



# Kosmetyka pielęgnacyjna twarzy i dekoltu

---

*3 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 pielęgnacyjna twarzy i dekoltu” 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

|             |  |           |
|-------------|--|-----------|
| <b>I.</b>   | <b>WSTĘP</b>   | <b>4</b>  |
| <b>II.</b>  | <b>MATERIAŁ DO REALIZACJI ZADAŃ ZAWODOWYCH</b>                       | <b>5</b>  |
| 2.1.        | Budowa skóry   | 5         |
| 2.2.        | Diagnostyka kosmetyczna  | 8         |
| 2.3.        | Cera i jej rodzaje   | 9         |
| 2.4.        | Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych dostosowanych do potrzeb skóry. | 12        |
| <b>III.</b> | <b>ZADANIA WSPOMAGAJĄCE UKSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH</b> | <b>24</b> |
| 3.1.        | Zabieg oczyszczania skóry – cera normalna i sucha                    | 24        |
| 3.2.        | Zabieg oczyszczający – cera tłusta i mieszana                        | 27        |
| 3.3.        | Zabieg intensywnego nawilżania                                       | 28        |
| 3.4.        | Zabieg ujędrniający zapobiegający starzeniu                          | 29        |
| <b>IV.</b>  | <b>LITERATURA</b>  | <b>31</b> |

## I. WSTĘP

Przekazujemy Państwu Poradnik pt. „ Kosmetyka pielęgnacyjna twarzy i dekoltu”, 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 zabiegów, stosowania preparatów i aparatów kosmetycznych.

W poradniku zamieszczono:

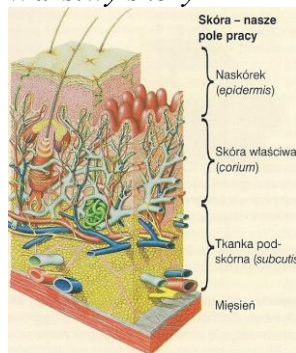
- materiał do realizacji zadań zawodowych;
- zadania wspomagające ukształtowanie umiejętności praktycznych;
- literaturę.

## II. MATERIAŁ DO REALIZACJI ZADAŃ ZAWODOWYCH

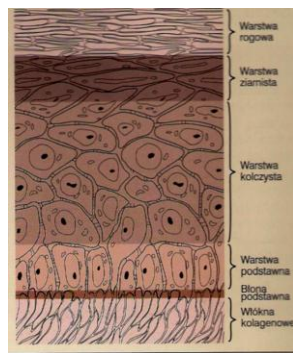
### 2.1. Budowa skóry

Skóra pokrywająca powierzchnię ciała składa się z trzech warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej.

#### Warstwy skóry



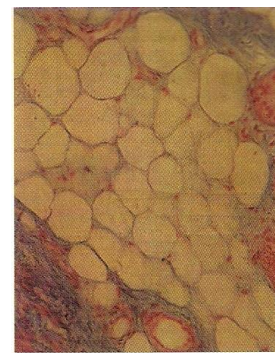
Rys. 1. Warstwy skóry



Rys. 2. Warstwy naskórka



Rys. 3. Skóra właściwa – włókna kolagenowe



Rys. 4. Tkanka podskórna

Jest narządem biorącym udział w:

- percepcji bodźców,
- termoregulacji organizmu,
- mechanicznej ochronie,
- biologicznej obronie,
- melanogenezie,
- resorpcji niektórych związków chemicznych,
- gospodarce wodno – elektrolitowej,
- gospodarce witaminowej,
- gospodarce lipidowej.

**Naskórek** stanowi powierzchniową warstwę skóry i składa się z pięciu warstw (ułożonych kolejno od dołu ku górze): podstawnej (zwanej rozrodczą), kolczystej, ziarnistej, jasnej i rogowej. Warstwy podstawna i kolczysta stanowią żywy naskórek, zdolny do czynności rozrodczych.

#### **Warstwa podstawna** (*stratum basale*)

To najniżej położona warstwa komórek, o wydłużonych, zasadochłonnych jądrach. W obrębie tej warstwy występują tonofibryle i cytokeratyny (prekursorzy keratyny). Obok komórek podstawnych (nabłonkowych) warstwa podstawna zawiera również liczne komórki z wypustkami – melanocyty, komórki Langerhansa i komórki Merkela.

**Melanocyty** to komórki barwnikowe zawierające melaninę. Melanina może mieć kolor czerwony, żółty, brązowy, czarny. Wskazane komórki znajdują się również w mieszku włosowym. Zadaniem melaniny jest ochrona organizmu przed negatywnym działaniem promieni UV.

Komórki **Langerhansa** to makrofagi pochodzenia szpikowego. Stanowią główny element tkanki limfatycznej. Często nazywa się je „zewnątrznymi posterunkami” układu immunologicznego. Rozpoznają i unieszkodliwiają ciała obce, które przedostały się do skóry. Należy pamiętać, że niektóre czynniki np. promieniowanie UV lub rentgenowskie zmniejsza

liczbę i aktywność omawianych komórek co może prowadzić do zaburzenia mechanizmów nadzoru immunologicznego a w konsekwencji sprzyjać rozwojowi nowotworów złośliwych skóry.

Komórki *Merkela* to szczególnego rodzaju keratynocyty wykazujące czynności neuroendokryne.

#### **Warstwa kolczysta (*stratum spinosum*)**

Jest zbudowana z kilku rzędów (do 12) wielobocznych komórek ulegających spłaszczeniu podczas przesuwania się w kierunku powierzchni naskórka. Przestrzenie między tymi komórkami (przylegającymi ściśle do siebie) wypełnione są substancją mukopolisacharydowo – białkową (desmogleiną), która przyczynia się do ich scementowania.

Warstwy podstawną i kolczystą określa się mianem warstwy Malpighiego.

#### **Warstwa ziarnista (*stratum granulosum*)**

Jest zbudowana z wielu wrzecionowatych komórek o spłaszczonych jądrach wypełnionych ziarnami keratohialiny odpowiedzialnymi (w sposób pośredni) za wytwarzanie keratyny. W grubym naskórku składa się z 3 – 4 szeregów komórek, w cienkim występuje tylko 1 szereg.

#### **Warstwa jasna (*stratum lucidum*)**

To tzw. strefa pośrednia (*zona intermedialne*) położona między warstwą ziarnistą a rogową. Jest warstwą bezpostaciową, zbudowaną z eleidyny – homogennej substancji białkowej. Jest szczególnie wyraźna w grubym naskórku (dłoni i podeszew). Ma duże znaczenie w zaburzeniach rogowacenia naskórka.

#### **Warstwa rogowa (*stratum corneum*)**

Jest zbudowana ze spłaszczonych, martwych i zrogowaciałych komórek, tworzących łuski. Bliżej warstwy jasnej przylegają do siebie a przy powierzchni skóry są luźno ułożone i ulegają złuszczeniu. W skład warstwy rogowej wchodzi białka keratynowe wiążące wodę. Błony komórkowe keratynocytów są zbudowane z fosfolipidów uwalniają kwas arachidynowy mający duże znaczenie w procesach zapalnych.

Olbrzymią rolę w strukturze warstwy rogowej odgrywa cement komórkowy, który:

- chroni skórę przed utratą wody,
- magazynuje wodę,
- zabezpiecza skórę i organizm przed możliwością penetracji substancji obcych.

#### **Płaszcz lipidowy**

To film ochronny skóry, będący mieszaniną komponentów olejowych, wosków (stałych i płynnych), skwalenu, steroli, ceramidów, cholesterolu, siarczanu cholesterolu, wolnych kwasów tłuszczowych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), naturalnego czynnika nawilżającego (NMF) i innych.

Bardzo ważnym składnikiem płaszcza lipidowego są ceramidy, które hamują proces starzenia skóry i zapewniają jej nieprzepuszczalność wody. Należy pamiętać, że po czterdziestym roku życia ich produkcja prawie zanika. Jest to moment na dostarczenie skórze ceramidów odbudowujących spoiwo komórkowe a tym samym przyczyniających się do poprawy szczelności skóry i zwiększenia jej stopnia nawilżenia.

Tabela 1. Skład i funkcje składników ceramidów.

| SKŁADNIKI                                   | WŁAŚCIWOŚCI   |
|---|---|
| Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe NNKT | Niezbędny czynnik w procesie przemiany materii. NNKT nie są produkowane przez organizm, należy je dostarczyć z zewnątrz.  |
| Naturalny Czynniki Nawilżający NMF          | Zatrzymują wodę w skórze. W jego skład wchodzi: kwas mlekowy, mocznik, aminokwasy i cukry. Odpowiada za utrzymanie na fizjologicznym poziomie wody w cemente komórkowym. NMF jest wypłukiwany ze skóry podczas mycia, dlatego musi być stale uzupełniany. |
| Sterole                                     | Są wbudowane w cement komórkowy. Poprawiają gładkość naskórka, ułatwiają wchłanianie substancji aktywnych przez skórę oraz utrzymują wilgoć.  |
| Lipidy                                      | W ich skład wchodzi: skwalen, trójglicerydy, woski, kwasy tłuszczowe, sterole. Uszczelniają skórę, zabezpieczają przed utratą wody i dostaniem się szkodliwych mikroorganizmów.   |

### Skóra właściwa

Składa się przede wszystkim z tkanki tłuszczowej i łącznej, zawiera naczynia krwionośne, zakończenia nerwowe i przydatki skóry. Wyróżnia się dwie warstwy skóry właściwej: warstwę brodawkową (*stratum papillae*) i siateczkową (*stratum reticulare*).

Tabela 2. Budowa warstw skóry właściwej.

| WARSTWA     | BUDOWA  |
|-------------|---|
| Brodawkowa  | Graniczy z naskórkiem. Jest zbudowana z elastycznych włókien kolagenowych, sprężystych pętli naczyniowych i ciałek dotykowych. Włókna są luźno splecione, miejsca między nimi wypełniają naczynia włosowate i limfatyczne oraz zakończenia nerwowe. |
| Siateczkowa | Zbudowana jest z grubych włókien kolagenowych, włókien nerwowych i naczyń włosowatych. Zawiera ponadto gruczoły potowe i mieszki włosowe.   |

Skóra właściwa wyposażona we włókna tkanki łącznej ma chronić przed czynnikami mechanicznymi. Włókna tkanki łącznej są utworzone przez *fibroblasty* zawierające włókna kolagenowe i elastylowe. Są to białka budulcowe skóry odpowiedzialne za nadanie jej sprężystości i rozciągliwości. Obok fibroblastów wytwarzających kolagen i elastynę w sieci włókien tkanki łącznej znajdują się również komórki tuczne, histiocyty i pojedyncze limfocyty.

