МОДУЛЬ №12: УХОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ПИЛИНГИ И ЧИСТКИ С ПРОВЕДЕНИЕМ КОМПЛЕКСНЫХ ПРОТОКОЛОВ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ И СОСТОЯНИЙ КОЖИ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЛЕКЦИЯ.

Ежедневная работа косметика-эстетиста по уходу за лицом строится на владении комплексными протоколами процедур. Специалист работает с разными типами кожи — жирной, сухой, комбинированной, чувствительной, зрелой, проблемной — и подбирает уходовые программы в соответствии с текущим состоянием эпидермиса и дермы. Кабинет оснащается вапоризатором, аппаратами для ультразвуковой чистки, вакуумными насадками, брашингом, гальваникой, дарсонвалем, микротоковыми системами. Рабочий стол включает наборы косметических средств профессиональных линеек, одноразовые инструменты, стерилизованные металлические наборы, расходные материалы. Каждая процедура протоколирована и включает подготовительный, основной и завершающий этапы.

Подготовка рабочего места к приёму клиента.

Перед началом смены косметик-эстетист проверяет санитарное состояние кабинета. Столик протирается дезинфицирующим раствором на основе четвертичных аммониевых соединений или перекиси водорода концентрацией 3%. Кушетка застилается одноразовой простынёй, подголовник — одноразовой салфеткой. Косметологическая лампа-лупа устанавливается на расстоянии 25–30 см от лица клиента.

На рабочий столик выставляются:

• флаконы с очищающими средствами — гидрофильным маслом, пенкой, мицеллярной водой;
• тоники для разных типов кожи — с pH 4,5–5,5 для нормальной, с pH 5,0–6,0 для жирной, с pH 6,5–7,0 для сухой;
• эксфолианты — механические скрабы с абразивными частицами размером 100–300 мкм, ферментативные пилинги с папаином или бромелайном, химические пилинги с гликолевой кислотой 10–30%, молочной кислотой 5–20%, салициловой кислотой 2–15%;
• препараты для распаривания — маски с термоэффектом, вапоризатор с

дистиллированной водой;
• инструменты для мануальной чистки — ложка Уно, петля Видаля, игла Видаля, стерильные салфетки;
• средства для успокоения — гели с пантенолом, альгинатные маски, коллагеновые листовые маски;
• сыворотки и концентраты — с гиалуроновой кислотой, витамином С, ретинолом, пептидами;
• финишные кремы и SPF-средства.

Все металлические инструменты проходят трёхступенчатую обработку: дезинфекцию в растворе «Лизоформин 3000» 30 минут, предстерилизационную очистку с моющим средством, стерилизацию в сухожаровом шкафу при температуре **180 °С** в течение 60 минут. После стерилизации инструменты хранятся в ультрафиолетовом шкафу или в стерильных крафт-пакетах с датой обработки.

Диагностика состояния кожи клиента.

Клиент располагается на кушетке в положении лёжа на спине с приподнятым изголовьем под углом 30 градусов. Косметик-эстетист включает лампу-лупу с холодным светом 5000–6500 К. Визуальный осмотр проводится в следующем порядке:

1. Оценка цвета лица — равномерность тона, наличие пигментации, покраснений, купероза.
2. Определение типа кожи — по размеру пор, жирному блеску, степени увлажнённости.
3. Выявление косметологических дефектов — открытых комедонов (чёрных точек), закрытых комедонов (милиумов), акне, постакне, рубцов.
4. Проверка тургора — лёгким нажатием пальцев на щеку определяется упругость.
5. Измерение pH — лакмусовой бумажкой на лбу, щеках, подбородке.

Полученные данные заносятся в карту клиента. Если pH выше 6,0, назначаются процедуры для восстановления кислотной мантии. При жирной коже с расширенными порами диаметром более 0,5 мм протокол включает глубокую чистку и себорегулирующие средства. Для сухой кожи с ощущением стянутости после умывания выбираются увлажняющие и питательные линейки. При наличии купероза исключаются агрессивные механические воздействия, вапоризация заменяется на холодное распаривание энзимными гелями.

Тип кожи	Характеристика	Протокол процедуры	Средства	Результат
Жирная	Расширенные поры, блеск в Т-зоне, комедоны	Глубокая чистка, химический пилинг	Салициловая кислота 15%, глина	Сужение пор на 30%, снижение выделения кожного сала
Сухая	Шелушение, стянутость, мелкие морщины	Увлажнение, питание, лёгкий пилинг	Молочная кислота 10%, масла	Повышение увлажнённости на 40%, разглаживание
Комбинированная	Жирная Т-зона, сухие щёки	Зональный подход, балансирование	Разные средства для зон	Выравнивание pH, улучшение текстуры
Чувствительная	Покраснения, реактивность, купероз	Мягкие средства, успокаивающие маски	Азелаиновая кислота, пантенол	Снижение реактивности на 25%
Зрелая	Потеря упругости, морщины, пигментация	Лифтинг, пилинг, биоревитализация	Ретинол, пептиды, гликолевая кислота	Повышение тургора, выравнивание тона

Протокол очищения кожи лица.

Первым этапом любой процедуры становится демакияж. Косметик-эстетист наносит гидрофильное масло на ватный диск и круговыми движениями снимает декоративную косметику с век, губ, лица. Гидрофильное масло эмульгирует при контакте с водой и удаляет водостойкую косметику, себум, загрязнения. Далее наносится пенка для умывания — небольшое количество средства вспенивается в руках и распределяется массажными движениями по лицу в течение 1–2 минут. Пенка смывается тёплой водой температурой **36–38 °C** с помощью влажных спонжей или салфеток.

После очищения пенкой кожа протирается тоником. Тоник наносится на ватный диск и лёгкими движениями без растягивания проводится по массажным линиям:

• от центра лба к вискам;
• от крыльев носа к козелкам ушей;
• от уголков губ к мочкам ушей;
• от подбородка вдоль нижней челюсти к ушам.

