

Indice

Prefazione e ringraziamenti.....	XV
Capitolo 1 La cellula.....	1
1. La struttura della cellula.....	1
1.1 La membrana cellulare.....	1
1.2 Il citoplasma.....	2
1.3 Il nucleo.....	3
2. Cenni di fisiologia cellulare.....	4
Capitolo 2 I tessuti.....	5
1. I tessuti epiteliali.....	5
1.1 Il tessuto di rivestimento (o epidermico).....	5
1.2 Il tessuto ghiandolare.....	6
1.3 Il tessuto neuroepiteliale.....	6
2. I tessuti connettivi.....	6
2.1 Il tessuto fibrillare lasso.....	6
2.2 Il tessuto fibrillare denso.....	7
2.3 Il tessuto elastico.....	7
2.4 Il tessuto adiposo.....	8
2.5 Il tessuto cartilagineo.....	8
2.6 Il tessuto osseo.....	8
2.7 Il sangue.....	9
3. I tessuti muscolari.....	10
3.1 Il tessuto liscio.....	11
3.2 Il tessuto striato.....	11
3.3 Il tessuto cardiaco.....	11
4. Il tessuto nervoso.....	11
Capitolo 3 L'apparato tegumentario.....	13
1. La struttura.....	13
1.1 L'epidermide.....	14
1.2 Il derma o corion.....	15
1.3 Il sottocutaneo.....	15
1.4 Gli annessi cutanei.....	16
2. La biochimica.....	19
2.1 Le componenti.....	19
2.2 Le reazioni.....	21
3. La fisiologia.....	22
3.1 Le funzioni della pelle.....	22
3.2 L'assorbimento cutaneo per una cosmesi scientifica.....	23
3.3 L'evoluzione cutanea: l'invecchiamento.....	26
4. La patologia.....	28

Capitolo 4	L'apparato scheletrico	33
	1. Struttura e forma delle ossa	34
	2. Lo scheletro	35
	2.1 La colonna vertebrale	35
	2.2 La gabbia toracica	37
	2.3 Il cranio	37
	3. Le cinture ossee	40
	3.1 Il cingolo scapolare	40
	3.2 Il cingolo pelvico o bacino	41
	4. Gli arti	41
	4.1 Gli arti superiori	41
	4.2 Gli arti inferiori	42
Capitolo 5	L'apparato muscolare	45
	1. L'anatomia	45
	1.1 La struttura dei muscoli	46
	2. Sistematica	47
	2.1 I muscoli della testa e del collo	47
	2.2 I muscoli del dorso	50
	2.3 I muscoli del torace	51
	2.4 I muscoli dell'addome	53
	2.5 I muscoli dell'arto superiore	55
	2.6 I muscoli dell'arto inferiore	57
	3. La fisiologia	61
Capitolo 6	La circolazione sanguigna	63
	1. L'anatomia	63
	1.1 Il cuore	64
	1.2 Le arterie	65
	1.3 I capillari	66
	1.4 Le vene	66
	2. La fisiologia	67
	2.1 La circolazione sanguigna	67
	2.2 Le funzioni del sangue	69
Capitolo 7	Il sistema linfatico	71
	1. L'anatomia	72
	1.1 I vasi linfatici e i linfonodi	72
	1.2 La milza	75
	2. La fisiologia	75
Capitolo 8	L'apparato digerente	77
	1. L'anatomia	77
	1.1 La porzione cefalica	78
	1.2 La porzione toracica	80
	1.3 La porzione addominale	80
	2. La fisiologia	81
Capitolo 9	L'apparato respiratorio	83
	1. L'anatomia	83
	1.1 Le prime vie respiratorie	84
	1.2 Le vie respiratorie profonde	84
	2. La fisiologia	85

