

Spis treści

Wstęp

Część I W drogerii

Mit 1 o pożytku z badania składu kosmetyków 15

Mit 2 o tym, że drogie i tanie kosmetyki różnią się tylko opakowaniem 21

Mit 3 o szkodliwości urządzeń do oczyszczania twarzy 27

Mit 4 o tym, że parabeny są rakotwórcze 31

Mit 5 o tym, że oliwa z oliwek może zastąpić krem 37

Mit 6 o tym, że kremy zaczynają się psuć tuż po otwarciu opakowania 43

Mit 7 o szkodliwości retmoidów 47

Mit 8 o superskuteczności próbek 53

Mit 9 o tym, że alkohol w składzie kremów wysusza skórę.... 57

Mit 10 o tym, że każda część twarzy i ciała wymaga innego kremu 61

Mit 11 o wszechmocy kosmetyków azjatyckich 67

Mit 12 o tym, że płyn micelarny jest najlepszym środkiem oczyszczającym 73

Mit 13 o wyższości kosmetyków organicznych nad .chemicznymi* 77

Mit 14 o tym, że witamina C jest niezastąpiona 85

Mit 15 o tym, że istnieją kosmetyki, które nigdy nie wywołują alergii 89

Mit 16 o niebezpiecznych kremach z hormonami 93

Mit 17 o korzyściach ze stosowania doustnych preparatów kolagenowych 97

Mit 18 o szkodliwości antyperspirantów zawierających aluminium 101

Mit 19 o napływie podrabianych kosmetyków 109

Część II W salonie urody

Mit 20 o konieczności mechanicznego oczyszczania twarzy..... 115

Mit 21 o bezsilności kremów i wszechmocy zastrzyków 121

Mit 22 o tym, że pryszcze tak po prostu nie wyskakują 127

Mit 23 o bezużyteczności kremów z kwasem hialuronowym ^

Mit 24 o tym, że kwas hialuronowy i botoks lepiej wstrzykiwać w młodości ^7

Mit 25 o nieprzydatności zabiegów i kremów antycellulitowych.

Mit 26 o możliwości zwycięstwa nad rozstępami 149

Część III Na plaży

Mit 27 o tym, że wszystkie kremy z SPF są takie same 157

Mit 28 o tym, że kremy z SPF mogą uratować przed przebarwieniami 165

Mit 29 o tym, że przed czerniakiem można się chronić 171

Mit 30 o tym, że w pierwszych dniach urlopu trzeba korzystać z kremu z SPF 50, a w ostatnich -

z SPF 6.	175
Część IV Na ulicy, w podróży, w klubie fitness	
Mit 31 o szkodliwości używania kremów nawilżających podczas mrozów	181
Mit 32 o konieczności całkowitej zmiany pielęgnacji zimą i latem....	185
Mit 33 o konieczności stosowania balsamów do ust	189
Mit 34 o tym. że w samolocie nie wolno mieć makijażu	193
Mit 35 o tym. że na wsi kremy są niepotrzebne	199
Mit 36 o tym. że z kremów z SPF trzeba korzystać przez cały rok	203
Mit 37 o zbawiennej sile wody termalnej	209
Mit 38 o szkodliwości aerobiku dla owalu twarzy	213
Mit 39 o korzystnym wpływie łaźni na przedłużenie młodości. •~ ²	
Część V Mówi się jeszcze, że	
Mit 40 o szkodach i korzyściach płynących z gimnastyki twarzy	
Mit 41 o tym. że skóra tłusta starzeje się wolno, a sucha - szybko...	
Mit 42 o tym że kosmetyki anty aging ratują przed przedwczesnym starzeniem	
Mit 43 o szkodliwości kremów likwidujących worki pod oczami.....	
Mit 44 o syndromie przyzwyczajania się do drogich kosmetyków..	
Mit 45 o szkodliwości komórek macierzystych	
Mit 46 o tym, że w czasie ciąży nie wolno korzystać z żadnych kremów oprócz kremów dla dzieci	
Mit 47 o tym, że nie ma nic gorszego niż 263 rozszerzone pory	
Mit 48 o tym, że makijaż postarza skórę	269
Mit 49 o niebezpieczeństwie stosowania środków na zwiększenie gęstości i długości rzęs oraz brwi	275
Mit 50 o niebezpieczeństwie używania kremów do biustu	279
Słowniczek.	283
Podziękowania.	295
O autorkach	296