

OBSAH

Úvod	5
------	---

Životní styl a kůže

Vše o kůži	8
Strava	10
Pohyb	12
Alkohol a léky	14
Kouření	16
Podnebí a znečištěné ovzduší	18
Stres	20
Spánek	22
Pracovní rizika	24

Pleť v průběhu života

Kojenci	26
Větší děti	28
Dospívání	30
Těhotenství	32
Střední věk	34
Pozdní věk	36
Péče o stárnoucí kůži	38

Základní péče

Typy pleti	40
Celková hygiena	42
Čistění pleti	44
Zvláštní péče	46
Proti stárnutí	48
Peeling	50
Péče o nohy	52
Speciální léčba	54
Základní péče o kůži	56



Běžné problémy

Alergické reakce	58
Atopický ekzém	60
Seboroická dermatitis	62
Kontaktní dermatitis	64
Kopřivka	66
Bodnutí hmyzem a žihadlo	68
Příčiny akné	70
Léčba akné	72
Akné rosacea – růžovka	74
Horečnaté vyrážky	76
Plísňové infekce	78
Impetigo a opar	80
Bradavice	82
Lupénka	84
Léčba lupénky	86

Poruchy pigmentace

Pigmentové skvrny	88
Mateřská znaménka	90
Ztráta pigmentu	92
Pigmentové névy	94
Změny pigmentových névů	96

Účinky slunečního záření

Problémy se sluncem	98
Bezpečný pobyt na slunci	100
Ochrana	102
Spálení	104
Potničky	106
Fotosenzitivita	107
Rakovina kůže	108
Maligní melanom	110
Rejstřík a poděkování	112

