

# Spis treści

Od Autorki .....	3
<b>1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym .....</b>	<b>8</b>
1.1. Cechy i obowiązki kosmetyczki .....	9
1.2. Urządzenie gabinetu oraz organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym .....	9
1.3. Znajomość przepisów bhp .....	14
<b>2. Wybrane elementy marketingu usług .....</b>	<b>17</b>
2.1. Marketing. Usługa. Charakterystyczne cechy usługi. Podaż i popyt w usługach .....	17
2.2. Wybrane strategie marketingowe dla firm usługowych ...	19
2.3. Wybrane marketingowe strategie cenowe dla firm usługowych .....	20
2.4. Promocja usług .....	22
2.5. Lokalizacja .....	22
2.6. Kształtowanie personelu zakładu usługowego .....	23
2.7. Ocena jakości usługi .....	23
<b>3. Masaż .....</b>	<b>25</b>
3.1. Rodzaje masażu .....	27
3.1.1. Masaż sportowy .....	27
3.1.2. Masaż leczniczy (rehabilitacyjny) .....	28
3.1.3. Masaż segmentarny .....	28
3.1.4. Masaż refleksyjny .....	29
3.1.5. Masaż metodą Jacqueta .....	30
3.2. Wpływ masażu na ustrój .....	30
3.2.1. Wpływ masażu na układ nerwowy .....	30
3.2.2. Wpływ masażu na układ krwionośny .....	30
3.2.3. Wpływ masażu na układ oddechowy .....	31
3.2.4. Wpływ masażu na tkanki .....	32
3.2.5. Wpływ masażu na skórę .....	32
3.3. Ruchy masażu .....	32
3.4. Drenaż limfatyczny .....	34
3.4.1. Anatomia i fizjologia drenażu limfatycznego ...	34
3.4.2. Funkcje układu limfatycznego .....	36
3.4.3. Zasady stosowania drenażu limfatycznego .....	36
3.4.4. Drenaż limfatyczny twarzy .....	38
3.5. Masaż ogólny oraz inne techniki wykonywania masażu ...	45
3.6. Masaż poszczególnych części ciała .....	50
3.6.1. Masaż kończyny górnej .....	50
3.6.2. Masaż kończyny dolnej .....	55
3.6.3. Masaż głowy .....	58
3.6.4. Masaż mięśni grzbietu i karku .....	59
3.6.5. Funkcjonowanie i budowa mięśni wyrazowych twarzy .....	60
3.6.6. Masaż twarzy .....	63
<b>4. Pielęgnacja skóry twarzy, szyi i dekoltu .....</b>	<b>67</b>
4.1. Budowa skóry .....	67
4.2. Cera, jej rodzaje i pielęgnacja .....	69

