

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	11
<b>1 / Péče o zralou pleť</b> . . . . .	15
Co je to zralá pleť . . . . .	15
Některé pověry v používání kosmetiky . . . . .	17
Vypadat dobře bez ohledu na věk . . . . .	18
<i>Ve dvaceti</i> . . . . .	18
<i>Ve třiceti</i> . . . . .	19
<i>Ve čtyřiceti</i> . . . . .	19
<i>V padesáti</i> . . . . .	20
<i>V šedesáti a více</i> . . . . .	20
<i>V jakémkoliv věku</i> . . . . .	21
Kuřácký obličej . . . . .	21
Jak na vrásky . . . . .	22
<i>Botulotoxin</i> . . . . .	22
<i>Fotorejuvenizace</i> . . . . .	23
<i>Peeling</i> . . . . .	23
<i>Výplně vrásek</i> . . . . .	23
<i>Laserový výbrus pleti</i> . . . . .	24
<b>2 / Péče o kůži seniorů</b> . . . . .	25
Pohybem ku zdraví . . . . .	26
Stravování ve stáří . . . . .	27
Nejčastější kosmetický problém – stařecké skvrny . . . . .	27
Inkontinence, únik moči . . . . .	28
Svědění genitálu neinfekční povahy . . . . .	28
Suchá kůže . . . . .	29
Péče o kůži v zimě . . . . .	30
Péče o ruce . . . . .	30

Péče o nohy a nehty na nohou . . . . .	31
Křečové žíly . . . . .	32
<b>3 / Péče o kůži při sportu . . . . .</b>	<b>33</b>
Sport a pocení . . . . .	33
Sport a akné . . . . .	33
Sport a nohy . . . . .	34
Sport a slunce . . . . .	34
Péče o kůži při sportování v zimě . . . . .	35
Vodní sporty . . . . .	36
Kontaktní sporty . . . . .	36
Sportování „pod střechou“ . . . . .	36
<b>4 / Zdravé vlasy jsou stále žádané . . . . .</b>	<b>38</b>
Víme o vlasech víc, než jen to, že je máme na hlavě? . . . . .	38
Kouzlení s vlasovými barvami . . . . .	39
Postup při domácím barvení vlasů . . . . .	40
Typy barev na vlasy . . . . .	40
Odbarvování vlasů . . . . .	43
Trvalá ondulace . . . . .	44
Šampony . . . . .	45
Vlasové kondicionéry . . . . .	47
Další produkty vlasové kosmetiky . . . . .	47
Nejčastější poruchy vlasů . . . . .	49
<i>Ložiskový nebo plošný výpad vlasů . . . . .</i>	<i>50</i>
<i>Androgenetická alopecie, „mužská plešatost“ . . . . .</i>	<i>51</i>
<i>Transplantace vlasů . . . . .</i>	<i>51</i>
<i>Lupy . . . . .</i>	<i>52</i>
Některé pověry na závěr . . . . .	53
<b>5 / Péče o tělo . . . . .</b>	<b>54</b>
Koupel – starobylý rituál . . . . .	54
Pevné nebo tekuté mýdlo? . . . . .	56
<i>Co všechno mycí prostředek zpravidla obsahuje? . . . . .</i>	<i>56</i>
<i>Jaká úskalí může mít mytí kůže? . . . . .</i>	<i>57</i>
Suchá kůže a emolienca – co jsou a proč je tak potřebujeme . . . . .	57
<i>Co je to suchá kůže? . . . . .</i>	<i>57</i>
<i>Jaké jsou nejčastější příčiny suché kůže? . . . . .</i>	<i>58</i>

