

OBSAH

Několik slov úvodem	5
-------------------------------	---

I. KAPITOLA

Co je kosmetika	7
---------------------------	---

II. KAPITOLA

Kůže, orgán zajímavý a pro náš život nezbytný.	17
Mazové a potní žlázy, nehty, vlasy	20
Význam kůže pro lidský organismus	25
Stárnutí kůže	28

III. KAPITOLA

Jak se správně koupat a mýt?	31
Péče o pleť obličeje a krku	33
Roční období a péče o pleť	39
Kdy začít s kosmetickým ošetřením a některé jeho zvláštní způsoby	42
Zdravé a krásné ruce	45
Jak pečovat o nohy?	48
Ústní dutina a chrup	50
Co nám ještě zbývá	52
Problémy s kilogramy	53
Vlasy	56

IV. KAPITOLA

Jak se dělí kosmetika a co je náplní jednotlivých jejích částí	63
Kosmetika léčebná	63
Trudovina mladistvých	64
Růžovka — rosacea	67
Vyrážka kolem úst — Dermatitis perioralis	68
Vypadávání vlasů	69

Poruchy pigmentace	73
Jiné útvary na kůži	79
Spánek pro zdraví a krásu	80
Kosmetika korektivní (MUDr. Otakar Feřtek, CSc)	82
Současné možnosti a metody korekce vzhledových vad	82
Kosmeticky nežádoucí barevné změny kůže	85
Kosmeticky nežádoucí změny kožního reliéfu	88
Kosmeticky rušivé útvary na kůži	89
Nadměrný růst chloupků	93
Barevné a tvarové změny nehtů	96
Kosmetika dekorativní	98
Líčení	98
Typ pleti a základní líčení	104
Tvary obličeje	105
Oči	109
Nos	114
Rty	114
Líčíme vždy jen čistou pleť	116
Jak postupujeme při líčení	119
Jak provádět základní úpravu pleti	122
Postup líčení očí	126
Oční linky	133
Rty	134

V. KAPITOLA

Kosmetika — také pro pány	137
Ženám pracujícím v zemědělství	139

VI. KAPITOLA

Kosmetické prostředky a jak je správně používat	143
Rozdělení kosmetických prostředků	144
Dnešní systém kosmetické péče v ČSSR	149
Co dodat závěrem	150
Literatura	153