

OBSAH

Poděkování	7
Seznam jednotek a zkratek	8
Jak používat tuto knihu	9

ČÁST PRVNÍ STAVBA A FUNKCE KŮŽE

1. Co je to kůže?	13
2. Pevnost a pružnost	21
3. Oxidace	23
4. Slunce – nepřítel kůže	28
5. Puberta a menopauza – kritická období	33
6. Signály nehtů	38

ČÁST DRUHÁ KRÁSA VYCHÁZÍ ZE VNITŘ

7. Správné trávení – klíč ke zdraví	43
8. Detoxikací ke zdravé pleti	50
9. Antioxidanty – ochránci kůže	57
10. Nenasycené tuky	66

ČÁST TŘETÍ ŘEŠENÍ KOŽNÍCH PROBLÉMŮ

11. Akné	75
12. Růžovka	82
13. Hojení kůže	86
14. Rakovina kůže	90
15. Lupénka (psoriáza)	94
16. Ekzém a dermatitida	101
17. Celulitida	109
18. Vyrážky a kopřivky	115
19. Opary	123
20. Plísňové infekce	126
21. Další kožní potíže	129

ČÁST ČTVRTÁ OMLAZOVACÍ KÚRA

22. Projete se ke kráse	137
23. Voda – přirozený hydratační prostředek	142
24. Detoxifikace kůže	145
25. Léčebné diety	150
26. Výživové doplňky pro zdravou kůži	154
27. Vnější péče o pokožku	157