

Sabine Bender



Pielęgnacja ciała

Redakcja wydania I polskiego

Elżbieta Budzisz

MedPharm Polska

Sabine Bender

Pielęgnacja ciała

Wydanie I polskie
pod redakcją **Elżbiety Budzisz**

z 54 rysunkami i 6 tabelami

MedPharm Polska

Spis treści

	Przedmowa	5
1	Skóra	13
1.1	Znaczenie skóry dla człowieka	13
1.2	Zadania skóry	13
1.3	Budowa skóry	15
1.3.1	Naskórek	16
1.3.2	Skóra właściwa	20
1.3.3	Tkanka podskórna	21
1.4	Gruzoły skóry	22
1.4.1	Ekrynowe gruczoły potowe	22
1.4.2	Apokrynowe gruczoły potowe	23
1.4.3	Gruzoły łojowe	24
1.5	Kolor skóry człowieka	25
1.6	Starzenie się skóry	27
1.7	Różnice między skórą mężczyzn i kobiet	29
2	Typy skóry i stany skóry	31
2.1	Skóra normalna	31
2.2	Skóra tłusto-wilgotna	32
2.3	Skóra sucha (o niskiej zawartości tłuszczu i wody)	35
2.4	Skóra wrażliwa	36
2.5	Skóra mieszana	37
2.6	Skóra tłusto-sucha (o dużej zawartości tłuszczu i niskiej zawartości wody)	38
2.7	Skóra sucho-wilgotna (o niskiej zawartości tłuszczu i wysokiej zawartości wody)	38
3	Podstawy prawne	39
4	Mycie skóry	43
4.1	Mydła	44
4.2	Syndety	46

4.3	Mycie twarzy	48
4.3.1	Żele myjące	48
4.3.2	Emulsje myjące	48
4.3.3	Oleje hydrofilowe	49
4.3.4	Peelingi do twarzy	49
4.3.5	Peelingi enzymatyczne	50
4.3.6	Peelingi chemiczne	50
4.4	Mycie ciała	50
4.4.1	Preparaty pod prysznic	50
4.4.2	Preparaty do kąpeli	51
4.4.3	Peelingi do ciała	53
5	Toniki do twarzy	55
6	Pielęgnacja intensywna	57
6.1	Maseczki i okłady	57
6.2	Amputki	59
7	Pielęgnacja skóry	61
7.1	Rodzaje produktów do pielęgnacji skóry	62
7.1.1	Emulsje	62
7.1.2	Nanoemulsje	64
7.1.3	Żele	64
7.1.4	Podstawy struktury kremów	65
7.2	Substancje pomocnicze w produktach do pielęgnacji skóry	66
7.2.1	Woda	66
7.2.2	Składniki lipidowe	66
7.2.3	Emulgatory	69
7.2.4	Substancje tworzące hydrozele	72
7.2.5	Środki konserwujące	72
7.2.6	Przeciwutleniacze	75
7.2.7	Perfumy i barwniki	76
7.3	Pielęgnacja twarzy dla skóry normalnej	78
7.4	Pielęgnacja twarzy dla skóry tłusto-wilgotnej	83
7.5	Pielęgnacja twarzy dla skóry suchej (o niskiej zawartości tłuszczu i wody)	84
7.6	Pielęgnacja twarzy dla cery mieszanej	88
7.7	Pielęgnacja twarzy dla skóry starzejącej się	89
7.7.1	Fizjologia starzenia się skóry	89
7.7.2	Substancje czynne do stosowania zewnętrznego	90
7.7.3	Substancje aktywne do wstrzykiwania	99
7.8	Kosmetyka naturalna	102
7.9	Pielęgnacja skóry wokół oczu	103
7.10	Pielęgnacja ust	104
7.11	Balsamy i olejki do ciała	105
7.12	Preparaty do pielęgnacji dłoni i ochrony dłoni	106
7.13	Pielęgnacja stóp	108
7.14	Nutrikosmetyki	110

