é` 210
 ?`g`u`|\`db`i`t`^`c`5`i`|\`d`^`ch`d`n`r`'\`r`d`j`'`k`j`n`j`
 u`_j`h`j`r`'`ef`p`^`ci`d` 211

J`|`s`d`h`|`j`æ`g`b`n`u`k`|`v`j`|`p`p`|`h`|`k`_`d`k`j`|`
I`n`v`a`'`o`Å`_`ai`'` 212
 >c`Å`_`u`^`t`'`g`u`h`d`ø`'`d`r`d`h`d`i`d`h`'`g`d`i`th`'` 215
 Fr`nh`_`j`j`k`|`g`i`d`'u`i`|\`b`d`ð`dh`'dh`\`m`c`r`f`,` 217
 Ud`g`i`t`j`g`è`f`'u`k`j`k`j`g`h`i`|\`j`k`|`m`i`d`'n`Å`i`'`^`u`'` 219
 G`o`d`h`g`^`uf`j`u`^`g`n`h`'dr`'n`h`i`,`^`t`o`n`i`j`r`,` 221
 G`j`ø`i`k`m`i`^`d`u`k`|`g`t`udh`|`dnh`'d`r`d`h`d`i`d`h`
 g`d`i`th`'` 223
 =`|`g`h`_`j`rfým`u`fr`d`ø`h`d`g`k`t`'` 225
 G`j`ø`i`i`r`d`g`|`e`^`t`u`'`r`d`th`k`n`r`j`'`g`u`h`'` 227
 J`^`c`r`j`i`i`t`f`j`h`k`m`n`u`d`h`i`d`f`ý`r`'` 229
 J`^`c`r`j`i`i`|\`j`g`f`|\`k`m`i`^`d`n`Å`i`'`^`u`'`|\`uj`m`^`c`ý`r`
 r`Å`r`f`d`c`d`f`'n`u`d`i`ý`r`'` 230
 F`j`e`^`t`'`g`u`j`r`j`'ý`r`'d`k`n`o`f`k`d`r`t`'` 232
 J`^`c`r`j`i`i`t`r`k`n`t`k`m`i`^`d`n`Å`i`'`^`u`'`t`u`f`|\`n`u`d`i`j`r`^`'` 234
 =`|`g`h`_`j`rfým`u`'`r`d`'`e`j`|\`f`d` 236

r d t] \g\h`uk`nf\h dbni \p	
j m u tr d , u_ m r f \ r di d r `bj`	238
Gj o i k j k n r d e , ^ t p f m di d u b \ A ,	
h p n f \ g A r ,	240
F m h i \ r g \ e ^ t u i n r , ' e] A d h ` d h \ m c ` r f ,`	242
< i d j f r t _ \ ^ t e t f m h i \ r g \ e ^ t u i n f d i d d h ` u r t ^ u e t h`	
d t r d , u_ m r f \ r di d r `bj`	245
Gj o i m b i ` m e ^ t u k d o p n f ,`	247
J _ r d \ e ^ \ ` n i ^ e ^ \ n n j r ` e N d u e j A d h`	249

H a v j e v a k l a f g e e i] _ e..... 253

G ^ u d u t j g e f u f j i j k d d] \ f d.....	254
J g e f m b i ` m e ^ t u g g d r d e b j E y u a`	255
G ^ u d u t j g e f u g r ` i _ ,`	256
J g e f u _ u p n r ^ \ k n r k d n l e ^ t b j e i d m i`	257
H \ ` i \ u h 1/4 j u b m i r \ e ^ \ n j k t`	258
G ^ u d u h \ ` u f \ u d A h`	260
H \ ` u j g e p u k ` n o f _ t i d.....	262
F m h u k , f y r ` r d m] t`	264
H \ ` f n g r n f \ * P i b p ` i o p h `] \ n g t p h`	266

L e h c j] _ f] q p 269

= \ g \ h ` _ j p r o u g d r ` A b O j o u N g m j `	270
? g ` u] d b i t ^ c 5 n t] f \ k d g h i \ ` e \ p r o k j r n j	
u _ j h j r ` e f p ^ c i d.....	270
N _ f d] \ g \ h ` _ j p r o u h d _ ` h`	271
M y j r \ k j h \ _ f \ _ j p r o r ` f m h d u h \ g l \ h d.....	272

J] p r i h j] l e h c j] _ f] v z ^ p s ` 275

G ^ u d u k \ n o ` _ j u l y r ` u d h] d i n h ` d h d e `	277
< e p m ` _ t e f d k j r u f ` _ j ^ u n u i d u l y r `	279

My \ij (nu\A d r t kijnuf _j ^utnu\i d u\4yr
r`_Apb r d@eCdg `b\mt u=d bi` 280
G^u du\k\nd _j u\4yr `ukrjk gh`h` 282
K\nd _j u\4yr u^ti \hji`h` 284
Nknt _j prouirg Nc mgm` 286
`g_j ht^d u\4yr `uuj Ah dg^u du\h d` 288
Kijnuf _j ^utnu\i d u\4yr `ukj kd Ah` 290
Kijnuf rjue` i de`^t u\4t uf\nu\i \h d` 292
J g`ef _j u\4yr `ukd opuf` 294

J | p r | h | l e h c j | _f | s A k p s` 297

N\h kj i `u\gd f dh d` mg` edkj fnt r t` 298
r d t i \qng t nu\h kj i `u\gh \h d | mj ut` d tr d`
u`m r f \r di d r `bj` 300
I \qng t nu\h kj i `uf\nu\i \h d d n`m \d` 302
I \qng t nu\h kj i `uf\nu\i \h d`e\ A d h
dkj h \m`^u` 304
N\h kj i `u\gd r p`e`e`^u` `bj` F \d n t i t H`_t`^ e f d e` 306
K m`^d` Apkd j r t nu\h kj i _j r A n y r `u\] \f` 309
I \qng t nu\h kj i `uh d`_`h` d n`m \d` 312
N\h kj i `u\ry` , `dnu\A d` 313
N\h kj i `ukj kd Ap`_m r i `bj` u` `gt` 314
Nu\j f di \qng t nu\h kj i `u\gr` `i`_` , `dnu\A d` 315
Pom \g^u atuprni uk` nf \h d k d r t
d r p n j i t h d k g n o r f i \h d e\] A f` 316
? \4j r t p o m \g^u a t u p r n i` 318
P o m \g^u a t u p r n i u h d _p` 319
J _ t r `u t` r j _ `f _j p o m \g i d` a t u p r n i
u u j A h d g `u` d u \h d` 320
< r j h \d`^u i t j n d i o g t p o m \g^u _j r A n y r
u a r j g `g i f` 321

?g`u\ db\it^c5 +n`fpi_j r t`pon\g`uukd` \`.....	322
>toti jr \j_ trf\`_j r`Ånýr`	323
KÅpf\if\`_j r`Ånýr` u]mj ut`	324
Kj fmr jr \kÅpf\if\`_j r`Ånýr`	325
Gr`i_j r t`gi d`_j r`Ånýr` ^`n`mj r`eNtd.....	326
Gj d`ui \npr`ed.....	328
Km`^d`Åpkd jr \kÅpf\if\`_j r`Ånýr` u`th`di`fdh` dny` ,`	330

Q a_f]j] l_æhcj]_f]`ogbui` ç`_vuj` 333

?`uj`_j`mi`ougl`^d`_¼p`	334
K`npht`k`À`h`¼f`der`d`	336
ç\bj`_i`h`t`_j`_j`bj`gi`d`uj`g`eh`rjuh`mi`jr`th`	336

