



Spis treści



DZIAŁ I. Kosmetyka pielęgnacyjna twarzy, szyi i dekolty

– Barbara Drygas i Regina Szpindor

ROZDZIAŁ 1. Historia kosmetyki	20
→ Starożytny Egipt – kolebka kosmetyki	21
→ Starożytne Chiny i Japonia – rozwój sztuki makijażu	22
→ Starożytna Grecja – piękno z wnętrza	22
→ Starożytny Rzym – akwedukty i łaźnie rzymskie	22
→ Średniowiecze – upadek higieny i kultu ciała	23
→ Renesans, barok i oświecenie – powrót idei piękna	24
→ Wiek XIX – przeprosiny z wodą	25
→ Wiek XX i XXI – przełom w kosmetyce	25
» Pytania kontrolne	27
» Ćwiczenia	27
ROZDZIAŁ 2. Warsztat pracy kosmetyczki	28
→ Urządzenie gabinetu	29
→ Gabinetowy niezbędnik	29
Meble	29
Aparatura kosmetyczna	30
Narzędzia kosmetyczne	32
Przybory kosmetyczne	32
Środki higieniczne	32
Preparaty kosmetyczne	33
→ Środki ochrony indywidualnej	33
Bielizna zabiegowa	33
Odzież ochronna dla kosmetyczki	34
Apteczka	34
→ Organizacja pracy w gabinecie	34
» Pytania kontrolne	36
» Ćwiczenia	37
ROZDZIAŁ 3. Demakijaż – podstawa pielęgnacji	38
→ Preparaty do demakijażu	39
Kremy i żele do demakijażu	39
Płyn micelarny	39
Emulsje	39
Płyny oczyszczające i pianki myjące	41
Płyny do demakijażu oczu	41

	Preparaty bezwodne do demakijażu oczu	41
	Płyn dwufazowy do demakijażu oczu	41
—————→	Składniki aktywne	42
—————→	Tonizacja skóry	42
	 DEMAKIJAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU	45
	» Pytania kontrolne	47
	» Ćwiczenia	47
	ROZDZIAŁ 4. Diagnostyka kosmetyczna	48
—————→	Cele pielęgnacji	49
—————→	Charakterystyka podstawowych rodzajów cery	49
	Cera normalna	49
	Cera sucha	50
	Cera tłusta	51
	Cera mieszana	53
—————→	Charakterystyka innych rodzajów cery	54
	Cera naczyniowa	55
	Cera dojrzała	56
	Cera atroficzna	58
	Cera wrażliwa	59
	Skóra odwodniona	60
	Skóra męska	61
	Cera palacza	62
—————→	Rozpoznawanie defektów skóry	62
—————→	Przeciwwskazania do zabiegów pielęgnacyjnych	63
—————→	Diagnostyka kosmetyczna – ocena stanu skóry	64
	Wywiad kosmetyczny	64
	Diagnoza kosmetyczna	65
	Karta klienta	66
	Zastosowanie aparatury diagnostycznej	68
	Obserwacja powierzchni skóry	68
	Ocena koloru własnego skóry	68
	Ocena poziomu ukrwienia skóry	68
	Ocena zabarwienia skóry	69
	Ocena pigmentacji	69
	Pomiar elastyczności skóry	69
	Badanie poziomu nawilżenia skóry	70
	Ocena grubości skóry i warstwy rogowej naskórka	71
	Pomiar gładkości skóry	71
	Pomiar przetłuszczenia skóry	72
	Badanie poziomu wrażliwości skóry	73
	Określenie odczynu skóry	74





» Pytania kontrolne	74
» Ćwiczenia	75
ROZDZIAŁ 5. Peeling	76
— Złuszczenie naturalne	77
— Kiedy stosujemy peeling	77
— Substancje złuszczające skórę	78
— Podział peelingów	79
— Działanie peelingów	81
Peelingi mechaniczne	81
Peeling scrub	81
Peeling gommage	82
Peelingi mechaniczno-fizyczne	82
Peeling kawitacyjny	82
Brushing	83
Dermabrazja laserowa	84
Dermabrazja klasyczna	84
Mikrodermabrazja – mikropeeling	
kontrolowany	84
Oxybrazja	86
Peeling enzymatyczny	86
Maska typu peel-off	87
Peelingi ziołowe	87
Peelingi chemiczne	88
Peelingi chemiczne	
działające powierzchownie	89
Peelingi chemiczne	
działające średnio głęboko	91
Peelingi chemiczne	
działające głęboko	91
— Zabiegi z zastosowaniem peelingów	92
❶ PEELING MECHANICZNO-FIZYCZNY	92
❷ PEELING CHEMICZNY (Z WYKORZYSTANIEM	
HYDROKSYKWASÓW)	92
❸ PEELING ZIOŁOWY	93
— Oczyszczanie chemiczne i mechaniczne	95
Czynniki wpływające na pracę gruczołów łojowych	95
Trądzik pospolity	
❶ ZABIEG OCZYSZCZANIA TWARZY	
Z ZASTOSOWANIEM APARATURY	96
» Pytania kontrolne	102
» Ćwiczenia	103