**Komórki tuczne** wytwarzają histaminę i inne „mediatory” uwalniane przy określonych reakcjach zapalnych. Uwolniona histamina powoduje świąd i rozszerzenie naczyń krwionośnych, wytworzenia obrzęków oraz reakcje alergiczne.

Przestrzenie międzykomórkowe skóry właściwej są wypełnione substancją zawierającą mukopolisacharydy (główny składnik to kwas hialuronowy). Połączenie kolagenu, elastyny i mukopolisacharydów to proteoglikany.

**Proteoglikany** przyczyniają się do utrzymania prawidłowej budowy skóry i działają nawilżająco. Z wiekiem dochodzi do zmniejszenia syntezy kolagenu i proteoglikanów, zaniku naczyń krwionośnych a w konsekwencji zmian w tkance łącznej i powstawania zmarszczek i bruzd, zmniejszenia elastyczności oraz zwiększenie wrażliwości skóry

**Histiocyty** to tzw. wędrujące komórki tkanki łącznej, pochłaniające i gromadzące ciała obce.



Skóra właściwa zawiera ponadto dużą liczbę komórek, które są odpowiedzialne za tzw. autonomiczne zaopatrywanie naczyń, brodawek włosowych i gruczołów oraz odbierają bodźce z zewnątrz. Należą do nich np. tzw. zakończenia upostaciowione Meissnera oraz reagujące na ucisk zakończenia upostaciowione Vatera-Pacinięgo licznie występujące na wewnętrznych powierzchniach dłoni i stóp.

### Tkanka podskórna (*subcutis*)

Zbudowana jest z luźnej tkanki łącznej zawierającej sieć włókien kolagenowych tworzących komory wypełnione tkanką tłuszczową, naczynia krwionośne i włókna nerwowe. Do górnej części tkanki podskórnej przylega skóra bez widocznego rozgraniczenia. Tkanka podskórna chroni znajdujące się głębiej organy przed uciskiem i uderzeniem oraz umożliwia przesuwanie skóry. Nagromadzony tłuszcz pełni rolę warstwy izolacyjnej i przechowuje składniki odżywcze. Grubość tkanki podskórnej ma ścisły związek z odżywianiem. Przekarmienie w dzieciństwie prowadzi do nadmiernego odkładania się tkanki tłuszczowej, a w późniejszych latach zwiększa jej podatność na gromadzenie. Zachwiana proporcja między tkanką łączną a tłuszczową prowadzi do zaburzeń i zapaleń w obrębie tkanki podskórnej – cellulitu.

## 2.2. Diagnostyka kosmetyczna

Właściwie postawiona diagnoza kosmetyczna stanowi podstawę dobrze wykonanego zabiegu. Powinna być stawiana na podstawie obserwacji wzrokowej, badania dotykowego skóry i jej przydatków oraz wywiadu przeprowadzonego z klientką/ klientem. Do przeprowadzenia wywiadu poleca się stosowanie pytań zamkniętych, otwartych i wyboru.

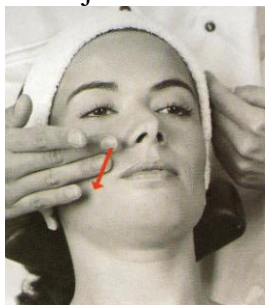
Przed przystąpieniem do badania skóry i jej przydatków należy dokładnie zmyć makijaż, następnie przeprowadzić się badanie wzrokowe i dotykowe przy użyciu lampy bezcieniowa z lupą o powiększeniu 3,5 dioptrii oraz test diagnostyczny skóry.

Na podstawie **obserwacji wzrokowej** ustala się koloryt skóry, jej rodzaj i defekty:

- plamy powstające na skutek delikatnych naczyń krwionośnych – rumień, trądzik różowaty, teleangiektazje,
- plamy związane zaburzeniami pigmentacji – hiper lub hipopigmentacja,
- uszkodzenia – guzki, krosty, mikrocysty, blizny trądzikowe, grudki naskórka.
- zmarszczki, kurze łapki
- świecenie skóry, elastyczność tkanek

Badanie można uzupełnić przy użyciu lampy Wooda, która emituje krótkofalowe promieniowanie UV mające właściwości fluorescencyjne.

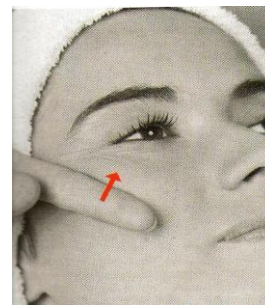
Wykonując badanie dotykowe ustala się delikatność (skóra odwodniona, odtłuszczona, szorstka w dotyku) gładkość, napięcie, wrażliwość i elastyczność skóry oraz grubość tkanki tłuszczowej.



Rys. 5. Ocena przez dotyk budowy skóry



Rys. 6. Ocena przez dotyk napięcia skóry



Rys. 7. Ocena przez dotyk elastyczności skóry



Po przeprowadzeniu badania wzrokowego, dotykowego skóry i wywiadu z klientką /klientem ustala się zalecenia dotyczące:

- zabiegów w salonie kosmetycznym,
- zabiegów wykonywanych w domu przez samego klienta,
- doboru preparatów i zasad ich stosowania.

Zabieg kosmetyczny wykonany w salonie powinien normalizować gospodarkę wodno – lipidową skóry, przywracać elastyczność tkanek oraz opóźniać proces starzenia skóry. Preparaty kosmetyczne należy dobrać tak, aby uzyskać zamierzony efekt. Skóra po zabiegu powinna być napięta, gładka oraz dobrze chroniona przed szkodliwym działaniem środowiska. We wskazaniach pielęgnacyjnych do domu należy zaproponować takie kosmetyki i zabiegi, które będą stanowiły uzupełnienie kuracji rozpoczętej przez kosmetyczkę w salonie. Należy również zapoznać pacjentkę/pacjenta z podstawowymi zasadami pielęgnacji cery w domu, tj.:

- mycia skóry twarzy rano i wieczorem odpowiednio dobranym preparatem,
- stosowania po myciu toniku,
- używania kremu na dzień i na noc oraz specjalnych kremów pielęgnacyjnych pod oczy i na szyję,
- ochrony skóry przed szkodliwym działaniem czynników atmosferycznych,
- stosowania do makijażu kosmetyków dobranych do kolorystycznego typu urody oraz działających odżywczo i pielęgnacyjnie na skórę.

### 2.3. Cera i jej rodzaje.

**Cera** to skóra twarzy. Na jej wygląd (stan) mają wpływ cechy dziedziczne, wiek, klimat, rasa i płeć, tryb życia oraz sposób pielęgnacji. Wyróżnia się cztery podstawowe rodzaje cer:

- normalną,
- suchą,
- tłustą,
- mieszaną.

#### **Cera normalna (prawidłowa)**

Cera normalna jest lekko zaróżowiona, matowa, gładka, napięta i jędrna. Nie ma defektów Kosmetycznych takich jak: plamy, przebarwienia, rozszerzone lub popękane naczynia krwionośne czy łuszczącego się naskórka. Jest odporna na działanie czynników atmosferycznych (wiatr, słońce, mróz) oraz prawidłowo reaguje na wodę i mydło. Cera normalna dobrze znosi zabiegi chemiczne, mechaniczne i fizykalne. Występuje u dzieci do okresu pokwitania, niezwykle rzadko spotykana u dorosłych.

Pielęgnacja cery normalnej w domu sprowadza się do zachowania prawidłowej fizjologii skóry. Poleca się jej oczyszczanie rano i wieczorem płynem odświeżającym lub wodą różaną dla zwężenia porów i stosowanie kremu nawilżającego pod podkład w ciągu dnia. Doradza się również lekki krem odżywczy na noc. W lecie (szczególnie podczas opalania) twarz należy zabezpieczyć kremem z filtrem o faktorze dobranym do karnacji skóry, a zimą kremem ochronnym.

W salonie kosmetycznym wykonuje się:

- głębokie oczyszczanie,
- masaż ręczny,
- nałożenie maski dostosowanej do potrzeb skóry,

- zabiegi wzmacniające mięśnie np. faradyzację, galwanizację, elektrostymulację.

### **Cera sucha**

Cera sucha ma jasny kolor, jest cienka i mało elastyczna. Ma skłonność do przebarwień, rozszerzonych naczyń krwionośnych, plam rumieniowych oraz łuszczenia się. Łatwo ulega uszkodzeniu wskutek działania promieni słonecznych, wiatru i mrozu. Reaguje zaczerwienieniem na wodę i mydło. Podstawowym problemem cery suchej jest trudność w wyprodukowaniu przez gruczoły łojowe odpowiedniej ilości tłuszczów odpowiedzialnych między innymi za utrzymanie wody w skórze. Zbyt mała ilość płaszczka lipidowego przyczynia się do odwodnienia skóry i prowadzi do obniżenia jej elastyczności oraz jędrności. Tkanka łączna u osób z cera suchą jest słaba, co dodatkowo przyczynia się do tworzenia fałd i cienkich linijnych zmarszczek wokół oczu, ust i na szyi. Z wiekiem proces ten nasila się, skóra staje się coraz bardziej wiotka. Szybko starzeje się a niewłaściwie pielęgnowana przechodzi w cerę starczą. Cera sucha występuje na ogół po 35 roku życia na skutek fizjologicznego obniżania czynności pracy gruczołów łojowych i potowych, co prowadzi do zmniejszenia ilości płaszczka tłuszczowego na powierzchni skóry i obniżenia zdolności jego regeneracji.

W powiązaniu z cera suchą występuje często cera wrażliwa. Spotykana również u osób ze skórą alergiczną i słabo unaczynioną. Cera wrażliwa reaguje uczuciem pieczenia, mrowienia, ściągnięcia i swiądu na wodę i mydło oraz niektóre preparaty kosmetyczne. Czynniki drażniące powodują utratę wody na skutek ubytków tłuszczowej warstwy ochronnej skóry oraz zaburzenia jej rogowacenia. Negatywny wpływ na stan cery wrażliwej mają:

- czynniki środowiska naturalnego – zanieczyszczenia atmosfery kurzem, pyłem oraz drobinami tworzyw sztucznych,
- nadmierna ekspozycja skóry na słońce i promienie UV – solaria,
- wysoka temperatura i niska wilgotność w pomieszczeniach,
- niewłaściwa dieta,
- brak ruchu,
- napięcia nerwowe i stres.