4.2.1.	Charakterystyka cery normalnej .....	69	6.2.3.	Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego ...	131
4.2.2.	Charakterystyka cery suchej .....	69	6.2.4.	Rośliny kosmetyczne i inne składniki najczęściej stosowane w kosmetyce .....	133
4.2.3.	Charakterystyka cery tłustej .....	71	6.2.5.	Pierwiastki najczęściej stosowane w kosmetykach ..	142
4.2.4.	Charakterystyka cery mieszanej .....	72	6.3.	Kremy i ich podział ze względu na właściwości .....	143
4.2.5.	Charakterystyka cery zniszczonej .....	72	6.4.	Toniki .....	144
4.2.6.	Charakterystyka cery starczej .....	73			
4.2.7.	Charakterystyka cery atroficznej .....	74	<b>7. Pielęgnacja kończyn górnych .....</b>	<b>145</b>	
4.2.8.	Charakterystyka cery ze zmianami naczyniowymi .....	75	7.1.	Defekty i zmiany chorobowe kończyny górnej .....	145
4.2.9.	Charakterystyka cery wrażliwej .....	76	7.2.	Budowa paznokcia .....	146
4.2.10.	Charakterystyka skóry mężczyzny .....	77	7.3.	Defekty i choroby płytki paznokciowej .....	147
4.2.11.	Golenie .....	78	7.4.	Manicure .....	150
4.3.	Diagnostyka kosmetyczna .....	78	7.4.1.	Manicure tradycyjny .....	150
4.4.	Wpływ właściwego odżywiania na organizm człowieka .....	80	7.4.2.	Jak korygować kształt paznokci? .....	153
4.5.	Badanie skóry i przydatków .....	83	7.4.3.	Manicure bezczątkowy .....	153
4.6.	Mechaniczne i chemiczne czyszczenie skóry .....	85	7.5.	Pilniki do paznokci .....	154
4.7.	Mechaniczne i chemiczne złuszczenie naskórka (powierzchnowe i głębokie) .....	87	7.6.	Preparaty pielęgnacyjne do paznokci .....	155
4.7.1.	Peelingi ziołowe .....	88	7.7.	Pielęgnacja dłoni .....	155
4.7.2.	Eksfoliacja AHA .....	91	<b>8. Pielęgnacja kończyn dolnych .....</b>	<b>157</b>	
4.7.3.	Peelingi AHA+BHA .....	92	8.1.	Dolegliwości kończyn dolnych .....	157
4.7.4.	Inne peelingi .....	92	8.2.	Żelowanie paznokci .....	163
4.7.5.	Dermabrazja .....	94	8.3.	Klamry korygujące wzrastające paznokcie .....	163
4.7.6.	Mikropeeling kontrolowany (mikrodermabrazja) ...	94	8.4.	Higiena i profilaktyka kończyn dolnych .....	164
4.7.7.	Wygładzanie powierzchni skóry przy użyciu ultrapulsowego lasera CO <sub>2</sub> .....	95	8.5.	Środki do pielęgnacji stóp .....	165
4.7.8.	Chemiczne złuszczenie naskórka .....	96	8.6.	Pedicure .....	166
4.8.	Ochrona skóry twarzy zimą .....	97	8.6.1.	Nowoczesne techniki pedicure .....	167
4.9.	Ochrona skóry twarzy latem .....	97	<b>9. Pielęgnacja oczu i ich oprawy .....</b>	<b>169</b>	
<b>5. Ziołolecznictwo i kosmetyka naturalna .....</b>	<b>99</b>		9.1.	Najczęściej spotykane dolegliwości oczu .....	169
5.1.	Sposoby przyrządzania ziół .....	100	9.2.	Higiena oka .....	172
5.1.1.	Napar .....	100	9.3.	Pielęgnacja oczu w warunkach domowych .....	172
5.1.2.	Odwar .....	100	9.3.1.	Demakijaż oczu .....	173
5.1.3.	Odwaro-napar .....	100	9.3.2.	Przemywanie i płukanie oczu .....	173
5.1.4.	Nalewka .....	100	9.3.3.	Gimnastyka oczu .....	174
5.1.5.	Macerat .....	100	9.4.	Pielęgnacja oka, powiek i skóry wokół oczu w gabinecie kosmetycznym .....	174
5.1.6.	Okład .....	100	9.4.1.	Henna .....	174
5.1.7.	Kataplazma .....	100	9.4.2.	Regulacja łuku brwiowego .....	177
5.1.8.	Kompres .....	101	9.5.	Zabiegi na powieki i pod oczy, polecane w gabinecie kosmetycznym .....	178
5.1.9.	Olej ziołowy .....	101	9.5.1.	Sztuczne rzęsy i technika ich przyklejania .....	178
5.1.10.	Ocet ziołowy .....	101	9.5.2.	Soczewki kontaktowe .....	178
5.1.11.	Maski ziołowe .....	101	9.5.3.	Trwała na rzęsy .....	179
5.2.	Zioła w pielęgnacji urody .....	101	9.6.	Środki do pielęgnacji brwi i rzęs .....	179
5.3.	Kąpiele ziołowe .....	102	9.7.	Kosmetyki do pielęgnacji powiek i skóry wokół oczu .....	179
<b>6. Preparaty kosmetyczne .....</b>	<b>103</b>		<b>10. Schorzenia skóry najczęściej spotykane w gabinecie kosmetycznym .....</b>	<b>181</b>	
6.1.	Maski kosmetyczne .....	103	10.1.	Łojotok .....	181
6.2.	Składniki czynne w kosmetyce .....	109	10.2.	Trądzik pospolity .....	182
6.2.1.	Witaminy .....	110	10.3.	Trądzik różowaty ( <i>rosacea</i> ) .....	185
6.2.2.	Substancje czynne pochodzenia roślinnego ...	116			

