

Spis treści

Wstęp	XI
-------------	----

CZĘŚĆ I. *Uroda zdrowej skóry*

Codzienna pielęgnacja skóry	3
Dlaczego skóra gorzej funkcjonuje bez kosmetyków pielęgnacyjnych?	3
W jaki sposób kosmetyki „przyswajają się przez skórę”?	3
Rola kosmetyków w ochronie skóry przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych i słońca	4
Dobre strony słońca	5
Jak bezpiecznie korzystać ze słońca?	6
Pielęgnacja różnych typów skóry	9
Tłusta, sucha czy mieszana?	9
Cera normalna	10
Skóra tłusta	12
Skóra sucha	17
Najczęstsze błędy popełniane w pielęgnacji cery suchej	19

CZĘŚĆ II. *Problemy skórne stanowiące defekt urody*

Zmiany skórne związane z dolegliwościami naczyń krwionośnych	25
Rumieńce i teleangiektazje	25
Rumieńce	25
Teleangiektazje zwane „pajęczkami”	25
Trądzik różowaty	26
Pielęgnacja i ochrona skóry naczyniowej	27
Pajęczki na nogach	28
Na czym polega dermatologiczne leczenie zmian naczyniowych?	29
Co może zaproponować kosmetyczka?	31
Jak przeprowadza się leczenie naczynek na nogach?	31
Znamiona, brodawczaki i inne zmiany skórne	33
Ocena dermatologiczna ryzyka powstania nowotworu skóry	33
Czy zmiany skórne należy usuwać? Kiedy trzeba to zrobić w trybie pilnym?	34
Strona medyczna	34
Strona estetyczna	34
Rodzaje zmian skórnych i ryzyko rozwoju nowotworu	35
Czerniak złośliwy	35
Gdzie i w jaki sposób można usunąć znamiona i inne zmiany skórne?	36

Blizny i bliznowce	38
Blizny i bliznowce po zabiegach chirurgicznych	38
Blizny potrądzikowe	39
Na czym polega leczenie blizn?	39
Chirurgiczne leczenie blizn	40
Plamy przebarwieniowe	41
Piegi	41
Piegi a plamy słoneczne	42
Plamy soczewicowate (tzw. wątrobowe) starcze	42
Ostuda – przebarwienia hormonalne	43
Na czym polega leczenie plam przebarwieniowych?	44
Domowe sposoby rozjaśniania przebarwień	45
W jaki sposób może pomóc dermatolog?	45

CZĘŚĆ III. *O starzeniu się i anti-agingu*

Starzenie się organizmu	51
Starzenie się skóry	52
Dlaczego skóra się starzeje?	52
Niekorzystny wpływ słońca	52
Starzenie genetyczne i hormonalne skóry	54
Domowe sposoby przeciwdziałania procesom starzenia się skóry	55
W jakim wieku należy zacząć dbać o skórę?	55
Kosmetyki regenerujące i przeciwzmarszczkowe	56
Zapobieganie starzeniu się skóry	56
Regeneracja skóry	59
Kremy recepturowe i „na indywidualne zamówienie”	63
Dermatologiczne metody przeciwdziałania objawom starzenia się	64
Co wybrać, dermatologię estetyczną czy chirurgię plastyczną?	64
Krok pierwszy – metody przeciwdziałające pierwszym objawom starzenia się	66
Mezoterapia, czyli pojędrnianie skóry	67
„Wampirzy lifting”, regeneris i inne zabiegi osoczem bogatopłytkowym (ang. <i>plateled rich plasma</i> , PRP)	70
Zabiegi złuszczenia skóry	71
Korekcja zmarszczek i bruzd na skórze twarzy	76
Rodzaje zmarszczek	76
Wygładzanie zmarszczek mimicznych botuliną	77
Iovera®	81
Wypełniacze, czyli likwidowanie zmarszczek i bruzd	83
Usuwanie zmian spowodowanych starzeniem grawitacyjnym	88
Modelowanie twarzy i owalu poprzez przywracanie naturalnych proporcji	89
Modelowanie twarzy poprzez przeciwdziałanie wiotkości skóry	94
Lifting chirurgiczny, czyli z wizytą u chirurga plastycznego	101
Lifting chirurgiczny poprzez podniesienie policzków (rytidektomia)	102
Korekcja wiotkiego („opadającego”) czoła i nisko ustawionych brwi	109
Starzenie się skóry wokół oczu	115

