



# Базовый курс косметолога

**Валентина Демко**

# Валентина Демко

## Базовый курс косметолога

*<https://litres.ru/73980371>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

"Косметологический базовый курс ": Откройте двери в мир профессиональной красоты.

Если вы чувствуете призвание к миру красоты, стремитесь помогать людям выглядеть и чувствовать себя лучше, или просто хотите разобраться в тонкостях ухода за кожей на профессиональном уровне, то "Базовый курс косметологии" – это именно то, что вам нужно. Эта книга создана для того, чтобы стать вашим надежным фундаментом в освоении профессии косметолога. Здесь вы найдете исчерпывающую информацию, изложенную доступным языком: от фундаментальных знаний об устройстве кожи и ее потребностях до практических рекомендаций по проведению различных процедур. Мы проведем вас через все ключевые аспекты косметологии, научим понимать типы кожи, подбирать эффективные средства и методики, а также соблюдать стандарты безопасности. Сделайте первый уверенный шаг к успешной карьере в индустрии красоты вместе с этим исчерпывающим руководством.

# Содержание

Глава	4
Базовый Курс "Основы профессии эстетиста"	5
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Валентина Демко**  
**Базовый курс косметолога**

**Глава**

# Базовый Курс "Основы профессии эстетиста"

Приветствую вас, будущие мастера красоты!

Если вы держите в руках этот курс, значит, вас манит мир эстетической косметологии, вы хотите помогать людям чувствовать себя увереннее и красивее, а также освоить востребованную и творческую профессию. Отлично! Этот курс создан именно для вас.

Мы начнем с самых азов, чтобы вы получили крепкую базу знаний и понимание того, как работает эта удивительная сфера. Не пугайтесь, если что-то покажется новым – мы будем разбираться шаг за шагом, просто и понятно.

**Что такое косметик-эстетист и чем он занимается?**

Представьте себе человека, который не просто делает макияж или чистит кожу. Косметик-эстетист – это специалист, который глубоко понимает кожу, ее потребности и проблемы. Он умеет подобрать правильный уход, провести процедуры, направленные на улучшение состояния кожи, ее омоложение и профилактику возрастных изменений. Это не только про красоту, но и про здоровье кожи.

**Наши главные задачи на этом курсе:**

**Понять основы анатомии и физиологии кожи:** Как устроена наша кожа, какие у нее слои, какие функции она

выполняет. Это как фундамент дома – без него никак!

**Изучить типы кожи и ее состояния:** У каждого человека кожа уникальна. Мы научимся определять ее тип (сухая, жирная, комбинированная, нормальная) и выявлять различные состояния (обезвоженность, чувствительность, акне, пигментация).

**Освоить базовые процедуры по уходу за кожей:** От очищения и тонизирования до масок и массажа. Вы узнаете, как правильно выполнять эти процедуры, чтобы они были эффективными и безопасными.

**Познакомиться с основными косметическими средствами:** Какие бывают ингредиенты, как они работают, как выбирать продукты для разных типов кожи и решать конкретные проблемы.

**Научиться основам гигиены и санитарии:** Это критически важный аспект работы любого специалиста в сфере красоты. Безопасность клиента – превыше всего!

**Понять, как строить общение с клиентом:** Как правильно консультировать, выявлять потребности, давать рекомендации и создавать доверительные отношения.

### **Почему это важно?**

Мир косметологии постоянно развивается. Появляются новые технологии, новые продукты, новые методики. Но основа остается неизменной: глубокое понимание кожи и умение работать с ней бережно и профессионально. Этот курс даст вам именно эту основу.

## **Что вас ждет дальше?**

Мы будем двигаться от простого к сложному. Каждый раздел будет дополнять предыдущий, создавая целостную картину. Перечитывайте материал, если что-то непонятно. Главное – ваше желание учиться и практиковаться.

**Готовы начать это увлекательное путешествие в мир красоты и здоровья кожи? Тогда вперед!**

### **Первый шаг: Погружение в мир кожи**

Прежде чем мы начнем говорить о процедурах и косметике, нам необходимо понять, с чем мы будем работать. Кожа – это самый большой орган нашего тела, и она невероятно сложна и многогранна. Знание ее строения и функций – это ключ к успешной работе.

### **Модуль 1: Анатомия и Физиология Кожи – Наш Фундамент**

Представьте кожу как многослойный пирог, каждый слой которого выполняет свою уникальную роль.

