

Spis treści

Skrócony spis treści	3
Przedmowa dr Niny Roos dermatologa	5
Wstęp	7
1. Skóra w 15 ilustracjach	10
Jak sobie wyobrażamy skórę	12
Trzy warstwy skóry	13
Kolagen, elastyna i kwas hialuronowy	14
Gdzie w tym wszystkim są włosy?	15
Wydzielanie się łoju skórniego (sebum)	16
Pocenie się	17
Skóra pokryta bakteriami	18
Dlaczego krwawimy, kiedy się skałeczymy?	19
Znaczenie tłuszczu w skórze	20
Naskórek: mur z cegły	21
Ściana z porowatej cegły	22
Odnowa komórek	23
Skąd się bierze kolor naszej skóry?	24
Ogólny schemat budowy skóry	25
Wniosek	26
2. Różne problemy skórne	28
Wypryski	30
Zaskórniki	34
Suchość skóry	36
Nadmiar sebum	38
Odwodnienie	40
Wrażliwość	42
Zmarszczki i zmarszczki mimiczne	44
Utrata jędrności i zwiótczenie owalu twarzy	46
Matowa lub niejednolita cera	48
Rozszerzone pory	50
Zaczerwienienia	52
Plamy przebarwieniowe	54
Melasma lub maska ciąży	56
Blizny i ślady po trądziku	57
Swędzenie	60

Problemy związane z okolicą oczu	62
Sińce pod oczami	63
Sińce niebieskoszare	63
Sińce brązowe lub hiperpigmentacyjne	64
Sińce strukturalne	65
Worki pod oczami	66
Worki wodne	66
Worki tłuszczowe	67
Drobne linie i zmarszczki wokół oczu	68
Opadające powieki	70
Grudki prosięk	71
Choroby skóry	72
Trądzik grzybiczy	73
Łuszczyca	73
Kuperoza i trądzik różowaty	74
Egzema, zapalenie skóry, wypryski	76

3. Skuteczne składniki	78
AHA: kwasy - glikolowy, mlekowy i migdałowy	
i kwasy owocowe	80
Aloe vera	82
Arbutyna i alfa-arbutyna	84
Bakuchiol	86
BHA: kwas salicylowy	88
Bisabolol i rumianek	90
Centella asiatica (wąkrotka azjatycka)	92
Ceramidy	94
Cynk	96
Drzewo herbaciane	98
Gliceryna	100
Glinka	102
Koenzym Q10 (CoQ10)	104
Kofeina	106
Kolagen	108
Kwas azelainowy	110
Kwas hialuronowy	112
Masło shea i masła roślinne	114
Niacynamid	116
Owies i beta-glukan	118
Peptydy	120
PHA	122
Prebiotyki, probiotyki, postbiotyki	124
Retinoidy: retinol i retinal	126
Witamina C	128
Zielona herbata	130
Filtry przeciwsłoneczne	132
Oleje roślinne	134
Hydrołaty i wody kwiatowe	136
Niepożądane składniki: nasza czarna lista	138
Nasze stanowisko	138
Składniki, których należy unikać: produkty komedogenne	139
Składniki, których należy unikać: substancje drażniące	141
Przypadki stwierdzonych alergenów	143
Informacje praktyczne: składniki wykazujące	
niezgodności	144
Substancje, które mogą być łączone lub których	
łączenia należy unikać	144

4. Poznajemy własną skórę	146
Różne typy skóry	148
Skóra normalna	148
Skóra tłusta	149
Skóra sucha	150
Skóra mieszana	151
Skóra dojrzała	151
Określanie stanu swojej skóry	152
Czy mam skórę wrażliwą?	152
Czy mam skórę odwodnioną?	153
Rozpoznawanie problemów skórnych	155
Rozpoznawanie matowej skóry (brak blasku)	155
Rozpoznawanie drobnych linii i zmarszczek	156
Rozpoznawanie plam skórnych	158
Rozpoznawanie pryszczu	159
Rozpoznawanie nieregularnej struktury skóry	161
Rozpoznawanie zaskórników i włókien łojowych	162
Rozpoznawanie rozszerzonych porów	163
Rozpoznawanie blizn	164
Rozpoznawanie stopnia suchości skóry	165
Rozpoznawanie nadmiaru łoju skórno	166
Rozpoznawanie wrażliwości skóry i zaczerwienienia	167
Rozpoznawanie świądu	169
Rozpoznawanie utraty jędrności i zwiotczenia twarzy	170
5. Opracowanie odpowiedniej codziennej pielęgnacji	172
Środek do demakijażu	174
Środek oczyszczający	175
Tonik i hydrołaty	176
Serum	178
Krem nawilżający	179
Krem przeciwsłoneczny	180
Pielęgnacja konturu oczu	182
Maska kosmetyczna	184
Miejscowa pielęgnacja przeciw pryszczom	185
Opracowanie minimalistycznych nawyków	186
Pielęgnacja minimalistyczna w dwóch lub trzech krokach	186
Objaśnienie pielęgnacji minimalistycznej	187
Jakie są ograniczenia pielęgnacji minimalistycznej?	187
Opracowanie pielęgnacji eksperckiej (layering koreański)	188
Pielęgnacja layering w stylu koreańskim	189
Objaśnienie pielęgnacji typu layering	190
Czy hiperkompletna pielęgnacja na co dzień jest konieczna?	190
Ściągawka	191
Jakiej ilości produktu należy użyć?	191
W jakiej kolejności należy nakładać produkty?	192
Czy można stosować peeling?	193
Czy można przekłuć pryszcz? Jeśli tak, to jak to zrobić?	194
Jak delikatnie oczyścić skórę?	196
Jaki jest wpływ bielizny pościelowej na skórę?	198
Czy stres lub żywność mogą być przyczyną powstawania pryszczu?	199
Błędy, których należy się wystrzegać	199
Podsumowanie	201
Literatura	202