

# OBSAH

<b>1</b>	<b>Úvodem</b> .....	9
1.1	Dějiny a vývoj kosmetiky, význam pojmu krása .....	9
1.1.1	Pravěk .....	9
1.1.2	Starověk .....	10
1.1.3	Středověk a novověk .....	13
1.1.4	Vývoj kosmetiky v našich zemích .....	14
1.2	Náplň, poslání a rozsah kosmetické péče .....	16
	<i>Kontrolní otázky</i> .....	16
<b>2</b>	<b>Anatomie kůže</b> .....	17
2.1	Pokožka .....	18
2.2	Škára .....	20
2.3	Podkožní vazivo .....	21
	<i>Kontrolní otázky</i> .....	21
<b>3</b>	<b>Adnexa kůže – přídatné kožní orgány</b> .....	22
3.1	Mazové žlázy .....	22
3.2	Potní žláz .....	22
3.3	Vlasy .....	23
3.4	Nehty .....	26
	<i>Kontrolní otázky</i> .....	27
<b>4</b>	<b>Fyziologie kůže</b> .....	28
4.1	Ochranná funkce kůže proti vlivům vnějšího prostředí a termoregulační funkce .....	28
4.2	Smyslová funkce kůže .....	31
4.3	Sekreční činnost kůže .....	32
4.4	Depotní činnost kůže .....	32
4.5	Bariérová, resorpční a respirační funkce kůže .....	33
4.5.1	Bariérová (obránná) funkce .....	33

4.5.2	Resorpční (vstřebávací) a respirační (dýchací) funkce .....	34	10	<b>Čištění pleti</b> .....	94
	<i>Kontrolní otázky</i> .....	35	10.1	Povrchové čištění pleti .....	94
<b>5</b>	<b>Vzhled kůže</b> .....	36	10.1.1	Druhy čisticích přípravků .....	94
5.1	Kožní povrch – kožní rýhy a vrásky, zbarvení a tloušťka kůže .....	36	10.1.2	Technologický postup .....	96
5.2	Topografická anatomie kůže .....	37	10.1.3	Přípravky podle typu pleti .....	96
5.3	Stárnutí kůže, prevence v kosmetice .....	38	10.2	Napáčka obličeje .....	97
	<i>Kontrolní otázky</i> .....	40	10.3	Hluboké čištění pleti .....	100
<b>6</b>	<b>Základní pravidla kosmetické péče</b> .....	41	10.3.1	Technologický postup .....	100
6.1	Postup kosmetického ošetření, kosmetické úkony .....	42		<i>Kontrolní otázky</i> .....	101
6.2	Hygienické minimum pro pracovníky provozoven služeb .....	42	<b>11</b>	<b>Pleťové masky a zábaly</b> .....	102
6.2.1	Hygienické a bezpečnostní předpisy .....	43		<i>Kontrolní otázky</i> .....	108
6.2.2	Zásady při používání prádla pro zákazníky .....	51	<b>12</b>	<b>Ošetření jednotlivých typů pleti</b> .....	109
6.2.3	Prostorové členění a vybavení provozoven hygienickým zařízením .....	51	12.1	Normální pleť .....	109
6.3	Kartotéční záznam .....	52	12.2	Smíšená pleť .....	112
	<i>Kontrolní otázky</i> .....	54	12.3	Suchá pleť .....	115
<b>7</b>	<b>Péče o ruce</b> .....	55	12.4	Mastná pleť .....	118
7.1	Leštění a lakování nehtů .....	64	12.5	Citlivá pleť .....	120
7.2	Modelace nehtů .....	66	12.6	Stárnoucí pleť .....	122
7.3	Masáž rukou .....	67	12.7	Rozšířené žilky – kuperóza .....	125
7.4	Parafínový zábal .....	71		<i>Kontrolní otázky</i> .....	126
	<i>Kontrolní otázky</i> .....	74	<b>13</b>	<b>Poškození kůže chybnými kosmetickými úkony a kosmetickými přípravky</b> .....	127
<b>8</b>	<b>Barvení obočí a řas</b> .....	75		<i>Kontrolní otázky</i> .....	128
	<i>Kontrolní otázky</i> .....	77	<b>14</b>	<b>Přístroje používané v kosmetických salonech</b> .....	129
<b>9</b>	<b>Posouzení pleti – kosmetická diagnóza</b> .....	78		<i>Kontrolní otázky</i> .....	138
9.1	Promaštění .....	79		<b>Literatura</b> .....	139
9.2	Tonus a turgor .....	81			
9.3	Vrásky .....	82			
9.4	Barva kůže .....	85			
9.5	Odchylky od normy .....	85			
9.6	Tvar obličeje .....	91			
	<i>Kontrolní otázky</i> .....	93			

