

# SPIS TREŚCI

|                                                                                   |            |                                                                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1 PROPEDEUTYKA KOSMETOLOGII</b>                                                | <b>1</b>   | Biofilm                                                                                                               | 106        |
| Podstawowe definicje związane z kosmetologią                                      | 3          | Mikrobiota, mikrobiom, naturalna flora bakteryjna                                                                     | 107        |
| Przedmiot, misja i funkcje kosmetologii                                           | 4          | Omówienie grup drobnoustrojów                                                                                         | 109        |
| Etyczne aspekty pracy kosmetologa                                                 | 5          | Grzyby chorobotwórcze                                                                                                 | 112        |
| Komunikowanie w kosmetologii                                                      | 7          | Wirusy                                                                                                                | 113        |
| Podsumowanie                                                                      | 12         | Dezynfekcja i środki dezynfekcyjne                                                                                    | 117        |
| <b>2 PODSTAWY MIANOWNICTWA KOSMETOLOGICZNEGO</b>                                  | <b>15</b>  | Parazytologia                                                                                                         | 119        |
| Po co kosmetologom łacina?                                                        | 16         | <b>8 PRZENIKANIE SKŁADNIKÓW PRZESKÓRĘ</b>                                                                             | <b>123</b> |
| Podstawy gramatyki łacińskiej                                                     | 16         | Budowa chemiczna skóry                                                                                                | 124        |
| Rzeczowniki                                                                       | 17         | Drogi i mechanizmy przenikania składników kosmetyków                                                                  | 127        |
| Przymiotniki                                                                      | 30         | Czynniki wpływające na penetrację składników aktywnych w głąb skóry                                                   | 128        |
| Czasowniki                                                                        | 34         | Metody poprawiające przenikanie przeznaskórkowe substancji aktywnych                                                  | 131        |
| Liczebniki                                                                        | 36         | Modele sztucznej skóry                                                                                                | 134        |
| Budowa terminów medycznych                                                        | 36         | <b>9 SUROWCE KOSMETYCZNE</b>                                                                                          | <b>139</b> |
| <b>3 CZYNNOŚCI SKÓRY</b>                                                          | <b>41</b>  | Co nazywamy surowcem kosmetycznym                                                                                     | 140        |
| Budowa i funkcje naskórka                                                         | 42         | Nanomateriały                                                                                                         | 144        |
| Połączenia między keratynocytami                                                  | 42         | Główne grupy surowców kosmetycznych                                                                                   | 146        |
| Bariera skórna                                                                    | 43         | Solubilizatory                                                                                                        | 152        |
| Złączanie naskórka                                                                | 44         | Zagęstniki – zasady działania                                                                                         | 154        |
| Nawilżanie naskórka                                                               | 45         | <b>10 POSTACI PREPARATÓW STOSOWANYCH NA SKÓRĘ</b>                                                                     | <b>161</b> |
| Unaczynienie skóry                                                                | 45         | Postaci fizykochemiczne kosmetyków                                                                                    | 162        |
| Czucie skórne                                                                     | 48         | Emulsje kosmetyczne                                                                                                   | 162        |
| Rola skóry w powstawaniu witaminy D                                               | 50         | Plastry kosmetyczne                                                                                                   | 167        |
| Szkodliwe działanie promieniowania UV                                             | 52         | <b>11 SENSORYKA I AROMATERPIA</b>                                                                                     | <b>169</b> |
| <b>4 DZIAŁANIE HORMONÓW W ORGANIZMIE I ICH ZNACZENIE DLA FUNKCJONOWANIA SKÓRY</b> | <b>55</b>  | Sensoryka i aromaterapia – definicje                                                                                  | 170        |
| Hierarchiczna organizacja układu hormonalnego                                     | 56         | Węch, zapach i substancje zapachowe                                                                                   | 170        |
| Działanie hormonów                                                                | 56         | Metody pozyskiwania olejków eterycznych – naturalnych substancji zapachowych. Metody pozyskiwania surowców roślinnych | 171        |
| Hormony przedniego płata przysadki                                                | 57         | Produkty zapachowe pozyskiwane z roślin                                                                               | 172        |
