

Spis treści



OZIAL IV. Kosmetyka pielęgnacyjna piersi

– Barbara Drygas i Regina Szpindor

Rozdział 16. Anatomia i fizjologia piersi – podstawowe wiadomości

— Budowa piersi	17
Płaty gruczołu sutkowego	18
Przewody mlekowe	18
Brodawka sutka z otoczką	18
Mięsień piersiowy większy	18
Tkanina tłuszczowa	19
— Cykliczne zmiany piersi	19
— Okresy rozwoju piersi	19
» Pytania kontrolne	20
» Ćwiczenia	21

ROZDZIAŁ 17. Diagnostyka kosmetyczna

— Kształty piersi	23
— Defekty piersi i sposoby ich korekty	25
— Rodzaje skóry na piersiach	27
— Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu pielęgnacyjnego biustu	27
— Karta klienta	28
» Pytania kontrolne	30
» Ćwiczenia	31

ROZDZIAŁ 18. Zabiegi pielęgnacyjne

— Wiadomości wstępne	33
— Wyposażenie stanowiska pracy do zabiegu pielęgnacyjnego piersi	33
Meble i sprzęt	33
Aksesoria i preparaty kosmetyczne	34
Środki higieniczne i środki ochrony	34



— Składniki aktywne stosowane w kosmetykach	35
— Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym	36
⚙ ZABIEG PIELĘGNACYJNY PIERSI	37
— Masaż piersi	41
Przeciwwskazania do wykonania masażu piersi	41
⚙ MANUALNY MASAŻ PIERSI	42
» Pytania kontrolne	44
» Ćwiczenia	45
ROZDZIAŁ 19. Poradnictwo kosmetyczne	46
— Ogólne zalecenia do domowej pielęgnacji piersi	47
— Gimnastyka wzmacniająca biust	48
— Zalecenia dotyczące pielęgnacji piersi dla kobiet w ciąży	49
» Pytania kontrolne	50
» Ćwiczenia	51

DZIAŁ V. Kosmetyka pielęgnacyjno-upiększająca ciała

– Barbara Drygas i Regina Szpindor

ROZDZIAŁ 20. Warsztat pracy kosmetyczki	54
— Zasady obowiązujące podczas organizacji pracy	55
— Wyposażenie stanowiska pracy do zabiegów na ciało	56
Meble i sprzęt	56
Akcesoria i preparaty kosmetyczne	57
Środki higieniczne	58
» Pytania kontrolne	59

ROZDZIAŁ 21. Diagnostyka kosmetyczna	60
— Wiadomości wstępne	61
— Otyłość	61
Przyczyny i podział otyłości	62
Pomiary otyłości	63
Emocjonalne i zdrowotne skutki otyłości	64
— Wiotczenie skóry	64
Przyczyny utraty jędrności i elastyczności skóry	64



Cellulit	65
Pojęcie cellulitu w medycynie	65
Przyczyny powstawania cellulitu	66
Fazy rozwoju cellulitu	67
Rodzaje cellulitu	68
Metody diagnozowania cellulitu	69
Rozstęp	70
Przyczyny powstawania rozstępów	70
Fazy rozwoju rozstępów	71
Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów pielęgnacyjnych na ciało	72
» Pytania kontrolne	73
» Ćwiczenia	73

ROZDZIAŁ 22. Zabiegi pielęgnacyjne i poradnictwo kosmetyczne 74



Zabiegi pielęgnacyjne na ciało w gabinecie kosmetycznym	75
❁ ZABIEG PIELĘGNACYJNY NA POSZCZEGÓLNE PARTIE CIAŁA	75
❁ ZABIEG PIELĘGNACYJNY NA CAŁE CIAŁO	79
Inne zabiegi pielęgnacyjne	81
Poradnictwo kosmetyczne	82
Profilaktyka wiotczenia skóry	82
Profilaktyka cellulitu	82
Profilaktyka rozstępów	83
Składniki aktywne stosowane w kosmetykach	83
» Pytania kontrolne	85
» Ćwiczenia	85

ROZDZIAŁ 23. Zabiegi spa i aromaterapia 86



Zdrowie przez wodę	87
❁ ZABIEG RELAKSACYJNY NA CIAŁO	88
Aromaterapia	89
Olejki eteryczne	89
Sposoby otrzymywania olejków eterycznych	89
Działanie i zastosowanie olejków eterycznych	90
Metody aromaterapii	91
Kąpiele aromaterapeutyczne	91
Inhalacje aromaterapeutyczne	91



DZIAŁ VI. Masaż ciała

– Mirosław Pióro



Masaże z wykorzystaniem aromaterapii	92
Kompresy z wykorzystaniem aromaterapii	93
Przeciwwskazania do aromaterapii	93
Oleje i olejki stosowane w zabiegach aromaterapii	94
» Pytania kontrolne	97
» Ćwiczenia	97