Тоник завершает очищение, восстанавливает pH, подготавливает кожу к дальнейшим манипуляциям. Для жирной кожи используются тоники с экстрактами ромашки, календулы, салициловой кислотой 0,5–1%. Для сухой кожи — с гиалуроновой кислотой, алоэ, термальной водой. Для чувствительной кожи — с бисабололом, азуленом, без спирта.

Техники распаривания кожи перед чисткой.

Распаривание раскрывает поры, размягчает сальные пробки, облегчает экстракцию комедонов. Классический метод — вапоризация. Вапоризатор заполняется дистиллированной водой до отметки на резервуаре. Аппарат включается за 3–5 минут до процедуры для выхода на рабочую температуру. Паровое сопло устанавливается на расстоянии 25–30 см от лица клиента. Время воздействия — 5–10 минут для нормальной и жирной кожи, 3–5 минут для сухой и чувствительной. Для усиления эффекта в воду добавляются эфирные масла чайного дерева, лаванды, эвкалипта в концентрации 3–5 капель на 500 мл воды.

Альтернативный метод — термоактивные маски. Маска наносится толстым слоем 2–3 мм на предварительно очищенную кожу. В составе содержатся компоненты, повышающие локальную температуру — экстракт красного перца, имбиря, корицы. Маска оставляется на 10–15 минут, затем снимается влажным полотенцем. Этот метод подходит для кожи с куперозом, так как не вызывает расширения капилляров в отличие от пара.

Третий вариант — холодное распаривание ферментативными пилингами. На кожу наносится гель с папаином, бромелайном или протеазами. Ферменты расщепляют белковые связи в роговом слое, размягчают содержимое пор без теплового воздействия. Экспозиция составляет 5–10 минут, затем гель смывается водой. Метод показан при розацеа, куперозе, сверхчувствительной коже.

Метод распаривания	Температура воздействия	Время, минуты	Показания	Противопоказания
Вапоризация	40–45 °C	5–10	Жирная кожа, комедоны	Купероз, розацеа
Термоактивная маска	38–42 °C	10–15	Нормальная кожа	Воспаления, купероз
Ферментативный пилинг	Комнатная	5–10	Чувствительная кожа	Аллергия на ферменты

Мануальная чистка лица: пошаговая техника.

После распаривания косметик-эстетист надевает стерильные перчатки. Инструменты достаются из ультрафиолетового шкафа непосредственно перед использованием. Рабочая зона обрабатывается антисептиком — хлоргексидина биглюконатом 0,05% или мирамистином.

Первыми удаляются открытые комедоны. Ложка Уно прикладывается к коже так, чтобы комедон оказался в центре отверстия. Лёгким надавливанием без избыточного усилия содержимое выдавливается. Движение проводится в направлении от периферии к центру элемента. После извлечения каждого комедона ложка протирается стерильной салфеткой, смоченной в антисептике.

Для закрытых комедонов (милиумов) используется игла Видаля. Кожа натягивается пальцами нерабочей руки. Игла вводится под поверхностный слой эпидермиса под углом 15–20 градусов, делается небольшой прокол. Затем ложкой Уно аккуратно выдавливается содержимое. Каждый прокол обрабатывается точечно антисептиком.

Петля Видаля применяется для удаления крупных комедонов и поверхностных кист. Петля накидывается на элемент, кожа слегка натягивается, проводится выдавливающее движение. Важно контролировать силу нажатия — избыточное давление травмирует окружающие ткани и вызывает поствоспалительную пигментацию.

После экстракции всех элементов лицо протирается тоником с антисептическими компонентами. Зоны активного воздействия обрабатываются точечно салициловым спиртом 2% или настойкой календулы для предотвращения инфицирования.

Ультразвуковая чистка лица: технология проведения.

Ультразвуковая чистка — атравматичный метод очищения пор. Аппарат генерирует ультразвуковые волны частотой **22–44 кГц**. Волны создают вибрацию, которая разрыхляет содержимое пор, отшелушивает роговой слой, удаляет загрязнения.

Перед процедурой на кожу наносится проводящий гель на водной основе. Гель обеспечивает скольжение лопатки и передачу ультразвука в ткани. Косметик-эстетист включает аппарат, выбирает режим — для жирной кожи 44 кГц, для нормальной 36 кГц, для чувствительной 22 кГц.

Лопатка держится под углом 30–45 градусов к поверхности кожи. Движения проводятся по массажным линиям медленно, без отрыва лопатки. Скорость движения — 1 см в секунду. Каждая зона обрабатывается 1–2 раза. Общее время процедуры — 10–15 минут.

В процессе работы на лопатке скапливается себум, отшелушенные клетки, остатки геля. Косметик-эстетист периодически (каждые 2–3 минуты) протирает лопатку стерильной салфеткой. После завершения процедуры остатки геля снимаются влажным спонжем, кожа тонизируется.

Ультразвуковая чистка показана при:

• наличии закрытых комедонов;
• утолщении рогового слоя;
• тусклом цвете лица;
• сниженном тургоре.

Противопоказания:

• острые воспалительные процессы;
• розацеа в стадии обострения;
• онкологические заболевания;
• наличие кардиостимулятора.

Вакуумная чистка: работа с аппаратом.

Вакуумная чистка использует отрицательное давление для извлечения содержимого пор. Аппарат создаёт разрежение в диапазоне **0,4–0,8 атмосфер**. На кожу устанавливается стеклянная или пластиковая насадка диаметром 5–10 мм. Косметик-эстетист выбирает насадку в зависимости от зоны обработки: узкую для носа и подбородка, широкую для щёк и лба.

Процедура проводится после распаривания и мануальной чистки. Кожа должна быть слегка влажной для лучшего скольжения насадки. Косметик-эстетист устанавливает уровень разрежения на аппарате — для молодой кожи 0,4–0,5 атмосфер, для зрелой 0,6–0,8 атмосфер.