### *Zalecenia i zakazy pielęgnacyjne dla cery suchej*

#### **Zalecenia pielęgnacyjne**

1. Demakijaż skóry twarzy mleczkiem kosmetycznym
2. Tonizowanie skóry twarzy tonikiem do cery suchej
3. Aplikacja pod oczy żelu pielęgnacyjnego
4. Aplikacja na szyję i dekolt emulsji pielęgnacyjnej
5. Aplikacja na twarz kremu pielęgnacyjno – regeneracyjnego
6. Aplikacja preparatu o przedłużonym działaniu nawilżającym
7. Ochrona skóry przed promieniami UVA i UVB w lecie
8. Ochrona skóry w okresie zimowym przed działaniem mrozu i wiatru

#### **Zakazy pielęgnacyjne**

1. Demakijaż skóry twarzy wodą i mydłem
2. Nadmierna ekspozycja skóry na słońce

### **Cera tłusta**

Cera tłusta jest szarżółta, dość gruba i błyszcząca. Ma rozszerzone pory skórne z zaskórnikami, jest słabo ukrwiona, a płaszcz lipidowy jest wydzielany w nadmiernej ilości.

Cera tłusta dobrze reaguje na warunki atmosferyczne. Istotny wpływ na jej stan mają bodźce wewnętrzne, takie jak:

- stres i zaburzenia nerwowe,
- dieta i zaburzenia układu trawiennego,
- zaburzenia pracy gruczołów wydzielania wewnętrznego – przede wszystkim gruczołów płciowych (niedobór estrogenów i nadmiar androgenów), tarczycy oraz przysadki.

Cera tłusta nie ulega odwodnieniu. Stosunkowo późno rozpoczyna się proces jej starzenia. Wygląd skóry tłustej poprawia się w okresie letnim. Ciepło sprzyja upłynnianiu wydzieliny gruczołów łojowych, dzięki czemu płaszcz lipidowy wydostaje się na zewnątrz, równomiernie pokrywa skórę i nie blokuje porów. Problemem cery tłustej są częste powikłania trądzikowe, zmiany zastoinowe oraz nieestetyczny wygląd. Cera tłusta najczęściej występuje u młodzieży w okresie pokwitania, rzadziej u osób dorosłych, wyjątkowo u starszych.

#### *Zalecenia i zakazy pielęgnacyjne dla cery tłustej*

##### **Zalecenia pielęgnacyjne**

1. Demakijaż twarzy żelem antybakteryjnym do cery tłustej
2. Tonizowanie skóry twarzy
3. Aplikacja pod oczy żelu pielęgnacyjnego
4. Aplikacja odżywki w postaci emulsji lub kremu na szyję i dekolt
5. Aplikacja kremów pielęgnacyjnych z brokerami przeciwsłonecznymi na twarz w okresie letnim

##### **Zakazy pielęgnacyjne**

1. Mycie twarzy wodą z mydłem
2. Stosowanie preparatów odkażających na bazie alkoholu

#### **Cera mieszana**

Cera mieszana ma cechy skóry suchej i tłustej. Partie boczne twarzy są na ogół suche a środkowe – czoło, nos i broda – tłuste. Sporadycznie można spotkać się z sytuacją odwrotną. Cera mieszana z jednej strony ma tendencję do łojotoku z drugiej zaś jest wrażliwa na działanie warunków atmosferycznych, wody i mydła oraz preparatów chemicznych. Stan ten objawia się podrażnieniem w postaci zaczerwienienia, uczucia pieczenia i napięcia skóry. Cera mieszana rzadko występuje u osób młodych, częściej jest spotykana u ludzi po 30 – 35 roku życia.

Pielęgnacja cery mieszanej jest trudna. Należy z nią postępować jak z dwoma rodzajami cer. Wskazania do pielęgnacji cery suchej i cery tłustej w domu i w gabinecie kosmetycznym przedstawiono wyżej.

#### **Skóra mężczyzny**

Jej budowa jest identyczna jak budowa skóry kobiety, ale pozostaje pod wpływem androgenów (męskich hormonów płciowych), które zwiększają aktywność gruczołów łojowych. Jest o 25% grubsza od skóry kobiety, o ton ciemniejsza i ma grubszą warstwę rogową. Zawartość kolagenu w skórze mężczyzny jest większa. U mężczyzn najczęściej spotyka się cerę tłustą, mieszaną lub wrażliwą, a w okresie dojrzewania występuje skłonność do trądziku pospolitego.

#### **Stany skóry**

Wyróżnia się trzy podstawowe stany skóry:

- skórę odwodnioną
- skórę dojrzałą
- skórę wrażliwą

### **Skóra odwodniona**

Częste działanie szkodliwych czynników zewnętrznych – wiatru, słońca, gwałtowne zmiany temperatury oraz zbyt agresywnie działające kosmetyki – prowadzą do szybkiego odwodnienia warstw skóry.

#### **Obserwacje wzrokowe**

Skóra pozbawiona świeżości głównie w okolicy oczu i ust (miejsca, gdzie skóra twarzy jest cieńsza i delikatniejsza).

#### **Badanie dotykowe**

Po delikatnym uszczypnięciu skóra powraca po pewnym czasie do normalnego stanu.

### **Skóra dojrzała**

Wyróżnia się skórę starzejącą się w naturalny sposób oraz skórę, która starzeje się na skutek działania promieni słonecznych (tzw. fotostarzenie).

Naturalne starzenie skóry

#### **Obserwacje wzrokowe**

Zaburzone jest prawidłowe funkcjonowanie komórek (keratynocytów, melanocytów, fibroblastów), cera jest blada, widoczne są plamy pigmentowe i naczyniowe. Tkanki są rozluźnione, pojawiają się fałdki i zmarszczki.

#### **Badanie dotykowe**

Skóra jest cienka i chropowata na skutek nieprawidłowego natłuszczenia wywołanego zaburzeniami pracy gruczołów łojowych skóry.

Fotostarzenie skóry

#### **Obserwacje wzrokowe**

Zmarszczki są o wiele bardziej zaznaczone, głębsze. Nie zawsze są to zmarszczki mimiczne. Skóra jest brązowa, jakby spalona, sprawia wrażenie „skóry żółwia”. Tkanki są rozluźnione.

#### **Badanie dotykowe**

Skóra silnie pogrubiona na skutek nadmiernego opalania, ponieważ walczy z silnym działaniem promieni słonecznych i UV.

### **Skóra wrażliwa**

Gwałtowne zmiany temperatury, wiatr, tarcie, agresywnie działające kosmetyki, stres i inne czynniki wewnętrzne powodują powstawanie na skórze wrażliwej przejściowego, a nawet trwałego rumienia. Naczynia krwionośne stają się delikatne i kruche.

#### **Obserwacje wzrokowe**

Wskazany rodzaj skóry cechuje rumień przejściowy (erytema) lub rumień trwały (erythroxis).

#### **Badanie dotykowe**

Po uszczypnięciu skóra natychmiast ulega zaczerwienieniu.

## **2.4. Wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych dostosowanych do potrzeb skóry.**



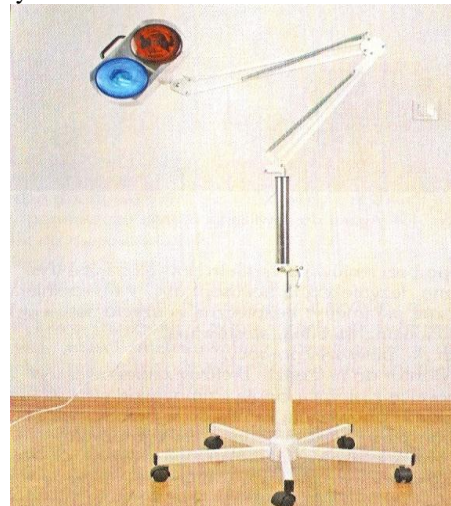
Przed przystąpieniem do ich wykonania należy przygotować stanowisko pracy do zabiegu (w tzw. kabine kosmetycznej), przeprowadzić dezynfekcję powierzchni użytkowych (blaty stolików zabiegowych) i narzędzi oraz przygotować odpowiednie preparaty. Pacjent powinien być ubrany w bieliznę zabiegową (jednorazowego użytku) wskazaną przez kosmetyczkę. Każdy zabieg rozpoczyna się od chemicznego czyszczenia skóry, tonizowania i złuszczenia powierzchniowego naskórka.

**Kabina kosmetyczna** powinna być wyposażona w:

- fotel zabiegowy – dostosowany do budowy anatomicznej ciała człowieka z regulacją wysokości fotela i oparcia bocznego,
- taboret obrotowy dla osoby wykonującej zabieg,
- szafkę na kosmetyki,
- szafkę na bieliznę zabiegową,
- stolik podręczny na preparaty kosmetyczne,
- stolik z aparaturą potrzebną do pracy,
- lampę sollux,
- aparat do nawilżania,
- lampę bezcieniową,
- sterylizator (autoklaw),
- środki do dezynfekcji.



