

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 piłowania 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	
– 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), Marzenna 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 modzeli i nagniotków	124
Płyny zapobiegające wrastaniu paznokci	124
Osłony 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
☀ ZABIEG NA POĆĄCIE SIĘ STOPY	140
☀ ZABIEG NA PĘKAJĄCE PIĘTY (REGENERUJĄCO-NAWILŻAJĄCY)	144
— Refleksologia stóp – akupresura	148
— Pedicure leczniczy	148
☀ ZABIEG PEDICURE'U LECZNICZEGO	150
☀ ZABIEG ZAŁOŻENIA TAMPONADY	151
— Pedicure dla diabetyka	152
☀ 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
☀ KĄPIEL ELEKTRYCZNO-WODNA – ZABIEG NA JEDNĄ STOPE	164
Zabieg na obie stopy	165
— Kąpiele stóp i podudzi	165
Ciepła kąpiel stóp	166
Zmiennecieplna 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

Źródło: BIOMAK Sp. J.



ROZDZIAŁ 15. Zabiegi usuwania owłosienia i poradnictwo

kosmetyczne	190
—• Metody depilacji	191
—• Depilacja z użyciem wosku	193
☀ ZABIEG DEPIŁACJI KOŃCZYN DOLNYCH ZA POMOCĄ WOSKU MIĘKKIEGO W APLIKATORZE Z ROLKĄ	194
☀ ZABIEG DEPIŁACJI KOŃCZYNY GÓRNEJ ZA POMOCĄ WOSKU MIĘKKIEGO W APLIKATORZE Z ROLKĄ	198
☀ ZABIEG DEPIŁACJI PACH ZA POMOCĄ WOSKU PÓŁTWARDEGO LUB TWARDEGO W PUSZCE	198
☀ ZABIEG DEPIŁACJI ŁUKU BRWIOWEGO ZA POMOCĄ WOSKU MIĘKKIEGO W APLIKATORZE Z ROLKĄ	200
☀ 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
☀ 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