Capitolo 10	L'apparato uro-genitale.....	87
	1. L'apparato urinario.....	87
	1.1 L'anatomia.....	87
	1.2 La fisiologia.....	89
	2. L'apparato genitale femminile.....	89
	2.1 L'anatomia.....	89
	2.2 La fisiologia.....	92
	3. L'apparato genitale maschile.....	92
	3.1 L'anatomia.....	92
Capitolo 11	Il sistema endocrino.....	95
	1. Anatomia e fisiologia.....	95
	2. Sistematica e fisionomia delle ghiandole principali.....	96
	2.1 Lipofisi o ghiandola pituitaria.....	96
	2.2 L'epifisi o ghiandola pineale.....	96
	2.3 La tiroide.....	96
	2.4 Le paratiroidi.....	96
	2.5 Il timo.....	97
	2.6 Le ghiandole surrenali.....	97
	2.7 Il pancreas.....	98
	2.8 Le gonadi.....	98
Capitolo 12	Il sistema nervoso.....	99
	1. Il sistema nervoso centrale.....	100
	1.1 Il cervello o encefalo.....	100
	1.2 Il cervelletto.....	101
	1.3 Il bulbo o midollo allungato.....	101
	1.4 Il midollo spinale.....	101
	2. Il sistema nervoso periferico.....	102
	2.1 I nervi spinali.....	102
	2.2 I nervi encefalici.....	103
	3. Il sistema nervoso autonomo.....	104
Capitolo 13	I vari tipi di pelle.....	107
	1. Pelle normale.....	107
	1.1 La morfologia.....	107
	1.2 Le cause.....	107
	1.3 I trattamenti.....	108
	2. Pelle disidratata.....	108
	2.1 La morfologia.....	108
	2.2 Le cause.....	108
	2.3 I trattamenti.....	108
	3. Pelle secca (o steatosica).....	108
	3.1 La morfologia.....	108
	3.2 Le cause.....	109
	3.3 I trattamenti.....	109
	4. Pelle sensibile.....	109
	4.1 La morfologia.....	109
	4.2 Le cause.....	110
	4.3 I trattamenti.....	110
	5. Pelle grassa.....	110
	5.1 La morfologia.....	110
	5.2 Le cause.....	110

	5.3 I trattamenti	111
6.	Pelle comedonica o acneica	111
	6.1 La morfologia	111
	6.2 Le cause	111
	6.3 I trattamenti	112
7.	Pelle asfittica	112
	7.1 La morfologia	112
	7.2 Le cause	112
	7.3 I trattamenti	112
8.	Pelle mista	113
	8.1 La morfologia	113
	8.2 Le cause	113
	8.3 I trattamenti	113
9.	Pelle senescente	113
	9.1 La morfologia	113
	9.2 Le cause	113
	9.3 I trattamenti	113
10.	Pelle con teleangectasie (couperose)	114
	10.1 La morfologia	114
	10.2 Le cause	114
	10.3 I trattamenti	114
Capitolo 14	La pelle e il sole	115
	1. Il sole	115
	2. I solari	117
	3. L'abbronzatura	118
	4. Il doposole	119
	5. Il fotoinvecchiamento	119
	6. L'alimentazione	120
Capitolo 15	L'acne	
	<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	<i>121</i>
	1. Che cosa è	121
	2. Le cause	122
Capitolo 16	Ipercheratosi e cheratosi pilare	
	<i>a cura di Marcello Cucè e Linda Lipari</i>	<i>125</i>
	1. Ipercheratosi	125
	2. La cheratosi pilare	125
	3. I trattamenti	126
Capitolo 17	Le smagliature	
	<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	<i>127</i>
	1. Che cosa sono e dove si formano	127
	2. Come si presentano	128
	3. Le cause	128
	4. I trattamenti	128
Capitolo 18	Fisica elettronica	
	<i>a cura di Alessandro Rossi e Giuseppe Guantero</i>	<i>131</i>
	1. Uno sguardo dentro la materia	131
	1.1 Che cosa è un elemento	131
	2. Eletticità statica, corrente elettrica	135
	2.1 Corpi conduttori e corpi isolanti	136

