

SPIS TREŚCI

1. WIADOMOŚCI WSTĘPNE	5
RYS HISTORYCZNY KOSMETYKI	5
CEL I ZADANIA KOSMETYKI	8
ZAWÓD — KOSMETYCZKA	9
URZĄDZENIE GABINETU KOSMETYCZNEGO Z PUNKTU WIDZENIA HIGIENY I ESTETYKI	11
2. BUDOWA I FIZJOLOGIA SKÓRY	16
3. UWAGI OGÓLNE NA TEMAT MIĘŚNI GŁOWY	26
FIZYCZNE I BIOLOGICZNE WŁAŚCIWOŚCI MIĘŚNI	27
MIĘŚNIE GŁOWY I SZYI ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM MIĘŚNI MIMICZNYCH TWARZY	28
4. MASAŻ	49
PODSTAWOWE WIADOMOŚCI O MASAŻU	51
FIZJOLOGICZNE DZIAŁANIE MASAŻU NA ORGANIZM CZŁOWIEKA	52
RODZAJE MASAŻU	55
PRZYGOTOWANIA DO MASAŻU	57
MASAŻ TWARZY	59
MASAŻE KOSMETYCZNE NIEKTÓRYCH SZKÓŁ POLSKICH I ZAGRANICZNYCH	82
MASAŻ POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI CIAŁA	84
APARATY UZUPEŁNIAJĄCE MASAŻ RĘCZNY	90
5. PIELĘGNOWANIE KOŃCZYN GÓRNYCH	91
PIELĘGNOWANIE RAMION	91
PIELĘGNOWANIE ŁOKCI	92
PIELĘGNOWANIE RĄK	93
PAZNOKIEĆ	93
MANIKIUR	94
MANIKIUR BIOLOGICZNY	96
MANIKIUR FRANCUSKI	96
ZABIEGI PIELĘGNACYJNE RĄK	97
6. PIELĘGNOWANIE KOŃCZYN DOLNYCH	100
PEDIKIUR	100
DOLEGLIWOŚCI STÓP	101
7. PIELĘGNOWANIE OCZU I UPIĘKSZANIE ICH OPRAWY	108
ŚRODKI DO PIELĘGNOWANIA BRWI I RZĘS	109
ŚRODKI I MATERIAŁY DO FARBOWANIA BRWI I RZĘS	109
PRZECIWSKAZANIA DO FARBOWANIA BRWI I RZĘS	110
PRZYGOTOWANIE DO FARBOWANIA	110
FARBOWANIE	111
REGULACJA BRWI	112
TRWAŁA NA RZĘSY	113
8. ZIOŁA, OWOCE WARZYWA W KOSMETYCE	114
ANTYBIOTYKI, AZULENY, HORMONY ROŚLINNE, PEKTYNY, SAPONINY, WITAMINY, ZWIĄZKI FLAWONOWE, GARBNIKI, ZWIĄZKI KRZEMU, ZWIĄZKI ŚLĄZOWE	115
DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE ZIÓŁ, OWOCÓW I WARZYW UŻYWANYCH W KOSMETYCE	126
SPOSOBY PRZYRZĄDZANIA ZIÓŁ	142
9. MASKI KOSMETYCZNE	144
RODZAJE MASEK KOSMETYCZNYCH	144
PRZYGOTOWYWANIE, NAKŁADANIE I ZDEJMOWANIE MASEK KOSMETYCZNYCH	146

PRZYKŁADY MASEK KOSMETYCZNYCH DLA RÓŻNYCH CER	148
10. GIMNASTYKA WYRÓWNAWCZA MIĘŚNI MIMICZNYCH	152
PRAWIDŁOWA POZYCJA CIAŁA	153
GIMNASTYKA MIĘŚNI MIMICZNYCH	153
11. DIAGNOSTYKA KOSMETYCZNA	159
RODZAJE CERY	159
WPŁYW CZYNNIKÓW ZEWNĘTRZNYCH NA SKÓRĘ	163
WPŁYW CZYNNIKÓW WEWNĘTRZNYCH NA SKÓRĘ	163
WPŁYW ODŻYWIANIA	164
BADANIE SKÓRY I JEJ PRZYDATKÓW	169
12. PIELĘGNOWANIE CERY	172
PIELĘGNOWANIE CERY W DOMU	172
PIELĘGNOWANIE CERY W GABINECIE KOSMETYCZNYM	175
PRZYKŁADY ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH UWZGLĘDNIAJĄCYCH WŁAŚCIWOŚCI INDYWIDUALNE CERY	178
13. KOSMETYKA LECZNICZA	194
NAJCZĘSTSZE SCHOROZANIA	194
LECZNICZE OCZYSZCZANIE SKÓRY	198
ZŁUSZCZANIE NASKÓRKA	199
14. APARATURA STOSOWANA W KOSMETYCE	201
LAMPY WYSYŁAJĄCE PROMIENIE CIEPLNE I ŚWIETLNE	201
LAMPY EMITUJĄCE PROMIENIE NADFIOLETOWE	203
DZIAŁANIE PROMIENIOWANIA ULTRAFIOLETOWEGO NA ORGANIZM	205
APARATY WYTWARZAJĄCE PARĘ	207
APARATY DO NAWILŻANIA I OCZYSZCZANIA SKÓRY	207
LASER BIOSTYMULACYJNY W KOSMETOLOGII	210
DZIAŁANIE BIOLOGICZNE PROMIENIOWANIA LASEROWEGO	210
ULTRADŹWIĘKI	212
15. PRĄDY STOSOWANE W ELEKTROLECZNICTWIE KOSMETYCZNYM	215
PROCESY ELEKTROBIOLOGICZNE ZACHODZĄCE W KOMÓRKACH	218
16. APARATURA DO USUWANIA NIEKTÓRYCH DEFEKTÓW SKÓRY (NADMIERNE OWŁOSIENIE, TELEANGIEKTAZJE, BRODAWKI ZWYKŁE I INNE)	237
ZABIEGI LECZNICZE WYKONYWANE ZA POMOCĄ PRĄDU GALWANICZNEGO I PRĄDÓW WIELKIEJ CZĘSTOTLIWOŚCI	237
LASERY W DERMATOLOGII	240
USUWANIE NADMIERNEGO OWŁOSIENIA LASEREM	241
METODY I APARATY DO USUWANIA NADMIERNEGO OWŁOSIENIA	242
17. NIEKTÓRE WADY I CHOROBY SKÓRY SPOTYKANE W GABINECIE	243
CHOROBY WIRUSOWE SKÓRY	243
ROZSZERZONE NACZYNIJA KRWIONOŚNE NA TWARZY	246
ZNAMIONA NACZYNIOWE (NACZYNIANKI)	247
LECZENIE NACZYNIANKÓW	248
ZABURZENIA BARWNIKOWE	249
ZNAMIONA BARWNIKOWE (NAEVI PIGMENTOSI)	251
ŁĄCZNOTKANKOWE NOWOTWORY ŁAGODNE SKÓRY	253
NADMIERNE OWŁOSIENIE	254
ZAKAŻENIA BAKTERYJNE SKÓRY	257
CELLULIT	259
18. ZMIANY NA SKÓRZE A NOWOTWORY ZŁOŚLIWE	263
NOWOTWORY ZŁOŚLIWE SKÓRY	264