	<i>Jak zlepšit kvalitu suché kůže?</i> . . . . .	58
	<i>Co to jsou emolienca a jak fungují?</i> . . . . .	59
	<i>Kombinace dalších látek s emolencií</i> . . . . .	60
	<i>Vedlejší účinky emolencií</i> . . . . .	60
	Masáž k posílení těla a relaxaci . . . . .	61
	<i>Masáž s esenciálními oleji</i> . . . . .	61
	Nadměrné pocení a jeho řešení . . . . .	63
	<i>Co je to hyperhidróza?</i> . . . . .	63
	<i>Jaké jsou možnosti ovlivnění nadměrného pocení?</i> . . . . .	64
	Rozšířené žilky na nohou, křečové žíly . . . . .	65
<b>6 /</b>	<b>Jak lze odstranit nežádoucí chloupky?</b> . . . . .	66
	Depilace . . . . .	66
	Epilace . . . . .	67
	Bělení chloupků . . . . .	68
	Zarůstající chloupky . . . . .	70
<b>7 /</b>	<b>Celulitida – předem ztracený boj?</b> . . . . .	72
	Co je to celulitida? . . . . .	72
	Máme opravdu jen celulitidu? . . . . .	73
	Jak na dolíčky . . . . .	74
	Termofolie na měření stupně celulitidy . . . . .	77
	Nevěšte hlavu . . . . .	77
<b>8 /</b>	<b>Bělení nežádoucích pigmentových skvrn</b> . . . . .	79
	Které typy skvrn obtěžují? . . . . .	79
	Jak se skvrny bělí? . . . . .	80
	<i>Krémy, masti, roztoky</i> . . . . .	80
	<i>Laserové ošetření</i> . . . . .	83
	<i>Fotorejuvenizace</i> . . . . .	83
	<i>Ošetření tekutým dusíkem</i> . . . . .	84
	<i>Chemický peeling</i> . . . . .	84
<b>9 /</b>	<b>Chemický a mechanický peeling</b> . . . . .	85
	Co je to peeling? . . . . .	85
	<i>Mechanický peeling</i> . . . . .	85
	<i>Chemický peeling</i> . . . . .	86
	<i>Jak se provádí povrchový chemický peeling?</i> . . . . .	87

<b>10 / Zdobící techniky – tetováž a piercing</b> . . . . .	89
Tetováž . . . . .	90
<i>Co je to tetováž?</i> . . . . .	90
<i>Čím a jak lze tetovat?</i> . . . . .	90
<i>Nese tetování nějaká rizika?</i> . . . . .	90
<i>Co je to permanentní make-up?</i> . . . . .	91
<i>Existuje alternativa permanentního tetování?</i> . . . . .	92
<i>Lze tetování odstranit?</i> . . . . .	92
Piercing, další možnost zdobení těla . . . . .	94
<i>Co je to piercing?</i> . . . . .	94
<i>Přináší piercing nějaká rizika?</i> . . . . .	94
<i>Je možné piercing odstranit?</i> . . . . .	95
<b>11 / Péče o ruce a nohy</b> . . . . .	96
Péče o ruce . . . . .	96
Péče o nehty . . . . .	98
<i>Domácí manikúra</i> . . . . .	98
Některé mýty . . . . .	99
<i>Umělé nehty</i> . . . . .	100
<i>P-shine</i> . . . . .	100
Některé hříchy . . . . .	102
Bradavice, kuří oka, plíseň . . . . .	103
<b>12 / Kůže a sluneční paprsky – přátelé nebo věční bojovníci?</b> . . . . .	104
<i>Co je to ultrafialové záření?</i> . . . . .	104
<i>Účinky slunečního záření na kůži</i> . . . . .	105
<i>Co je to SPF, IPD, PPD?</i> . . . . .	107
<i>Jak se mám vypořádat s aplikací ochranného opalovacího přípravku při líčení?</i> . . . . .	109
<i>Co je to water resistant nebo very water resistant?</i> . . . . .	110
<i>Složení opalovacích přípravků</i> . . . . .	110
<i>Ochrana oblečením</i> . . . . .	113
<i>Ochrana očí slunečními brýlemi – EPF</i> . . . . .	113
<i>Péče po opalování</i> . . . . .	115
<i>Co dělat, když se přece jen spálím?</i> . . . . .	115
<i>Způsobují opalovací faktory rakovinu?</i> . . . . .	116

