

Spis treści

Wstęp	1
CZĘŚĆ I. SKÓRA	5
1. Funkcje skóry	7
2. Anatomia i fizjologia skóry	9
2.1. Naskórek	9
2.2. Skóra właściwa	23
2.3. Tkanka podskórna	29
3. Determinanty zdrowia i wyglądu skóry	30
3.1. Organelle komórkowe	31
3.2. Epigenetyka	35
3.3. Czynniki wpływające na wygląd skóry	35
CZĘŚĆ II. KOSMETOLOGIA INTERDYSCYPLINARNA	57
4. Konsultacja kosmetyczna	61
4.1. Przygotowanie klienta do konsultacji	62
4.2. Cele konsultacji kosmetycznej	62
4.3. Prowadzenie konsultacji kosmetycznej	63
4.4. Badanie skóry	65
4.5. Atmosfera konsultacji	66
5. Cele w terapii kosmetycznej	67
6. <i>Beauty plan</i> – plan terapii skóry	71
7. Diagnostyka laboratoryjna	74
7.1. Normy laboratoryjne	75
7.2. Przygotowanie pacjenta do badań	75
7.3. Przegląd badań laboratoryjnych	76
7.4. Jak wyniki badań przekładają się na wybór terapii zabiegowej?	78
7.5. Granice kompetencji kosmetyologa. Współpraca z lekarzem	81
8. Suplementacja	82
8.1. Rodzaje suplementów diety	83
8.2. Czas i przyswajalność suplementacji	89
8.3. Wybór suplementu diety	90
9. Pielęgnacja kosmetyczna	92

9.1.	Bezpieczeństwo a skuteczność produktów kosmetycznych	93
9.2.	Cele pielęgnacji kosmetycznej	94
9.3.	Aktywność kosmetyków	95
10.	Zabiegi kosmetyczne	103
10.1.	Budowa skóry jako wyzwanie dla kosmetologa	104
10.2.	Aktywność i rodzaje zabiegów kosmetycznych	105
10.3.	Działanie zabiegów kosmetycznych	117

CZĘŚĆ III. FIZJOLOGIA I KOMPLEKSOWA TERAPIA

PROBLEMÓW SKÓRNYCH	125
11. AZS	127
11.1. Charakterystyka skóry	127
11.2. Patofizjologia	128
11.3. Przyczyny	129
11.4. Kompleksowa terapia skóry	131
11.5. Cele w terapii skóry	132
11.6. Diagnostyka laboratoryjna	133
11.7. Leczenie	133
11.8. Pielęgnacja kosmetyczna	134
11.9. Zabiegi kosmetyczne	135
11.10. Suplementacja	135
12. Przebarwienia	137
12.1. Charakterystyka skóry	138
12.2. Fizjologia i patofizjologia	140
12.3. Przyczyny	140
12.4. Kompleksowa terapia skóry	143
12.5. Cele w terapii kosmetycznej	145
12.6. Diagnostyka laboratoryjna	145
12.7. Pielęgnacja kosmetyczna	146
12.8. Zabiegi kosmetyczne	147
12.9. Suplementacja	149
13. Skóra naczyńniowa	152
13.1. Charakterystyka skóry	152
13.2. Naczynia krwionośne	153
13.3. Fizjologia i patofizjologia	154
13.4. Wazodylatacja i wazodylatatory	155
13.5. Przyczyny rozszerzania naczyń krwionośnych związane z rozwojem skóry naczyńniowej	156
13.6. Kompleksowa terapia skóry	158
13.7. Cele w terapii kosmetycznej	159
13.8. Diagnostyka laboratoryjna	159
13.9. Pielęgnacja kosmetyczna	160
13.10. Zabiegi kosmetyczne	161
13.11. Suplementacja	162
14. Trądzik różowaty	164
14.1. Charakterystyka skóry	164

.....

14.2.	Rodzaje	165
14.3.	Fizjologia i patofizjologia	166
14.4.	Przyczyny	167
14.5.	Kompleksowa terapia skóry	169
14.6.	Cele w terapii skóry	170
14.7.	Diagnostyka laboratoryjna	170
14.8.	Leczenie	171
14.9.	Pielęgnacja kosmetyczna	171
14.10.	Zabiegi kosmetyczne	172
14.11.	Suplementacja	173
15.	Trądzik pospolity	174
15.1.	Charakterystyka skóry	175
15.2.	Patofizjologia	176
15.3.	Czynniki prozapalne w przebiegu trądziku pospolitego	178
15.4.	Kompleksowa terapia	181
15.5.	Cele w terapii	181
15.6.	Diagnostyka laboratoryjna	182
15.7.	Leczenie	182
15.8.	Pielęgnacja kosmetyczna	183
15.9.	Zabiegi kosmetyczne	184
15.10.	Suplementacja	185
16.	Trądzik dojrzały	187
16.1.	Charakterystyka skóry	187
16.2.	Fizjologia i patofizjologia	188
16.3.	Przyczyny	188
16.4.	Kompleksowa terapia skóry	191
16.5.	Cele w terapii	192
16.6.	Diagnostyka laboratoryjna	192
16.7.	Pielęgnacja kosmetyczna	193
16.8.	Zabiegi kosmetyczne	194
16.9.	Suplementacja	195
17.	Problemy skóry wokół oczu	197
17.1.	Cienie pod oczami	198
17.2.	Obrzęki	202
17.3.	Zmarszczki i oznaki starzenia na skórze wokół oczu	204
CZĘŚĆ IV. HEALTHY AGING – ZDROWE STARZENIE SKÓRY		209
18.	Charakterystyka skóry starzejącej się	211
19.	Fizjologia i patofizjologia starzenia	214
20.	Czynniki przyspieszające starzenie	218
21.	Kompleksowa terapia <i>healthy aging</i>	220
22.	Cele w terapii <i>healthy aging</i>	221
23.	Diagnostyka laboratoryjna w terapii <i>healthy aging</i>	222
24.	Pielęgnacja kosmetyczna <i>healthy aging</i>	224
25.	Zabiegi kosmetyczne w terapii <i>healthy aging</i>	226
26.	Suplementacja w terapii <i>healthy aging</i>	229

.....

CZĘŚĆ V. STRES I SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	233
27. Psychofizyczne pojmowanie stresu	235
27.1. Stres w ujęciu Lazarusa i Folkman	235
27.2. Model HALT	236
28. Techniki radzenia sobie ze stresem	238
28.1. <i>Mindfulness</i>	238
28.2. Joga	239
28.3. Techniki oddechowe	240
28.4. Inne aktywności pomocne w walce ze stresem	241
 CZĘŚĆ VI. RELACJA Z KLIENTEM	 243
29. Postawa kosmetyologa	245
30. Dialog motywacyjny	246
31. Aktywne słuchanie	248
 CZĘŚĆ VII. WYPALENIE ZAWODOWE I HIGIENA PRACY KOSMETOLOGA	 251
32. Wypalenie zawodowe wśród kosmetyków	253
32.1. Objawy wypalenia zawodowego	254
33. Sposoby na wypalenie zawodowe	256
 Zakończenie	 261
 Piśmiennictwo	 263
 Skorowidz	 269