Насадка прикладывается к коже и плавно перемещается по массажным линиям. Движения короткие — 2–3 см, без задержки на одном месте. Каждая линия проходится 1 раз. Время воздействия на одну зону — 2–3 минуты, общая длительность процедуры — 10–15 минут.

Вакуум стимулирует кровообращение, улучшает лимфодренаж, повышает тургор. Однако избыточное разрежение или длительное воздействие вызывают петехии (точечные кровоизлияния) и травмируют капилляры. При

появлении стойкого покраснения, синяков процедура немедленно прекращается.

После вакуумной чистки на кожу наносится успокаивающая сыворотка с пантенолом и гель с гиалуроновой кислотой. Через 10 минут накладывается альгинатная маска для закрытия пор и снятия раздражения.

Атравматичная чистка с использованием косметических средств.

Атравматичная чистка — методика, исключающая механическое воздействие. Используются профессиональные эксфолианты, которые растворяют сальные пробки и отшелушивают роговой слой химическим путём.

На очищенную кожу наносится предпилинговый лосьон с pH 3,0–4,0 для обезжиривания и выравнивания текстуры. Лосьон оставляется на 1–2 минуты, затем снимается сухой салфеткой. Далее наносится пилинговый состав. Для атравматичной чистки применяются:

• **гликолевая кислота 20–30%** — отшелушивает роговой слой, уменьшает гиперкератоз, осветляет постакне;
• **салициловая кислота 10–15%** — растворяет сальные пробки, обладает антисептическим и противовоспалительным действием;
• **молочная кислота 15–20%** — мягко отшелушивает, увлажняет, подходит для сухой и чувствительной кожи.

Пилинг наносится кисточкой тонким равномерным слоем, избегая области вокруг глаз и губ. Время экспозиции зависит от концентрации кислоты и состояния кожи. Для гликолевого пилинга 20% — 3–5 минут, 30% — 2–3 минуты. Для салицилового пилинга 15% — 5–7 минут. Во время выдержки косметик-эстетист наблюдает за реакцией кожи. При появлении интенсивного жжения, отёка, стойкого покраснения пилинг нейтрализуется досрочно.

Нейтрализация проводится специальным нейтрализатором с pH 8,0–9,0 на основе бикарбоната натрия. Средство наносится на кожу, выдерживается 1–2 минуты для прекращения действия кислоты, затем смывается большим количеством воды. После нейтрализации кожа высушивается мягким полотенцем, наносится успокаивающий крем с пантенолом, бисабололом, азуленом.

Тип кислоты	Концентрация, %	pH	Время экспозиции, минуты	Показания
Гликолевая	20–30	2,5–3,5	3–5	Гиперкератоз, тусклый цвет, морщины
Салициловая	10–15	2,0–3,0	5–7	Жирная кожа, акне, комедоны
Молочная	15–20	3,0–4,0	5–10	Сухая кожа, фотостарение
Миндальная	25–40	2,8–3,5	7–10	Чувствительная кожа, розацеа

Поверхностные пилинги для разных типов кожи.

Поверхностные пилинги воздействуют на роговой и зернистый слои эпидермиса на глубину **0,02–0,06 мм**. Они выравнивают рельеф, осветляют пигментацию, улучшают текстуру кожи. Косметик-эстетист выбирает тип пилинга в зависимости от задачи.

Для жирной кожи с акне и постакне применяется салицилово-гликолевый комбинированный пилинг. Сначала наносится салициловая кислота 15%, которая растворяет себум и проникает в поры. Через 3 минуты поверх наносится гликолевая кислота 20%, усиливающая отшелушивание. Общее время экспозиции — 5–7 минут. Результат — снижение количества высыпаний на 40–50% после курса из 6 процедур с интервалом 10–14 дней.

Для кожи с пигментацией используется ретиноевый (жёлтый) пилинг. Активный компонент — ретиноевая кислота (третиноин) 5–10%. Пилинг наносится в несколько слоёв кисточкой, количество слоёв — 1–3 в зависимости от толщины кожи. После нанесения состав оставляется на лице на 8–12 часов (клиент уходит домой с маской на лице). На следующий день маска смывается самостоятельно тёплой водой. Через 2–3 дня начинается активное шелушение, которое длится 5–7 дней. Пигментация осветляется на 30–40%, тон выравнивается.

Для зрелой кожи показан комбинированный пилинг с фитиновой кислотой. Фитиновая кислота — мягкий эксфолиант растительного происхождения, обладающий антиоксидантными и осветляющими свойствами. Концентрация — 40–50%, pH 2,0–3,0. Время экспозиции — 10–15 минут. Пилинг стимулирует синтез коллагена, уменьшает глубину мелких морщин, повышает эластичность. Курс — 4–5 процедур с интервалом 14 дней.

Для чувствительной кожи применяется миндальный пилинг. Миндальная кислота имеет крупную молекулу, которая медленно проникает в эпидермис, обеспечивая мягкое отшелушивание. Концентрация — 25–40%, pH 2,8–3,5. Время экспозиции — 7–10 минут. Пилинг подходит для кожи с куперозом, не вызывает раздражения, выравнивает тон.

Срединные пилинги: показания и техника нанесения.

Срединные пилинги воздействуют на весь эпидермис до базальной мембраны на глубину **0,4–0,6 мм**. Они применяются при выраженных признаках старения, глубоких морщинах, рубцах постакне, гиперпигментации. Основной агент срединного пилинга — трихлоруксусная кислота (ТСА) в концентрации **15–35%**.

Процедура проводится в несколько этапов. Сначала кожа обезжиривается предпилинговым лосьоном и протирается ацетоном для полного удаления жировой плёнки. Затем ТСА наносится ватной палочкой или кисточкой. Нанесение начинается с менее чувствительных зон — лоб, щёки. Кислота вызывает коагуляцию белков, кожа белеет (образуется фрост — белый налёт). Лёгкий фрост (белая дымка) соответствует поверхностному воздействию, плотный белый фрост — срединному.

