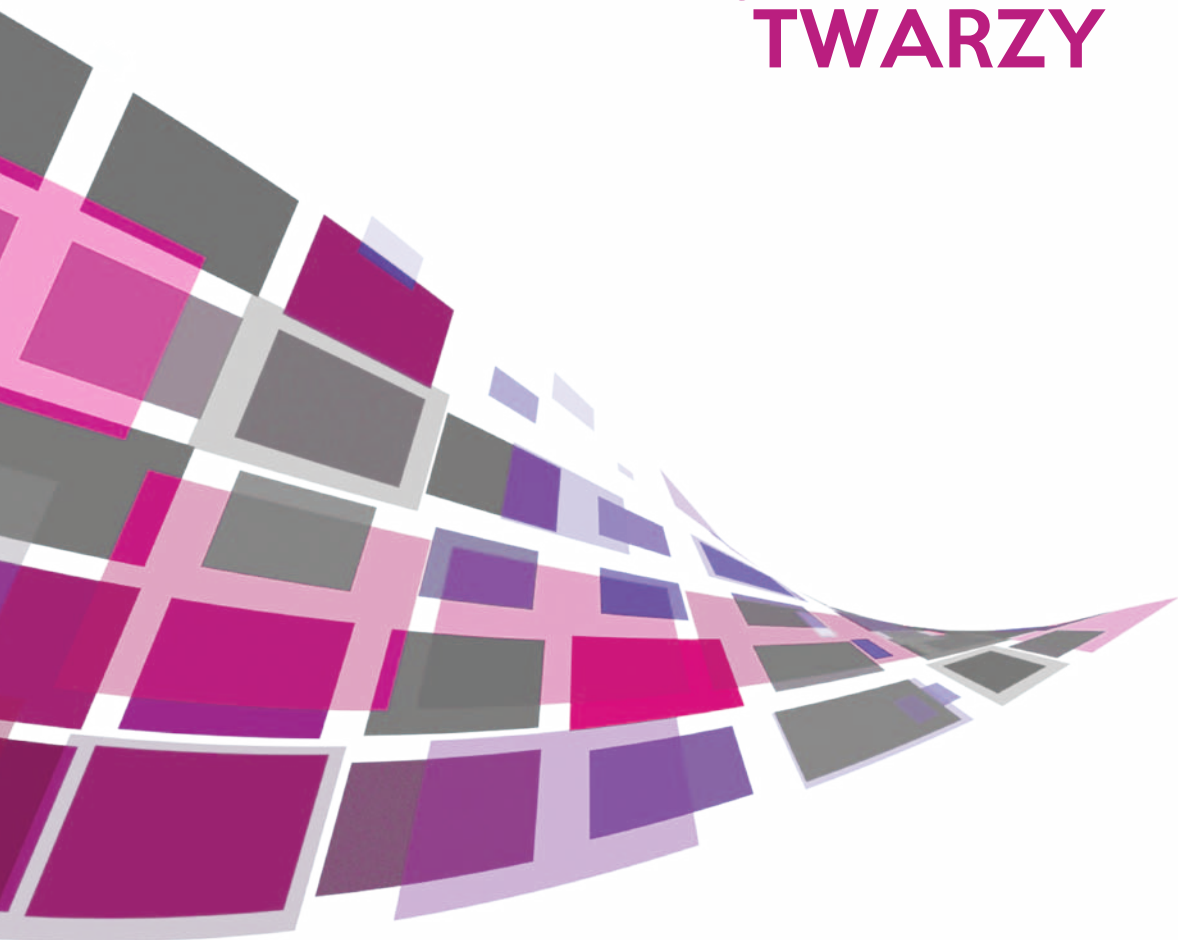


Aleksandra Górka  
Agnieszka Graboś  
Renata Prejsnar-Wiśniewska  
Elżbieta Sadlik

# PROFESJONALNA PIEŁĘGNACJA TWARZY



AUTORZY	Aleksandra Górską, Agnieszka Graboś, Renata Prejsnar-Wiśniewska, Elżbieta Sadlik
REDAKTOR PROWADZĄCY I OPRACOWANIE REDAKCYJNE	Małgorzata Rybka i Sylwia Skrzypińska
RECENZENT	Anna Sokołowska
KONSULTACJA	dr n. med. Małgorzata Bujnowska, Magdalena Skała, Magdalena Antkowiak
KOREKTA	Magdalena Otlewska ( <a href="http://www.bezbledu.pl">www.bezbledu.pl</a> )
PROJEKT OKŁADKI	Magdalena Skrzydlewska
OPRACOWANIE GRAFICZNE, SKŁAD I ŁAMANIE, PRZYGOTOWANIE DO DRUKU	CGS Studio <a href="http://www.cgs.pl">www.cgs.pl</a>
ZDJĘCIA	Michał Mularczyk Zdjęcia wykonano w Gabinecie kosmetycznym Maggy S
ILUSTRACJE	Krystian Klaczyński i Fotolia
WYDAWNICTWO	Centrum Rozwoju Edukacji EDICON sp. z o.o. ul. Kościuszki 57 61–891 Poznań
	Wydanie I
ISBN	978-83-946506-3-6
DRUK I OPRAWA	CGS Drukarnia Sp. z o.o. ul. Towarowa 3 62–090 Mrowino <a href="http://www.cgs.pl">www.cgs.pl</a>

Materiały edukacyjne obejmują zagadnienia zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 marca 2017 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia w zawodach (Dz.U. 2017 poz. 860).

# SPIS TREŚCI

<b>17</b>	<b>Od autorek</b>
<b>19</b>	<b>Rozdział 1. Wprowadzenie do kosmetyki (Renata Prejsnar-Wiśniewska)</b>
19	Organizacja pracy
19	Kompetencje kosmetyczki
20	Wyposażenie gabinetu kosmetycznego
25	Bezpieczeństwo i higiena pracy
27	Zasady dezynfekcji i sterylizacji
34	Przygotowanie stanowiska pracy
35	Przygotowanie kosmetyczki do zabiegu
35	Przygotowanie klientki do zabiegu
36	Posprzątanie stanowiska pracy
38	Zadania kontrolne
<b>39</b>	<b>Rozdział 2. Budowa i funkcje skóry oraz włosów (Agnieszka Graboś)</b>
39	Budowa skóry
40	Zróżnicowanie skóry ze względu na wiek i płeć
40	Zróżnicowanie skóry ze względu na wiek
41	Zróżnicowanie skóry ze względu na płeć
41	Budowa skóry
41	Naskórek
44	Skóra właściwa
45	Tkanka podskórna
47	Funkcje skóry
48	Unaczynienie skóry
49	Unerwienie skóry
50	Gruzoły potowe i łojowe
50	Gruzoły potowe
51	Gruzoły łojowe

