

# Zabiegi pielęgnacyjne

twarzy, szyi i dekoltu



DO NOWEJ PODSTAWY  
PROGRAMOWEJ



**Kwalifikacja A.61.1**

**Podręcznik do nauki zawodu**

**TECHNIK USŁUG  
KOSMETYCZNYCH**

Autorzy: **Joanna Dylewska-Grzelakowska**

inż. **Agata Sikora** – technolog Laboratorium Kosmetycznego Norel dr Wilsz s.c.– rozdz. 5

Podręcznik dopuszczony do użytku szkolnego przez ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania i wpisany do wykazu podręczników przeznaczonych do kształcenia w zawodach na podstawie opinii rzeczoznawców: **mgr Ewy Zajdel, mgr Ewy Kurlej-Bielak, lek. dr. Wojciecha Janusza Baranowskiego.**

Typ szkoły: **szkoła policealna**

Zawód: **technik usług kosmetycznych**

Kwalifikacja: **A.61. Wykonywanie zabiegów kosmetycznych twarzy**

Część kwalifikacji: **1. Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych twarzy**

---

Rok dopuszczenia: **2013**

Podręcznik szkolny dotowany przez Ministra Edukacji Narodowej.

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne sp. z o.o.

Warszawa 2013

Wydanie 1

ISBN 978-83-02-13643-6

Opracowanie merytoryczne i redakcyjne: **Mieczysława Kompanowska** (redaktor koordynator)  
Tłumaczenie podstawowych pojęć: **Olga Dowgird** (język angielski), **Joanna Długokęcka** (język niemiecki)

Redakcja językowa: **Monika Mizera, Izabela Majewska**

Redakcja techniczna: **Maria Dylewska**

Projekt okładki: **Katarzyna Trzeszczkowska**

Projekt graficzny: **Dominik Krajewski**

Opracowanie graficzne: **Eliza Goszczyńska**

Fotoedycja: **Agata Bażyńska**

Skład i łamanie: **Eliza Goszczyńska**

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

00-807 Warszawa, Aleje Jerozolimskie 96

Tel.: 22 576 25 00

Infolinia: 801 220 555

**www.wsip.pl**

Druk i oprawa: **DROGOWIEC-PL Sp. z o.o., Kielce**

Publikacja, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło.

A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

**prawolubni**  


Szanujemy cudzą własność i prawo.

Więcej na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)

Polska Izba Książki

## 1. Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym

<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>	Bezpieczeństwo i higiena pracy w gabinecie kosmetycznym .....	12
	1.3.1. Dezynfekcja i sterylizacja .....	18

## 2. Masaż

<b>2.1</b>	Techniki masażu .....	24
<b>2.2</b>	Rodzaje masażu stosowane w kosmetyce .....	25
	2.2.1. Masaż głowy .....	25
	2.2.2. Masaż mięśni grzbietu i karku .....	27
	2.2.3. Masaż twarzy .....	28
	2.2.4. Funkcjonowanie i budowa mięśni wyrazowych twarzy .....	32
	2.2.5. Masaż metodą Jacqueta .....	35
	2.2.6. Drenaż limfatyczny .....	35
<b>2.3</b>	Wpływ masażu na organizm człowieka .....	35
	2.3.1. Wpływ masażu na układ nerwowy .....	35
	2.3.2. Wpływ masażu na układ krwionośny .....	36
	2.3.3. Wpływ masażu na układ oddechowy .....	37
	2.3.4. Wpływ masażu na skórę .....	37

## 3. Pielęgnacja skóry twarzy, szyi i dekoltu

<b>3.1</b>	Budowa skóry i włosów .....	38
<b>3.2</b>	Cera, jej rodzaje i pielęgnacja .....	44
	3.2.1. Cera normalna .....	44
	3.2.2. Cera sucha .....	44
	3.2.3. Cera tłusta .....	48
	3.2.4. Cera mieszana .....	52
	3.2.5. Cera zniszczona .....	56
	3.2.6. Cera dojrzała .....	60
	3.2.7. Cera atroficzna .....	63
	3.2.8. Cera ze zmianami naczyniowymi .....	65
	3.2.9. Cera wrażliwa .....	69
	3.2.10. Skóra mężczyzny .....	71
	3.2.11. Cera kobiety ciężarnej .....	74
	3.2.12. Skóra powiek i okolic oczu .....	74
<b>3.3</b>	Diagnostyka kosmetyczna .....	82
<b>3.4</b>	Wpływ właściwego odżywiania na organizm człowieka .....	86
<b>3.5</b>	Mechaniczne i chemiczne czyszczenie skóry .....	90
<b>3.6</b>	Mechaniczne i chemiczne złuszczenie naskórka (powierzchnowe i głębokie) .....	94
	3.6.1. Peelingi ziołowe .....	96
	3.6.2. Peelingi AHA + BHA .....	99
	3.6.3. Inne peelingi .....	99
	3.6.4. Dermabrazja .....	101
	3.6.5. Mikrodermabrazja .....	102
	3.6.6. Wygładzanie powierzchni skóry za pomocą ultrapulśowego lasera CO <sub>2</sub> .....	103
	3.6.7. Chemiczne złuszczenie naskórka .....	104
<b>3.7</b>	Ochrona skóry twarzy zimą .....	105
<b>3.8</b>	Ochrona skóry twarzy latem .....	106

