

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	7
1.1. Czym jest kosmetologia?	7
1.2. Kosmetyki a kosmeceutyki	8
1.3. Kosmetyki naturalne	8
1.4. Rodzaje zabiegów kosmetycznych	9
2. Budowa skóry i jej przydatków	10
2.1. Naskórek	10
2.1.1. Warstwa podstawna (rozrodcza)	11
2.1.2. Warstwa kolczysta	11
2.1.3. Warstwa ziarnista	11
2.1.4. Warstwa rogowa	11
2.2. Skóra właściwa	13
2.3. Tkanka podskórna	14
2.4. Unaczynienie skóry	14
2.5. Unerwienie skóry	14
2.6. Płaszcz wodno-lipidowy (hydro-lipidowy)	14
2.7. Wskaźnik pH skóry	15
2.8. Flora bakteryjna i grzybiczna skóry	15
2.9. Przydatki skóry	16
2.9.1. Gruczoły potowe ekrynowe	16
2.9.2. Gruczoły potowe apokrynowe	16
2.9.3. Gruczoły łojowe	17
2.9.4. Budowa i fizjologia włosów	17
2.9.5. Cykl rozwoju włosa	19
2.9.6. Badanie włosów	21
2.9.7. Budowa paznokcia	21
2.10. Funkcje skóry	22
2.11. Przenikanie przez skórę	23

2.11.1. Przenikanie przez warstwę rogową	23
2.11.2. Nośniki składników biologicznie czynnych – mikrokapsułki	24
2.11.3. Drogi przenikania składników aktywnych	24
3. Cera, jej rodzaje i pielęgnacja	26
3.1. Cera normalna	26
3.2. Cera sucha	27
3.2.1. Jak rozpoznać suchą skórę?	27
3.2.2. Z czego wynika suchość skóry?	27
3.2.3. Choroby skóry objawiające się przesuszeniem	28
3.2.4. Pielęgnacja skóry suchej	30
3.2.5. Składniki aktywne kosmetyków nawilżających	30
3.2.6. Zabiegi nawilżające	32
3.2.7. Zabiegi z wykorzystaniem masek nawilżających	32
3.3. Cera tłusta	34
3.3.1. Zaskórniki i inne zmiany o podłożu łojotokowym	35
3.3.2. Przyczyny powstawania skóry tłustej	37
3.3.3. Choroby skóry o podłożu łojotokowym	37
3.3.4. Metody pielęgnacji skóry tłustej	42
3.3.5. Zabiegi pielęgnacyjne dla skóry tłustej	46
3.4. Cera mieszana	46
4. Skóra starcza	47
4.1. Mechanizmy starzenia się skóry	47
4.1.1. Endogenne (wewnętrzne) mechanizmy starzenia się skóry	47
4.1.2. Egzogenne (zewnętrzne) mechanizmy starzenia się skóry	48
4.1.3. Miostarzenie (starzenie mimiczne)	48
4.2. Cera atroficzna a cera zniszczona.	48

4.3. Obraz ogólny starzejącej się skóry	50
4.4. Rodzaje zmarszczek	50
4.5. Kierunki pielęgnacji skóry starczej	51
4.5.1. Złuszczenie naskórka	51
4.5.2. Stymulacja fibroblastów	51
4.5.3. Wygładzanie zmarszczek przez czynniki napinające . .	52
4.5.4. Tworzenie filmu ochronnego	52
4.5.5. Ochrona przed działaniem wolnych rodników	52
4.6. Zabiegi odmładzające	53
4.6.1. Mikrodermabrazja	53
4.6.2. Pilingi chemiczne	53
4.6.3. Mezoterapia	53
4.6.4. Fotoodmładzanie za pomocą lasera	54
4.6.5. Lasery ablacyjne	54
4.6.6. Lasery nieablacyjne	54
4.6.7. Laser frakcyjny	54
4.6.8. IPL	55
4.6.9. Fale radiowe (radiofrekwencja)	55
4.6.10. Promieniowanie podczerwone	56
4.6.11. Elektrostimulacja	56
4.6.12. Masaż kosmetyczny	56
5. Skóra wrażliwa ze zmianami naczyniowymi	62
5.1. Przyczyny powstawania skóry wrażliwej	63
5.2. Zmiany naczyniowe – teleangiektazje	63
5.2.1. Przyczyny powstawania teleangiektazji	64
5.2.2. Fizykoterapeutyczne metody łagodzenia teleangiektazji	64
5.2.3. Składniki aktywne preparatów kosmetycznych do pielęgnacji cery naczyniowej	67

