

Spis treści



DZIAŁ I. Kosmetyka pielęgnacyjno-upiększająca kończyn górnych

– Barbara Drygas i Regina Szpindor (rozdz. 1, 2, 3, 4, 6), Marzenna Mrozowska (rozdz. 5)

ROZDZIAŁ 1. Podstawowe wiadomości anatomiczne 14

- Kości kończyny górnej 15
- Układ mięśniowy i nerwowy ręki 16
- Skóra ręki 17
- Kształty dłoni 19
- Budowa paznokcia 19
 - » Pytania kontrolne 21
 - » Ćwiczenia 21

ROZDZIAŁ 2. Diagnostyka kosmetyczna 22

- Ocena stanu skóry dłoni i paznokci 23
- Przeciwwskazania do zabiegu – choroby 25
- Wskazania do zabiegu 26
 - » Pytania kontrolne 31
 - » Ćwiczenia 31

ROZDZIAŁ 3. Warsztat pracy kosmetyczki 32

- Zasady obowiązujące podczas organizacji pracy 33
- Wyposażenie stanowiska pracy do zabiegu manicure'u 34
 - Meble, sprzęt i aparatura 34
 - Narzędzia kosmetyczne 36
 - Akcesoria i preparaty pielęgnacyjne 37
 - Preparaty upiększające do paznokci 38
 - Środki higieniczne i środki ochrony 40
 - » Pytania kontrolne 41
 - » Ćwiczenia 41

ROZDZIAŁ 4. Zabiegi pielęgnacyjne i upiększające w gabinecie kosmetycznym 42

- Wiadomości wstępne 43
- Zabiegi pielęgnacyjne 43





Manicure tradycyjny	44
✱ ZABIEG MANICURE'U TRADYCYJNEGO	44
Zastosowanie frezarki podczas zabiegu	49
Manicure biologiczny	51
✱ ZABIEG MANICURE'U BIOLOGICZNEGO	51
Zabieg spa na dłonie z masażem	52
Masaż dłoni i przedramion	52
✱ ZABIEG MASAŻU DŁONI I PRZEDRAMION	53
Zabieg parafinowy na dłonie i stopy	59
Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu parafinowego na dłonie i stopy	59
✱ ZABIEG SPA NA DŁONIE Z MASAŻEM	60
Manicure japoński	62
Zastosowanie manicure'u japońskiego	62
Wskazania i przeciwwskazania do wykonania manicure'u japońskiego	62
Zestaw do zabiegu	62
✱ ZABIEG MANICURE'U JAPOŃSKIEGO	63
Manicure na ciepło	64
✱ ZABIEG MANICURE'U NA CIEPŁO	64
→ Zabiegi upiększające	65
Korygowanie kształtu paznokcia	65
Sposoby pilowania płytki paznokciowej	66
Klasyczna technika lakierowania paznokci	66
Preparaty i akcesoria do pielęgnacji i upiększania paznokci	67
Zdobienie typu french	68
✱ ZABIEG FRENCH MANICURE'U	68
Manicure hybrydowy	69
✱ ZABIEG MANICURE'U HYBRYDOWEGO	69
Przedłużanie paznokci metodą żelową i akrylową	70
→ Zastosowanie lamp UV i LED podczas zabiegów	70
– Marzenna Mrozowska	70
Utwardzanie materiałów w promieniowaniu UV	70
Utwardzanie za pomocą technologii LED	71
» Pytania kontrolne	73
» Ćwiczenia	73

ROZDZIAŁ 5. Zastosowanie fizykoterapii	74
——— Parafinoterapia jako terapia ciepłem	75
——— Skład parafiny kosmetycznej	75
——— Działanie parafiny	76
——— Rodzaje zabiegów parafinowych	77
——— Przeciwwskazania do parafinoterapii	78
» Pytania kontrolne	78
» Ćwiczenia	79