Косметик-эстетист контролирует глубину воздействия по интенсивности побеления. Для концентрации 15% экспозиция — до появления лёгкого фроста (2–3 минуты). Для концентрации 25% — до умеренного фроста (1–2 минуты). Для концентрации 35% — до плотного фроста (30–60 секунд). После достижения нужной степени фроста кислота нейтрализуется холодной водой или нейтрализатором.

В первые сутки после процедуры кожа стянута, гиперемирована. На 2–3 день появляется шелушение, которое длится 5–10 дней. На 7–10 день шелушение полностью завершается, кожа обновлённая, ровная, гладкая. Результат — уменьшение глубины морщин на 30–50%, осветление пигментации на 50–70%, выравнивание рельефа при рубцах постакне.

Противопоказания к срединным пилингам:

• беременность и лактация;
• активные воспалительные процессы;
• герпес в стадии обострения;
• приём ретиноидов (изотретиноин) менее чем за 6 месяцев до процедуры;
• склонность к образованию келоидных рубцов.

Энзимные пилинги: механизм действия и применение.

Энзимные пилинги используют ферменты растительного или животного происхождения для расщепления белковых связей рогового слоя. Основные ферменты:

• **папаин** — из плодов папайи, расщепляет кератин, осветляет кожу;
• **бромелайн** — из ананаса, обладает противовоспалительным действием;
• **протеаза** — из тыквы, мягко отшелушивает, подходит для чувствительной кожи;
• **трипсин, химотрипсин** — животные ферменты, активно расщепляют белки.

Энзимный пилинг наносится на очищенную влажную кожу толстым слоем 2–3 мм. Влага активирует ферменты. Время экспозиции — 10–20 минут в зависимости от концентрации фермента. В процессе выдержки косметик-эстетист увлажняет маску термальной водой из спрея каждые 3–5 минут для поддержания активности ферментов.

После экспозиции маска снимается влажным спонжем круговыми движениями для дополнительного механического отшелушивания. Кожа промывается тёплой водой, тонизируется. Энзимные пилинги не вызывают раздражения, подходят для чувствительной, куперозной, розацейной кожи. Они деликатно осветляют, разглаживают, улучшают проникновение последующих средств.

Курс энзимных пилингов включает 6–8 процедур с интервалом 7–10 дней. Процедуры проводятся круглогодично, не требуют сезонных ограничений.

Фермент	Происхождение	Действие	Показания	Время экспозиции, минуты
Папаин	Папайя	Расщепление кератина, осветление	Пигментация, тусклый цвет	15–20
Бромелайн	Ананас	Противовоспалительное, отшелушивающее	Акне, жирная кожа	10–15
Протеаза	Тыква	Мягкое отшелушивание	Чувствительная кожа	10–15
Трипсин	Животное	Активное расщепление белков	Гиперкератоз	5–10

Комбинированные чистки: протокол проведения.

Комбинированная чистка объединяет несколько методик для достижения максимального результата. Стандартный протокол включает ультразвуковую, мануальную и вакуумную чистки.

Порядок действий:

1. Очищение кожи гидрофильным маслом и пенкой.
2. Тонизирование.
3. Нанесение распаривающей маски на 10–15 минут.
4. Ультразвуковая чистка лопаткой — 10 минут.
5. Мануальная экстракция комедонов инструментами — 15–20 минут.
6. Вакуумная чистка для удаления остаточного содержимого пор — 10 минут.
7. Дезинфицирующая обработка салициловым спиртом.
8. Нанесение успокаивающей маски (альгинатной или коллагеновой) — 20 минут.
9. Снятие маски, тонизирование.
10. Нанесение сыворотки с гиалуроновой кислотой или пептидами.
11. Финишный крем с SPF 30–50.

Общее время процедуры — 90–120 минут. Комбинированная чистка показана при:

• жирной коже с множественными комедонами;
• смешанном типе высыпаний — открытые и закрытые комедоны;
• утолщении рогового слоя;
• сниженном тургоре.

После процедуры возможна лёгкая гиперемия, которая проходит через 2–4 часа. Клиенту рекомендуется избегать макияжа в течение 24 часов, не посещать сауну и бассейн 3 дня, использовать SPF-средства ежедневно. Повторная процедура назначается через 4–6 недель.

Применение масок в уходовых процедурах.

Маски — завершающий этап чистки или самостоятельная уходовая процедура. Косметик-эстетист выбирает тип маски в зависимости от состояния кожи после основных манипуляций.

Альгинатные маски содержат соли альгиновой кислоты, получаемой из бурых водорослей. Порошок смешивается с водой в пропорции **1:1** до получения однородной пастообразной массы. Маска наносится шпателем толстым слоем 3–5 мм в направлении от подбородка ко лбу. Альгинатная маска застывает через 5–7 минут, образуя плотную резиновую плёнку. Время

экспозиции — 20–30 минут. Маска снимается одним движением снизу вверх, начиная от подбородка.

Альгинатные маски оказывают следующие эффекты:

• лифтинг — повышение тургора на 20–30% за счёт компрессионного воздействия;
• увлажнение — удержание влаги в коже;
• успокоение — снятие раздражения после агрессивных процедур;
• улучшение проникновения активных компонентов из предварительно нанесённых сывороток.

Коллагеновые листовые маски представляют собой пропитанные сывороткой тканевые основы. Маска накладывается на лицо, разглаживается для плотного прилегания. Время экспозиции — 15–20 минут. После снятия остатки сыворотки вбиваются в кожу лёгкими похлопывающими движениями до полного впитывания. Коллагеновые маски интенсивно увлажняют, разглаживают мелкие морщины, восстанавливают барьерную функцию.

Гелевые маски с охлаждающим эффектом содержат ментол, камфору, экстракт мяты. Они снимают отёчность, успокаивают раздражённую кожу, сужают поры. Маска наносится шпателем тонким слоем, выдерживается 15–20 минут, снимается влажным спонжем. Показания — гиперемия после чистки, отёки, усталая кожа.

