

# SPIS TREŚCI

<b>Przedmowa. Jak czytać ślady na skórze</b> .....	11
--	----

## **CZĘŚĆ I. PODZIEMNY GARAŻ ALBO Z ILU PIĘTER SKŁADA SIĘ SKÓRA**..... 17

<b>Rozdział 1. Poziom –1: Naskórek albo żyj, aby umrzeć</b> .....	21
---	----

Jak mur – bariera ochronna skóry .....	23
--	----

Łuszczenie się skóry .....	27
----------------------------	----

Ochronny kwaśny płaszcz i mikrobiom .....	31
---	----

Fałdy skóry .....	34
-------------------	----

Trudne życie celebryty, czyli fałd pośladkowy nie zawsze zdrowy 37

Śwędzi, oj, śwędzi – gdy coś nas podgryza 40

Naturalna ochrona fałdów skóry 41

Barwy skóry 43

Naturalna ochrona przed słońcem 46

Pigmentacja skóry – brąz na twarzy i w okolicach intymnych 49

<b>Rozdział 2. Między piętrami</b> .....	53
--	----

Przebarwienia i znamiona .....	53
--------------------------------	----

Pęcherze, rany i blizny .....	54
-------------------------------	----

Strupy 57

Blizny i spółka 58

Rozstępy .....	62
----------------	----

<b>Rozdział 3. Poziom –2: Skóra właściwa</b> .....	69
--	----

Centrala służb informacyjnych, oświatowych, wywiadu i bezpieczeństwa .....	70
---	----

O gumowych wężach, termometrach i nadmuchiwanym opaskach 72

Zimna skóra zimą 74

Gdy krew uderza do skóry 76

Limfa – tajny agent w służbie układu odpornościowego 78

<b>Mózg skórny: o kablach nerwowych, odruchach obronnych, bólu i włosach stojących dęba</b> .....	<b>80</b>
Zmysł dotyku <b>86</b>	
O sadomasochizmie i pokoju na świecie, czyli kilka słów o hormonach <b>90</b>	
O swędzeniu i drapaniu <b>92</b>	
Skóra umie słuchać <b>96</b>	
<b>Gruczoły i wydzieliny: feromony, pot, naturalny zapach skóry i inne</b> .....	<b>99</b>
O jeziorkach miłości i doborze partnerskim <b>105</b>	
Gluty, smarki i kozy <b>111</b>	
Ciepło jak w uchu <b>114</b>	
Łój w czopkach <b>115</b>	

#### **Rozdział 4. Poziom -3: Tkanka podskórna, czyli kraina obfitości** .....

<b>Cellulit albo niech żyje Rubens!</b> .....	<b>120</b>
Zjawisko materaca i skóra pomarańczy <b>122</b>	
Cellulit a seksizm <b>123</b>	
<b>Tłuszcz jako paliwo</b> .....	<b>126</b>

### **CZĘŚĆ II. CO NAM SIĘ DOBIERA DO SKÓRY, CZYLI SKÓRA NA FALACH ŻYCIA** .....

#### **Rozdział 5. Partnerka na całe życie** .....

<b>Skóra niemowlęca</b> .....	<b>131</b>
<b>Skóra nastolatka</b> .....	<b>134</b>
Pryszcze jak wulkany <b>139</b>	
Wyciskanie <b>141</b>	
<b>Skóra dorosła</b> .....	<b>144</b>
Piękno zastygłe w bezruchu <b>146</b>	
<b>Skóra stara</b> .....	<b>150</b>

#### **Rozdział 6. Lato, słońce, poparzenia: skóra i światło** .....

<b>Dlaczego potrzebujemy światła i jak skóra je wykorzystuje</b> .....	<b>157</b>
Sen dla urody, wiosenne ożywienie i skórna heroína <b>160</b>	
Witamina D <b>163</b>	

