

Spis treści

Słowo wstępne	7
Zaleźć za skórę	9
Skóra jest narządem granicznym i zwierciadłem duszy	15
Budowa skóry	22
Układ nerwowy	24
Dusza i choroby skóry	29
Rozmowa jest najlepszym lekarstwem	34
Choroby skóry	39
Atopowe zapalenie skóry	40
Łuszczyca (<i>Psoriasis</i>)	55
Choroby włosów	69
Trądzik (<i>Acne</i>)	80
Łojotok (<i>Seborrhoea</i>)	87
<i>Dermatitis perioralis</i>	90
Zylaki i inne objawy ze strony nóg	93
Świąd (<i>Pruritus</i>)	103
Pokrzywka (<i>Urticaria</i>)	108
Bielactwo (<i>Vitiligo</i>)	113
Liszaj płaski (<i>Lichen ruber planus</i>)	117
Starzenie się skóry	120
Problemy duszy a skóra	127
Stres – sposoby relaksacji	127
Zespół wypalenia – jak wyjść z niewoli	155
Lęk – jak wy dostać się z potrzasku	165
Depresja – jak znaleźć sens	187

Zaburzenia snu – jak znaleźć spokój	196
Nadwaga – jak osiągnąć dobre samopoczucie	204
Sprawny i młody – drogi do przyjemności	220
Zbyt mało pewności siebie – jak odnaleźć swoje „ja”	234
 Jak przezwyciężyć kryzysy życiowe	249
 Kryzys wieku średniego	252
Kryzys partnerski	262
Rozstanie z partnerem	282
Menopauza	297
Szok emerytury	313
Śmierć partnera	326

Problemy skórne są najczęstszymi chorobami cywilizacyjnymi



Jak sobie radzi z chorobami skóry medycyna i nowoczesna dermatologia



Wiele praktycznych porad

Prawie wszystkie choroby skóry, jak trądzik, łuszczyca lub atopowe zapalenie skóry mogą mieć związek z brakiem wewnętrznej równowagi duchowej. Stres, zespół wypalenia, lęk i depresja wpływają niekorzystnie nie tylko na codzienne życie, lecz pozostawiają również ślady na naszej skórze.

Jak można temu przeciwdziałać, samodzielnie i we współpracy z lekarzem, opisują w swojej najnowszej książce doświadczeni autorzy, Fritz Gschnait i Wolfgang Exel.

Prof. dr Fritz Gschnait (ur. 1946 w Wiedniu) jest specjalistą chorób skóry i naczyń, ordynatorem oddziału dermatologicznego oraz dyrektorem do spraw leczenia szpitala w Wien-Lainz.

Autor ponad 200 publikacji naukowych.

Prof. dr Wolfgang Exel (ur. 1949 w Wiedniu) praktykujący lekarz zajmujący się głównie medycyną profilaktyczną i poradnictwem zdrowotnym. Dr Exel jest autorem licznych poradników z zakresu medycyny i przyrodoznawstwa.