



Kosmetyka ciała

5 moduł Programu Praktyk w branży kosmetycznej

Magdalenka, luty 2011

Wersja 1

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwo SUZI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt „Nowoczesne nauczanie zawodowe – modułowe staże w innowacyjnych przedsiębiorstwach”
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Opracowanie stanowi obudowę dydaktyczną modułu „Kosmetyka ciała” programu praktyk dla nauczycieli i instruktorów praktycznej nauki zawodu kosmetyczka

Opracowanie jest sfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Budżetu Państwa.

Opracowanie jest elementem realizacji projektu „Nowoczesne nauczanie zawodowe – modułowe staże w innowacyjnych przedsiębiorstwach” Prowadzonego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet III Wysoka jakość systemu oświaty

Magdalenka, luty 2011

Wersja 1

SPIS TREŚCI

I.	WSTĘP	4
II.	MATERIAŁ DO REALIZACJI ZADAŃ ZAWODOWYCH	5
2.1.	Preparaty do pielęgnacji ciała	5
2.2.	Defekty ciała	7
2.3.	Pielęgnacja ciała	9
	2.3.1. Masaż	9
	2.3.2. Zabiegi antycellulitowe	13
	2.3.3. Zabiegi pielęgnacyjne na biust	15
	2.3.4. Zabiegi pielęgnacyjne dostosowane do potrzeb skóry	16
III.	ZADANIA WSPOMAGAJĄCE UKSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	16
3.1.	Zabieg odżywczy na ciało	17
3.2.	Zabieg ujędrniający zapobiegający starzeniu	17
3.3.	Zabieg wyszczuplający	18
3.4.	Specjalny zabieg pielęgnacyjny do biustu	19
IV.	LITERATURA	22

I. WSTĘP

Przekazujemy Państwu Poradnik pt. „Kosmetyka ciała”, który będzie pomocny w przekazywaniu wiedzy i kształtowaniu umiejętności z zakresu tego modułu. Poradnik zawiera jedynie najważniejsze informacje. Poziom trudności wykonywanych zadań powinien być dostosowany do możliwości i wcześniej ukształtowanych umiejętności oraz uwzględniać wyposażenie salonów kosmetycznych. Wykonanie zaproponowanych zadań zawodowych pomoże ukształtować niezbędne umiejętności. Należy pamiętać, że w ciągu swojego życia zawodowego będą Państwo musieli wielokrotnie dokonywać zmian wykonywania usług, stosowania preparatów, narzędzi i przyborów kosmetycznych.

W poradniku zamieszczono:

- materiał do realizacji zadań zawodowych;
- zadania wspomagające ukształtowanie umiejętności praktycznych;
- literaturę.

II. MATERIAŁ DO REALIZACJI ZADAŃ ZAWODOWYCH

2.1. Preparaty do pielęgnacji ciała

Do pielęgnacji ciała stosuje się kilka grup produktów. Są to między innymi:

- peelingi,
- produkty do masażu ciała (modelowania),
- okłady do ciała,
- preparaty nawilżające
- preparaty wyszczuplające i ujędrniające
- preparaty do pielęgnacji biustu

Tabela 1. Produkty do pielęgnacji ciała Peggy Sage Paris (lub równoważne).

PREPARAT	ZASTOSOWANIE
	<p>Peeling złuszczący do ciała – to peeling mechaniczny zawierający mikrocząsteczki złuszczące. Stosowany na sucho lub na wilgotną skórę.</p>
	<p>Peeling do ciała z witaminami i olejkami eterycznymi oraz peeling do ciała zen z olejkami eterycznymi Preparaty zawierające olejek z orzechów laskowych i masło karate o właściwościach regeneracyjnych i zmiękczających. Peelingi nadają skórze elastyczność, odprężają i poprawiają samopoczucie. Skóra jest oczyszczona, gładka, delikatna i jedwabista w dotyku.</p>
	<p>Olejek do masażu wzbogacony w aloes i olejek z drzewa pomarańczowego. Zmiękcza, regeneruje i ujędrnia skórę jego konsystencja umożliwia wmasowanie preparatu odprężającymi ruchami.</p>
	<p>Balsam modelujący do ciała z olejkami eterycznymi wzbogacony olejkiem z lawendy i pomarańczy o działaniu ujędrniającym i relaksującym. Delikatna i gładka konsystencja.</p>
	<p>Krem do masażu ciała stosowany do odprężającego masażu kosmetycznego. Zmiękcza, uelastycznia i regeneruje skórę dzięki działaniu olejku z pestek winogron.</p>
	<p>Kompleks energetyzujący zawiera olejki z pomarańczy, cytryny i grejpfruta</p>
	<p>Kompleks relaksujący na bazie olejków z Nerowi, gorzkiej pomarańczy, lawendy i majeranku</p>
	<p>Kompleks odżywczy zawiera olejki z rumianku, drzewa różanego, sandałowca i cedru</p>
	<p>Kompleks ujędrniający zawiera olejki z pomarańczy, cytryny, grejpfruta, sandałowca, eukaliptusa i mięty</p>
	<p>Kompleks wyszczuplający na bazie olejków geranium, mięty, szalwi lekarskiej i melisy</p>
	<p>Okład imbirowy – stymuluje pracę naskórka dzięki formuje trzech aktywnych i uzupełniających się składników: imbiru,</p>



kakao i olejku pomarańczowego. Imbir zapewnia jędrność i elastyczność naskórka, kakao i połączeniu z olejkami z pomarańczy relaksuje i odświeża skórę.

Energetyzujący okład czekoladowy zawiera polifenole zwalczające wolne rodniki, oligoelementy o właściwościach łagodzących, teobrominę o działaniu drenującym oraz kakao poprawiające samopoczucie.

Okład prowansalski zawiera olejki: z lawendy oraz pestek winogron, zapewniające optymalny poziom nawilżenia górnych warstw naskórka.

Okład winogronowy bogaty w polifenole i czerwone winogrona, które zapobiegają procesom starzenia. Posiada właściwości drenujące, ułatwia krążenie krwi.

Okład z zieloną herbatą zawiera wyciąg ze skrzypu i zielonej herbaty o działaniu ujędrniającym i wyszczuplającym.



Mleczko nawilżające – emulsja mająca postać mleczka. Zawiera parafinę i glicerynę. Składniki mają właściwości ochronne, zapobiegają odwodnieniu i nawilżają wierzchnie warstwy naskórka.

Supernawilżające mleczko do ciała – do cery suchej, bardzo suchej i wrażliwej. Zawiera olejek macadamia o właściwościach zmiękczających i chroniących przed wysuszeniem. Składniki odżywcze i witaminy stymulują metabolizm komórek (zapobiegają powstawaniu cellulitu) i odżywiają skórę.



Suchy olejek – pozostawia na skórze nietłustą powłokę ograniczającą utratę wody.

Talk o zapachu wanilii – absorbuje pot, perfumuje skórę. Stosowany po kąpieli

Mleczko z jedwabiem i krem z jedwabiem – wzbogacone w wyciągi roślinne o właściwościach nawilżających i stymulujących oraz w białka soi pozostawiające na skórze nietłustą warstwę ochronną ograniczającą utratę wody



Żel ujędrniająco-wyszczuplający zawiera aktywne składniki, które zapobiegają powstawaniu i zwalczają warstwę tłuszczu i skórę pomarańczową (cellulit) oraz składniki aktywne pobudzające krążenie w naczyniach krwionośnych.

Wyszczuplający krem do masażu – preparat stanowiący uzupełnienie żelu ujędrniająco – wyszczuplającego.



Napinający krem do biustu – zapobiega rozluźnieniu skóry i utracie elastyczności tkanek.

