

Spis treści

13	OD AUTORKI
17	SKÓRA, CZYLI UBRANIE NA CAŁE ŻYCIE
21	I. PORADNIK PIELĘGNACYJNY – TWOJA ZDROWA, PIĘKNA I MŁODA SKÓRA
29	II. PIELĘGNACJA DLA LENIWYCH
31	Codziennie minimum
32	<i>Less is more</i>
33	Najczęstsze błędy pielęgnacyjne
39	III. JAK SKÓRA ZMIENIA SIĘ WRAZ Z WIEKIEM
42	Wiek a starzenie się skóry
44	Jak starzeje się skóra
46	Dlaczego nasza skóra się starzeje
49	IV. RODZAJE SKÓRY – PIELĘGNACJA, KOSMETYKI, ZABIEGI
50	Rozdział 1. Skóra normalna
51	Pielęgnacja skóry normalnej
52	Porady – co stosować, a czego unikać przy skórze normalnej
53	Kosmetyki do skóry normalnej
53	Zabiegi dla skóry normalnej
54	Rozdział 2. Skóra sucha
55	Czynniki wpływające na suchość skóry
56	Typy skóry suchej i proces ich powstawania
58	Pielęgnacja skóry suchej
59	Kosmetyki do skóry suchej
62	Porady – co stosować, a czego unikać przy skórze suchej
62	Zabiegi dla skóry suchej
64	Rozdział 3. Skóra tłusta
66	Pielęgnacja skóry tłustej
68	Porady – co stosować, a czego unikać przy skórze tłustej
69	Kosmetyki do skóry tłustej
70	Zabiegi dla skóry tłustej

72	Rozdział 4. Skóra wrażliwa
72	Przyczyny nadwrażliwości skóry
73	Jak rozpoznać skórę wrażliwą
76	Pielęgnacja skóry wrażliwej
77	Porady – co stosować, a czego unikać przy skórze wrażliwej
77	Kosmetyki do skóry wrażliwej
78	Zabiegi dla skóry wrażliwej
80	Rozdział 5. Skóra dojrzała
81	Jak rozpoznać skórę dojrzałą
82	Czynniki przyspieszające starzenie skóry
84	Pielęgnacja skóry dojrzałej
87	Porady dotyczące pielęgnacji skóry dojrzałej
88	Kosmetyki do skóry dojrzałej
90	Zabiegi bez skalpela dla skóry dojrzałej
92	Rozdział 6. Skóra naczyniowa
93	Pielęgnacja skóry naczyniowej
95	Porady – co stosować, a czego unikać przy skórze naczyniowej
96	Kosmetyki do skóry naczyniowej
96	Zabiegi dla skóry naczyniowej
98	Rozdział 7. Skóra męska
100	Pielęgnacja skóry męskiej
102	Męskie problemy ze skórą – porady
103	Kosmetyki do skóry męskiej
103	Zabiegi dla skóry męskiej
107	V. NAJCZĘSTSZE PRZYPADŁOŚCI SKÓRY
108	Rozdział 1. Skóra odwodniona –
	wygląd pomarszczonego jabłka
111	Najczęstsze przyczyny odwodnienia skóry
112	Typowe objawy skóry odwodnionej
114	Pielęgnacja skóry odwodnionej
114	Porady – co stosować, a czego unikać przy skórze odwodnionej
115	Leczenie skóry odwodnionej
117	Mity i fakty na temat skóry odwodnionej
120	Rozdział 2. Skóra zwiotczała – kiedy zaczyna nam zwisać
123	Najczęstsze przyczyny wiotczenia skóry
125	Procesy prowadzące do powstania skóry zwiotczalej

126	Leczenie skóry zwiotczalej
129	Mity i fakty na temat skóry zwiotczalej
134	Rozdział 3. Skóra z przebarwieniami – czy w cętkach Ci do twarzy?
135	Rodzaje przebarwień
138	Przyczyny przebarwień
140	Objawy
140	Leczenie
142	Pielęgnacja skóry z przebarwieniami
145	Mity i fakty na temat skóry z przebarwieniami
148	Rozdział 4. Skóra z trądzikiem młodzieńczym – zniszcz pryszcz
149	Przyczyny
152	Rodzaje trądziku pospolitego
155	Leczenie
160	Zabiegi stosowane w terapii trądziku
163	Pielęgnacja cery z trądzikiem
165	Porady – co stosować, a czego unikać przy skórze trądzikowej
167	Mity i fakty na temat trądziku młodzieńczego
172	Rozdział 5. Skóra z trądzikiem różowatym – czerwony jak cegła
174	Przyczyny choroby
175	Objawy i fazy choroby
179	Leczenie trądziku różowatego
183	Zabiegi kosmetyczne i chirurgiczne
188	Porady – co stosować, a czego unikać przy trądziku różowatym
189	Pielęgnacja cery z trądzikiem różowatym
190	Dieta a trądzik różowaty
194	Mity i fakty na temat trądziku różowatego
198	Rozdział 6. Skóra z AZS – atopowe zapalenie skóry
200	Objawy choroby
201	Fazy rozwoju AZS
201	Diagnostowanie
205	Przyczyny choroby
208	Leczenie AZS
209	Styl życia
210	Probiotyki
211	Dieta z AZS
216	Pielęgnacja
217	Porady – co stosować, a czego unikać przy AZS
218	Pomoc psychologiczna
219	Mity i fakty o AZS
222	Rozdział 7. Inne powszechne choroby skóry
222	Łuszczyca
226	Pokrzywka

228	Łysienie
232	Bielactwo
233	Hirsutyzm
236	Rozstęp

241	VI. WPŁYW PSYCHIKI NA SKÓRĘ
244	Dlaczego nasz stan psychiczny ma wpływ na skórę
248	Rodzaje psychodermatoz

253	VII. STYL ŻYCIA A ZDROWIE SKÓRY
255	Czynniki wpływające na proces starzenia

273	VIII. POLECANE ZABIEGI
274	Botoks
276	Dermabrazja
276	Elektrokoagulacja
277	Fototerapia
278	Galwanizacja
280	Jonoforeza
280	IPL
282	Krioterapia
283	Kwas hialuronowy
285	Lampa sollux
287	Laser ablacyjny CO ₂
287	Laser rubinowy q-switch
289	Laserowe zamykanie naczyń krwionośnych
291	Linerase
291	Mezoterapia bezigłowa
292	Mezoterapia igłowa
293	Mezoterapia osoczem bogatopłytkowym
295	Ostrze jednorazowego użycia (skalpel)
295	Peelingi
302	Pelleve
303	Plasma IQ
304	PUVA
306	Sonoforeza
306	Thermolifting RF

309	BIBLIOGRAFIA
-----	---------------------

317	PODZIĘKOWANIA
-----	----------------------