Profilaktyka i pielęgnacja codzienna.	115
Zabiegi dermatologii estetycznej w okolicy skóry oczu	116
Piękne usta w każdym wieku	125
Odmładzający usta kwas hialuronowy	126
Utrwalone zmarszczki wokół ust	129
Starzenia się ciąż dalszy, czyli o szyi i dekolcie.	129
Jak dbać o szyję i dekolt w domu	130
W gabinecie dermatologicznym	130
„Z szyją” u chirurga plastycznego	133
Starzenie się skóry dłoni	137
Pielęgnacja codzienna.	138
Zabiegi w gabinecie dermatologicznym	139

CZĘŚĆ IV. *Harmonia rysów*

Plastyka nosa	145
Plastyka części kostnych	150
Plastyka koniuszka nosa	150
Plastyka chrząstki przegrody	150
Powiększanie i modelowanie nosa	150
Korekcja odstających małżowin usznych	154

CZĘŚĆ V. *Harmonia ciała*

Rozstępy	161
Złuszczenie i mikrodermabrazja	162
Mezoterapia.	163
Nakłuwanie skóry.	163
Metody laserowe i fizykoterapeutyczne.	164
Miejscowe odkładanie się tłuszczu i cellulit	165
Miejscowe odkładanie się tkanki tłuszczowej	165
Dlaczego tłuszcz gromadzi się nie tam, gdzie byśmy chcieli?	165
Dlaczego tak trudno jest się pozbyć niechcianego tłuszczu?	166
Skórka pomarańczowa, czyli cellulit	166
Przyczyny cellulitu	166
Rodzaje cellulitu	167
Kto ma największy problem z cellulitem i „zlokalizowanym”, trudnym do spalania tłuszczukiem?	168
Rzeźbienie sylwetki	170
Domowe sposoby pomocne w walce o ładne ciało	170
Kosmetyki przeciwdziałające cellulitowi.	171
W gabinecie kosmetycznym	171
Masaż	172
Zabiegi modelujące ciało	173
Lampy IR i urządzenia laserowe	174
Lasery biostymulujące i inne	175

Elektrostymulacja	175
Karboksyterapia	176
Metody z wykorzystaniem niskiej temperatury – kriolipoliza	176
Mezoterapia cellulitu i lipoliza chemiczna	177
Urządzenia ultradźwiękowe z głowicami zewnętrznymi	177
Lipoplastyka wspomagana energią laserową i ultradźwiękami (głowice wewnętrzne)	178
Liposukcja chirurgiczna – odsysanie tkanki tłuszczowej	181
Korekcja brzucha (abdominoplastyka)	190
Umocowanie opadających piersi (mastopeksja)	198
Redukcja piersi	204
Powiększenie piersi	211
Przeszczep autologicznego tłuszczu	212
Zalety i wady autologicznego transferu tłuszczu	213
Powiększanie piersi metodą z zastosowaniem implantu	213
Rekonstrukcja piersi	222

CZĘŚĆ VI. *Włosy i leczenie łysienia*

Budowa i wzrost włosów	231
Czynniki uszkodzające włosy	233
Czynniki powodujące wypadanie włosów	235
Jakie są główne przyczyny wypadania włosów?	235
Leki	235
Różne choroby wpływające na wzrost włosów	236
Dieta	236
Najczęstsze czynniki powodujące przejściowe wypadanie włosów u kobiet	237
Zaburzenia hormonalne	237
Zmiany obserwowane z wiekiem	237
Androgenowe (męskie) wypadanie włosów	238
Leczenie łysienia	239
Wybór metody leczenia	239
Leczenie w gabinecie dermatologicznym	240
Chirurgiczne leczenie łysienia	244
Inne chirurgiczne metody leczenia łysienia	251