Serum ujędrniające do biustu – zawiera składniki aktywne ujędrniające, nawilżające i odbudowujące skórę w okolicach biustu.

2.2. Defekty ciała

Do najczęściej spotykanych defektów ciała należą:

- otyłość,
- cellulit,
- defekty piersi.

Za otyłość uważa się przekroczenie o 25% masy ciała zależnej od wieku, płci i wzrostu. Istnieje zależność między otyłością a:

- spożywaniem nadmiernej ilości kalorii,
- technizacją życia codziennego,
- patologią łaknienia,
- okresem rzucenia palenia.

Zapotrzebowanie jest na kalorie jest uzależnione od typu pracy, ilości ruchu wykonywanego w ciągu dnia – im mniej ruchu, tym organizm potrzebuje mniej energii. Wyróżnia się:

- otyłość ogólną
- lipodystrofię (lokalne nagromadzenie tkanki tłuszczowej)

Otyłość ogólna dotyczy całego organizmu i wymaga konsultacji z endokrynologiem (w celu wykluczenia zaburzeń hormonalnych) lub z bariatrą (specjalistą dietetycznego leczenia otyłości).

Lipodystrofia – otyłość miejscowa obejmuje najczęściej okolice ramion, pośladków, ud lub kolan. Występuje u kobiet, które nie mają znacznej/ żadnej nadwagi. W takim przypadku leczenie dietetyczne jest nie skuteczne. Ponadto nadmiar tkanki tłuszczowej w wymienionych miejscach powoduje charakterystyczne zgrubienia przypominające wyglądem powierzchnię kalafiora.

Cellulit to kosmetyczny defekt skóry polegający na stwardnieniu tkanki tłuszczowej na udach, pośladkach i biodrach. Skóra w tych miejscach jest nieładna, gąbczasta, o charakterystycznych zgrubieniach i nierównościach przypominających kwiat kalafiora (skórkę pomarańczową). Wyróżnia się dwa rodzaje cellulitu:

- wodny,
- lipidowy.

Cellulit wodny

Od okresu dojrzewania w ciele kobiety odkłada się rezerwa wody i tłuszczów w tkankach, aby przygotować się do ewentualnej ciąży. Następuje wówczas przesunięcie wody i tłuszczów w kierunku zewnętrznej warstwy skóry i tkanki tłuszczowej. Pod koniec cyklu organizm pozbawia się tej nadwyżki bardziej lub mniej skutecznie. W przypadku zakłócenia cyklu hormonalnego powstaje cellulit.

Cellulit lipidowy zaczyna się w głębokich warstwach skóry właściwej i w tkance łącznej, gdzie znajdują się komórki tłuszczowe (pełniące rolę zbiorników energii). Komórki gromadzą cukry i kwasy tłuszczowe, tworzące trójglicerydy, które po pewnym czasie ulegają rozpadowi. Jeśli proces rozpadu nie przebiega prawidłowo, to cukry i tłuszcze gromadzą się w komórkach powodując ich powiększanie. Całe grupy komórek ułożonych jak winogrona, pęcznią i na powierzchni skóry tworzą guzki, określane potocznie jako „pomarańczowa skórka”.

Przyczyny powstawania cellulitu:

- zaburzenia układu trawiennego,
- niewłaściwa dieta,
- nieprawidłowe funkcjonowanie tzw. pompy mięśniowej i tkanki łącznej
- zaburzenia układu nerwowego,

- zaburzenia układu krążenia,
- uwarunkowania genetyczne,
- zaburzenia hormonalne.

Tabela 2. Stadia postawania cellulitu

STADIUM CELLULITU	OPIS
Pierwsze	Oznaki choroby pojawiają się przeważnie po zewnętrznej stronie ud. Można je rozpoznać za pomocą testu podstawowego. Fałd skóry poddany testowi wykazuje małe zaciemnienie i lekkie nierówności. Cellulit w tym stadium można łatwo i szybko wyleczyć.
Drugie	Łatwo rozpoznawalne. Objaw zmian jest dostrzegalny gołym okiem, np. gdy klienta siedzi na twardym podłożu z rozluźnionymi mięśniami oświetlona mocnym, bocznym światłem.
Trzecie	Nierówności skóry są widoczne gołym okiem, bez względu na stan oświetlenia w pomieszczeniu i pozycje ciała.

Defekty piersi

Do najważniejszych defektów piersi należą:

- przerost w okresie dojrzewania
- przerost ciążowy
- opadanie
- niedorozwój
- zanik
- trwałe zmiany skórne – rozstępy skórne, owłosienie piersi, itp.

Tabela 3. Defekty piersi

DEFEKT	OPIS
Przerost piersi w okresie dojrzewania	Rozpoczyna się z początkiem miesiączkowania. Sutki znacznie się powiększają, a masa przyrosłych piersi sprawia, że biust opada. Z czasem na skutek zmian zwyrodnieniowych piersi stają się twarde i guzowate, żyły powierzchniowe rozszerzają się i są widoczne przez skórę.
Przerost ciążowy piersi	Najczęściej rozpoczyna się w drugim miesiącu ciąży i trwa do czasu karmienia. Zmiany hormonalne w gruczole sutkowym doprowadzają do zwiększenia jego masy, a sutki mogą niekiedy osiągać bardzo duże rozmiary masa piersi powoduje ich opadanie. Po skończonym karmieniu piersi najczęściej wracają do normalnego stanu, ale bywa, że stają się wiotkie i opadają.
Opadanie piersi	Jest związane ze zmniejszeniem gruczołu sutkowego lub z nadmiernym rozciągnięciem skóry, gwałtownym zmniejszeniem zawartości tkanki tłuszczowej piersi, rozciągnięciem powięzi otaczającej gruczoł i zmniejszeniem sprężystości tkanek.
Niedorozwój piersi	występuje rzadko. Jest spotykany u kobiet o tzw. męskim typie urody oraz u kobiet szczupłych, nerwowych. Zmiany mogą być spowodowane zaburzeniami hormonalnymi na

	poziomie gonad lub przysadki mózgowej.
Zanik piersi	Występuje na skutek noszenia zbyt uciskających i źle skrojonych biustonoszy oraz zaburzeń hormonalnych. Zanik piersi może występować również w okresie menopauzy, w ciągu 10-15 lat od ustania miesiączki, a po 80 roku życia jest regułą
Rozstępy skórne	Mają białą lub siną barwę. Są spowodowane znacznym rozciągnięciem skóry, uszkodzeniami i przebarwieniami włókien sprężystych tkanki łącznej. Występują nie tylko na piersiach, ale także na udach, biodrach i brzuchu. Rozstępy skórne na piersiach powstają u kobiet otyłych (opadanie piersi), w czasie ciąży, na skutek zaburzeń hormonalnych lub dużej utraty masy ciała.
Owłosienie piersi	Jest związane z nadmiernym owłosieniem na tle hormonalnym, ale może też występować bez żadnych odchyleń od normy. Często jest uwarunkowane genetycznie.

2.3. Pielęgnacja ciała

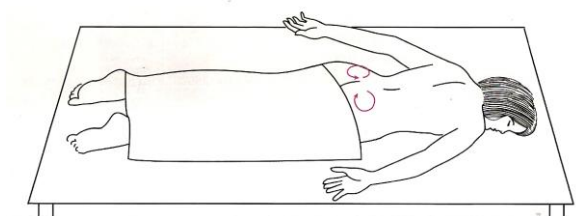
Pielęgnacja ciała to nie tylko codzienna higiena, ale także różne zabiegi poprawiające stan skóry. U zdrowego człowieka skóra jest jędrna, sprężysta, delikatnie napięta i jedwabista w dotyku, o równomiernie ukształtowanej powierzchni. Stosowanie zabiegów pielęgnacyjnych ciała ma na celu opóźnienie procesu starzenia się skóry i zapobieganie powstawaniu jej defektów.