- *Krátká ruka se širokými nehty* – potřebuje lehkou opravu. Nehet by měl přecházet o 2 až 3 mm přes špičku prstu. Volíme světlejší odstíny, můžeme použít i perleť.
- *Drobná slabá ruka s malými nehty* – lakujeme celé nehty i měsíček. Volíme světlé odstíny laku, úzké zlaté a stříbrné náramky podtrhují něžný vzhled ruky.
- *Silná ruka se čtvercovými nehty* – nehet nikdy nepilujeme do špičky, necháme jej nenalakovaný 2 mm po každé straně (opticky jej zúžíme). Doporučujeme jemný prsten na prostředník.

### ■ Francouzská manikúra

Tato varianta přirozeného vzhledu je stále módní a atraktivní. Nehet upravujeme do přirozeného vzhledu, nejlépe do mírného čtverce nebo tzv. amerického tvaru (*screan form*). Francouzská manikúra vynikne ještě lépe, pokud je na nehtu lunula (půlměsíc). Kůžičku u nehtové blanky nestříháme, jen ji trochu zatlačíme. Vyčistíme volný okraj nehtu a nehet můžeme buď vyleštit a podmalovat bílou tužkou, nebo nalakovat.

**Způsob lakování.** Volný okraj nehtu lakujeme bílým lakem, po důkladném zaschnutí nanášíme jemný růžový lak a na závěr vrchní vrstvu zpevňujícího laku (*obr. 16 v příloze*).

### ■ Zdobení nehtů

Důležité je, abychom měli kvalitní lak na nehty, který se dobře a lehce nanáší, má stejnou hustotu, barvu a trvanlivost. Podle přání, příležitosti a hlavně fantazie můžeme volit různé kombinace, jako jsou např. proužky, hvězdičky a slavnostní varianty. Velkým módním hitem v nedávné době byla také různá peříčka, šperky, kovové ozdoby apod. (*obr. 17 v příloze*).

## 7.2 Modelace nehtů

Modelace nehtů je metoda, která pomocí různých materiálů, šablon a umělých nehtů nahrazuje a modeluje vlastní nehty.

Využíváme různé formy modelace:

- akryl (pryskyřice) + prášek,
- UV gel + UV lampa,
- porcelán,
- skleněné vlákno,
- gel bez lampy,
- akryl gel.

### ■ Šablonová technika

Tato technika se používá u krátkých, křehkých a deformovaných nehtů. Šablona se přizpůsobí vyklenutí nehtu. Pro modelování se používají šablony z materiálu, který se podobá papíru.

