

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	8
1. ЗНАКОМСТВО С КОЖЕЙ:	
УСКОРЕННЫЙ КУРС	13
Строение кожи	16
Старение кожи	19
Что приводит к старению кожи?	20
Каким образом солнечные УФ-лучи вызывают старение кожи?	24
Этническая кожа	25
2. РЕГУЛЯРНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ	27
Очищение	30
Сыворотки	35
Увлажнение	37
Крем для кожи вокруг глаз	39
Эксфолиация (отшелушивание, пилинг)	40
Маски	43
Солнцезащитные средства	44
Термины из области косметологии	48

3. СХЕМЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ	61
Жирная кожа	63
Сухая кожа	64
Чувствительная кожа	66
Нормальная/комбинированная кожа	67
4. ГОРМОНЫ	69
Подростковый период	72
Беременность	73
Менопауза	80
5. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ	85
Акне	87
Рубцы от акне	116
Поры	126
Розацеа	129
Пигментация	138
Возрастная пигментация (веснушки, солнечное лентиго, «печеночные пятна»)	146
Темные круги под глазами	148
6. ОБРАЗ ЖИЗНИ	155
Сон	157
Микробиом кожи	162
Диета	167
Физические упражнения	171
Загрязнение окружающей среды	175
Курение	177
Алкоголь	179
7. СРЕДСТВА АНТИ-ЭЙДЖ	181
Кремы и гели	185

Содержание

Руководство по анти-эйдж уходу за кожей для ленивых	203
Методы шлифовки кожи	211
Другие методы омоложения кожи	217
8. РОДИНКИ И РАК КОЖИ	221
Меланома	224
Другие виды рака кожи	227
Профилактика	228
Солнечный ожог	230
Сага о витамине D	233
9. КАК НАЙТИ ДЕРМАТОЛОГА	235
Руководство по выбору дерматолога	239
Несколько мыслей напоследок	241
Слова благодарности	243
Предметный указатель	244