2.2	La corrente continua	136
2.3	Unità di misura della corrente elettrica	139
2.4	Effetto del passaggio della corrente nei conduttori	140
3.	Cenni di tecnologia elettronica	141
4.	La corrente alternata	143
4.1	L'alta frequenza	144
A1.	Cenni generali di fisica e unità di misura	145
A2.	Materia, molecole, atomi	146
A3.	Elettricità statica e corrente continua	149
A4.	L'elettrolisi	150
A5.	I conduttori e la resistenza. I condensatori	151
A6.	Energia potenziale	153
A7.	Unità di misura e grandezze elettriche	154
A8.	La corrente alternata	156
A9.	La corrente impulsata	157
A10.	La corrente di Kotz	157
A11.	Le correnti di Nemec (o correnti interferenziali)	158
Capitolo 19	Elementi di chimica	159
1.	Atomi, molecole, elementi	159
2.	La combinazione degli elementi	159
2.1	I derivati inorganici	159
2.2	I derivati organici	161
3.	L'energia	162
3.1	Reazioni esoergoniche ed endoergoniche	162
3.2	Il metabolismo	162
3.3	Il trasferimento dell'energia	163
3.4	Gli enzimi	163
3.5	I coenzimi	163
Capitolo 20	La chimica applicata alla cosmesi	165
1.	Le sostanze funzionali	165
1.1	Sostanze con proprietà abbronzante	165
1.2	Sostanze con proprietà abrasiva	165
1.3	Sostanze con proprietà acidificante	165
1.4	Sostanze con proprietà addolcente	166
1.5	Sostanze con proprietà drenante	166
1.6	Sostanze con proprietà emolliente	166
1.7	Sostanze con proprietà elasticizzante	166
1.8	Sostanze con proprietà esfoliante	166
1.9	Sostanze con proprietà decorativa	166
1.10	Sostanze con proprietà deodorante	166
1.11	Sostanze con proprietà depilante	167
1.12	Sostanze con proprietà filtrante solare	167
1.13	Sostanze con proprietà autoabbronzante	167
1.14	Sostanze con proprietà idratante	167
1.15	Sostanze con proprietà protettivo-nutriente	167
1.16	Sostanze con proprietà seboregolatrice (astringente)	172
1.17	Sostanze con proprietà schiarente (depigmentante)	172
1.18	Sostanze con proprietà stimolante	173
1.19	Sostanze con proprietà tonificante	173
2.	I componenti	173
2.1	Gli eccipienti	173
2.2	I profumi	174
2.3	I coloranti	174
2.4	I conservanti	174

Capitolo 21	L'esfoliazione	
	<i>a cura di Marcello Cucè e Linda Lipari</i>	175
	1. Cenni storici	175
	2. Quando è utile l'esfoliazione.	175
	3. L'esfoliazione meccanica.	176
	3.1 Sfere di jojoba, granuli di noccioli di albicocca, sabbia vulcanica	177
	3.2 Sali del Mar Morto.	177
	4. L'esfoliazione chimica	178
	5. L'esfoliazione elettronica.	180
Capitolo 22	La fitocosmesi	
	<i>a cura di Marcello Cucè e Linda Lipari</i>	181
	1. Le alghe	181
	2. L'argilla e i fanghi	184
	2.1 Le argille.	184
	2.2 I fanghi	185
	3. La bava di lumaca.	187
	4. Il caffè e la caffeina	188
	5. Il cacao e il cioccolato.	189
	6. I sali del Mar Morto	191
	7. Il siero di vipera	192
Capitolo 23	Il massaggio del viso	
	<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	193
Capitolo 24	Il trucco: inganno, illusione o metamorfosi?	
	<i>a cura di Pey La Torre e Andrea Giulia Cucè</i>	203
	1. Gli strumenti di lavoro.	204
	1.1 I pennelli.	204
	1.2 Le spugnette.	204
	1.3 I piumini	205
	1.4 Gli scovolini.	205
	1.5 Le pinzette	205
	1.6 Le forcicine	205
	1.7 La colla per ciglia finte	205
	1.8 Le ciglia finte	206
	1.9 Il temperino	206
	1.10 I bastoncini di cotone.	206
	2. I prodotti	206
	2.1 Il latte detergente	206
	2.2 Il tonico	206
	2.3 La crema idratante o la crema pre make-up	207
	2.4 Il fondotinta	207
	2.5 Il correttore	207
	2.6 La cipria	208
	2.7 Gli illuminanti e il fard	208
	2.8 L'ombretto e la matita per gli occhi	209
	2.9 L'eyeliner	209
	2.10 Il mascara	209
	2.11 Il rossetto, il lipgloss e la matita per labbra.	209
	3. La teoria dei colori	210
	3.1 I colori primari	211