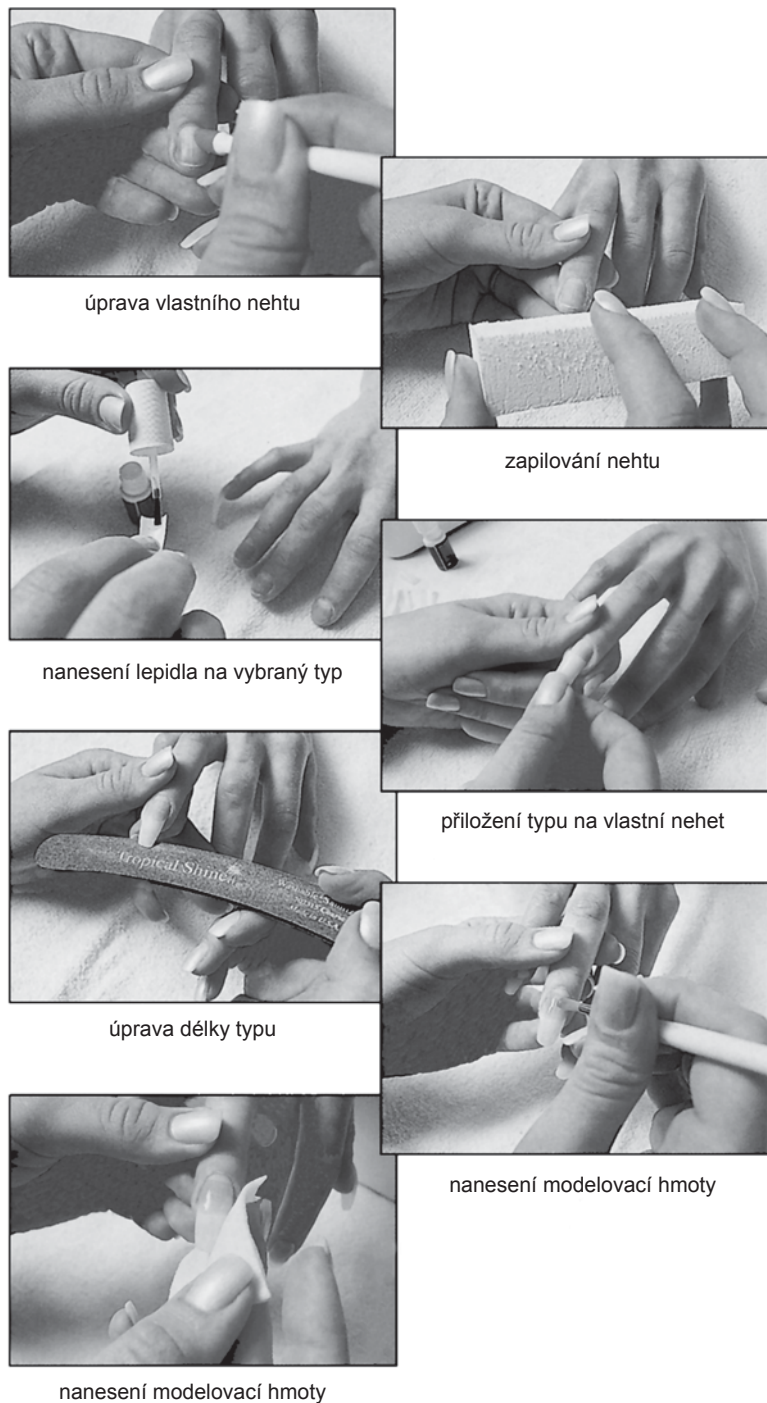
Umělé nehty mají původ v Hollywoodu třicátých let, kde zdobily prsty filmových hvězd. Nyní jsou umělé nehty mnohem dokonalejší a pokud jsou dobře nalepeny a vymodelovány, vypadají velice přirozeně. Nehty můžeme pomocí šablon také prodloužit nebo zpevnit podle přání klientky. Aby ruce s umělými nehty vypadaly dlouho pěkné, musíme se o ně starat. Nehty upravujeme podle rychlosti růstu zapilováním speciálními pilníky, alespoň 1krát za měsíc nehty doplníme a podle potřeby lakujeme. Umělé nehty odstraníme odpilováním nebo namočením nehtů do speciálního roztoku rozpouštědla určeného k tomuto účelu. Postup modelace nehtů je znázorněn na *obr. 18*.

## 7.3 Masáž rukou

Vyvrcholením péče o ruce je masáž. Dobře provedenou masáží se zvýší prokrvení a látková výměna (metabolismus), zlepšuje se napětí pokožky a vaziva, uvolní se svalstvo (*obr. 19*). Masáž je vhodná u suchých popraskaných rukou, mozolů, unavených rukou apod. Z přípravků používáme ty, které mají dobrou skluznost (oleje, masážní emulze a krémy, sportovní krémy a gely, kakaové máslo aj.).

