

<b>1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym</b> .....	7
<b>1.1</b> Cechy i obowiązki kosmetyczki .....	8
<b>1.2</b> Urządzenie gabinetu oraz organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym .....	9
<b>1.3</b> Znajomość przepisów bhp .....	13
<b>1.4</b> Dezynfekcja i sterylizacja .....	16
<b>1.5</b> Choroby zawodowe .....	20
<b>2. Masaż</b> .....	22
<b>2.1</b> Rodzaje masażu .....	24
2.1.1. Masaż sportowy .....	24
2.1.2. Masaż leczniczy (rehabilitacyjny) .....	25
2.1.3. Masaż segmentarny .....	25
2.1.4. Masaż refleksyjny .....	27
<b>2.2</b> Wpływ masażu na ustrój .....	27
2.2.1. Wpływ masażu na układ nerwowy .....	27
2.2.2. Wpływ masażu na układ krwionośny .....	28
2.2.3. Wpływ masażu na układ oddechowy .....	29
2.2.4. Wpływ masażu na tkanki .....	29
2.2.5. Wpływ masażu na skórę .....	30
<b>2.3</b> Techniki masażu .....	30
<b>2.4</b> Drenaż limfatyczny .....	32
2.4.1. Anatomia i fizjologia drenażu limfatycznego .....	32
2.4.2. Funkcje układu limfatycznego .....	34
2.4.3. Zasady stosowania drenażu limfatycznego .....	34
<b>2.5</b> Masaż ogólny oraz inne techniki wykonywania masażu .....	36
<b>2.6</b> Masaż poszczególnych części ciała .....	43
2.6.1. Masaż kończyny górnej .....	43
2.6.2. Masaż kończyny dolnej .....	51
2.6.4. Masaż mięśni grzbietu i karku .....	56
<b>3. Pielęgnacja skóry całego ciała</b>	
<b>3.1</b> Budowa skóry .....	58
<b>3.2</b> Wpływ właściwego odżywiania na organizm człowieka .....	61
<b>3.3</b> Diagnostyka kosmetyczna .....	66
<b>3.4</b> Badanie skóry i przydatków .....	67
<b>3.5</b> Mechaniczne i chemiczne złuszczenie naskórka (powierzchnowe i głębokie) .....	69
3.5.1. Eksfoliacja AHA .....	71
3.5.2. Peelingi AHA+BHA .....	72
3.5.3. Dermabrazja .....	72
3.5.4. Mikropeeling kontrolowany (mikrodermabrazja) .....	73
3.5.5. Wygładzanie powierzchni skóry za pomocą ultrapulśowego lasera CO <sub>2</sub> .....	74
<b>4. Ziołolecznictwo i kosmetyka naturalna</b>	
<b>4.1</b> Sposoby przyrządzania ziół .....	77
<b>4.2</b> Kąpiele ziołowe .....	78

## 5. Chemia

5.1	Woda	80
5.2	Odczyn pH	82
5.3	Ohemia kosmetyków	83
	5.3.1. Podział produktów kosmetycznych	83
	5.3.2. Związki wykorzystywane do tworzenia preparatów kosmetycznych	86
5.4	Technologie otrzymywania niektórych produktów kosmetycznych	90
	5.4.1. Emulsja kosmetyczna O/W	90
	5.4.2. Substancje zapachowe	95

## 6. Preparaty kosmetyczne

6.1	Maski kosmetyczne	98
6.2	Składniki czynne w kosmetyce	101
	6.2.1. Witaminy	101
	6.2.2. Substancje czynne pochodzenia roślinnego	108
	6.2.3. Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego	127
	6.2.4. Rośliny kosmetyczne i inne składniki najczęściej stosowane w kosmetyce	130
	6.2.5. Pierwiastki najczęściej stosowane w kosmetykach	140
6.3	Kremy i ich podział ze względu na właściwości	142
6.4	Toniki	143

## 7. Schorzenia skóry najczęściej spotykane w gabinecie kosmetycznym

7.1	Łojotok	145
7.2	Kaszak	146
7.3	Rogowacenie mieszkowe	146
7.4	Brodawki łojotokowe	146
7.5	Brodawki wirusowe, powstające w wyniku zakażenia wirusem HPV – brodawczaka ludzkiego	147
7.6	Brodawki zwykłe	147
7.7	Włókniaki	148
7.8	Bliznowiec	148
7.9	Piegi	149
7.10	Kępki żółte	149
7.11	Proces starzenia się skóry	149
	7.11.1. Czynniki przyspieszające i opóźniające starzenie się skóry	149
	7.11.2. Zabiegi i substancje opóźniające proces starzenia się skóry	154

