

Spis treści

	<i>Przedmowa do wydania polskiego</i>	IX
1	<i>Typ i stan skóry</i>	1
	Ochronna warstwa hydrolipidowa	1
1.1	<i>Aktualny stan skóry</i>	1
	Skóra normalna	3
	Skóra mieszana	3
	Skóra tłusta – nawilżona	4
	Skóra sucha słabo natłuszczona	4
	Skóra łojotokowa – sucha (rzadko)	4
	Skóra uboga w tłuszcze – słabo nawilżona (rzadko)	4
1.2	<i>Starzenie się skóry</i>	6
1.3	<i>Skóra mężczyzn</i>	6
1.4	<i>Skóra niemowląt i dzieci</i>	8
	Skóra niemowląt	8
	Skóra dzieci	9
2	<i>Oczyszczanie skóry</i>	10
2.1	<i>Mydła</i>	10
	Mydła delikatne	10
	Mydła złuszczejące	12
	Mydła dla dzieci	13
	Mydła mieszane	13
	Mydła kremowe	13
	Mydła dezodoryzujące	13
	Mydła płynne	13
	Mydła ochronne	13
	Mydła rdzeniowe	14
	Mydła tzw. szare	14
	Mydła transparentne	14

2.2	<i>Syntetyczne środki myjące</i>	14
	Tenzydy w syntetycznych środkach myjących	15
	Zalety i wady syntetycznych środków myjących (syndetów)	17
2.3	<i>Preparaty pod prysznic i do kąpieli</i>	17
	Preparaty pod prysznic	17
	Płyny do kąpieli	18
	Kremy do kąpieli	18
	Olejki do kąpieli	18
	Kremowe olejki do kąpieli	19
	Sole kąpielowe	19
	Tabletki do kąpieli	19
2.4	<i>Preparaty oczyszczające</i>	19
	Mleczko oczyszczające	19
	Krem oczyszczający	20
	Żel oczyszczający	20
	Olejki oczyszczające i nawilżające	20
	Oczyszczanie absorpcyjne	21
2.5	<i>Peeling</i>	21
3	<i>Produkty do pielęgnacji skóry</i>	23
3.1	<i>Kremy</i>	23
3.2	<i>Mleczka</i>	26
3.3	<i>Żele</i>	28
3.4	<i>Olejki</i>	29
3.5	<i>Balsamy i serum</i>	29
3.6	<i>Maseczki</i>	30
	Maseczki w kremie	31
	Maseczki zawierające glinę	31
	Maseczki żelowe	31
	Maseczki tworzące film na skórze	32
	Maseczki w piance	32
3.7	<i>Ampułki</i>	33

4	<i>Pielęgnacja skóry</i>	34
4.1	<i>Pielęgnacja skóry twarzy</i>	34
	Pielęgnacja skóry odwodnionej (słabo nawilżonej)	34
	Pielęgnacja skóry słabo natłuszczonej	34
	Pielęgnacja skóry bardzo suchej	35
	Pielęgnacja skóry normalnej i mieszanej	35
	Pielęgnacja skóry zanieczyszczonej	35
	Pielęgnacja przeciwzmarszczkowa	36
4.2	<i>Pielęgnacja przy zaburzeniach pigmentacyjnych</i>	36
4.3	<i>Pielęgnacja okolic oczu</i>	37
4.4	<i>Pielęgnacja ust</i>	38
4.5	<i>Pielęgnacja skóry całego ciała</i>	38
4.6	<i>Pielęgnacja specjalna przy cellulicie</i>	39
4.7	<i>Pielęgnacja specjalna przy rozstępach ciążowych</i>	39
4.8	<i>Pielęgnacja rąk i paznokci</i>	40
	Pielęgnacja rąk	40
	Pielęgnacja paznokci	41
4.9	<i>Pielęgnacja stóp</i>	41
4.10	<i>Pielęgnacja skóry mężczyzn</i>	42
	Preparaty przed goleniem	42
	Środki do golenia na mokro	42
	Preparaty po goleniu	43
4.11	<i>Higiena intymna</i>	44
4.12	<i>Pielęgnacja skóry niemowląt</i>	44
	Oczyszczanie	44
	Produkty pielęgnacyjne	45
4.13	<i>Pielęgnacja skóry dzieci</i>	46
5	<i>Włosy – mycie i pielęgnacja</i>	48
	Wzrost włosów	48
	Kolor włosów	49