ROZDZIAŁ 24. Masaż relaksacyjny	100
— Historia masażu	101
— Zasady stosowania masażu relaksacyjnego	103
— Efekty zabiegu masażu relaksacyjnego	104
— Wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu relaksacyjnego	104
• MASAŻ RELAKSACYJNY GRZBIETU KRĘGOSŁUPA	105
• MASAŻ RELAKSACYJNY BRZUCHA	108
• MASAŻ RELAKSACYJNY KOŃCZYN DOLNYCH – I FAZA	110
• MASAŻ RELAKSACYJNY KOŃCZYN DOLNYCH – II FAZA	111
• MASAŻ RELAKSACYJNY KOŃCZYN GÓRNYCH	112
» Pytania kontrolne	113
ROZDZIAŁ 25. Drenaż limfatyczny	114
— Zasady stosowania drenażu limfatycznego	115
— Efekty zabiegu drenażu limfatycznego	117
— Wskazania i przeciwwskazania do stosowania drenażu limfatycznego	118
» Pytania kontrolne	119
ROZDZIAŁ 26. Masaż gorącymi kamieniami	120
— Zasady stosowania masażu gorącymi kamieniami	121
— Efekty zabiegu masażu gorącymi kamieniami	122
— Wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu gorącymi kamieniami	123

• MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI – I FAZA	124
• MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI – II FAZA	127
» Pytania kontrolne	131

ROZDZIAŁ 27. Masaż bańką chińską 132

• Zasady stosowania masażu bańką chińską	133
• Efekty zabiegu masażu bańką chińską	134
• Wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu bańką chińską	134



• MASAŻ OKOLICY BRZUCHA BAŃKĄ CHIŃSKĄ	135
• MASAŻ GRZBIETU I KRĘGOSŁUPA BAŃKĄ CHIŃSKĄ	136
• MASAŻ UDA BAŃKĄ CHIŃSKĄ – I FAZA	137
• MASAŻ UDA BAŃKĄ CHIŃSKĄ – II FAZA	138
• MASAŻ POŚLADKA BAŃKĄ CHIŃSKĄ	139
» Pytania kontrolne	139

DZIAŁ VII. Zastosowanie fizykoterapii w kosmetyce pielęgnacyjno-upiększającej ciała 142

– Marzenna Mrozowska

ROZDZIAŁ 28. Termoterapia 142

• Wprowadzenie do termoterapii	143
• Termoregulacja organizmu człowieka	143
• Rodzaje wymiany ciepła	145
Przewodzenie	145
Konwekcja	145
Promieniowanie	146
Parowanie	146
• Terapia ciepłem	147



Zastosowanie czynników termicznych	147
Reakcja organizmu na działanie ciepła	147
Rodzaje zabiegów z zakresu terapii ciepłem	148
Sauna fińska	149
Łaźnia parowa	150
Kapsuły spa	152
Wskazania i przeciwwskazania do terapii ciepłem	152

» Pytania kontrolne	153
» Ćwiczenia	153



→ Krioterapia	155
Czynniki warunkujące skuteczność krioterapii	155
Reakcja organizmu na działanie zimna	155
Rodzaje zabiegów krioterapii	156
Metody krioterapii	158
Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu krioterapii	159
→ Zabiegi krioterapeutyczne miejscowe	160
Urządzenia stosowane do zabiegów krioterapii miejscowej	160
❄ MIEJSCOWY ZABIEG SCHŁADZAJĄCY	161
→ Zabiegi krioterapeutyczne ogólne	162
Urządzenia stosowane do zabiegów krioterapii ogólnej	162
❄ OGÓLNY ZABIEG SCHŁADZAJĄCY	164
» Pytania kontrolne	165
» Ćwiczenia	165

ROZDZIAŁ 29. Kriolipoliza

→ Podstawy kriolipolizy	167
→ Zastosowanie czynników fizykalnych	168
→ Mechanizm działania kriolipolizy	168
→ Efekty zabiegu kriolipolizy	170
→ Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu kriolipolizy	170
❄ ZABIEG KRIOLIPOLIZY	171
» Pytania kontrolne	172
» Ćwiczenia	173

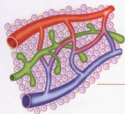
ROZDZIAŁ 30. Fototerapia w zabiegach ogólnych

→ Źródła promieniowania	175
→ Naświetlanie promieniowaniem słonecznym – helioterapia	175
Spektrum widmowe i rozkład energii promieniowania słonecznego	175
Zasady dawkowania	178
Efekty helioterapii	179
Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu helioterapii	180
→ Naświetlanie promieniowaniem podczerwonym	
– sauna na podczerwień	181
Porównanie sauny na podczerwień z sauną fińską	181
Efekty zabiegu w saunie na podczerwień	182





