

**Kosmetologia. 2 / Anna Kołodziejczak redakcja naukowa ; autorzy:  
Angelika Adamus-Grabicka [i 43 pozostałych]. – Wydanie 1 - 2 dodruk. –  
Warszawa, 2021**

Spis treści

<b>Część I. Problematyka dermatologiczna w kosmetologii</b>	<b>1</b>
<b>1. Dermatologia</b> - <i>Anna Erkiert-Polgaj, Agnieszka Żebrowska</i>	<b>3</b>
1.1. Objawy chorób skóry	3
1.2. Zakażenia bakteryjne skóry	4
1.3. Zakażenia grzybicze skóry	6
1.4. Choroby wirusowe skóry	8
1.5. Łupież różowy Gilberta	12
1.6. Liszaj płaski	12
1.7. Łuszczyca	13
1.8. Pokrzywka	14
1.9. Atopowe zapalenie skóry	15
1.10. Kontaktowe zapalenie skóry	16
1.11. Bielactwo	18
1.12. Trądzik pospolity	19
1.13. Trądzik różowaty	20
1.14. Łojotokowe zapalenie skóry	20
1.15. Rogowacenie mieszkowe	20
1.16. Brodawka łojotokowa	21
1.17. Włókniak miękki	22
1.18. Włókniak twardy	22
1.19. Keloid - bliznowiec	22
1.20. Znamiona melanocytowe	22
1.21. Naczyniaki	23
1.22. Stany przednowotworowe skóry	24
1.23. Nowotwory skóry	25
1.24. Zmiany skórne mogące pojawić się w przebiegu cukrzycy	27
1.25. Zmiany skórne w przypadku wybranych schorzeń endokrynologicznych	28
1.26. Interakcje leków stosowanych w dermatologii i zabiegów medycyny estetycznej i kosmetologii	28
<b>2. Psychodermatologia</b> - <i>Agnieszka Bartczak</i>	<b>30</b>
2.1. Charakterystyka dziedziny	30
2.2. Psychodermatozy	30
2.3. Stres a choroby skóry	39

<b>3. Alergie i podrażnienia kosmetyczne</b> - <i>Radosław Śpiewak</i>	<b>42</b>
3.1. Narastający problem skórnych reakcji niepożądanych na kosmetyki	42
3.2. Mechanizmy skórnych reakcji niepożądanych na kosmetyki	43
3.3. Kosmetyki jako przyczyna reakcji alergicznych	45
3.4. Czy możliwe jest stworzenie „bezpiecznych kosmetyków”?	53
<b>4. Trichologia dla kosmetologów</b> - <i>Piotr Szlązak</i>	<b>54</b>
4.1. Budowa włosa i mieszków włosowych, barwa i rodzaje włosów	54
4.2. Cykl włosowy	57
4.3. Metody badania zaburzeń wzrostu włosów	59
4.4. Wrodzone zaburzenia struktury łodyg włosów i towarzyszące im łysienia	67
4.5. Typy łysienia	67
4.6. Podsumowanie	78
<b>5. Podologia</b> - <i>Maria Klamczyńska, Magdalena Ciupińska, Elżbieta Szczepańska</i>	<b>79</b>
5.1. Krótka historia podologii - <i>Maria Klamczyńska</i>	79
5.2. Podologia jako interdyscyplinarna dziedzina nauki - <i>Maria Klamczyńska</i>	80
5.3. Regulacje zawodu i zadania podologa w Polsce - <i>Maria Klamczyńska</i>	81
5.4. Przepisy prawne w usługach podologicznych - <i>Maria Klamczyńska</i>	82
5.5. Perspektywy zatrudnienia podologa - <i>Maria Klamczyńska</i>	82
5.6. Wybrane zagadnienia z zakresu anatomii i fizjologii kończyn dolnych z elementami patofizjologii - <i>Maria Klamczyńska</i>	83
5.7. Choroby skóry stóp i paznokci - <i>Magdalena Ciupińska</i>	85
5.8. Praktyka podologiczna - <i>Elżbieta Szczepańska</i>	103
5.9. Diabetyk w gabinecie podologicznym - <i>Elżbieta Szczepańska</i>	107
<b>6. Kosmetologia onkologiczna</b> - <i>Dorota Rybarczyk</i>	<b>109</b>
6.1. Istota kosmetologii onkologicznej jako potrzeby XXI wieku	109
6.2. Wpływ chemioterapii na skórę i przydatki	109
6.3. Wpływ radioterapii na skórę	111
6.4. Pielęgnacja w gabinecie kosmetycznym w trakcie leczenia onkologicznego i po jego zakończeniu	111
6.5. Współpraca z klientem onkologicznym w gabinecie Kosmetycznym	113
<b>Część II. Chemia surowców kosmetycznych</b>	<b>123</b>
<b>7. Chemia kosmetyczna</b> - <i>Paulina Mucha, Elżbieta Budzisz</i>	<b>125</b>
7.1. Substancje czynne	125
7.2. Substancje pomocnicze	150
7.3. Formy kosmetyków ze względu na pełnione funkcje	174