5.1	<i>Szampony</i>	50
5.2	<i>Środki pielęgnacyjne do włosów</i>	53
	Płukanki do włosów	53
	Kuracje do włosów	54
	Wody do włosów	55
5.3	<i>Środki do depilacji</i>	55
	Usuwanie zbędnego owłosienia woskiem	55
	Depilacja chemiczna owłosienia	56
6	<i>Pielęgnacja paznokci</i>	57
	Budowa paznokcia	57
	Wzrost paznokci	58
	Pielęgnacja paznokci	58
7	<i>Pielęgnacja zębów</i>	60
7.1	<i>Standardowe czyszczenie zębów</i>	60
	Szczoteczki do zębów	60
	Elektryczne szczoteczki do zębów	62
	Pasty do zębów	62
	Płukanki do jamy ustnej	65
7.2	<i>Oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych</i>	65
	Nici i wstążki dentystyczne	65
	Wykalczki medyczne	65
	Szczoteczki do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych	66
7.3	<i>Wybielanie zębów</i>	66
	Pasty przeciwko przebarwieniom zębów	66
	Środki wybielające	66
7.4	<i>Profilaktyka przeciwpróchnicza i stanów zapalnych jamy ustnej</i>	67
	Żele fluorkowe	67
	Płukanki do jamy ustnej i gardła	67
	Wody do płukania jamy ustnej	67
7.5	<i>Pielęgnacja protez zębowych</i>	68
	Środki do czyszczenia protez	68

8	<i>Dezodoranty i antyperspiranty</i>	70
8.1	<i>Dezodoranty</i>	70
	Substancje czynne w dezodorantach	71
8.2	<i>Antyperspiranty</i>	72
9	<i>Ochrona przed promieniowaniem słonecznym</i>	74
	Oddziaływanie promieniowania UV na skórę	74
	Pigmentacja pośrednia i bezpośrednia	75
9.1	<i>Współczynniki ochrony przeciwsłonecznej</i>	76
	Współczynnik ochrony UVB	76
	Współczynnik ochrony UVA	77
9.2	<i>Wybór środków chroniących przed słońcem</i>	77
	Ochrona dzieci przed słońcem	78
	Stosowanie środków chroniących przed słońcem	78
9.3	<i>Filtry przeciwsłoneczne UV</i>	79
	Filtry UVB	79
	Filtry UVA	81
	Filtry szerokokresowe (UVA + B)	81
	Fizyczna ochrona przed promieniowaniem	82
9.4	<i>Wtórna ochrona przed promieniowaniem słonecznym UV</i>	83
9.5	<i>Produkty po opalaniu</i>	83
	Substancje czynne preparatów	84
9.6	<i>Samoopalacze</i>	84
10	<i>Kosmetyki naturalne</i>	86
10.1	<i>Maseczki do twarzy</i>	86
10.2	<i>Kąpiele</i>	87
10.3	<i>Kuracje do włosów</i>	88
10.4	<i>Maseczki pod oczy</i>	89
10.5	<i>Kuracje do paznokci z oliwką</i>	89
10.6	<i>Kosmetyki naturalne wytwarzane przemysłowo</i>	89

11	<i>Kosmetyki upiększające</i>	92
11.1	<i>Szminki i błyszczyki do ust</i>	92
11.2	<i>Podkłady</i>	92
11.3	<i>Pudry</i>	95
11.4	<i>Makijaż oczu</i>	96
11.5	<i>Lakier do paznokci</i>	98
	<i>Zmywacze do paznokci</i>	98
12	<i>Działania niepożądane kosmetyków</i>	100
12.1	<i>Reakcje toksyczno-podrażnieniowe</i>	102
12.2	<i>Reakcje alergiczne</i>	103
12.3	<i>Uczulenie na środki konserwujące</i>	103
12.4	<i>Uczulenie na substancje zapachowe</i>	103
12.5	<i>Reakcje fototoksyczne</i>	104
12.6	<i>Działanie toksyczne</i>	104
13	<i>Definicje i oznaczenia</i>	106
	<i>Definicja środków kosmetycznych</i>	106
	<i>Ogólne przepisy dotyczące oznakowania</i>	106
	<i>Informacje o składzie preparatów</i>	106
14	<i>Substancje czynne i pomocnicze w kosmetyce</i>	108
	<i>Literatura uzupełniająca</i>	220
	<i>Adresy internetowe</i>	220
	<i>Skorowidz</i>	221