

Spis treści

Od Autorki	3
1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym	8
1.1. Cechy i obowiązki kosmetyczki	9
1.2. Urządzenie gabinetu oraz organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym	9
1.3. Znajomość przepisów bhp	15
2. Wybrane elementy marketingu usług	18
2.1. Marketing. Usługa. Charakterystyczne cechy usługi. Podaż i popyt w usługach	18
2.2. Wybrane strategie marketingowe dla firm usługowych ...	20
2.3. Wybrane marketingowe strategie cenowe dla firm usługowych	23
2.4. Promocja usług	24
2.5. Lokalizacja	25
2.6. Kształtowanie personelu zakładu usługowego	25
2.7. Ocena jakości usługi	26
3. Masaż	27
3.1. Rodzaje masażu	29
3.1.1. Masaż sportowy	29
3.1.2. Masaż leczniczy (rehabilitacyjny)	30
3.1.3. Masaż segmentarny	30
3.1.4. Masaż refleksyjny	31
3.1.5. Masaż metodą Jacqueta	32
3.2. Wpływ masażu na ustrój	32
3.2.1. Wpływ masażu na układ nerwowy	32
3.2.2. Wpływ masażu na układ krwionośny	32
3.2.3. Wpływ masażu na układ oddechowy	33
3.2.4. Wpływ masażu na tkanki	34
3.2.5. Wpływ masażu na skórę	34
3.3. Ruchy masażu	34
3.4. Drenaż limfatyczny	36
3.4.1. Anatomia i fizjologia drenażu limfatycznego ...	36
3.4.2. Funkcje układu limfatycznego	38
3.4.3. Zasady stosowania drenażu limfatycznego	38
3.4.4. Drenaż limfatyczny twarzy	40
3.5. Masaż ogólny oraz inne techniki wykonywania masażu ..	47
3.6. Masaż poszczególnych części ciała	52
3.6.1. Masaż kończyny górnej	52
3.6.2. Masaż kończyny dolnej	57
3.6.3. Masaż głowy	59
3.6.4. Masaż mięśni grzbietu i karku	60
3.6.5. Funkcjonowanie i budowa mięśni wyrazowych twarzy	61
3.6.6. Masaż twarzy	64
4. Pielęgnacja skóry twarzy, szyi i dekoltu	68
4.1. Budowa skóry	68
4.2. Cera, jej rodzaje i pielęgnacja	71
4.2.1. Charakterystyka cery normalnej	71
4.2.2. Charakterystyka cery suchej	72