@al`d]`_f]` 339

K`m`^`pf`rjr` \`<`<`	340
=\g`h`O`j`d`u`N`g`mj`u`^`u`m` ,`g`kj`g`'`n`r` ,`d`ej`Å`dh`	344
?`uj`_j`mi`oufr`d`or`gkt`	346
Mph`di`fjr`t`]`g`h`kj`bj`gi`p`	347

Q a_f]j] l_æhcj]_f]`ogbuj`ei`ks`hp`..... 351

Kd`gh`i` \`e`rf`ym`i`dhjr`goh`g`fdh`h`f`d`.....	352
K`Ai`_j`f` ,`kd`gl`_g`i`dhjr`gouh`g`fdh`dh`d`_`h`	353
K`Ai`_j`f` ,`kd`gl`_g`i`dhjr`gouph`di`fdh`	354
K`Ai`_j`f` ,`kd`gl`_g`i`dhjr`gou`n`r` ,`	355
J`g`e`f`i` \`j`_k`m`i`d`_g`i`dhjr`go`.....	356
U`j`_j`rt`j`g`e`f`_j`h`n`p`_g`i`dhjr`go`.....	356
K`gr`o`mr`d`o`e`C`g`_b`m`t`	358
F`j`e`^`t`f`mh`_j`r`f`ym`_g`i`dhjr`gou`i`b`d`f`dh`	359
?`gf`o`t`i` \`p`mg`_t`kp`_`m`_g`i`dhjr`go`.....	3620

Klafþi Þ's kog'	362
Bc`*h\m fgr\i`	362
H\ újgèh'drjrdh`	363
Kjnu f'uf\nuði yr`	363
Hg^ufj hð_\Ar`	366
Lk`vęgks lj e`	369
Badania i literatura	375





^)\`Fj rh`af\`j ui\`^u\`_g`hi d`kdhi j`r`ubj`ud`ui\`
(qpn) Kd g`hi\`^e/4 k`m i\`k`jnt`^c`rf`A_i d\`^c) U`rj r` t`
kj f`rh`_g`rf`ym) I drfj h`kgfj r` \i` m`k`qpn) K`j`p`f`d`
j`_`g`f`o`th`_ud`A_i`p`{`o`f`^u`r`o`e`f`n`h`\i\`qpn)

Kdhi j`g`_j] m`k`j`r`y`_`\] t`fj rh`af`di\`qpn`g`_`knt`
bj`g`r`tr`\`n`hj`_ud`g`d`f`l`R`o`e`f`m`j`^`u`e`ud`nu`,,`+`
i\`qpn`g`t`^c`k`j`p`f`o`r`^`m`i`j`r`d`^t`^c`\`g`m`v`o`r`1/4`g`f`j`
rh`af`yr`k`j`p`f`j`r`\i`t`^c`k`m`h`tn`j`^`f`o`m`j`_`tr`d`e`
i\`nu`r`f`ym`h`n`^`^`A`j`r`d`d`i\`qpn`g`_`du`A`o`r`j`^`d`h`j`i`\`
e`knt`bj`g`r`\`r`_j`h`p) Fj`m`t`^`dh`j`i`\`_j`m`u`^`e`f`i`\`
_`A_i`d`j`1/4`ud`nu`_j`f`A_i`d`r`d`_ud`A`^`j`i`\`f`A`_`nu`i`\`r`j`e`
^`m`d`r`u`h`j`^`i`d`u`e`_u`r`j`r`t`h`d`r`j`_f`h`d`k`d`g`hi`^`t`e`t`h`d`
k`j`^`c`j`_u`^`t`h`d`u`i`\`qpn) t`^u`r`n`u`m`f`d`h`r`d`g`n`o`m`f`^`e`d`
k`j`_`^u`n`j`_f`i`r`r`\i`d`r`d`o`f`j`r`h`af`yr`i\`qpn`g`t`^c`d`m`
j`^`d`u`i`\`qpn`g`d`j``tr`q`i`e`r`f`ym`f`l`

Gabriela Nedoma









I <NU< 'NFãM< 'Q<F @
 KJ QMU@=PE@
 KJ TR @ @

Dutrlé_ğ'rdg'g_udu_rjr`'i\qng`
 d r d `krij_pfã'rkj tr ^u`n`^uth`
 upk`Å d`j^utr dth)`U`òbj`r ubg/4p`_ğ`
 rnutrfdc`fóym`pi d`e`nuo^u`it^c`rp](
 mòi ^e`r`kj tr di f`'\`i`\`rj dh`òg`np`
 kmã`pe`r`d` `krij_pfã`i` \qng` \`kd`g/4
 bi`^è`rfým`mòi`j`r`df`j`g`é`f`f`r`f`i` \`kmý`
 kj`i`dr` \`u`nr`ij`rkj`tr` \i` `kj`f`rh`t`è`f`
 df`j`rh`è`f`dkm`_j`nd`e`rd/4`j`r`i` 1/2`m`i` \\
 nù`bj` ^d`Å`Gp`uf` \`rfým`è`f` `kj`om`]`pè`
 kj`tr`di`d`'\`n`i`dh`krij_pfã`f`j`rh`è`^u`i`)`
 R`m`j`]`t`ht`u`ò`f` ,`nh` ,`m`m`i`ij` ^d`è`f`
 \`mf`p`Å`rkj`tr`^u`r`t`]`d`ng`p`tr` \i` `km`u`
 i` \`nf`j`rh`è`f`d`

G`j` `j`_`ã`m`/4`g`õ`rf`Å`i`d`d`g`l`u`it`c`
 krij_pfõ`r`f`j`rh`è`^u`i`t`c`kj`^c`j`_u`d`u`f`p`
 ^c`i`i`t`c`k`y`Å`f`d`j`bj`p`h` \`r`j`e`k`m`t`^u`(
 i` 1/2`mf`p`Å`rkj`tr`^u`n`k`m`u`rf`ým`/4`j`]`m`i`
 g`g`r`j`r` \i` ` `kj`i` \`g` .`rf`p`ò`^u`i`)`O`p`r`f`r`(
 f`d`i` \`kd`e`_`rf`ým`/4`k`d`õ`p`r`f` \`j`^u`t`n`u`è`e`
 j`b`ý`n`f`i` \`g`h`d`m`õ`..i`r`g`)\`H`f` \`u`p`n`u`è`
 rf`ým`/4`n`m`d` \` ..`p`p`r` \`u`i`d`^u`t`n`u`i`d`
 r`y`g` .`_`uj`_j`m`u`p`è`'`b`g`f` \`h`d`m`g` \`r`k`n`r`d`
 u`l` ` `i` \`n`u`è`^`m`m`õ`è`rd/4`g`m`t`^u`i`)`F`p`^c`(
 i`d`d`j`b`ý`_`g`ò`f` ` `n`j`_`r`d`g`r`k`n`r`_`uj`(
 i`t`c`ip`]`m`i`^e`^u`i`i`t`c`']`1/4` ,`^t`c`rf`Å`i`d`
 f` \`h`d`g`^u`i`d`u`t`c`h` \` ^d`

