Алексеева М.Ю.

ТИПЫ КОЖИ

Методика определения. Правила подбора домашнего ухода

методическое пособие для косметиков-эстетистов



Марина Алексеева

Типы кожи. Методика определения. Правила подбора домашнего ухода

«Автор»
2026

Алексеева М. Ю.

Типы кожи. Методика определения. Правила подбора домашнего ухода / М. Ю. Алексеева — «Автор», 2026

Методическое пособие предназначено для начинающих и практикующих косметологов-эстетистов, а также специалистов, заинтересованных в углублении знаний в области косметологии и профессионального ухода за кожей. В пособии рассматриваются основные типы кожи, их характерные особенности, критерии определения и методы оценки текущего состояния кожных покровов. Особое внимание уделяется диагностике потребностей кожи, выявлению индивидуальных особенностей и распространённых ошибок при определении её типа.Отдельный раздел посвящён принципам подбора средств для домашнего ухода, особенностям применения косметических компонентов и формированию индивидуальных рекомендаций с учётом типа, состояния и потребностей кожи. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Алексеева М. Ю., 2026
© Автор, 2026

Марина Алексеева
Типы кожи. Методика определения. Правила подбора домашнего ухода

Введение
1. Типы кожи
2. Методика определения типа кожи
3. Правила подбора домашнего ухода
4. Подбор косметических средств с учётом типа кожи
Список литературы

Введение

Кожа — это сложная многофункциональная система, состояние которой зависит от множества внутренних и внешних факторов. Она является не только защитным барьером организма, но и важным показателем общего состояния здоровья, возраста, образа жизни и индивидуальных особенностей человека.

Грамотный уход за кожей начинается с правильного определения её типа, оценки текущего состояния и выявления индивидуальных потребностей. Именно этот этап является основой для подбора эффективных косметических средств, разработки персональных программ домашнего ухода и определения направлений профессионального воздействия.

В практике косметолога-эстетиста умение правильно оценивать кожу имеет особое значение. Ошибки в определении её типа, игнорирование особенностей кожного барьера или неправильный подбор средств могут привести к нарушению гидролипидного баланса, повышению чувствительности, появлению нежелательных реакций и снижению эффективности ухода.

Настоящее методическое пособие разработано с целью систематизации теоретических знаний и формирования практических навыков, необходимых для грамотной работы с различными типами кожи.

В пособии рассматриваются основные характеристики и отличительные особенности типов кожи, методы их определения, признаки различных состояний кожных покровов, а также принципы подбора косметических средств и построения индивидуальных схем домашнего ухода.

Особое внимание уделяется практическому применению полученных знаний: анализу потребностей кожи, выявлению распространённых ошибок в домашнем уходе, выбору активных косметических компонентов и формированию рекомендаций с учётом индивидуальных особенностей клиента.

Материал предназначен для начинающих и практикующих косметологов-эстетистов, а также для специалистов, стремящихся углубить свои знания в области косметического ухода за кожей.

Главная задача специалиста — не просто подобрать косметическое средство, а понять потребности кожи, определить причины её текущего состояния и выстроить грамотную систему ухода, направленную на поддержание её здоровья, комфорта и эстетического благополучия.

Именно осознанный и индивидуальный подход является основой профессиональной работы косметолога-эстетиста.

1. Типы кожи

Традиционно в дерматологии и косметологии выделяют четыре основных типа кожи: нормальную, сухую, жирную и комбинированную.

Тип кожи во многом определяется генетически и связан прежде всего с особенностями работы сальных желёз, количеством вырабатываемого себума и индивидуальными особенностями эпидермального барьера.

Важно понимать, что тип кожи и её состояние — не одно и то же. Тип кожи является относительно постоянной характеристикой, тогда как состояние может изменяться под воздействием возраста, гормональных колебаний, климатических условий, образа жизни, заболеваний и неправильно подобранного ухода.