<b>8. Perfumeria - <i>Angelika Adamus-Grabicka</i></b>	<b>183</b>
8.1. Historia perfumerii	183
8.2. Percepcja wrażeń węchowych	184
8.3. Klasyfikacja zapachów	185
8.4. Substancje zapachowe	187
8.5. Kompozycje zapachowe	207
8.6. Perfumy i inne wyroby perfumeryjne	212
<b>9. Surowce naturalne stosowane w kosmetykach certyfikowanych - <i>Maria Urbańska, Renata Dawid-Pać</i></b>	<b>215</b>
9.1. Pojęcie kosmetyku naturalnego	215
9.2. Składniki aktywne pochodzenia roślinnego stosowane w fitoterapii i pielęgnacji skóry	221
9.3. Wybrane rośliny o potwierdzonej aktywności kosmetologicznej	226
9.4. Surowce pochodzenia zwierzęcego stosowane w kosmetykach naturalnych	256
9.5. Surowce pochodzenia mineralnego i bogate w składniki mineralne, stosowane w kosmetykach naturalnych	260
<b>10. Aromaterapia - <i>Anna Kołodziejczak</i></b>	<b>264</b>
10.1. Olejki eteryczne	264
10.2. Zastosowanie olejków eterycznych	265
10.3. Uwagi dotyczące zastosowania olejków związane z możliwym działaniem niepożądanym	266
10.4. Zastosowanie olejków eterycznych w kosmologii	267
10.5. Jakość, przechowywanie i trwałość olejków eterycznych	273
<b>Część III. Badania i ocena jakości kosmetyków</b>	<b>279</b>
<b>11. Toksykologia i ocena bezpieczeństwa produktów kosmetycznych w zarysie - <i>Kamil Jurowski</i></b>	<b>281</b>
11.1. Czym jest toksykologia kosmetyków?	281
11.2. Wybrane niebezpieczne składniki w produktach kosmetycznych wzbudzające kontrowersje	281
11.3. Metody alternatywne w toksykologii kosmetyków	283
11.4. Współczesne narażenie na ksenobiotyki obecne w produktach kosmetycznych	284
11.5. Ocena bezpieczeństwa produktów kosmetycznych	285
<b>12. Zasady GMP, badania i ocena jakości produktów kosmetycznych - <i>Tomasz Bujak, Zofia Nizioł-Lukaszewska, Tomasz Wasilewski</i></b>	<b>291</b>
12.1. Zasady funkcjonowania fabryki kosmetyków zgodnie z GMP	291
12.2. Metody stosowane w kontroli jakości kosmetyków	303