4.2.3.	Charakterystyka cery tłustej	73	6.3.	Kremy i ich podział ze względu na właściwości	147
4.2.4.	Charakterystyka cery mieszanej	74	6.4.	Toniki	147
4.2.5.	Charakterystyka cery zniszczonej	74	7. Pielęgnacja kończyn górnych	149	
4.2.6.	Charakterystyka cery starczej	76	7.1.	Defekty i zmiany chorobowe kończyny górnej	149
4.2.7.	Charakterystyka cery atroficznej	76	7.2.	Budowa paznokcia	150
4.2.8.	Charakterystyka cery ze zmianami naczyniowymi	77	7.3.	Defekty i choroby płytki paznokciowej	151
4.2.9.	Charakterystyka cery wrażliwej	79	7.4.	Manikiur	154
4.2.10.	Charakterystyka skóry mężczyzny	80	7.4.1.	Manikiur tradycyjny	154
4.2.11.	Golenie	80	7.4.2.	Jak korygować kształt paznokci?	157
4.3.	Diagnostyka kosmetyczna	80	7.4.3.	Manikiur bezczątkowy	157
4.4.	Wpływ właściwego odżywiania na organizm człowieka	82	7.5.	Zabiegi SPA na dłonie	158
4.5.	Badanie skóry i przydatków	85	7.6.	Pilniki do paznokci	158
4.6.	Mechaniczne i chemiczne czyszczenie skóry	87	7.7.	Preparaty pielęgnacyjne do paznokci	159
4.7.	Mechaniczne i chemiczne złuszczenie naskórka (powierzchowne i głębokie)	89	7.8.	Pielęgnacja dłoni	159
4.7.1.	Peelingi ziołowe	91	8. Pielęgnacja kończyn dolnych	161	
4.7.2.	Eksfoliacja AHA	93	8.1.	Dolegliwości kończyn dolnych	161
4.7.3.	Peelingi AHA+BHA	94	8.2.	Żelowanie paznokci	167
4.7.4.	Inne peelingi	94	8.3.	Klamry korygujące wzrastające paznokcie	167
4.7.5.	Dermabrazja	96	8.4.	Higiena i profilaktyka kończyn dolnych	168
4.7.6.	Mikropeeling kontrolowany (mikrodermabrazja) ..	96	8.5.	Środki do pielęgnacji stóp	169
4.7.7.	Wygładzanie powierzchni skóry przy użyciu ultrapulsowego lasera CO ₂	97	8.6.	Pedikiur	170
4.7.8.	Chemiczne złuszczenie naskórka	98	8.6.1.	Nowoczesne techniki pedikiuru	172
4.8.	Ochrona skóry twarzy zimą	99	8.7.	Zabiegi SPA na stopy	173
4.9.	Ochrona skóry twarzy latem	99	9. Pielęgnacja oczu i ich oprawy	174	
5. Ziołolecznictwo i kosmetyka naturalna	101		9.1.	Najczęściej spotykane dolegliwości oczu	174
5.1.	Sposoby przyrządzania ziół	102	9.2.	Higiena oka	177
5.1.1.	Napar	102	9.3.	Pielęgnacja oczu w warunkach domowych	177
5.1.2.	Odwar	102	9.3.1.	Demakijaż oczu	178
5.1.3.	Odwaro-napar	102	9.3.2.	Przemywanie i płukanie oczu	178
5.1.4.	Nalewka	102	9.3.3.	Gimnastyka oczu	179
5.1.5.	Macerat	102	9.4.	Pielęgnacja oka, powiek i skóry wokół oczu w gabinecie kosmetycznym	179
5.1.6.	Okład	102	9.4.1.	Henna	179
5.1.7.	Kataplazma	102	9.4.2.	Regulacja łuku brwiowego	182
5.1.8.	Kompres	102	9.5.	Zabiegi na powieki i pod oczy, polecane w gabinecie kosmetycznym	182
5.1.9.	Olej ziołowy	103	9.5.1.	Permanentne przedłużanie rzęs metodą 1:1 ..	183
5.1.10.	Ocet ziołowy	103	9.5.2.	Sztuczne rzęsy i technika ich przyklejania	184
5.1.11.	Maski ziołowe	103	9.5.3.	Soczewki kontaktowe	184
5.2.	Zioła w pielęgnacji urody	103	9.5.4.	Trwała na rzęsy	185
5.3.	Kąpiele ziołowe	104	9.6.	Środki do pielęgnacji brwi i rzęs	185
6. Preparaty kosmetyczne	105		9.7.	Kosmetyki do pielęgnacji powiek i skóry wokół oczu	186
6.1.	Maski kosmetyczne	105	10. Schorzenia skóry najczęściej spotykane w gabinecie kosmetycznym	187	
6.2.	Składniki czynne w kosmetyce	112	10.1.	Łojotok	187
6.2.1.	Witaminy	112	10.2.	Trądzik pospolity	188
6.2.2.	Substancje czynne pochodzenia roślinnego	118	10.3.	Trądzik różowaty (rosacea)	191
6.2.3.	Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego ..	134	10.4.	Skóra atopowa	193
6.2.4.	Rośliny kosmetyczne i inne składniki najczęściej stosowane w kosmetyce	136	10.5.	Zaskórnik	193
6.2.5.	Pierwiastki najczęściej stosowane w kosmetykach	145	10.6.	Prosak	193
			10.7.	Kaszak	194