ROZDZIAŁ 6. Poradnictwo kosmetyczne	80
——— Codzienna pielęgnacja kończyn górnych	81
——— Redukcja szorstkości skóry ramion, łokci i kolan	82
• PIERWSZY ZABIEG REDUKUJĄCY SZORSTKOŚĆ SKÓRY RAMION, ŁOKCI I KOLAN	82
• DRUGI ZABIEG REDUKUJĄCY SZORSTKOŚĆ SKÓRY RAMION, ŁOKCI I KOLAN	82
——— Sposoby pielęgnacji w przypadku innych defektów skóry	83
——— Właściwości składników aktywnych stosowanych w kosmetykach	84
» Pytania kontrolne	85
» Ćwiczenia	85

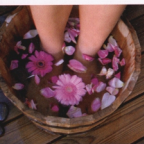


DZIAŁ II. Kosmetyka pielęgnacyjno-upiększająca kończyn dolnych

– Barbara Drygas i Regina Szpindor (rozdz. 7, 8, 9, 10, 12), Marzena Mrozowska (rozdz. 11)

ROZDZIAŁ 7. Podstawowe wiadomości anatomiczne	88
——— Kości kończyny dolnej	89
——— Układ mięśniowy stopy	91
——— Skóra stopy	92
——— Kształty stóp	93
——— Punkty refleksologiczne	94
——— Wady stóp i kolan	98
» Pytania kontrolne	101
» Ćwiczenia	101
ROZDZIAŁ 8. Diagnostyka kosmetyczna	102
——— Ocena stanu skóry stóp i paznokci	103
——— Przeciwwskazania do zabiegu	105

→ Wskazania do zabiegu	106
Modzele i nagniotki	106
Inne zmiany skóry stóp i paznokci	107
Przewlekła niewydolność żylna	111
Zespół stopy cukrzycowej	112
» Pytania kontrolne	113
» Ćwiczenia	113
ROZDZIAŁ 9. Warsztat pracy kosmetyczki	114
→ Zasady obowiązujące podczas organizacji pracy	115
→ Wyposażenie stanowiska pracy do zabiegu pedicure'u	115
Meble, sprzęt i aparatura	115
Narzędzia kosmetyczne	117
Akcesoria i preparaty pielęgnacyjne	118
Środki higieniczne i środki ochrony	119
🌀 DEZYNFEKCJA NARZĘDZI PO ZABIEGU PEDICURE'U	120
→ Zastosowanie preparatów kosmetycznych	120
Sole do zmiękczenia stóp	120
Peelingi do stóp	122
Maski na stopy	122
Kremy do stóp	123
Pudry (talki)	124
Środki zapobiegające powstawaniu modzelei i nagniotków	124
Płyny zapobiegające wrastaniu paznokci	124
Oslony na halluksy i kliny międzypalcowe	124
Rozdzielacze palców stóp – ortezy	124
» Pytania kontrolne	125
» Ćwiczenia	125
ROZDZIAŁ 10. Zabiegi pielęgnacyjne i upiększające w gabinecie kosmetycznym	126
→ Wiadomości wstępne	127
→ Pedicure kosmetyczny	127
🌀 ZABIEG PEDICURE'U KOSMETYCZNEGO WRAZ Z ZABIEGIEM PIELĘGNACYJNYM STÓP	128
→ Masaż stóp	132
🌀 ZABIEG MASAŻU STÓP	132
→ Zabiegi spa na stopy	137



→ Zabiegi pielęgnacyjne stóp w gabinecie kosmetycznym	140
❶ ZABIEG NA POCĄCIE SIĘ STOPY	140
❷ ZABIEG NA PĘKAJĄCE PIĘTY (REGENERUJĄCO-NAWILŻAJĄCY)	144
→ Refleksologia stóp – akupresura	148
→ Pedicure leczniczy	148
❶ ZABIEG PEDICURE'U LECZNICZEGO	150
❷ ZABIEG ZAŁOŻENIA TAMPONADY	151
→ Pedicure dla diabetyka	152
❶ ZABIEG PEDICURE'U DLA DIABETYKA	152
→ Halluksy – profilaktyka i leczenie	154
→ Składniki aktywne stosowane w preparatach do pielęgnacji stóp	155
Peelingi	155
Płyny alkaliczne	156
Maski	156
Kremy, balsamy, toniki	157
» Pytania kontrolne	158
» Ćwiczenia	159