Samoopalovací přípravky – varianta zdravého opálení? . . . . .	117
Opalovací pilulky . . . . .	119
<b>13 /Estetické operace – co od nich očekáváme a co nám neposkytnou?</b> . . . . .	120
Předtím, než půjdeme na plastiku . . . . .	121
Fakta společná pro všechny operace . . . . .	123
Vitamin K v estetické chirurgii . . . . .	124
Přehled nejčastějších estetických operací . . . . .	124
Shrnutí . . . . .	128
<b>14 /Péče o jizvy</b> . . . . .	129
Co je to jizva a jak vzniká? . . . . .	129
Každá jizva je jiná . . . . .	130
Keloid . . . . .	130
Léčba šitá na míru . . . . .	131
<i>Jak by měla vypadat optimální péče o jizvu?</i> . . . . .	131
<i>Metody k ovlivnění vzhledu jizvy</i> . . . . .	133
Co tedy poradit závěrem? . . . . .	135
<b>15 /Bylinky v kosmetice</b> . . . . .	136
Účinné látky v rostlinách . . . . .	136
<i>Produkty primární látkové výměny</i> . . . . .	136
<i>Produkty sekundární látkové výměny</i> . . . . .	137
Nálevy, odvary, masky . . . . .	138
Bylinné koupele . . . . .	139
Přírodní barviva . . . . .	140
Přírodní repelenty . . . . .	141
Nejčastější kosmetické potíže a jejich zklidnění použitím bylinek . . . . .	141
Kosmeticky zajímavé suroviny . . . . .	143
Závěrečné upozornění . . . . .	144
<b>16 /Svět vůní</b> . . . . .	145
Jak vnímá naše tělo vůně a pachy . . . . .	146
Nevhodné účinky silic . . . . .	147
Nejčastěji používané vonné látky . . . . .	147
Vonné látky živočišného původu . . . . .	148
Získávání vonných látek, silic . . . . .	149

Jak se tvoří parfémy? . . . . .	149
Jaký je rozdíl mezi parfémem, kolínskou a toaletní vodou? . . . . .	150
Skladování parfému . . . . .	151
Alergie na parfém . . . . .	151
<b>17 / Vitaminy, minerály a některé součásti potravních doplňků pro krásnou pleť, vlasy, nehty . . . . .</b>	<b>152</b>
Vitaminy . . . . .	152
Minerální látky, biogenní prvky . . . . .	158
Vláknina, prebiotika a probiotika . . . . .	160
<i>Vláknina</i> . . . . .	160
<i>Probiotika, prebiotika</i> . . . . .	161
<i>Fytosloučeniny</i> . . . . .	162
Závěrečné upozornění . . . . .	163
<b>18 / Když nám kosmetika škodí . . . . .</b>	<b>164</b>
Kontaktní alergická reakce . . . . .	164
Které kosmetické produkty nejvíce pokožku dráždí? . . . . .	166
Intolerance, nesnášenlivost . . . . .	169
Komedogenicita . . . . .	170
Kdy je načase kosmetický výrobek raději vyhodit? . . . . .	172
Jaký může být nejčastější důvod zánětu na očních víčkách? . . . . .	173
<b>19 / Tipy pro zaměstnané, jak mít čas na péči o kůži, vlasy a nehty . . . . .</b>	<b>175</b>
Několik tipů . . . . .	175
<b>Příloha . . . . .</b>	<b>179</b>
Komedogenní látky . . . . .	179
<i>Vysoce komedogenní látky</i> . . . . .	179
<i>Středně komedogenní látky</i> . . . . .	180
<i>Slabě komedogenní látky</i> . . . . .	180
Nekomedogenní látky . . . . .	180
<b>Doporučená literatura . . . . .</b>	<b>182</b>