Rys. 8. Kabina kosmetyczna



Rys. 9. Stolik z aparatami do nawilżania



Rys. 10. Lampa sollux



Rys. 11. Lampa bezcieniowa



Rys. 12. Aparat do nawilżania



Rys. 13. Wanna dezynfekcyjna

Rys. 14. Autoklaw


**Chemiczne oczyszczanie** to demakijaż (rozmalowanie), którego celem jest usunięcie ze skóry brudu, kurzu, bakterii, środków pielęgnacyjnych i kosmetyków kolorowych oraz zrogowaciałego naskórka. Do demakijażu stosuje się:

- *preparaty bezwodne* – mieszanina składników woskowo – olejowych, stosowane do usuwania brudu o właściwościach hydrofobowych,
- *emulsje typu w/o* np. cold – krem, rolę emulgatorów pełnią tu mydła uzyskane w wyniku zmydlenia boraksem wolnych kwasów tłuszczowych znajdujących się w wosku pszczelim (obecnie zastępowane emulgatorami syntetycznymi); stosowane do usuwania hydrofobowego brudu,
- *emulsje typu o/w* (mleczka, śmietanki kosmetyczne) – w ich skład wchodzi m.in. emulgatory: mydła sodowe lub trójjetanoloaminowe kwasu stearynowego oraz substancje tłuszczowe np. olej awokadowy, lanolina i jej pochodne; preparat łatwo się rozprzodza na powierzchni skóry, zmiękcza i lekko ją natłuszcza (bez uczucia lepkości),
- *plyny oczyszczające*, których podstawą są roztwory wodne z dodatkiem alkoholu etylowego, dodatkowo zawierają: kwasy owocowe (np. cytrynowy, winowy), soki owocowe i warzywne (np. ogórkowy), wyciągi z ziół (np. rumianku, kwiatu lipy, żeń - szeń), substancje biologicznie czynne (witaminy, lecytyna), substancje dezynfekujące i ściągające (np. kwas borowy, kwas salicylowy, rezorcyna, wyciągi z szalwi, kory dębu, rozmarynu) oraz glicerynę lub sorbitol o działaniu nawilżającym; służą do oczyszczania cery tłustej,
- *preparaty do demakijażu oczu* – podstawą tych preparatów są oleje mineralne, do których wprowadza się oleje hydrofilowe oraz wodne roztwory środków



powierzchniowo – czynnych; mogą mieć postać gotowych do użycia płatków kosmetycznych nasączonych płynem oczyszczającym.


Tabela 3. Przykłady preparatów do demakijażu twarzy, szyi i dekoltu Peggy Sagge Paris (lub równoważne)

| PREPERAT   | ZASTOSOWANIE  |
|--|---|
|  | <p><b>Płyn do Demakijaż z bławatkami</b><br/>Przeznaczony wyłącznie do demakijażu oczu. Wzbogacony woda z bławatka o właściwościach łagodzących i zmiękczających.</p>   |
|  | <p><b>Płyn do szybkiego demakijażu oczu</b><br/>Produkt dwufazowy, zmywa każdy rodzaj makijażu (nawet wodoodporny), nie pozostawiając na skórze tłustej warstwy. Wzbogacony w wodę z bławatka .</p>   |
|  | <p><b>Łagodna woda do demakijażu</b><br/>Przeznaczona do demakijażu twarzy, szyi i dekoltu. Wzbogacona o wyciąg z irysa. Ma działanie nawilżające, regenerujące i ściągające. Skóra jest czysta, miękka i ujędrniona.</p>                                   |
|  | <p><b>Mleczko do demakijażu z witaminami</b><br/>Przeznaczone do każdego rodzaju cery. Łagodnie usuwa wszelkie zanieczyszczenia i makijaż. Dzięki obecności witamin mleczko poprawia sprężystość i elastyczność skóry utrzymując jej poziom nawilżenia.</p> |
|  | <p><b>Mleczko w pianie do makijażu</b><br/>Przeznaczony do demakijażu cery mieszanej i normalnej ze skłonnością do przetłuszczania. Łagodnie usuwa nadmiar sebum i zanieczyszczenia.</p>  |

Po wykonaniu demakijażu na skórę nakłada się tonik. Preparat wyrównuje odczyn skóry, działa oczyszczająco, odświeżająco, odtłuszczająco, dezynfekująco i pielęgnacyjnie.

Toniki mają formę wodno – alkoholowych roztworów (zawierają od 20 – 50% etanolu lub izopropanolu). W ich skład wchodzi substancje czynne (np. wyciągi z ziół, owoców, warzyw), substancje ściągające, chłodzące, nawilżające, lekko natłuszczające oraz regulatory kwasowości (np. kwas cytrynowy).

Tabela 4. Przykłady toników Peggy Sagge Paris (lub równoważne)

| PREPERAT  | ZASTOSOWANIE   |
|---|--|
|  | <p><b>Płyn tonizujący z wyciągami roślinnymi</b><br/>Przeznaczony do każdego rodzaju cery, zwłaszcza do cery suchej i wrażliwej. Przywiera skórze jej naturalny odczyn (pH).</p>                 |
|   | <p><b>Płyn tonizująca – wyrównujący z wyciągiem z łopianu</b><br/>Posiada cechy płynu tonizującego oraz umożliwia oczyszczanie i dezynfekowanie cery młodej, skłonnej do przetłuszczania się</p> |
|   | <p><b>Supernawilżająca rosa</b><br/>Polecany do cery wrażliwej. Bezalkoholowy płyn odświeżający i tonizujący. Przygotowuje skórę do przyjęcia kremu na dzień.</p>                                |

Po stonizowaniu odczynu skóry twarzy przystępuje się do powierzchniowego złuszczenia naskórka – wykonania peelingu. Złuszczenie ma na celu rozpuszczenie i częściowe usunięcie warstwy rogowej naskórka. Po zabiegu skóra staje się gładka i miękka, lepiej wchłania substancje czynne i łatwiej wydostają się na zewnątrz jej wydzieliny. Peeling zwiększa przepływ krwi i pobudza warstwę podstawną do wytwarzania nowych komórek. Dzięki temu

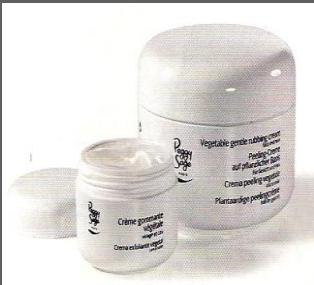


skóra szybciej się regeneruje. Wyróżnia się peeling mechaniczny, enzymatyczny, kwasami owocowymi, suchy i jako mikrodermabrazję.

Tabela 3. Rodzaje peelingów, ich skład, działanie na skórę i zastosowanie

| RODZAJ PREPARATU | SKŁAD, DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE   |
|------------------|---|
| Scrub            | Zawiera granulaty polietylenowe, sproszkowane łupiny orzechów włoskich, pestek brzoskwiń, moreli, migdałów, zmieszane z kremem, ułatwiającym rozprowadzenie preparatu na skórze. Ponadto wprowadza się np. alantoinę o działaniu łagodzącym, pochodne siarki (peeling do cery tłustej – łojotokowej), miód, wyciągi z roślin (np. żeń – szenia) oraz substancje rozgrzewające. Preparat rozprowadza się na skórze cienką warstwą, opuszkami palców ( stosując koliste ruchy). Złuszczenie można wykonać ręcznie lub za pomocą brushingu. Na zakończenie środek należy spłukać ze skóry ciepłą, później zimną wodą. Tego peelingu nie można stosować do złuszczenia cer wrażliwych, z rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi. |
| Peel – off       | Maska kosmetyczna nakładana na twarz pędzlem, po kilkunastu minutach zastyga na skórze w postaci przezroczystej błony, którą usuwa się kilkoma ruchami. Razem z warstwą zastygłego preparatu ze skóry usuwa się płyty zrogowaciałego naskórka. Peeling polecany do cer wrażliwych, z rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi.   |
| Gommage          | Zawiera enzymy pochodzenia roślinnego. Preparat nanosi się na skórę i pozostawia do wyschnięcia, następnie zmywa dokładnie ciepłą wodą. Peeling łagodnie usuwa zrogowaciały naskórek i nie podrażnia skóry. Polecany do złuszczenia cer wrażliwych, z rozszerzonymi naczynkami krwionośnymi, odwodnionych i z objawami starzenia.   |

Tabela 5. Przykłady peelingów Peggy Sagge Paris (lub równoważne)

| PREPERAT  | ZASTOSOWANIE   |
|---|--|
|  | <p><b>Peeling z wyciągami roślin w kremie</b><br/>Łagodnie działający peeling mechaniczny, który usuwa martwe komórki naskórka i sprawia, że cera jest bardziej promienna. Należy go nakładać na wilgotną skórę.</p>   |
|   | <p><b>Łagodny peeling w kremie</b><br/>Peeling o lekkiej konsystencji, który usuwa zanieczyszczenia, martwe komórki i nadmiar sebum stymulując odbudowę komórkową.</p>   |
|   | <p><b>Peeling z wyciągami z roślin</b><br/>Peeling chemiczny przywracający skórze promienny wygląd dzięki zawartości enzymów roślinnych. Usuwa zanieczyszczenia i wspomaga odbudowę komórkową. Skóra jest delikatna, gładka i promienna. Dostosowany do wszystkich typów cery.</p> |

Kolejne etapy zabiegu pielęgnacyjnego wykonywanego w salonie kosmetycznym są różne i zależą od potrzeb skóry oraz oczekiwań pacjenta. Ich istotnym elementem jest stosowanie masek kosmetycznych, ampulek, koncentratów zawierających substancje czynne oraz kremów dostosowanych do potrzeb skóry.

**Maska kosmetyczna** to preparat służący do przeprowadzenia jednorazowego zabiegu na skórze twarzy. Wiele z nich tworzy na powierzchni skóry warstwę nieprzepuszczającą

potu i powietrza, przez co zatrzymują ciepło, poprawiają ukrwienie skóry i przygotowują ją na działanie substancji czynnych.