**Эпидермис:** Это самый верхний, видимый слой. Он постоянно обновляется, защищая нас от внешних воздействий. Здесь рождаются новые клетки кожи, которые затем поднимаются на поверхность

и умирают, отшелушиваясь. Эпидермис – это наша первая линия обороны.

**Дерма:** Под эпидермисом находится дерма – более плотный и глубокий слой. Здесь расположены кровеносные сосуды, нервные окончания, волосяные фолликулы, сальные и

потовые железы. Дерма отвечает за упругость и эластичность кожи благодаря коллагену и эластину. Именно здесь происходят процессы, связанные с старением кожи, такие как появление морщин.

**Гиподерма (подкожно-жировая клетчатка):** Самый нижний слой, состоящий в основном из жировой ткани. Он служит теплоизолятором, амортизатором и запасом энергии.

### **Функции кожи:**

Кожа – это не просто оболочка. Она выполняет множество жизненно важных функций:

**Защитная:** Барьер от механических повреждений, ультрафиолетового излучения, микроорганизмов и химических веществ.

**Терморегуляция:** Поддержание постоянной температуры тела через потоотделение и сужение/расширение кровеносных сосудов.

**Сенсорная:** Восприятие прикосновений, боли, температуры благодаря нервным окончаниям.

**Выделительная:** Удаление продуктов обмена веществ через пот.

**Дыхательная:** Незначительный газообмен.

**Синтетическая:** Выработка витамина D под воздействием солнечного света.

**Регенеративная:** Способность к заживлению ран и восстановлению поврежденных участков.

Понимание этих основ позволит вам осознанно подходить

к выбору процедур и косметических средств. Когда вы знаете, как работает кожа на клеточном уровне, вы можете предсказать, как она отреагирует на тот или иной компонент или воздействие. Это как быть врачом для кожи, только в эстетическом ключе. Мы будем учиться "слушать" кожу, понимать ее сигналы и помогать ей оставаться здоровой и сияющей.

## **Модуль 2: Типы Кожи и Ее Состояния – Учимся "Читать" Лицо**

Каждый человек уникален, и его кожа – не исключение. Определение типа кожи – это первый и самый важный шаг в подборе индивидуального ухода. Неправильно подобранные средства могут не только не помочь, но и навредить.

### **Основные типы кожи:**

**Нормальная кожа:** Сбалансированная, без явных проблем. Поры мелкие, кожа выглядит свежей, упругой, без жирного блеска или шелушения.

**Сухая кожа:** Недостаток влаги и липидов. Часто ощущается стянутость, склонна к шелушению, раннему появлению мелких морщин. Поры практически незаметны.

**Жирная кожа:** Избыток кожного сала. Характеризуется расширенными порами, жирным блеском, склонностью к появлению черных точек и воспалений (акне).

**Комбинированная кожа:** Сочетает признаки жирной и сухой/нормальной кожи. Чаще всего Т-зона (лоб, нос, подбородок) жирная, а щеки – нормальные или сухие.

### **Состояния кожи:**

Помимо типа, кожа может находиться в различных состояниях, которые могут меняться под воздействием внешних факторов (стресс, питание, климат) или внутренних причин.

**Обезвоженность:** Недостаток влаги в верхних слоях кожи. Может проявляться у любого типа кожи, даже у жирной. Кожа выглядит тусклой, теряет упругость, могут появляться мелкие морщинки.

**Чувствительная кожа:** Легко реагирует на внешние раздражители покраснением, зудом, жжением. Часто связана с нарушением барьерной функции кожи.

**Акне (угревая сыпь):** Воспалительное заболевание сальных желез и волосяных фолликулов. Проявляется в виде комедонов (черных и белых точек), папул, пустул.

**Пигментация:** Избыточное или неравномерное отложение меланина. Может проявляться в виде веснушек, пигментных пятен, мелазмы.

**\*\*Ку**

**перозность:\*\*** Ухудшение цвета лица, землистый оттенок, ощущение усталости кожи. Часто связано с недостатком кислорода, стрессом, неправильным образом жизни.

**Как мы будем учиться определять тип и состояние кожи?**

**Визуальный осмотр:** Внимательное изучение кожи при хорошем освещении.

**Пальпация:** Ощупывание кожи для определения ее текстуры, эластичности, наличия шелушений.

**Опрос клиента:** Сбор анамнеза, выяснение привычек ухода, образа жизни, жалоб.

**Тестирование:** Использование специальных тестов (например, салфеточный тест для определения жирности).

Понимание этих нюансов позволит вам не просто "делать процедуры", а действительно решать проблемы клиента, подбирая максимально эффективный и безопасный уход. Это искусство, основанное на знаниях.