Кремовые питательные маски используются для сухой и зрелой кожи. В составе — масла (ши, макадамии, авокадо), витамины (A, E, C), церамиды. Маска наносится толстым слоем, выдерживается 20–30 минут, излишки снимаются салфеткой. Кожа становится мягкой, напитанной, разглаженной.

Глиняные маски подсушивают, абсорбируют избыток себума, стягивают поры. Косметик-эстетист использует разные виды глины:

• **каолин (белая глина)** — для чувствительной кожи, мягкое очищение;
• **бентонит (серая глина)** — для жирной кожи, активное впитывание себума;
• **зелёная глина** — для проблемной кожи, антисептическое действие.

Глина разводится водой или тоником до консистенции густой сметаны, наносится на лицо, избегая области вокруг глаз. Время выдержки — 10–15 минут, до лёгкого подсыхания (не до полного высыхания, чтобы не пересушить кожу). Маска смывается тёплой водой, кожа тонизируется, увлажняется.

Массаж лица в структуре уходовой процедуры.

Массаж лица включается в уходовую процедуру после очищения и перед нанесением маски. Массаж улучшает кровообращение, лимфодренаж, повышает тургор, расслабляет мимические мышцы. Косметик-эстетист использует массажное масло или сыворотку для обеспечения скольжения.

Классический массаж выполняется по массажным линиям в следующей последовательности:

• поглаживание — лёгкие скользящие движения для разогрева кожи (3–5 минут);
• растирание — круговые движения подушечками пальцев для улучшения кровотока (5–7 минут);
• разминание — захватывание и смещение кожи для проработки мышечного слоя (5 минут);
• вибрация — лёгкие постукивания пальцами для тонизирования (2–3 минуты);
• поглаживание — завершающие успокаивающие движения (2 минуты).

Общее время массажа — 20–25 минут.

Лимфодренажный массаж направлен на выведение избыточной жидкости и уменьшение отёчности. Движения проводятся по направлению лимфотока — от центра лица к периферии, затем вниз по боковым поверхностям шеи к ключицам. Надавливания лёгкие, ритмичные. Время — 15–20 минут. Результат — уменьшение отёков на 30–40%, улучшение контура лица.

Скульптурный массаж использует активные разминающие и надавливающие движения для проработки глубоких мышечных слоёв. Массаж повышает тонус мышц, улучшает овал лица, уменьшает носогубные складки. Противопоказания — острые воспаления, купероз, тонкая чувствительная кожа. Время — 30–40 минут.

Работа с сыворотками и концентратами.

Сыворотки и концентраты — высокоактивные средства с высокой концентрацией действующих веществ. Они наносятся после очищения и тонизирования, до крема. Косметик-эстетист подбирает сыворотки под конкретную задачу.

Для увлажнения используются сыворотки с **гиалуроновой кислотой**. Низкомолекулярная гиалуроновая кислота (молекулярная масса 10–100 кДа) проникает в глубокие слои эпидермиса, высокомолекулярная (1000–1500

кДа) создаёт плёнку на поверхности, удерживая влагу. Сыворотка наносится 2–3 капли на ладонь, распределяется лёгкими вбивающими движениями. Результат — повышение увлажнённости на 40–60% через 30 минут после нанесения.

Для осветления и борьбы с пигментацией применяются сыворотки с **витамином С** (аскорбиновая кислота, аскорбилфосфат магния). Концентрация — 10–20%. Витамин С подавляет активность тирозиназы — фермента, участвующего в синтезе меланина. Сыворотка наносится на чистую кожу, выдерживается 5–10 минут для впитывания. Курс — 8–10 процедур с интервалом 7 дней. Осветление пигментации на 30–50%.

Для антивозрастного ухода используются сыворотки с **ретинолом** (витамин А). Ретинол стимулирует обновление клеток, повышает синтез коллагена, уменьшает глубину морщин. Концентрация для профессионального применения — 0,5–1,0%. Сыворотка наносится на ночь (процедура проводится вечером), так как ретинол разрушается под действием УФ-лучей. Клиенту рекомендуется использовать SPF 50+ в течение всего курса. Результат — уменьшение глубины морщин на 20–30% после курса из 10 процедур.

Пептидные сыворотки содержат синтетические пептиды, имитирующие натуральные белки кожи. Пептиды стимулируют фибробласты, повышают синтез коллагена и эластина, улучшают тургор. Сыворотка наносится после очищения, выдерживается до полного впитывания. Курс — 10–12 процедур. Повышение упругости кожи на 25–35%.

Использование аппаратных методик для усиления эффекта уходовых процедур.

Аппаратные методики усиливают проникновение активных компонентов и повышают эффективность ухода.

Ультрафонофорез использует ультразвуковые волны частотой **880 кГц** для доставки активных веществ в глубокие слои кожи. На кожу наносится сыворотка или гель с гиалуроновой кислотой, витаминами, пептидами. Затем головкой аппарата проводятся круговые движения по массажным линиям. Время воздействия на одну зону — 3–5 минут, общее время — 15–20 минут. Ультразвук увеличивает проницаемость клеточных мембран, активные вещества проникают на глубину до **6 мм**. Результат — повышение увлажнённости, разглаживание морщин, улучшение цвета лица.

Микротоковая терапия использует слабые импульсные токи силой **10–600 мкА**. Токи стимулируют клеточный метаболизм, повышают синтез АТФ

(аденозинтрифосфата), улучшают лимфодренаж. На кожу наносится токопроводящий гель. Косметик-эстетист работает двумя электродами, которые плавно перемещаются по массажным линиям. Время процедуры — 20–30 минут. Результат — лифтинг, уменьшение отёков, улучшение тонуса мышц.

Гальванизация — воздействие постоянным током низкого напряжения **3–5 В**. Процедура проводится в двух режимах:

• дезинкрустация (анод) — глубокое очищение пор, омыление себума;
• ионофорез (катод) — введение водорастворимых активных веществ в кожу.