3.2	I colori secondari	211
3.3	I colori terziari	211
3.4	I colori complementari	211
3.5	I non colori	211
3.6	I colori neutri	212
3.7	Passaggio di tono e sfumatura	212
4.	Luce, ombra e volume	212
4.1	L'uso del chiaroscuro nel trucco	213
5.	Il viso e le sue correzioni	214
5.1	Viso ovale	214
5.2	Viso lungo	215
5.3	Viso rotondo	215
5.4	Viso triangolare	216
5.5	Viso quadrato	216
5.6	Viso esagonale	217
5.7	Viso trapezoidale	218
6.	Il naso e le sue correzioni	218
7.	L'arcata sopracciliare	220
7.1	La forma ideale delle sopracciglia	221
7.2	La depilazione delle sopracciglia	221
8.	Il trucco degli occhi	222
8.1	La correzione degli occhi	222
9.	Il trucco delle labbra	224
9.1	Il contorno labbra	224
9.2	L'applicazione del rossetto	225
9.3	Lo studio dei rilievi	226
9.4	Il chiaroscuro della bocca	226
10.	Un trucco per ogni occasione	227
10.1	Il trucco da giorno	227
10.2	Il trucco da sera	227
10.3	Il trucco per la sposa	228
11.	Conclusioni	229
Capitolo 25	Il corpo	
	<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	231
1.	Il massaggio della parte anteriore	231
1.1	La preparazione	231
1.2	Il massaggio degli arti inferiori	234
1.3	Il massaggio dell'addome	235
1.4	Il massaggio degli arti superiori	237
2.	Il massaggio della parte posteriore	238
2.1	La schiena	240
3.	Effetti dei movimenti base	242
3.1	Avvertenze	243
4.	Manovre di ginnastica	243
Capitolo 26	Il seno	
	<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	245
1.	Le anomalie del seno	245
1.1	Il seno troppo piccolo, o ipoplasia del seno	245
1.2	Il seno troppo sviluppato, o ipertrofia del seno	245
1.3	Il seno rilassato, o ptosi del seno	245
2.	Quando non effettuare trattamenti al seno	246
3.	Il massaggio	247

Capitolo 27	La cellulite	
	<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	251
1.	Studio istologico	251
1.1	L'epidermide	252
1.2	Il derma	252
1.3	Il sottocutaneo	253
2.	Gli stadi	254
2.1	Stadio edematoso	254
2.2	Stadio fibromatoso	254
2.3	Stadio nodoso	254
2.4	Stadio sclerotico	254
3.	Le cause	254
4.	I trattamenti	255
Capitolo 28	Il drenaggio linfatico manuale	
	<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	257
1.	La circolazione linfatica	257
2.	Gli effetti del linfodrenaggio manuale	258
2.1	Gli effetti sul sistema nervoso	258
2.2	Gli effetti sulla cute	258
2.3	Gli effetti sugli edemi	258
2.4	Gli effetti sulla muscolatura	259
2.5	Gli effetti sul sistema immunitario	259
3.	Controindicazioni	259
4.	La respirazione	260
4.1	Il meccanismo della respirazione	261
5.	Il trattamento	261
Capitolo 29	L'estetica delle mani	
	<i>a cura di Pey La Torre e Andreah Giulia Cucè</i>	267
1.	La manicure: il procedimento	267
2.	La ricostruzione delle unghie	268
Capitolo 30	L'estetica dei piedi	
	<i>a cura di Pey La Torre e Andreah Giulia Cucè</i>	269
1.	La pedicure: il procedimento	269
Capitolo 31	Oli essenziali, oli vettori e oligoelementi	
	<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	271
1.	Gli oli essenziali e l'aromaterapia	271
1.1	L'indice di volatilità degli oli essenziali	274
2.	Gli oli vettori	276
2.1	Olio di arnica montana	276
2.2	Olio di calendula	276
2.3	Olio di cocco	277
2.4	Olio di germe di grano	278
2.5	Olio di semi di lino	279
2.6	Olio di mandorle dolci	279
2.7	Olio di sesamo	280
2.8	Olio di argan	280
3.	Gli oligoelementi e l'oligoterapia	281
Capitolo 32	Le tecniche evolutive	
	<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	283