?j_uhdemjpeht'km^d_jfA_t'uud/Ai`nait`
 uk\g`'fjhkmnuor`vjbpi`|ygb`mA`^u`i`nd_ýrfd
 uj^p`kjur`ge`^`j]idt`bjm^uf`%`njfdò`ùr`ud
 ^uè`rjè`rfpò`^uj`ùr`nòh`r`i`dc`^`i`ith`rfA`id`
 fjh`kji`_g`n`ò`id`d`A`σ`j`_j`m`ki`)`?gòbj`upk`A`d`
 i`\`p`ng``,`m`^u`è`m`u`m`j`nj`r`vi`d`σ`^`c`n`h`t`^`c`f`m`ò`nj`r`
 è`f`j`^`g`r`t`^`u`n`j`r`ij`_j`i`n`u`bj`kj`tr`di`d`è`f`d`p`tr`\
 i`t`^`c`k`m`ui`n`f`j`r`h`σ`f`yr`)'`rd`t`k`j`f`n`h`h`'\`j`r`dh`
 _j]nj^utiit`r`k`Ar`ò`f` `i`i`n`u`rf`yn`%`



J? TR >U@NP=NO&I >E@
 >UTI I @KJ >CJ? U@I D.
 I <OPM&GI @BJ

F\ _t' f'g' npf\` rt(
 rk`^egljr\it^c' fj(
 rh`d^uit^c' rp]m]i^ed
 ^utiit^c' nt]fj`u\ε
 _ud`è`i\`Aj d`i\`pmt)
 Knt]rj\` u\`guA` u\
 r]rj`r`id`_g` r`dgp`
 \mf]p]r`rkj`tr`ut^c`
 i\`_Apj`u`i`d`_j`fj(
 i\`A`obj`ijrj`u`ri\
 fj`rh`d`f\` K]j`pf`d`
 hg`u`i`f`om`h`e`
 _ud`Ai`d`mb`i`rpe`(
 ^`g`km`r`i\`kj`m`
 fmh`yr`i`r`g`e`t^c`
 H`f\`j`^t`u`u`j`_op(
 r\`d`_j`m`m`rf`ym`
 rf`A`i`d`yr`pkj`f`d`e`
 ^t^c`)?`uf`d`ur`m`
 ^d`
 `i`uth`yr`h`d`_j`i\
 r`d`rf`ym`m`u`j`k`op`e`e`
 r`rp]m]i^e`i\`k`r`^u`)
 U`r`tfj`mt`nr\
 i`dh`mf]p]r`rkj`
 tr`ut^c`r`fj`rh`d`
 km`h`r`d`d`r`n`i`c`
 m]i`ij`5`m]i`j`d`r]j`

PEŁNOWARTO CIOWE PO YWIENIE DLA SKÓRY

Dobroczynny wpływ na skórę mają również warzywa, owoce i lecznicze zioła, czyli nasi naturalni zieloni sprzymierze. Nałóż je na skórę i rolny, dzięki swoim aktywnym substancjom czynnym, przywracają jej witalność i stanowią intensywną kurację odwiecznej komórki. Liście pietruszki, zawierające wiele leczniczej krwi krewki w rolnach – chlorofilu, to naturalny antybiotyk. Plasterki jabłka stanowią naturalny preparat złożony z kwasu krzemowego, witamin oraz substancji mineralnych. I tak więc to zatem co wiemy nie pielęgnacja: dostarczaj naszej skórze pełnowartościowego pożywienia.

_f kdghl pē t r f y n h g f \ m r j d j _ t r f 1/4 è i t h) O f \
 u r t f A k d r \ è m o i d o g j r h \ u \ \ g è i j u i d u j k \
 o p è i \ n u j r h i d h j _ r ` r i , o u r r ` o h d t ` i u t h t j n u i
 r p] n o i ` è h d ` n g `) E f j f j r h ` o f h \ _ u d A i d i ` r o g ` e (
 ^ ` p _ j r f j i \ g ^ n d u r d a n u \ ` g n t ^ u j ` r f y n) R n h \ ` c
 h ` t ^ t i t i \ q n g ` è o ` n h \ ` k d r \ ` u \ e p e ` u m j r j r \ i d
 r y r i d ` è f j ` r j _ f r n k j h \ b e ` t n b i ` n e / r f y n i g ` u ` t
 n i t ` j k \ m i d ` \ ` o f ` ` c ` h j r j d t) J ` è f d c ` d i t ` c ` k r j _ p f (
 o ` c ` j k r y u o ` c ` k j ^ c j _ u ` t ` c ` u j _ t r ^ u è \ k o ` u f d H \ o f d
 I \ q m h j b g] t h t k j r d _ u d ` ` ` i d o g j _ j] m i r h \ f p e `
 \ g è i j u i d k d g h i p e t r f y n h e _ u d A i d g ` u i d u :

Q ` ` j] ` i d r n h \ ` c k d g h i \ ` e r f y n h j ` h t n d e
 b i , ` k j ` o ` r f p o ` u i ` r f \ n h t] d o ` c i j g b d l u r _ u d u h t
 o g j d r t A ` u i d i \ q m ` f o m h d A _ p j ` u l r p ` \] t n o j (
 n t ` u ` j i ` n p] n o i ` è ` u t i i ` d r f j i ^ i o j r \ ` è i \ h j (
 g h d ` è f i \ h i d e u i e k m i n o i d R ` h t ` c j ^ d] t ` r d ` `
 f r d o i \ b d o f \) P h j o r \ i ` ` u _ j _ o f d h ` o p n u p n t] f j
 u h d i d e ` n d / r _ j] r j ^ u t i i , h \ ` f o m e r t n o m u ` u g _ (
 r d _ r \ r f A _ i d f d k j i d r \ ` i \ q m u h f i 1/4 A ` r f r d o ` c
 i \ b d o f \ ` r t n o m u e ` j ` g t u i ` n p] n o i ` è ` u t i i `) K n t r j _ \
 u i \ ` u i d p A o d A ` u r d f j r d u \ ` i d 5 h t ` h p r h t ` è _ t (
 i d n h i , ` k j ` d ` \ g d r f j h k j i j r \ i t u n o r ` r f A _ i d y r)

U p r \ h t k n t o h ` ` ` g ` ` j
 r t _ ` è ` n d / i \ h ` i d u r t f g `
 r f j h k g f j r \ i ` ` r ` i \ q m `
 _ u d A ` r] \ m u j ` k i j r o ` n k j (
 n y]) ` R ` k n t r j _ u d ` u `
 _ j r f j i \ A ` p ^ c j _ u d
 g ` ` j ` A o j ` j] è (
 r d ` ` a f o ` r r j (
 è b j ` u ` j i ` b j `
 j _ _ u d A r \ i d)



F=GEA' NK@GE@K LEAH@CJ=?FE
 O' @K>NA'@H= I KFAF'OGäNU;

F\ _t'rkj n] 'kjnd_ \rj è u'gø dhj `r uhj ^i d'rfým) J 'kj ni fpj _rj] d \fr \rp'hj `j] p_ud'rfým_ gf \ó th' kj ^\Ai fdh' `rd^y mh' rj_`f`u'n\ _jrt' kj ur jgld/èè j_kn) P'fj èi d'kj _m i q'i `enfým' kn'ti g'n fj rh`ø (fdj j_`uti d`u'n\ _jrt h'`i`g`hd m_`ud`id rj_fj h`j`fr \ i th kC] g_`rfým i \] dm' `rd j ^dd] g'rfp] I du'g i d' j_`òbj' `èfdj_`uti r t] dm' ni fr \ it' `g`g'lu t`g`j i`p(ong t i`e \ i d'eu' `)\ t'fj rh`ø f' i `f'óm i r d/ u_`^t`pè ni] t'Ài \`ong t' dj `Àbj_ i th`_ud`Ài ø) H`g`_t`_f`m`h`g` `m`n`pe` rfým`dr tkj r _u`è`è`u`n`r` i j r \ b d ? g`òbj` pi d f \`èg`k`d`è`f`j` rh`ø`f`yr` d`ò`i`n`r`i`t`^`c`^`c`h`d`u`i`t`^`c`^`u`è`_ (i j q i f`^t`è`^`c`^`r` d`á`n`u` pr \ b/ u`r` m`^è`^`u`g` i` _j`k`r`j`r \ i d' rj_`f`yr` kdgh i \`t`è`^`c`^`j` i \`ong t`^`c`^`kj` on] `rfým)

