

TURINYS

Pratarmė	7
Mano istorija	8
I dalis	
TAISYKLINGA ODOS PRIEŽIŪRA	11
Protingas grožis	11
1 skyrius. Tobula oda	13
2 skyrius. Oda: privaloma žinoti	19
Odos sandara ir senėjimo procesas	19
3 skyrius. Odos priežiūra pagal odos tipus	25
4 skyrius. Odos priežiūra pagal sezonus	39
5 skyrius. Ar galime paveikti sebumo išsiskyrimą?	44
6 skyrius. Vaikų odos priežiūra	48
7 skyrius. Paauglių odos priežiūra	54
8 skyrius. Vyrų ir moterų oda	58
9 skyrius. Saulės spinduliai: svarbu žinoti	61
10 skyrius. Grožio procedūros	67
Namuose	67
Pas grožio specialistą	69
11 skyrius. Odos valymas ir šveitimas	74
12 skyrius. Odos ligos ir jų gydymas	79
Rožinė	79
Žvynelinė	81
Seborėjinis dermatitas	83
Egzema	84
Aknė	84
II dalis	
KOSMETIKA IR JOS GAMINIŲ ETIKEČIŲ SKAITYMAS	89
Kodėl skaitome tik maisto produktų etiketes?	89

13 skyrius. Kosmetikos etiketė: apie sudėtingus dalykus paprastai	91
Pagrindiniai etikečių sudarymo principai	91
14 skyrius. Kosmetikos sudedamosios dalys	94
15 skyrius. Dažai, pigmentai	101
16 skyrius. Konservantai	103
17 skyrius. Odai kenksmingos sudedamosios dalys	106
Alkoholis	106
Kvapai ir alergenai	108
Poras kemšančios medžiagos	112
18 skyrius. Sintetika prieš natūralumą	117
19 skyrius. Odai naudingos sudedamosios dalys	119
Drėgmę palaikančios medžiagos	119
Antioksidantai	125
Raminamosios medžiagos	127
Senėjimą lėtinančios medžiagos	130
20 skyrius. Natūralūs aliejai ir ekstraktai	134
21 skyrius. Kosmetinės rūgštys	147
22 skyrius. Apsauginiai filtrai nuo saulės	153
23 skyrius. Netikros tiesos	158
24 skyrius. Kosmetikos produktų tyrimai	162
25 skyrius. Gamintojų „pasakos“ ir reklaminiai triukai	165
26 skyrius. Pervertintos kosmetikos sudedamosios dalys	169
27 skyrius. Kosmetikos sudedamųjų dalių skvarbą	173
28 skyrius. Kosmetikos pakuotė	176
29 skyrius. Tinkamų produktų pasirinkimas	178
Prausiklis ar pienelis?	178
Tonikas ar micelinis vanduo?	180
Kremas ar serumas?	181
Kokie šveitikliai geriausi	183
Ar reikalingos veido kaukės?	183
Tiesa apie paakių kremus	185

III dalis

KOSMETINIŲ MEDŽIAGŲ ŽODYNĖLIS	189
---	-----

Literatūra ir mokslo straipsniai	235
--	-----