Do najczęściej wykonywanych zabiegów pielęgnacyjnych na ciało należą:

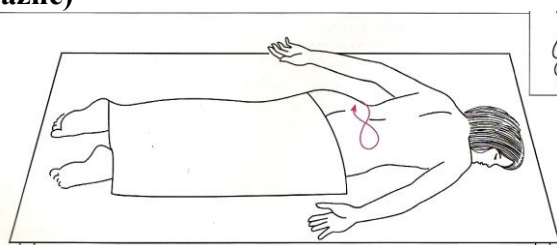
- masaż ciała,
- zabiegi antycellulitowe,
- zabiegi pielęgnacyjne piersi,
- zabiegi pielęgnacyjne dostosowane do potrzeb skóry.

2.3.1. Masaż ciała

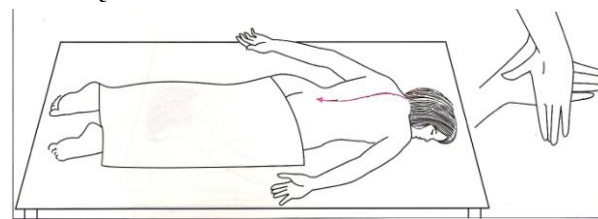
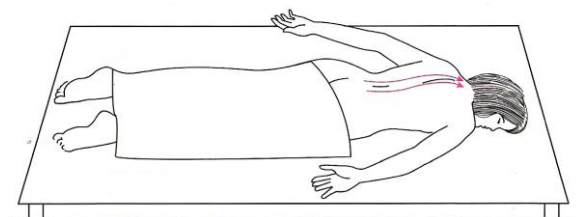
Modelowanie ciała Peggy Sage Paris (lub równoważne)



Przy pomocy kciuka i/lub kłębki kciuka wykonać okrężne ruchy uciskające na wysokości kości krzyżowej

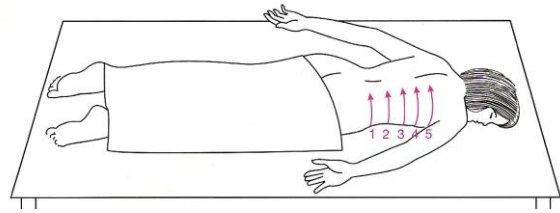
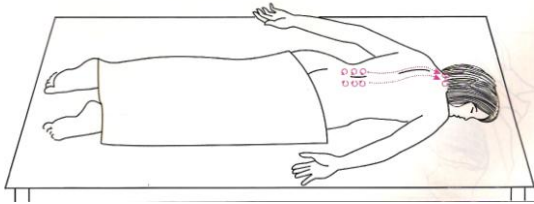


Jedną dłoń położyć na drugiej i przy pomocy kłębki kciuka wykreślić kształt ósemki z obu stron lędźwi.



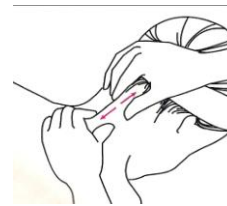
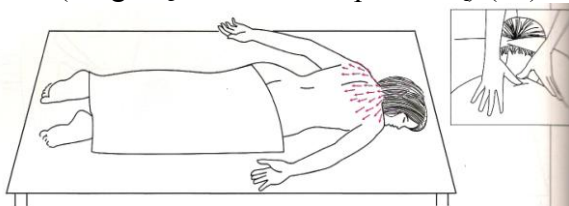
Kciuki umieścić z obu stron kręgosłupa i wykonać masaż lędźwi aż do kręgów szyjnych.

Powrócić do miejsca wyjścia wykonując masaż wewnętrzną częścią dłoni (druga ręka naciska na pierwszą) (x2)



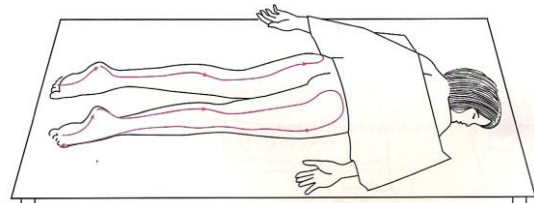
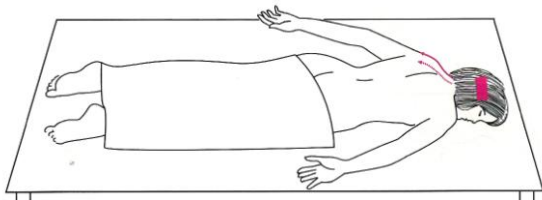
Kciuki umieścić z obu stron kręgosłupa i wykonać okrężne ruchy uciskające między każdym kręgiem (masaż powolny i głęboki – x1) Rozpocząć od lędźwi i skończyć na kręgach szyjnych. Powrócić do miejsca wyjścia wykonując masaż wewnętrzną częścią dłoni (druga ręka naciska na pierwszą) (x2)

Szybkie ruchy dotykania i rolowania, następnie ruchy wygładzające z obu stron ciała (na przemian płasko rozłożonymi dłońmi).



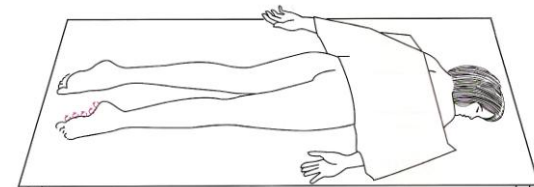
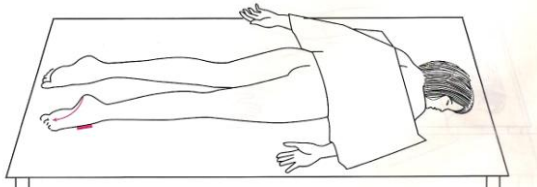
Wykonać okrężne ruchy kciuków na podstawie szyi i mięśniach czworobocznych. W tym celu kosmetyczka powinna stać „w głowie klientki”

Dwoma rękami szczytać środkową część karku, następnie rozciągnąć go z jednej i z drugiej strony.



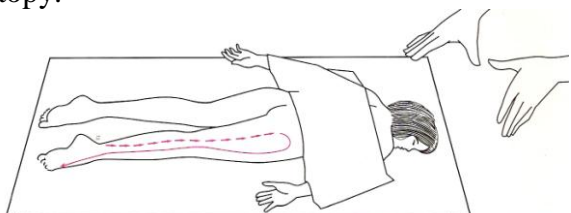
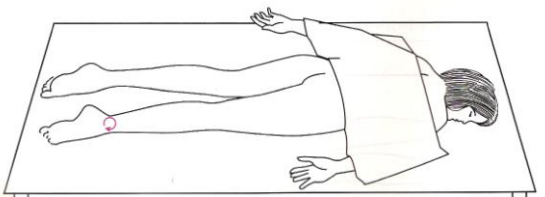
Jedną dłoń położyć płasko na podstawie czaszki, a drugą rozciągać mięśnie czworoboczne przy pomocy kłębu kciuka i kłębika.

Preparat do masażu rozprowadzać lekkimi muśnięciami w kierunku: pięta – kostka – pośladki – powrót do palców stóp.



Jedną ręką przytrzymać spód stopy, a drugą wymasować piętę przy pomocy kłębów palców.

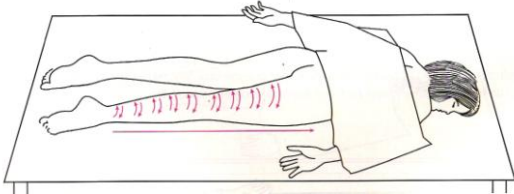
Ugniatać piętę kciukami. Masować okrężnymi ruchami wewnętrzną krawędź stopy.



