

SPIS TREŚCI

17 Od autorek

19 Rozdział 1. Wprowadzenie do kosmetyki (Renata Prejsnar-Wiśniewska)

- 19 Organizacja pracy
- 19 Kompetencje kosmetyczki
- 20 Wyposażenie gabinetu kosmetycznego
- 25 Bezpieczeństwo i higiena pracy
- 27 Zasady dezynfekcji i sterylizacji
- 34 Przygotowanie stanowiska pracy
- 35 Przygotowanie kosmetyczki do zabiegu
- 35 Przygotowanie klientki do zabiegu
- 36 Posprzątanie stanowiska pracy
- 38 Zadania kontrolne

39 Rozdział 2. Budowa i funkcje skóry oraz włosów (Agnieszka Graboś)

- 39 Budowa skóry
- 40 Zróżnicowanie skóry ze względu na wiek i płeć
- 40 Zróżnicowanie skóry ze względu na wiek
- 41 Zróżnicowanie skóry ze względu na płeć
- 41 Budowa skóry
- 41 Naskórek
- 44 Skóra właściwa
- 45 Tkanka podskórna
- 47 Funkcje skóry
- 48 Unaczynienie skóry
- 49 Unerwienie skóry
- 50 Gruczoły potowe i łojowe
- 50 Gruczoły potowe
- 51 Gruczoły łojowe

52 Budowa i cykl rozwojowy włosa

54 Zadania kontrolne

55 Rozdział 3. Pielęgnacja okolicy oczu (Elżbieta Sadlik)

55 Budowa oka ludzkiego

55 Gałka oczna

56 Nerw wzrokowy

57 Aparat ochronny oka

58 Choroby i defekty okolicy oczu

58 Najczęstsze defekty kosmetyczne skóry wokół oczu

58 Obrzęk powiek

59 Obwódki, sińce, cienie pod oczami

60 Zmarszczki w zewnętrznych kącikach oczu (tzw. kurze łapki)

60 Pieczenie i zaczerwienienie

61 Choroby oczu i zmiany okolic oczu

61 Kępki żółte (tzw. żółtaki, ksantomatozy)

61 Zapalenie spojówek

62 Jęczmień

62 Gradówka

62 Zapalenie brzegów powiek

62 Jaskra

62 Retinopatia cukrzycowa

63 Zaćma (katarakta)

63 Demodeciodoza

64 Zabiegi pielęgnacyjne okolic oczu

64 Higiena oczu

65 Zabiegi pielęgnacyjne okolic oczu wykonywane w gabinecie kosmetycznym

65 Rozjaśniający zabieg na okolice oczu

67 Pielęgnacja oczu w warunkach domowych

69 Zabiegi upiększające okolicę oczu

69 Farbowanie brwi i rzęs

69 Środki do farbowania brwi i rzęs

72 Etapy zabiegu farbowania

77 Depilacja woskiem

80 Zadania kontrolne

81	Rozdział 4. Masaż
	(Renata Prejsnar-Wiśniewska)
82	Mięśnie twarzy i szyi
83	Mięśnie wyrazowe
85	Mięśnie szyi
86	Masaż klasyczny twarzy, szyi i dekoltu
86	Podstawowe ruchy w masażu kosmetycznym
87	Zasady masażu kosmetycznego twarzy, szyi i dekoltu
88	Kolejność czynności
94	Drenaż limfatyczny twarzy
95	Opis zabiegu
95	Kolejność czynności
97	Zadania kontrolne
99	Rozdział 5. Rodzaje cery oraz diagnostyka kosmetyczna
	(Renata Prejsnar-Wiśniewska)
100	Rodzaje cery
100	Podstawowe rodzaje cery
100	Cera normalna
100	Cera sucha
101	Cera tłusta
101	Cera mieszana
102	Inne rodzaje cery
102	Cera naczyńniowa
103	Cera dojrzała
105	Rodzaje zmarszczek twarzy
106	Starzenie się poszczególnych struktur skóry
107	Cera atroficzna
108	Cera wrażliwa
109	Cera odwodniona
109	Cera palacza
110	Cera zniszczona
111	Cera męska
112	Metody diagnostyki
112	Wywiad kosmetyczny
113	Diagnoza kosmetyczna
113	Podstawowe urządzenia diagnostyczne