52	Budowa i cykl rozwojowy włosa
54	Zadania kontrolne
<b>55</b>	<b>Rozdział 3. Pielęgnacja okolicy oczu (Elżbieta Sadlik)</b>
55	Budowa oka ludzkiego
55	Gałka oczna
56	Nerw wzrokowy
57	Aparat ochronny oka
58	Choroby i defekty okolicy oczu
58	Najczęstsze defekty kosmetyczne skóry wokół oczu
58	Obrzęk powiek
59	Obwódki, sińce, cienie pod oczami
60	Zmarszczki w zewnętrznych kąciach oczu (tzw. kurze łapki)
60	Pieczenie i zaczerwienienie
61	Choroby oczu i zmiany okolic oczu
61	Kępki żółte (tzw. żółtaki, ksantomatozy)
61	Zapalenie spojówek
62	Jęczmień
62	Gradówka
62	Zapalenie brzegów powiek
62	Jaskra
62	Retinopatia cukrzycowa
63	Zaćma (katarakta)
63	Demodeciodoza
64	Zabiegi pielęgnacyjne okolic oczu
64	Higiena oczu
65	Zabiegi pielęgnacyjne okolic oczu wykonywane w gabinecie kosmetycznym
65	Rozjaśniający zabieg na okolice oczu
67	Pielęgnacja oczu w warunkach domowych
69	Zabiegi upiększające okolice oczu
69	Farbowanie brwi i rzęs
69	Środki do farbowania brwi i rzęs
72	Etapy zabiegu farbowania
77	Depilacja woskiem
80	Zadania kontrolne

<b>81</b>	<b>Rozdział 4. Masaż (Renata Prejsnar-Wiśniewska)</b>
82	Mięśnie twarzy i szyi
83	Mięśnie wyrazowe
85	Mięśnie szyi
86	Masaż klasyczny twarzy, szyi i dekoltu
86	Podstawowe ruchy w masażu kosmetycznym
87	Zasady masażu kosmetycznego twarzy, szyi i dekoltu
88	Kolejność czynności
94	Drenaż limfatyczny twarzy
95	Opis zabiegu
95	Kolejność czynności
97	Zadania kontrolne
<b>99</b>	<b>Rozdział 5. Rodzaje cery oraz diagnostyka kosmetyczna (Renata Prejsnar-Wiśniewska)</b>
100	Rodzaje cery
100	Podstawowe rodzaje cery
100	Cera normalna
100	Cera sucha
101	Cera tłusta
101	Cera mieszana
102	Inne rodzaje cery
102	Cera naczygniowa
103	Cera dojrzała
105	Rodzaje zmarszczek twarzy
106	Starzenie się poszczególnych struktur skóry
107	Cera atroficzna
108	Cera wrażliwa
109	Cera odwodniona
109	Cera palacza
110	Cera zniszczona
111	Cera męska
112	Metody diagnostyki
112	Wywiad kosmetyczny
113	Diagnoza kosmetyczna
113	Podstawowe urządzenia diagnostyczne

116	Diagnoza kosmetyczna
117	Karta klienta
117	Zastosowanie aparatury kosmetycznej
118	Ocena stopnia nawilżenia
119	Ocena stopnia elastyczności
119	Ocena stopnia przetłuszczania się
119	Ocena odczynu
120	Ocena zabarwienia
120	Ocena gładkości
121	Zadania kontrolne

## **123      Rozdział 6. Peelingi (Renata Prejsnar-Wiśniewska)**

124	Podział i rodzaje
124	Podział peelingów
124	Peelingi powierzchniowe
124	Peeling scrub
125	Brushing
126	Peeling gommage
126	Peel-off
127	Peelingi średniogłębokie
127	Alfa-hydroksykwasy AHA - kwasy owocowe
128	Beta-hydroksykwasy - BHA
129	Peeling ziołowy
131	Mikrodermabrazja
134	Peelingi głębokie
134	Dermabrazja
134	Dermabrazja laserowa
136	Zadania kontrolne

## **137      Rozdział 7. Rodzaje zabiegów oraz ramowa pielęgnacja cery (Aleksandra Górka)**

137	Zabiegi pielęgnacyjne dla poszczególnych typów cer
137	Cera normalna
137	Pielęgnacja domowa
138	Pielęgnacja gabinetowa
138	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery normalnej

139	Cera sucha
139	Pielęgnacja domowa
140	Pielęgnacja gabinetowa
140	Zabieg nawilżająco-ochronny z serum i maską algową
143	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery suchej
144	Cera tłusta
144	Pielęgnacja domowa
145	Pielęgnacja gabinetowa
145	Manualne oczyszczanie skóry z zastosowaniem prądów o wielkiej częstotliwości
147	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery tłustej
148	Cera mieszana
148	Pielęgnacja domowa
149	Pielęgnacja gabinetowa
149	Zabieg złuszczący kwasem AHA dla skóry mieszanej
153	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery mieszanej
153	Cera naczyniowa
154	Pielęgnacja domowa
154	Pielęgnacja gabinetowa
155	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery naczyniowej
156	Cera dojrzała
156	Pielęgnacja domowa
157	Pielęgnacja gabinetowa
157	Składniki aktywne w preparatach do pielęgnacji cery dojrzałej
160	Zadania kontrolne

## **161**      **Rozdział 8. Zioła w kosmetyce** **(Agnieszka Graboś)**

162	Substancje czynne pochodzenia roślinnego
162	Azuleny
162	Antybiotyki
162	Białka
164	Alkaloidy
164	Alantoina
164	Glikozydy
166	Garbniki
166	Fitoceramidy

166	Fitoestrogeny
166	Śluzy
167	Tłuszcze
167	Fosfolipidy
167	Liposomy
167	Olejki eteryczne
168	Węglowodany
168	Mukopolisacharydy
168	Chlorofil
168	Komórki macierzyste pochodzenia roślinnego
168	Woski
169	Witaminy
173	Mikroelementy
174	Makroelementy
175	Substancje czynne pochodzenia zwierzęcego
175	Embrioblasty
175	Kolagen
176	Placenta
176	Hormony
176	Sterole
176	Woski pochodzenia zwierzęcego
178	Sposoby przygotowywania ziół
178	Napar
178	Odwar
179	Nalewka
179	Macerat
179	Okład
180	Kataplazma
180	Kompres
181	Zadania kontrolne

