



OBSAH

ráda vás poznávám, jsem lva	7
úvod	11
1. zpátky do minulosti	13
2. potřebuje pleť naší péči?	19
3. anatomie kůže	23
4. co se dostane do kůže	45
5. skupiny aktivních látek	53
6. typ pleti	63
7. stav pleti	69
1. dehydratace	71
2. citlivost	76
2.1 rosacea	79
2.2 atopická dermatitida	86
2.3 periorální dermatitida	90
2.4 seborea	92
2.5 psoriáza	93
3. akné	96
3.1 akné po vysazení antikoncepce	108
3.2 akné a menstruační cyklus	111
3.3 akné a sportovci	112
3.4 letní akné	113
3.5 maskne	114

4. pigmentové skvrny	120
4.1 hyperpigmentace	121
5. vrásky, ztráta pevnosti pleti.....	125
6. otoky očí.....	132
7. tmavé kruhy	134
8. suché rty.....	135
8. roční období.....	137
9. kosmetické přístroje	145
10. kosmetické produkty	149
1. odličovací produkty	154
2. tonikum	158
3. sérum	163
4. oční krém.....	165
5. pleťový krém	168
6. oleje	170
7. pleťový krém s SPF	174
8. peeling.....	190
9. maska	202
11. minimalismus	207
12. vrstvení	211
13. nákup kosmetiky	219
14. proč chodit na kosmetiku	241
15. kdy se dostaví výsledky.....	253
16. alergická reakce	257
17. kosmetické mýty.....	259
1. alkohol vysušuje	259
2. parabeny.....	261
3. micelární vody.....	264
4. přírodní kosmetika je lepší než chemická (konvenční)	267
5. póry se otevírají a zavírají	271
18. nepoužívanější aktivní látky.....	275

1. antioxidanty	276
2. benzoyl peroxid	282
3. kyselina hyaluronová	283
4. minerální olej, vazelína	285
5. retinoidy	286
6. silikony	292
7. SLS	294
19. co dalšího vaší pleti pomáhá?	297
1. (ne)dostatek spánku	297
2. střevní mikrobiom	300
3. cukr	304
4. pohyb	308
5. psychická pohoda	309
20. jsme na konci	313
vybrané zdroje	315