116	Diagnoza kosmetyczna
117	Karta klienta
117	Zastosowanie aparatury kosmetycznej
118	Ocena stopnia nawilżenia
119	Ocena stopnia elastyczności
119	Ocena stopnia przetłuszczania się
119	Ocena odczynu
120	Ocena zabarwienia
120	Ocena gładkości
121	Zadania kontrolne

123 Rozdział 6. Peelingi **(Renata Prejsnar-Wiśniewska)**

124	Podział i rodzaje
124	Podział peelingów
124	Peelingi powierzchniowe
124	Peeling scrub
125	Brushing
126	Peeling gommage
126	Peel-off
127	Peelingi średniogłębokie
127	Alfa-hydroksykwasy AHA - kwasy owocowe
128	Beta-hydroksykwasy - BHA
129	Peeling ziołowy
131	Mikrodermabrazja
134	Peelingi głębokie
134	Dermabrazja
134	Dermabrazja laserowa
136	Zadania kontrolne

137 Rozdział 7. Rodzaje zabiegów oraz ramowa pielęgnacja c **(Aleksandra Górka)**

137	Zabiegi pielęgnacyjne dla poszczególnych typów cer
137	Cera normalna
137	Pielęgnacja domowa
138	Pielęgnacja gabinetowa
138	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery normalnej

139	Cera sucha
139	Pielęgnacja domowa
140	Pielęgnacja gabinetowa
140	Zabieg nawilżająco-ochronny z serum i maską algową
143	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery suchej
144	Cera tłusta
144	Pielęgnacja domowa
145	Pielęgnacja gabinetowa
145	Manualne oczyszczanie skóry z zastosowaniem prądów o wielkiej częstotliwości
147	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery tłustej
148	Cera mieszana
148	Pielęgnacja domowa
149	Pielęgnacja gabinetowa
149	Zabieg złuszczący kwasem AHA dla skóry mieszanej
153	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery mieszanej
153	Cera naczyniowa
154	Pielęgnacja domowa
154	Pielęgnacja gabinetowa
155	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery naczyniowej
156	Cera dojrzała
156	Pielęgnacja domowa
157	Pielęgnacja gabinetowa
157	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery dojrzałej
160	Zadania kontrolne

161 Rozdział 8. Zioła w kosmetyce **(Agnieszka Graboś)**

162	Substancje czynne pochodzenia roślinnego
162	Azulen
162	Antybiotyki
162	Białka
164	Alkaloidy
164	Alantoina
164	Glikozydy
166	Garbniki
166	Fitoceramidy

166	Fitoestrogeny
166	Śluzy
167	Tłuszcze
167	Fosfolipidy
167	Liposomy
167	Olejki eteryczne
168	Węglowodany
168	Mukopolisacharydy
168	Chlorofil
168	Komórki macierzyste pochodzenia roślinnego
168	Woski
169	Witaminy
173	Mikroelementy
174	Makroelementy
175	Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego
175	Embrioblasty
175	Kolagen
176	Placenta
176	Hormony
176	Sterole
176	Woski pochodzenia zwierzęcego
178	Sposoby przygotowywania ziół
178	Napar
178	Odwar
179	Nalewka
179	Macerat
179	Okład
180	Kataplazma
180	Kompres
181	Zadania kontrolne

183 Rozdział 9. Aromaterapia (Renata Prejsnar-Wiśniewska)

183	Charakterystyka olejków eterycznych
184	Sposób przechowywania olejków eterycznych
185	Zasady stosowania aromaterapii

187	Olejki eteryczne
190	Nośniki (baza) olejków eterycznych
190	Oleje bazowe
193	Rodzaje aromaterapii
193	Masaż aromaterapeutyczny
193	Kąpiele aromaterapeutyczne
194	Kompresy
194	Kominki aromaterapeutyczne
195	Przeciwwskazania do stosowania aromaterapii
196	Zadania kontrolne