Tabela 6. Rodzaje masek kosmetycznych, ich skład, działanie na skórę i zastosowanie

| RODZAJ PREPARATU                         | DZIAŁANIE NA SKÓRĘ TWARZY I ZASTOSOWANIE   |
|--|--|
| Maski rozmiękczone (maski rozgrzewające) | Działają rozgrzewająco, aseptycznie, leczniczo i oczyszczająco oraz poprawiają ukrwienie i odżywienie skóry. Stosowane do rozmiękczenia cer zanieczyszczonych, tłustych oraz do każdego rodzaju cery przed zabiegiem oczyszczania mechanicznego. Mogą być nakładane na skórę słabo ukrwioną, bladą, zmęczoną i atroficzną. Rodzaje masek rozpuszczających: kataplasma, maska parafinowa, maska samogrzewająca z błota morskiego, maska rozgrzewająca torfowa   |
| Maski ściągające                         | Zamykają pory skórne po zabiegu oczyszczenia mechanicznego skóry. Zawierają tlenek cynku, kredę, kaolin, octan glinu. Mają formę proszku, który po rozrobieniu z wodą lub wyciągiem ziołowym daje zawiesinę. Preparat nakłada się na twarz pędzlem i pozostawia do wyschnięcia. Następnie zmywa letnią wodą.   |
| Maski tonizujące                         | Zwiększają jędrność i elastyczność skóry. Stosowane na skórę zwiotczałą.   |
| Maski lecznicze                          | Zawierają związki o działaniu odkażającym, leczą łojotok np. siarka, mentol, kamfora, drożdże. Stosuje się je w celu przyswojenia przez skórę składników leczniczych w nich zawartych. Duże znaczenie odgrywają tutaj czynniki cieplne, mechaniczne i chemiczne.   |
| Maski nawilżające                        | Przyczyniają się do poprawy stanu skóry, likwidują uczucie ściągnięcia, zmiękczają naskórek, uelastyczniają go, spłycają zmarszczki i nawilżają. Maski tego typu mogą być stosowane samodzielnie przez pacjentki w domu (2-3 razy w tygodniu) lub w salonie kosmetycznym. Te ostatnie mają głębsze działanie, używa się ich w połączeniu z preparatami odżywczymi o dużej zdolności głębokiej penetracji w głąb skóry.   |
| Maski oczyszczające                      | <p>W ich skład wchodzi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drobinki pochodzenia syntetycznego lub roślinnego, które mechanicznie ścierają martwy naskórek,</li> <li>• enzymy rozpuszczające wierzchnie warstwy naskórka</li> </ul> <p>Służą do usuwania zrogowaciałego naskórka, oczyszczania skóry z zanieczyszczeń i wydzieliny łojowej. Rozświetla skórę, poprawia jej koloryt i nadają zdrowy wygląd. W zależności od rodzaju cery, maski te używa się</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przy pielęgnacji cery tłustej – do dwóch razy w tygodniu,</li> <li>• przy cerze mieszanej – raz w tygodniu,</li> <li>• przy cerze suchej – raz w miesiącu</li> </ul> |
| Maski jonowe                             | <p>To maski będące najlepszym liftingiem biologicznym. Zawierają jony leczniczych pierwiastków, ekstrakty roślinne i olejki eteryczne. Nie zawierają konserwantów ani emulgatorów. Wskazania do stosowania maski jonowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zmarszczki na twarzy,</li> <li>• tzw. podwójny podbródek,</li> <li>• worki pod oczami,</li> <li>• zmarszczki mimiczne,</li> </ul>   |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przebarwienia pigmentacyjne,</li> <li>• rozszerzone naczynka,</li> <li>• trądzik pospolity,</li> <li>• skóra tłusta</li> <li>• obwisłe piersi</li> </ul>   |
| <b>Maski liftingujące</b>           | <p>Preparaty kremowe lub alginiany wysychające na skórze. Dzięki temu dają krótkotrwały efekt napięcia skóry twarzy. Następuje wygładzenie i spłycenie zmarszczek, poprawa owalu twarzy. Cera staje się różowa i świeża, znikają oznaki zmęczenia. Preparat nakłada się na twarz cienką warstwą, równomiernie na całej powierzchni skóry. Maski nie zmywa się. Można być stosowana pod makijaż, ale nie częściej niż 1 – 2 razy w tygodniu.</p>   |
| <b>Maski kolagenowe</b>             | <p>Produkowane na bazie liofilizowanych włókien kolagenowych ze skóry wołowej lub na bazie pochodnych algowych. Mają formę płatów nakładanych na twarz, nasączonych tzw. bioregulatorami nakładanymi pod maskę i płynami aktywnymi stosowanymi do nawilżenia maski.</p> <p>Preparat hamuje parowanie wody, działa przeciwzmarszczkowo, poprawia napięcie i elastyczność skóry oraz wzmacnia skuteczność wprowadzonych substancji aktywnych.</p>   |
| <b>Maski algowe</b>                 | <p>Zawierają aminokwasy, polisacharydy, alginiany, związki krzemu, wapnia, magnezu i jodu oraz mikroelementy, które katalizują wiele procesów życiowych komórek skóry. Działają odżywczo (umożliwiają okluzyjne przenikanie aktywnych składników w głąb skóry), kojąco, wygładzająco i nawilżająco. Ponadto uszczelniają naskórek, łagodzą napięcia i podrażnienia skóry, uszczelniają, osłabiają uczucie świądu, napięcia i podrażnienia skóry, uspokajają, regenerują, stabilizują oraz redukują liczbę rozszerzonych naczyń krwionośnych.</p> <p>Maski algowe mają formę proszku (zmielone algi), które miesza się z wodą. Przykładem takiej maski jest kataplazmatyczna maska algowa (algi wschodu <i>Sargassum</i>) zawierająca NNKT, mukopolisacharydy, jod, wit. C i E, polifenole. Preparat wzmacnia barierę lipidową, likwiduje stany zapalne naskórka, dożywia łuszczącą się skórę, zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych, pobudza mikrokążenie, zmniejsza obrzęk i cienie pod oczami.</p> |
| <b>Maski termiczno – modelujące</b> | <p>Składają się ze proszkowych mieszanek substancji mineralnych na bazie gipsu (siarczan wapnia) lub kaolinu. Działają odżywczo na skórę, poprawiają jej elastyczność i koloryt. Przed nałożeniem maski na twarz rozprowadza się na skórze składniki odżywcze dobrane do jej potrzeb i planowanego efektu. Usta, oczy i brwi zabezpiecza się płatkami kosmetycznymi a ligniną należy osłonić nasadę włosów. Na tak przygotowaną twarz nakłada się podwójnie złożoną, zwilżoną gazę. Maskę rozprowadza się szpatułką na całą twarz (należy zostawić otwór na nos) i szyję. Po stwardnieniu maskę zdejmuje się (w jednolitym kawałku). Przeciwwskazania do wykonania maski termiczno – modelującej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klaustrofobia,</li> <li>• alergia,</li> <li>• trądzik młodzieńczy i pospolity,</li> <li>• uszkodzenia skóry</li> </ul>   |

- nieżyt górnych dróg oddechowych,
- trudności w oddychaniu,
- w chorobach tarczycy maski nie nakłada się na szyję.

Tabela 7a. Przykłady masek podstawowych Peggy Sagge Paris (lub równoważne)



| PREPARAT  | ZASTOSOWANIE  |
|---|---|
|  | <p><b>Maska nawilżająco – relaksująca</b><br/>Nawilża górne partie naskórka, a zawarte proteiny soi działają relaksująco i zmiękczejaco. Maska polecana do cery suchych i wrażliwej.</p>  |
|   | <p><b>Maska oczyszczająca z zieloną gliną</b><br/>Ma kremową konsystencję. Dezynfekuje skórę pochłaniając nadmiar sebum i inne zanieczyszczenia. Działa ściągająco. Polecana do cery ze skłonności do przetłuszczania, mieszanej oraz cery młodej z problemami.</p>             |
|   | <p><b>Łagodząca maska azulenowi</b><br/>Zawiera koncentrat azulenu i bisabololu. Ma kremową konsystencję. Działa zmiękczejaco i łagodząco, uśmierza podrażnienia i zmniejsza zaczerwienienia. Polecana do cery wrażliwej, podrażnionej, podatnej na uczulenia.</p>              |
|   | <p><b>Maska regulująca z kamforą</b><br/>Regulujące właściwości kamfory, odprężające działanie wyciągu z irysa i regenerujące właściwości witaminy A umożliwiają oczyszczanie naskórka, usuwanie nadmiaru sebum i widoczną poprawę wyglądu skóry. Polecana do cery tłustej.</p> |

Tabela 7b. Przykłady masek specjalnych Peggy Sagge Paris (lub równoważne)

| PREPARAT  | ZASTOSOWANIE  |
|---|---|
|  | <p><b>Maska zmiękczejaco (kriogeniczna)</b><br/>Wzbogacona w algi o właściwościach ujędrniających i nawilżających</p>   |
|   | <p><b>Maska rozgrzewająca z czekoladą</b><br/>Zmiękcza i nawilża skórę dając poczucie komfortu. Efekt rozgrzewający przyczynia się do intensywnego odprężenia mięśni twarzy</p>   |
|   | <p><b>Maska zmiękczejaco (prowansalska)</b><br/>Maska z dodatkiem rozmarynu, lawendy i oliwek – substancji o działaniu zmiękczejacym, regenerującym i nawilżającym. Obecność witamin A i E powoduje, że skóra jest aksamitna, elastyczna i promienna.</p>               |
|   | <p><b>Maska z żurawiną</b><br/>Żurawina zawiera ochronne substancje aktywne – polifenole i tokotrienole zapobiegające procesom starzenia oraz kwasy tłuszczowe wzmacniające hydrolipidowy płaszcz na skórze. Komórki naskórka są chronione przed efektami starzenia</p> |

**Ampułki** to pojemniki szklane zamykane próżniowo. Zawierają koncentraty wrażliwe na działanie tlenu. Są to substancje czynne stosowane jako środki uzupełniające w kosmetyce. Skutecznie poprawiają wygląd skóry i minimalizują defekty kosmetyczne między innymi: utratę elastyczności, suchość i niedobór wilgoci spowodowany nadmierną ekspozycją



na słońce, przebarwienia i trądzik oraz nadwrażliwość na czynniki zewnętrzne. Substancje czynne w ampulkach mają najczęściej formę liposomów lub nanocząsteczek.

*Tabela 8. Substancje czynne stosowane do pielęgnacji różnych rodzajów cer.*

| CERA/ DEFEKT KOSMETYCZNY             | SUBSTANCJA CZYNNNA  |
|--------------------------------------|---|
| Cera wrażliwa                        | Substancje o działaniu łagodzącym: alantoina, bisabolol, azulen, pantenol   |
| Cera tłusta - łojotokowa             | Chlorofil, wyciągi roślinne o działaniu ściągającym np. ratania, pięciornik, oczar wirgilijski, kora chinowa i dębowa, witaminy z grupy B |
| Cera atroficzna                      | Lecytyna, wyciągi z kiełków pszenicy, żeń – szenia, witamina A i E, olej z wiesiołka, kolagen, żel z aloesu, kwas hialuronowy             |
| Cera sucha                           | Wyciągi z korzenia irysa, kolagen morski, kwas hialuronowy  |
| Przebarwienia pigmentacyjne, trądzik | Kwasy owocowe, witamina C   |

Jedna ampulka jest przeznaczona do jednego zabiegu i powinna być całkowicie zużyta, ponieważ koncentrat w niej zamknięty nie zawiera środków konserwujących. Substancje czynne rozpuszczalne w wodzie, o małej masie cząsteczkowej i zdolności do dysocjacji można wprowadzić w skórę za pomocą jonoforezy lub ręcznie. Wówczas preparat wmasowuje się w skórę podczas masażu.