Wskazania i przeciwwskazania do stosowania sauny na podczerwień	182
→ Naświetlanie promieniowaniem ultrafioletowym – solarium	183
Urządzenia stosowane do zabiegu	183
Określenie fototypu skóry	183
Efekty naświetlań ogólnych w solarium	184
Przeciwwskazania do korzystania z naświetlań ogólnych w solarium	185
⚙️ ZABIEG NAŚWIETLANIA OGÓLNEGO PROMIENIAMI UV W SOLARIUM	186
→ Naświetlanie promieniowaniem widzialnym – solarium kolagenowe	188
Ogólna metodyka wykonania zabiegu	188
Efekty zabiegu naświetlania w solarium kolagenowym	188
Wskazania i przeciwwskazania do naświetlań ogólnych w solarium kolagenowym	189
» Pytania kontrolne	190
» Ćwiczenia	191
ROZDZIAŁ 31. Hydroterapia	192
→ Podstawy hydroterapii	193
→ Zastosowanie czynników fizykalnych	193
Czynniki termiczne	193
Czynniki mechaniczne	195
→ Reakcja organizmu na działanie hydroterapii	196
→ Rodzaje zabiegów wodoleczniczych	197
Zabiegi z zastosowaniem ciśnienia hydrostatycznego	198
Zabiegi z zastosowaniem ciśnienia hydrodynamicznego	198
Zabiegi z wykorzystaniem tkaniny	199
→ Ogólna metodyka wykonania zabiegu	199
→ Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów hydroterapii	200
⚙️ ZABIEG WODOLECZNICZY	200
» Pytania kontrolne	202
» Ćwiczenia	203
ROZDZIAŁ 32. Presoterapia i inne zabiegi terapii limfatycznej	204
→ Przyczyny zaburzeń w funkcjonowaniu układu limfatycznego	205



→ Budowa i funkcje układu limfatycznego	205
Naczynia limfatyczne	207
Migdałki	207
Grasica	208
Śledziona	208
Węzły chłonne	208
→ Kompleksowa terapia limfatyczna	209
Manualny drenaż limfatyczny	209
Bandażowanie kompresyjne	210
Kinezyterapia	210
Pozycje ułożeniowe	211
→ Presoterapia – drenaż limfatyczny z użyciem aparatów	211
Ogólna metodyka wykonania zabiegu presoterapii	212
Efekty zabiegu presoterapii	212
Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu presoterapii	213
⚙ ZABIEG PRESOTERAPII	213
» Pytania kontrolne	214
» Ćwiczenia	215

ROZDZIAŁ 33. Terapia podciśnieniowa

→ Podstawy terapii podciśnieniowej	217
→ Ustalenie wielkości podciśnienia	218
→ Aplikatory stosowane w kosmetycznej terapii podciśnieniowej	218
Głowica w kształcie kielicha	218
Głowica w kształcie grzybka	219
Głowica do zabiegu endermologii	219
Głowica przypominająca żelazko	220
→ Efekty zabiegu terapii podciśnieniowej	221
→ Wskazania i przeciwwskazania do terapii podciśnieniowej	222
⚙ ZABIEG TERAPII PODCIŚNIENIOWEJ	223
» Pytania kontrolne	224
» Ćwiczenia	225

ROZDZIAŁ 34. Mikroprądy w zabiegach ogólnych

→ Zastosowanie prądu mikroamperowego	227
→ Parametry fizyczne mikroprądów	227
→ Mechanizm działania terapii z zastosowaniem mikroprądów	228
→ Technika zabiegu i rodzaje elektrod	229
→ Efekty terapii z zastosowaniem mikroprądów	230





→ Wskazania i przeciwwskazania do stosowania mikroprądów	230
 ZABIEG OGÓLNY Z WYKORZYSTANIEM MIKROPRĄDÓW	231
» Pytania kontrolne	233
» Ćwiczenia	233

ROZDZIAŁ 35. Elektrostimulacja w zabiegach ogólnych 234

→ Mechanizm działania elektrostimulacji	235
→ Wyposażenie elektrostymulatora kosmetycznego	236
→ Zasady eksploatacji i przechowywania elektrod	237
→ Rozmieszczenie elektrod na ciele	238
→ Efekty zabiegu elektrostimulacji	240
→ Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu elektrostimulacji	241
 ZABIEG ELEKTROSTYMULACJI	241
» Pytania kontrolne	242
» Ćwiczenia	243

ROZDZIAŁ 36. Lipoliza ultradźwiękowa 244

→ Podstawy lipolizy ultradźwiękowej	245
→ Działanie ultradźwięków w zabiegu lipolizy	246
→ Efekty zabiegu lipolizy ultradźwiękowej	248
→ Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu lipolizy ultradźwiękowej	248
 ZABIEG LIPOLIZY ULTRADŹWIEKOWEJ	249
» Pytania kontrolne	250
» Ćwiczenia	251



Testy do kwalifikacji A.62.

– Iwona Kamińska

→ I test pisemny	253
→ II test pisemny	256

Słowniczek polsko-angielsko-niemiecki terminów i składników kosmetycznych	261
--	-----

Indeks rzeczowy	265
------------------------	-----