Masáž rukou se skládá z těchto fází – hlazení, kroužkování, tření, hnětení, vibrace, uklidnění. Každý následující tah opakujeme 5krát.

**Hlazení.** Provádíme je od konečků prstů na hřbetní straně táhlými pohyby dlaní, střídavě pravou a levou rukou směrem nahoru až po



Obr. 18. Modelace nehtů

loketní kloub. Pak ruku obrátíme a provádíme tytéž tahy na spodní straně ruky. Nezapomínáme na promasírování loketního kloubu.

**Kroužkování.** Provádíme všemi prsty od konečků prstů přes hřbet ruky směrem k loketnímu kloubu. Při zpátečním tahu vedeme lehký hladivý pomocný tah. Tuto fázi provádíme tak, že nejdříve všemi prsty děláme drobné kroužky, které se směrem nahoru zvětšují. Ruku obrátíme a totéž provádíme na spodní straně. Na závěr této fáze promasírujeme krouživými pohyby zápěstí.

**Tření.** Začínáme od konečků prstů, každý prst jednotlivě, a to palcem a ukazovákem směrem nahoru drobnými krouživými pohyby. Pak promasírujeme hřbet ruky až po loketní kloub. Totéž provádíme i na spodní části ruky.

**Hnětení.** Tato fáze má dvě části.

*První část:* ukazovák a prostředník nám tvoří tzv. věčko. Intenzivním tlakem směrem nahoru vytlačujeme krev směrem k srdci. Při zpátečním tahu polokruhovými pohyby vracíme krev zpátky. Pak přecházíme na hřbet ruky a palcem opět vytlačujeme krev zpátky.



dezinfekce rukou



aplikace masážního přípravku



aplikace masážního přípravku



vlastní provedení masáže



masážní tahy



zábal ruky

**Obr. 19.** Masáž rukou

Tento tah provádíme i na spodní straně ruky a vracíme se hladivým pohybem zpět k výchozímu bodu masáže.

*Druhá část:* tlakem ruky sevřené v pěst hněteme dlaně. Pomocný tah je hladivý.

**Vibrace.** Chvěním prstů a dlaní od konečků prstů po loketní kloub promasírujeme hřbetní stranu ruky a na spodní straně poklepáváme (prsty při poklepávání mají tvar špetky).

**Uklidnění.** Masáž ukončíme hladivými pohyby obou rukou. Na závěr uchopíme každý jednotlivý prst palcem a ukazováčkem a pevně jej stiskneme, postupujeme postupně od špičky ke kořeni.

## 7.4 Parafínový zábal

Parafín kůži prokrvuje, zrychluje metabolismus, vypíná pokožku, zjemňuje ji, způsobuje mírnou exfoliaci (odstranění horní vrstvy rohové), příjemně prohřívá pokožku.

**Druhy parafínů.** Lékařský parafín, parafín s chlorofylem, parafín s azulenem, s příměsí broskvového extraktu.

Parafín můžeme aplikovat pomocí štětce a lázně nebo přímo ve speciální vaničce. Ruce nejdříve omyjeme vlažnou vodou a mýdlem a dezinfikujeme např. Spitadermem. Do parafínu v lázni můžeme přidat ke zjemnění kakaové máslo, Dermazulen aj. Dále postupujeme takto:

- *Ponoření rukou do lázně* – teplota nesmí přesáhnout 50 °C. Ke zvýšení účinku ruce zabalíme do mikrotenového sáčku a froté rukavice. Doba působení je asi 10 až 15 minut.
- *Aplikace klasickým způsobem pomocí štětce* – parafín zahřejeme ve vodní lázni na 40 až 50 °C a začínáme na spodní straně ruky nanášet. Zábal nám tvoří neprodyšnou vrstvu, 3 mm silnou a celistvou. Nezapomínáme na zápěstí ruky. Použitý parafín nikdy nevracíme zpět do vaničky, ale použijeme nový.

Na závěr sundáme parafín z rukou pomocí špachtle jako celistvou rukavici. Parafín aplikujeme podle potřeby klientky. Postup parafínového zábalu na ruce je uveden na *obr. 20*.