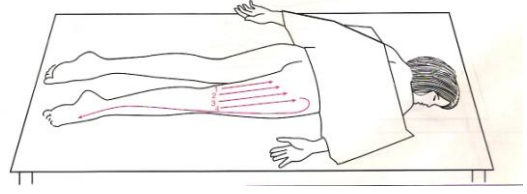
Jedną ręką przytrzymać spód stopy a drugą wymasować piętę przy pomocy kłębów

Wymasować nogę kciukami (na przemian). Rozpocząć od dolnej części łydki i przesuwając

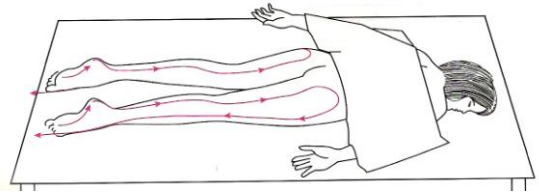
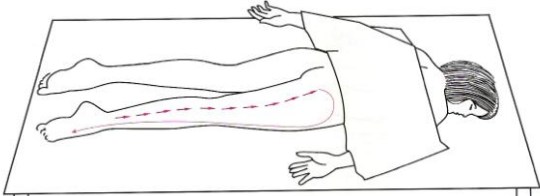
palców (x2). Kciuk położyć na pięcie, a pozostałymi palcami wykreślić kształt okręgu wokół kostki. Zachować kierunek powrotu żył (x4). Równocześnie wykonać okrężne ruchy uciskające z obu stron kostki.



się w górę prawego uda. Powrócić w dół wykonując lekkie muśnięcia (x2).

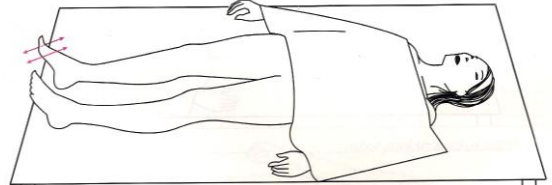
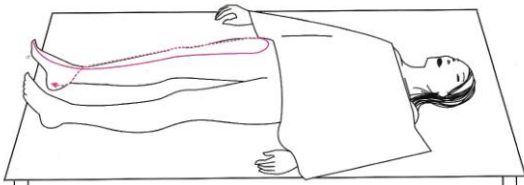


Wykonać masaż łydki, następnie przejść w górę do uda (kosmetyczka powinna stać z boku nogi). Wykonać ruchy dotykania i rolowania poczynając od kolana, następnie przejść w górę ud (kosmetyczka powinna stać z boku nogi). Powrócić w dół wykonując lekkie muśnięcia.



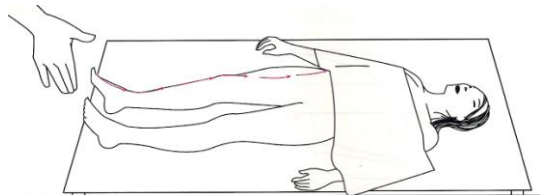
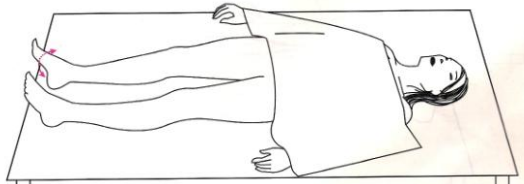
Wymasować nogę na zmianę kłębami kciuków. Rozpocząć od dolnej części łydki i przesuwać się w górę prawego pośladka. Powrócić w dół wykonując lekkie muśnięcia. (x2). Te same czynności wykonać na lewej nodze.

Wewnętrzna część dłoni położyć płasko i wymasować równocześnie obie nogi, od pięty po pośladki. Powrócić w dół z boku nogi. Po dotarciu do kostek przesuwać dłonie pod nimi, alby móc rozciągnąć stopę. (x2)



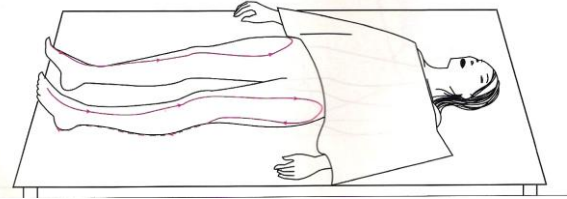
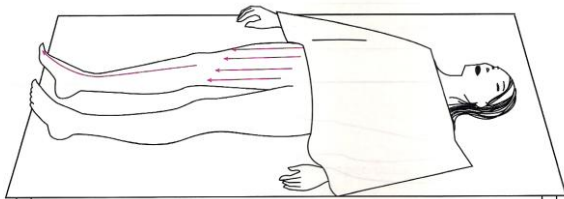
Czynność rozpoczyna się na prawej nodze klientki. Preparat do masażu rozprowadzić lekkimi muśnięciami. Wykonując ruch powrotny rozciągnąć nogę (włożyć dłoń pod stopę i lekko unieść nogę).

Pocierać stopę o otwarte obie dłonie.



Pobudzenie stopy (czynność „otwarcia”) (x2)

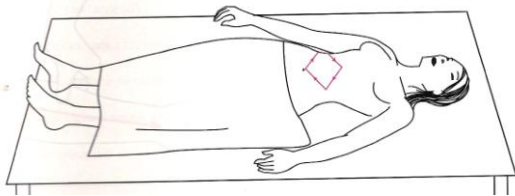
Kciuk i palec wskazujący powinien tworzyć literę V. Wykonać masaż wzdłuż nogi na przemian dwoma rękami (x1)



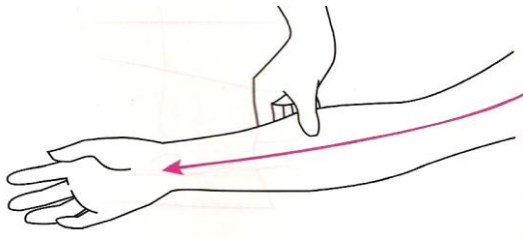
Powrócić wykonując ruch dotykania i

Płaską rozłożoną dłonią masować

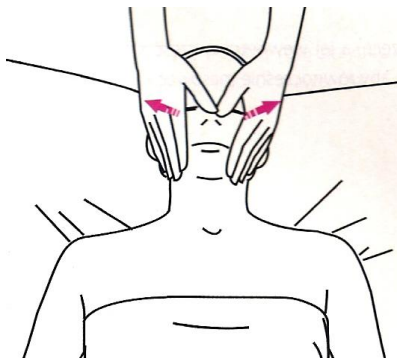
rolowania na udzie od wewnętrznej strony kolana. Zakończyć masażem od kolana po palce stóp. Te same czynności wykonać na lewej nodze.



Preparat do masażu rozprowadzić lekkimi mięśniami. Powoli naciskać przesuając dłonie złożone w kwadrat na wysokości brzucha.

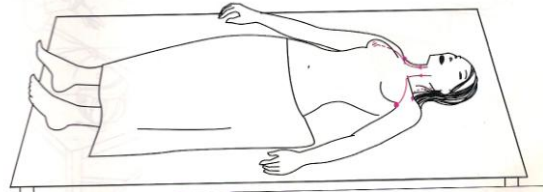


Ramię ugniatać – kciuk i palec wskazujący powinny tworzyć kształt kleszczy. Przedramię ugniatać w kierunku nadgarstka. Kciukami ugniatać wybrzuszenie prawej dłoni.