ROZDZIAŁ 6. Zabiegi pielęgnacyjne w gabinecie kosmetycznym	104
→ Oczekiwanie klientów	105
→ Zabiegi pielęgnacyjne dla poszczególnych typów cery	105
→ Cera normalna	105
→ Cera sucha	106
→ Cera tłusta	107
→ Cera mieszana	108
→ Cera naczyniowa	109
→ Cera dojrzała	110
→ Cera atroficzna	113
→ Skóra męska	114
→ Cera palacza	115
→ Zabiegi pielęgnacyjne dla skóry szyi i dekolту	116
→ Przeciwwskazania do wykonania zabiegów pielęgnacyjnych	117
➊ PÓŁZABIEG PIELĘGNACYJNY TWARZY, SZYI I DEKOLTU	118
➋ ZABIEG INTENSYWNE NAWILŻAJĄCY	120
→ Klasyczny masaż kosmetyczny	124
→ Funkcje masażu	124
→ Rodzaje ruchów w masażu	124
→ Praktyczne wskazówki	126
➊ MASAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU	128
→ Maski kosmetyczne	139
→ Podział masek	139
➊ TECHNIKA APLIKACJI MASEK	142
→ Maski kremowe	142
→ Maski algowe	143
→ Maski żelowe	144
→ Maski gipsowe (termo-modelujące)	145
→ Maski ziołowe	146
→ Ampulka i serum	147
→ Rodzaje ampulek i serum	148
→ Technika aplikacji	148
→ Kremy	150
→ Funkcje kremu	150
→ Podział kremów do codziennej pielęgnacji	150
→ Kremy na dzień	150
→ Kremy na noc	151
→ Kremy i żele pod oczy	151
→ Kremy ochronne	151
→ Kremy do masażu	152





→ Substancje czynne w preparatach kosmetycznych	153
Substancje czynne pochodzenia roślinnego	153
Alkaloidy	153
Azulen	154
Antybiotyki	154
Balsamy	154
Białka	155
Fitosterole	156
Glikozydy	156
Garbniki	157
Pierwiastki budulcowe, makro- i mikroelementy	157
Fitoceramidy	160
Fitoestrogeny	160
Śluz	161
Pektyny	161
Tłuszcze	161
Fosfolipidy	163
Liposomy	163
Olejki eteryczne	164
Węglowodany	164
NMF	165
Chlorofil	165
Komórki macierzyste pochodzenia roślinnego	165
Witaminy	166
Woski	168
Żywiec	169
Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego	169
Hormony	169
Embrioblasty	169
Kolagen	169
Proteoglikany	169
Sterole	170
Woski pochodzenia zwierzęcego	170
Melatonina	170
Placenta	170
Zioła w kosmetyce	171
Początki ziołolecznictwa	171
Formy ziół i sposób ich przygotowania	172
Działanie ziół w zabiegach pielęgnacyjnych	173
» Pytania kontrolne	176
» Ćwiczenia	177

ROZDZIAŁ 7. Poradnictwo kosmetyczne	178
→ Znaczenie porady	179
→ Sposób odżywiania	179
→ Aktywność fizyczna	181
→ Tryb życia	182
→ Domowa pielęgnacja cery	182
Cera normalna – pielęgnacja oszczędna	183
Cera sucha – nawilżanie i ochrona	184
Cera tłusta – matowienie i normalizacja	185
Cera mieszana – pielęgnacja wyjątkowa	186
Skóra męska – nawilżanie i matowienie	186
Cera naczyniowa – wzmacnianie i uszczelnianie	187
Cera dojrzała – regeneracja i lifting	188
Cera atroficzna – nawilżanie i wzmacnianie	189
Cera wrażliwa – pielęgnacja delikatna	189
→ Proste przepisy na maseczki	190
→ Domowa pielęgnacja oczu i ich oprawy	191
→ Zalecenia do pielęgnacji domowej	192
» Pytania kontrolne	192
» Ćwiczenia	193