197 **Rozdział 10. Rodzaje preparatów i substancje aktywne. Technika aplikacji (Elżbieta Sadlik)**

197	Demakijaż oczu
197	Preparaty do demakijażu oczu
198	Technika demakijażu oczu
198	Demakijaż oczu
200	Demakijaż ust
201	Preparaty do pielęgnacji powiek i skóry wokół oczu
202	Demakijaż twarzy, szyi i dekoltu
202	Preparaty do demakijażu twarzy, szyi i dekoltu
204	Mleczka, śmietanki, żele, pianki i płyny micelarne
205	Technika demakijażu twarzy, szyi i dekoltu
207	Toniki
207	Dla cery trądzikowej, tłustej i mieszanej
207	Dla cery suchej, wrażliwej i normalnej
208	Peeling
208	Maski
208	Rodzaje masek
209	Maski stałe (twarde)
209	Maski miękkie
210	Maski nawilżające
210	Maska kojąca
210	Maska regenerująca, odżywcza
211	Maska oczyszczająca

211	Maska ściągająca
211	Maski rozgrzewające
212	Maska liftingująca, upiększająca
212	Maska termiczno-modelująca
213	Technika aplikacji masek
213	Maska kremowa, maski z gliną
213	Maska algowa
215	Maska żelowa
215	Maska gipsowa (termo-modelująca)
216	Kataplazma
217	Ampułka i serum
218	Kremy
219	Krem na dzień
219	Krem na noc
219	Krem pod oczy
219	Kremy ochronne
220	Kremy do masażu
221	Kremy specjalne
221	Substancje aktywne w kosmetykach
221	Substancje aktywne w kosmetykach dla skóry tłustej i trądzikowej
222	Substancje aktywne w kosmetykach dla skóry suchej
223	Substancje aktywne w kosmetykach dla skóry dojrzałej
224	Substancje aktywne w kosmetykach dla cery naczyniowej
225	Zadania kontrolne
227	Rozdział 11. Czynniki wpływające na stan skóry (Agnieszka Graboś)
227	Promieniowanie ultrafioletowe (UV)
228	Rodzaje promieniowania
229	Skutki promieniowania
231	Preparaty ochronne
233	Niska temperatura
234	Skutki niskiej temperatury
235	Krioterapia
236	Gruzoły
237	Przysadka mózgowa
237	Nadnercza

238	Tarczycza
238	Gruzoły płciowe (jajniki i jądra)
239	Trzustka
240	Żywnienie
240	Białka
240	Tłuszcze
241	Węglowodany
243	Witaminy
246	Składniki mineralne
248	Zadania kontrolne
249	Rozdział 12. Najczęstsze schorzenia kosmetyczne (Aleksandra Górka)
249	Rodzaje schorzeń
249	Łojotok (seborrhoea)
250	Zabiegi pielęgnacyjne
251	Preparaty
252	Trądzik pospolity (acne vulgaris)
253	Zabiegi pielęgnacyjne
256	Preparaty
257	Trądzik różowaty
258	Zabiegi pielęgnacyjne
259	Preparaty
259	Skóra atopowa
260	Preparaty
260	Zabiegi pielęgnacyjne
261	Pozostałe schorzenia i defekty
261	Kaszak
261	Prosak
261	Rogowacenie mieszkowe
262	Brodawki wirusowe
262	Brodawki zwykłe
262	Włókniaki
263	Bliznowiec
263	Kępki żółte
264	Zadania kontrolne

265 Rozdział 13. Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem aparatury (Aleksandra Górską)

- 265 Elektrolecznictwo
- 265 Zastosowanie prądu stałego
- 265 Galwanizacja
- 269 Jonoforeza
- 273 Zastosowanie prądu o niskiej częstotliwości
- 273 Prądy diadynamiczne
- 273 Elektrostymulacja
- 274 Zastosowanie prądów o średniej częstotliwości
- 274 Prądy średniej częstotliwości z zewnątrzmodulowaną amplitudą
- 274 Zastosowanie prądów o wielkiej częstotliwości
- 275 Darsonwalizacja
- 277 Światłolecznictwo
- 277 Zastosowanie promieniowania elektromagnetycznego
- 278 Zastosowanie promieniowania podczerwonego
- 279 Lampa Sollux
- 280 Lampa Minina
- 282 Zastosowanie światła LED
- 283 Laseroterapia
- 285 Zastosowanie laserów w kosmetyce
- 291 Zadania kontrolne

