

# BŐRÁPOLÁS

---

# SZÉPSÉGÁPOLÁS

A MAGYAR NŐK ORSZÁGOS TANÁCSA  
KOSSUTH KÖNYVKIADÓ · 1985

# Tartalom

## 11 Bevezető

*(dr. Kovács László)*

## A BŐR FELÉPÍTÉSE ÉS MŰKÖDÉSE

### 15 A bőr szerkezete

*(dr. Répay Izabella)*

#### 15 A bőr rétegei

#### 17 A bőr erei és idegei

#### 17 A bőr járulékos képletei

#### 17 A szőr és a haj

#### 18 A mirigyek

#### 19 A köröm

### 20 A bőr vér- és nyirokkeringése

*(dr. Daróczy Judit, dr. Krámer Márta)*

#### 21 A bőr vérellátása. Ér eredetű szépséghibák

#### 21 A bőr vérellátása

#### 22 Elsődleges értágulatok

#### 24 Másodlagos értágulatok

#### 26 A bőr nyirokkeringése. A nyirokkeringés zavaraiából eredő szépséghibák

#### 27 Hogyan működnek az egészséges nyirokerek?

#### 28 A nyirokkeringés zavarai

### 31 A verejtékmirigyek működésével összefüggő

### kozmetikai panaszok

*(dr. Horváth Endre)*

#### 31 A verejtékezés

#### 31 A verejték színe

#### 31 A verejtéktermelés élettana

#### 34 Mitől függ a verejtékezés?

#### 34 Az izzadáscsökkentés lehetőségei

#### 36 A csökkent verejtékezés

### 37 A verejtékélválasztás zavaraival kapcsolatos betegségek

### 39 Hajtermelés, hajritkulás, hajápolás

*(dr. Rácz István)*

#### 39 A haj szerkezete

#### 40 A hajváltás

#### 40 A zsíros fejbőr

#### 41 A fejbőr vérellátása

#### 41 Hosszú haj – rövid haj

#### 43 Hogyan mossunk haját?

#### 45 Őszülésről és hajfestésről

#### 48 A hullámos haj

#### 49 Hajhullás és kopaszodás

- 51 **Körömtermelés, körömelváltozások, körömápolás**  
*(dr. Török Ibolya)*
- 51 A köröm higiénijája  
51 Az egészséges köröm  
52 A körömbetegségek  
54 A köröm ápolása
- 57 **A bőr festéktermelése és festékzavarai**  
*(dr. Horkay Irén)*
- 57 A bőr színe és festékanyagai  
58 A festéktermelés rendellenességei  
58 *A napfény okozta színelváltozások*  
61 *Örökölt és veleszületett festékzavarok*  
63 *Bőrfestékhiány – vitiligo*  
64 *Egyéb belső és külső eredetű festékzavarok*  
65 *A festéktermelés rendellenességeinek kezelése*
- 67 **A hormonok szerepe a szépséghibák keletkezésében**  
*(dr. Török László)*
- 67 A belső elválasztású mirigyek  
68 A bőr és az endokrin szervek élettani viszonya  
68 A nemi hormonok hatása a bőrön  
68 A fogamzásgátlók és a bőr  
69 A pajzsmirigy- és mellékvesekéreg-hormonok  
70 Élettani hormonális változások hatása a bőrön

- 71 *A májfoltok kezelése*  
72 *A cellulitis*
- 72 A hormonális tényezők közreműködésével kialakuló bőrbetegségek
- 72 *A serdülők aknéja*  
73 *A hormonok és a szőrtüszők*  
74 *Fokozott szőrnövekedéssel járó állapotok*

## A BŐR HIGIÉNIÁJA ÉS ÁPOLÁSA

- 79 **A helyes tisztálkodásról**  
*(dr. Kovács László)*
- 79 *Érdekességek a tisztálkodás történetéből*  
81 *Amire a tisztálkodáshoz szükség van*  
83 *Mikor és hogyan mosakodjunk?*  
86 *A törülközős*  
86 *Az arcbőr megtisztítása*
- 89 **A kéz kozmetikája**  
*(dr. Boér Ildikó)*
- 91 **A láb kozmetikája**  
*(dr. Boér Ildikó)*
- 95 **A szemhéj kozmetikája**  
*(dr. Boér Ildikó)*
- 101 **A gyermekek test- és bőrápolása**  
*(dr. Török Éva)*
- 101 *A csecsemők bőrének tisztán tartása és gondozása*  
103 *A kisgyermekek testápolása (iskolás korig)*

- 104 Az iskolás korúak bőrápolása  
106 A tizenévesek testápolása

109 **A serdülőkor kozmetikai problémái**  
*(dr. Kovács László)*

- 109 A szeborea  
110 Mitesszerből pattanás  
112 A pattanások folyamatos kezelése szükséges