DZIAŁ II. Kosmetyka upiększająca twarzy – wizaż

– Barbara Drygas i Regina Szpindor

ROZDZIAŁ 8. Pielęgnacja oczu i ich oprawy	196
→ Budowa oka	197
Aparat łzowy	198
Mięśnie gałki ocznej	199
→ Przyczyny problemów z oczami	199
→ Pielęgnacja oczu w domu i w gabinecie	201
→ Kształty oczu i brwi	203
→ Farbowanie rzęs i łuku brwiowego	206
Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu	206
Środki do farbowania	206
Praktyczne wskazówki	207
⚙️ ZABIEG FARBOWANIA RZĘS I ŁUKU BRWIOWEGO	209
→ Regulacja łuku brwiowego	212
⚙️ ZABIEG REGULACJI ŁUKU BRWIOWEGO	213
→ Usuwanie brwi woskiem	214

Preparaty i przybory	214
Przebieg zabiegu	214
→ Inne metody podkreślania oprawy oka	215
Preparaty do makijażu brwi i rzęs	215
Metody zagęszczania rzęs	215
» Pytania kontrolne	217
» Ćwiczenia	217
ROZDZIAŁ 9. Kufer wizażystki	218
→ Stanowisko pracy	219
→ Preparaty i akcesoria do makijażu	220
Przygotowanie do makijażu	220
Makijaż oczu	223
Makijaż brwi	228
Makijaż policzków	228
Makijaż ust	229
Utrwalenie makijażu	231
Jak dbać o pędzle	231
» Pytania kontrolne	232
» Ćwiczenia	233
ROZDZIAŁ 10. Wykonanie makijażu	234
→ Korekta twarzy	235
Rodzaje kosmetyków	236
Ukrywanie niedoskonałości skóry	237
Modelowanie twarzy w zależności od jej kształtu	240
 ZABIEG MAKIJAŻU	242
→ Makijaż oczu w zależności od ich kształtu	251
Oczy z opadającymi powiekami	251
Oczy głęboko osadzone	252
Oczy duże, wypukłe	252
Oczy małe	253
Oczy okrągłe	253
Oczy blisko osadzone	254
Oczy daleko osadzone	254
→ Makijaż ust w zależności od ich kształtu	255
Usta z opadającymi kącikami	255
Usta zbyt małe	255
Usta zbyt duże	255
Usta niesymetryczne	255
→ Makijaże okazjonalne	256
Makijaż dzienny	256
Make-up no make-up	256



	Makijaż wieczorowy, karnawałowy	257
	Smokey eye	258
	Klasyczny makijaż ślubny	259
	Awangardowy makijaż ślubny	260
→	Inne rodzaje makijaży	260
	Makijaż dla osoby noszącej okulary	260
	Makijaż osoby dojrzałej	261
→	Face painting	262
→	Zastosowanie aparatury specjalistycznej podczas zabiegów upiększających twarz, szyję i dekolt	263
	Makijaż permanentny	263
	Air brushing	263
	» Pytania kontrolne	264
	» Ćwiczenia	265

	ROZDZIAŁ 11. Analiza kolorystyczna	266
→	Predyspozycje do zawodu wizażystki	267
→	Barwy w kosmetyce	267
	Koło chromatyczne	267
	Kolory w harmonii z tęcza i tęczówką oka	269
	Zasada światłocienia	270
→	Typy kolorystyczne	270
	Wiosenny typ urody	272
	Jesienny typ urody	273
	Letni typ urody	274
	Zimowy typ urody	275
→	Od makijażysty do kreatora wizerunku	276
	» Pytania kontrolne	278
	» Ćwiczenia	279



DZIAŁ III. Fizykoterapia w kosmetyce

– Marzenna Mrozowska

	ROZDZIAŁ 12. Fizykoterapia – pojęcia i definicje	282
→	Co to jest fizykoterapia i czym się zajmuje?	283
	Cele fizykoterapii	283
	Działy fizykoterapii	283
→	Wpływ czynników fizykalnych na organizm człowieka	284
	Definicje bodźca, pobudliwości i odczynu	284
	Podział bodźców fizykalnych	285
	Rodzaje odczynów	286
	Terapeutyczne wielkości dawek	287
	» Pytania kontrolne	287