| Regulacja wykorzystania zasobów pokarmowych przez hormony                         | 58         | Baza surowcowa dla produkcji związków zapachowych                                                                     | 174        |
| Hormony płciowe                                                                   | 62         | Wyrób perfumeryjny – charakterystyka i skład chemiczny. Podstawy technologii perfumeryjnej                            | 174        |
| Czynniki wzrostu, czynniki morfogenetyczne i cytokiny                             | 66         | Podział substancji zapachowych ze względu na pochodzenie                                                              | 176        |
| <b>5 BIOCHEMIA</b>                                                                | <b>69</b>  | Podział substancji zapachowych ze względu na budowę chemiczną (liczbę i rodzaj grup funkcyjnych)                      | 181        |
| Podstawowe terminy biochemiczne                                                   | 70         | Podział substancji zapachowych ze względu na wywołane wrażenia zapachowe. Rodziny zapachowe. Kategoria zapachu        | 182        |
| Białka                                                                            | 70         | Podział substancji zapachowych ze względu na akordy i nuty zapachowe                                                  | 182        |
| Enzymy                                                                            | 73         | Prawo. Normy i przepisy prawne dla substancji zapachowych                                                             | 183        |
| Witaminy                                                                          | 75         | <b>12 KOSMETYKI Z POGRANICZA. PRODUKTY BORDERLINE</b>                                                                 | <b>185</b> |
| Węglowodany                                                                       | 79         | Definicje                                                                                                             | 186        |
| Lipidy                                                                            | 80         | Klasyfikacja produktów borderline                                                                                     | 192        |
| <b>6 FARMAKOLOGIA</b>                                                             | <b>83</b>  | Różnice w oznakowaniu produktów                                                                                       | 195        |
| Farmakodynamika                                                                   | 84         |                                                                                                                       |            |
| Receptory                                                                         | 84         |                                                                                                                       |            |
| Podstawowe terminy opisujące procesy farmakodynamiczne                            | 85         |                                                                                                                       |            |
| Farmakokinetyka                                                                   | 86         |                                                                                                                       |            |
| Wybrane grupy leków                                                               | 88         |                                                                                                                       |            |
| Leki przeciwrzybicze                                                              | 89         |                                                                                                                       |            |
| <b>7 MIKROBIOLOGIA I PARAZYTOLOGIA</b>                                            | <b>101</b> |                                                                                                                       |            |
| Budowa komórki bakteryjnej                                                        | 103        |                                                                                                                       |            |

|           |                                                                                                                   |            |                                                                                                    |                                          |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>13</b> | <b>DIAGNOSTYKA KOSMETOLOGICZNA</b> . . . . .                                                                      | <b>199</b> | Skóra sucha . . . . .                                                                              | 291                                      |
|           | Wstępna kosmetologiczna konsultacja przedzabiegowa . . . . .                                                      | 200        | Zmiany i choroby paznokci . . . . .                                                                | 291                                      |
|           | Ocena stanu zdrowia klienta w postępowaniu<br>kosmetologicznym . . . . .                                          | 200        | Stopy dziecięce . . . . .                                                                          | 293                                      |
|           | Metody badawcze w diagnostyce kosmetologicznej . . . . .                                                          | 200        |                                                                                                    |                                          |
|           | Diagnoza kosmetologiczna . . . . .                                                                                | 218        | <b>19</b>                                                                                          | <b>KOSMETOLOGIA RĘKI</b> . . . . .       |
|           | Dokumentowanie wyników diagnostyki kosmetologicznej . . . . .                                                     | 219        |                                                                                                    | 295                                      |
| <b>14</b> | <b>KOSMETOLOGIA TWARZY</b> . . . . .                                                                              | <b>221</b> | Wstęp . . . . .                                                                                    | 296                                      |
