

# Obsah

Předmluva . . . . .	5
Nepříjemné přibývání vrásek . . . . .	7
Jak vznikají vrásky . . . . .	8
Co můžete dělat . . . . .	11
Přejídání . . . . .	12
Nedostatek vitamínu A . . . . .	14
Nedostatek vitamínu B <sub>2</sub> (Riboflavinu) . . . . .	16
Nedostatek vitamínu C . . . . .	19
Nedostatek vitamínu E . . . . .	21
Suchost kůže . . . . .	24
Sluneční záření . . . . .	27
Vítr . . . . .	29
Znečištění životního prostředí . . . . .	29
Volné radikály . . . . .	33
Kouření . . . . .	36
Alkohol . . . . .	39
Léky . . . . .	41
Stres . . . . .	43
Menopauza . . . . .	49
Mimické vrásky . . . . .	51
Strava . . . . .	54
Voda – zdroj mládí . . . . .	56
Šťávy z čerstvého ovoce . . . . .	61
Detoxifikační účinky půstu . . . . .	65
Tuky a oleje . . . . .	68

Cvičení . . . . .	76
Čištění pleti . . . . .	84
Proč potřebujeme osvěžovač pleti? . . . . .	86
Hydratační krémy . . . . .	88
Odírání kůže . . . . .	97
Trojité péče o pleť . . . . .	99
Jak se zbavit vrásek a dosáhnout hladké a vypnuté pleti . . . . .	100
Masáž obličeje . . . . .	101
Menu . . . . .	103
Program péče o pleť . . . . .	166
Některé další recepty . . . . .	169
Obiloviny . . . . .	169
Saláty . . . . .	172
Salátové dresinky . . . . .	177
Deserty . . . . .	180
Pomazánky . . . . .	182
Zdravé nápoje . . . . .	184
Rejstřík . . . . .	188