

Obsah

Předmluva	11
1 / Péče o zralou pleť	15
Co je to zralá pleť	15
Některé pověry v používání kosmetiky	17
Vypadat dobře bez ohledu na věk	18
<i>Ve dvaceti</i>	18
<i>Ve třiceti</i>	19
<i>Ve čtyřiceti</i>	19
<i>V padesáti</i>	20
<i>V šedesáti a více</i>	20
<i>V jakémkoliv věku</i>	21
Kuřácký obličej	21
Jak na vrásky	22
<i>Botulotoxin</i>	22
<i>Fotorejuvenizace</i>	23
<i>Peeling</i>	23
<i>Výplně vrásek</i>	23
Laserový výbrus pleti	24
2 / Péče o kůži seniorů	25
Pohybem ku zdraví	26
Stravování ve stáří	27
Nejčastější kosmetický problém – stařecké skvrny	27
Inkontinence, únik moči	28
Svědění genitálu neinfekční povahy	28
Suchá kůže	29
Péče o kůži v zimě	30
Péče o ruce	30

Péče o nohy a nehty na nohou	31
Křečové žíly	32
3 / Péče o kůži při sportu	33
Sport a pocení	33
Sport a akné	33
Sport a nohy	34
Sport a slunce	34
Péče o kůži při sportování v zimě	35
Vodní sporty	36
Kontaktní sporty	36
Sportování „pod střechou“	36
4 / Zdravé vlasy jsou stále žádané	38
Víme o vlasech víc, než jen to, že je máme na hlavě?	38
Kouzlení s vlasovými barvami	39
Postup při domácím barvení vlasů	40
Typy barev na vlasy	40
Odbarvování vlasů	43
Trvalá ondulace	44
Šampony	45
Vlasové kondicionéry	47
Další produkty vlasové kosmetiky	47
Nejčastější poruchy vlasů	49
<i>Ložiskový nebo plošný výpad vlasů</i>	<i>50</i>
<i>Androgenetická alopecie, „mužská plešatost“</i>	<i>51</i>
<i>Transplantace vlasů</i>	<i>51</i>
<i>Lupy</i>	<i>52</i>
Některé pověry na závěr	53
5 / Péče o tělo	54
Koupel – starobylý rituál	54
Pevné nebo tekuté mýdlo?	56
<i>Co všechno mycí prostředek zpravidla obsahuje?</i>	<i>56</i>
<i>Jaká úskalí může mít mytí kůže?</i>	<i>57</i>
Suchá kůže a emoliencia – co jsou a proč je tak potřebujeme	57
<i>Co je to suchá kůže?</i>	<i>57</i>
<i>Jaké jsou nejčastější příčiny suché kůže?</i>	<i>58</i>

	<i>Jak zlepšit kvalitu suché kůže?</i>	58
	<i>Co to jsou emoliencia a jak fungují?</i>	59
	<i>Kombinace dalších látek s emoliencii</i>	60
	<i>Vedlejší účinky emoliencií</i>	60
	Masáž k posílení těla a relaxaci	61
	<i>Masáž s esenciálními oleji</i>	61
	Nadměrné pocení a jeho řešení	63
	<i>Co je to hyperhidróza?</i>	63
	<i>Jaké jsou možnosti ovlivnění nadměrného pocení?</i>	64
	Rozšířené žilky na nohou, křečové žíly	65
6 /	Jak lze odstranit nežádoucí chloupky?	66
	Depilace	66
	Epilace	67
	Bělení chloupků	68
	Zarůstající chloupky	70
7 /	Celulitida – předem ztracený boj?	72
	Co je to celulitida?	72
	Máme opravdu jen celulitidu?	73
	Jak na dolíčky	74
	Termofolie na měření stupně celulitidy	77
	Nevěšte hlavu	77
8 /	Bělení nežádoucích pigmentových skvrn	79
	Které typy skvrn obtěžují?	79
	Jak se skvrny bělí?	80
	<i>Krémy, masti, roztoky</i>	80
	<i>Laserové ošetření</i>	83
	<i>Fotorejuvenizace</i>	83
	<i>Ošetření tekutým dusíkem</i>	84
	<i>Chemický peeling</i>	84
9 /	Chemický a mechanický peeling	85
	Co je to peeling?	85
	<i>Mechanický peeling</i>	85
	<i>Chemický peeling</i>	86
	<i>Jak se provádí povrchový chemický peeling?</i>	87

