

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7	4.4.2. Odczyny fotoalergiczne i fototoksyczne wywołane substancjami syntetycznymi i ziołami	74
1. CHOROBY WŁOSÓW	9	5. MECHANICZNE USZKODZENIA SKÓRY	77
1.1. Łysienie	11	5.1. Odleżyna	78
1.1.1. Łysienie androgenowe	18	5.2. Rana	83
1.1.2. Łysienie plackowate	22	5.2.1. Otarcie	92
1.1.3. Łysienie telogenowe	25	5.3. Blizna	94
1.2. Nadmierne wypadanie brwi i rzęs	27	5.3.1. Pielęgnacja tatuażu	98
1.3. Siwienie włosów	30		
2. CHOROBY PAZNOKCI	35	6. INNE CHOROBY I ZMIANY SKÓRNE	101
2.1. Paznokcie łamliwe i rozdwarzające się	38	6.1. Egzema	102
2.2. Paznokieć wrastający	40	6.2. Świąd	107
2.3. Zanokcica	42	6.3. Suchość skóry	111
3. TERMICZNE USZKODZENIA SKÓRY	45	6.4. Nadmierne rogowacenie naskórka	117
3.1. Odmrożina	46	6.5. Rybia łuska	120
3.2. Odmrożenie	48	6.6. Złuszczające zapalenie skóry	123
3.3. Oparzenie	52	6.7. Pieluszkowe zapalenie skóry	125
4. USZKODZENIA SKÓRY SPOWODOWANE PROMIENIOWANIEM SŁONECZNYM	57	6.8. Rozstępy	128
4.1. Fotoprotekcja	59	6.9. Cellulit	131
4.2. Oparzenie słoneczne	66	6.10. Uszkodzenia porentgenowskie skóry	137
4.3. Słoneczne starzenie się skóry	68	6.11. Modzele i nagiotki	139
4.3.1. Składniki kosmetyków przeciwstarzeniowych	70	6.12. Ukąszenia owadów i kleszczy	142
4.4. Fotodermatozy	71	7. SKŁADNIKI NATURALNE I ICH POCHODNE WPŁYWAJĄCE NA STAN SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI	155
4.4.1. Pokrzywka słoneczna (alergia na słońce)	72	7.1. Składniki budulcowe skóry	156
		7.1.1. Kolagen, elastyna i keratyna	156
		7.1.2. Kwas hialuronowy	158

7.1.3. Ceramidy	159	7.9. Czynniki wzrostu i enzymy naprawcze DNA	189
7.2. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe i oleje roślinne	159	7.10. Hydroksykwas i mocznik	190
7.3. Skwaleń	164	7.10.1. Kwasy alfa-hydroksylowe (AHA)	191
7.4. Witaminy	165	7.10.2. Kwasy beta-hydroksylowe (BHA)	192
7.4.1. Witamina A, retinoidy i beta-karoten	165	7.10.3. Mocznik	193
7.4.2. Witamina B ₁ (tiamina)	169	7.11. Składniki mineralne	194
7.4.3. Witamina B ₂ (ryboflawina)	170	7.11.1. Cynk	194
7.4.4. Witamina B ₃ (witamina PP)	171	7.11.2. Krzem	195
7.4.5. Witamina B ₅ (kwas pantotenowy) i pantenol	172	7.11.3. Mangan	195
7.4.6. Witamina B ₆ (pirydoksyna)	173	7.11.4. Miedź	196
7.4.7. Witamina B ₇ (biotyna, witamina H)	173	7.11.5. Selen	197
7.4.8. Witamina B ₉ (kwas foliowy)	174	7.11.6. Siarka	197
7.4.9. Witamina B ₁₂ (kobalamina)	175	7.11.7. Srebro	198
7.4.10. Witamina C	176	7.11.8. Wapń	199
7.4.11. Witamina D ₃ (cholekalcyferol)	178	7.11.9. Żłoto	200
7.4.12. Witamina E (tokoferol)	179	7.11.10. Żelazo	201
7.4.13. Witamina F	180	7.12. Ichtiol	201
7.4.14. Witamina K	180	7.13. Emolienty	203
7.5. Antyoksydanty (przeciwutleniacze)	181		
7.5.1. Flawonoidy	182	8. ZIOŁA W PSYCHODERMATOLOGII	205
7.5.2. Karotenoidy	184	8.1. Wpływ chorób skóry na stan psychiczny a zioła	206
7.5.3. Koenzym Q ₁₀ i Lergotioneina	185	8.2. Wpływ stresu na przebieg chorób skóry a zioła	207
7.5.4. Kwas ferulowy	186	8.3. Neurokosmetyki	210
7.5.5. Dysmutaza ponadtlenkowa	186		
7.6. Fitoestrogeny	187	Skorowidz	211
7.7. Komórki macierzyste roślin	188		
7.8. Peptydy	188		

