

# Zabiegi anty-age.

**Wstęp.....4**

**Rozdział I.**

**Mechanizm starzenia się skóry**

- 1.1. Zmiany w obrębie naskórka..... 7
- 1.2. Zmiany w obrębie skóry właściwej..... 8
- 1.3. Zmiany w obrębie przydatków skóry..... 9

**Rozdział II.**

**Zmiany w wyglądzie skóry**

- 2.1. Charakterystyka starzejącej się skóry..... 9
- 2.2. Zmarszczki – najbardziej kłopotliwy symptom starzenia się skóry..... 11
- 2.3. Ślad upływającego czasu- zmiany w wyglądzie twarzy..... 12

**Rozdział III.**

**Czynniki przyspieszające fizjologiczne starzenie się skóry**

- 3.1. Wpływ palenia papierosów na proces starzenia się skóry.....13
- 3.2. Promieniowanie UV- niekorzystny wpływ na skórę .....15
- 3.3. Wolne rodniki jako sprawca starzenia się skóry .....18
- 3.4. Wpływ menopauzy na starzenie się skóry..... 19

**Rozdział V. Substancje opóźniające proces starzenia się skóry**

- 5.1. Antyoksydanty – „zamiatacze” wolnych rodników..... 21
- 5.2. Peptydy – eliksir młodości.....22

5.3. Kwas hialuronowy – nowoczesny kosmetyk odmładzający.....	25
---	----

## **Rozdział VI.**

### **Zabiegi odmładzające wykonywane w gabinecie kosmetycznym**

6.1. Mikrodermoabrazja .....	26
6.2. Mezoterapia .....	27
6.3. Zabiegi eksfoliacji.....	28
6.3.1. Eksfoliacja kwasami owocowymi.....	28
6.3.2. Peeling ziołowy – green peel .....	30
6.4. Ostrzykiwanie toksyna botulinowa.....	30
6.5. Laseroterapia.....	31
6.6. Zabiegi z wykorzystaniem fal radiowych.....	32

## **Rozdział VII.**

### **Profilaktyka starzenia się skóry**

7.1. Zdrowy styl życia .....	34
7.2. Ochrona przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych.....	36

**Podsumowanie .....** 38

**Streszczenie w języku angielskim (summary).....** 40

**Bibliografia .....** 41

**Spis ilustracji i tabel.....** 44