|           | Rodzaje cer . . . . .                                                                                             | 222        | Podstawowe metody stylizacji paznokci – charakterystyka<br>i sposób aplikacji . . . . .            | 296                                      |
|           | Pielęgnacja skóry zdrowej . . . . .                                                                               | 226        | Praca z użyciem urządzenia rotacyjnego . . . . .                                                   | 304                                      |
|           |                                                                                                                   |            | Nieprawidłowości występujące w trakcie modelowania . . . . .                                       | 306                                      |
|           |                                                                                                                   |            | Pozabiegowe uszkodzenia płytki paznokcia . . . . .                                                 | 306                                      |
| <b>15</b> | <b>KOSMETOLOGIA CIAŁA</b> . . . . .                                                                               | <b>237</b> | <b>20</b>                                                                                          | <b>WIZAŻ I STYLIZACJA</b> . . . . .      |
|           | Zabiegi kosmetologiczne ciała . . . . .                                                                           | 238        |                                                                                                    | 309                                      |
| <b>16</b> | <b>MIKROPIGMENTACJA</b> . . . . .                                                                                 | <b>247</b> | Etapy wykonania makijażu profesjonalnego i właściwości<br>kosmetyków kolorowych . . . . .          | 310                                      |
|           | Mikropigmentacja kosmetyczna . . . . .                                                                            | 249        | Korekta kształtów i proporcji urody . . . . .                                                      | 312                                      |
|           | Mikropigmentacja brwi . . . . .                                                                                   | 249        | Makijaże okazjonalne . . . . .                                                                     | 316                                      |
|           | Mikropigmentacja ust . . . . .                                                                                    | 250        |                                                                                                    |                                          |
|           | Mikropigmentacja powieki . . . . .                                                                                | 252        | <b>21</b>                                                                                          | <b>HIGIENA</b> . . . . .                 |
|           | Mikropigmentacja rekonstrukcyjno-symulacyjna . . . . .                                                            | 255        |                                                                                                    | 325                                      |
|           | Kwalifikacje do zabiegu mikropigmentacji . . . . .                                                                | 260        | Zagrożenia w środowisku pracy kosmetologów . . . . .                                               | 326                                      |
|           | Postępowanie po zabiegu . . . . .                                                                                 | 262        | Zasady sanitarne w gabinecie kosmetologicznym . . . . .                                            | 332                                      |
|           |                                                                                                                   |            | Aspekty prawne funkcjonowania gabinetów<br>kosmetologicznych . . . . .                             | 339                                      |
| <b>17</b> | <b>KOSMETOLOGIA SKÓRY GŁOWY I WŁOSÓW</b> . . . . .                                                                | <b>265</b> | <b>22</b>                                                                                          | <b>PIERWSZA POMOC</b> . . . . .          |
|           | Czym jest trychologia? . . . . .                                                                                  | 266        |                                                                                                    | 343                                      |
|           | Diagnostyka trychologiczno-kosmetologiczna . . . . .                                                              | 267        | Wprowadzenie do pierwszej pomocy . . . . .                                                         | 344                                      |
|           | Pielęgnacja trychologiczna . . . . .                                                                              | 270        | Ogólne zasady postępowania na miejscu wypadku . . . . .                                            | 345                                      |
|           | Etapy zabiegu trychologiczno-kosmetologicznego . . . . .                                                          | 273        | Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych . . . . .                                       | 347                                      |
|           |                                                                                                                   |            | Pierwsza pomoc w przypadku najczęstszych nagłych<br>zdarzeń w gabinecie kosmetologicznym . . . . . | 351                                      |
| <b>18</b> | <b>KOSMETOLOGIA STOPY – PODOLOGIA</b> . . . . .                                                                   | <b>277</b> | <b>23</b>                                                                                          | <b>EDUKACJA ZDROWOTNA</b> . . . . .      |
|           | Z historii podologii . . . . .                                                                                    | 278        |                                                                                                    | 357                                      |
|           | Dlaczego podologia? . . . . .                                                                                     | 278        | Podstawowe pojęcia w edukacji zdrowotnej . . . . .                                                 | 358                                      |