## 8. Pielęgnacja piersi w domu i w gabinecie kosmetycznym

8.1	Budowa i fazy rozwojowe piersi	161
8.2	Pielęgnacja piersi w okresie ciąży	163
8.3	Defekty piersi i ich usuwanie	164
8.4	Pielęgnacja piersi w domu	166
8.5	Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym	168
8.6	Profilaktyka piersi	174

<b>9. Aromaterapia</b> .....	177
<b>9.1</b> Zabiegi aromaterapeutyczne stosowane w gabinecie kosmetycznym .....	178
<b>9.2</b> Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem olejków aromatycznych .....	179
<b>9.3</b> Zastosowanie olejków ze względu na ich właściwości .....	180
<b>10. Pielęgnacja ciała</b>	
<b>10.1</b> Otyłość .....	188
<b>10.2</b> Cellulit (lipodystrofia) – problem estetyczny kobiet. ....	194
<b>10.3</b> Rozstępny .....	204
<b>11. Elektrolecznictwo</b> .....	209
<b>11.1</b> Zjawiska elektrochemiczne, elektrokinetyczne, elektrotermiczne .....	210
<b>11.2</b> Reakcja mięśni i nerwów na prąd stały .....	211
<b>11.3</b> Odczyn ze strony naczyń krwionośnych .....	212
<b>11.4</b> Galwanizacja .....	212
<b>11.5</b> Jontoforeza (jonoforeza) .....	215
<b>11.6</b> Elektroliza .....	219
<b>11.7</b> Metoda <i>blend</i> .....	221
<b>11.8</b> Galwanokaustyka .....	221
<b>11.9</b> Krioterapia .....	222
<b>11.10</b> Prądy d'Arsonvala .....	223
<b>11.11</b> Ultradźwięki .....	224
<b>11.12</b> Mikroprądy – MENS .....	227
<b>11.13</b> Magnoterapia .....	228
<b>11.14</b> Biostymulacja laserowa .....	230
<b>12. Światłolecznictwo</b>	
<b>12.1</b> Właściwości biologiczne i fizyczne promieni podczerwonych .....	238
12.1.1. Aparaty stosowane w światłolecznictwie emitujące promienie IR .....	239
<b>12.2</b> Właściwości biologiczne i fizyczne promieni ultrafioletowych .....	243
12.2.1. Filtry w światłolecznictwie .....	244
12.2.2. Wpływ promieniowania UV na organizm .....	245
12.2.3. Urządzenia emitujące promienie UV .....	246
<b>12.3</b> Helioterapia .....	248
<b>12.4</b> Bezpieczne opalanie. ....	252
<b>12.5</b> Rodzaje zabiegów ciepłych stosowanych w kosmetyce .....	254
<b>13. Elektrolecznictwo</b>	
<b>13.1</b> Podział i zastosowanie chirurgii upiększającej .....	256
<b>13.2</b> Środki liftingujące .....	258
<b>13.3</b> Metody stosowane w chirurgii plastycznej .....	259
13.3.1. Terapia kolagenowa .....	259
13.3.2. Zastosowanie lasera argonowego w chirurgii kosmetycznej .....	262
13.3.3. Elektroriduliza .....	263

<b>13.4</b>	Operacje plastyczne różnych części ciała .....	263
13.4.1.	Liposukcja .....	263
13.4.2.	Plastyka brzucha .....	264
13.4.3.	Operacje powiększenia piersi .....	264
13.4.4.	Jad kiełbasiany .....	264
13.4.5.	Cięcia falami radiowymi .....	265
13.4.6.	Mezoterapia .....	265
13.4.7.	Cellulipoliza (elektropoliza) .....	266
13.4.8.	Lipoplastyka .....	266
13.4.9.	Elektroterapia .....	266
13.4.10.	Sono-beauty-lifting .....	267
<b>14.</b>	<b>Metody usuwania zbędnego owłosienia .....</b>	<b>269</b>
<b>14.1</b>	Depilatory chemiczne .....	273
<b>14.2</b>	Depilatory mechaniczne .....	274
<b>14.3</b>	Woski ciepłe i zimne .....	275
	Literatura .....	279
	Wykaz podstawowych pojęć w języku angielskim i niemieckim .....	281