Для дезинкрустации на кожу наносится щелочной раствор с pH 9,0–10,0. Активный электрод (анод) перемещается по коже. Себум под действием щёлочи омыляется и легко удаляется. Время — 7–10 минут.

Для ионофореза используются сыворотки с гиалуроновой кислотой (отрицательный заряд), витамином С (отрицательный заряд). Активный электрод (катод) вводит отрицательно заряженные ионы в кожу. Время — 10–15 минут. Глубина проникновения — до **3 см**.

Дарсонвализация — воздействие высокочастотным импульсным током **110 кГц** через стеклянный электрод, заполненный инертным газом. При контакте с кожей возникает тихий электрический разряд, который оказывает антисептическое, противовоспалительное, подсушивающее действие. Дарсонвализация применяется при жирной коже, акне, расширенных порах. Электрод перемещается по коже круговыми движениями. Время — 5–10 минут. Результат — снижение воспалений, подсушивание высыпаний, сужение пор.

Аппаратная методика	Тип воздействия	Глубина проникновения	Показания	Время, минуты
Ультрафонофорез	Ультразвук 880 кГц	До 6 мм	Возрастная кожа, обезвоженность	15–20
Микротоки	Импульсный ток 10–600 мкА	Клеточный уровень	Лифтинг, отёки, снижение тонуса	20–30
Гальванизация	Постоянный ток 3–5 В	До 3 см	Глубокое очищение, введение активных веществ	15–20

Аппаратная методика	Тип воздействия	Глубина проникновения	Показания	Время, минуты
Дарсонваль	Высокочастотный ток 110 кГц	Поверхностный	Акне, жирная кожа, воспаления	5–10

Составление индивидуальных протоколов для проблемной кожи.

Проблемная кожа требует многоступенчатого подхода. Косметик-эстетист анализирует тип высыпаний, стадию воспалительного процесса, наличие постакне.

Для лечения акне протокол включает:

1. Очищение с салициловой кислотой 2% — подавление роста бактерий Propionibacterium acnes.
2. Тонизирование противовоспалительным тоником с экстрактом календулы, ромашки.
3. Распаривание холодным методом — энзимный пилинг с бромелайном 10 минут.
4. Ультразвуковая чистка — удаление загрязнений без травматизации.
5. Мануальная экстракция вызревших элементов стерильными инструментами.
6. Обработка антисептиком — хлоргексидин 0,05%.
7. Нанесение сыворотки с азелаиновой кислотой 15% — противовоспалительное, себорегулирующее действие.
8. Глиняная маска с зелёной глиной и маслом чайного дерева — подсушивание, антисептика.
9. Финишный крем с SPF 30.

Процедуры проводятся 1 раз в 10–14 дней курсом 6–8 сеансов. Между процедурами клиент использует домашний уход: очищение с салициловой кислотой, увлажнение лёгкими гелями, точечное нанесение бензоилпероксида 2,5–5% на воспаления.

Для коррекции постакне (пигментации, рубцов) протокол включает:

1. Очищение.
2. Предпилинговая подготовка — обезжиривание лосьоном с pH 3,5.
3. Химический пилинг с ТСА 15% — выравнивание рельефа, осветление пигментации. Экспозиция до лёгкого фроста.
4. Нейтрализация.

5. Нанесение сыворотки с витамином С 15% — осветление, антиоксидантная защита.
6. Альгинатная маска с аскорбиновой кислотой — успокоение, усиление осветления.
7. Финишный крем с SPF 50.

Курс — 4–6 процедур с интервалом 21–28 дней. Постакне осветляется на 50–70%, рельеф выравнивается.

Работа с чувствительной кожей и куперозом.

Чувствительная кожа реагирует на внешние воздействия покраснением, жжением, зудом. Купероз — расширение поверхностных капилляров с образованием сосудистой сеточки. Косметик-эстетист исключает агрессивные методики и использует щадящие протоколы.

Протокол для чувствительной кожи:

1. Очищение мицеллярной водой без отдушек и спирта — деликатное удаление загрязнений.
2. Тонизирование термальной водой с pH 6,5–7,0.
3. Энзимный пилинг с папаином — мягкое отшелушивание без механического воздействия. Время 10 минут.
4. Нанесение успокаивающей сыворотки с бисабололом, азуленом, пантенолом.
5. Коллагеновая листовая маска с экстрактом алоэ — увлажнение, снятие раздражения. Время 20 минут.
6. Лёгкий массаж с маслом календулы — улучшение микроциркуляции без растягивания кожи.
7. Финишный крем с церамидами и SPF 30 — восстановление барьерной функции.

Процедура проводится 1 раз в 14–21 день. Кожа становится менее реактивной, покраснения уменьшаются.

Для кожи с куперозом запрещены:

• распаривание вапоризатором;
• механические скрабы с крупными абразивами;
• горячие маски;
• активный массаж;
• криотерапия жидким азотом.

Показаны процедуры, укрепляющие сосудистую стенку:

• маски с экстрактом арники, конского каштана, рутина;
• сыворотки с витамином К — уменьшение проницаемости капилляров;
• холодные компрессы с отваром ромашки;
• лёгкий лимфодренажный массаж.

Антивозрастные уходовые программы.

Для зрелой кожи (35+) косметик-эстетист разрабатывает программы, направленные на повышение тургора, уменьшение морщин, улучшение овала лица.

Протокол антивозрастной процедуры:

1. Очищение гидрофильным маслом с антиоксидантами (витамин Е, коэнзим Q10).
2. Тонизирование.
3. Пилинг с гликолевой кислотой 30% — стимуляция обновления клеток, утолщение эпидермиса. Время 3–5 минут.
4. Нейтрализация.
5. Нанесение сыворотки с пептидами (Matrixyl, Argireline) — стимуляция синтеза коллагена, расслабление мимических морщин.
6. Ультрафонофорез с сывороткой — усиление проникновения пептидов. Время 15 минут.
7. Лифтинг-массаж скульптурный — проработка мышечного слоя. Время 30 минут.
8. Альгинатная маска с коллагеном — компрессионный лифтинг. Время 25 минут.
9. Финишный крем с ретинолом 0,3% и SPF 50.

