

Profesjonalna pielęgnacja twarzy
Aleksandra Górską,
Agnieszka Graboś,
Renata Prejsnar-Wiśniewska,
Elżbieta Sadlik

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	Kępkę 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 okolice 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 dekolту
86	Podstawowe ruchy w masażu kosmetycznym
87	Zasady masażu kosmetycznego twarzy, szyi i dekolту
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 naczyniowa
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 cery
	(Aleksandra Górską)
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 dekolту

202 Preparaty do demakijażu twarzy, szyi i dekolту

204 Mleczka, śmietanki, żele, pianki i płyny micelarne

205 Technika demakijażu twarzy, szyi i dekolту

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 Gruczoły
237 Przysadka mózgowa
237 Nadnercza
238 Tarczyca
238 Gruczoły 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 Górską)

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 Górka)

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 zewnątrz modułowaną 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 Górka)

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