

1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym		7
1.1	Cechy i obowiązki kosmetyczki	8
1.2	Urządzenie gabinetu oraz organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym	9
1.3	Higiena i zapobieganie wypadkom w gabinecie	12
1.3.1.	Dezynfekcja i sterylizacja	17
2. Masaż		21
2.1	Rodzaje masażu	22
2.2	Wpływ masażu na ustrój	23
2.2.1.	Wpływ masażu na układ nerwowy	23
2.2.2.	Wpływ masażu na układ krwionośny	23
2.2.3.	Wpływ masażu na układ oddechowy	25
2.2.4.	Wpływ masażu na tkanki	25
2.2.5.	Wpływ masażu na skórę	25
2.3	Techniki masażu	26
2.4	Drenaż limfatyczny	27
2.4.1.	Anatomia i fizjologia drenażu limfatycznego	28
2.4.2.	Funkcje układu limfatycznego	29
2.4.3.	Zasady stosowania drenażu limfatycznego	30
2.4.4.	Drenaż limfatyczny twarzy	32
2.4.5.	Masaż głowy	42
2.4.6.	Masaż mięśni grzbietu i karku	42
2.4.7.	Funkcjonowanie i budowa mięśni wyrazowych twarzy	44
2.4.8.	Masaż twarzy	47
3. Pielęgnacja skóry twarzy, szyi i dekoltu		
3.1	Budowa skóry i włosów	52
3.2	Cera, jej rodzaje i pielęgnacja	58
3.2.1.	Cera normalna	58
3.2.2.	Cera sucha	58
3.2.3.	Cera tłusta	62
3.2.4.	Cera mieszana	66
3.2.5.	Cera zniszczona	70
3.2.6.	Cera dojrzała	74
3.2.7.	Cera atroficzna	77
3.2.8.	Cera ze zmianami naczyniowymi	79
3.2.9.	Cera wrażliwa	83
3.2.10.	Skóra mężczyzny	85
3.2.11.	Cera kobiety ciężarnej	88
3.2.12.	Skóra powiek i okolic oczu	88
3.2.13.	Cera z różnymi problemami	92
3.3	Diagnostyka kosmetyczna	95
3.4	Wpływ właściwego odżywiania na organizm człowieka	96
3.5	Badanie skóry i przydatków	101
3.6	Mechaniczne i chemiczne czyszczenie skóry	103
3.7	Mechaniczne i chemiczne złuszczenie naskórka (powierzchnowe i głębokie)	108
3.7.1.	Peelingi ziołowe	111
3.7.2.	Eksfoliacja AHA	114
3.7.3.	Peelingi AHA+BHA	117

3.7.4. Inne peelingi	117
3.7.5. Dermabrazja	119
3.7.6. Mikropeeling kontrolowany (mikrodermabrazja)	119
3.7.7. Wygładzanie powierzchni skóry za pomocą ultrapulsowego lasera CO ₂	120
3.7.8. Chemiczne złuszczenie naskórka	121
3.8 Ochrona skóry twarzy zimą	122
3.9 Ochrona skóry twarzy latem	123

4. Ziołolecznictwo i kosmetyka naturalna 128

4.1 Sposoby przyrządzania ziół	129
4.2 Zioła w pielęgnacji urody	130
4.3 Kąpiele ziołowe	131

5. Chemia

5.1 Woda	132
5.2 Odczyn pH	134
5.3 Chemia kosmetyczna	135
5.3.1. Podział produktów kosmetycznych	135
5.3.2. Związki wykorzystywane do tworzenia preparatów kosmetycznych	138
5.4 Technologie otrzymywania niektórych produktów kosmetycznych	141
5.4.1. Emulsja kosmetyczna O/W	142
5.4.2. Substancje zapachowe	147

6. Preparaty kosmetyczne

6.1 Maski kosmetyczne	150
6.2 Składniki czynne w kosmetyce	158
6.2.1. Witaminy	158
6.2.2. Substancje czynne pochodzenia roślinnego	167
6.2.3. Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego	189
6.2.4. Rośliny kosmetyczne i inne składniki najczęściej stosowane w kosmetyce	191
6.2.5. Pierwiastki najczęściej stosowane w kosmetykach	202
6.3 Kremy i ich podział ze względu na właściwości	204
6.4 Toniki	205

7. Chemia

7.1 Łojotok	207
7.2 Trądzik pospolity	210
7.3 Trądzik różowaty (<i>rosacea</i>)	215
7.4 Skóra atopowa	218
7.5 Zaskórnik	220
7.6 Prosak	221
7.7 Kaszak	221
7.8 Rogowacenie mieszkowe	222
7.9 Mięczak zakaźny	222
7.10 Brodawki łojotokowe	223
7.11 Brodawki wirusowe, powstające w wyniku zakażenia wirusem HPV – brodawczaka ludzkiego	223

7.12	Brodawki zwykłe	223
7.13	Włókniaki	223
7.14	Bliznowiec	224
7.15	Piegi	224
7.16	Kępi żółte	224
7.17	Proces starzenia się skóry	226
	7.17.1. Czynniki przyspieszające i opóźniające starzenie się skóry	226
	7.17.2. Zabiegi i substancje opóźniające proces starzenia się skóry	229

8. Aromaterapia 236

8.1	Zabiegi aromaterapeutyczne stosowane w gabinecie kosmetycznym	237
8.2	Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem olejków aromatycznych	238
8.3	Zastosowanie olejków ze względu na ich właściwości	239

9. Elektrolecznictwo 250

9.1	Zjawiska elektrochemiczne, elektrokinetyczne i elektrotermiczne	251
9.2	Reakcja mięśni i nerwów na prąd stały	252
9.3	Odczyn ze strony naczyń krwionośnych	253
9.4	Zabiegi stosowane w elektrolecznictwie	253
	9.4.1. Galwanizacja	253
	9.4.2. Jontoforeza (jonoforeza)	256
	9.4.3. Elektroliza	261
	9.4.4. Metoda <i>blend</i>	263
	9.4.5. Galvanoakustyka	263
	9.4.6. Krioterapia	264
	9.4.7. Prądy d'Arsonvala	264
	9.4.8. Ultradźwięki	266
	9.4.9. Mikroprądy – MENS	270
	9.4.10. Biostymulacja laserowa	271

10. Światłolecznictwo

10.1	Właściwości biologiczne i fizyczne promieni podczerwonych	278
	10.1.1. Aparaty stosowane w światłolecznictwie emitujące promienie IR	279
10.2	Właściwości biologiczne i fizyczne promieni ultrafioletowych	283
	10.2.1. Filtry w światłolecznictwie	284
	10.2.2. Wpływ promieniowania UV na organizm	285
	10.2.3. Urządzenia emitujące promienie UV	286
10.3	Helioterapia	288
10.4	Rodzaje zabiegów cieplnych stosowanych w kosmetyce	294

11. Chirurgia estetyczna i plastyczna

11.1	Podział i zastosowanie chirurgii upiększającej	296
11.2	Środki liftingujące	298
11.3	Operacje plastyczne twarzy	298
	Literatura	301
	Wykaz podstawowych pojęć w języku angielskim i niemieckim	303
	Skorowidz	304