

Obsah

Předmluva	5
Anatomie a funkce kůže	7
Skladba kůže	7
Povrchová vrstva kůže	8
Prostřední vrstva kůže	9
Hluboká vrstva kůže	10
Přídavná ústrojí kožní	11
<i>Potní a pachové žlázy</i>	11
<i>Mazové žlázy</i>	12
<i>Vlasy</i>	13
<i>Nehty</i>	15
Úkoly kůže	16
Funkce vylučovací	16
Kožní smyslová ústrojí	17
<i>Hmat</i>	17
<i>Teplo a chlad</i>	18
<i>Bolest</i>	19
Obranné a ochranné funkce	19
Pubertální akné – příčiny, projevy a průběh	23
Příčiny Acne vulgaris	23
Hormonální změny během puberty	23
Nadměrná produkce mazu	25
Původci onemocnění	26
Poruchy zažívacích funkcí	27
<i>Chronické zpomalení střevní činnosti</i>	27
<i>Poškození střevní flóry</i>	28
<i>Oslabení jaterní činnosti</i>	29
Chyby ve výživě a způsobu života	30
<i>Příliš tučná strava</i>	30

<i>Špatně snášené koření</i>	31
<i>Pochutiny</i>	32
<i>Nedostatek pohybu</i>	32
<i>Příliš málo spánku</i>	33
Příznaky pubertální akné	34
Lokalizace kožních projevů	34
Uhry (komedony)	34
Pupínky a hnisání	35
Průběh Acne vulgaris	36
Psychické následky pubertální akné	37
Zvláštní formy akné	40
Akné ze stresu	40
Akné při ložiskových infekcích	41
Akné jako reakce na brom a jod	41
Akné z prachu	42
Akné z dehtu	43
Kožní onemocnění podobná akné	43
Zdlouhavé léčení akné	45
Akné – víc než jen kosmetický problém	45
Základní ošetřování akné	46
Pečlivé čištění kůže	46
<i>Mytí bez mýdla</i>	47
<i>Pletové vody k dodatečné očištění</i>	49
<i>Hluboké olupování pomocí pleťových masek – peeling</i>	51
Správná výživa	52
<i>Zásady diety při akné</i>	54
<i>Seznam vhodných a nevhodných potravin</i>	56
Zdravý způsob života	60
<i>Dostatek pohybu</i>	61
<i>Relaxace a spánek</i>	64
Očištění od jedovatých a odpadních látek	68
<i>Krev pročišťující kúry</i>	68

<i>Pravidelné vyprazdňování</i>	71
<i>Úprava střevní flóry</i>	72
<i>Posílení jaterních funkcí</i>	74
Školně medicínská léčba akné	75
Kyselina salicylová a síra	75
Antibiotika	77
Pohlavní hormony	79
Kortizon	80
Biomedicínská léčba akné	82
Homeopatická léčiva	82
<i>Konstituční prostředky (polychresty)</i>	85
<i>Funkční prostředky</i>	87
<i>Orgánové prostředky</i>	88
<i>Nosody</i>	89
Léčivé rostliny	90
<i>Přeslička rolní</i>	90
<i>Heřmánek</i>	91
<i>Kapusta</i>	92
<i>Jiné léčivé rostliny</i>	92
Vodoléčba	95
<i>Omývání</i>	95
<i>Obličejové koupele a stříky</i>	96
<i>Napařování</i>	97
Léčba vitaminy	99
<i>Vitamin A</i>	99
<i>Vitaminy B-komplexu</i>	100
<i>Vitamin E</i>	101
<i>Vitamin F</i>	101
Kvasnice a léčivá bahna	102
Ozařování ultrafialovými paprsky	105

Seznam protiaknózních léků, které lze koupit

bez receptu	108
Protiaknózní prostředky k vnitřnímu použití	108
Protiaknózní prostředky k zevnímu použití	112