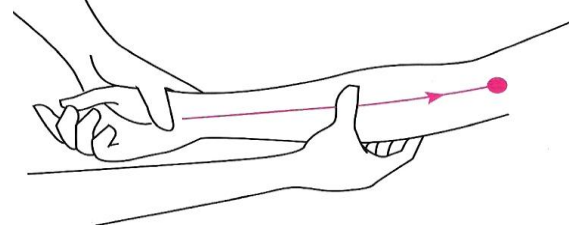


Krawędź dłoni położyć na dolnej szczęce, a wewnętrzną część skierować w górę. Wymasować szyję i kontynuować masaż w stronę pachy(x2). Krawędź dłoni położyć na dolnej szczęce a jej wewnętrzną część skierować w górę. Kciuk obrócić w kierunku tylnej części karku, aby równocześnie masować kark i szyję (x2). Dłonią wymasować podbródek, usta i oczy (x2 każda część ciała). Wymasować czoło przesuując dłonie ku nasadzie włosów. Dłonie płasko rozłożone, obie dłonie na przemian. Wymasować skórę głowy opuszkami palców, jak w przypadku mycia włosów. Zakończyć masażem całej twarzy (x2).

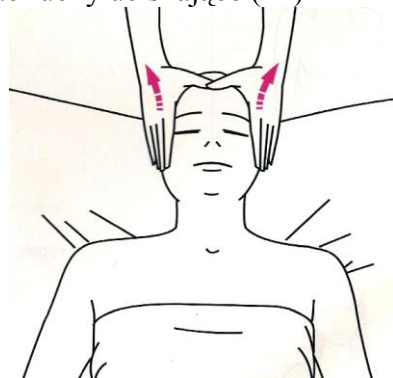
równocześnie obie nogi od palców stopy po górną część uda i powrócić w dół z boku nogi. Po dotarciu do kolan dłonie wsunąć pod łydkę w taki sposób, aby móc następnie rozciągnąć stopę.(x2)



Krawędź dłoni położyć na dolnej szczęce, a jej wewnętrzną część skierować w górę. Kciuk obrócić w kierunku tylnej części karku aby równocześnie masować kark i szyję. Kontynuować masaż aż do zagłębienia pach i wykonać ruchy uciskające na żądanie.



Lewą ręką trzymać prawy nadgarstek dłoni klientki. Prawa dłoń powinna tworzyć kształt szczypic i przesuwać się od nadgarstka w górę wzdłuż całego ramienia. Na życzenie wykonać ruchy uciskające (x2)



2.3.2. Zabiegi antycellulitowe

Do zabiegów antycellulitowych najczęściej wykonywanych w salonach kosmetycznych należą:

- dyfuzja jonowa
- okłady parafinowe,
- algoterapia
- drenaż limfatyczny
- body wrapping

Dyfuzja jonowa to terapia antycellulitowa oparta na zasadzie działania kanałów jonowych. Dzięki dyfuzji jonowej następuje przywrócenie równowagi wodno – elektrolitowej w przestrzeniach wewnątrz i zewnątrz komórkowych oraz właściwej przemiany materii.

Okłady parafinowe stosuje się miejscowo na części ciała objęte cellulitem. Poprawiają ukrwienie skóry i usuwają nadmiar wody ze skóry.

Algoterapia to metoda polegająca na stosowaniu:

- kąpeli w algach bogatych w oligoelementy, co powoduje eliminację toksyn
- alg przy naświetlaniu promieniami podczerwonymi, co powoduje odprężanie organizmu i wyszczuplenie ciała.

Masaż pobudza mięśnie, odpływ limfy, krążenie krwi, tkankową przemianę materii, a także napina tkankę łączną. W leczeniu cellulitu można stosować masaż ręczny, masaż z wykorzystaniem specjalistycznej aparatury, drenaż limfatyczny.

Drenaż limfatyczny polega na stymulacji limfy metoda ugniatania i pompowania (wolno i łagodnie). Limfa zaczyna wówczas płynąć szybciej, między tkankami następuje lepsza wymiana płynów, co pozwala na szybszą eliminację złogów i zanieczyszczeń, poprawia się krążenie.

Metoda body wrapping polega na zawijaniu ciała, z wykorzystaniem jednej z technik:

- zawijanie w folie z zastosowaniem olejów aromatycznych,
- bandażowanie zwojami elastycznego materiału nasączonymi wilgotną gliną leczniczą i minerałami

W obu przypadkach dochodzi do:

- napięcia skóry,
- formowania skóry,
- usunięcia z tkanki szkodliwych substancji i oczyszczenia skóry.

Zawijanie aromatami

Do zabiegu stosuje się krem cynamonowy, w skład którego wchodzi imbir, olej z orzechów laskowych i olejek cynamonowy. Jego zadaniem jest m.in. przyspieszenie przemiany materii w komórkach na skutek stymulacji spalania tłuszczów. Poprawia przebieg procesów dyfuzji i osmozy oraz pomaga w przeniesieniu produktów przemiany materii z wnętrza komórek do przestrzeni międzykomórkowych.

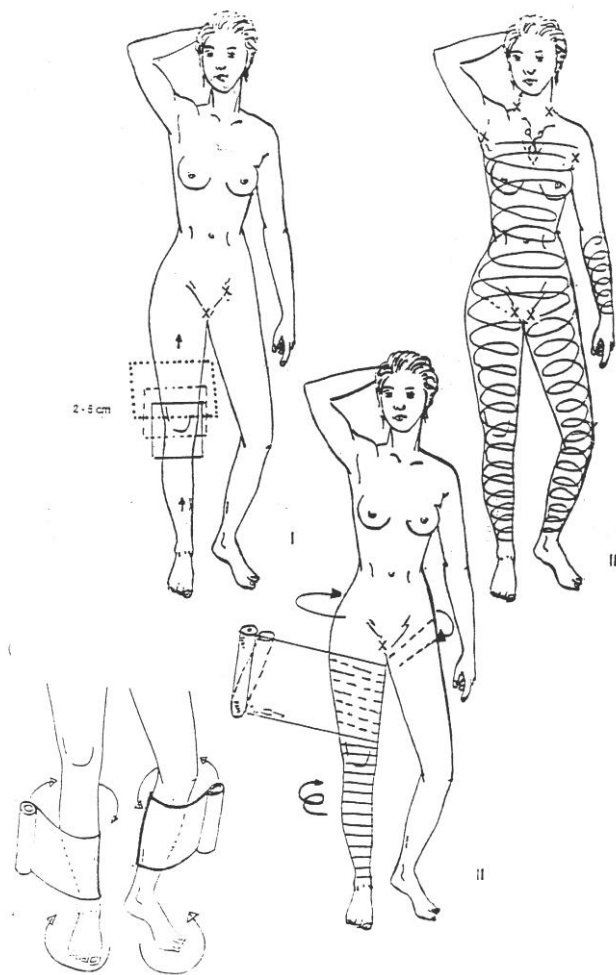
Bandażowanie naciskowe (opaski lub folia jednorazowego użytku) powoduje równomierny ucisk wybranych partii ciała. Zwiększa się ciśnienie w przestrzeniach międzykomórkowych, jednocześnie otwierają się zastawki w naczyniach limfatycznych i żyłach. Naczynia są przygotowane do odprowadzania płynów i wraz z nimi produktów przemiany materii oraz toksyn.

Przebieg zabiegu:

1. Przed i po zabiegu mierzy się pacjentce obwód ud, pośladków i brzucha.
2. przygotować skórę wskazanych partii ciała:
 - wykonać demakijaż zmywaczem dostosowanym do rodzaju skóry
 - wykonać peeling w celu zuszczenia obumarłego naskórka

3. Nałożenie kremu

Dużą ilość kremu cynamonowego wmasować w powierzchnię ciała poddawaną zabiegowi (klientka powinna stać) . Po czym owinąć bandażem lub folią zgodnie ze schematami:



4. Położyć klientkę na leżance i przykrywa kocem.

5. zabieg trwa 60 minut. Po upływie tego czasu zdejmuje się bandaże lub rozciąć folię od góry do dołu.

