

Slovo úvodem	8
Ochrana kůže – všeobecně	8
Slabé a silné stránky kůže	9
<b>KŮŽE – MULTITALENT</b>	<b>11</b>
Struktura kůže	12
Pokožka – měsíční cyklus obnovování	13
Škára – příjem podnětů z okolního prostředí	13
Podkožní vrstva – pevnost a pružnost	15
Zrcadlo duše	16
<b>ČTYŘI TYPY KŮŽE A JEJICH PROBLÉMY</b>	<b>17</b>
Normální kůže je smíšená	18
Mléko a mandlový olej chrání a vyživují	19
Mastná kůže	21
Ekzémy mastné pokožky	22
Akné – soužení mladistvých	23
Suchá kůže	26
Suché ekzémy a svědění	27
Citlivá kůže	29
Alergické ekzémy a vyrážka	30
<b>STÁRNUTÍ KŮŽE – STOPY ČASU</b>	<b>34</b>
Vrásky – známky zralé kůže	35
Program péče o zralou pleť	35
Látky obsažené v kosmetických výrobcích	36
Péče o celé tělo	38
<b>OCHRANA PŘED ŠKODLIVÝMI VLIVY</b>	<b>43</b>
Přehnaná hygiena	44
Jak se mýt	44
Nesprávná výživa	46
Nemocný žaludek – nemocná kůže	47
Přátelé a nepřátelé kůže	47
Slunce	49
Nebezpečné UV-záření	49

53	Zhnědnutí i bez slunce
54	Škodliviny z životního prostředí
55	Látky kůže obzvláště nepřátelské
56	Psychosociální stres
57	Spojení mezi duší a kůží
59	Volné radikály – zabíječi buněk
59	Možné jsou dokonce i mutace
60	Antioxidanty – látky ochraňující buňky
62	Lapače volných radikálů

## PŘÍRODNÍ OŠETŘOVÁNÍ KŮŽE

64	Ochrana kůže zevnitř i zvnějšku
65	Vitaminy, minerální látky, stopové prvky
75	Bioflavonoidy
75	Esenciální mastné kyseliny
76	Péče o pokožku léčivými rostlinami
80	Homeopatie pro kůži
82	Neléčit nemoc, ale nemocné
83	Homeopatický lék – pomocník svépomoci
85	Homeopatická léčba – otázky a tipy

## VŠE O OŠETŘOVÁNÍ PLETI A KŮŽE

89	Skvělá kondice pro každý typ
89	Koupele pro regeneraci kůže i duše
90	Thalassoterapie – vitální látky z moří
91	Rašelina – síla odumřelých rostlin
92	Koupele pro krásu a zdraví
95	Masky, zábaly a obklady pro zářivou pleť
97	Zotavená pro kůži i duši
97	Osvědčené metody uvolňování
101	Pohyb – kyslík pro svěží pokožku
101	Sport a sauna kůži prospívají
102	Sport a péče o pokožku
102	Sauna – záměrné vystavení kůže horku
104	Prokrvování kůže jemnými masážemi
106	Oleje a gely jsou příjemné i prospěšné

<b>HLAVNÍ PROBLÉMY KŮŽE OD A DO Z</b>	108
Afty	109
Akné	109
Alergie na slunce (polymorfní dermatóza na světlo)	112
Bradavice	115
Celulitida	116
Ekzémy	117
Furunkl	118
Hemangiom	119
Impetigo	120
Jizvy	121
Kopřivka (urticaria)	123
Křečové žíly	124
Kuří oka	127
Mateřská znaménka	127
Metličky	128
Mléčný strup	129
Neurodermatitida (atopická dermatitis)	130
Obličejový lupus	133
Ohňové skvrny	133
Opar	134
Opary rtu (herpes labialis)	134
Otoky (edémy)	136
Pásový opar (herpes zoster)	138
Plísňe na nohou	139
Plísňová onemocnění	140
Popáleniny /opařeniny	142
Psoriáza (lupénka)	143
Ragády	145
Rakovina kůže	146
Růže (erysipel)	147
Stařecké skvrny	148
Svědění	149
Vitiligo (bílé skvrny)	150
Vyrážka	152
Zanícené koutky (úst)	153
<b>REJSTŘÍKY</b>	155