

---

# Obsah

## 1. kapitola

### **Půvabná pleť po celý život 13**

*Správnou výživou k dokonalému vzhledu 14*

*Alternativní kosmetika 19*

## 2. kapitola

### **Pochopte proces stárnutí kůže 23**

*O vaší kůži 24*

*Proč kůže stárne 26*

*Teorie stárnutí založená na volných radikálech 27*

*Záchrana v podobě antioxidantů 31*

*Zub času a krása 32*

## 3. kapitola

### **Péče o kůži 35**

*Nepodceňujte barvu své pleti 36*

*Bílá kůže 37*

*Hnědá kůže 39*

*Světle hnědá nebo žlutá kůže 42*

*Nepodceňujte typ své pleti 44*

*Suchá pleť 44*

*Mastná pleť 46*

*Smíšená pleť 48*

*Rozdíly mezi pohlavími 50*

## 4. kapitola

**Jak stárnou kožní buňky, aneb volné radikály a jejich souvislost se záněty a stárnutím 59***Funkce volných radikálů 60**Revoluční teorie 62**Ochrana buněk před poškozením volnými radikály 64**Volné radikály a záněty 68**Kostky jsou vrženy 70*

## 5. kapitola

**Ester vitamínu C – špičkový antioxidant 71***Perla mezi antioxidanty 71**Jak chrání vitamin C vaši kůži 73**Od prohry k naději 74**Konečně pokrok – ester vitamínu C 75**Mládí v tubě 78*

## 6. kapitola

**Kyselina alfa-lipoová: nejúčinnější přírodní antioxidant a protizánětlivý prostředek 81***Souvislost kyseliny alfa-lipoové s tlumením zánětů 84**Souvislost cukrů se stárnutím 86**Z laboratoře do skutečného života 89*

## 7. kapitola

**Dimetylaminoetanol – lepší než plastická operace 95***Proč vám ochabuje kůže 96**Jak pomáhá dimetylaminoetanol 98**Zklidnění nadměrně podrážděné pokožky 99**Zkouška účinnosti dimetylaminoetanolu 100**Plnější a pevnější rty 102**Dimetylaminoetanol – požehnání pro celé tělo 103*

## 8. kapitola

**Skryté antioxidanty  
– alfa a beta hydroxykyseliny 105**

- Starobylé tajemství krásy* 106  
*Hydroxykyseliny v lékařské praxi* 106  
*Hydroxykyseliny pro třetí tisíciletí* 110

## 9. kapitola

**Krása vycházející zevnitř,  
aneb výživou proti zánětům 115**

- Perspektivy zdravé výživy* 117  
*Sestavení jídelníčku* 125

## 10. kapitola

**Vytvoření „ochranného systému antioxidantů“ 135**

- Vitaminy – vaše denní dávka* 137  
*Minerální látky* 146  
*Další důležité doplňky* 148

## 11. kapitola

**Nejde jen o kůži, aneb jak předejít  
procesu stárnutí 157**

- Medicínské prostředky k udržení celkové tělesné svěžesti* 158  
*Problémy se stárnutím z Lindina hlediska* 161  
*Problémy se stárnutím z Harryho hlediska* 177  
*Problémy se stárnutím z Carterova hlediska* 182  
*A to šťastné nakonec* 195

## 12. kapitola

**Vyhlídky do budoucna 197**

- Spinové blokátory – obrana před škodlivým vlivem  
volných radikálů ještě předtím, než k němu dojde* 197  
*Telomeráza – jeden z prostředků, jak si uchovat mládí* 200