

**ZDROWIE**

*jedz zdrowo, żyj dłużej*

WYDAWNICTWO  
**ASTRUM**  
www.wydawnictwo-astrum.pl

**BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN**

**ZMARSZCZKI**

**MOŻESZ JE POKONAĆ**

sposoby domowe

zabiegi specjalistyczne

zabiegi chirurgiczne

makijaż

masaż twarzy

lifting



BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN

ZMARSZCZKI  
MOŻESZ JE POKONAĆ

W Y D A W N I C T W O  
 **ASTRUM**  
[www.wydawnictwo-astrum.pl](http://www.wydawnictwo-astrum.pl)

WROCLAW

# Spis treści

Wstęp . . . . .	6
Dlaczego i kiedy pojawiają się zmarszczki? . . . . .	8
Zmarszczki a zegar biologiczny . . . . .	10
Rodzaje zmarszczek . . . . .	12
O czym mówią zmarszczki? . . . . .	15
Zmiany na skórze związane z wiekiem . . . . .	17
Etapy walki ze zmarszczkami . . . . .	20
Kosmetyki . . . . .	29
Domowe sposoby zwalczania zmarszczek . . . . .	44
Zabiegi specjalistyczne . . . . .	61
Zabiegi chirurgiczne . . . . .	75
Makijaż, który odmładza . . . . .	79
Masaż twarzy . . . . .	82
Masaż twarzy metodą Benity Cantieni . . . . .	90
Masaż liftingujący twarzy metodą Kundan i Narendry Mehta . . . . .	126
Bibliografia . . . . .	128