19. PIELĘGNOWANIE PIERSI I DEKOLTU	266
BUDOWA ANATOMICZNA, KSZTAŁT, UMIEJSCOWIENIE I WYMIARY PIERSI	266
ROZWÓJ GRUCZOŁÓW PIERSIOWYCH	268
WPŁYW HORMONÓW NA GRUCZOŁY PIERSIOWE	269
PIELĘGNOWANIE PIERSI W DOMU	270
PRZYKŁADY ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE PIERSIOWE	270
PIELĘGNOWANIE PIERSI W GABINECIE KOSMETYCZNYM	272
PRZYKŁADY ZESTAWU ZABIEGÓW STOSOWANYCH PRZY PIELĘGNACJI PIERSI W GABINECIE W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU SKÓRY	273
MASAŻ PIERSI KOBIECYCH	274
MASAŻ PIERSI ZA POMOCĄ APARATU STYMULACYJNEGO	275
NATRYSKI	275
PIELĘGNOWANIE PIERSI A MACIERZYŃSTWO	276
DEFEKTY BIUSTU I CHOROBY GRUCZOŁÓW SUTKOWYCH	276
ZAPOBIEGANIE NOWOTWOROM SUTKA	277
PIELĘGNOWANIE DEKOLTU	278
20. PIELĘGNOWANIE CAŁEGO CIAŁA	279
PIELĘGNOWANIE CIAŁA W DOMU	279
ZABIEGI W GABINECIE KOSMETYCZNYM	281
21. USZKODZENIA SPOWODOWANE ŚRODKAMI KOSMETYCZNYMI LUB NIEPRAWIDŁOWYM WYKONANIEM ZABIEGU	287
22. METODY ODMŁADZANIA (NIEKTÓRE)	291
23. CHIRURGIA KOSMETYCZNA, A WSPÓŁPRACA Z CHIRURGIEM ESTETYKIEM	296
24. KOSMETYKA UPIĘKSZAJĄCA	298
KORYGOWANIE KSZTAŁTU TWARZY ZA POMOCĄ PODKŁADÓW RÓŻU I PUDRU	301
MAKIAŻ BRWI, OCZU I UST W ZALEŻNOŚCI OD TYPU TWARZY	308
WYKONANIE MAKIAŻU	320
RODZAJE MAKIAŻU	322
25. PIELĘGNOWANIE WŁOSÓW I SKÓRY OWŁOSIONEJ GŁOWY	326
PREPARATY DO PIELĘGNOWANIA WŁOSÓW	326
ZABIEGI FRYZJERSKIE A PIELĘGNACJA WŁOSÓW	328
PIELĘGNOWANIE WŁOSÓW W DOMU	329
ZABIEGI PIELĘGNACYJNE W GABINECIE KOSMETYCZNYM	332
26. ZAGROŻENIA W PUNKTACH USŁUGOWYCH MANIKIUR-PEDIKIUR. USTALENIA SANEPIDU DOTYCZĄCE STOSOWANIA ŚRODKÓW DEZYNFEKUJĄCYCH ORAZ APARATÓW DO STERYLIZACJI NARZĘDZI W GABINETACH KOSMETYCZNYCH	336
CHOROBY SZERZĄCE SIĘ DROGĄ NARUSZENIA CIĄGŁOŚCI TKANEK	336
PROCEDURA POSTĘPOWANIA PRZY ZABIEGACH PRZERWANIA CIĄGŁOŚCI TKANEK	338