

Turinys

	Jvadas.....	9
I skyrius		
Kosmetikos		
parduotuvėje		
	Mitas Nr. 2	Apie naudingą kosmetikos priemonių sudėties analizę.....15
	Mitas Nr. 3	Apie tai, kad brangias ir pigias priemones skiria tik pakuotė.....21
	Mitas Nr. 4	Apie veido valymo prietaisų žalą.....27
	Mitas Nr. 5	Apie tai, kad alyvuogių aliejus gali pakeisti kremą.....37
		Apie tai, kad kremai pradeda gesti vos atsukus indelį.....43
		Apie retinoidų žalą.....47
	Mitas Nr. 8	Apie itin veiksmingus mėginukus.....53
	Mitas Nr. 9	Apie tai, kad kremuose esantis alkoholis sausina odą.....57
	Mitas Nr. 10	Apie tai, kad kiekvienai veido ir kūno daliai reikia atskiro kremo.....61
	Mitas Nr. 11	Apie visagalę azijietišką kosmetiką.....67
		Apie tai, kad micelinis vanduo - geriausia valymo priemonė visais gyvenimo atvejais.....73
	Mitas Nr. 13	Apie organinės kosmetikos pranašumą prieš „cheminę“.....77
	Mitas Nr. 14	Apie nepakeičiamą vitaminą C.....85
	Mitas Nr. 15	Apie tai, kad yra kosmetikos priemonių, kurios niekada nesukelia alergijos.....89
	Mitas Nr. 16	Apie pavojingus kremus, kurių sudėtyje yra hormonų.....93
	Mitas Nr. 17	Apie preparatų su kolagenu naudą.....97
	Mitas Nr. 18	Apie antiperspirantų su aliuminiu žalą.....101
	Mitas Nr. 19	Apie padirbtos kosmetikos antplūdį.....109

II skyrius	Mitas Nr. 20	Apie veido valymo būtinybę.....	115
Grožio salone	Mitas Nr. 21	Apie bejėgius kremus ir visagales injekcijas.....	121
	Mitas Nr. 22	Apie tai, kad spuogai neiškyla be priežasties.....	127
	Mitas Nr. 23	Apie beverčius kremus su hialurono rūgštimi.....	133
	Mitas Nr. 24	Apie tai, kad botulino ir hialurono rūgštis injekcijos naudingiausios jauniems.....	137
	Mitas Nr. 25	Apie bevertes priemones ir procedūras nuo celiulito.....	143
	Mitas Nr. 26	Apie galimybę išvengti strijų.....	149
III skyrius	Mitas Nr. 27	Apie tai, kad visi kremai su 5 PF vienodi. . . .	157
Paplūdimyje	Mitas Nr. 28	Apie tai, kad kremai su SPF gali apsaugoti nuo pigmentacijos.....	165
	Mitas Nr. 29	Apie tai, kad nuo melanomos galima apsisaugoti.....	171
	Mitas Nr. 30	Apie tai, kad pirmomis atostogų dienomis reikia naudoti kremą su SPF 50, o paskutinėmis - SPF 6.....	175
IV skyrius	Mitas Nr. 31	Apie drėkinamųjų kremų žalą P ^{er} šalčius.....	181
Gatvėje, kelionėje, sporto klube	Mitas Nr. 32	Apie būtinybę iš esmės keisti odos priežiūrą žiemą ir vasarą.....	185
	Mitas Nr. 33	Apie lūpų balzamų būtinybę.....	189
	Mitas Nr. 34	Apie tai, kad lėktuve makiažo priemonės netinka.....	193
	Mitas Nr. 35	Apie tai, kad kaime kremų nereikia.....	199
	Mitas Nr. 36	Apie tai, kad kremus su SPF reikia naudoti išstisus metus.....	203
	Mitas Nr. 37	Apie gelbstinčią terminio vandens galią.....	209
	Mitas Nr. 38	Apie aerobikos žalą veido kontūrai.....	213
	Mitas Nr. 39	Apie pirčių naudą organizmo jaunimui.....	219

V skyrius	Mitas Nr. 40	Apie veido gimnastikos naudą ir žalą.....	227
O dar sako...	Mitas Nr. 41	Apie tai, kad riebi oda sensta lėtai, o sausa - greitai.....	233
	Mitas Nr. 42	Apie tai, kad priemonės nuo senėjimo gelbsti nuo ankstyvo senėjimo.....	237
	Mitas Nr. 43	Apie kremų nuo „maišelių“ po akimis žalą.....	241
	Mitas Nr. 44	Apie pripratimo prie brangios kosmetikos sindromą.....	247
	Mitas Nr. 45	Apie kamieninių ląstelių žalą.....	251
	Mitas Nr. 46	Apie tai, kad nėštumo metu galima naudoti tik vaikams skirtus kremus.....	257
	Mitas Nr. 47	Apie tai, kad nėra nieko baisiau už išsiplėtusias poras.....	265
	Mitas Nr. 48	Apie tai, kad makiažas sendina odą.....	271
	Mitas Nr. 49	Apie pavojingas priemones, skatinančias blakstienų ir antakių augimą.....	277
	Mitas Nr. 50	Apie tai, kad naudoti krūtų kremus pavojinga.....	281
		Ką tai reiškia?.....	285
		Padėka.....	299
		Apie autorės.....	300