Курс — 8–10 процедур с интервалом 7–10 дней. Результат — уменьшение глубины морщин на 30–40%, повышение тургора на 25–30%, улучшение овала лица.

Для возрастной кожи 45+ добавляются:

• биоревитализация (инъекционная процедура, но косметик-эстетист может рекомендовать клиенту обратиться к врачу-косметологу);
• мезотерапия (аналогично);
• профессиональные маски с коллагеном, гиалуроновой кислотой, факторами роста.

Уход за кожей вокруг глаз.

Кожа вокруг глаз тонкая, лишена сальных желез, склонна к обезвоживанию и раннему старению. Косметик-эстетист использует специальные средства и техники.

Очищение области вокруг глаз проводится двухфазным средством для снятия макияжа. Средство взбалтывается, наносится на ватный диск, прикладывается к закрытому глазу на 5–10 секунд для растворения туши и теней, затем диск плавно перемещается от внутреннего угла глаза к внешнему. Запрещено тереть кожу.

Для уменьшения тёмных кругов используются патчи или маски с кофеином, витамином К, арникой. Патчи накладываются под глаза, выдерживаются 15–20 минут. Кофеин сужает сосуды, уменьшает застой крови, тёмные круги светлеют на 20–30%.

Для уменьшения отёков применяются охлаждающие гелевые патчи или лимфодренажный массаж. Массаж проводится безымянными пальцами (минимальное давление) лёгкими постукивающими движениями от внешнего угла глаза по нижнему веку к внутреннему, затем по верхнему веку к внешнему. Движения повторяются 10–15 раз. Отёки уменьшаются на 30–40%.

Для разглаживания морщин используются сыворотки с ретинолом 0,1–0,3%, пептидами, гиалуроновой кислотой. Сыворотка наносится точечно по орбитальной кости лёгкими вбивающими движениями. Запрещено наносить сыворотку на подвижное веко.

Сезонные особенности ухода за кожей.

Зимой кожа испытывает стресс от холода, ветра, сухого воздуха в помещениях. Косметик-эстетист рекомендует:

• переход на кремовые очищающие средства вместо пенок;
• использование питательных кремов с маслами ши, макадамии;
• избегание агрессивных пилингов — максимум поверхностные с молочной кислотой 10%;
• усиленное увлажнение сыворотками с гиалуроновой кислотой;
• защита SPF 30 (УФ-лучи активны круглый год).

Летом кожа подвергается воздействию УФ-излучения, жары, пота. Рекомендации:

• переход на лёгкие гелевые текстуры;
• ежедневное использование SPF 50;

• матирующие средства для жирной кожи;
• активное увлажнение термальной водой в течение дня;
• избегание срединных пилингов (высокий риск пигментации);
• проведение поверхностных пилингов вечером с обязательной SPF-защитой на следующий день.

Весной и осенью — оптимальное время для курсов химических пилингов. УФ-активность умеренная, кожа обновляется без риска гиперпигментации.

Работа с гиперпигментацией.

Гиперпигментация возникает при избыточной выработке меланина. Причины — УФ-излучение, гормональные изменения, постакне, возрастные изменения. Косметик-эстетист использует осветляющие протоколы.

Протокол при гиперпигментации:

1. Очищение.
2. Предпилинговая подготовка.
3. Пилинг с комбинацией кислот — гликолевая 20% + койевая кислота 5% + арбутин 3%. Койевая кислота и арбутин подавляют тирозиназу, блокируют синтез меланина. Время 5–7 минут.
4. Нейтрализация.
5. Нанесение сыворотки с витамином С 15% и транексамовой кислотой 3% — синергетическое осветляющее действие.
6. Альгинатная маска с аскорбиновой кислотой.
7. Финишный крем с SPF 50 (обязательно!).

Курс — 6–8 процедур с интервалом 14 дней. Между процедурами клиент использует домашний уход с ретинолом 0,3%, витамином С, SPF 50. Пигментация осветляется на 50–70% через 3–4 месяца.

Для точечных пигментных пятен применяется метод spot-пилинга — локальное нанесение высококонцентрированной кислоты (ТСА 25–35%) на пятно ватной палочкой до образования белого фроста. Окружающая кожа защищается вазелином. После процедуры на месте пятна образуется корочка, которая отпадает через 7–10 дней. Кожа обновлённая, пигментация исчезает на 70–90%.

Контроль качества процедур и безопасность.

Косметик-эстетист контролирует качество на всех этапах. Перед процедурой проверяется:

• срок годности косметических средств;
• целостность упаковки одноразовых материалов;
• стерильность инструментов;
• исправность аппаратуры.

Во время процедуры отслеживается:

• реакция кожи на средства — при появлении интенсивного жжения, отёка, крапивницы процедура прекращается, средство смывается, наносится успокаивающий крем;
• время экспозиции пилингов — превышение времени вызывает ожоги;
• соблюдение массажных линий — растягивание кожи в неправильном направлении провоцирует провисание тканей;
• стерильность — инструменты после контакта с воспалёнными элементами протираются антисептиком перед дальнейшим использованием.

После процедуры фиксируется:

• состояние кожи — цвет, наличие гиперемии, отёка;
• рекомендации для домашнего ухода;
• дата следующей процедуры;
• используемые препараты и их концентрация.

Все данные заносятся в карту клиента для отслеживания динамики и корректировки протокола.

Типичные ошибки при проведении процедур и способы их исправления.

Ошибка 1: избыточное распаривание жирной кожи (более 15 минут). Следствие — усиление выработки себума, расширение пор. Исправление: сокращение времени распаривания до 7–10 минут, использование холодного распаривания энзимами.

