

OBSAH

| | |
|------------------------------|----|
| Předmluva | |
| Stopy na kůži a jak je čteme | 13 |

| | |
|-----------------------|----|
| ČÁST I | |
| V PODZEMNÍ GARÁŽI | |
| ANEB VRSTVY NAŠÍ KŮŽE | 17 |

| | |
|---|-----------|
| 1 První suterén. Epidermis aneb Žít a zemřít | 19 |
|---|-----------|

| | |
|--|----|
| Kámen na kámen – ochranná bariéra kůže | 20 |
| Kožní šupiny, lupy | 24 |
| Kyselinový ochranný plášť a mikrobiom | 27 |
| Tělesné záhyby | 30 |

Viva la diva aneb Zadek nepůsobí vždycky jen radost 32 • Živoucí svědění – když někoho něco hryže 34 • Přirozená ochrana pro tělesné záhyby 35

| | |
|-------------|----|
| Barvy pleti | 37 |
|-------------|----|

Slunečnick vyrobený vlastním tělem 39 •

Pigmentace – hnědá v obličeji a v genitální oblasti 41

| | |
|---------------------|-----------|
| 2 Mezi patry | 44 |
|---------------------|-----------|

| | |
|----------------|----|
| Jaterní skvrny | 44 |
|----------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| Puchýře, rány, jizvy | 45 |
|----------------------|----|

Drzý stroupek 47 • Přezrané jizvy 48

| | |
|-------|----|
| Strie | 51 |
|-------|----|

3 Ve druhém suterénu. Škára **56**

Centrála pro bezpečnostní, zpravodajskou,
průzkumnou a špionážní službu 56

Kapiláry a propustové polštáře 58 • Kůže v zimě 59 •

Kůže v opojení z prokrvení 61 • Lymfa – špionáž

ve službě našeho imunitního systému 62

Kůže-mozek – o nervových kabelech, ochranných
reflexech, bolestech a zježených vlasech 64

Hmat 68 • O sadomasochistických hormonech

a hormonech světového míru 72 • To mě

(ne)svědí! 74 • Kůže rovněž naslouchá 77

Žlázy a sekrety – atraktanty, pot, nosní hlen
a jak je cítit kůže 79

O jezírcích lásky a partnerské volbě 84 •

Nosní hlen a krusty 88 • Ušní maz 91 •

Mazové žlázy a mazový červ 92

4 V třetím suterénu. Podkoží aneb

Hojnost všeho **95**

Celulitida aneb oslava Rubense 95

O důlcích a matracových fenoménech 97 •

Sexismus v podkoží 98 • Metabolismus tuků 100

ČÁST II

KŮŽE V BOUŘI ŽIVOTA 103

5 Partner v různých etapách života **105**

Dětská kůže 105

Kůže teenagerů 107

Pupínky a imploze 111 • Vymačkávání 113

| | |
|---|------------|
| Kůže dospělých | 115 |
| <i>Vleže krásná 117</i> | |
| Stará kůže | 120 |
| 6 Léto, slunce, sluneční úpal – kůže a světlo | 124 |
| Proč potřebujeme světlo a co s ním kůže dělá | 125 |
| <i>Spánek pro krásu, jarní pocity a kožní</i> <i>heroin 128 • Vitamin D 130</i> | |
| Temná stránka slunce | 134 |
| <i>Sluneční alergie a mallorkové akné 134 •</i> <i>Kožovitost 135</i> | |
| Rakovina kůže | 137 |
| <i>Láska zachraňuje život! 139 • Černá a bílá 141 •</i> <i>Rakovina kůže – rychlá kontrola 144 •</i> <i>Typy pleti – kontrola 147</i> | |
| Vyhýbat se slunci, oblékat se, krémovat | 149 |
| <i>Ultimativní triky – ochrana před sluncem</i> <i>extra plus 157 • Sladký samoopalovač 158 •</i> <i>Nádherná bledost? 159</i> | |
| Proč na nás létají komáři a vosy | 160 |
| <i>Au! Když je bodnutí nebezpečné 163</i> | |
| 7 Péče o tělo aneb Kdo se příliš mydlí, páchne! | 165 |
| Mýt, dokud nepřijde lékař | 167 |
| <i>Dole i nahoře 171 • Moč na kůži 173 •</i> <i>Olej – ublížení na těle z nedbalosti 174 •</i> <i>Kontaktní alergie 176</i> | |
| Nohy | 180 |
| <i>Plantární bradavice a nožní plíseň 181 •</i> <i>Křečové žíly 186 • Metličky 188</i> | |

| | |
|--|------------|
| 8 Manipulace na fasádě | 191 |
| Botox aneb Dávka určuje jedovatost | 192 |
| <i>Co má společného botox se zkaženým masem 194 • Mr. Spock a malá zázračná zbraň 195 • Zabiják vrásek – pro a proti 197</i> | |
| Napíchat aneb Jeden ret zřídka přijde sám | 200 |
| Usilování o krásu na scestí | 204 |
| Tetování – horor pro naši kůži | 205 |
| <i>Tikající časované bomby 207</i> | |
| | |
| ČÁST III | |
| VÝLET DO OBLASTI GENITÁLIÍ | 211 |
| | |
| 9 Sex – věc kůže | 213 |
| Erogenní zóny a sexuální nejsvětější trojice | 213 |
| <i>Sex zkrášluje 214 • Holení na intimních místech a fotoaparát G-shot 216 • Předkožka 218 • Kremasterový reflex 219 • Láska jako studnice mláďí 220 • Sekrety sliznic 221 • Rty a muchlování 222</i> | |
| | |
| 10 Vzrušení a patogeny | 226 |
| <i>Syfilis a kapavka 227 • Kvasinky 229 • Pohlavní choroby bez sexu a kdy kondom nechrání 231 • Filcky a svrab 231 • Molusky, „bazénové bradavice“ 232 • Herpes, opar 233 • Kondylomy, genitální bradavice 234</i> | |

ČÁST IV
KŮŽE JE TO, CO JÍŠ 237

11 Všechno o kožní kuchyni 239

Makroživiny, energie pro organismus 241

Uhlohydráty 241 • Alkohol 242 •

Bílkoviny 244 • Tuky 245

Mikroživiny: látková výměna – vyladění 247

Vitaminy 249 • Potravinové doplňky 250 •

Oxidativní stres a lovci volných radikálů 251 •

Jíst barvy 253 • Stopové prvky 254 •

Mastné kyseliny 257

**12 Jak se strava a způsob života odráží
na naší kůži 262**

Akné a pupínky 264

Průmyslové tuky – trvanlivé, levné a smrtelné 266

Požitkové jedy a jedy z životního prostředí 268

Pšenice a lepek 270

Celiakie – jen tady je vinen lepek 270 •

Alergie na pšenici 271 • Senzitivita vůči

pšenici 271

13 Kožní nemoci a jídlo 273

Neurodermatitida 273

Alergická kopřivka 276

Pseudoalergická kopřivka 277

Rosacea 279

Lupénka 281

(Žádný) strach z kortizonu 282

| | |
|---|------------|
| ČÁST V | |
| ZRCADLO DUŠE | 287 |
| 14 Co prozrazuje kůže o naší duši | 289 |
| Emoce a neurózy | 289 |
| <i>A věčně zdraví kortizol 291 • Agrese vůči sobě 292 • Zamilovanost a štěstí 294</i> | |
| Doslov | 296 |
| Poděkování | 299 |
| Užitečný dodatek: Domácí prostředky | 300 |