

SPIS TREŚCI

Przedmowa	VII
Wstęp	X
1. Kosmetyki	1
1.1. Roślinne składniki aktywne	3
1.1.1. Algi	3
1.1.2. Rośliny afrykańskie	12
1.1.3. Rośliny Ameryki Południowej i Północnej	15
1.1.4. Rośliny azjatyckie	17
1.1.5. Rośliny europejskie	26
1.1.6. Rośliny indyjskie	46
1.1.7. Masła i oleje roślinne	50
1.1.8. Roślinne komórki macierzyste	66
1.2. Zwierzęce składniki aktywne	70
1.2.1. Bakterie i pierwotniaki	70
1.2.2. Ślimaki	73
1.2.3. Zwierzęce komórki macierzyste	75
1.3. Syntetyczne składniki aktywne	76
1.4. Składniki o działaniu synergicznym	86
1.5. Biostymulujące składniki aktywne	91
1.6. Kompleksy substancji aktywnych	96
1.7. Nowoczesne nośniki kosmetyczne	106
1.7.1. Nanonośniki	110
1.7.2. Mikronośniki	123
1.8. Dodatki	129
1.8.1. Naturalne konserwanty	129
1.8.2. Naturalne przeciwutleniacze	141
1.8.3. Naturalne barwniki	146
1.9. Kompaktyfikacja kosmetyków	155
Literatura uzupełniająca	157
2. Suplementy	159
2.1. Szkodliwość składników suplementów	160
2.2. Naturalne suplementy	162
2.3. Makroelementy	184
2.4. Mikroelementy	188

2.5. Witaminy	195	
2.5.1. Witaminy hydrofobowe	196	
2.5.2. Witaminy hydrofilowe	202	
2.5.3. Quasi-witaminy	213	
2.6. Suplementy eubiotyczne	219	
2.7. Suplementy dla mózgu	222	
2.7.1. Choroba Alzheimer	232	
2.8. Suplementy deficytowe i immunostymulujące		234
2.9. Nowoczesne nośniki suplementów		238
Literatura uzupełniająca	241	
 3. Zabiegi	 242	
 3.1. Zabiegi chemiczne	 243	
3.1.1. Karboksyterapia	243	
3.1.2. Tlenoterapia	244	
3.1.3. Złoto	254	
3.2. Zabiegi mechaniczne	260	
3.2.1. Hydrodermabrazja	260	
3.2.2. JetPeel	261	
3.2.3. Mikrodermabrazja	261	
3.2.4. Mezoterapia igłowa	262	
3.3. Zabiegi plazmowe	263	
3.3.1. Plazmowa regeneracja skóry	264	
3.4. Zabiegi prądowe	265	
3.4.1. Dezinkrustacja	265	
3.4.2. Elektroliza	265	
3.4.3. Jonoforeza	268	
3.4.4. Mezoterapia bezigłowa	268	
3.4.5. Zabiegi RF-Micro Channel	269	
3.5. Zabiegi termiczne	270	
3.5.1. Diatermia	270	
3.5.2. Kriolipoliza	270	
3.6. Zabiegi ultradźwiękowe	272	
3.6.1. Kawitacja ultradźwiękowa	272	
3.6.2. Lifting ultradźwiękowy	273	
3.6.3. Sonoforeza	273	
3.7. Zabiegi elektromagnetyczne		274
3.7.1. Laser	276	
3.7.2. LED	283	
3.7.3. Promieniowanie rozproszone		287
Literatura uzupełniająca	288	
 Wykaz skrótów	 289	
Skorowidz	296	
Źródła ilustracji na wkładce	308	