1. Lagopuntura	283
2. La medicina ayurvedica	284
3. Il massaggio californiano	285
4. Il massaggio malese o massaggio indonesiano Sea Malay	286
5. Il micromassaggio o digitopressione	286
6. La riflessologia plantare	287
7. Lo shiatsu	287
8. Il sotai-ho	289
9. Colori, chakra e cromoterapia	289
10. La cristalloterapia e lo stone massage	293
11. La musicoterapia	296
Capitolo 33 Bagno turco, sauna, terme e Spa	
<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	297
1. Le tossine	297
2. Il bagno turco o hammam	298
2.1 Cenni storici	298
2.2 L'utilizzo	299
2.3 Gli effetti	299
2.4 Le controindicazioni	300
3. La sauna	300
3.1 Cenni storici	300
3.2 L'utilizzo	300
3.3 Gli effetti	301
3.4 Le controindicazioni	302
4. Le terme e le Spa	302
Capitolo 34 La scheda cliente	
<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	305
1. Introduzione	305
2. Un modello di scheda cliente	306
Capitolo 35 Ginecologia ed estetica	
<i>a cura di Augusto Allegra</i>	311
1. Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato genitale femminile	311
Capitolo 36 La sindrome premestruale	
<i>a cura di Marcello Cucè e Linda Lipari</i>	319
1. Introduzione	319
2. Cenni storici	320
3. I sintomi	321
3.1 I sintomi fisici	321
3.2 I sintomi psicologici	321
4. Consigli pratici	321
4.1 L'alimentazione	321
4.2 Lo sport	322
Capitolo 37 Psicomatica e PNEI	
<i>a cura di Pey La Torre e Linda Lipari</i>	323
Capitolo 38 La ginnastica	
1. Esercizi per il seno	325
2. Esercizi per l'addome	326
3. Esercizi per le gambe	326
4. Esercizi per il dorso	327

Capitolo 39	La chirurgia plastica	
	<i>a cura di Renato Lo Guzzo</i>	329
	1. La chirurgia estetica del viso	329
	2. La chirurgia estetica della mammella	331
	3. La lipoaspirazione: trattamento chirurgico definitivo della cellulite	332
	4. La chirurgia estetica dell'addome, delle cosce e dei glutei	334
	5. Le tecniche infiltrative	335
	5.1 Cicatrici da acne	336
	5.2 Rughe da invecchiamento e/o di espressione	336
	5.3 Cicatrici chirurgiche o di altra natura	337
	5.4 Correzione di aree atrofiche	337
Capitolo 40	La mesoterapia	
	<i>a cura di Augusto Allegra</i>	339
Capitolo 41	L'obesità	
	<i>a cura di Augusto Allegra e Giovanni Muscolino</i>	343
	1. Definizione	344
	2. Epidemiologia	344
	2.1 L'obesità infantile	344
	2.2 L'obesità in età adulta	345
	2.3 La situazione nutrizionale nelle persone di età uguale o superiore a 65 anni	345
	3. Eziologia e patogenesi	345
	4. Classificazione endocrina di varie forme di obesità	347
	4.1 Obesità da iperinsulinemia con insulinoresistenza	347
	4.2 Obesità pituitarica	347
	4.3 Obesità tiroidea	348
	4.4 Obesità gonadica	348
	4.5 Obesità corticosurrenale	348
	5. Sintomi e segni	349
	6. Diagnosi	349
	7. Prevenzione	350
	8. Terapia	351
	9. Realizzazione pratica della dieta	355
	10. Interazione in ambito estetico	357
Capitolo 42	Le allergie	
	<i>a cura di Lino Businco</i>	359
	1. Le sostanze allergizzanti	359
	1.1 Le allergie da cosmetici	360
	1.2 L'eczema allergico da contatto	361
	2. La terapia antiallergica sintomatica	361
	2.1 La terapia antiallergica generale aspecifica	361
	2.2 La terapia antiallergica paraspecifica	362
	2.3 La terapia antiallergica specifica	362
	2.4 La terapia antiallergica fisica	362
Glossario		365
Bibliografia		377