## **183 Rozdział 9. Aromaterapia (Renata Prejsnar-Wiśniewska)**

183	Charakterystyka olejków eterycznych
184	Sposób przechowywania olejków eterycznych
185	Zasady stosowania aromaterapii



187	Olejki eteryczne
190	Nośniki (baza) olejków eterycznych
190	Oleje bazowe
193	Rodzaje aromaterapii
193	Masaż aromaterapeutyczny
193	Kąpiele aromaterapeutyczne
194	Kompresy
194	Kominki aromaterapeutyczne
195	Przeciwwskazania do stosowania aromaterapii
196	Zadania kontrolne

## **197**     **Rozdział 10. Rodzaje preparatów i substancje aktywne. Technika aplikacji (Elżbieta Sadlik)**

197	Demakijaż oczu
197	Preparaty do demakijażu oczu
198	Technika demakijażu oczu
198	Demakijaż oczu
200	Demakijaż ust
201	Preparaty do pielęgnacji powiek i skóry wokół oczu
202	Demakijaż twarzy, szyi i dekoltu
202	Preparaty do demakijażu twarzy, szyi i dekoltu
204	Mleczka, śmietanki, żele, pianki i płyny micelarne
205	Technika demakijażu twarzy, szyi i dekoltu
207	Toniki
207	Dla cery trądzikowej, tłustej i mieszanej
207	Dla cery suchej, wrażliwej i normalnej
208	Peeling
208	Maski
208	Rodzaje masek
209	Maski stałe (twarde)
209	Maski miękkie
210	Maski nawilżające
210	Maska kojąca
210	Maska regenerująca, odżywcza
211	Maska oczyszczająca

211	Maska ściągająca
211	Maski rozgrzewające
212	Maska liftingująca, upiększająca
212	Maska termiczno-modelująca
213	Technika aplikacji masek
213	Maska kremowa, maski z gliną
213	Maska algowa
215	Maska żelowa
215	Maska gipsowa (termo-modelująca)
216	Kataplazma
217	Ampułka i serum
218	Kremy
219	Krem na dzień
219	Krem na noc
219	Krem pod oczy
219	Kremy ochronne
220	Kremy do masażu
221	Kremy specjalne
221	Substancje aktywne w kosmetykach
221	Substancje aktywne w kosmetykach dla skóry tłustej i trądzikowej
222	Substancje aktywne w kosmetykach dla skóry suchej
223	Substancje aktywne w kosmetykach dla skóry dojrzałej
224	Substancje aktywne w kosmetykach dla cery naczyniowej
225	Zadania kontrolne

## **227      Rozdział 11. Czynniki wpływające na stan skóry (Agnieszka Graboś)**

227	Promieniowanie ultrafioletowe (UV)
228	Rodzaje promieniowania
229	Skutki promieniowania
231	Preparaty ochronne
233	Niska temperatura
234	Skutki niskiej temperatury
235	Krioterapia
236	Gruczoły
237	Przysadka mózgowa
237	Nadnercza

238	Tarczyca
238	Gruzoły płciowe (jajniki i jądra)
239	Trzustka
240	Żywnienie
240	Białka
240	Tłuszcze
241	Węglowodany
243	Witaminy
246	Składniki mineralne
248	Zadania kontrolne

## **249      Rozdział 12. Najczęstsze schorzenia kosmetyczne (Aleksandra Górską)**

249	Rodzaje schorzeń
249	Łojotok (seborrhoea)
250	Zabiegi pielęgnacyjne
251	Preparaty
252	Trądzik pospolity (acne vulgaris)
253	Zabiegi pielęgnacyjne
256	Preparaty
257	Trądzik różowaty
258	Zabiegi pielęgnacyjne
259	Preparaty
259	Skóra atopowa
260	Preparaty
260	Zabiegi pielęgnacyjne
261	Pozostałe schorzenia i defekty
261	Kaszak
261	Prosak
261	Rogowacenie mieszkowe
262	Brodawki wirusowe
262	Brodawki zwykłe
262	Włókniaki
263	Bliznowiec
263	Kępkę żółte
264	Zadania kontrolne

**265      Rozdział 13. Zabiegi kosmetyczne z zastosowaniem aparatury  
(Aleksandra Górka)**

265	Elektrolecznictwo
265	Zastosowanie prądu stałego
265	Galwanizacja
269	Jonoforeza
273	Zastosowanie prądu o niskiej częstotliwości
273	Prądy diadynamiczne
273	Elektrostymulacja
274	Zastosowanie prądów o średniej częstotliwości
274	Prądy średniej częstotliwości z zewnętrznie modulowaną amplitudą
274	Zastosowanie prądów o wielkiej częstotliwości
275	Darsonwalizacja
277	Światłolecznictwo
277	Zastosowanie promieniowania elektromagnetycznego
278	Zastosowanie promieniowania podczerwonego
279	Lampa Sollux
280	Lampa Minina
282	Zastosowanie światła LED
283	Laseroterapia
285	Zastosowanie laserów w kosmetyce
291	Zadania kontrolne

**293      Rozdział 14. Medycyna estetyczna i chirurgia plastyczna  
(Aleksandra Górka)**

294	Rodzaje zabiegów medycyny estetycznej
294	Zabiegi z kwasem hialuronowym
295	Zastosowanie kwasu hialuronowego jako wypełniacza
296	Zabiegi z botoksem
296	Zastosowanie botoksu
297	Zabiegi z wypełniaczami
297	Mezoterapia osoczem bogatopłytkowym
297	Efekty mezoterapii
298	Wskazania do mezoterapii
299	Plastyka twarzy

299	Facelifting
300	Korekta kształtu podbródka
300	Korekta nosa
301	Korekta kształtu uszu
302	Zadania kontrolne

### **303      Rozdział 15. Makijaż (Elżbieta Sadlik)**

303	Wyposażenie stanowiska pracy
303	Narzędzia, niezbędnik wizażysty
303	Narzędzia do nakładania podkładu
304	Narzędzia do nakładania pudru, różu i rozświetlacza
304	Narzędzia do makijażu oczu i ust
305	Pozostałe narzędzia
306	Rodzaje kosmetyków do makijażu
306	Bazy, tonery, korektory
307	Podkłady
308	Pudry, bronzery, róż i rozświetlacze
309	Kosmetyki do makijażu oczu i ust
311	Fiksery (utrwalacze)
312	Kształty i proporcje twarzy
312	Właściwe proporcje twarzy
312	Podział pionowy twarzy
312	Podział poziomy twarzy
313	Kształty twarzy
315	Sposoby modelowania twarzy
315	Modelowanie twarzy na mokro
315	Modelowanie twarzy na sucho
316	Prawidłowe proporcje oka
316	Schemat prawidłowego wyprofilowanego łuku brwiowego
317	Rodzaje oczu
317	Techniki malowania różnych rodzajów oczu
317	Oczy daleko osadzone
318	Oczy blisko osadzone
318	Oczy głęboko osadzone
318	Oczy małe

