

Obsah

ÚVOD	5	
ČÁST I	Krásná pleť	9
KAPITOLA 1	Pět období pleti	11
	Anatomie kůže	12
	Mýtus o „typu pleti“	14
	Kojenecký věk (do 1 roku)	15
KAPITOLA 2	Rakovina kůže: Otázky a odpovědi	29
	Tři tváře rakoviny kůže	30
	Hrozí vám rakovina kůže?	34
	Normální a abnormální znaménka – névy	36
	Jak postupovat při prohlídce pokožky	37
	Jak se léčí rakovina kůže?	38
	Výběr opalovacích přípravků	40
KAPITOLA 3	Akné	49
	Jak akné vzniká?	50
	Jaké druhy poškození akné způsobuje?	51
	Jak pečovat o pleť náchylnou k akné?	52
	Léčba akné: Který přípravek je nejvhodnější?	55
	Psychický dopad akné	59
KAPITOLA 4	Časté kožní choroby	61
	Lupénka	61
	Ekzém a dermatitida	64
	Atopický ekzém	64

Kontaktní alergický ekzém	66
Kontaktní toxická dermatitida	68
Kožní infekce	69
Změny barvy kůže	77
Kožní nemoci z poruch krevních kapilár	80
Keloidy	82
KAPITOLA 5 Co skutečně působí proti stárnutí?	83
Chemické peelings	83
Broušení kůže	86
Tretinoin: Mládí v tubě?	86
Alfahydroxylové kyseliny: Alternativa Retinu-A?	87
Omlazovací injekce?	88
KAPITOLA 6 Kosmetický průvodce pro vaši pleť	91
Co je hydratační krém?	92
Jak se co nejdokonaleji nalíčit	101
Odlíčování: Čištění pleti a odstraňování líčidel	108
ČÁST II Krásné vlasy	113
KAPITOLA 7 Pět období vlasů	115
Anatomie vlasu	116
Pět období vlasů	117
KAPITOLA 8 Změna barvy a povahy vlasů	125
Změna barvy vlasů	125
Změna povahy vlasů	135
KAPITOLA 9 Časté vlasové problémy	145
Vypadávání vlasů u žen	145
Kožní problémy ve vlasovém porostu	149
Nadměrné ochlupení (hirsutismus)	151
KAPITOLA 10 Kosmetický průvodce pro vaše vlasy	161
Výběr a používání šamponu	161

Kondicionéry: Hloubkové a každodenní	167
Nové přípravky na úpravu vlasů:	
Pěnová tužidla, gely a další	169
Kartáčování vlasů	170
ČÁST III	
Krásné nehty	173
KAPITOLA 11 Pět období nehtů	175
Anatomie nehtu	175
Pět období nehtů	177
KAPITOLA 12 Problémy s nehty a celkový zdravotní stav	183
KAPITOLA 13 Dokonalé nehty: Manikúra	193
Náčiní na úpravu nehtů	194
Jak upravovat nehty na rukou	195
Jak co nejdokonaleji upravit nehty na nohou	196
Umělé nehty	197
Hygiena v salonech při modeláži nehtů	199
KAPITOLA 14 Kosmetický průvodce pro vaše nehty	201