12.3. Badania kosmetyków przed wprowadzeniem na rynek (testy dermatologiczne, aplikacyjne, mikrobiologiczne, aparaturowe i badania na hodowlach komórkowych)	306
12.4. Metody oceny działania produktów kosmetycznych - wybrane zagadnienia - <i>Kamil Jurowski</i>	311
<b>13. Analiza sensoryczno</b> - <i>Ewelina Namiecińska</i>	<b>320</b>
13.1. Istota analizy sensorycznej	320
13.2. Warunki przeprowadzania ocen sensorycznych	321
13.3. Znaczenie zmysłów człowieka w sensoryce	324
13.4. Metody analizy sensorycznej	325
13.5. Ocena subiektywna oraz obiektywna	337
<b>Część IV. Fizjoterapia w kosmetologii</b>	<b>341</b>
<b>14. Masaż - sprężyste odkształcanie tkanek</b> - <i>Paweł Piątkowski, Monika Jasińska-Hahn</i>	<b>343</b>
14.1. Definicja masażu	344
14.2. Podział masażu	344
14.3. Przeciwwskazania do masażu	359
<b>15. Fizykoterapia</b> - <i>Agata Mańkowska, Wojciech Kasprzak</i>	<b>361</b>
15.1. Energia w fizykoterapii	361
15.2. Elektroterapia	361
15.3. Ultradźwięki	368
15.4. Światłoterapia	370
15.5. Laseroterapia	372
15.6. Pole magnetyczne	374
15.7. Fala uderzeniowa	376
15.8. Fizykoterapia w stomatologii - <i>Ewelina Żyźniewska-Banaszak, Magdalena Gębska</i>	378
<b>16. Spa i wellness. Odnowa biologiczna</b> - <i>Małgorzata Bajgier-Kowalska, Mariola Tracz</i>	<b>389</b>
16.1. Spa	389
16.2. Wellness	391
16.3. Filozofia i założenia spa i wellness	392
16.4. Składowe spa i wellness stosowane w programach relaksacyjnych	392
16.5. Turystyka i hotelarstwo spa i wellness	393
16.6. Podział ośrodków spa i wellness	396
16.7. Charakterystyka wybranych terapii zabiegowych spa	398
<b>17. Aktywność fizyczna</b> - <i>Magdalena Gębska</i>	<b>403</b>
17.1. Fizjologiczne aspekty aktywności fizycznej	403
17.2. Wpływ aktywności fizycznej na wybrane narządy i układy człowieka	407

17.3. Wpływ aktywności fizycznej na procesy starzenia się skóry	409
17.4. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	409
17.5. Przeciwwskazania do systematycznej aktywności fizycznej	413
<b>18. Termoterapia - Anna Kołodziejczak</b>	<b>414</b>
18.1. Fizjologiczne aspekty termoterapii	414
18.2. Ciepłolecznictwo	415
18.3. Zimnolecznictwo	419
<b>19. Balneoterapia i hydroterapia - Anna Kołodziejczak</b>	<b>423</b>
19.1. Balneoterapia	423
19.2. Hydroterapia	428
<b>20. Klimatoterapia, subterraneoterapia, muzykoterapia i chromoterapia - Anna Kołodziejczak</b>	<b>429</b>
20.1. Klimatoterapia	429
20.2. Subterraneoterapia	430
20.3. Muzykoterapia	431
20.4. Chromoterapia	434
<b>Część V Dietetyka w dermatologii i kosmetologii</b>	<b>441</b>
<b>21. Znaczenie żywienia i poszczególnych składników odżywczych w profilaktyce i leczeniu wybranych chorób skóry i innych wybranych chorób przewlekłych - Agnieszka Marzec, Karolina Szczygieł, Karolina Goral, Michał Skrzypek</b>	<b>443</b>
21.1. Znaczenie żywienia w życiu człowieka	443
21.2. Żywienie a profilaktyka i leczenie wybranych chorób skóry oraz innych wybranych chorób przewlekłych	445
<b>22. Wybrane składniki pokarmowe i czynniki wpływające na funkcje skóry - Agnieszka Marzec, Karolina Szczygieł, Karolina Goral, Michał Skrzypek</b>	<b>454</b>
22.1. Korzystny wpływ wybranych składników pokarmowych i czynników na funkcje skóry	454
22.2. Wpływ żywienia na stan włosów i paznokci	469
22.3. Znaczenie suplementów diety w pielęgnacji skóry	470
22.4. Niekorzystny wpływ wybranych składników i produktów żywnościowych oraz niektórych czynników na funkcje skóry	472
<b>Część VI. Estetyka medyczna i paramedyczna</b>	<b>483</b>
<b>23. Medycyna estetyczna - Marek Wasiluk, Aneta Pondo</b>	<b>485</b>
23.1. Jak zmieniły się trendy w medycynie estetycznej	485
23.2. Metody działania na tkanki w medycynie estetycznej	486

