

## Obsah

Úvod: Epidemie	9
1. Máte problematickou pokožku?	19
2. Posedlost čistotou	29
3. Jak zničit přirozenou tělesnou zbroj	47
4. Trocha skepse vůči marketingu	73
5. Problematické ingredience: alergeny a iritanty	93
6. „Dieta“ eliminující kosmetické výrobky	147
7. Rozumný průvodce pro čištění pokožky	181
8. Péče o kůži miminek, dětí a teenagerů	203
9. Minimalistická péče o pleť: Boj s věkem, uchování zdravé kůže a povzbuzení její krásy	221
10. Budoucnost péče o pleť	253
Poděkování	269
Poznámky	271
Rejstřík	291