ROZDZIAŁ 11. Zastosowanie fizykoterapii	160
→ Rodzaje zabiegów	161
→ Kąpiel elektryczno-wodna stóp	162
❶ KĄPIEL ELEKTRYCZNO-WODNA – ZABIEG NA JEDNĄ STOPE	164
Zabieg na obie stopy	165
→ Kąpiele stóp i podudzi	165
Ciepła kąpiel stóp	166
Zmiennocieplna kąpiel stóp	166
Kąpiel wirowa stóp – hydromasaż	166
» Pytania kontrolne	167
» Ćwiczenia	167

ROZDZIAŁ 12. Poradnictwo kosmetyczne	168
→ Zalecenia do pielęgnacji domowej stóp zdrowych	169
→ Zalecenia do pielęgnacji domowej stóp z problemami	169
Stopy z objawami niewydolności żyłnej	169
Zespół stopy cukrzycowej	170
Nadmierna potliwość stóp	171
Pękające pięty	171
Halluksy	171



Właściwości składników aktywnych stosowanych w kosmetykach	172
Gimnastyka wzmacniająca stopy	172
Ćwiczenie w pozycji stojącej	172
Ćwiczenie w siadzie prostym	172
Ćwiczenia w pozycji siedzącej na krześle	173
Domowe preparaty kosmetyczne do pielęgnacji stóp	174
Odżywcza i nawilżająca maseczka kakaowa	174
Płyn zmiękczający i natłuszczający skórę pięt	174
Orzechowy peeling do masażu pięt	174
» Pytania kontrolne	175
» Ćwiczenia	175

DZIAŁ III. Usuwanie owłosienia – depilacja

– Barbara Drygas i Regina Szpindor

ROZDZIAŁ 13. Budowa i funkcje włosa. Diagnostyka kosmetyczna	178
Włosy jako przydatki skóry	179
Rodzaje włosów i ich funkcje	180
Nadmierne owłosienie	181
Przeprowadzenie diagnozy kosmetycznej	182
» Pytania kontrolne	183
» Ćwiczenia	183
ROZDZIAŁ 14. Warsztat pracy kosmetyczki	184
Wypożyczenie stanowiska pracy do zabiegu depilacji	185
Meble, sprzęt i aparatura	185
Narzędzia, akcesoria i preparaty kosmetyczne	185
Środki higieniczne i środki ochrony	186
Zastosowanie preparatów kosmetycznych	186
Woski	186
Preparat przed depilacją	188
Preparat po depilacji	188
Środek do czyszczenia	188
» Pytania kontrolne	189
» Ćwiczenia	189



ROZDZIAŁ 15. Zabiegi usuwania owłosienia i poradnictwo

kosmetyczne	190
— Metody depilacji	191
— Depilacja z użyciem wosku	193
❸ ZABIEG DEPIŁACJI KOŃCZYN DOLNYCH ZA POMOCĄ WOSKU MIĘKKIEGO W APLIKATORZE Z ROLKĄ	194
❸ ZABIEG DEPIŁACJI KOŃCZYN GÓRNEJ ZA POMOCĄ WOSKU MIĘKKIEGO W APLIKATORZE Z ROLKĄ	198
❸ ZABIEG DEPIŁACJI PACH ZA POMOCĄ WOSKU PÓŁTWARDEGO LUB TWARDEGO W PUSZCE	198
❸ ZABIEG DEPIŁACJI ŁUKU BRWIOWEGO ZA POMOCĄ WOSKU MIĘKKIEGO W APLIKATORZE Z ROLKĄ	200
❸ ZABIEG DEPIŁACJI INNYCH MIEJSC NA TWARZY ZA POMOCĄ WOSKU MIĘKKIEGO W APLIKATORZE Z ROLKĄ	200
Depilacja okolic bikini	201
— Depilacja z użyciem pasty cukrowej	202
Zalety pasty cukrowej	202
Przeciwwskazania do zabiegu	203
❸ ZABIEG DEPIŁACJI ZA POMOCĄ PASTY CUKROWEJ	203
— Zalecenia do pielęgnacji domowej	204
» Pytania kontrolne	205
» Ćwiczenia	205
Słowniczek polsko-angielsko-niemiecki terminów i składników kosmetycznych	206
Indeks rzeczowy	210