10.8.	Rogowacenie mieszkowe	194	15.2.3.	Urządzenia emitujące promienie UV	259
10.9.	Mięczak zakaźny	194	15.3.	Helioterapia	260
10.10.	Brodawki łojotokowe	194	15.4.	Rodzaje zabiegów cieplnych stosowanych w kosmetyce ..	265
10.11.	Brodawki wirusowe, powstające w wyniku zakażenia wirusem HPV – brodawczaka ludzkiego	195	16. Chirurgia estetyczna i plastyczna.	267	
10.12.	Brodawki zwykłe	195	16.1.	Podział i zastosowanie chirurgii upiększającej	267
10.13.	Włókniaki	195	16.2.	Środki liftingujące	268
10.14.	Bliznowiec	195	16.2.1.	Kolagen	268
10.15.	Piegi	196	16.2.2.	Embrioblasty	269
10.16.	Kępki żółte	196	16.2.3.	Silikon	269
10.17.	Proces starzenia się skóry	196	16.2.4.	Szwy podskórne	269
10.17.1.	Czynniki przyspieszające i opóźniające starzenie się skóry	196	16.3.	Metody stosowane w chirurgii plastycznej	270
10.17.2.	Zabiegi i substancje opóźniające proces starzenia się skóry	199	16.3.1.	Terapia kolagenowa	270
11. Pielęgnacja piersi w domu i w gabinecie kosmetycznym.	205	16.3.2.	Zastosowanie lasera argonowego w chirurgii kosmetycznej	272	
11.1.	Budowa i fazy rozwojowe piersi	205	16.3.3.	Elektrotruduliza	273
11.2.	Pielęgnacja piersi w okresie ciąży	207	16.4.	Korekta twarzy	273
11.3.	Defekty piersi i ich usuwanie	207	16.4.1.	Powiększenie podbródka	273
11.4.	Pielęgnacja piersi w domu	210	16.4.2.	Korekta podwójnego podbródka	273
11.5.	Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym	211	16.4.3.	Korekty zniekształceń nosa	273
11.6.	Profilaktyka piersi	213	16.4.4.	Face lifting	274
12. Aromaterapia	215	16.4.5.	Korygowanie kształtu uszu	275	
12.1.	Zabiegi aromaterapeutyczne stosowane w gabinecie kosmetycznym	216	16.4.6.	Endoskopowy lifting twarzy i brwi	275
12.2.	Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem olejków aromatycznych	217	16.4.7.	Inne zabiegi korygowania twarzy	276
12.3.	Zastosowanie olejków ze względu na ich właściwości ..	218	16.5.	Operacje plastyczne różnych części ciała	276
13. Pielęgnacja ciała	222	16.5.1.	Liposukcja	276	
13.1.	Otyłość	222	16.5.2.	Plastyka brzucha	277
13.2.	Cellulit (<i>lipodystrofia</i>) – problem estetyczny kobiet	224	16.5.3.	Operacje powiększania piersi	277
14. Elektrolecznictwo	231	16.5.4.	Jad kielbasiany	277	
14.1.	Zjawiska elektrochemiczne	232	16.5.5.	Cięcia falami radiowymi	277
14.2.	Zjawiska elektrokinetyczne	232	16.5.6.	Mezoterapia	277
14.3.	Zjawiska elektrotermiczne	233	16.5.7.	Cellulipoliza (elektropoliza)	278
14.4.	Reakcja mięśni i nerwów na prąd stały	233	16.5.8.	Lipoplastyka	279
14.5.	Odczyn ze strony naczyń krwionośnych	233	16.5.9.	Elektroterapia	279
15. Światłolecznictwo	253	16.5.10.	Sono-beauty-lifting	279	
15.1.	Właściwości biologiczne i fizyczne promieni podczerwonych	253	17. Metody usuwania zbędnego owłosienia	281	
15.1.1.	Aparaty stosowane w światłolecznictwie emitujące promienie IR	254	17.1.	Depilatory chemiczne	282
15.2.	Właściwości biologiczne i fizyczne promieni ultrafioletowych	257	17.2.	Depilatory mechaniczne	282
15.2.1.	Filtry w światłolecznictwie	257	17.3.	Woski ciepłe i zimne	283
15.2.2.	Wpływ promieniowania UV na organizm	258	18. Makijaż	287	
			18.1.	Kosmetyki kolorowe	288
			18.2.	Wypożyczenie podstawowe do wykonania makijażu	291
			18.3.	Przygotowanie twarzy do wykonania makijażu	291
			18.4.	Klasyczny makijaż dzienny	293
			18.5.	Klasyczny makijaż wieczorowy	297
			18.6.	Dobór kolorów	298
			18.6.1.	Charakterystyka typów kolorystycznych	299
			18.7.	Makijaż permanentny	301
			18.7.1.	Pielęgnacja skóry po makijażu permanentnym ..	304
			18.8.	Kamuflaż jako makijaż dzienny	304
			18.9.	Body painting	305
			18.9.1.	Technika wykonania body painting	307

18.10. Charakterystyka filmowa i teatralna	307
18.10.1. Charakterystyka na potrzeby teatru	308
18.10.2. Charakterystyka na potrzeby kina	308
18.10.3. Korygowanie poszczególnych form twarzy.....	309
18.11. Modelowanie	309
18.12. Body Tattoo – tatuaż brokatowy	310
19. Wykonywanie zabiegów zdobniczych paznokci...	312
19.1. Tipy – sztuczne paznokcie	312

19.2. Jedwabna nakładka na paznokcie (dobudowa)	315
19.3. Manikiur francuski (<i>french manicure</i>)	315
19.4. Nail art (zdobnictwo paznokci)	316
19.5. Nail piercing (przekłuwanie paznokci)	316

Literatura	319
-------------------------	------------

Skorowidz	321
------------------------	------------