8	Dezodoranty i antyperspiranty	111
8.1	Rodzaje	112
8.2	Dezodoranty	113
8.3	Antyperspiranty	114
9	Higiena intymna	117
10	Kosmetyki dla mężczyzn	119
11	Pielęgnacja niemowląt i skóry dziecięcej	121
11.1	Specyfika skóry niemowląt	121
11.2	Mycie skóry	122
11.3	Pielęgnacja skóry	123
11.4	Mycie i pielęgnacja okolic pupy u dziecka	124
12	Kosmetyki ochronne przed promieniowaniem słonecznym	127
12.1	Zakres promieniowania elektromagnetycznego słońca	127
12.2	Działanie promieniowania na skórę	129
12.2.1	Działanie promieniowania podczerwonego	131
12.2.2	Skutki promieniowania UVA	132
12.2.3	Skutki promieniowania UVB	133
12.3	Ostre urazy świetlne	133
12.4	Przewlekłe urazy świetlne	136
12.4.1	Przedwczesne starzenie się skóry	136
12.4.2	Rak skóry (nieczerniakowe raki skóry)	138
12.4.3	Czerniak złośliwy	141
12.5	Fotodermatoza polimorficzna	143
12.6	Reakcje fotoalergiczne i fototoksyczne	146
12.7	Naturalne mechanizmy ochronne skóry przed promieniowaniem UV	147
12.7.1	Pigmentacja	148
12.7.2	Model świetlny	151
12.7.3	Kwas urokainowy	151
12.7.4	Mechanizmy naprawcze	151
12.8	Sztuczna ochrona przed promieniowaniem UV	153
12.8.1	Rodzaje środków przeciwslonecznych	153
12.8.2	Chemiczne substancje ochrony przeciwslonecznej	156
12.8.3	Fizyczne substancje ochrony przeciwslonecznej	158
12.8.4	Dodatkowe substancje ochronne przeciw promieniowaniu słonecznemu	160
12.8.5	Enzymy naprawcze DNA	162
12.9	Faktor ochrony przeciwslonecznej (ochrona UVB)	164
12.9.1	Określenie faktora ochrony przeciwslonecznej	164
12.9.2	Faktor UVA	166
12.9.3	Ochrona przed promieniowaniem podczerwonym	168
12.10	Ubranie chroniące przed słońcem	168

12.11	Wskazówki na temat obchodzenia się ze słońcem i środkami ochrony przeciwsłonecznej	168
12.12	Preparaty po opalaniu (after-sun)	173
12.13	Samoopalacze	174
13	Specjalne zagadnienia pielęgnacji ciała	177
13.1	Cellulit	177
13.2	Rozstępy w ciąży	179
13.3	Blizny	180
13.4	Środki wybielające	181
13.5	Repelenty	182
14	Włosy	185
14.1	Znaczenie włosów dla człowieka	185
14.2	Funkcje włosów	185
14.3	Typy i rozwój włosów	186
14.4	Budowa włosa	186
14.5	Cykl wzrostu włosa	188
14.6	Powierzchnia włosa	189
14.7	Naturalne kolory włosów	189
15	Mycie i pielęgnacja włosów i skóry głowy	191
15.1	Środki do mycia włosów	191
15.1.1	Szampony przeciwłupieżowe	192
15.1.2	Szampony do włosów przetłuszczających się	195
15.1.3	Szampony do włosów suchych i uszkodzonych	196
15.2	Środki do pielęgnacji włosów i środki utrwalające fryzurę	198
15.3	Depilacja i epilacja	200
15.3.1	Depilacja mechaniczna	201
15.3.2	Depilacja chemiczna	202
15.3.3	Epilacja elektryczna i epilacja laserowa	203
16	Paznokcie	205
16.1	Znaczenie paznokci	205
16.2	Budowa paznokcia	205
16.3	Pielęgnacja paznokci	207
16.3.1	Maści i oleje do paznokci	207
16.3.2	Preparaty do usuwania naskórka	207
16.3.3	Utwardzacze do paznokci	208
16.3.4	Lakiery do paznokci	208
16.3.5	Zmywacze do paznokci	209
17	Kosmetyka upiększająca	211
17.1	Środki barwiące w kosmetyce upiększającej	211
17.2	Kosmetyki upiększające do skóry twarzy	212
17.3	Kosmetyki upiększające do ust	214

17.4	Kosmetyki upiększające do okolic oczu	215
17.5	Kosmetyki upiększające do paznokci	217
18	Higiena jamy ustnej i zębów	219
18.1	Budowa uzębienia	219
18.1.1	Budowa zęba	219
18.1.2	Choroby zębów	220
18.2	Profilaktyka próchnicy - odżywianie przyjazne dla zębów . . .	221
18.3	Higiena jamy ustnej	222
18.3.1	Szczoteczki do zębów	223
18.3.2	Elektryczne szczoteczki do zębów	224
18.3.3	Pasty do zębów	224
18.3.4	Nici dentystyczne	226
18.3.5	Szczoteczki do przestrzeni międzyzębowych	227
18.3.6	Irygatory do jamy ustnej	227
18.3.7	Roztwory do płukania ust	228
18.3.8	Inne środki pomocnicze	229
18.3.9	Środki do czyszczenia protez	229
18.3.10	Środki mocujące do protez	229
18.4	Fluorki w profilaktyce próchnicy	230
19	Leczenie poszczególnych chorób skóry i włosów	233
19.1	Trądzik	233
19.2	Atopowe zapalenie skóry	238
19.3	Grzybice skóry	244
19.3.1	Grzybice powodowane przez grzyby <i>Candida</i>	244
19.3.2	Grzybice dłoni i stóp	245
19.3.3	Grzybice paznokci	247
19.4	Infekcje wirusowe skóry	249
19.4.1	Brodawki wirusowe	250
19.4.2	Zakażenia opryszczkowe (<i>Herpes simplex</i>)	251
19.5	Wypadanie włosów i łysienie	252
19.5.1	Permanenta postać łysienia	252
19.5.2	Łysienie odwracalne	253
19.5.3	Leczenie łysienia	254
	Wskazówki do stosowanych oznaczeń INCI	259
	Literatura	273
	Indeks	279