## 4. Kosmetyka naturalna

4.1	Sposoby przyrządzania ziół .....	112
4.2	Zioła w pielęgnacji urody .....	113

## 5. Chemia

5.1	Woda .....	115
5.2	Odczyn pH .....	117
5.3	Chemia kosmetyczna .....	118
	5.3.1. Dokumentacja produktów kosmetycznych .....	118
	5.3.2. Związki wykorzystywane do tworzenia preparatów kosmetycznych .....	121
5.4	Technologie otrzymywania niektórych produktów kosmetycznych .....	125
	5.4.1. Emulsja kosmetyczna o/w .....	125
	5.4.2. Formy wodne .....	127
	5.4.3. Formy bezwodne .....	129
	5.4.4. Substancje zapachowe .....	130

## 6. Preparaty kosmetyczne

6.1	Maski kosmetyczne .....	133
6.2	Składniki czynne w kosmetyce .....	140
	6.2.1. Witaminy i mikroelementy .....	142
	6.2.2. Substancje czynne pochodzenia roślinnego .....	152
	6.2.3. Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego .....	185
6.3	Kremy i ich podział ze względu na właściwości .....	188
6.4	Toniki .....	189

## 7. Najczęściej spotykane problemy kosmetyczne

7.1	Łojotok .....	190
7.2	Trądzik pospolity .....	193
7.3	Trądzik różowaty ( <i>Rosacea</i> ) .....	198
7.4	Skóra atopowa (AZS) .....	201
7.5	Zaskórnik .....	204
7.6	Prosak .....	204
7.7	Kaszak .....	204
7.8	Rogowacenie mieszkowe .....	204
7.9	Mięczak zakaźny .....	206
7.10	Brodawki łojotokowe .....	206
7.11	Brodawki wirusowe, powstające w wyniku zakażenia wirusem HPV – brodawczaka ludzkiego .....	207
7.12	Włókniaki .....	207
7.13	Bliznowiec .....	207
7.14	Piegi .....	209
7.15	Kępkki żółte .....	209
7.16	Proces starzenia się skóry .....	209
	7.16.1. Czynniki przyspieszające i opóźniające starzenie się skóry .....	209
	7.16.2. Zabiegi i substancje opóźniające proces starzenia się skóry .....	213

## 8. Aromaterapia

- |            |  |     |
|------------|--|-----|
| <b>8.1</b> | Zabiegi aromaterapeutyczne w gabinecie kosmetycznym .....          | 219 |
| <b>8.2</b> | Właściwości wybranych olejków eterycznych i ich zastosowanie ..... | 221 |

## 9. Elektrolecznictwo

- |            |  |     |
|------------|--|-----|
| <b>9.1</b> | Zabiegi stosowane w elektrolecznictwie ..... | 233 |
| 9.1.1.     | Galwanizacja .....                           | 233 |
| 9.1.2.     | Jonoforeza (jontoforeza) .....               | 235 |
| 9.1.3.     | Elektroliza .....                            | 240 |
| 9.1.4.     | Metoda <i>blend</i> .....                    | 242 |
| 9.1.5.     | Prądy d'Arsonvala .....                      | 242 |
| 9.1.6.     | Mikroprądy – MENS .....                      | 244 |

## 10. Ultradźwięki .....

245

## 11. Światłolecznictwo

- |             |   |     |
|-------------|---|-----|
| <b>11.1</b> | Właściwości biologiczne i fizyczne promieni podczerwonych .....     | 249 |
| 11.1.1.     | Aparaty stosowane w światłolecznictwie emitujące promienie IR ..... | 250 |
| <b>11.2</b> | Właściwości biologiczne i fizyczne promieni ultrafioletowych .....  | 254 |
| 11.2.1.     | Filtry w światłolecznictwie .....                                   | 254 |
| 11.2.2.     | Wpływ promieniowania UV na organizm .....                           | 255 |
| 11.2.3.     | Urządzenia emitujące promienie UV .....                             | 257 |
| <b>11.3</b> | Helioterapia .....  | 259 |
| <b>11.4</b> | Biostymulacja laserowa .....  | 264 |

## 12. Termoterapia

- |             |                       |     |
|-------------|-----------------------|-----|
| <b>12.1</b> | Galwanokaustyka ..... | 270 |
| <b>12.2</b> | Krioterapia .....     | 270 |

## 13. Chirurgia plastyczna .....

272

- |  |     |
|--|-----|
| Literatura .....   | 275 |
| Wykaz podstawowych pojęć w językach polskim, angielskim i niemieckim ..... | 277 |