

TURINYS

Pratarmė.....	6
Mano istorija.....	7

I DALIS

PROTINGA ODOS PRIEŽIŪRA

Protingas grožis.....	9
1. Tobula oda: 9-ios jos priežiūros taisyklės.....	10
2. Žmogaus oda: ką turėtumėte žinoti?.....	17
2.1. Odos sandara ir senėjimo procesas.....	17
2.2. Odos mikroaplinka - mikrobiota.....	22
2.3. Odos priežiūra pagal odos tipus.....	23
Sausa oda.....	24
Mišri oda.....	27
Riebi oda.....	30
Jautri ir alergiška oda.....	34
Kaklo odos priežiūra.....	37
Rankų odos priežiūra.....	38
2.4. Odos priežiūra pagal sezonus.....	41
2.5. Ar galime paveikti sebumo išsiskyrimą?.....	45
2.6. Vaikų ir kūdikių odos priežiūra.....	48
2.7. Paauglių odos priežiūra.....	54
2.8. Vyrų ir moterų oda: skirtumai.....	57
2.9. Kaip prižiūrėti odą sportuojantiems?.....	59
2.10. Kaip bandyti naujas kosmetikos priemones?.....	60
3. Saulės spinduliai: svarbu žinoti.....	62
4. Įrenginių skleidžiama mėlynoji šviesa ir oda.....	69
5. Savaiminis įdegis: sveikesnė alternatyva?.....	71
6. Grožio procedūros.....	74

6.1. Namuose.....	74
6.2. Pas grožio specialistą.....	76
7. Dekoratyvinė kosmetika.....	83
8. Papildai odai.....	86
9. Pirtis: naudinga ar žalinga odai?.....	88
10. Veido masažai - taip ar ne?.....	90
11. Odos valymas ir šveitimas.....	92
12. Odos ligos ir jų gydymas.....	99
Rožinė.....	100
Žvynelinė.....	102
Seborėjinis dermatitas.....	104
Egzema.....	105
Aknė.....	106
13. Ar mūsų mityba daro įtaką odos būklei?.....	109
14. Kūno odos priežiūra - priemonės ir aparatai.....	118
15. Galvos odos ir plaukų priežiūra.....	122

II DALIS

KOSMETIKA IR JOS GAMINIŲ ETIKEČIŲ SKAITYMAS.....	127
16. Kosmetikos etiketė: apie sudėtingus dalykus paprastai.....	129
16.1. Pagrindiniai etikečių sudarymo principai.....	130
17. Kosmetikos sudedamosios dalys.....	132
18. Dažai, pigmentai.....	139
19. Konservantai.....	141
20. Odai kenksmingos sudedamosios dalys.....	144
20.1. Alkoholis.....	145
20.2. Kvapai ir alergenai.....	147
20.3. Poras kemšančios medžiagos.....	153
20.4. Sulfatai kosmetikoje.....	161
21. Sintetika prieš natūralumą.....	163
22. Odai naudingos sudedamosios dalys.....	166
22.1. Drėgmę palaikančios medžiagos.....	167
22.2. Antioksidantai.....	172

22.3. Raminamosios medžiagos.....	174
22.4. Senėjimą lėtinančios medžiagos.....	176
22.5. Natūralūs aliejai ir ekstraktai.....	183
22.6. Kosmetinės rūgštys.....	190
23. Apsauginiai filtrai nuo saulės.....	196
24. Paviršiaus aktyviosios medžiagos.....	203
25. Kanapių aliejus ir CBD.....	205
26. Kofeinas kosmetikoje.....	208
27. Probiotikai ir prebiotikai.....	210
28. Talkas kosmetikoje.....	212
29. Silikonai kosmetikoje.....	214
30. Aliuminis kosmetikoje.....	216
31. Klaidinantys grožio pramonės „faktai“.....	218
32. Kosmetikos gamintojų teiginiai „Be...“.....	221
33. Vis dar veikiantys reklaminiai teiginiai.....	223
34. Pervertintos kosmetikos sudedamosios dalys.....	228
35. Tvarumas kosmetikoje.....	232
36. <i>Zero Waste</i> kosmetika.....	234
37. Kosmetikos produktų tyrimai.....	236
38. Kosmetikos sudedamųjų dalių skvarbą.....	240
39. Kosmetikos pakuotė.....	243
40. Tinkamų kosmetikos produktų pasirinkimas.....	245
41. Moteriška ir vyriška kosmetika.....	256
42. Priemonių plaukams sudėtys.....	258
43. Dekoratyvinės kosmetikos sudėčių vertinimas.....	262

III DALIS

KOSMETINIŲ MEDŽIAGŲ ŽODYNĖLIS.....	267
Apie DRIU BEAUTY.....	310
Literatūra ir moksliniai straipsniai.....	315