Kuracja obejmuje zazwyczaj 7 – 10 zabiegów wykonywanych co 3-4 dni lub częściej.

Zawijanie gliną leczniczą i minerałami

To zabieg kompleksowy wykonywany na całe ciało. Do jego przeprowadzenia stosuje się bawełniane bandaże zmoczone w zawiesinie z gliny leczniczej i minerałów z Morza Martwego. Składniki aktywne oczyszczają i napinają skórę oraz łagodzą rozstępy skórne.

W zabiegu wykorzystuje się zjawisko osmozy. Po upływie ok. 60 minut, bandaże zdejmuje się, a resztki gliny wysychają na skórze. Po wyschnięciu są zmywane ciepłą wodą lub spłukiwane pod prysznicem.

Liczba zabiegów jest uzależniona od stanu tkanki i celów kosmetycznych.

Wskazania do body wrapping:

- otyłość,
- lipodystrofia,
- cellulit,
- zwiotczenie fałd skórnych.

Przeciwwskazania:

- ciąża
- skłonność do zakrzepów,
- ostre stany zapalne i infekcje (np. grypa),
- zapalenie żył,
- ostra niewydolność nerek,
- niewydolność krążenia,
- uczulenie lub alergia na aromaty.

2.3.3. Zabiegi pielęgnacyjne na biust.

Pielęgnacja piersi obejmuje wykonywanie pielęgnacji:

- w domu
- w salonie kosmetycznym.

Pielęgnacja piersi w domu

Podstawą pielęgnacji piersi w domu jest codzienna gimnastyka.

1. Wymachy rąk do przodu i do tyłu.
2. Wyprost rąk w bok; obiema rękami zatoczyć koła.
3. Ręce zgięte w łokciach powyżej biustu ; wielokrotnie wykonać ruchy łokci do tyłu.
4. Stań w lekkim rozkroku; wykonać głęboki wdech i odchylić głowę oraz górną połowę ciała jak najdalej w tył, nie zmieniając postawy. Następnie wykonać skłon do przodu, powoli wypuszczając powietrze.

Ćwiczenia należy powtarzać minimum 10 razy dziennie. Wskazane jest uzupełnienie ćwiczeń pływaniem.

Tradycyjnym środkiem pielęgnacyjnym są octy ziołowe. Używa się ich do kąpieli, lekko wmasowując w skórę. Mają właściwości wygładzające, wzmacniają zwiotczałą skórę, przywracając jej właściwy lekko kwaśny odczyn.

Przygotowanie octu ziołowego

Garść suszonych ziół – po 2 łyżki lawendy, rozmarynu i szalwi zalać ½ litra ciepłego octu winnego i trzymać 2 tygodnie w ciepłym miejscu pod przykryciem, od czasu do czasu wstrząsając. Otrzymany płyn zlewa się, następnie dolewa ½ łyżeczki olejku rozmarynowego (przed zmieszaniem rozpuszczony w 20g 70% etanolu) i przechowuje w naczyniu z ciemnego szkła.

Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym

Przed zabiegiem należy oczyścić skórę piersi i dekoltu z zanieczyszczeń za pomocą żelu i ciepłego kompresu. Delikatny krem do peelingu lub peeling enzymatyczny w połączeniu z nawilżaniem vapozonem powodują wygładzenie skóry, usunięcie zrogowaciałego naskórka. Skóra jest przygotowana na przyjęcie substancji odżywczych zawartych w preparatach pielęgnacyjnych. Na tak przygotowaną skórę nakłada się zawartość ampulek, w celu nawilżenia wierzchnich warstw naskórka, wygładzenia szorstkości, zniwelowania uszkodzeń skóry spowodowanych promieniami słonecznymi oraz poburzenia przemiany materii w skórze.

Zabiegi modelujące na biust

Modelaż to mineralna maska termiczna w postaci proszku. Przed użyciem należy ją zmieszać w odpowiednich proporcjach z wodą mineralną. Następnie na piersi kładzie się grubą warstwę kremu z aktywnymi składnikami oraz gruby kompres z gazy zmoczonej w wodzie mineralnej. Maska schnąc, pobiera wodę z kompresu i oddaje ciepło, dzięki czemu wspomaga

wchłanianie składników odżywczych. Spełnia rolę maseczki głęboko odżywczej i wygładzającej. Kuracja powinna zawierać 6-10 zabiegów.

2.3.4. Zabiegi pielęgnacyjne dostosowane do potrzeb skóry

Zabieg pielęgnacyjny dostosowany do potrzeb skóry klientki obejmuje następujące etapy:

1. Konsultacja z klientką i przeprowadzenie diagnozy ciała.
2. Peeling ciała – zabieg złuszczący obumarłe komórki naskórka i oczyszczający z toksyn, zakończony zazwyczaj wmasowaniem preparatu odżywczego.
3. Dalsze postępowanie zgodne z procedurami wykonania zabiegu pielęgnacyjnego dostosowanego do potrzeb skóry klientki.

III. ZADANIA WSPOMAGAJĄCE UKSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH

Przykłady kosmetycznych zabiegów pielęgnacyjnych na ciało dostosowanych do indywidualnych potrzeb klientki:

- zabieg odżywczy,
- zabieg ujędrniający zapobiegający starzeniu,
- zabieg wyszczuplający,
- specjalny zabieg pielęgnacyjny do biustu.

Zasady higieny w salonie kosmetycznym

- **Higiena osobista:**
 - nieskazitelny ubiór, czysty i wyprasowany fartuch roboczy,
 - nieskazitelne uczesanie – na twarz nie powinien wymykać się żaden kosmyk włosów, ponieważ dotykanie włosów przy ich odsuwaniu, prowadzi do osadzania się zarzków na dłoniach,
 - wygodne i niezabudowane buty
 - brak nieprzyjemnych zapachów – odurzające perfumy, tytoń, pot, nieświeży oddech
 - zadbane dłonie,
 - krótko obcięte nie pomalowane paznokcie.
- **Przed każdym zabiegiem:**
 - mycie, następnie dezynfekcja rąk,
 - dezynfekcja narzędzi używanych do zabiegu.
- 3. W czasie zabiegu:**
 - zachować nienaganną higienę w czasie całego zabiegu – wyrzucać zużyte waciki, pobierać preparaty czystymi szpatułkami, używać preparatów z pompką
 - zmieniać papier ochronny na fotelu zabiegowym po każdej klientce.
- 4. Po zabiegu:**
 - wrzucać wszystkie narzędzia jednorazowe
 - umyć, następnie zdezynfekować drobny sprzęt przy zastosowaniu odpowiednich technik i/lub produktów.
 - schować czysty i zdezynfekowany sprzęt, aby zapobiec osadzeniu się kurzu,
 - oczyścić, następnie zdezynfekować płaszczyznę roboczą
 - zmienić bieliznę przeznaczoną dla klientki
- 5. Codziennie:**
 - czyścić i dezynfekować kabinę zabiegową, meble, czyścić urządzenia przy użyciu odpowiednich produktów i technik.