<b>Mroczna strona słońca</b> .....	<b>167</b>
Uczulenie na słońce i trądzik z Majorki <b>168</b>	
Solarioza albo podeszwizm brunatny <b>169</b>	
<b>Rak skóry</b> .....	<b>171</b>
Miłość ratuje życie! <b>174</b>	
Czerniak to nie wszystko <b>176</b>	
Krótki kurs kontroli znamion <b>180</b>	
Fototypy skóry <b>183</b>	
<b>Ochroniać, zasłaniać, kremować</b> .....	<b>186</b>
Sprytnie sztuczki, czyli jak jeszcze chronić się przed słońcem <b>197</b>	
Słodki samoopalacz <b>198</b>	
Boska błądź? <b>200</b>	
<b>Dlaczego komary i osy tak nas lubią</b> .....	<b>202</b>
Au, boli! Kiedy użądlenie może zagrazić życiu <b>205</b>	
 <b>Rozdział 7. Zabiegi higieniczne albo</b>	
<b>częste mycie skraca życie</b> .....	
	<b>209</b>
<b>Obsesja na punkcie czystości</b> .....	<b>212</b>
Na dole i na górze <b>216</b>	
Moc moczu <b>220</b>	
Oleje: nieumyślne uszkodzenia ciała <b>221</b>	
Alergie kontaktowe <b>223</b>	
<b>Nogi</b> .....	<b>228</b>
Brodawki głębokie i grzybica stóp <b>229</b>	
<b>Żyłaki</b> .....	<b>236</b>
Pajęczki na nogach <b>240</b>	
 <b>Rozdział 8. Fasadowa pielęgnacja</b> .....	
	<b>243</b>
<b>Botoks albo dawka czyni truciznę</b> .....	<b>245</b>
Co łączy botoks z zepsutym mięsem <b>246</b>	
Wygląd kosmity i cudowny lek na wszystko <b>249</b>	
Botoks na zmarszczki – za i przeciw <b>251</b>	
<b>Ostrzykiwanie – albo jedna warga to za mało</b> .....	<b>254</b>
<b>Obsesja piękności: droga w przepaść</b> .....	<b>259</b>
<b>Tatuaze, czyli zabierz skórę na horror</b> .....	<b>261</b>
Tykające bomby <b>263</b>	
A gdy się znudzi, czyli żegnaj, tribalu <b>266</b>	

### **CZĘŚĆ III. LA BELLA (GEN)ITALIA** ..... 269

#### **Rozdział 9. Skóra i seks** ..... 271

##### **Strefy erogenne i seksualna trójca** ..... 271

Seks a piękno **273**

Fryzury intymne i G-Shot **274**

Straż przednia: napletek **277**

Odruch mosznowy **278**

Miłość jako eliksir młodości **279**

Wydzieliny błony śluzowej **280**

Usta i całowanie **281**

Jak przeciwdziałać nieprzyjemnemu zapachowi z ust –

lista zadań do wykonania **284**

#### **Rozdział 10. Podniecenie i bodźce** ..... 287

Syfilis i rzeżączka **288**

Grzybice **291**

Choroby weneryczne bez seksu,

czyli kiedy prezerwatywy nas nie chronią **292**

Wszy łonowe i świerz **293**

Mięczak zakaźny **295**

Opryszczka **296**

Kłykciny kończyste **297**

### **CZĘŚĆ IV. JESTEŚ TYM, CO JESZ** ..... 301

#### **Rozdział 11. Dieta dla skóry** ..... 303

##### **Makroelementy: dostawa energii** ..... 306

Węglowodany **306**

Alkohol **307**

Białka **310**

Tłuszcze **311**

##### **Mikroelementy: regulatory przemiany materii** ..... 314

Witaminy **316**

Suplementy diety **317**

Stres oksydacyjny i przeciwutleniacze **319**

Kolorowa dieta **321**

Pierwiastki śladowe **322**

Kwasy tłuszczowe **326**

<b>Rozdział 12. Jak dieta i styl życia wpływają na skórę</b> .....	<b>333</b>
Trądzik i pryszczę .....	<b>336</b>
Przetworzone tłuszcze spożywcze – trwałe, tanie i trujące .....	<b>339</b>
Użytki i zanieczyszczenie środowiska .....	<b>341</b>
Pszenica i gluten .....	<b>343</b>
Celiakia – gdy organizm walczy z glutenem <b>344</b>	
Alergia na pszenicę <b>345</b>	
Nadwrażliwość na pszenicę <b>345</b>	
<b>Rozdział 13. Jedzenie a choroby skóry</b> .....	<b>347</b>
Atopowe zapalenie skóry .....	<b>347</b>
Pokrzywka alergiczna .....	<b>351</b>
Pokrzywka rzekomoalergiczna .....	<b>353</b>
Trądzik różowaty .....	<b>355</b>
Łuszczycyca .....	<b>357</b>
Czy bać się kortyzonu? .....	<b>359</b>
<b>CZĘŚĆ V. ZWIERCIADŁO DUSZY</b> .....	<b>365</b>
<b>Rozdział 14. Co skóra zdradza na temat naszej duszy</b> .....	<b>367</b>
Emocje i nerwice .....	<b>368</b>
Kortyzol raz jeszcze <b>369</b>	
Autoagresja <b>371</b>	
Zakochanie i szczęście <b>374</b>	
<b>Posłowie</b> .....	<b>375</b>
<b>Przydatny dodatek</b> .....	<b>379</b>
<b>Domowe leki dla skóry</b> .....	<b>379</b>
<b>Podziękowania</b> .....	<b>383</b>