### **Модуль 3: Базовые Процедуры по Уходу за Кожей – Основы Мастерства**

Теперь, когда мы понимаем, с чем работаем, давайте перейдем к тому, как мы будем помогать нашей коже. Базовые процедуры – это фундамент любого ухода, который должен быть выполнен правильно и с любовью к каждой детали.

**Этапы классической процедуры по уходу за кожей:**

**Демакияж и очищение: Цель:** Удалить макияж, загрязнения, излишки кожного сала, ороговевшие клетки. **Средства:** Мицеллярная вода, гидрофильное масло, молочко, пенка, гель. **Техника:** Бережное очищение, не растягивая кожу. Важно подобрать средство, соответствующее типу кожи. Для снятия макияжа с глаз используются специальные двухфазные средства.

**Тонизирование: Цель:** Восстановить pH-баланс кожи после умывания, подготовить кожу к дальнейшим этапам ухода, освежить. **Средства:** Тоники, лосьоны (без спирта для большинства типов кожи). **Техника:** Нанесение с помо-

щью ватного диска или распыление.

**Эксфолиация (отшелушивание): Цель:** Удалить ороговевшие клетки, стимулировать обновление кожи, улучшить проникновение активных веществ. **Виды:** **Механическая:** Скрабы с мелкими абразивными частицами (например, косточки абрикоса, сахар). Требуется осторожности, особенно для чувствительной кожи. **Химическая:** Средства с кислотами (АНА, ВНА) или ферментами. Более мягкое и контролируемое воздействие. **Техника:** Индивидуальный подбор в зависимости от типа и состояния кожи. Нельзя проводить при активных воспалениях.

**Маски: Цель:** Интенсивное воздействие на кожу, решение конкретных проблем (увлажнение, питание, очищение, успокоение, осветление). **Виды:** Кремовые, гелевые, альгинатные, глиняные, тканевые. **Техника:** Нанесение на очищенную кожу, выдержка согласно инструкции, затем удаление.

**Сыворотка (серум): Цель:** Концентрированное средство с высокой концентрацией активных ингредиентов для решения специфических задач (антивозрастной уход, борьба с пигментацией, увлажнение). **Техника:** Наносится после маски (или вместо нее, в зависимости от протокола) на очищенную кожу.

**Крем для кожи вокруг глаз: Цель:** Уход за тонкой и нежной кожей век, склонной к появлению морщин и отеков. **Техника:** Легкое похлопывающее нанесение безымянным

пальцем.

**Крем для лица:Цель:** Завершающий этап ухода, увлажнение, питание, защита кожи. **Техника:** Нанесение по массажным линиям

### **Массаж лица:**

**Цель:** Улучшение кровообращения и лимфотока, расслабление мышц, повышение тонуса кожи, стимуляция выработки коллагена.

**Виды:** Классический, лимфодренажный, скульптурный, моделирующий.

**Техника:** Выполняется по массажным линиям с использованием массажных кремов или масел. Важно знать противопоказания (например, активные воспаления, купероз).

### **Важные принципы при проведении процедур:**

**Индивидуальный подход:** Всегда учитывайте тип и состояние кожи клиента, его пожелания и возможные аллергические реакции.

**Бережность:** Работайте аккуратно, не растягивая и не травмируя кожу.

**Последовательность:** Соблюдайте правильную последовательность этапов процедуры.

**Гигиена:** Строго соблюдайте правила гигиены и санитарии на каждом этапе.

Освоение этих базовых процедур – это ваш первый шаг к тому, чтобы стать настоящим профессионалом. Мы будем подробно разбирать каждый этап, учиться правильно выби-

рать средства и техники, чтобы каждая процедура приносила максимальную пользу и удовольствие вашим клиентам.

## **Модуль 4: Косметические Средства – Разбираемся в Составах и Действии**

Мир косметики огромен и разнообразен. Чтобы уверенно ориентироваться в нем и подбирать действительно эффективные средства, нам нужно научиться понимать их состав и принцип действия. Это как стать детективом, который раскрывает секреты каждого флакона.