3.1. Zabieg odżywczy na ciało

Celem zabiegu jest odżywienie skóry ciała, a przez to poprawa jej napięcia, elastyczności i nawilżenia. Czas trwania zabiegu – 1 godz. 45 minut.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

1. Krem pod prysznic z orzechami Macadamia
2. Płyn tonizujący z wyciągami roślinnymi
3. Peeling złuszczący do ciała
4. Kompleks odżywczy z olejkami eterycznymi
5. Preparat do modelowania: balsam, krem, olejek (do wyboru)
6. Okład prowansalski
7. Mleczko supernawilżające

Przebieg zabiegu:

1. Nawiązanie kontaktu – przybliżony czas trwania 5 minut
2. Po zastosowaniu środków higieny, rozpocząć zabieg od nałożenia płynu tonizującego.
3. Peeling do ciała – przybliżony czas trwania – 20.
Pobrać dwie dozy peelingu złuszczącego do ciała. Preparat rozprowadzić cienką warstwą na wilgotną skórę całego ciała, okrężnymi ruchami, z większym lub mniejszym naciskiem.
4. Usunąć cząsteczki peelingu do ciała, opłukać (letni prysznic lub ciepłe i wilgotne rękawice), następnie nałożyć płyn tonizujący. Zmienić papier używany do zabiegu.
5. Masaż ciała – przybliżony czas trwania 45 minut.
Modelować całe ciało przy użyciu kompleksu odżywczego z olejkami eterycznymi w połączeniu z preparatem do modelowania (patrz pkt. 2.2.1.)
6. Okład – przybliżony czas trwania 30 minut.
Na łóżku umieścić papier przeznaczony do wykonania okładu. Poprosić klientkę aby usiadła. Wsypać po równo zawartość jednej saszetki olejku prowansalskiego do dwóch odpowiednich pojemników. Do jednego z pojemników dodać 150 ml ciepłej wody (60°C). Całość natychmiast energicznie wymieszać w celu uzyskania jednolitej masy. Poczekać, aż temperatura spadnie do 37°C, następnie nałożyć preparat szpatułką średniej grubości warstwą na odpowiednie miejsca na plecach.
Przygotować resztę okładu zgodnie z wyżej opisaną procedurą. Nałożyć preparat na odpowiednie miejsca na brzuchu. Pozostawić na 20 minut. Zdjąć okład w całości. Opłukać przy użyciu letnich rękawic zwilżonych płynem tonizującym.
7. Szybkie nawilżanie – przybliżony czas trwania 5 minut
Zakończyć zabieg nałożeniem mleczka nawilżającego.

3.2. Zabieg ujędrniający zapobiegający starzeniu

Celem zabiegu jest ujędrnienie skóry ciała, zatrzymanie procesu starzenia, poprawa napięcia, elastyczności i nawilżenia skóry oraz przeciwdziałanie powstawaniu cellulitu. Czas trwania zabiegu – 1 godz. 45 minut.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

1. Krem pod prysznic z orzechami Macadamia
2. Płyn tonizujący z wyciągami roślinnymi
3. Peeling do ciała z witaminami
4. Kompleks ujędrniający z olejkami eterycznymi

5. Preparat do modelowania: balsam, krem, olejek (do wyboru)
6. Okład winogronowy
7. Żel ujędrniająco-wyszczuplający

Przebieg zabiegu:

1. Nawiązanie kontaktu – przybliżony czas trwania 5 minut
2. Po zastosowaniu środków higieny, rozpocząć zabieg od nałożenia płynu tonizującego z wyciągami roślinnymi.
3. Peeling do ciała – przybliżony czas trwania – 20.
Pobrać jedną lub dwie dozy peelingu z witaminami i rozprowadzić go na całym ciele. Preparat wcierać okrężnymi ruchami w poszczególnych obszarach ciała, z większym lub mniejszym naciskiem, w zależności od grubości skóry i wrażliwości klientki. Spłukać peeling. Zaleca się letni prysznic lub rękawicę zwilżoną letnią wodą. Następnie skórę osuszyć i nanieść płyn tonizujący z wyciągami roślinnymi. Zmienić papier używany do zabiegu.
4. Masaż (modelowanie) – przybliżony czas trwania 45 minut.
Modelować całe ciało przy użyciu preparatu do modelowania w połączeniu z kompleksem ujędrniająco-wyszczuplającym z olejkami eterycznymi.
5. Okład – przybliżony czas trwania 30minut
Na łóżku umieścić papier do wykonania okładu. Poprosić klientkę, aby usiadła. Do odpowiedniego pojemnika wlać 375 ml ciepłej wody (25°C), następnie wsypać do niej zawartość saszetki okładu winogronowego. Całość natychmiast energicznie wymieszać do uzyskania jednolitej masy, następnie pędzlem nałożyć średniej grubości warstwę preparatu na całe plecy. Po położeniu klientki, poprosić ją o ułożenie się najpierw na jednym boku, potem na drugim w celu nałożenia preparatu na tylnej części nóg. Preparat nałożyć na brzuch, złożyć papier używany do wykonania okładu i umieścić koc ogrzewający. Pozostawić na 15 minut. Usunąć nadmiar preparatu. Opłukać skórę przy użyciu letnich rękawic zwilżonych płynem tonizującym
6. Szybkie nawilżanie – przybliżony czas trwania 5 minut
Zakończyć zabieg nałożeniem żelu ujędrniająco-wyszczuplającego.

3.3. Zabieg wyszczuplający

Celem zabiegu jest wyszczuplenie i wymodelowanie wybranych partii ciała oraz ujędrnienie skóry.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

1. Krem pod prysznic z orzechami Macadamia
2. Płyn tonizujący z wyciągami roślinnymi
3. Peeling do ciała z witaminami
4. Kompleks wyszczuplający z olejkami eterycznymi
5. Wyszczuplający krem do masażu
6. Okład wyszczuplający z zieloną herbatą
7. Żel ujędrniająco-wyszczuplający

Przebieg zabiegu:

1. Nawiązanie kontaktu – przybliżony czas trwania 5 minut
2. Po zastosowaniu środków higieny, rozpocząć zabieg od nałożenia płynu tonizującego z wyciągami roślinnymi.
3. Peeling do ciała – przybliżony czas trwania – 20.

Pobrać jedną lub dwie dozy peelingu z witaminami i rozprowadzić go na całym ciele. Preparat wcierać okrężnymi ruchami w poszczególne obszary ciała, z większym lub mniejszym naciskiem, w zależności od grubości skóry i wrażliwości klientki. Spłukać peeling. Zaleca się letni prysznic lub rękawicę zwilżoną letnią wodą. Następnie skórę osuszyć i nanieść płyn tonizujący z wyciągami roślinnymi. Zmienić papier używany do zabiegu.

4. Masaż (modelowanie) – przybliżony czas trwania 45 minut.
Modelować całe ciało przy użyciu preparatu do modelowania w połączeniu z kompleksem wyszczuplającym z olejkami eterycznymi.
5. Okład – przybliżony czas trwania 30 minut
Na łóżku umieścić papier do wykonania okładu. Poprosić klientkę, aby usiadła. Wsypać po równo zawartość jednej saszetki okładu wyszczuplającego z zieloną herbata do dwóch odpowiednich pojemników. Do jednego z pojemników dodać 150 ml ciepłej wody (60°C). Całość energicznie wymieszać w celu uzyskania jednolitej masy. Poczekać, aż temperatura obniży się do 37°C, następnie nałożyć preparat szpatułką średniej grubości warstwą na odpowiednie miejsca na plecach (biodra, tylna część ud). Przygotować resztę okładu zgodnie z wyżej opisaną procedurą. Nałożyć preparat na odpowiednie miejsca brzucha. Pozostawić na 20 minut. Zdjąć okład w całości. Opłukać przy użyciu letnich rękawic zwilżonych płynem tonizującym z wyciągami roślinnymi.
6. Szybkie nawilżanie – przybliżony czas trwania 5 minut
Zakończyć zabieg nałożeniem żelu ujędrniająco-wyszczuplającym.