318	Oczy wąskie
319	Oczy wypukłe
319	Oczy opadające (kącik zewnętrzny skierowany do dołu)
321	Rodzaje i korekta proporcji ust
321	Poszerzenie lub pomniejszanie ust
321	Korekta proporcji między górną a dolną wargą
322	Etapy makijażu
322	Kolejność działań
324	Rodzaje makijażu
324	Podstawowe typy makijażu
324	Makijaż dzienny
325	Makijaż wieczorowy
325	Makijaż fotograficzny
326	Pozostałe typy makijażu
326	Makijaż ślubny
327	Makijaż biznesowy (służbowy)
328	Makijaż awangardowy
328	Makijaż męski
329	Analiza kolorystyczna
329	Początki analizy kolorystycznej
331	Zasady analizy kolorystycznej
331	Przygotowanie do analizy
332	Przebieg analizy kolorystycznej
333	Typy kolorystyczne
333	Temperatura
333	Walor
333	Chromatyczność
334	Typ wiosenny
334	Cechy Wiosny
334	Kolory
334	Makijaż
335	Typ letni
335	Cechy Lata
335	Kolory
335	Makijaż

336	Typ jesienny
336	Cechy Jesieni
336	Kolory
336	Makijaż
337	Typ zimowy
337	Cechy Zimy
337	Kolory
337	Makijaż
338	Zadania kontrolne
339	Bibliografia
341	Spis zdjęć
343	Spis rysunków
344	Spis tabel

# LEGENDA



W polach oznaczonych żarówką znajdziesz różnego rodzaju ciekawostki.

W ramach otrzymasz dodatkowe ważne informacje, np.:

## **ZAPAMIĘTAJ!**

Roztwory środków dezynfekujących należy wymieniać codziennie. Do częściowo zużytego roztworu nie należy dolewać nowego.

## **UWAGA!**

Obrzęk powiek spowodowany: alergią na składniki preparatów używanych do zabiegów, ciężką chorobą nerek, wątroby lub serca jest przeciwwskazaniem do wykonania zabiegu kosmetycznego.

# NAJWAŻNIEJSZE SKRÓTY

bhp – bezpieczeństwo i higiena pracy

ok. – około

r.ż. – rok życia

NMF – natural moisture factor, naturalny czynnik nawilżający



# Od AUTOREK

Przekazujemy Czytelnikom wspólną pracę poświęconą zabiegom pielęgnacyjnym twarzy, szyi i dekoltu. Zawiera ona wiedzę teoretyczną i praktyczne uwagi niezbędne do nauki zawodu technika usług kosmetycznych. Taki sposób opracowania pozwoli – wierzymy – przygotować się do egzaminu zawodowego z kwalifikacji A.61, będzie też pomocą dla szkoleniowców i nauczycieli oraz uczestników kursów kosmetycznych.

W publikacji zawarłyśmy niezbędne zagadnienia z anatomii, fizjologii, dermatologii, fizykoterapii, kosmologii, BHP, higieny, a wszystkie informacje poparte są naszym wieloletnim doświadczeniem zawodowym, opracowane na podstawie najnowszych publikacji i nowości kosmologicznych. Każda z nas ma ugruntowaną wiedzę teoretyczną i praktyczną nabytą w pracy gabinetowej, jesteśmy też egzaminatorami OKE, uważamy więc, że przekazałyśmy wiedzę z pierwszej ręki.

Czytelnik znajdzie tu wiele cennych informacji na temat profesjonalnych preparatów kosmetycznych stosowanych w zabiegach i technik pracy z klientem, znajdzie też dział poświęcony wykonywaniu makijażu profesjonalnego.

Uzupełnieniem każdego rozdziału są zadania kontrolne oraz miejsce na własne notatki.

Mamy nadzieję, że książka ta przybliży tematykę związaną z kosmologią i profesjonalną pielęgnacją twarzy, szyi i dekoltu i że stanie się cennym wsparciem nauki tego zawodu.

Początki zainteresowania kosmetyką sięgają czasów starożytnych, kiedy to upiększanie ciała było postrzegane jako sztuka. W Egipcie za wzór piękna uchodziła królowa Nefertiti. Kleopatra słynie z kąpeli w oślim mleku i uważana jest za prekursorkę zabiegów pielęgnacyjnych. Egipcjanki dla podkreślenia kształtu oczu malowały powieki na czarno, usta natomiast na pomarańczowo lub czerwono. Jako barwników używały ochry, indyga, henny i czarnego węgla.

W starożytnej Grecji i w starożytnym Rzymie bardzo dbano o ciało i jego wygląd. Uprawiano więc sport, ale i stosowano zabiegi pielęgnacyjne. Rzymianie słynęli z kąpeli w łaźniach, nacierania ciała olejkami i maściami.

Istotny przełom w kosmetyce nastąpił w XX wieku. Wówczas rozpoczęto produkcję kosmetyków (szamponów, kremów itp.) na skalę przemysłową, równocześnie powstawały pierwsze salony kosmetyczne. Zaczęła rozwijać się sztuka makijażu, za pomocą której kobiety podkreślały kształt i kolor oczu i ust.

## Organizacja pracy

### KOMPETENCJE KOSMETYCZKI

Kosmetyczka powinna mieć odpowiednie kompetencje do wykonywania zawodu, poparte dyplomami lub certyfikatami: ukończenia policealnego studium kosmetycznego (uzyskany tytuł technika usług kosmetycznych) lub kursów specjalistycznych czy tytuł mistrza kosmetyki uzyskany w cechu rzemiosł uprawniający do wykonywania zawodu, czyli do samodzielnej pracy z klientkami, udzielania porad i świadczenia usług w ramach swoich kompetencji.

Kompetencje zawodowe kosmetyczki obejmują:

- wykonywanie zabiegów kosmetycznych związanych z pielęgnacją, upiększaniem i kosmetyką leczniczą,
- znajomość preparatów kosmetycznych,
- obsługę aparatury do wykonywania zabiegów kosmetycznych,
- znajomość anatomii i fizjologii człowieka,
- wykonywanie niektórych zabiegów z zakresu fizykoterapii,
- znajomość nowinek z zakresu kosmetyki, aktywne uczestnictwo w specjalistycznych szkoleniach i kongresach kosmetycznych,
- udzielanie klientkom porad z zakresu kosmetyki i higieny ogólnej,
- kierowanie klientek do lekarzy specjalistów w skomplikowanych przypadkach.

Ponadto kosmetyczka powinna odznaczać się takimi kompetencjami personalnymi jak:

- troska o klientkę i jej potrzeby,
- cierpliwość i wyrozumiałość,
- uprzejmość,
- pogodne usposobienie,
- dyskrecja i umiejętność dochowania tajemnicy zawodowej,
- wzbudzanie zaufania,
- łatwość w nawiązywaniu kontaktu,
- dążenie do samodoskonalenia.