5.2.4. Metody usuwania teleangiektazji	68
6. Metody diagnostyki skóry	71
6.1. Pomiar zabarwienia skóry	71
6.2. Pomiar nawilżenia skóry	72
6.3. Pomiar stopnia przetłuszczania się skóry	72
6.4. Ocena stopnia elastyczności skóry	73
6.5. Grubość skóry	73
6.6. Pomiar gładkości skóry – profilometria	73
6.7. Odczyn skóry	74
6.8. Wrażliwość skóry	74
6.9. Lampa Wooda	74
6.10. Dermatoskop	75
6.11. Diagnostyka ultradźwiękami (ultrasonografia)	75
6.12. Wywiad kosmetyczny	76
7. Wpływ czynników zewnętrznych na skórę	78
7.1. Działanie promieniowania słonecznego na skórę	78
7.1.1. Promieniowanie UVA	79
7.1.2. Promieniowanie UVB	79
7.1.3. Promieniowanie UVC	79
7.2. Obrona skóry przed działaniem promieniowania ultrafioletowego	80
7.3. Substancje fotouczulające	80
7.4. Fototypy	80
7.5. Filtry promieniochronne	80
7.6. Solarium (łożko opalające)	83
7.7. Sztuka opalania	83
7.8. Środki przyspieszające opalanie	84
7.9. Fałszywa opalenizna – samoopalacze	84
7.10. Wolne rodniki	85

7.10.1. Źródła wolnych rodników	85
7.10.2. Ochrona przed działaniem wolnych rodników – antyoksydanty (przeciwutleniacze)	86
7.11. Wpływ niskich temperatur na skórę. Preparaty ochronne	88
8. Hormony a skóra	89
8.1. Przysadka mózgowa	90
8.2. Charakterystyka wybranych gruczołów dokrewnych i ich hormonów	91
8.2.1. Szyszynka	91
8.2.2. Tarczyca	91
8.2.3. Nadnercza	92
8.2.4. Gonady płciowe	93
8.3. Estrogeny w kosmetykach	95
9. Wpływ odżywiania na skórę	96
9.1. Składniki pożywienia oraz ich wpływ na wygląd i funkcjonowanie i skóry	97
9.1.1. Węglowodany (cukrowce, sacharydy)	97
9.1.2. Białka (proteiny)	98
9.1.3. Tłuszcze (lipidy)	98
9.1.4. Witaminy	99
9.1.5. Składniki mineralne	105
9.1.6. Substancje witaminopodobne	110
10. Aromaterapia w kosmetyce	113
10.1. Olejki eteryczne	113
10.2. Metody pozyskiwania olejków eterycznych z roślin	114
10.3. Wody aromatyczne	115
10.4. Zabiegi aromaterapeutyczne	115
10.4.1. Masaż aromaterapeutyczny	116
10.4.2. Kąpiel aromaterapeutyczna	116

