

Spis treści

Wykaz skrótów	5
Przedmowa	11
Wstęp	17
1. Budowa skóry	20
1.1. Warstwy skóry	23
1.1.1. Naskórek	23
1.1.2. Skóra właściwa	25
1.1.3. Tkanka podskórna	26
2. Zmiany w skórze starzejącej się	28
2.1. Obraz poszczególnych warstw skóry w przebiegu starzenia się	31
2.1.1. Zmiany w naskórku	31
2.1.2. Zmiany w skórze właściwej	32
2.1.3. Zmiany w podskórnej tkance tłuszczowej	33
2.2. Objawy skóry starzejącej się	34
2.2.1. Wysuszenie skóry	34
2.2.2. Utrata elastyczności	35
2.2.3. Zmarszczki	36
2.2.4. Zmiana proporcji i owalu twarzy	38
2.2.5. Przebarwienia, odbarwienia i zmiana kolorytu skóry	39
2.2.6. Teleangiektazje	40
2.2.7. Rogowacenie starcze, brodawki łojotokowe i włókniaki starcze	41
3. Przyczyny starzenia się skóry	44
3.1. Przyczyny endogenne	47

3.1.1.	Teoria deterministyczna	47
3.1.2.	Teoria stochastyczna	50
3.1.2.1.	Wolne rodniki	51
3.1.3.	Starzenie hormonalne	52
3.2.	Przyczyny egzogenne	53
3.2.1.	Promieniowanie UV. Fotostarzenie	53
3.2.2.	Czynniki środowiskowe	55
3.2.3.	Tryb życia	55
4.	Metody spowalniania procesu starzenia się skóry	58
4.1.	Pielęgnacja anti-aging	61
4.1.1.	Nawilżanie skóry	64
4.1.2.	Odżywianie skóry	69
4.1.3.	Regeneracja skóry	73
4.1.4.	Antyoksydanty	80
4.1.5.	Uszczelnianie naczyń	85
4.1.6.	Terapia przebarwień	86
4.1.7.	Fotoprotekcja	89
4.2.	Zdrowy tryb życia	91
4.2.1.	Dieta	92
4.2.2.	Wysiłek fizyczny	95
4.2.3.	Sen	96
4.2.4.	Hormonalna kuracja zastępcza	97
4.3.	Zabiegi profesjonalne w gabinecie kosmetycznym	100
5.	Profesjonalne terapie przeciwstarzeniowe i odmładzające	102
5.1.	Rola kosmetyologa w pielęgnacji anti-aging	105
5.1.1.	Diagnostyka skóry	106
5.1.2.	Edukacja klienta	108
5.2.	Resurfacing – przebudowa skóry	111
5.2.1.	Substancje anti-aging wykorzystywane	

w kosmetologii estetycznej	111
5.2.1.1. Roślinne składniki aktywne wykorzystywane w kosmetyce i kosmetologii przeciwstarzeniowej.....	119
5.2.1.2. Składniki aktywne w wybranych preparatach anti-aging wykorzystywanych w zabiegach kosmetycznych	132
5.2.2. Terapie manualne	142
5.2.2.1. Mezoterapia.....	142
5.2.2.2. Karboksyterapia.....	147
5.2.2.3. Osocze bogatopłytkowe.....	149
5.2.2.4. Stymulatory tkankowe.....	151
5.2.2.5. Wypełniacze tkankowe	153
5.2.2.6. Toksyna botulinowa	158
5.2.2.7. Nici liftingujące i rewitalizujące	159
5.2.2.8. Peelingi chemiczne	161
5.2.3. Zabiegi aparaturowe.....	164
5.2.3.1. Złuszczenie fizyczne i mechaniczne ...	164
5.2.3.2. Radiofrekwencja	167
5.2.3.3. HIFU	169
5.2.3.4. IPL	171
5.2.3.5. Lasery	172
5.2.3.5.1. Lasery nieablacyjne	173
5.2.3.5.2. Lasery ablacyjne.....	175
5.2.3.5.3. Lasery biostymulujące	175
5.2.4. Terapie łączone anti-aging w gabinecie kosmetycznym	176
Piśmiennictwo.....	181
Spis tabel.....	193
Spis rycin	195