Kosmetyczkę powinna wyróżniać wysoka kultura osobista i duża kultura języka, a także dbałość o wygląd i higienę osobistą.

Stworzenie odpowiednich warunków podczas zabiegu, dbanie o bezpieczeństwo i higienę pracy, pełne zaangażowanie kosmetyczki w wykonywane czynności i rozmowę z klientką wpłyną pozytywnie na psychikę klientki i spowodują, że będzie chciała wracać do gabinetu.

## WYPOSAŻENIE GABINETU KOSMETYCZNEGO

Gabinet kosmetyczny to nie tylko miejsce pracy kosmetyczki i miejsce świadczenia usług pielęgnacyjno-upiększających, ale także strefa relaksu dla klientek. Sprzyjać mają temu: odpowiedni wystrój gabinetu (jego ładny

wygląd, stonowana kolorystyka), miła atmosfera i przyjemny zapach – uzyskiwane dzięki zastosowaniu świec aromatycznych i olejków eterycznych.

Stanowisko pracy powinno być urządzone zgodnie z zasadami ergonomii, czyli w sposób sprzyjający efektywnej pracy, powinno też spełniać wymogi bezpieczeństwa i higieny pracy.

Przestrzeń, w której wykonuje się zabiegi kosmetyczne, powinna być funkcjonalna, a przybory, aparatura i preparaty kosmetyczne usytuowane tak, aby był do nich łatwy dostęp. Podłoga w salonie kosmetycznym powinna być pokryta materiałem nieśliskim i łatwym do utrzymania w czystości. Ważne, żeby w gabinecie było odpowiednie oświetlenie, najlepiej dzienne, ale też elektryczne, umożliwiające przeprowadzanie zabiegów pielęgnacyjnych i upiększających twarz i ciało. Zapewnienie dobrej wentylacji jest niezwykle ważne, żeby utrzymać w pomieszczeniach właściwą temperaturę, nie niższą niż 18°C.

Podstawowe wyposażenie gabinetu obejmuje:

- fotel zabiegowy z regulowaną wysokością, wygodny dla klientek, pokryty materiałem łatwym do dezynfekcji,
- taboret obrotowy lub krzesło z oparciem i regulacją wysokości,
- stolik zabiegowy na preparaty kosmetyczne,
- stolik z aparaturą potrzebną do wykonywania zabiegów twarzy, szyi i dekolту,
- szafkę na bieliznę zabiegową, ręczniki i prześcieradła,
- szafkę na preparaty kosmetyczne,
- szafkę na rzeczy klientki,
- kosz na brudną bieliznę,
- dwa kosze na śmieci: jeden na odpady komunalne, drugi na odpady skażone,
- wanienkę do dezynfekcji.

Podstawowa aparatura kosmetyczna stanowiąca wyposażenie gabinetu:

- lampa bezcieniowa z lupą,
- wapozon, czyli aparat wytwarzający parę zmiękczejącą komórki naskórka,
- lampa Sollux,

- lampa Wooda,
- aparat do galwanizacji,
- aparat do jonoforezy,
- aparat do darsonwalizacji,
- aparat do analizy skóry,
- aparat do kawitacji i sonoforezy,
- aparat do mikrodermabrazji,
- aparat do sterylizacji (autoklaw).

Narzędzia kosmetyczne mające bezpośredni kontakt ze skórą i mogące naruszyć jej ciągłość to:

- łyżeczka Unny,
- szkiełko mikroskopowe lub szpatułka z pleksi,
- sterylne igły do iniekcji,
- pęseta.



Zdj. 1. Autoklaw otwarty



Zdj. 2. Autoklaw zamknięty

Przybory kosmetyczne stosowane przy wykonywaniu zabiegów dzieli się na:

- mające kontakt ze skórą, np. pędzle, szpatułki drewniane lub plastikowe,
- niemające kontaktu ze skórą, np. naczynia szklane do preparatów, miseczki kosmetyczne, miski plastikowe, miseczki gumowe.

Środki higieniczne niezbędne w gabinecie kosmetycznym to:

- chusteczki higieniczne,
- ręczniki jednorazowe,
- chusty zabiegowe,
- płatki kosmetyczne, waciki, gaziki,
- patyczki kosmetyczne,
- gaza, wata, lignina,
- folia kosmetyczna,
- rękawiczki jednorazowe, w tym specjalne rękawiczki do kontaktu z krwią, tzw. do iniekcji. Powinny być stosowane do: manualnego oczyszczenia, usuwania owłosienia itp.

Spośród preparatów kosmetycznych do zabiegów w zależności od potrzeb i rodzaju skóry wyróżnia się:

- preparaty do oczyszczenia skóry: mleczka kosmetyczne, żele, pianki,
- preparaty do demakijażu ust i oczu,
- toniki,
- peelingi,
- serum, żele, ampułki,
- maski,
- kremy,
- preparaty do dezynfekcji skóry,
- preparaty do dezynfekcji powierzchni i narzędzi.

Środki do ochrony indywidualnej, stosowane zgodnie z zasadami bhp to:

- bielizna zabiegowa jednorazowa – wyrzucana po jednorazowym użyciu, np. prześcieradła, czepki,
- bielizna zabiegowa wielorazowego użytku – prana po każdym użyciu, np. pokrowce na fotel kosmetyczny, koc do okrycia, peniuar, szlafrok kosmetyczny, opaski frotte, ręczniki frotte.

Dobra organizacja pracy w gabinecie kosmetycznym sprzyja efektywności oraz sprawia, że zabieg przebiega bez zakłóceń i w spokojnej atmosferze.

MOJE NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

Stosowanie zasad bhp służy przede wszystkim zapobieganiu chorobom zawodowym, wypadkom przy pracy oraz zapewnieniu bezpiecznych i higienicznych warunków zarówno pracownikom, jak i klientkom. Pracodawca ma obowiązek zapewnić odpowiednie warunki pracy, a pracownik – wykonywać swoją pracę zgodnie z obowiązującymi wymaganiami i przepisami.