23.3. Najważniejsze zabiegi medycyny estetycznej	488
<b>24. Chirurgia plastyczna twarzy - Kazimierz Kobus, Katarzyna Kobus-Zaleśna</b>	<b>501</b>
24.1. Operacje kosmetyczne twarzy	501
24.2. Chirurgia plastyczna okolic twarzy	501
24.3. Operacje odmładzające	508
24.4. Plastyka czoła i brwi	512
24.5. Operacje powiek	513
24.6. Korekcje małżowin usznych	514
24.7. Uwagi końcowe	515
<b>25. Chirurgia plastyczna sylwetki - Andrzej Przyłipiak</b>	<b>516</b>
25.1. Estetyka sylwetki	516
25.2. Liposukcja	516
25.3. Przeszczepianie tkanki tłuszczowej	518
25.4. Plastyka powłok brzusznych	519
25.5. Body lifting	520
25.6. Nici haczykowe liftingujące	521
25.7. Operacje w obrębie piersi	521
25.8. Korekta rąk	522
25.9. Korekta podudzi	523
<b>26. Ginekologia estetyczna - Rafał Kuźlik</b>	<b>525</b>
26.1. Rozwój dziedziny	525
26.2. Zabiegi chirurgiczne	526
26.3. Zabiegi mało inwazyjne	532
<b>27. Makijaż permanentny - Dorota Rybarczyk</b>	<b>536</b>
27.1. Historia i idea makijażu permanentnego	536
27.2. Makijaż permanentny brwi, ust i powiek	538
27.3. Zastosowanie mikropigmentacji w medycynie i pigmentacja niestandardowa	540
27.4. Zasady higieniczno-sanitarne dotyczące zabiegu mikropigmentacji	542
27.5. Przeciwwskazania do zabiegu, wywiad z pacjentem i karta pacjenta	543
27.6. Sztuka projektowania makijażu i rysunek wstępny	547
27.7. Pielęgnacja i zalecenia po zabiegu makijażu permanentnego oraz czynniki wpływające na jego trwałość	547
27.8. Możliwe błędy i powikłania. Korekta nieudanych makijaży (cover, laser, remover)	548
<b>28. Tatuaż i piercing - Ewa Pierzchała</b>	<b>550</b>
28.1. Tatuaż	550
28.2. Piercing	557

<b>Część VII. Psychologia biznesu dla kosmetologów</b>	<b>561</b>
<b>29. Marketing usług kosmetycznych z elementami psychologii sprzedaży - Marta Filoń</b>	<b>563</b>
29.1. Zdobywanie nowych klientów do salonu piękności	564
29.2. Zwiększanie sprzedaży kosmetyków i zabiegów	573
29.3. Zwiększanie częstotliwości wizyt	579
29.4. Zakończenie	583
<b>30. Kosmetologia w ujęciu psychologicznym - Agnieszka Bartczak</b>	<b>585</b>
30.1. Zmiana kanonów piękna na przestrzeni lat	585
30.2. Psychologiczne aspekty pracy kosmetologa	587
<b>Część VIII. Prawo medyczne a kosmetologia</b>	<b>591</b>
<b>31. Pojęcie zdrowia i choroby z perspektywy kosmetologii - Iwona Wrzeźniewska-Wal, Agnieszka Wal</b>	<b>593</b>
<b>32. Zabiegi kosmetyczne - zakres i granice - Iwona Wrzeźniewska-Wal</b>	<b>595</b>
32.1. Podmioty wykonujące zabiegi kosmetyczne	595
32.2. Zabiegi lecznicze i kosmetyczne	596
32.3. Zgoda na zabieg	597
32.4. Podsumowanie	598
<b>33. Odpowiedzialność kosmetologa w związku z wykonywaniem czynności zawodowych - Monika Zboralska</b>	<b>599</b>
33.1. Odpowiedzialność cywilnoprawna	600
33.2. Odpowiedzialność karna	602
33.3. Odpowiedzialność administracyjna - wymogi sanitarne	604
<b>34. Etyka w zawodzie kosmetologa - Adam Skowron</b>	<b>606</b>
34.1. Pojęcie etyki	606
34.2. Etos	606
34.3. Jawność i dyskrecja	607
34.4. Etyka zawodowa a działalność gospodarcza	607
34.5. Wnioski	608
<b>Skorowidz</b>	<b>610</b>