293 Rozdział 14. Medycyna estetyczna i chirurgia plastyczna (Aleksandra Górską)

- 294 Rodzaje zabiegów medycyny estetycznej
- 294 Zabiegi z kwasem hialuronowym
- 295 Zastosowanie kwasu hialuronowego jako wypełniacza
- 296 Zabiegi z botoksem
- 296 Zastosowanie botoksu
- 297 Zabiegi z wypełniaczami
- 297 Mezoterapia osoczem bogatopłytkowym
- 297 Efekty mezoterapii
- 298 Wskazania do mezoterapii
- 299 Plastyka twarzy

299	Facelifting	312
300	Korekta kształtu podbródka	312
300	Korekta nosa	312
301	Korekta kształtu uszu	312
302	Zadania kontrolne	312
303	Rozdział 15. Makijaż	
	(Elżbieta Sadlik)	
303	Wypożyczenie stanowiska pracy	312
303	Narzędzia, niezbędnik wizażysty	312
303	Narzędzia do nakładania podkładu	312
304	Narzędzia do nakładania pudru, różu i rozświetlacza	312
304	Narzędzia do makijażu oczu i ust	312
305	Pozostałe narzędzia	312
306	Rodzaje kosmetyków do makijażu	312
306	Bazy, tonery, korektory	312
307	Podkłady	312
308	Pudry, bronzery, róże i rozświetlacze	312
309	Kosmetyki do makijażu oczu i ust	312
311	Fiksery (utrwalacze)	312
312	Kształty i proporcje twarzy	312
312	Właściwe proporcje twarzy	312
312	Podział pionowy twarzy	312
312	Podział poziomy twarzy	312
313	Kształty twarzy	312
315	Sposoby modelowania twarzy	312
315	Modelowanie twarzy na mokro	312
315	Modelowanie twarzy na sucho	312
316	Prawidłowe proporcje oka	312
316	Schemat prawidłowego wyprofilowanego łuku brwiowego	312
317	Rodzaje oczu	312
317	Techniki malowania różnych rodzajów oczu	312
317	Oczy daleko osadzone	312
318	Oczy blisko osadzone	312
318	Oczy głęboko osadzone	312
318	Oczy małe	312

318	Oczy wąskie
319	Oczy wypukłe
319	Oczy opadające (kącik zewnętrzny skierowany do dołu)
321	Rodzaje i korekta proporcji ust
321	Poszerzenie lub pomniejszanie ust
321	Korekta proporcji między górną a dolną wargą
322	Etapy makijażu
322	Kolejność działań
324	Rodzaje makijażu
324	Podstawowe typy makijażu
324	Makijaż dzienny
325	Makijaż wieczorowy
325	Makijaż fotograficzny
326	Pozostałe typy makijażu
326	Makijaż ślubny
327	Makijaż biznesowy (służbowy)
328	Makijaż awangardowy
328	Makijaż męski
329	Analiza kolorystyczna
329	Początki analizy kolorystycznej
331	Zasady analizy kolorystycznej
331	Przygotowanie do analizy
332	Przebieg analizy kolorystycznej
333	Typy kolorystyczne
333	Temperatura
333	Walor
333	Chromatyczność
334	Typ wiosenny
334	Cechy Wiosny
334	Kolory
334	Makijaż
335	Typ letni
335	Cechy Lata
335	Kolory
335	Makijaż

336	Typ jesienny
336	Cechy Jesieni
336	Kolory
336	Makijaż
337	Typ zimowy
337	Cechy Zimy
337	Kolory
337	Makijaż
338	Zadania kontrolne
339	Bibliografia
341	Spis zdjęć
343	Spis rysunków
344	Spis tabel