Zgodnie z kodeksem pracy, pracownicy gabinetu kosmetycznego powinni:

- zaznajomić się z przepisami bhp, uczestniczyć w szkoleniach i kursach instruktażowych;
- pracować zgodnie z zasadami bhp i z poleceniami przełożonego;
- zawiadomić przełożonego i ostrzec współpracowników w razie stwierdzenia zagrożenia życia lub zdrowia w gabinecie;
- używać środki ochrony indywidualnej oraz zbiorowej zgodnie z przeznaczeniem;
- poddawać się badaniom kontrolnym i stosować się do zaleceń lekarskich.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami bhp, wykonywanie pracy obejmuje:

- utrzymywanie porządku w miejscu pracy;
- utrzymywanie narzędzi pracy w odpowiednim stanie przez przechowywanie ich w miejscu chroniącym przed uszkodzeniem lub zanieczyszczeniem;
- sterylizowanie sprzętu wielokrotnego użytku i jednorazowe używanie środków nieprzeznaczonych do wielokrotnego użytku;
- opróżnianie, mycie i dezynfekowanie po każdym użyciu urządzeń napełnianych wodą destylowaną;
- przechowywanie preparatów kosmetycznych w oryginalnych opakowaniach w sposób chroniący je przed utratą właściwości;
- sprawdzenie stanu technicznego sprzętów przed ich użyciem;
- mycie rąk preparatami o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym przed zabiegami i po nich;
- stosowanie opatrunków na skaleczenia i zadrapania na skórze, jeśli nie stanowią przeciwwskazania do zabiegu;
- używanie do zabiegów kosmetycznych sterylnych gazików, wacików i ligniny;
- wymianę bielizny zabiegowej dla każdej klientki;
- spryskiwanie skóry preparatem antyseptycznym przed zabiegami inwazyjnymi.



Na podstawie powyższych zasad, każdy gabinet kosmetyczny powinien:

- znajdować się w osobnym budynku lub stanowić wyodrębnioną część lokalu;
- mieć osobne wejście;
- mieć wejście i przejścia dostosowane dla osób niepełnosprawnych;
- mieć wydzielone kabiny z wyposażeniem oddzielone od siebie, zwłaszcza jeśli wykonuje się pedicure;
- mieć szatnie (zarówno dla personelu, jaki i klientek) i poczekalnię, przy czym ubrania wierzchnie nie powinny stykać się z odzieżą roboczą;
- być wyposażony w pomieszczenie do przechowywania sprzętu i środków służących do utrzymania czystości;
- być wyposażony w pomieszczenie sanitarno-higieniczne dla klientek i pracowników;
- mieć miejsce na pojemniki, w których gromadzone są odpady;
- być wyposażony w pomieszczenie z łazienką i prysznicem, jeśli są wykonywane zabiegi na ciele z użyciem masek, błota, borowiny itp. wymagających zmycia;
- mieć podłogę o odpowiedniej nieśliskiej nawierzchni, łatwą do utrzymania w czystości;
- każda kabina powinna być wyposażona w umywalkę z bieżącą wodą, pojemnik z mydłem, jednorazowymi ręcznikami, środkami do dezynfekcji, szafkę i wieszak na ubranie;
- ściany kabin przy umywalkach i zlewach do wysokości 1,6 m powinny być pokryte nieprzemakalnym materiałem, odpornym na działanie środków dezynfekcyjnych i łatwym do zmywania, a nad umywalką powinna się znajdować instrukcja higienicznego mycia rąk;
- być wyposażony w meble z materiału odpornego na kurz i wodę, z powierzchnią niepodatną na uszkodzenia mechaniczne i działanie środków dezynfekcyjnych;
- być wyposażony w wydzielone pomieszczenie na brudną bieliznę, odzież roboczą i ochronną przechowywaną w odpowiednio oznaczonych pojemnikach; brudna bielizna i odzież robocza lub ochronna mogą być prane w zakładzie pracy, jeśli znajduje się w nim osobne pomieszczenie na pralnię;
- być wyposażony w apteczkę.



Zdj. 3. Kosze na odpady

W gabinecie kosmetycznym zakazane jest palenie papierosów i wprowadzanie do niego zwierząt.

Zasady higieny powinny być przestrzegane również w czasie przerw w pracy, dlatego powinno być pomieszczenie socjalne, w którym pracownicy mogą odpocząć i w spokoju zjeść posiłek. Ponadto gabinet kosmetyczny powinien być wyposażony w prysznic dla personelu.

## ZASADY DEZYNFEKЦИИ I STERYLIZACJI

W gabinetach kosmetycznych, fryzjerskich, manicure, pedicure itp., gdzie może dochodzić do naruszenia ciągłości tkanek, istnieje zwiększone niebezpieczeństwo zakażenia drobnoustrojami takimi, jak: wirusy, bakterie i grzyby. Żeby zapobiec tym zagrożeniom, trzeba dużą wagę przykładąć do przestrzegania higieny osobistej, czystości odzieży i ubrań ochronnych, zapewnienia czystości w pomieszczeniach, właściwej dezynfekcji i sterylizacji stosowanych narzędzi i aparatury.

Możliwości zakażenia:

- podczas kontaktu z klientkami będącymi nosicielami chorób, czyli w relacji klientka-pracownik,

- przez narzędzia wielokrotnego użytku, czyli w relacji klientka–klientka,
- podczas kontaktu bezpośredniego, np. przez podanie ręki, lub kontaktu pośredniego, np. przez narzędzia wielokrotnego użytku.

Ochrona przed zakażeniem polega na:

- dezynfekcji i sterylizacji narzędzi i sprzętu,
- myciu i dezynfekcji rąk,
- praniu bielizny zabiegowej.

W gabinecie powinno być wydzielone miejsce do dezynfekcji, mycia i sterylizacji narzędzi. Nie dopuszcza się, aby były tam wykonywane inne czynności, np.: przygotowywane posiłki, płukane produkty spożywcze.

Myjąc i dezynfekując ręce, kosmetyczka powinna pamiętać o odpowiedniej kolejności i technice:

1. Pobierz niezbędną ilość środka antyseptycznego z pojemnika znajdującego się nad umywalką.
2. Pocieraj powierzchnią dłoni o powierzchnię drugiej dłoni w trybie 5 ruchów.
3. Pocieraj powierzchnią dłoni o grzbiet dłoni. Pamiętaj, żeby powtórzyć czynność na drugiej ręce.
4. Rozłóż szeroko palce i pocieraj powierzchnie dłoni.
5. Pocieraj grzbietową powierzchnią zgiętych palców jednej dłoni pod zgiętymi palcami drugiej dłoni. Pamiętaj, żeby powtórzyć czynność na drugiej ręce.
6. Wykonaj ruchy obrotowe wokół kciuka prawej dłoni ujętego w lewą dłoń. To samo wykonaj wokół kciuka lewej dłoni.
7. Pocieraj ruchami okrężnymi opuszkami palców prawej dłoni w zagłębieniu dłoniowym lewej dłoni. Pamiętaj, żeby powtórzyć czynność na drugiej ręce.

MOJE NOTATKI

.....

.....

.....