10.4.3. Kompres aromaterapeutyczny	117
10.4.4. Inhalacje olejkami eterycznymi	117
10.5. Ryzyko związane ze stosowaniem aromaterapii.	
Testy uczuleniowe	119
10.6. Przechowywanie olejków eterycznych	120
10.7. Jakość i bezpieczeństwo stosowania olejków eterycznych	120
10.8. Wybrane olejki eteryczne stosowane w gabinecie kosmetycznym i ich wpływ na skórę	121
11. Zioła w kosmetyce	126
11.1. Historia ziołolecznictwa	126
11.2. Roślinne substancje biologicznie czynne	127
11.2.1. Glikozydy	128
11.2.2. Garbniki	129
11.2.3. Alkaloidy	129
11.2.4. Azuleny	130
11.2.5. Olejki eteryczne	130
11.2.6. Terpeny	130
11.2.7. Balsamy i żywice	131
11.2.8. Śluz i pektyny	131
11.2.9. Witaminy	132
11.2.10. Składniki mineralne	132
11.2.11. Fitoestrogeny	132
11.2.12. Fosfolipidy	132
11.2.13. Fitosterole	133
11.2.14. Ceramidy (sfingolipidy)	133
11.2.15. Węglowodany (cukry)	133
11.2.16. Białka (proteiny)	134
11.2.17. Kwasy tłuszczowe	134
11.2.18. Tłuszcze roślinne	135

11.2.19. Woski	140
11.2.20. Karotenoidy (karotenowce)	141
11.2.21. Chlorofil	141
11.2.22. Henna	141
11.3. Sposoby przygotowywania i stosowania ziół	141
11.3.1. Tradycyjne metody przetwarzania ziół	141
11.3.2. Metody kosmetycznego wykorzystywania wyciągów roślinnych pozyskiwanych tradycyjnie	143
11.3.3. Przemysłowe metody przetwarzania ziół	143
11.4. Przechowywanie ziół	144
11.5. Algi	144
11.5.1. Substancje aktywne alg	145
11.5.2. Zastosowanie alg w kosmetyce	146
11.6. Przegląd roślin zielarskich stosowanych w kosmetyce	148
11.7. Grzyby stosowane w kosmetyce	161
12. Składniki biologicznie aktywne kosmetyków	
pochodzenia zwierzęcego i mineralnego	162
12.1. Składniki pochodzenia zwierzęcego	162
12.1.1. Embrioblasty	162
12.1.2. Placenta	162
12.1.3. Kolagen	162
12.1.4. Lanolina i euceryt	163
12.1.5. Propolis (kit pszczele)	163
12.1.6. Miód	163
12.1.7. Wosk pszczele	163
12.1.8. Mleko	163
12.1.9. Tran (rybi tłuszcz)	164
12.1.10. Olbrot	164
12.1.11. Melatonina	164

12.1.12. Wydzieliny zwierząt wykorzystywane do produkcji perfum	164
12.2. Składniki kosmetyków pochodzenia mineralnego	165
12.2.1. Talk	165
12.2.2. Bentonit	165
12.2.3. Kaolin (glinki kosmetyczne)	165
12.2.4. Ziemia okrzemkowa	166
12.2.5. Czarne błoto (błoto z Morza Martwego)	166
12.2.6. Mika	166
13. Nadmierne owłosienie	167
13.1 Metody usuwania nadmiernego owłosienia	168
13.1.1. Depilatory chemiczne	169
13.1.2. Woskowanie	169
13.1.3. Cukrowanie (epilacja na zimno)	170
13.1.4. Elektroepilacja	170
13.1.5. Światłoterapia w usuwaniu nadmiernego owłosienia	173
13.1.6. Nitkowanie (threading)	175
13.1.7. Ultradźwięki	175
14. Złuszczenie naskórka	176
14.1. Piling typu scrub	177
14.2. Piling enzymatyczny	178
14.3. Piling typu gommage	178
14.4. Mikrodermabrazja	178
14.4.1. Mikrodermabrazja korundowa	178
14.4.2. Mikrodermabrazja diamentowa	179
14.4.3. Oksydermabrazja (hydroabrazja)	179
14.5. Piling kawitacyjny (ultradźwiękowy)	180
14.6. Dermabrazja laserowa	181