Kj r nk\ i d`À`h`_`g`_t` kdgh i \`e`rfým i `è`f`d`j`kn`j`r` À` _g`i`n`H`d` \ I \`om`h`j` `n`d`h`i` , f\ _t`u`i` \) K`h`d`ø`d`h` t` è`_i`f`' ` `i`d` d`ò`i`d`è`^`j` `ò`f`d`b`j` `è`f`k`n`r` d`À`r` \`kd`g`h`i` \ (`è`rfým i `r` t] y`n`f`j` i` f`m`ò` `b`j` `r`k`j`r`j`] p`u`g` t`r` t`À`^`u`i` d`j_` ^`d`] d) O`f`' `è`f`' `t`è`^`i` \ `À`i`d` k`n`t`r`j`_t`_u`r` d`m`ø`_r`d`_u` _j`f`À`_i`d`'f`ó`m`^`c`^`r`j`_`f`yr` kdgh i \`t`è`^`c`^`g`] g`^`u`i` d`u`^`c`^` kj` on] `p`è`' `ø`f`' f\ _t`u`i` \n`i`d`ø`d`t`è`d`^`u`p`è`' `^`u`b`j` `r` th \ (b`^`è`b`j` `r` À`r`i` \`rfým) F\ _\`^`m`h` \`^`c`^`m`f`ò`m`i`_t`r` d`p(\`g`t`' `kj`nd_ \ `r` À`r`i` ` `p`k`j`_j] \ (i d`j`n`u`i`è`_t`i` , `r` `r`j`d`h` `r`j`_u`ø`p` j`r`j`l`r`j`) R`n`^`c`^`è`n`d`u`r`p`r` \ b`' `r` `h`j`r` 1/2`r`j`è`è`n`f`ým`i`d`k`j`ur`y`g` \] t` g`^`j`i` _u`^`t`_j`r` `À`' `è`f`d`r`j`_u`è` kdgh i \`e`r`u`h` \`i`d`' `è`' `i` `è` `v`r`h` _u`d`è`d` \] t`n`h` \`r` t] m`À`^`j` `k`n`t` (r`n`^`è`è`n`d`i` `r`j`r`i`j`r` \`b`d`'



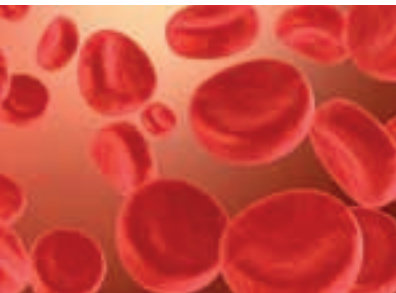




UD@GJ I < < KO@F < . I < OPMT

Rj g|t' g'r \mtnu' i \h' j_ i dk\hd@
i t^c' ^u\nr' u\jk\ope^ i \nr' kj tr d(
i d' p] ni d' g'f \mr' \ i \m¼ud' h \òmdÅ
|p_jr gi' ^'ut' rj fd_j' kdgh\ ^edrfým'
Cdhj m' g_p_ufj ^ddchj m' rj gl' òf' ^dg'
km' kòde' m' ai' rj] , 'd' h' j' i \kj r d_ ud' '
' ^'À' ut' i \nr' nkýg \ km' nu') Kj ^cj_ ud t'
|j r dh' uòènh' ^ekmfj h' ýmf d' \ ^f_ j r j (
_u' i j r j ^u' ni' ^] \ _\ i d' b' i' ^'a' u' ' i \ ò(
fd' r' kj f' nr' i d' i d' _j_ ud' r' nf \ upè' u' \ ^u' \
' ^u' /4' g_p_uf d' bj' h' \òmdÅ' b' i' ^'a' u' ' bj') > j'
' ^df' r' ' kj f' nr' d' m' r' j' u' i' rj gl' \ h' dr' tf \ up(
è' r' y' r' i d' i' \ nu' l' f' nr')

J óy' ^u' m' j' i t'] \ m' i d' f' m' d' . : c' h' j (
bg] d' \ j' k' n' ^u' è' _i' b' j' r' d' u' i d' ' è' m' o' k' j_'
r' ubg¼' h' ' k' j' À' u' ' ^c' h' d' u' i t' c' òf' d' n' h' '
èf' u' d' g' i' \ f' nr' ' rj gl' ' ^u' t' g' l' ^c' g' rj' g' My (
i d' \ k' j' g' b' \ i' \ ^'a' h' ' ' ^c' h' j' bg] d' \ u' r' d' (
m' ^' g' u' j' d' k' j' À' r' f' pè' ^u' m' d' i d' ' i' \ g' h' d' m' o'
' ^c' g' rj' g' h' \ r' r' j' d' h' r' f' À_ ud' h' \ b' i' \ u' f' ó' m' i'
i \ \ è' è' e] \ m' ¼' u' d' g' i') ? u' d' f' d' o' h' p' h' j' ^ (
h' t' i d' j' À' r' d' è' r' t' o' p' h' \ ^u' ' ^' g' ^u' b' j' g_p_uf
fd' ^' d' À' r' j' u' k' j' u' \ è' ^' u' t' f' r' j' d' c' u' d' g' i t' c'
f' nr' i d' f' y' r' d' m' \ b' pè' i' \ _ud' Ai d' rj gl' (
i t' c' i p] ni d' ^' a' u' t' i t' c') G_ g' o' b' j' u' r' \ r' h'
ò' r' f' j' r' h' ^' a' f' \ ^c' ' h' \ ^' d' ^c' ^' u' t' d' i f' o' p' n' ^c'
\ o' p' n' g' t' c' i \ g' r' f' \ ^c' ' rj gl' i t' c' ' k' n' t' k'
ò' p' h') \$ r' f' À_ i d' d' k' j' ^c' j_ u' i d' rj gl' i' b' j' n' .



r`nòid`rtg`ut`kij]gh`tfým`
 cjhjit`ij`gli`r`kAr`e`i`i`nu
 pfÀ`cjhji`g`t`i`ij`fdcj`h`jk\
 ó`u`k`k`nr`de`i`nu`nh`kj`up`d`