Zdj. 4. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 1



Zdj. 5. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 2



Zdj. 6. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 3



Zdj. 7. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 4



Zdj. 8. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 5



Zdj. 9. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 6

## Dezynfekcja

Jest to niszczenie drobnoustrojów chorobotwórczych przez działanie środkami chemicznymi powodującymi ścinanie białka. Dezynfekcja obniża liczbę bakterii, grzybów i wirusów do takiej ilości, która nie stwarza zagrożenia.

Narzędzia do dezynfekcji wkłada się do specjalnego pojemnika, czyli wanny dezynfekcyjnej, wypełnionej specjalnym środkiem dezynfekcyjnym. Zaletą wanny do dezynfekcji jest jej stabilność, bezpieczeństwo, łatwość utrzymania w czystości, funkcjonalność i wyposażenie w atest.

Do dezynfekcji można również użyć środka w sprayu. Stosuje się go do małych powierzchni, takich jak: sprzęt pomocniczy, stoliki podręczne czy konsole, stoliki na narzędzia i sprzęt, podgłówki i poręcze fotela, stanowiska do mycia, sprzęt mający kontakt z nieuszkodzoną skórą.

Do dezynfekcji: basenu, sauny, szatni, przebieralni, ścian i podłóg używa się specjalnie do tego przeznaczonych preparatów.

Wytyczne do dezynfekcji narzędzi, takich jak: cążki, cęgi, nożyczki, spychacze do skórek, trymery, ścinaki, pęsety, szpatałki, pilniki (metalowe, szklane), kolczyki, łyżeczki kosmetyczne, grzebienie, szczotki, końcówki do mikrodermabrazji są następujące:

1. W pojemniku (wannie dezynfekcyjnej) umieść przyrządy wielorazowego użytku zaraz po użyciu. Pamiętaj, aby rozmontować narzędzia na części i zanurzyć je całkowicie w płynie dezynfekującym.
2. Pozostaw narzędzia w wanience przez czas określony na ulotce preparatu do dezynfekcji.
3. Po upływie tego czasu umyj narzędzia (najlepiej wodą demineralizowaną, ale może być też woda z kranu) i ponownie zdezynfekuj.
4. Po drugiej dezynfekcji wypłucz i wysusz narzędzia.

Oznaczenia na etykietach środków do dezynfekcji odzwierciedlają spektrum działania:

V – wirusobójczy

F – grzybobójczy

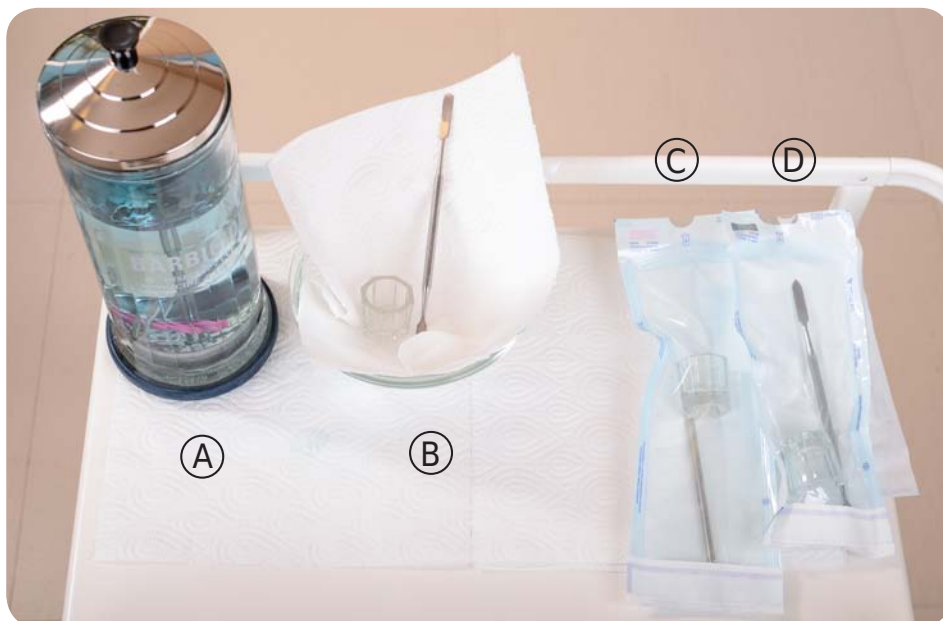
B – bakteriobójczy

S – sporobójczy

Tbc – niszczący prątki gruźlicy



Zdj. 10. Środki do dezynfekcji



Zdj. 11. Dezynfekcja narzędzi (A. narzędzia w dezynfekcji chemicznej, B. narzędzia po osuszeniu, C. przygotowanie do sterylizacji, D. narzędzia po sterylizacji)



Zdj. 12. Etykiety środków do dezynfekcji – przykład I

## ZAPAMIĘTAJ!

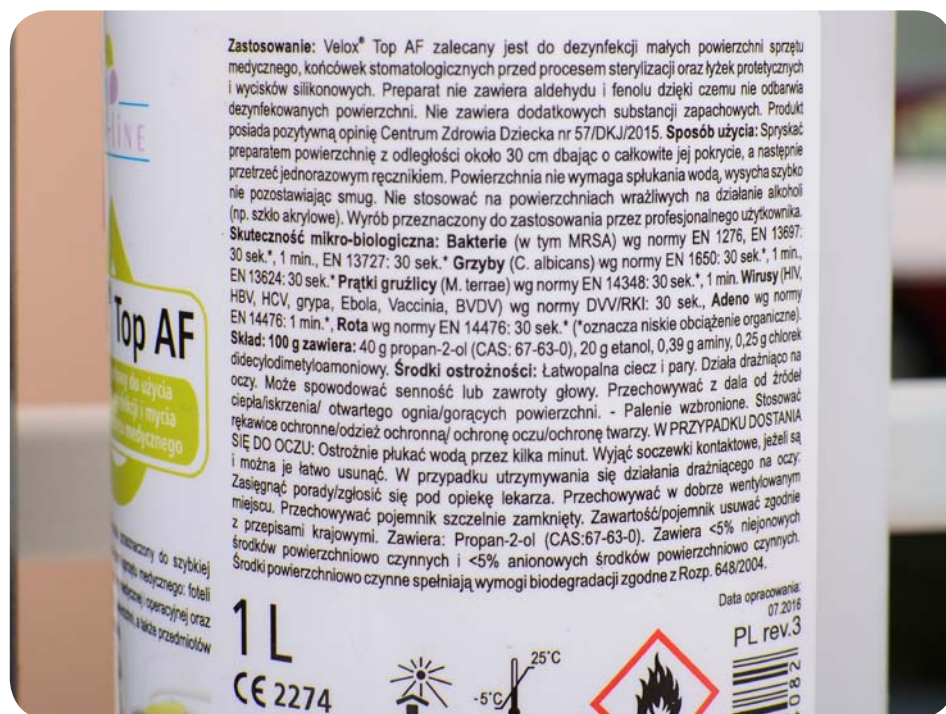
Roztwory środków dezynfekujących należy wymieniać codziennie. Do częściowo zużytego roztworu nie należy dolewać nowego.