**Kremy** to jedne z najważniejszych preparatów pielęgnacyjnych. Ich zadaniem jest utrzymanie równowagi wodno – lipidowej w naskórku. Kremy powinny:

- nawilżać warstwę rogową skóry,
- poprawiać elastyczność skóry,
- spłycać zmarszczki,
- chronić skórę przed utratą wody, wpływem słońca i środowiska,
- wygładzać nierówności i rozjaśniać przebarwienia skóry,
- ograniczać nadmierny połysk skóry i powstawanie zaskórników,
- pobudzać procesy metaboliczne skóry,
- łagodzić podrażnienia skóry,
- zapobiegać przedwczesnemu procesowi starzenia skóry.

**Kremy na dzień** mają formę emulsji typu o/w (rzadziej w/o). Pozostają na skórze przez cały dzień. Mogą być stosowane jako podkład pod makijaż. Kremy na dzień powinny szybko wchłaniać się w skórę i nie pozostawiać na jej powierzchni tłustej warstwy. Ich zadaniem jest ochrona skóry przed wpływami środowiska i warunków atmosferycznych oraz nawilżanie (nawet do 24 godzin). W fazie olejowej zawierają tłuszcze roślinne (np. masło kakaowe, olej z orzeszków ziemnych, z awokado i jojoby), tłuszcze zwierzęce oraz estry wyższych kwasów tłuszczowych. W fazie wodnej zawarte są hydrofilowe substancje nawilżające np. gliceryna, pantenol, aminokwasy, hydrolizaty protein, cukry, kwas hialuronowy i inne. Do połączenia faz stosuje się emulgatory – najczęściej niejonowe, aminowe lub amfoteryczne środki powierzchniowo czynne. Dodatkowo do kremów na dzień wprowadza się substancje czynne np. witaminy (A, beta – karoten, C, E, H), niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), ekstrakty roślinne, flawonoidy. Związki te regulują i stymulują procesy odnowy naskórka i skóry oraz chronią przed działaniem wolnych rodników.

**Kremy na noc** mają przeważnie formę emulsji typu w/o. Pozostawiają na skórze tłusty połysk i wolniej się wchłaniają. Podstawę fazy olejowej stanowią tłuszcze i oleje roślinne,

tłuszcze zwierzęce i estry wyższych kwasów tłuszczowych oraz oleje i woski mineralne, które utrudniają odparowywanie wody ze skóry. Ponadto do fazy olejowej wprowadza się witaminy A i E, fitohormony, oleje z wiesiołka, nasion winogron i ogórecznika (bogate w NNKT, fosfolipidy, tokoferole, fitosterole, białka zawierające tryptofan, cystynę i metioninę), ceramidy roślinne i inne substancje czynne rozpuszczalne w tłuszczach. Faza wodna ma skład zbliżony do składu fazy wodnej kremów na dzień.

**Kremy i żele pod oczy** nie mogą zawierać składników podrażniających rogówkę lub spojówkę. Substancje czynne w nich zawarte zapobiegają powstawaniu zmarszczek (np. kolagen) i pobudzają przemianę materii w tkankach ( np. mleczko pszczele, aminokwasy, wyciągi tkankowe z grasicy, witaminy, oleje roślinne bogate w witaminy, składniki mineralne i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Ponadto do kremów pod oczy dodaje się filtry przeciwsłoneczne oraz konserwanty. Istotnym elementem składu kremów pielęgnacyjnych są substancje nawilżające. Biorąc pod uwagę ich działanie wyróżnia się związki:

- tworzące na skórze hydrofilową warstwę (film) – hydrolizaty protein (kolagen, elastyna), mukopolisacharydy (kwas hialuronowy i jego sól sodowa), chitozan, chityna, śluzy roślinne,
- dostarczające i zatrzymujące wodę w głębszych warstwach naskórka – sorbitol, kwas mlekowy, gliceryna, glikole, mocznik, węglowodany i ich oksyetylenowane pochodne, biotyna,
- hydrofobowe, tworzące na skórze tłusty film – wazelina, oleje mineralne, oleje silikonowe, woski, lecytyna, woski,
- wzmacniające bariery lipidowe w głębi warstwy rogowej – ceramidy, sterole, skwalen, monoglicerydy, estry kwasów tłuszczowych.

**Kremy sportowe** chronią skórę przed szkodliwym działaniem czynników atmosferycznych. W swoim składzie mają węglowodory np. eucerynę, wazelinę, olej parafinowy, woski np. pszczeli, lanolinę, spany jako emulgatory oraz substancje nawilżające – najczęściej glicerynę.

**Kremy przeciwsłoneczne** zawierają środki promieniochronne, zabezpieczające skórę przed tworzeniem rumienia na skutek długotrwałego opalania. Dla osiągnięcia właściwego efektu ochronnego w kremach tego typu stosuje się kilka różnie działających brokerów słonecznych. Są to związki odbijające promienie słoneczne np. tlenki tytanu i cynku oraz związki pochłaniające energię i wyłapujące wolne rodniki np. wit. C i E, melatonina.

Tabela 9a. Przykłady kremów do twarzy, szyi i dekoltu Peggy Sage Paris (lub równoważne)


| PREPARAT  | ZASTOSOWANIE   |
|---|--|
|  | <p><b>Aktywny krem na dzień</b><br/>Przeznaczony do cery normalnej, suchej, wrażliwej oraz młodej (bez problemów) Zawiera ceramidy roślinne – aloesu i nasła karate o działaniu nawilżającym oraz na bazie witaminy E chroniącej przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.</p> |
|   | <p><b>Intensywny krem na dzień</b><br/>Przeznaczony do pielęgnacji skóry dojrzałej i suchej. Chroni, stymuluje, odżywia i wzmacnia naskórek dzięki zawartości witamin.</p>   |
|   | <p><b>Krem zapobiegający starzeniu z mleczkiem pszczelim</b><br/>Przeznaczony do cery dojrzałej. Działa pojednająco i ochronnie. Szczególnie zalecany w okresie zimowym lub w przypadku ogólnego osłabienia organizmu.</p>   |

Tabela 9b . Przykłady preparatów do pielęgnacji okolic oczu i serum PeggySage Paris (lub równoważne)


| PREPARAT  | ZASTOSOWANIE  |
|---|---|
|  | <p><b>Płatki do okolic oczu</b><br/>Zawiera substancje o działaniu nawilżającym – wygładzającym oraz zapobiegającym powstawaniu cieni i obrzęków pod oczami. Skóra oczu jest zrelaksowana, odprężona i odzyskuje blask.</p> |
|   | <p><b>Żel nawilżający pod oczy</b><br/>Nawilża, wygładza i odpręża skórę wokół oczu. Żelowa konsystencja jest wzbogacona o hamamelis o działaniu kojącym i łagodzącym oraz wodę z bławatka o działaniu odprężającym.</p>    |
|   | <p><b>Serum liftingujące</b><br/>Preparat oparty na bazie świeżych komórek ogórka i aktywnych czynników nawilżających. Może być stosowany jako podkład pod makijaż</p>  |
|   | <p><b>Serum regenerujące</b><br/>Zawiera kwasy owocowe, kwas hialuronowy i kompleks witamin stymulujących B5 i PP. Składniki te pobudzają komórki dojrzałej lub odwodnionej skóry do regeneracji.</p>                       |

Tabela 10a. Przykłady linii pielęgnacyjnych do twarzy, szyi i dekoltu Peggy Sage Paris (lub równoważne)

| LINIA Z RETINOLEM   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p><b>Linia Retinol</b> na bazie witaminy A zapobiega starzeniu skóry dojrzałej lub zmęczonej.<br/> <b>Krem z retinolem C</b> silnie oddziałuje na zmarszczki i przywraca skórze blask. Do stosowania rano i/lub wieczorem.<br/> <b>Kapsułki z retinolem</b> (24 sztuki) zawierają czystą witaminę A zapewniającą skuteczniejsze działanie preparatu. Do stosowania na noc.<br/> <b>Aktywny preparat na noc z pro-retinolem</b> zapewnia skórze głęboką regenerację. Skóra jest ujędniona, Alinie twarzy wygładzone</p> |  |
|   | LINIA OCZYSZCZAJĄCA   |  |
|   |    | <p>Linia przeznaczona do oczyszczania cery tłustej lub cery ze skłonnością do przetłuszczenia.<br/> <b>Łagodny żel oczyszczający</b> zawiera wyciągi roślinne o działaniu oczyszczającym i dezynfekującym.<br/> <b>Płyn ściągająco-oczyszczający</b> dzięki zawartości <math>\alpha</math>-hydroksykwasów reguluje wydzielanie sebum przyczyniając się do matowienia skóry. Witamina A stymuluje odbudowę komórkową i działa antyzakaźnie.<br/> <b>Maska oczyszczająca</b> na bazie kaolinu z dodatkiem <math>\alpha</math>-hydroksykwasów regulujących wydzielanie sebum. Kompleksy z olejkami eterycznymi o właściwościach antyseptycznych i antyzapalnych pielęgnują ten rodzaj skóry<br/> <b>Krem regenerująco-oczyszczający</b> zawiera <math>\alpha</math>-hydroksykwasu normalizujące wydzielanie sebum. Działa</p> |



przeciwzapalnie i oczyszcza naskórek

### LINIA CITY ACTIV



Linia zwierająca kompleks roślinny o działaniu: nawilżającym, regenerującym, odbudowującym i zwalczającym wolne rodniki.

**Żel oczyszczający do twarzy** – oczyszcza, przeznaczony do codziennego stosowania po starannym usunięciu makijażu

**Tonik do twarzy** – płyn odświeżający przywracający naturalny odczyn skóry

**Serum do okolic oczu** - zawiera aktywne składniki łagodzące, nawilżające i regenerujące skórę.

**Preparat do modelowania owalu twarzy** – lekka emulsja o działaniu ujędrniającym. Stosowana z odpowiednim kremem na dzień

**Lekki krem na dzień** zalecany do cery młodej bez problemów. Składniki aktywne zwalczają wolne rodniki, działają ochronnie, nawilżająco i odbudowują tkanki skóry.

**Krem w płynie na noc** o działaniu nawilżającym

### LINIA IDÉALIFT



**Linia Idéalift** został opracowany na bazie innowacyjnych substancji aktywnych:

- Rigin – lipopeptydu, który spowalnia procesy starzenia skóry i poprawia jędrność twarzy i szyi
- Ridulisse C<sup>®</sup> - wygładza zmarszczki przywracając tkankom pierwotną gęstość,
- Kompleks olejków roślinnych m. in. olejek z ogórecznika lekarskiego i olejek z róży muskatełowej o właściwościach odżywczych wzmocnionych proteinami soi.

