

Obsah

13 Úvod

1. kapitola: Koža a jej základné charakteristiky

20 Kožný mikrobióm

21 Kožná bariéra

24 Pigmentácia

2. kapitola: Typ a stav pleti

3. kapitola: Základná rutina

35 Dvojkrokové čistenie

38 Hydratácia

43 Ochrana pred slnkom (širokospektrálne SPF)

4. kapitola: Rozšírená rutina

52 Exfoliácia

54 Zmývateľné masky

55 Tonizácia

56 Nezsmývateľné masky

57 Sérum

58 Ampulky

59 Očný krém a očná maska

61 Nočná maska

61 Lokálna starostlivosť o vyrážky

62 Pomôcky v starostlivosti o pleť

5. kapitola: Aktívne a inaktívne látky

68 Antioxidanty

70 Vitamín C a jeho deriváty

73 Deriváty vitamínu A – retinoidy

76 Kyseliny a enzýmy

78 Aminokyseliny a peptidy

80 Hydratačné aktívne látky

- 82 Aktívne látky na pigmentácie
- 84 Iné aktívne látky
- 86 Kombinácie aktívnych látok
- 88 Oleje v starostlivosti o pleť
- 91 Skin cycling

6. kapitola: Návyky popri starostlivosti o pleť

- 97 Základné návyky
- 98 Ako skladovať kozmetiku

7. kapitola: Starostlivosť o jednotlivé typy pokožky

- 103 Mastná a zmiešaná pokožka
- 104 Pokožka so sklonom k akné
- 106 Suchá pokožka
- 107 Citlivá a problematická pokožka
- 109 Zrelá pokožka

8. kapitola: Doplnkové odporúčania v starostlivosti o pleť

- 115 Starostlivosť o krk a dekolt
- 116 Starostlivosť o pleť v tehotenstve a pri dojčení
- 117 Starostlivosť o pokožku bábätiok a detí
- 118 Starostlivosť o mladistvú/tínedžerskú pleť
- 120 Starostlivosť o pleť pri športe
- 121 Starostlivosť o pleť na dovolenke
- 122 Starostlivosť o pleť počas choroby
- 123 Starostlivosť o dehydrovanú pleť
- 123 Upchávanie pórov v súvislosti s kozmetikou
- 124 Samoopaľovanie a solárium
- 125 Okamžitá reakcia kože na kozmetiku

9. kapitola: Najčastejšie mýty a chyby v starostlivosti o pleť

10. kapitola: Zo zákulisia výroby kozmetiky

- 142 INCI – čo to je a aký je jeho význam?
- 144 Čo nájdeme na obale kozmetického výrobku?

- 146 Slogany na obaloch kozmetických výrobkov**
- 146 Aplikácie a stránky na skenovanie a rozbor zloženia**
- 148 Cenotvorba kozmetiky**
- 151 Pár slov na záver**
- 153 Pod'akovanie**
- 155 O autorke**