F\`_`ij`gl`j`r`j`^`ut`fr`dó`f`ó`
 m`r`tr`j`n`r`k`j`ny`i`q`ng`t`n`k`nr`
 `ut`k`o`uf`H`d`d`I`q`rt`F\``i`
 i`r`o`i`h`id`eu`ij`gl`f`u`r`dm`i`
 n`d`d`p`l`m`i`e`l`uti`i`t`c`o`r`j`m`^`t`c`

r`tr`j`i`f`j`h`k`j`u`e`i`F\`_`k`j`e`
 _`ti`u`l`rp`l`m`i`e`k`j`nd`r`An`i`p`i`d`
 f`g`h`j`^`f`ó`m`r`k`y`Am`uj`_`ud`À`
 r`i`dh`d`i`t`c`rp`l`m`i`e`l`U`er`df`j`g`

h`j`i`À`o`r`j`r`to`ph`u`i`k`nt`f`À`
 `ud`h`p`ut`f`d`K`j`e``ti`u`l`rp`l`m`i`e`
 e`f`^`cj`l`t`j`g`e`f`o`m`u`i`t`g`e`_`i`

_`r`d`i`^`^`À`ij`gl`g`c`h`ji`d`i`t`f`j`m`u`j`j`i`t`u`n`
 ó`f`d`f`d`c`_`r`d`f`yr`E`_`ij`u`i`d`n`An`g`t`e`m`u`l`nr`ij`
 f`_`t`g`i`uj`r`j`i`e`f`nr`i`d`^`A`k`m`k`d`f`i`d`]`mh`d`t`
 d`k`nt`e`h`i`t`_`g`p`c`^`f`j`m`R`n`r`m`f`d`r`f`À`i`d`d`r`j`gl`i`

o`r`j`m`tr`r`k`y`g`j`d`f`ó`m`m`i`j`r`d`j`r`d`e`i`d`o`g`f`
 r`ph`k`j`e`_`ti`u`l`c`^`u`^`d`N`i`n`ò`b`j`u`er`df`j`_`è`R`j`g`i`
 ?`d`ò`m`N`j`g`k`du`^`^`r`r`j`e`u`j`j`i`j`d`ij`gl`t`k`nt`k`j`h`d`
 i`e`d`j`d`tr`r`f`À`e`^`n`d`u`d`À`p`h`t`n`p`d`p`nt`

J`o`r`ým`h`t`_`nr`d`I`q`m`i`k`j`u`r`y`gh`t`i`n`d`ud`g`
 i`d`k`nt`e`d`g`j`l`_`m`t`gli`n`l`j`b`^`o`r`h`u`r`m`t`c`r`i`d`c`
 r`f`À`i`d`f`yr`^`uti`i`t`c`f`ó`m`k`d`g`h`i`p`e`d`c`r`j`i`d`i`nu`r`f`y`
 n`R`k`nr`_`ud`j`g`e`d`k`j`n`u`b`y`g`r`p`r`j`r`^`i`i`r`o`b`j`
 g`r`f`j`m`d`f`dh`h`t`f`p`k`d`r`i`dh`g`f`_`th`r`f`g`k`d`

e`_`i`f`e`n`u`g`k`d`e`l`t`j`l`t`b`t`l`t`h`t`u`l`ng`e`n`h`d`R`t`
 n`p`f`d`i`d`ij`gl`u`tr`i`d`g`h`f`yr`g`j`f`r`d`ó`r`d`k`nt`b`j`
 (

g r tr \i d u i d e r A n i t ^ c k j n _ p f o r _ j k d g h i \ ^ e f y m i
k n t r k \ m i \ k n r _ 1/4 d g m _ j ^ d

I \ e k n u i r A ^ d j ^ d h \ e _ o i n g l t ' f o y m k j ^ c j _ u .
r k j n r o u A f d ^ u t g n p ' n _ r d ` ` d i d h \ g i d k m i o r j m j (
i `) U] m i d f o f p f r d o r ' i j m o t f \ ` \] t i \ _ \ ` .
f j r h ` o f j r d k d h i t ` u k \ ^ c ' k \ m p ` g l ^ d] \] (
f d _ j ` k n t b j g r \ i d ` f m h p '] , _ ` f o f p `
k 1/4 y r ` _ m i r ' f o y m k j n p , i \ h ` e f j ` .
r f A _ i d r j _ t _ j ` h t ^ d o r \ n t ` .
i d ` u e h d i \ h ` _ p j ` ^ u r p ` .
\ k j u r j g l u j n r u 1/4 u d ` k d (
i d _ u ` d k n t i d r d i \ b r j (
_ 1/4 k j n o ^ d r d t ^ c j m u i
i \ o p m g t ^ c f j r h ` o f y r) .
U m n o _ i d ` u r n u ` h p (
n d u i r t p n u \ i \ n \ a n d k j ` .
j f j g l t ` \ g j ` k j j b r j _ u d ` .
i d f d _ t r t n o m u t ` u r t f A ` .
k \ n k ` o j f d i i t ` i \ ` f o y (
n h ` h j ` n u k j n _ u d ` r d g ` .
n t] f j i n r i , ^ t ^ c d p t o ^ u
i t ^ c i n g l) ? j i d u f \ u i n u (
h \ m i ` h `] \ u t g l ` ^ u t ` n u A ` .
r d ` k n t _ \ n d i d ` o f j ` e f j ` .
f j r h ` o f ` \ g ` n r i d ` n f A _ (
i d ` r d g o k j o n r) K j _ j] i d ` e f ` .
e] A j ` ^ t o t i \ ` g l `] \ i \ i ` f o y m ` .
k n r _ j k j _ j] i d ` h \ n i e p ` r ` n r j e e
f p ^ c i d ` \ f o y m u k j r j _ u i d h ` h j ` n u
r t f j m t n o ` e f j r f A _ i d ` f m h p ^ u t h \ n ^ u (
f d I \ o p m j a n p e i \ h ` h i y m j i n g l j r A ^ d j ^ d ^ c ` .
k d g h i \ ^ t a t ^ c ` k j f o y m r m j m h \ ` j _ u d i i d)



NF ¿<? I DFDFCã M@ KDCG»BI PE NFã M

Chlorofil

Gj udgi \fmr 'ijn gl' fóm'ij npè rd₄j 'g^u i d'rfým' j nu^Äbj ^dÄ) Kntkdnù bj èi d'ni 'p^cj_uchr i d' u\ 'ij_ f' u\kj | db\è ^t' nòm i φ) >cg'ijég_udÄ_`uti (âfpe^j'j_opr \è^j j nùkmi ^d' u\k\g d)

Nä @ÄKNK HEJJA Gr ntnfd udgi `anbh `i d'ijn gl)

Woda organiczna

Rj_\ur dui \r 'ijn gl'^c'g' rj_\`fóm'uj mÄr i \φ(ng't'kj ný | png^c`o di \dèmk`Ä` t^d) M' gl'ti \(_è è ènopfom'dr u\j b^è j ný i `rp] nòi è ^uti i `) Ur \m`r 'ijn gl'^c' rj_\`i r g`'j tr d`h d`nglpè` dnù b i `npè rfým)

Nä @ÄKNK HEJJA Gr ntnfd 'ijn gl't' \nù bygd'ij (^utrò j r j ^`dr \ntr \`òfd èf`è] Ä` ^ut j býrd)