**Łagodny peeling** o kremowej konsystencji, usuwa martwe komórki naskórka i zanieczyszczenia. Stosowany do cery wrażliwej i tłustej zatrzymującej sebum.

**Krem na dzień** nietłusty, przeciwzmarszczkowe, stosowany jako uzupełnienie kremu na noc.

**Krem na noc** – zapobiega starzeniu cery dojrzałej

Skoncentrowany preparat pielęgnacyjny – naprawczy zapobiega starzeniu skóry, usuwa jej suchość. Preparat przeznaczony do cery dojrzałej i suchej

**Maska nawilżająca** zapobiega starzeniu skóry, uzupełnia i wzmacnia działanie produktów pielęgnacyjnych z linii idéalift. Zalecana od 30 roku życia jako preparat zapobiegający procesom starzenia

**Preparat pielęgnacyjny do okolic oczu** pomaga w przywracaniu podskórnego mikrokrążenia, usuwa cienie pod oczami, wygładza kurze łapki.

**Preparat pielęgnacyjny do okolic ust** nawilża i napina błonę śluzową. Pozostawia na ustach nietłustą warstwę ochronną. Aktywne składniki zapobiegają procesom starzenia, wygładzają istniejące zmarszczki i zapobiegają powstawaniu nowych.

### **III. Zadania wspomagające ukształtowanie umiejętności praktycznych.**

Przykłady zabiegów kosmetycznych dostosowanych do indywidualnych potrzeb cery:

- zabieg oczyszczania skóry – cera normalna i sucha,
- zabieg oczyszczający – cera tłusta i mieszana,
- zabieg intensywnego nawilżania,
- zabieg ujędrniający zapobiegający starzeniu.

#### **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 dotykane włosów przy ich odsuwaniu, prowadzi do osadzania się zarazków 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 fotel kosmetyczny, urządzenia i narzędzia przy użyciu odpowiednich produktów

#### **3.1. Zabieg oczyszczania skóry – cera normalna i sucha**

Celem zabiegu jest oczyszczenie cery normalnej/ suchej. Czas trwania zabiegu to ok. 60 minut.

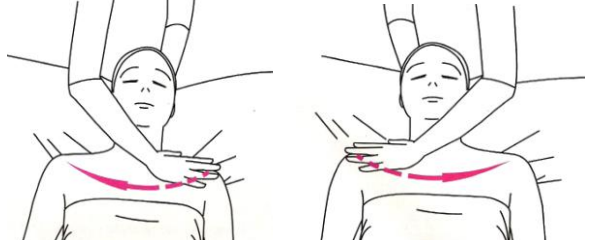
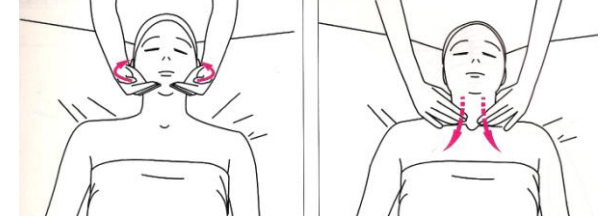
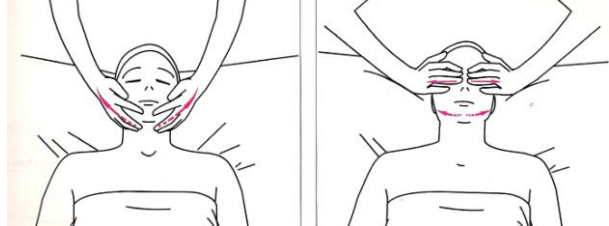
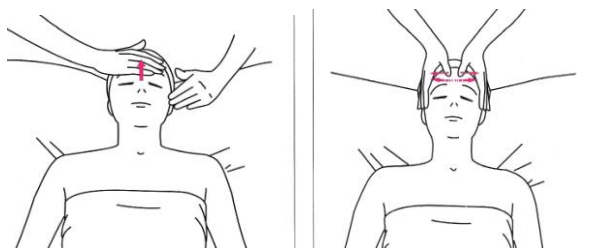
##### **PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:**

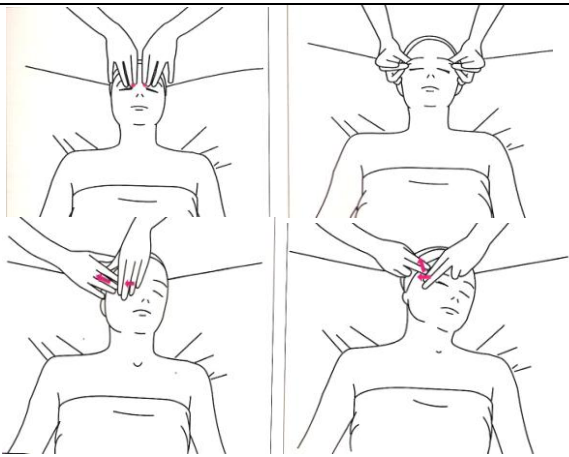

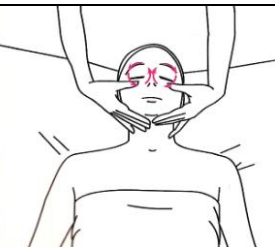
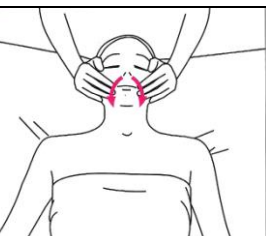

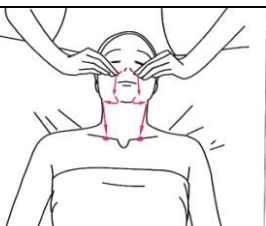





1. Płyn do demakijażu oczu i ust (łagodny lub dwufazowy)
2. Mleczko do demakijażu twarzy, szyi i dekoltu
3. Płyn tonizujący
4. Roślinny peeling w kremie
5. Kompleks energetyzujący z olejkami eterycznymi

6. Krem do masażu twarzy
7. Maska nawilżająco – relaksująca
8. Serum blask piękna
9. Krem na dzień

**Przebieg zabiegu:**

1. Demakijaż – przybliżony czas trwania: 10 minut
  - Usunąć makijaż z ust i oczu
  - Wykonać demakijaż twarzy, szyi i dekoltu
  - Przemyc skórę płynem tonizującym
2. Peeling – przybliżony czas trwania: 10 minut  
 Pobrać potrzebną ilość preparatu (przy użyciu czystej i zdezynfekowanej szpatułki) i nałożyć ciekłą warstwę na odpowiedni obszar. Jedną ręką przytrzymać skórę. Drugą zwilżoną ręką rozprowadzać preparat lekkimi okrężnymi ruchami.
3. Zmyć skórę płynem tonizującym.
4. W razie potrzeby usunąć zaskórniki przy pomocy łyżeczki Uhny – przed usuwaniem zaskórników można rozszerzyć pory skórne stosując lampę UV lub vapozone.
5. Modelowanie twarzy – przybliżony czas trwania 15 – 20 minut  
 Wlać kilka kropli kompleksu energetyzującego z olejkami eterycznymi. Wykonać masaż modelujący twarz.

|   |  |
|---|--|
|   | <p>Rozłożoną płasko dłoń prawą delikatnie przesunąć (z lewej strony) aż do barku lewego, następnie przejść na dekol w kierunku barku prawego<br/>         Ręką lewą wykonać te same czynności w odwrotnej kolejności</p>   |
|  | <p>Krawędź dłoni położyć na dolnej szczękę, a jej wewnętrzną część skierować w górę. Kciuk obrócić w kierunku tylnej części karku, aby równocześnie masować kark i szyję.</p>  |
|  | <p>Dłonią wymasować podbródek, usta, następnie oczy</p>  |
|  | <p>Masaż górnej części twarzy (czoło)<br/>         Wymasować czoło ruchami naprzemiennymi przesuwając dłonie (rozłożone płasko) ku nasadzie włosów.<br/>         Kciukiem wymasować czoło aż do skroni na całej wysokości. W czasie ostatnich ruchów uciskać czoło przez 3 sekundy na wysokości skroni</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|    |   | <p>Masaż środkowej części twarzy<br/>Przez 3 sekundy uciskać wewnętrzne kąciuki oczu palcem wskazującym każdej dłoni. Przez 3 sekundy wykonywać okrężne ruchy uciskające pod nasadą brwi z obu stron. Chwycić brwi między środkowy palec a kciuk i poszczypywać. Wykonywać lekko okrężne ruchy na skroniach. Muskać lekko oczy rozłożonymi płasko dłońmi. Uciskać lekko oko prawe na zmianę dwoma rękami. Masować kurze łapki oka prawego dwoma palcami (wskazującym i środkowym) na zmianę dwoma rękami.</p> |
|    |    | <p>Wymasować czoło rozłożonymi płasko dłońmi na przemian i powrócić do środka twarzy. Delikatnie muskać oczy. Kciuk położyć na czole i postukiwać w okolicach oczu oraz powyżej brwi. Wykonać ruch uciskający i przesuwający kciuk wokół oka zgodnie z określonym kierunkiem (x3)</p>   |
|   |   | <p>Masaż dolnej części twarzy. Lekko muskać brodę i usta. Przy pomocy kciuka naciskać przez 3s. powyżej wykroju ust. zejść wzdłuż bruzdy nosa i brody wykonując nacisk czterema palcami. Wykonać ruchy dotykania i rolowania podbródka umieszczonego między kciukiem i palcami wskazującymi.</p>  |
|  |  | <p>Wykonać lekkie uszczypnięcia przeciwzmarszczkowe wzdłuż bruzdy nosa i brody oraz na wysokości owalu twarzy. Masować po linii łuku: bruzda nosowa – broda – strefa pod szczęką. Ugniatać mięśnie policzkowe i podbródka.</p>  |
|  |  | <p>Wykonać okrężne ruchy uciskające wzdłuż chrząstki i płatków uszu. Masować po linii łuku. Dłonie położyć płasko na barkach przesuwając je do góry wzdłuż mięśni czworobocznych aż do zagłębienia potylicy. Palcami ugniatać kark. Rozciągając szyję wykonywać ruch powrotny.</p>  |
|  |  | <p>Powoli lekko muskać całą twarz w sposób całościowy. Wykonać lekki okrężny ruch uciskający na wysokości skroni</p>  |

Na zakończenie przemyć skórę płynem tonizującym.

