

SPIS TREŚCI

Od Wydawcy. Zasady przeprowadzania egzaminów potwierdzających kwalifikacje w zawodzie	6
Podstawa programowa kształcenia w zawodzie technik usług kosmetycznych	13

I. Repetytorium. Kwalifikacja A.62

1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym	19
1.1. Cechy i obowiązki kosmetyczki	19
1.2. Urządzenie gabinetu oraz organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym	20
1.2.1. Bezpieczeństwo i higiena pracy w gabinecie kosmetycznym	21
1.2.2. Sanityzacja, dezynfekcja i sterylizacja	24
2. Masaż	25
2.1. Rodzaje masażu	27
2.1.1. Masaż sportowy	27
2.1.2. Masaż leczniczy (rehabilitacyjny)	27
2.1.3. Masaż segmentarny	28
2.1.4. Masaż refleksyjny	28
2.2. Wpływ masażu na organizm	28
2.2.1. Wpływ masażu na układ nerwowy	28
2.2.2. Wpływ masażu na układ krwionośny	29
2.2.3. Wpływ masażu na układ oddechowy	29
2.2.4. Wpływ masażu na tkanki	30
2.2.5. Wpływ masażu na skórę	30
2.3. Techniki masażu	30
2.4. Drenaż limfatyczny	31
2.5. Masaż ogólny oraz inne techniki wykonywania masażu	32
3. Pielęgnacja skóry całego ciała	36
3.1. Budowa skóry	36
3.2. Wpływ właściwego odżywiania na organizm człowieka	39
3.2.1. Składniki pokarmowe diety	40
3.2.2. Właściwe odżywianie się	42
3.3. Diagnostyka kosmetyczna	43
3.4. Badanie skóry i przydatków	43
3.5. Mechaniczne i chemiczne złuszczenie naskórka (powierzchnowe i głębokie)	45
3.5.1. Eksfoliacja AHA	46
3.5.2. Peeling AHA+BHA	47
3.5.3. Dermabrazja – zabieg wykonywany przez lekarza	47
3.5.4. Mikropeeling kontrolowany (mikrodermabrazja)	48
3.5.5. Wygładzanie powierzchni skóry za pomocą ultrapulśowego lasera CO ₂	48
4. Preparaty kosmetyczne	49
4.1. Maski kosmetyczne	49
4.2. Składniki czynne w kosmetyce	51
4.2.1. Witaminy	51
4.2.2. Substancje czynne pochodzenia roślinnego	57
4.2.3. Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego	73
4.3. Kremy i ich podział ze względu na właściwości	75
4.4. Toniki	75
5. Schorzenia skóry najczęściej spotykane w gabinecie kosmetycznym	76
5.1. Łojotok	76

5.2. Kaszak	76
5.3. Rogowacenie mieszkowe	77
5.4. Brodawki łojotokowe	77
5.5. Brodawki wirusowe, powstające w wyniku zakażenia wirusem HPV – brodawczaka ludzkiego	78
5.6. Brodawki zwykłe	78
5.7. Włókniaki	78
5.8. Bliznowiec	79
5.9. Piegi	80
5.10. Kępkі żółte	80
5.11. Proces starzenia się skóry	80
5.11.1. Czynniki przyspieszające i opóźniające starzenie się skóry	80
5.11.2. Zabiegi i substancje opóźniające proces starzenia się skóry	81
6. Pielęgnacja piersi i ciała w domu i w gabinecie kosmetycznym	84
6.1. Budowa piersi	84
6.2. Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym	84
6.3. Profilaktyka chorób piersi	86
6.4. Pielęgnacja ciała	86
6.4.1. Otyłość	86
6.4.2. Cellulit (lipodystrofia) – problem estetyczny kobiet	87
6.4.3. Rozstępy	93
7. Elektrolecznictwo	95
7.1. Zjawiska elektrochemiczne, elektrokinetyczne i elektrotermiczne	95
7.2. Reakcja mięśni i nerwów na prąd stały	96
7.3. Odczyn ze strony naczyń krwionośnych	97
7.4. Galwanizacja	97
7.5. Jontoforeza (jonoforeza)	99
7.6. Elektroliza	101
7.7. Metoda <i>blend</i>	102
7.8. Prądy d'Arsonvala	102
7.9. Mikroprądy – MENS	103
7.10. Magnoterapia	104
8. Ultradźwięki	104
9. Światłolecznictwo	106
9.1. Właściwości biologiczne i fizyczne promieni podczerwonych	106
9.1.1. Aparaty stosowane w światłolecznictwie emitujące promienie IR	107
9.2. Właściwości biologiczne i fizyczne promieni ultrafioletowych	109
9.2.1. Filtry w światłolecznictwie	110
9.2.2. Wpływ promieniowania UV na organizm	110
9.2.3. Urządzenia emitujące promienie UV	111
9.3. Helioterapia	112
9.4. Bezpieczne opalanie	114
9.5. Biostymulacja laserowa	115
10. Termoterapia	117
10.1. Galwanokaustyka	117
10.2. Krioterapia	118
11. Metody usuwania zbędnego owłosienia	118
11.1. Depilatory chemiczne	120
11.2. Depilatory mechaniczne	120
11.3. Woski ciepłe i zimne	121
12. Masaż dłoni i stóp	124
12.1. Masaż kończyny górnej	124
12.2. Masaż kończyny dolnej	124

13.	Pielęgnacja kończyn górnych	125
13.1.	Defekty i zmiany chorobowe kończyny górnej	125
13.2.	Budowa paznokcia	126
13.2.1.	Defekty i choroby płytki paznokciowej	127
13.3.	Manikiur	128
13.3.1.	Manikiur tradycyjny	128
13.3.2.	Manikiur na ciepło	129
13.3.3.	Manikiur biologiczny	130
13.3.4.	Manikiur japoński	131
13.3.5.	Manikiur hybrydowy	131
13.4.	Zabiegi SPA na dłonie	131
13.5.	Pilniki do paznokci	135
13.6.	Preparaty pielęgnacyjne do paznokci	135
13.7.	Pielęgnacja dłoni w domu	137
14.	Pielęgnacja kończyn dolnych	137
14.1.	Dolegliwości kończyn dolnych	137
14.2.	Klamry korygujące wrastające paznokcie	139
14.3.	Higiena i profilaktyka kończyn dolnych	140
14.4.	Pedikiur	140
14.4.1.	Nowoczesne techniki pedikiuru	143
14.5.	Zabiegi SPA na stopy	144
14.6.	Środki do pielęgnacji stóp	145

II. Pisemna część egzaminu zawodowego. Kwalifikacja A.62.

Testy egzaminacyjne 146

Test I	146
Test II	153
Test III	159
Test IV	165
Test V	172

III. Praktyczna część egzaminu zawodowego. Kwalifikacja A.62.

Zadania z rozwiązaniami 178

Zadanie I	178
Rozwiązanie zadania I	182
Zadanie II	188
Rozwiązanie zadania II	192
Zadanie III	199
Rozwiązanie zadania III	204
Zadanie IV	209
Rozwiązanie zadania IV	213
Zadanie V	218
Rozwiązanie zadania V	224

IV. Pisemna część egzaminu zawodowego. Klucz odpowiedzi do testów 231

Literatura i źródła ilustracji	232
--------------------------------	-----