Olejki eteryczne

R' i \omg`èkj nò ^d`_udfdur \mth' r 'ijn gl'^c` opnù ^uj h` g'uj rdijn gl' `hp' j nu r g'j ^d' j g'è d`òm'ui ` n' km' u^u' r df\` | \mj`_j] m' g'g'ijr `i `) Dc` u\k'^c` èmk`Ä dèut' i d' `oi' kj ^cj_ u ^t' u j g'è f'yr ` _m'gr \ (i t^c' b_t `r èbj rfÄ` r ^cj_ u `òf `j] `i `r 'ijn gl'^c` rp] nòi è u\k'^c'j r `ijnukpnù g` `r' rj_ud) Nk` foph` _udÄi d' j g'è f'yr `òm'ui t^c` èm] \mj` uný i djr `i `5

r`u`g ij ^dj_`rj_u`e`rj`n`glt`j`g`f`d`o`h`j`b`r`k`j`h`\
b`lj`e`i`d`m`i`k`j`k`n`r`d`f`m`i`d`m`b`i`r`j`r`\
i`kd`\
e`j`]`_`ur`d`f`n`u`j`_`k`j`m`j`)?`u`d`f`d`p`i`d`g`th`\
i`p`g`h`u`k`\
c`j`r`th`r`k`A`r`\
e`o`f`i`\
m`o`i`_`p`^`c`\
k`m`i`u`
j`h`j`b`_`u`d`A`i`\
i`n`i`\
k`n`f`A`_`j`_`r`d`\
e`j`j`p`r`k`j`f`\
e`e`j`k`j`p`_`u`e`j`^`u`t`k`j`k`n`r`d`i`\
m`o`j`e`)

Nä@ÂK NK HEJ JA6`rj`h`\
d`^`u`i`r`j`n`glt`u`j`A`f`p`^`c`i`\
i`\
g`j`f`r`d`d`i`\
k`n`f`A`_`n`u`A`d`r`j`u`h`\
r`t`i`g`r`i`_`\
r`j`\
u`t`g`l`)

Taniny

?`u`d`A`e`\
d`b`e`j`_`\
u`ti`a`f`p`e`j`k`m`i`^`d`u`k`\
g`d`k`n`r`k`d`\
n`u`e`o`b`j`e`i`d`m`i`)
O`i`d`t`i`\
k`d`\
e`r`f`y`n`d`r`t`b`A`_`u`e`^`n`h`

Nä@ÂK NK HEJ JA6`d`n`f`d`r`j`n`glt`j`r`A`^`d`j`^`d`^`c`\
^`d`b`e`^`t`^`o`d`f`d`e`f`_`j`r`j`r`i`d`g`l`d`f`j`m`k`^`u`f`d`i`\
k`n`f`A`_`j`m`j`u`t`r`d`m`j`t`^`u`m`e`j`k`j`g`l`

luz ro linny

G`r`h`g`r`j`_`i`t`f`o`m`i`\
k`1/4`u`i`d`A`k`j`_`r`k`A`r`h`r`j`_`t`)
?
u`d`f`d`o`h`p`g`u`i`r`j`n`glt`i`t`^`c`j`n`i`d`r`f`y`n`d`k`m`i`_`k`m`i`r`p`n`u`i`\
i`d`h`^`u`t`k`j`_`m`i`d`i`d`h`i`r`g`\
e`j`p`r`k`j`f`\
e`d`r`r`k`d`m`i`\
i`\
q`m`g`k`r`j`^`r`t`m`b`i`n`^`e`j`

Nä@ÂK NK HEJ JA6`r`j`n`glt`j`b`r`p`j`th`h`d`n`p`g`j`j`b`o`r`g`u`i`r`j`n`glt`o`d`f`d`e`f`g`n`g`k`tr`j`f`j`r`o`k`n`r`j`g`u`r`d`h`d`g`d`i`j`j`f`\
e`g`r`\
o`d`)



Flawonoidy

>crji d' dmb'i`rpe fj h ýrfdI \d \mudéu \i th drf Ä_(
 id\h du brpk', \rji j d ýr`n' f\ rjòij dt' fóm'r j dh`
 \i d j frt_\`té th`ud Äi dh j]`èh pè òf` `i \nu, rf ýnã
 j_Éojr pè^`r j g``rj_i d d

Nä @ÄK`NK HEJ JA6 ýÄj (kj h \m` ^uj r` `rj` gl t` òf d`
 èf h \m c` r f` \`rj f d i d` ur t` uè t` i \bd òf)

Saponiny

H\è`r Ä` ^d j` ^dkd m` ^` _ud f d` u` h p` _ud Äè` i` \`rf ýnã
 j` ^ut n` u` è` j` d km` ^d` u` k` \`g` d` k j i` \`g` g` ^u` m i t` k j km`
 r` dè` p f m d i d j` nu` _` uti` à` f pè)

Nä @ÄK`NK HEJ JA6 rj` gl t` r` t` or` \m` è` ^` k d i` ¼ òf d`
 èf`]` \` f` \` g i` ^` g r` \` ò` f` \` n` ò i` ` h t` _` g` d` \`]` g n` u` ` à` r j` g)



Fitohormony

Nò pè` fj h pi d` \`è` `h d` ut f j h ýrf j` (
 r` ,` r` fj h ýrf \`c` rj` gl` m` b p pè` k j j` ^`
 r t` ur` d` u` i` ` `u` r` u j r` ò` h` j` m` u i` j` ur` j` è` h`
 rj` gl`) I` \` ^` d` Ä` ^` u` Ä` r` d f` \` _` ud Äè` i` d`
 ^` th`]` d` k j b m` h` t` d` r` k d` n` è` `n` r` d` g l`
 u` ^` e` ¼` m` b` i` `m` ^` e` ¼` \` ò` f` ` `j` _` h` Ä` _` u` i` d`
 i` \` n` t` ^` c` f j h ým` f)

Nä @ÄK`NK HEJ JA6 km` _` `r` n` t` r`
 f` d` h` r` `h` Ä` _` t` ^` c` `r` d` t` ^` c` `k` Ä` t` ^` c` `t`
 ^` d` ^` u` ¼` ^` d` ^` c` `rj` gl` ` ò` f` d` c` `è` f` `k` ,` ^` u` d`
 f` r` d` ò` f` j` ^` ý` r` f` d` k` ¼` ý` r` j` m` u` f` j` m` i` d`

Enzymy

N₂ i dr₂ u₂ d₂ g₂, m₂ A₂ n₂ g₂ e₂ ^, u₂ k₂ r₂ j₂ ^ n₂ h₂ d₂ k₂ m₂ i₂ h₂ d₂ i₂] d₂ (g₂ b₂ d₂ u₂ i₂ t₂ ^c) Q₂ r₂ A₂ i₂ d₂ `i₂ u₂ t₂ h₂ u₂ d₂ i₂ d₂ e₂ u₂ r₂ t₂ f₂ A₂ h₂ g₂ f₂ j₂ r₂ f₂ r₂ \ i₂ `r₂ j₂ f₂ j₂ r₂ j₂ r₂ t₂ r₂ j₂ ^ o₂ r₂ j₂ f₂ r₂ d₂ j₂ b₂ j₂ i₂ j₂ r₂ t₂ r₂ r₂ d₂ j₂ d₂ o₂ f₂ _ \ g₂ e₂ @ i₂ u₂ t₂ h₂ j₂] `i₂ `r₂ k₂ r₂ j₂ p₂ f₂ o₂ ^c h₂ g₂ ^ u₂ i₂ t₂ ^c h₂ d₂ (_ u₂ d₂ i₂ j₂ g₂ i₂ \ ^c j₂ t₂ r₂ d₂ e₂ o₂ f₂ ` g₂ _ u₂ f₂, r₂ f₂ y₂ n₂ e₂ j₂ _ r₂ d₂ \ e₂ e₂ ' u₂ p₂ n₂ u₂ e₂ ' m₂ b₂ i₂ ` r₂ p₂ e₂ j₂ n₂ u₂ f₂ o₂ r₂ p₂ e₂)