Например, жирная кожа может стать обезвоженной, чувствительной или раздражённой, но это не означает, что она превратилась в сухую. С помощью грамотно подобранного ухода можно скорректировать состояние кожи, нормализовать её внешний вид и поддержать барьерные функции, однако полностью изменить генетически обусловленный тип кожи невозможно.

Характеристика основных типов кожи

1. Нормальная кожа

Нормальная кожа характеризуется сбалансированной работой сальных желёз и стабильным состоянием эпидермального барьера. Выработка кожного сала достаточна для поддержания защитной гидролипидной плёнки, но при этом не является избыточной.

Обладатели данного типа кожи, как правило, редко сталкиваются с выраженной сухостью, шелушением, чрезмерным жирным блеском и частыми воспалительными высыпаниями.

Основные признаки:

ровный тон и относительно однородная текстура;

умеренная выраженность пор;

отсутствие постоянного жирного блеска;

отсутствие выраженного чувства стянутости;

хорошая переносимость большинства средств базового ухода.

2. Сухая кожа

Сухая кожа характеризуется сниженной выработкой кожного сала и недостаточным содержанием липидов на поверхности кожи. Нередко это сопровождается нарушением барьерной функции эпидермиса и повышенной трансэпидермальной потерей влаги.

В результате кожа хуже удерживает воду, становится менее эластичной и более восприимчивой к воздействию внешних факторов.

Обладатели сухого типа кожи часто жалуются на чувство стянутости, шелушение, повышенную чувствительность, иногда — зуд и появление трещин.

При недостаточном увлажнении рогового слоя корнеоциты теряют оптимальный уровень гидратации, нарушается их нормальное состояние и процесс десквамации (естественного отшелушивания). Это может приводить к появлению сухости, шероховатости и шелушения.

Основные признаки:

матовая поверхность кожи;

мелкие, малозаметные поры;

склонность к шелушению;

чувство стянутости после умывания;

сниженная устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям;

возможная повышенная чувствительность.

3. Жирная кожа

Жирная кожа характеризуется повышенной выработкой себума (кожного сала) сальными железами. Избыточное количество кожного сала приводит к появлению характерного блеска, особенно в центральной части лица.

При определённых условиях, в том числе при нарушении процесса ороговения клеток и изменении состава кожного сала, повышается вероятность формирования комедонов. В дальнейшем при участии воспалительных механизмов могут появляться папулы и пустулы.

Следует учитывать, что жирный тип кожи не обязательно сопровождается акне. Наличие воспалительных элементов зависит от совокупности факторов, а не только от интенсивности выработки себума.

Основные признаки:

выраженный жирный блеск;

расширенные или визуально заметные поры;

более плотная текстура кожи;

склонность к образованию открытых и закрытых комедонов;

возможное появление воспалительных элементов — папул и пустул;

необходимость регулярного, но деликатного очищения.

4. Комбинированная (смешанная) кожа

Комбинированный тип кожи характеризуется неравномерной выработкой себума на различных участках лица.

Как правило, повышенная активность сальных желёз наблюдается в Т-зоне: на лбу, носу и подбородке. Это связано с более высокой плотностью расположения сальных желёз в данных областях.

В то же время кожа щёк, висков и скул может иметь нормальные или сухие характеристики.

В Т-зоне могут наблюдаться жирный блеск, расширенные поры и склонность к образованию комедонов. На боковых участках лица при этом может отсутствовать выраженная жирность, а иногда присутствуют сухость и чувство стянутости.

Основные признаки:

жирный блеск в области лба, носа и подбородка;

более выраженные поры в Т-зоне;

возможная склонность к комедонам и воспалениям в центральной части лица;

нормальное или сухое состояние кожи щёк и скул;

необходимость зонального подбора средств ухода.

2. Методика определения типа кожи

На сегодняшний день существует несколько способов определения типа кожи. В практической косметологии используются визуальная оценка, сбор анамнеза, анализ особенностей кожного покрова и дополнительные диагностические методы.

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.