### **Основные группы косметических ингредиентов:**

**Активные ингредиенты:** Это "звезды" косметики, те компоненты, которые оказывают целенаправленное действие на кожу. **Увлажняющие:** Гиалуроновая кислота, глицерин, мочеви́на, натуральны́й увлажняющий фактор (NMF). Они притягивают и удерживают влагу в коже. **Питательные:** Масла (ши, жожоба, миндальное), жирные кислоты, витамины (А, Е, F). Восстанавливают липидный барьер кожи, делают ее мягкой и эластичной. **Антиоксиданты:** Витамин С, витамин Е, ресвератрол, экстракт зеленого чая. Защищают кожу от свободных радикалов, замедляют процессы старения, осветляют. **Противовоспалительные:** Экстракты ромашки, календулы, аллантоин, пантенол. Успокаивают кожу, снимают покраснение и раздражение. **Отшелушивающие (эксфолианты):** АНА-кислоты (гликолевая, молочная), ВНА-кислоты (салициловая), ферменты. Удаляют ороговевшие клетки, стимулируют обновление. **Ре-**

**генерирующие:** Пептиды, ретинол, факторы роста. Стимулируют выработку коллагена и эластина, ускоряют заживление.

**Базовые ингредиенты:** Это основа косметического средства, которая обеспечивает его текстуру, стабильность и доставку активных компонентов. **Вода:** Основа большинства косметических средств. **Эмульгаторы:** Помогают смешивать воду и масло, создавая кремовую текстуру. **Загустители:** Придают продукту нужную консистенцию (гели, кремы). **Консерванты:** Предотвращают размножение бактерий и грибков, продлевая срок годности продукта. Важно выбирать средства с безопасными консервантами.

**Отдушки и красители:** Придают продукту приятный аромат и цвет. Важно помнить, что они могут быть аллергенами для некоторых людей.

**Консерванты:** Предотвращают размножение бактерий и грибков, продлевая срок годности продукта. Важно выбирать средства с безопасными консервантами.

### **Как читать этикетку косметического средства:**

Состав (INCI – International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) указывается в порядке убывания концентрации. Первые несколько ингредиентов составляют основную часть продукта. Активные ингредиенты часто располагаются ближе к концу списка, если их концентрация не очень высока, или в начале, если они являются ключевыми компонентами.

### **Выбор косметики для разных типов кожи:**

**Для сухой кожи:** Ищите средства с гиалуроновой кислотой, глицерином, маслами (ши, авокадо, жожоба), керамидами. Избегайте спиртосодержащих тоников и агрессивных скрабов.

**Для жирной кожи:** Предпочтение отдавайте легким текстурам (гели, флюиды), средствам с салициловой кислотой (ВНА), цинком, ниацинамидом. Важно не пересушивать кожу, чтобы не спровоцировать еще большую выработку сала.

**Для комбинированной кожи:** Можно использовать разные средства для разных зон или выбирать продукты, которые балансируют кожу. Например, легкий увлажняющий крем для всего лица, а для Т-зоны – матирующий гель.

**Для чувствительной кожи:** Выбирайте гипоаллергенные средства с минимумом отдушек и красителей. Ищите успокаивающие компоненты: пантенол, аллантоин, экстракты ромашки, центеллы азиатской.

**Важно помнить:**

**Индивидуальная реакция:** Даже самые лучшие ингредиенты могут вызывать индивидуальную непереносимость. Всегда проводите тест на небольшом участке кожи перед использованием нового продукта.

**Синергия:** Эффективность косметики часто зависит от сочетания ингредиентов. Профессионал умеет подбирать продукты, которые работают в комплексе.

**Консультация:** Если вы сомневаетесь в выборе, лучше проконсультироваться с опытным косметологом или дерма-

ТОЛОГОМ.

Понимание состава косметики – это не просто знание названий. Это умение видеть за ними действие, понимать, как продукт повлияет на кожу, и предсказывать результат. Это дает вам уверенность в своих рекомендациях и позволяет предлагать клиентам только лучшее.

## **Модуль 5: Гигиена и Санитария – Безопасность Превыше Всего**

В нашей профессии безопасность клиента – это абсолютный приоритет. Строгое соблюдение правил гигиены и санитарии не только предотвращает распространение инфекций, но и формирует доверие клиента к вам как к профессионалу. Это основа основ, которую нельзя игнорировать.