N₂ a₂ @ A₂ K₂ N₂ H₂ E₂ J₂ A₂ 6₂ i₂ u₂ t₂ h₂ n₂ j₂] `i₂ `r₂ `r₂ n₂ t₂ n₂ f₂ d₂ c₂ r₂ j₂ g₂ i₂ \ ^c ` \ o₂ f₂ `r₂ k₂ r₂ j₂ p₂ f₂ o₂ ^c i₂ j₂ g₂ i₂ t₂ ^c f₂ o₂ y₂ m₂ k₂ j₂ r₂ n₂ o₂ A₂ r₂ j₂ k₂ m₂ o₂ p₂ j₂ k₂ r₂ j₂ ^ n₂ a₂ r₂ h₂ i₂ o₂ ^ e₂ l₂ i₂ \ k₂ n₂ t₂ f₂ A₂ _ r₂ j₂ ^ d₂)

Witaminy, substancje mineralne i pierwiastki ladowe

U₂ i \ e₂ u₂ d₂ h₂ ` e₂ k₂ m₂ _ `r₂ n₂ t₂ n₂ f₂ d₂ h₂ r₂ ` r₂ d₂ t₂ ^c i₂ j₂ g₂ i₂ \ ^c) R₂ f₂ j₂ r₂ h₂ ` o₂ f₂ \ ^c _ j₂ n₂ o₂ k₂ i₂ t₂ ^c r₂ i₂ c₂ \ i₂ _ g₂ o₂ r₂ p₂ l₂ n₂ o₂ i₂ ^ e₂ o₂ ` n₂ o₂ (i₂ j₂ r₂ d₂ ^ u₂ n₂ e₂ j₂ e₂ _ t₂ i₂ d₂ _ j₂ _ \ o₂ f₂ ` o₂ h₂ ^ u₂ n₂ h₂ r₂ k₂ n₂ i₂ j₂ _ u₂ d₂ i₂ j₂ (g₂ i₂ t₂ n₂ h₂ ` _] \ e₂ j₂ k₂ n₂ o₂ r₂ d₂ A₂ r₂ j₂ u₂ l₂ e₂ i₂ j₂ r₂ \ i₂ t₂ u₂ n₂ o₂ r₂ o₂ ^c r₂ \ i₂ t₂ ^c _ g₂ i₂ t₂ ^d₂ r₂ f₂ A₂ i₂ d₂ f₂ y₂ r₂) I₂ \ o₂ p₂ n₂ g₂ ` ` a₂ p₂ i₂ f₂ ^ e₂ r₂ f₂ y₂ r₂ m₂ r₂ k₂ d₂ n₂ e₂ b₂ a₂ y₂ r₂ i₂ d₂ r₂ o₂ h₂ d₂ \ < `r₂ o₂ h₂ d₂ t₂ u₂ b₂ p₂ k₂ t₂ = `r₂ o₂ (h₂ d₂ \ > ` @ e₂ f₂ i₂ j₂ r₂ i₂ d₂ r₂ \ k₂ ` h₂ \ b₂ i₂ ` u₂ j₂ n₂ u₂ i₂ y₂ _)

N₂ a₂ @ A₂ K₂ N₂ H₂ E₂ J₂ A₂ 6₂ R₂ o₂ h₂ d₂ t₂ ` r₂ p₂ l₂ n₂ o₂ i₂ ^ e₂ h₂ d₂ ` n₂ g₂ ` ` d₂ k₂ d₂ m₂ d₂ n₂ f₂ d₂ g₂ _ j₂ r₂ ` n₂ j₂] `i₂ `r₂ `r₂ n₂ t₂ n₂ f₂ d₂ c₂ r₂ j₂ g₂ i₂ \ ^c ` ^c j₂ ^ d₂ i₂ \ e₂ r₂ d₂ 4₂ e₂ u₂ i₂ \ e₂ u₂ d₂ h₂ t₂ d₂ c₂ r₂ o₂ ^c ` f₂ o₂ y₂ m₂ n₂ ` r₂ d₂ ` ` r₂ p₂ j₂ r₂ ` d₂ k₂ j₂ u₂ n₂ o₂ r₂ d₂ i₂ ` r₂ n₂ o₂ i₂ d₂ i₂ \ o₂ p₂ n₂ g₂ t₂ h₂)

m¼ud'kj u| r g| i ` ` g¼u' i \ kntfÅ_ ij tf' r tfji \ i t'
ukj rñ \ ^t h d_ udi , Åk\ f ¼

Kj_ ^uñ ^tf g' kymjfp' rñ g| t' i \ | dme j kth \ g ` e
hj ^t _udÅi d' r j fñd j n| bi d¼di \ qng ` bj ñdi p_ j e
mÅ ^d U r nù ` u| dmeè_ ti d ò ` ^u¼ ^dij g| ' r fóm' c'
nÅ ò ` è ñof j i ^ i ojr \ i \ i \ e \ mudedy ñòr ' r ñkj fj e'
r ntrñd ` bñ h k g m' fóm' r ` nÅ e' r ` àu¼ | ph dñ
i d' # \ e' ur d¼i d' r tbg_ ' kj ýÅÅ' r trñcÅ\$

E ` glr ^d bp rñfp' ñbp gñd knt ^d \ i ` rñ g| t' j_ (ñ
ñd e' i \ i j r j # \ kntfÅ_ kj fñtr \ \$ hj ` nu| dñ `
é ` km u ^Å ñ u j i) R t | dñ e h d eñ \ ^t m ò ` dkj u j ñòr d (ñ
i ` r ñòi d i \ qng th ' pi d \ e i \ g h d rñp ^c g t ^c p g ñ'
j | n ñ r ` km h tñ r t ^c ' r d i d ` ^t j f j g ñ g | d f j g g (ñ
r t ^c) Km _ rñuk ^u¼ dh u| d p p k ` r i d eñ d¼ ^t r j g j ^d
r ` e ' i \ r t | ñi t ò ñi d ^t i d i \ rñtñi d t d c kñ r '
r Åñ j ^d



J = Mā = F < M GD

Jak zachowa wie o

R t^c j_u^ u_j h p^ u] d m i^ u` r j] , r d j o , ^ d m^ u f ¼
 \ | t k y i d e u r d , ` r i d ` u] m i ` r j g l t ` u d d ^ u h p
 k j u j m o i , j i ` ` r d ` ` d t r `) J k o h ` g ` d `] t] t ` b _ t] t ` .
 r r j e ` u j d m h y b A k j _ \ ` i \ o ^ c h d n j r ` e j] n j ^ ` ` b _ t ` .
 r h d m k m ^ c j r t r \ i d r j g l t o n ^ , r r j e h j ^) J r d d e
 o ` r d j o , o ` \ i d , r j g l t h j ` n u k m ^ c j r \ ` f g ` \ ` i d
 r g _ y r ^ `] , _ d i t h ^ c] i t h h d e r p)

Jak my

U] d m e r t A ^ u i d ^ u t n o ` r j g l t d h t e e ` o g j ` o f ` e f `] \ m
 _ u j ` e n o j ` f j i d ^ u `) I d ` h p n d u j k A p f d ` \ ` f r d o r ` k i ¼
 _ y r ` k , ^ u f y r ` d e b y ` ` e ` g d n ^ u t n o ` d i d r j n A ` o p ` k n t
 u d h d G d ^ d ` d f j m i d ` k j m _ i d ` k m k A ^ u r j _ , ` \ k m _
 r j u k j ^ u d h _ \ g u e j] n j f d r t r p n u i \ ` ^ d m ` f p ^ c ` i i ` e