|           | Pedicure a zabieg podologiczny . . . . .                                                                          | 279        | Definicja, cele, podstawowe cechy i treści współczesnej<br>edukacji zdrowotnej . . . . .           | 360                                      |
|           | Rodzaje zabiegów podologicznych . . . . .                                                                         | 279        | Metody i formy edukacji zdrowotnej w pracy kosmetologa . . . . .                                   | 361                                      |
|           | Patologie stóp . . . . .                                                                                          | 279        |                                                                                                    |                                          |
|           | Rodzaje stóp – grecka, egipska, rzymska . . . . .                                                                 | 280        | <b>24</b>                                                                                          | <b>ZARZĄDZANIE I MARKETING</b> . . . . . |
|           | Fizjologia i patologia stóp . . . . .                                                                             | 281        |                                                                                                    | 371                                      |
|           | Deformacje stóp . . . . .                                                                                         | 282        | Wprowadzenie . . . . .                                                                             | 372                                      |
|           | Stopa spłaszczona (opadająca) i płaskostopie ( <i>Pes planus</i> ) . . . . .                                      | 282        | Koncepcja marketingu mix w procesie zarządzania . . . . .                                          | 372                                      |
|           | Stopa śródstopowa (rozchodzenie się kości śródstopia)<br>( <i>Pes metatarsus/Pes transversoplanus</i> ) . . . . . | 283        | Analiza otoczenia podstawą tworzenia strategii<br>marketingowej . . . . .                          | 373                                      |
|           | Stopa koślawa ( <i>Pes valgus</i> ) . . . . .                                                                     | 284        | Segmentacja i pozycjonowanie . . . . .                                                             | 374                                      |
|           | Stopa wydrążona ( <i>Pes cavus, Pes excavatus</i> ) . . . . .                                                     | 285        | Wiedza o potrzebach klientów . . . . .                                                             | 375                                      |
|           | Stopa sierpową ( <i>Pes adductus</i> ) . . . . .                                                                  | 285        | Zachowania klientów . . . . .                                                                      | 375                                      |
|           | Stopa piętowa ( <i>Pes calcaneus</i> ) . . . . .                                                                  | 285        | Proces zakupu klienta . . . . .                                                                    | 377                                      |
|           | Stopa końska ( <i>Pes equinus</i> ) i końsko-szpotała<br>( <i>Pes equinovarus</i> ) . . . . .                     | 286        | Pozyskiwanie nowych klientów . . . . .                                                             | 378                                      |
|           | Deformacje palców . . . . .                                                                                       | 286        | Zarządzanie portfelem produktów . . . . .                                                          | 378                                      |
|           | <i>Hallux valgus</i> . . . . .                                                                                    | 286        | Budowanie marki gabinetu . . . . .                                                                 | 379                                      |
|           | <i>Hallux rigidus</i> . . . . .                                                                                   | 287        | Kształtowanie cen usług w gabinecie . . . . .                                                      | 382                                      |
|           | <i>Digitus quintus varus, Bunionette</i> (palec krawiecki) . . . . .                                              | 288        | Wartość dla klienta . . . . .                                                                      | 384                                      |
|           | Palec młotkowaty i krogulczy ( <i>Digitus malleus</i> ,<br><i>Digitus flexus</i> ) . . . . .                      | 288        | Promocja gabinetów . . . . .                                                                       | 385                                      |
|           | Choroby skóry stóp . . . . .                                                                                      | 289        | Sposoby motywowania siebie oraz innych . . . . .                                                   | 386                                      |
|           | Operacje łożyskowe . . . . .                                                                                      | 289        | Tworzenie kultury organizacyjnej gabinetu . . . . .                                                | 388                                      |
|           | Rogowacenie naskórka . . . . .                                                                                    | 289        | Zakończenie . . . . .                                                                              | 389                                      |
|           | Nadpotliwość . . . . .                                                                                            | 291        |                                                                                                    |                                          |
|           |                                                                                                                   |            | <b>SKOROWIDZ</b> . . . . .                                                                         | <b>391</b>                               |