ROZDZIAŁ 13. Fototerapia 288

- Charakterystyka fizyczna promieniowania elektromagnetycznego 289
- Oddziaływanie promieniowania elektromagnetycznego na skórę 290
- Promieniowanie podczerwone (IR) 291



- Przenikanie podczerwieni w głąb skóry 292
- Działanie biologiczne 292
- Charakterystyka odczynu miejscowego 293
- Charakterystyka odczynu ogólnego 293
- Źródła promieniowania IR 293
- Rodzaje lamp 294
- Ogólna metodyka naświetlań miejscowych 295
- Wymagania bhp obowiązujące w terapii 296
- Wskazania i przeciwwskazania do stosowania naświetlań promieniowaniem IR 296

ZABIEG NAŚWIETLANIA MIEJSCOWEGO PROMIENIOWANIEM IR 297

- » Pytania kontrolne 298
- » Ćwiczenia 298

- Promieniowanie ultrafioletowe (UV) 299
 - Przenikanie w głąb skóry 299
 - Ryzyko przedawkowania ultrafioletu 300
 - Działanie fotochemiczne 300
 - Działanie biologiczne 301
 - Charakterystyka rumienia fotochemicznego 301
 - Źródła promieniowania UV 302
 - Naświetlania promieniowaniem UV w solariach 302
 - Zasady dawkowania 303
 - Wymagania bhp w solariach 303
 - Wskazania i przeciwwskazania do naświetlań promieniowaniem UV 304
 - » Pytania kontrolne 305
 - » Ćwiczenia 305

ROZDZIAŁ 14. Laseroterapia

- Charakterystyka fizyczna promieniowania laserowego 307
 - Cechy promieniowania laserowego 307
 - Energetyczne parametry promieniowania laserowego 309
- Klasyfikacja laserów 310
- Działanie promieniowania laserowego 310
 - Absorpcja energii w tkankach 310

	Kształty wiązki laserowej	311
	Efekty oddziaływania wiązki laserowej na organizm człowieka	312
—	Techniki zabiegowe	313
—	Zastosowanie laserów	314
	Usuwanie tatuaży	315
—	Zasady dawkowania	316
—	Wymagania bhp obowiązujące w laseroterapii	316
—	Wskazania i przeciwwskazania do stosowania laserów wysokoenergetycznych	317
	 ZABIEG LASEROTERAPII	318
	» Pytania kontrolne	319
	» Ćwiczenia	319

ROZDZIAŁ 15. Elektroterapia 320

—	Wprowadzenie do elektroterapii	321
	Wielkości fizyczne charakteryzujące prąd elektryczny	321
	Rodzaje prądów wykorzystywanych w elektroterapii	322
	Czynniki wpływające na działanie biologiczne prądów	323
	Stopień przewodnictwa elektrycznego tkanek	323
	Zjawiska elektrochemiczne	323
	Zjawiska elektrokinetyczne	324
	Zjawiska elektrotermiczne	325
	Reakcje fizjologiczne ze strony naczyń krwionośnych	325
	Reakcje fizjologiczne ze strony tkanki nerwowej i mięśniowej	325
	Działanie biegunów źródła prądu stałego	326
	Bezpieczeństwo zabiegów z zakresu elektroterapii	326
—	Zabiegi z zastosowaniem prądu stałego	328
	Galwanizacja	328
	Rodzaje galwanizacji	
	– podział według różnych kryteriów	328
	Elektrody stosowane w zabiegu	330
	Podkłady stosowane w zabiegu	331
	Zasady dawkowania	332
	Wskazania i przeciwwskazania	333
	 ZABIEG GALWANIZACJI	334
	» Pytania kontrolne	336
	» Ćwiczenia	336



