

# Spis treści

Wstęp . . . . .	1
1. Kosmetologia wczoraj i dziś . . . . .	5
<b>Część I</b>	
2. Spersonalizowana pielęgnacja okołozabiegowa. . . . .	9
2.1. Konsultacja kosmetologiczna . . . . .	10
2.1.1. Dokumentacja. . . . .	12
2.1.2. Zasady współpracy. . . . .	13
2.1.3. Badanie skóry . . . . .	14
2.2. Potrzeby skóry . . . . .	18
2.3. Oczekiwania i możliwości klienta . . . . .	21
Podsumowanie . . . . .	21
Pytania kontrolne . . . . .	22
<b>Część II</b>	
3. Diagnostyka laboratoryjna – badania pomocne w kompleksowej terapii skóry . . . . .	25
3.1. Podstawowe badanie krwi – morfologia . . . . .	26
3.2. Badania biochemiczne – diagnostyka niedoborów. . . . .	30
3.2.1. Żelazo i niedokrwistość . . . . .	30
3.2.2. Witamina D <sub>3</sub> . . . . .	34
3.2.3. Cynk . . . . .	36
3.2.4. Jod . . . . .	38
3.2.5. Selen. . . . .	38
3.2.6. Magnez . . . . .	40
3.3. Badania związane z układem pokarmowym i immunologicznym w praktyce kosmetologa . . . . .	41
3.3.1. Nadwrażliwości, alergie i nietolerancje pokarmowe. . . . .	42
3.3.2. Przerosty mikroorganizmów w jelicie cienkim (SIBO, IMO, SIFO) . . . . .	53
3.3.3. Inne schorzenia układu pokarmowego (IBS, infekcja <i>Helicobacter pylori</i> ) . . . . .	58
3.3.4. Inne badania przydatne w diagnostyce jelit. . . . .	62
3.4. Badania oceniające gospodarkę lipidową . . . . .	66
3.4.1. Lipidogram. . . . .	67
3.4.2. Omega test. . . . .	68
3.5. Badania wątroby. . . . .	69

3.6.	Badania oceniające funkcjonowanie tarczycy . . . . .	71
3.7.	Badania hormonalne . . . . .	74
3.7.1.	Najczęstsze zaburzenia hormonalne związane ze skórą . . . . .	78
3.8.	Badania związane z gospodarką glukozowo-insulinową . . . . .	87
3.8.1.	Insulinooporność (IO, IR, <i>Insulin-Resistance</i> ) . . . . .	88
3.8.2.	Hipoglikemia reaktywna (poposiłkowa) . . . . .	89
3.9.	Badania parazytologiczne . . . . .	91
	Podsumowanie . . . . .	93
	Pytania kontrolne . . . . .	93

### Część III

4.	<b>Suplementacja . . . . .</b>	<b>97</b>
4.1.	Przegląd wybranych składników występujących w suplementach diety . . . . .	98
4.1.1.	Suplementy diety pomocne w zaburzeniach hormonalnych. . . . .	98
4.1.2.	Suplementy o działaniu antyoksydacyjnym i naprawczym . . . . .	107
4.1.3.	Pozostałe suplementy diety . . . . .	122
4.2.	Dobór odpowiedniego suplementu diety . . . . .	130
4.3.	Czas trwania kuracji. . . . .	131
4.4.	Łączenie suplementów diety . . . . .	133
4.5.	Monitorowanie skuteczności suplementacji . . . . .	134
4.6.	Interakcje suplementów diety z lekami . . . . .	134
4.6.1.	Najczęściej występujące interakcje . . . . .	134
	Podsumowanie . . . . .	137
	Pytania kontrolne . . . . .	138

### Część IV

5.	<b>Pielęgnacja domowa . . . . .</b>	<b>141</b>
5.1.	Ogólne kryteria planowania pielęgnacji. . . . .	142
5.1.1.	Oczyszczanie skóry . . . . .	144
5.1.2.	Fotoprotekcja . . . . .	152
5.1.3.	Kondycjonowanie bariery skórnej . . . . .	159
5.1.4.	Antyoksydacja . . . . .	170
5.1.5.	Działanie przeciwzapalne. . . . .	177
5.1.6.	Odnowa komórkowa i działanie naprawcze . . . . .	183
5.1.7.	Regulacja rogowacenia . . . . .	195
5.1.8.	Seboregulacja . . . . .	200
5.1.9.	Hamowanie tyrozynazy i inne działania rozjaśniające . . . . .	205
5.2.	Kierunki działania w pielęgnacji skór problematycznych . . . . .	210
	Podsumowanie . . . . .	213
	Pytania kontrolne . . . . .	213

<b>Część V</b>	
<b>6. Monitorowanie postępów terapii</b>	<b>217</b>
Pytania kontrolne	219
<b>7. Błędy w terapii</b>	<b>221</b>
Podsumowanie	223
Pytania kontrolne	223
<b>8. Dobrostan psychofizyczny</b>	<b>225</b>
8.1. Psychologia pozytywna	225
8.2. <i>Wellbeing</i>	226
8.2.1. W jaki sposób kosmetolog może pomóc w osiągnięciu dobrostanu?	228
Podsumowanie	229
Pytania kontrolne	229
<b>Część VI</b>	
<b>9. Case studies</b>	<b>233</b>
9.1. Trądzik pospolity	233
Opis przypadku	233
9.2. Trądzik dojrzały	236
Opis przypadku	236
9.3. Skóra naczyńniowa	239
Opis przypadku	239
9.4. Skóra z przebarwieniami	241
Opis przypadku	241
9.5. Skóra dojrzała	244
Opis przypadku	244
<b>Zakończenie</b>	<b>247</b>
<b>Piśmiennictwo</b>	<b>249</b>
<b>Skorowidz</b>	<b>253</b>