### **Ключевые аспекты гигиены:**

**Личная гигиена специалиста:** Чистые руки: Регулярное мытье рук с мылом и водой, использование антисептиков. Ухоженный внешний вид: Аккуратная прическа, коротко подстриженные ногти (без лака или с нейтральным покрытием), чистая рабочая одежда (халат, фартук). Отсутствие заболеваний: Не допускается работа при наличии инфекционных заболеваний (ОРВИ, герпес и т.д.).

**Дезинфекция и стерилизация инструментов:** **Дезинфекция:** Уничтожение большинства патогенных микроорганизмов на поверхностях и инструментах. Используются специальные дезинфицирующие растворы. **Стерилизация:** Полное уничтожение всех микроорганизмов, включая спо-

ры. Для стерилизации инструментов, контактирующих с кожей (например, иглы для чистки, пинцеты), используются автоклавы или сухожаровые шкафы. **Одноразовые материалы:** Использование одноразовых перчаток, шпателей, салфеток, ватных дисков.

**Обработка рабочего места:** Регулярная уборка и дезинфекция поверхностей (стол, кушетка, раковина, полки). Использование одноразовых или легко моющихся покрытий для кушетки. Наличие емкостей для использованных материалов (для острых предметов, для общего мусора).

**Обработка кожи клиента:** Перед процедурой

Часть 1: Основы Косметических Процедур

Прежде чем приступить к детальному описанию процедур, важно понимать их цель, показания и противопоказания, а также этапы подготовки и завершения.

**Общие Принципы Проведения Косметических Процедур:**

**Консультация с Клиентом:** Всегда начинайте с подробной беседы. Выясните тип кожи, ее состояние, наличие аллергий, хронических заболеваний, принимаемые лекарства, а также пожелания клиента.

**Диагностика Кожи:** Визуальный осмотр и пальпация кожи помогут определить ее потребности и подобрать оптимальные средства и методики.

**Подготовка Рабочего Места:** Обеспечьте стерильность инструментов, чистоту поверхностей, наличие всех необхо-

димых материалов и косметических средств.

**Гигиена:** Строгое соблюдение правил гигиены – залог безопасности и доверия клиента. Тщательно мойте руки до и после процедуры, используйте одноразовые перчатки.

**Индивидуальный Подход:** Каждая процедура должна быть адаптирована под конкретного клиента.

**Завершение Процедуры:** После основного этапа процедуры необходимо нанести завершающий уход, дать рекомендации по домашнему уходу и ответить на вопросы клиента.

## 1. Очищение Кожи Лица

**Цель:** Удаление макияжа, загрязнений, избытка кожного сала и ороговевших клеток. Это первый и один из самых важных этапов любой процедуры.

### Виды Очищения:

**Деликатное (для сухой и чувствительной кожи):** Использование мягких очищающих средств (молочко, пенка без агрессивных ПАВ), теплой воды.

**Глубокое (для жирной и комбинированной кожи):** Применение гелей, пенящихся средств, иногда с добавлением кислот или энзимов.

**Демакияж:** Удаление декоративной косметики с глаз и губ с помощью специальных средств (двухфазные лосьоны, мицеллярная вода).

## **Этапы Проведения:**

**Демакияж (при необходимости):** Нанесите средство для снятия макияжа с глаз и губ на ватный диск. Аккуратно, без трения, удалите макияж.

**Первичное Очищение:** Нанесите выбранное очищающее средство на влажную кожу лица. Легкими массажными движениями распределите его по всей поверхности.

**Смывание:** Тщательно смойте средство теплой водой. Убедитесь, что не осталось следов косметики или пены.

**Вторичное Очищение (при необходимости):** Для более глубокого очищения можно повторить шаг 2 с другим типом средства (например, после молочка использовать пенку).

**Тонизирование:** Нанесите тоник на ватный диск и протрите кожу лица, шеи и декольте. Тоник восстанавливает рН-баланс кожи после умывания, подготавливает ее к дальнейшим этапам.

## **2. Эксфолиация (Отшелушивание)**

**Цель:** Удаление ороговевших клеток эпидермиса, стимуляция обновления клеток, улучшение текстуры и цвета кожи, повышение проницаемости кожи для активных компонентов.

### **Виды Эксфолиации:**

**Механическая:** Использование скрабов с мелкими аб-

разивными частицами (например, косточки абрикоса, сахар, соль, микрогранулы).

**Химическая:** Применение кислот (фруктовых, салициловой, гликолевой) или энзимов (папаин, бромелайн) для растворения межклеточных связей между ороговевшими клетками.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.