10 / Zdobící techniky – tetováž a piercing	89
Tetováž	90
<i>Co je to tetováž?</i>	90
<i>Čím a jak lze tetovat?</i>	90
<i>Nese tetování nějaká rizika?</i>	90
<i>Co je to permanentní make-up?</i>	91
<i>Existuje alternativa permanentního tetování?</i>	92
<i>Lze tetování odstranit?</i>	92
Piercing, další možnost zdobení těla	94
<i>Co je to piercing?</i>	94
<i>Přináší piercing nějaká rizika?</i>	94
<i>Je možné piercing odstranit?</i>	95
11 / Péče o ruce a nohy	96
Péče o ruce	96
Péče o nehty	98
<i>Domácí manikúra</i>	98
Některé mýty	99
<i>Umělé nehty</i>	100
<i>P-shine</i>	100
Některé hříchy	102
Bradavice, kuří oka, plíseň	103
12 / Kůže a sluneční paprsky – přátelé nebo věční bojovníci?	104
<i>Co je to ultrafialové záření?</i>	104
<i>Účinky slunečního záření na kůži</i>	105
<i>Co je to SPF, IPD, PPD?</i>	107
<i>Jak se mám vypořádat s aplikací ochranného opalovacího přípravku při líčení?</i>	109
<i>Co je to water resistant nebo very water resistant?</i>	110
<i>Složení opalovacích přípravků</i>	110
<i>Ochrana oblečením</i>	113
<i>Ochrana očí slunečními brýlemi – EPF</i>	113
<i>Péče po opalování</i>	115
<i>Co dělat, když se přece jen spálím?</i>	115
<i>Způsobují opalovací faktory rakovinu?</i>	116

Samoopalovací přípravky – varianta zdravého opálení?	117
Opalovací pilulky	119
13 /Estetické operace – co od nich očekáváme a co nám neposkytnou?	120
Předtím, než půjdeme na plastiku	121
Fakta společná pro všechny operace	123
Vitamin K v estetické chirurgii	124
Přehled nejčastějších estetických operací	124
Shrnutí	128
14 /Péče o jizvy	129
Co je to jizva a jak vzniká?	129
Každá jizva je jiná	130
Keloid	130
Léčba šitá na míru	131
<i>Jak by měla vypadat optimální péče o jizvu?</i>	<i>131</i>
<i>Metody k ovlivnění vzhledu jizvy</i>	<i>133</i>
Co tedy poradit závěrem?	135
15 /Bylinky v kosmetice	136
Účinné látky v rostlinách	136
<i>Produkty primární látkové výměny</i>	<i>136</i>
<i>Produkty sekundární látkové výměny</i>	<i>137</i>
Nálevy, odvary, masky	138
Bylinné koupele	139
Přírodní barviva	140
Přírodní repelenty	141
Nejčastější kosmetické potíže a jejich zklidnění použitím bylinek	141
Kosmeticky zajímavé suroviny	143
Závěrečné upozornění	144
16 /Svět vůní	145
Jak vnímá naše tělo vůně a pachy	146
Nevhodné účinky silic	147
Nejčastěji používané vonné látky	147
Vonné látky živočišného původu	148
Získávání vonných látek, silic	149

Jak se tvoří parfémy?	149
Jaký je rozdíl mezi parfémem, kolínskou a toaletní vodou?	150
Skladování parfému	151
Alergie na parfém	151
17 / Vitaminy, minerály a některé součásti potravních doplňků pro krásnou pleť, vlasy, nehty	152
Vitaminy	152
Minerální látky, biogenní prvky	158
Vláknina, prebiotika a probiotika	160
<i>Vláknina</i>	160
<i>Probiotika, prebiotika</i>	161
<i>Fytosloučeniny</i>	162
Závěrečné upozornění	163
18 / Když nám kosmetika škodí	164
Kontaktní alergická reakce	164
Které kosmetické produkty nejvíce pokožku dráždí?	166
Intolerance, nesnášenlivost	169
Komedogenicita	170
Kdy je načase kosmetický výrobek raději vyhodit?	172
Jaký může být nejčastější důvod zánětu na očních víčkách?	173
19 / Tipy pro zaměstnané, jak mít čas na péči o kůži, vlasy a nehty . . .	175
Několik tipů	175
Příloha	179
Komedogenní látky	179
<i>Vysoce komedogenní látky</i>	179
<i>Středně komedogenní látky</i>	180
<i>Slabě komedogenní látky</i>	180
Nekomedogenní látky	180
Doporučená literatura	182