Jonoforeza	337
Wprowadzanie jonów do tkanek	337
Depozyt lekowy	338
Pojemność jonowa tkanek	338
Działanie jonoforezy	339
Wybrane związki aktywne i leki stosowane w jonoforezie	340
Rodzaje technik zabiegowych	341
Elektrody i podkłady stosowane w zabiegu	341
Zasady dawkowania	342
Ogólna metodyka wykonania zabiegu	343
Wskazania i przeciwwskazania	343
⚙️ ZABIEG JONOFOREZY	344
» Pytania kontrolne	346
» Ćwiczenia	346
→ Zabiegi z zastosowaniem prądów niskiej częstotliwości	347
Parametry prądu impulsowego	347
Prądy diadynamiczne, w skrócie DD, inaczej nazywane prądami Bernarda	348
Działanie prądów diadynamicznych	349
Elektrody stosowane w zabiegu	350
Podkłady stosowane w zabiegu	350
Zasady dawkowania	351
Ogólna metodyka wykonania zabiegu	351
Wskazania i przeciwwskazania	351
⚙️ ZABIEG Z ZASTOSOWANIEM PRĄDÓW DD	352
» Pytania kontrolne	354
» Ćwiczenia	354
Elektrostymulacja	355
Charakterystyka fizyczna prądów stosowanych w zabiegu	355
Działanie elektrostymulacji	356
Rodzaje technik zabiegowych	356
Podkłady stosowane w zabiegu	358
Ogólna metodyka wykonania zabiegu	359
Wskazania i przeciwwskazania	359
⚙️ ZABIEG ELEKTROSTYMULACJI MIĘŚNI TWARZY	360
» Pytania kontrolne	361
» Ćwiczenia	361
→ Zabieg z zastosowaniem prądów średniej częstotliwości	362



Efekt modulacji	362
Interferencyjne pola elektryczne	364
Prądy interferencyjne	365
Zalety prądów średniej częstotliwości	365
Wady prądów średniej częstotliwości	366
Elektrody stosowane w terapii	366
Podkłady stosowane w terapii	367
Ogólna metodyka wykonania zabiegu	367
Wskazania i przeciwwskazania	367
❖ ZABIEG Z ZASTOSOWANIEM PRĄDÓW INTERFERENCYJNYCH	368
» Pytania kontrolne	369
» Ćwiczenia	369
→ Zabiegi z zastosowaniem prądów wielkiej częstotliwości	370
Prądy d'Arsonvala	371
Działanie biologiczne prądów d'Arsonvala	371
Elektrody stosowane w zabiegu	372
Techniki zabiegowe	372
Ogólna metodyka wykonania zabiegu	373
Wskazania i przeciwwskazania	373
❖ ZABIEG DARSONWALIZACJI	374
Pytania kontrolne	376
Ćwiczenia	376
Częstotliwości radiowe	377
Mechanizm pobudzenia odnowy skóry	378
Działanie biologiczne	379
Rodzaje zabiegów	379
Techniki zabiegowe	379
Ogólna metodyka wykonania zabiegu	381
Wskazania i przeciwwskazania	381
❖ ZABIEG Z ZASTOSOWANIEM CZĘSTOTLIWOŚCI RADIOWYCH	382
» Pytania kontrolne	384
» Ćwiczenia	385



ROZDZIAŁ 16. Zabiegi z zastosowaniem ultradźwięków	386
→ Wprowadzenie do sonoterapii	387
Fizyczna natura ultradźwięków	387
Wytwarzanie energii ultradźwiękowej	388
Działanie biologiczne	389
Zasady dawkowania energii ultradźwiękowej	390
Techniki zabiegu	391

Substancje sprzęgające	391
Ogólna metodyka wykonania zabiegu	391
Zasady bezpieczeństwa	392
→ Sonoforeza	393
⚙️ ZABIEG Z ZASTOSOWANIEM ULTRADŹWIEKÓW	394
→ Peeling kawitacyjny	395
Fizyczna natura zjawiska kawitacji	395
Działanie biologiczne	396
Wskazania i przeciwwskazania	396
» Pytania kontrolne	397
» Ćwiczenia	397
ROZDZIAŁ 17. Mezoterapia bezigłowa	398
→ Zastosowanie elektroporacji i ultradźwięków	399
→ Działanie biologiczne mezoterapii bezigłowej	399
→ Ogólna metodyka wykonania zabiegu	400
→ Wskazania i przeciwwskazania	401
⚙️ ZABIEG MEZOTERAPII BEZIGŁOWEJ	402
» Pytania kontrolne	404
» Ćwiczenia	404
Testy do kwalifikacji A.61.	
– Iwona Kamińska	
→ I test pisemny	405
→ II test pisemny	409
Słowniczek polsko-angielsko-niemiecki	
terminów i zwrotów kosmetycznych	413
Indeks rzeczowy	435