10.4. Skóra atopowa .....	187
10.5. Zaskórnik .....	187
10.6. Prosak .....	187
10.7. Kaszak .....	188
10.8. Rogowacenie mieszkowe .....	188
10.9. Mięczak zakaźny .....	188
10.10. Brodawki łojotokowe .....	188
10.11. Brodawki wirusowe, powstające w wyniku zakażenia wirusem HPV – brodawczaka ludzkiego .....	189
10.12. Brodawki zwykłe .....	189
10.13. Włókniaki .....	189
10.14. Bliznowiec .....	189
10.15. Piegi .....	190
10.16. Kępki żółte .....	190
10.17. Proces starzenia się skóry .....	190
10.17.1. Czynniki przyspieszające i opóźniające starzenie się skóry .....	190
10.17.2. Zabiegi i substancje opóźniające proces starzenia się skóry .....	193
<b>11. Pielęgnacja piersi w domu i w gabinecie kosmetycznym .....</b>	<b>199</b>
11.1. Budowa i fazy rozwojowe piersi .....	199
11.2. Pielęgnacja piersi w okresie ciąży .....	201
11.3. Defekty piersi i ich usuwanie .....	201
11.4. Pielęgnacja piersi w domu .....	204
11.5. Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym .....	205
11.6. Profilaktyka piersi .....	207
<b>12. Aromaterapia .....</b>	<b>209</b>
12.1. Zabiegi aromaterapeutyczne stosowane w gabinecie kosmetycznym .....	210
12.2. Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem olejków aromatycznych .....	211
12.3. Zastosowanie olejków ze względu na ich właściwości .....	212
<b>13. Pielęgnacja ciała .....</b>	<b>216</b>
13.1. Otyłość .....	216
13.2. Cellulit (lipodystrofia) – problem estetyczny kobiet .....	218
<b>14. Elektrolecznictwo .....</b>	<b>225</b>
14.1. Zjawiska elektrochemiczne .....	226
14.2. Zjawiska elektrokinetyczne .....	226
14.3. Zjawiska elektrotermiczne .....	227
14.4. Reakcja mięśni i nerwów na prąd stały .....	227
14.5. Odczyn ze strony naczyń krwionośnych .....	227
<b>15. Światłolecznictwo .....</b>	<b>245</b>
15.1. Właściwości biologiczne i fizyczne promieni podczerwonych .....	245
15.1.1. Aparaty stosowane w światłolecznictwie emitujące promienie IR .....	246
15.2. Właściwości biologiczne i fizyczne promieni ultrafioletowych .....	249
15.2.1. Filtry w światłolecznictwie .....	249
15.2.2. Wpływ promieniowania UV na organizm .....	250
15.2.3. Urządzenia emitujące promienie UV .....	251
15.3. Helioterapia .....	252
15.4. Rodzaje zabiegów ciepłych stosowanych w kosmetyce ..	256
<b>16. Chirurgia estetyczna i plastyczna .....</b>	<b>258</b>
16.1. Podział i zastosowanie chirurgii upiększającej .....	258
16.2. Środki liftingujące .....	259
16.2.1. Kolagen .....	259
16.2.2. Embrioblasty .....	260
16.2.3. Silikon .....	260
16.2.4. Szwy podskórne .....	260
16.3. Metody stosowane w chirurgii plastycznej .....	261
16.3.1. Terapia kolagenowa .....	261
16.3.2. Zastosowanie lasera argonowego w chirurgii kosmetycznej .....	263
16.3.3. Elektroriduliza .....	264
16.4. Korekta twarzy .....	264
16.4.1. Powiększenie podbródka .....	264
16.4.2. Korekta podwójnego podbródka .....	264
16.4.3. Korekty zniekształceń nosa .....	264
16.4.4. Face lifting .....	265
16.4.5. Korygowanie kształtu uszu .....	266
16.4.6. Endoskopowy lifting twarzy i brwi .....	266
16.4.7. Inne zabiegi korygowania twarzy .....	267
16.5. Operacje plastyczne różnych części ciała .....	267
16.5.1. Liposukcja .....	267
16.5.2. Plastyka brzucha .....	267
16.5.3. Operacje powiększania piersi .....	268
16.5.4. Jad kiełbasiany .....	268
16.5.5. Cięcia falami radiowymi .....	268
16.5.6. Mezoterapia .....	268
16.5.7. Cellulipoliza (elektropoliza) .....	269
16.5.8. Lipoplastyka .....	269
16.5.9. Elektroterapia .....	269
16.5.10. Sono-beauty-lifting .....	270
<b>17. Metody usuwania zbędnego owłosienia .....</b>	<b>271</b>
17.1. Depilatory chemiczne .....	272
17.2. Depilatory mechaniczne .....	272
17.3. Woski ciepłe i zimne .....	273
<b>18. Makijaż .....</b>	<b>277</b>
18.1. Kosmetyki kolorowe .....	278
18.2. Wyposażenie podstawowe do wykonania makijażu .....	281
18.3. Przygotowanie twarzy do wykonania makijażu .....	281
18.4. Klasyczny makijaż dzienny .....	284
18.5. Klasyczny makijaż wieczorowy .....	286
18.6. Dobór kolorów .....	287

18.6.1. Charakterystyka typów kolorystycznych .....	288
18.7. Makijaż permanentny .....	290
18.7.1. Pielęgnacja skóry po makijażu permanentnym ..	293
18.8. Kamuflaż jako makijaż dzienny .....	294
18.9. Body painting .....	295
18.9.1. Technika wykonania body painting .....	295
18.10. Charakteryzacja filmowa i teatralna .....	297
18.10.1. Charakteryzacja na potrzeby teatru .....	297
18.10.2. Charakteryzacja na potrzeby kina .....	297
18.10.3. Korygowanie poszczególnych form twarzy .....	298
18.11. Modelowanie .....	299

<b>19. Wykonywanie zabiegów zdobniczych paznokci ...</b>	<b>300</b>
19.1. Tipy – sztuczne paznokcie .....	300
19.2. Jedwabna nakładka na paznokcie (dobudowa) .....	303
19.3. Manicure francuski ( <i>french manicure</i> ) .....	303
19.4. Nail art ( <i>zdobnictwo paznokci</i> ) .....	304
19.5. Nail piercing ( <i>przekłuwanie paznokci</i> ) .....	305

<b>Literatura .....</b>	<b>306</b>
-------------------------	------------

<b>Skorowidz .....</b>	<b>308</b>
------------------------	------------