14.7. Dermabrazja klasyczna	182
14.8. Piling ziołowy	182
14.9. Pilingi chemiczne (chemabrazja)	182
14.9.1. α -Hydroksykwas (AHA)	183
14.9.2. β -Hydroksykwas – kwas salicylowy	184
14.9.3. Inne substancje chemiczne stosowane do złuszczenia naskórka	184
15. Lipodystrofia typu kobiecego – cellulit	186
15.1. Obraz skóry dotkniętej cellulitem	186
15.2. Etiopatogeneza cellulitu	187
15.3. Fazy rozwoju cellulit	188
15.4. Rodzaje cellulitu	189
15.5. Diagnostyka cellulitu	189
15.5.1. USG (ultrasonografia)	189
15.5.2. Termografia	189
15.5.3. Wideokapilaroskopia	189
15.6. Profilaktyka cellulitu	190
15.7. Pielęgnacja skóry z cellulitem	190
15.7.1. Środki zmniejszające przepuszczalność naczyń i wspomagające krążenie	190
15.7.2. Środki wspomagające lipolizę	190
15.7.3. Środki nawilżające	190
15.8. Zabiegi antycellulitowe	191
15.9. Cellulit. Cellulitis. Pseudocellulit	192
16. Rozstępy	194
16.1. Mechanizm powstawania rozstępów	194
16.2. Terapia rozstępów skornych	196
16.3. Zabiegi przeciwdziałające rozstępom	196
17. Nadwaga i otyłość. Zabiegi wyszczuplające	198

17.1. Zmiany skórne towarzyszące otyłości	199
17.2. Zabiegi wyszczuplające	200
17.2.1. Elektrostymulacja	200
17.2.2. Masaż lipolityczny	201
17.2.3. Lipoliza iniekcyjna	201
17.2.4. Liposukcja	201
17.3. Kosmetyki wyszczuplające	201
18. Zaburzenia barwnikowe skóry. Przebarwienia.	
Odbarwienia	203
18.1. Rodzaje zaburzeń pigmentacyjnych	203
18.2. Proces powstawania barwnika w skórze	204
18.3. Rodzaje przebarwień	205
18.3.1. Pieg (ephelides)	205
18.3.2. Ostuda (melasma)	205
18.3.3. Plamy soczewicowate (lentigines)	206
18.3.4. Przebarwienia pozapalne	206
18.4. Hipopigmentacje (odbarwienia)	206
18.5. Leczenie przebarwień	207
18.5.1. Środki lecznicze w terapii przebarwień	207
18.5.2. Zabiegi stosowane do rozjaśniania przebarwień	208
19. Blizny	209
19.1. Mechanizm gojenia się rany i powstawania blizny	209
19.2. Rodzaje blizn	209
19.3. Metody leczenia blizn	210
20. Nadmierna potliwość. Leczenie	212
20.1. Metody terapeutyczne leczenia nadpotliwości	213
20.2. Preparaty kosmetyczne przeciw nadpotliwości	213
21. Pielęgnacja skóry cukrzyka	215
21.1. Czym jest cukrzyca?	215

21.2. Pielęgnacja skóry u chorych na cukrzycę 216

22. Chirurgia estetyczna i plastyczna 217

22.1. Wypełnianie zmarszczek 218

22.1.1. Nietrwałe (wchłaniające się) materiały

wypełniające zmarszczki 218

22.1.2. Trwałe (niewchłaniające się) materiały

wypełniające zmarszczki 219

22.1.3. Inne środki stosowane do wypełniania

zmarszczek 219

22.2. Profilaktyka zmarszczek mimicznych 220

22.3. Metody leczenia zmarszczek 220

22.3.1. Mezoterapia 220

22.3.2. Embrioblasty 222

22.3.3. Elektroriduliza 222

22.4. Operacje odmładzające twarz 222

22.4.1. Plastyka twarzy (lifting twarzy) 222

22.4.2. Plastyka czoła 223

22.4.3. Plastyka powiek (blefaroplastyka) 223

22.4.4. Operacje modelujące kształt warg 223

22.4.5. Plastyka obwisłego podbródka 223

22.4.6. Plastyka szyi 224

22.4.7. Korekcja odstających uszu 224

22.4.8. Operacje kosmetyczne nosa 224

22.4.9. Operacje kosmetyczne piersi 224

22.4.10. Modelowanie sylwetki 225

22.4.11. Plastyka pozostałych części ciała 226

22.5 Operacje plastyczne a pielęgnacja skóry. 227

Literatura 228

Skorowidz 229