6. Nakładanie maski – przybliżony czas trwania 17 minut

- pobrać wystarczającą ilość preparatu.
  - nałożyć średniej grubości warstwę preparatu - pozostawić na 15 minut
  - usunąć nadmiar preparatu
  - nanieść płyn tonizujący.
7. Nałożyć krem na dzień – przybliżony czas trwania 3 minuty
  8. Nałożyć jedną lub dwie dawki serum
  9. Nałożyć krem na dzień.

### **Pielęgnacja w domu**

Do pielęgnacji w domu poleca się n. im. wszystkie produkty z linii **Retinol**.

### **3.2. Zabieg oczyszczający – cera tłusta i mieszana**

Celem zabiegu jest oczyszczenie cery tłustej/ mieszanej. Czas trwania zabiegu to ok. 60 minut.

#### **PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:**

1. Dwufazowy płyn do demakijazu oczu
2. mleczko w piance do demakijazu
3. Płyn tonizująca – wyrównujący
4. Peeling z enzymami roślinnymi – cera tłusta zatrzymująca sebum, delikatny peeling w kremie – cera tłusta lub mieszana
5. Kompleks oczyszczający z olejkami eterycznymi
6. Krem do masażu twarzy
7. Maska oczyszczająca z zieloną gliną
8. Intensywnie pielęgnujący krem z kwasami owocowymi
9. Tonik bezalkoholowy (Supernawilżająca Rosa)

#### **Przebieg zabiegu:**

1. Demakijaż – przybliżony czas trwania: 10 minut
  - Usunąć makijaż z ust i oczu klientki
  - Kontynuować demakijaż twarzy, szyi i dekoltu
  - Przemyc skórę płynem tonizująco - wyrównującym
2. Peeling – przybliżony czas trwania: 10 minut  
 Pobrać potrzebną ilość produktu dostosowanego do rodzaju cery przy użyciu czystej i zdezynfekowanej szpatułki, a następnie nałożyć cienką warstwę preparatu na odpowiedni obszar. Jedną ręką przytrzymać skórę. Drugą rozprowadzać preparat lekkimi okrężnymi ruchami. Pozwolić, aby składniki zawarte w peelingu roślinnym zadziałały. Mają one działanie keratolityczne polegające na usuwaniu martwych komórek bez podrażniania skóry. Usunąć preparat przy pomocy szpatułki po określonym czasie działania.
3. Przemyc twarz płynem tonizująco – wyrównującym.
4. Ze strefy środkowej twarzy usunąć zaskórniki przy pomocy łyżeczki Uhny, po uprzednim przygotowaniu skóry (zastosować rozpuszczanie maską rozgrzewającą, lampę UV lub vapozone)
5. Wykonać modelowanie twarzy, szyi i dekoltu przy użyciu kremu do masażu z dodatkiem kilku kropli kompleksu oczyszczającego z olejkami eterycznymi. Przybliżony czas trwania 15 – 20 minut. Masaż wykonać jak wyżej. Nałożyć płyn tonizująco – wyrównujący
6. Nakładanie maski – przybliżony czas trwania 17 minut

Pobrać wystarczającą ilość preparatu. Nałożyć średniej grubości warstwę maski w kremie. Pozostawić na 15 minut. Usunąć nadmiar preparatu. Na koniec przemyć skórę płynem tonizującym – wyrównującym.

7. Nałożyć krem na dzień – przybliżony czas trwania 3 minuty
8. Przemyć całą twarz, szyję i dekollet tonikiem – Supernawilżająca rosa

### **3.3. Zabieg intensywnego nawilżania**

Celem zabiegu jest nawilżenie skóry odwodnionej. Czas trwania zabiegu to około 70 minut.

#### **PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:**

1. Dwufazowy płyn do demakijażu oczu
2. Łagodna woda do demakijażu twarzy
3. Płyn tonizujący z wyciągami roślinnymi
4. Delikatny peeling w kremie
5. Serum regenerujące
6. Kompleks odżywczy z olejkami eterycznymi
7. Krem do masażu twarzy
8. Płatki do okolic oczu
9. Maska prowansalska
10. Krem na dzień
11. Ampułka natychmiastowy blask
12. Delikatny krem do cery wrażliwej

#### **Przebieg zabiegu:**

1. Demakijaż – przybliżony czas trwania: 10 minut
  - Usunąć makijaż z ust i oczu klientki
  - Kontynuować demakijaż twarzy, szyi i dekolletu
  - Przemyć skórę płynem tonizującym z wyciągami roślinnymi

2. Peeling – przybliżony czas trwania: 10 minut (7 + 3)

Pobrać potrzebną ilość preparatu przy użyciu czystej i zdezynfekowanej szpatułki, następnie nałożyć cienką warstwę produktu na odpowiedni obszar. Jedną ręką przytrzymać skórę. Drugą ręką rozprowadzić preparat lekkimi ruchami, aż produkt zacznie się pienić. Przemyć twarz płynem tonizującym z wyciągami roślinnymi

3. Przed modelowaniem (masażem) nałożyć jedną lub dwie dawki serum regenerującego. Wykonać parę ruchów ułatwiających wnikanie. (użyć aparatu wysokiej częstotliwości w celu ułatwienia wnikania serum do skóry). Przybliżony czas trwania 3 minuty
4. Modelowanie – przybliżony czas trwania 20 minut. Wlać kilka kropli kompleksu odżywczego z olejkami eterycznymi do kremu do masażu twarzy. Wykonać modelowanie – patrz: Zabieg oczyszczania skóry – cera normalna i sucha. Nałożenie płynu tonizującego z wyciągami roślinnymi
5. Nakładanie masek. Przed nałożeniem maski zmiękczającej:
  - nałożyć na każdą powiekę jeden płatek do okolic oczu w celu nawilżenia górnych warstw naskórki, usunięcia wrażenia zmęczenia i uzyskania efektu napięcia skóry,
  - wsypać zawartość saszetki maski prowansalskiej do odpowiedniego pojemnika, wlać 90 ml wody o temperaturze 20°C, całość energicznie wymieszać do uzyskania jednolitej masy.
6. Szybko nanieść maskę na twarz. Pozostawić na 15 minut
7. Zdjąć maskę jednym ruchem. Przemyć płynem tonizującym z wyciągami roślinnymi

8. Nałożyć na skórę twarzy, szyi i dekoltu płyn tonizujący- Supernawilżająca rosa
9. Nałożyć jedną ampułkę natychmiastowy blask
10. Na zakończenie nałożyć niewielką ilość kremu dostosowanego do potrzeb skóry.

### **Pielęgnacja w domu**

Do pielęgnacji w domu poleca się wszystkie produkty z linii **City aktiv**.

### **3.4. Zabieg ujędrniający zapobiegający starzeniu**

Celem zabiegu jest ujędrnienie i nawilżenie skóry, a przez to opóźnienie procesu jej starzenia. Czas trwania zabiegu to około 70 minut.

#### **PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:**

1. Dwufazowy płyn do demakijażu oczu
2. Mleczko do demakijażu z witaminami
3. Płyn tonizujący z wyciągami roślinnymi
4. Roślinny peeling w kremie
5. Serum regenerujące
6. Kompleks ujędrniający z olejkami eterycznymi
7. Krem do masażu
8. Maska ujędrniająca z żurawiną
9. Płyn tonizujący – Supernawilżająca rosa
10. Ampułka natychmiastowy blask
11. Krem na dzień (dostosowany do rodzaju skóry)

#### **Przebieg zabiegu:**

1. Demakijaż – przybliżony czas trwania: 10 minut
  - Usunąć makijaż z ust i oczu klientki
  - Kontynuować demakijaż twarzy, szyi i dekoltu
  - Przemyc skórę płynem tonizującym z wyciągami roślinnymi
2. Peeling – przybliżony czas trwania 13 minut (10 + 3)  
Pobrać potrzebną ilość preparatu przy użyciu czystej i zdezynfekowanej szpatułki, następnie nałożyć produkt cienką warstwą na odpowiedni obszar. Jedną ręką przytrzymać skórę. Drugą zwilżoną ręką rozprowadzić preparat lekkimi okrężnymi ruchami. Całość twarzy przemyć płynem tonizującym z wyciągami roślinnymi.
3. W razie potrzeby szybko usunąć zaskórniki.
4. Nałożyć jedną lub dwie dawki serum regenerującego. Wykonać parę ruchów ułatwiających wnikanie serum do skóry. Użyć aparat wysokiej częstotliwości z pośrednim iskrzeniem, aby mocniej stymulować tkanki skórne. Przybliżony czas trwania 3 minuty.
5. Modelowanie – przybliżony czas działania 20 minut  
Wlać kilka kropli kompleksu ujędrniającego z olejkami eterycznymi do kremu do masażu. Wykonać modelowanie twarzy (patrz: Zabieg oczyszczania skóry – cera normalna i sucha).
6. Przemyc skórę płynem tonizującym z wyciągiem roślinnym.
7. Przygotowanie i nakładanie maski.  
Wlać 50ml letniej wody (20 - 25°C) do odpowiedniego pojemnika. Wsypać saszetkę maski z żurawiną. Całość energicznie wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Maskę nałożyć na twarz i szyję. Pozostawić na 15 minut.



8. Zdjąć maskę przy pomocy szpatułki. Przemyć płynem tonizującym z wyciągami roślinnymi.
9. Nałożyć krem na dzień – przybliżony czas trwania 5 minut  
Nałożyć krem na dzień, następnie tonikiem Supernawilżająca rosa przemyć twarz, szyję i dekolt klientki.
10. Nałożyć ampulkę natychmiastowy blask.
11. Na zakończenie nałożyć odrobinę kremu na dzień dostosowanego do rodzaju cery klientki.

### **Pielęgnacja w domu**

Do pielęgnacji w domu poleca się wszystkie produkty z linii **Idéalift**

#### **IV. LITERATURA**

1. Skrypt szkoleniowy Zabiegi pielęgnacyjne. Peggy Sage Paris.
2. Dylewska-Grzelakowska J. Kosmetyka stosowana. Wydanie IX. WSiP, Warszawa 2010.
3. Jaroszevska B. Kosmetologia. ATENA, Warszawa 2001.