Dobry środek dezynfekcyjny powinien być: skuteczny w zwalczaniu mikroobów, dobrze tolerowany przez różne materiały, nietoksyczny dla ludzi, ulegać biodegradacji.

## Sterylizacja

Nazywana także wyjałowieniem, polega na usunięciu wszelkich drobnoustrojów i ich zarodników oraz przetrwalników z narzędzi w celu zapobieżenia ich dalszemu rozprzestrzenianiu. Narzędzia po zdezynfekowaniu mogą być wysterylizowane.





Zdj. 13. Etykiety środków do dezynfekcji – przykład II

## Metody sterylizacji:

- wysokotemperaturowa – sterylizacja parą wodną pod ciśnieniem i sterylizacja suchym gorącym powietrzem;
- niskotemperaturowa – przy użyciu środków biobójczych: sterylizacja plazmowa, ozonem, formaldehydem, tlenkiem etylenu i kwasem nadoctowym.

## Antyseptyka

Antyseptyka polega na niszczeniu żywych drobnoustrojów, np. na ranach, na skórze czy narzędziach dla przeciwdziałania rozwojowi zakażenia.

## Aseptyka

Aseptyka, czyli jałowość, oznacza brak żywych drobnoustrojów w pomieszczeniach i na przedmiotach. Jest konieczna podczas zabiegów chirurgicznych i kosmetycznych. Stanowi również postępowanie zabezpieczające przed dostępem drobnoustrojów chorobotwórczych do jakiegoś środowiska, np. kosmetycznego.



# SPIS RYSUNKÓW

Str.	Nazwa
39	Rys. 1. Budowa skóry
43	Rys. 2. Budowa naskórka
53	Rys. 3. Fazy wzrostu włosa
56	Rys. 4. Budowa gałki ocznej
76	Rys. 5. Kształt brwi dopasowany do kształtu twarzy
84	Rys. 6. Mięśnie twarzy
313	Rys. 7. Podział twarzy (A. poziomy, B. pionowy)
314	Rys. 8. Kształty twarzy - konturowanie twarzy makijażem
317	Rys. 9. Wyprofilowanie łuku brwiowego
320	Rys. 10. Techniki malowania różnych rodzajów oczu
329	Rys. 11. Koło barw Ittena
334	Rys. 12. Paleta barw Wiosny (Ciepła Wiosna)
335	Rys. 13. Paleta barw Lata (Jasne Lato)
336	Rys. 14. Paleta barw Jesieni (Intensywna Jesień)
337	Rys. 15. Paleta barw Zimy (Intensywna Zima)

# SPIS TABEL

Str.	Nazwa
83	Tabela 1. Zestawienie mięśni twarzy i ich czynności
85	Tabela 2. Zestawienie mięśni szyi i ich czynności
111	Tabela 3. Porównanie skóry kobiet i mężczyzn
117	Tabela 4. Karta klientki
198	Tabela 5. Preparaty oczyszczające okolice oczu
201	Tabela 6. Preparaty do pielęgnacji powiek i skóry wokół oczu
230	Tabela 7. Klasyfikacja starzenia się skóry pod wpływem światła słonecznego, według Glogau
256	Tabela 8. Przyczyny i objawy różnych rodzajów trądziku
266	Tabela 9. Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu galwanizacji
270	Tabela 10. Wybrane związki aktywne i leki stosowane w jonoforezie
279	Tabela 11. Zastosowanie lampy Sollux
280	Tabela 12. Zastosowanie lampy Minina
282	Tabela 13. Zastosowanie światła LED

# PROFESJONALNA PIELĘGNACJA TWARZY

**Renata Prejsnar-Wiśniewska** – kosmolog i masażystka, absolwentka wydziału Kosmologii i Promocji Zdrowia w Krakowskiej Wyższej Szkole Promocji Zdrowia oraz Medycznego Studium Masażu Leczniczego w Krakowie. Od 10 lat współpracuje z Policealną Szkołą TEB Edukacja w Krakowie jako wykładowca i instruktor praktycznej nauki zawodu. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych. Prowadzi własny gabinet kosmetyki i masażu.

**Elżbieta Sadlik** – kosmolog, szkoleniowiec kosmetyczny, pedagog i nauczyciel akademicki. Absolwentka wydziału Pedagogiki i Psychologii na Uniwersytecie Warszawskim oraz studiów podyplomowych w Wyższej Szkole Nauk Społecznych w Lublinie na kierunku Kosmologia w medycynie. Od kilku lat współpracuje z Policealną Szkołą TEB Edukacja w Rzeszowie. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych. Prowadzi własny gabinet kosmetyczny oraz kursy szkoleniowe z zakresu kosmetyki, podologii i stylizacji paznokci.

**Agnieszka Graboś** – dyplomowana kosmetyczka, magister pedagogiki i absolwentka studiów podyplomowych w Wyższej Szkole Nauk Społecznych w Lublinie na kierunku Kosmologia w medycynie. W latach 2009-2012 nauczyciel akademicki w Katedrze Kosmologii w Wyższej Szkole Nauk Społecznych w Lublinie. Od 2012 roku Dyrektor Szkół Policealnych TEB Edukacja w Lublinie. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych. Uczestniczy w szkoleniach i kongresach kosmetycznych, a także organizuje szkolenia, warsztaty i pokazy kosmetyczne dla słuchaczy w pracowni kosmetycznej szkoły TEB Edukacja.

**Aleksandra Górka** – magister biologii (specjalność biochemia), dyplomowany kosmolog, specjalista ds. podologii. Właścicielka gabinetu podologicznego, w którym wykonuje zabiegi pielęgnacyjno-lecznicze dla stóp potrzebujących fachowej pomocy specjalisty. Od 2016 roku nauczyciel przedmiotów podologia oraz kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca w Policealnej Szkole TEB Edukacja w Lublinie.

„Książka zawiera niezbędne informacje i wiedzę, które powinien posiadać każdy specjalista zajmujący się profesjonalnie pielęgnacją skóry. Ponadto jest to wzorcowy podręcznik, który pomaga w przygotowaniu do egzaminu zawodowego dla technika usług kosmetycznych”.

*Anna Sokołowska*



wydawnictwo@edicon.pl

ISBN 978-83-946506-3-6



cena: 75,00 zł