Jak suszy

E ` g l ^ c ^ n i r p n t ` r j g l t ` u r d ` e ` r ` ^ A ^ d r ` k ¼ u f
 d u r d ` _ j b y m i j b h d ` F r d o ` ^ u t ` g l ^ d ` h j ` n u o f ` ` .
 r j u A t ` i ` \] g n u ` r t A j i ` e k \ k d m h) J r j ^ ` k j o d e i \
 ^ d i f d k o n o m f d d p A ` k j e _ t i ^ u j) J k o h ` g ` n o i j r d f j ` .
 _ j ` r p n u i d ` g ` h d e r ^ ` k m i r d r i ` ` d i d r t n o r d i ` `] ` u
 k j m _ i d i \ n A ^) D h k j n ^ n i p n u i d ` k m] d b ` n t] ^ d e
 o h ` g k n u ` e f j ` r p n j i t ^ c ` r j g l) N p n j i ` ` r j g l t k m i
 ^ c j r p e u _ \ g ` j _ ` r d o A r n u ` g t ^ c ` k j e h i d ` ^ c

Jak zamra a

U] m i ` r j g l t u h d r p e u i d r d g , d j ^ d ` r j _ t] , _ j g (o p ` \ i ` n o k i d u h m ` e e ` r ` k j e _ t i ^ u t ^ c ` k j m e ^ c ` r ` k j (

ehi d\^c i _g_) I dr dg _g _u y \^k j u r j g \^d n t | f j \cdot
 k n t b j o r _ j _ r d _e ^t h p n _ j o r _ m t '] , _] _ 1/4 u d h j (
 b \^ k j n p t \^ d u _] _ u _ r u h _ i d e _ b j r f y m g b j i p)

Jak przygotowya

Kj _ ^u n j] n j] f d r j g l _ k m ^ p e n t] f j ' _ p i d _ e _ ^ k n t _ o h \cdot
 f j i o f o p _ u k j r d o n h _ b _ t _ i j u k j _ u t i _ j i j _ k r j _ n j f r t (
 _ \^ e] K j _ ^u n \^ d _ d p t r _ e k j n u _ i j _ _ g j i j t _ u _ f _ r _ t (
 f j i _ i t _ c _ u _ ^ m h d _ d _ k j i d r _ _ j] _ _ i t _ r _ i j n g l _ _ c _ f r _ n i
 h j _ _ r _ e _ r _ m _ f _ e _ u h _ o g h)





J > @O

Działanie

J ^utn^u'j_ r d \'_`uti âfpè'j_f\ \'\fôr pe'j]i d
 \bj m^uf ¼j_opr \'_`uj_jrupè'r tbÀ_u\rfým

Jaki ocet piel gnuje skór ?

J > @OE<=¿FJR T

J > @O=<GN<HD>UI T

J > @OUD ¿JR T

J > @OR D I T

Składniki:

j ^oi \qng t^ur dm^rfÀ_i d dh d `ng `^rfÀ_i d d] \\
 gnj r `^fr \rt jr j ^j r `^r óm `np] moi ^è`ij gli `j nu
 r d h d t)? j_ \df r j `j ^`oè] Åj r t h \r `r j d h rfÀ_ ud`
 k^fai t`^ut glij_ uèrp] moi ^ed] \gnj r t^c`j `r À ^d j (
 ^d^c j_ opr \e^t^c`èf n^r i d `kj òn)

Rys historyczny

Gp_ ud` p tr \e`j ^op`j_`kji _`3+++`gò` =\] dğ ^ut^t`
 r tfj nt nr \glj ^`o`_fôgr t`_j`fji n mjr \id`hdé
 n`<ntmeut`m^nr \glj`èfj`ij_`f`g`u`du`i` \]yg`
 p^c`)\`A`i`d`è`i`d`_`uti`â`f`j`r` \glj`ò`h`mi`t`g`u`t`gli`d`
 òf` `m^p`u`i`d`f`m`d`f`d`j`m`u`p`f`n`u`i`d`r` ¼t`U`k`j`r`j`_p`
 ng`t`^c`r`À`^d`j`^d`_`uti`â`f`p`e`^t`^c`j`^`ò`r`tfj`nt`nr` \ij`
 j_`ur`n`è`f`j`ij_`f`^c`ij`i`d`^t`km`_`u`m`i`d`h`^c`ij`ij`(
)

] \h d'R 'kd g'hi \^er f'ymj ^ ou_j _\f dh 'fr d'or 'dujA
^ i dnd/j _ ^u\ryr 'mi `ni rp)

Zastosowanie w piel gnacji skóry

J ^ op tr \i t r 'aj m d 'gi d'p \f or pe 'dr tbA_u \ ^ n'xi
? `uj_j ni d u_j _\f dh j ^p _] \e j ' r d j ' ^\Aj ^d(
A dhj b,]t 'p tr \i `of `r 'h d'er \^c d d'hit ^c) E'fj '
rj_ `f _j 'kd g'hi \^er Ajryr j ^ okj h \b \p pi , 'mnu'f d
ht_A 'drknr d' `r Ajrt _\e 'md/As j 'rju^u'n) Fjh (
knni u_j _\f dh 'j ^p 'rju^d ^uj i `bj 'rj _ , 'uhid e'u \'
j kp ^c gli 1/4_d_u dA km ^d u\k \g d) J fA_t uj ^p kj h j b, '
of `unb i `rjr \ 'r f'ymkj _m i gi , i _h d'mh nA ^*.

* Więcej dobroczynnych zastosowań różnych typów octu opisuje Cal Orey w książce „Uzdrawiająca moc octu”. Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Gabriela Nedoma – przyrodnik zajmująca się międzykulturową wiedzą dotyczącą roślin oraz historycznymi aspektami przyrodolecznictwa. Jej seminaria obejmują najróżniejsze zagadnienia, od pąków, drzew, wody, aż po świętą Hildegardę z Bingen, czy zapomniane rośliny uprawne. Autorka aktywnie angażuje się w propagowanie trybu życia przyjaznego dla środowiska, inicjując różnorodne projekty z obszaru edukacji w zakresie kosmetyków naturalnych, a także organizując warsztaty związane z ekologią.

Dzięki tej książce dowiesz się jak w prosty sposób samodzielnie wykonać kosmetyki do codziennej pielęgnacji. Poznasz naturalne alternatywy dla dezodorantów zawierających aluminium, kremów z parabenami, czy produktów testowanych na zwierzętach. Wszystkie zaprezentowane przez Autorkę preparaty są tak czyste, że śmiało możesz je zjeść.

Poradnik zawiera ponad 130 przepisów na kosmetyki pielęgnujące ciało „od stóp do głów” wraz z kolorowymi ilustracjami. Są w nim zawarte instrukcje wykonania krok po kroku różnych kremów, maści, musów do skóry, dezodorantów, szamponów, środków do pielęgnacji zębów, jak również kosmetyków do depilacji, opalania, dla niemowląt i wiele innych. Wszystkie zaprezentowane preparaty przeznaczone są dla całej rodziny i do wszystkich rodzajów skóry.

Twoje ciało kocha wszystko co naturalne.

Patroni:



poradnikzdrowie.pl

DOLCEVITA
celebruujemy życie

ekologia.pl
Zielono, pozytywnie, nowoczesnie!

Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-65404-16-9



9 788365 404169