117 **A terhes nő bőrápolása**  
*(dr. Boér Ildikó)*

120 **Időskori bőrelváltozások**  
*(dr. Jakab Éva)*

## GYAKORI SZÉPSÉGHIKÁK

125 **Növedékek a bőrön**  
*(dr. Jakab Éva)*

- 125 Jóindulatú bőrdaganatok  
126 Időskori növedékek

128 **Anyajegyek (naevusok)**  
*(dr. Répay Izabella)*

131 **A vírusok szerepe a szépség-  
hibákban**  
*(dr. Nagy Endre)*

134 **A rezes bőr (rosacea)**  
*(dr. Kovács László)*

135 **A száj körüli bőrgyulladás  
(dermatitis perioralis)**  
*(dr. Domonkos Róbert)*

## GYAKORLATI KOZMETIKA

139 **Alapismeretek a kozmetikai  
kezelésekhez**  
*(Seres Jánosné)*

- 139 A szépség titka  
139 Ismerjük meg önmagunkat!  
140 Bőrtípusok  
143 Az elszarusodás  
144 Szépséghibák

146 **Egyes kozmetikai eljárások**

- 146 Szőrtelenítés  
147 Masszázs (gyúrás)  
147 Masszázsmodulatok  
148 *A végtagok masszírozása*  
149 *A törzs masszírozása*  
149 *Az arc masszírozása*  
150 Peeling (radírozás)  
151 Puhítás  
152 Tisztítás  
152 Fertőtlenítés  
153 Utókezelés  
154 Elektromos kezelések  
157 Testápolás  
158 Fogyasztó kezelések  
159 Pakolások  
160 *Nyugtató, gyulladáscsökkentő drogok*  
160 *Pórusösszehúzó hatású drogok*  
161 *Vérkeringést fokozó drogok*  
161 *Gyümölcsök*  
162 *Tejtermékek*  
162 *A tojás*  
163 *A méz és egyéb méhészeti termékek*

163 *Élesztő*

163 *Szója*

164 Kikészítés, dekoratív kozmetika

165 Az arcfestés technikája

165 *Alapozás*

165 *Arcpír*

166 *Arcformák*

166 *Szemöldök*

167 *Szem*

168 *Színvariációk a szemfestéshez*

169 *Szempilla*

170 *Szájruzs*

173 **Férfikozmetika**

*(dr. Kovács László)*

173 Járjon-e a férfiember kozmetikába?

174 A helyes borotválkozás

176 A szakállmérgezés

177 **Szezonális bőrápolás**

*(dr. Jakab Éva)*

180 **Fénykezelés a kozmetológiában**

*(dr. Désaknay Márton)*

180 Biológiai hatások

181 Bőrkárosodások

182 Szemkárosodások

182 Újabban használt besugárzó-készülékek

183 A bőr barnítása, solariumok

183 Napsugárzás

184 Kozmetikai jellegű bőrbetegségek

UV-kezelése

185 **A kozmetikumok**

*(dr. Soós Gyöngyvér)*

185 A bőrre helyezett kozmetikumok felszívódása

186 A felszívódás anatómiai útja

186 A felszívódás befolyásolásának lehetősége

187 A kozmetikumhordozók szerepe

187 Felületaktív anyagok (detergensek)

188 A felületaktív anyagok szerepe a kozmetikumokban

189 Krémek

190 Alapanyagok

192 Folyékony emulzió (linimentum, locio, kozmetikai „tej”)

193 Alkoholos oldatok

193 Hintőporok

196 A kozmetikumokban alkalmazott növények és gyümölcsök

198 **A kozmetikumok**

**és tisztítószer**

**okozta allergiás bőrártalmak**

*(dr. Temesvári Erzsébet)*

198 Allergia (túlérzékenység, szenzibilizáció)

199 A kontakt ekcéma

200 Allergizáló alapanyagok és hatóanyagok

200 *Alapanyagok*

200 *Hatóanyagok*

202 *A tartósfőzterek*

203 A túlérzékenység gyógyítása

203 A mosószerek károsító hatása

**205 Plasztikai sebészet és kozmetológia**  
*(dr. Galambos József)*

205 Az előfeltételek

206 Műtéti eredmények

206 *Arcplasztika*

207 *Orrplasztika*

212 *Egyéb plasztikai műtétek*

213 *Emlőplasztika*

215 *Komplikációk*

**216 Egészséges életmód  
és a bőr szépsége**  
*(dr. Kovács László)*

216 A szervezet regenerálódása

217 Táplálkozás és szépség

218 Divat, egészség