3.4. Specjalny zabieg pielęgnacyjny do biustu

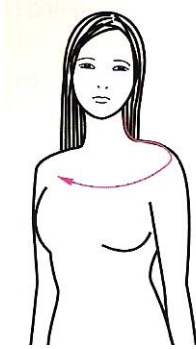
Celem zabiegu jest poprawa elastyczności i napięcia skóry oraz ujędrnienie biustu. Czas trwania zabiegu 55 minut.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

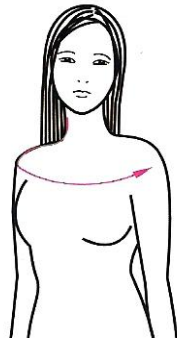
1. Preparat do demakijażu
2. Płyn tonizujący z wyciągami roślinnymi
3. Peeling zen do ciała
4. Serum ujędrniające biust
5. Kompleks ujędrniający z olejkami eterycznymi
6. Balsam lub krem do masażu
7. Maska ujędrniająca z żurawiną
8. Krem napinający do biustu

Przebieg zabiegu:

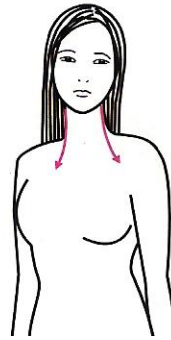
1. Demakijaż – przybliżony czas trwania 3 minuty.
Całą powierzchnię dekoltu przemyć gazikiem nasączonym płynem tonizującym
2. Peeling – przybliżony czas trwania 7 minut
Pobrać jedną lub dwie dozy peelingu zen i rozprowadzić go na dekolcie i biuście. Preparat wcierać okrężnymi ruchami z większym lub mniejszym naciskiem w zależności od grubości skóry i wrażliwości klientki. Opłukać przy pomocy roślinnych gąbek nasączonych płynem tonizującym.
3. Masaż biustu – przybliżony czas trwania 20 minut.
Przed masażem nałożyć jedną lub dwie dawki serum ujędrniającego biust. Wykonać parę ruchów ułatwiających wnikanie serum do skóry. Wykonać modelowanie. Wlać kilka kropel kompleksu ujędrniającego do wybranego preparatu do masażu.



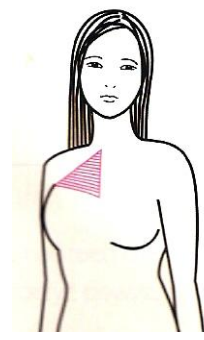
Rozłożoną płasko prawą dłoń delikatnie przesunąć po karku (z lewej strony) aż do lewego barku. Następnie przejść na dekolt w kierunku prawego barku



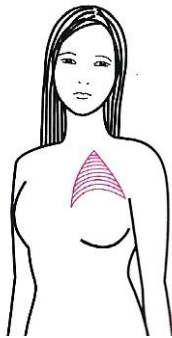
Lewą dłonią wykonać te same ruchy w odwrotnym kierunku.



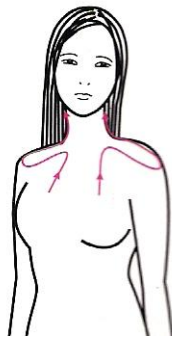
Krawędź dłoni położyć na dolnej szczęce, a jej wewnętrzną część skierować w górę. Kciuki obrócić w kierunku tylnej części karku, aby równocześnie masować kark i szyję.



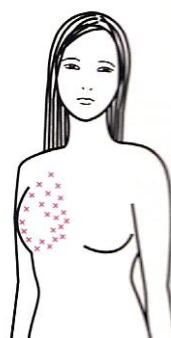
Dłonie ułożyć w kształcie szczypec i przez minutę ugniatać prawy mięsień piersiowy.



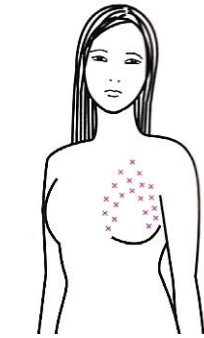
Wykonać te samą czynność na lewym mięśniu.



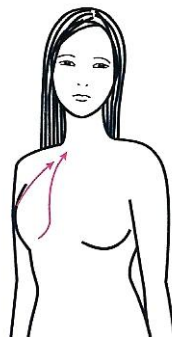
Dłonie położyć płasko na klatce piersiowej, wykonując masaż przesuując je w górę aż do podstawy szyi, zejść do ramion, następnie przejść do góry wzdłuż karku.(x3)



Jedną ręką przytrzymać tkankę skórną, a drugą przez około minutę lekko szczytać obszar wokół prawej piersi.



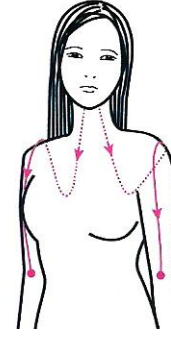
Wykonać tę samą czynność na lewej piersi. Wewnętrzną część obu dłoni położyć z boku prawej piersi i wykonać ruchy ssania.



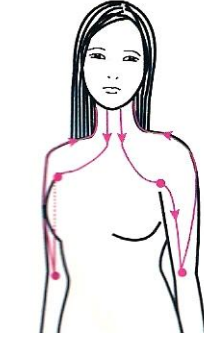
Wewnętrzną część obu dłoni położyć z boku piersi i masować kierując się ku górze w stronę podstawy szyi. Te same czynności wykonać na lewej piersi.



Krawędź dłoni położyć na dolnej szczęce, a jej wewnętrzną część skierować w górę. Kciuki obrócić w kierunku tylnej części karku, aby równocześnie masować kark i szyję.



Wewnętrzną część dłoni skierować w górę. Masaż rozpocząć u góry karku, przesuując dłonie pod łopatkami, powrócić, następnie wymasować barki i zejść aż do miejsca



Krawędź dłoni położyć na dolnej szczęce, a jej wewnętrzną część skierować w górę. Wymasować szyję i kontynuować masaż w stronę pachy. Przez 3s naciskać każdą pachę. Kontynuować masaż

połączenia ramion z przedramieniem. wzdłuż ramion. Powoli przesuwać dłonie w górę aż do barku, następnie po karku.

Na zakończenie przemyć przy pomocy roślinnych gąbek nasączonych płynem tonizującym z wyciągami roślinnymi.

4. Przygotowanie i nakładanie maski – przybliżony czas trwania 21 minut.
Do odpowiedniego pojemnika wlać 100ml ciepłej wody (20 - 25°C), następnie wysypać do niej zawartość dwóch saszetek maski z żurawiną. Całość natychmiast energicznie wymieszać w celu uzyskania jednolitej masy. Nałożyć maskę na biust, następnie owinać go folią kurczliwą, aby zwiększyć skuteczność zabiegu. Pozostawić na 15 minut. Zdjąć maskę przy pomocy szpatułki. Przemyć przy pomocy czystych i zdezynfekowanych roślinnych gąbek nasączonych płynem tonizującym z wyciągami roślinnymi.
5. Krem na dzień – przybliżony czas trwania 4 minuty.
6. Nałożyć odrobinę kremu napinającego na biust.

IV. LITERATURA

1. Katalog dla profesjonalistów. Peggy Sage Paris
2. Przewodnik szkoleniowy Paznokcie. Peggy Sage Paris
3. Skrypt Szkoleniowy Przedłużanie Paznokci Metodą Żelową. Peggy Sage Paris
4. Skrypt Szkoleniowy Przedłużanie Paznokci Metodą Akrylową Peggy Sage Paris
5. Dylewska-Grzelakowska J.: Kosmetyka stosowana. Wydanie IX. WSiP, Warszawa 2010;
6. Jaroszewska B. Kosmetologia. ATENA, Warszawa 2001.