Ошибка 2: грубая мануальная чистка с избыточным давлением. Следствие — травмирование тканей, образование синяков, рубцов. Исправление: снижение силы надавливания, использование стерильных инструментов с острыми краями, предварительное качественное распаривание.

Ошибка 3: превышение времени экспозиции химического пилинга. Следствие — химический ожог, гиперпигментация, рубцы. Исправление: строгое соблюдение времени экспозиции, немедленная нейтрализация при появлении интенсивного жжения или выраженного фроста.

Ошибка 4: отсутствие SPF-защиты после пилинга. Следствие — поствоспалительная гиперпигментация. Исправление: обязательное

нанесение крема с SPF 50 в конце процедуры, рекомендация клиенту ежедневного использования SPF на протяжении курса.

Ошибка 5: использование одной маски для всех типов кожи. Следствие — недостаточная эффективность или нежелательные реакции. Исправление: подбор маски строго по типу и состоянию кожи — альгинатная для чувствительной, глиняная для жирной, питательная для сухой.

Ошибка 6: недостаточная стерилизация инструментов. Следствие — инфицирование, воспаления, осложнения. Исправление: строгое соблюдение протокола стерилизации — дезинфекция, предстерилизационная очистка, стерилизация в сухожаре при **180 °C** 60 минут.

Ошибка	Следствие	Способ исправления	Профилактика
Избыточное распаривание	Усиление выработки себума	Сокращение времени до 7–10 минут	Контроль таймера, использование холодного распаривания
Грубая мануальная чистка	Травмы, синяки, рубцы	Снижение давления, острые инструменты	Качественное распаривание, обучение технике
Превышение времени пилинга	Ожог, пигментация	Немедленная нейтрализация	Строгий контроль времени, наблюдение за реакцией кожи
Отсутствие SPF	Гиперпигментация	Нанесение SPF 50 после процедуры	Обязательное включение SPF в протокол
Недостаточная стерилизация	Инфицирование	Соблюдение протокола стерилизации	Регулярная проверка сроков стерилизации

Документирование процедур и ведение карты клиента.

Косметик-эстетист ведёт карту клиента, в которую вносятся:

• дата процедуры;
• тип процедуры (чистка, пилинг, уход);
• используемые препараты с указанием концентраций;
• состояние кожи до и после процедуры;
• реакции на средства;
• рекомендации для домашнего ухода;
• дата следующей процедуры.

Карта хранится в бумажном или электронном виде. Электронная карта позволяет быстро находить информацию, отслеживать динамику, планировать процедуры. При каждом посещении косметик-эстетист сверяется с картой, корректирует протокол в зависимости от результатов предыдущих процедур.

Пример записи в карте:

Дата: 15.11.2024
Процедура: Комбинированная чистка
Протокол:

1. Очищение гидрофильным маслом + пенкой
2. Распаривание вапоризатором 10 минут
3. Ультразвуковая чистка 10 минут
4. Мануальная экстракция комедонов 15 минут
5. Вакуумная чистка 10 минут
6. Обработка салициловым спиртом 2%
7. Альгинатная маска 25 минут
8. Сыворотка с гиалуроновой кислотой
9. Крем SPF 30

Состояние после процедуры: лёгкая гиперемия, поры закрыты, кожа гладкая.
Рекомендации: избегать макияжа 24 часа, не посещать сауну 3 дня, SPF ежедневно.
Следующая процедура: 13.12.2024.

Рекомендации для домашнего ухода после процедур.

После глубокой чистки косметик-эстетист рекомендует:

• умывание мягкими пенками без SLS (лаурилсульфата натрия);
• тонизирование безспиртовым тоником;
• увлажнение лёгкими гелями с гиалуроновой кислотой;
• точечное нанесение антисептиков на воспалённые элементы;
• отказ от макияжа 24 часа;
• отказ от сауны, бассейна, активного спорта 3 дня;
• ежедневное использование SPF 30–50.

После химического пилинга:

• умывание прохладной водой без пенки первые 12 часов;
• нанесение пантенола или крема с бисабололом при стянутости;
• запрет на отрывание шелушащихся участков (кожа должна отшелушиться

самостоятельно);
• избегать УФ-излучения, использовать SPF 50;
• отказ от декоративной косметики до завершения шелушения;
• не посещать сауну, солярий 2 недели.

После энзимного пилинга:

• обычный домашний уход;
• усиленное увлажнение;
• SPF 30.

После антивозрастной процедуры:

• использование сывороток с пептидами или ретинолом на ночь;
• питательный крем утром;
• SPF 50 ежедневно;
• массаж лица по массажным линиям 5–10 минут ежедневно для поддержания лифтинга.

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ.

Вопрос 1. Какой диапазон частот ультразвуковых волн используется в аппаратах для ультразвуковой чистки лица?
A) 10–20 кГц
B) 22–44 кГц
C) 50–60 кГц
D) 70–90 кГц

Вопрос 2. Какая концентрация гликолевой кислоты применяется для поверхностного химического пилинга?
A) 5–10%
B) 10–15%
C) 20–30%
D) 40–50%

Вопрос 3. При какой температуре проводится стерилизация металлических инструментов в сухожаровом шкафу?
A) 120 °C в течение 30 минут
B) 150 °C в течение 45 минут
C) 180 °C в течение 60 минут
D) 200 °C в течение 90 минут

Вопрос 4. Какой фермент входит в состав энзимных пилингов и расщепляет кератин?
A) Липаза
B) Папаин
C) Амилаза
D) Лактаза

Вопрос 5. На какую глубину проникают активные вещества при ультрафонофорезе?
A) До 1 мм
B) До 3 мм
C) До 6 мм
D) До 10 мм

ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ:
Вопрос 1. - B
Вопрос 2. - C
Вопрос 3. - C
Вопрос 4. - B
Вопрос 5. - C

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ.

Практическое задание №1 (с ответом).
Клиентка 28 лет обратилась с жалобами на жирную кожу, расширенные поры, множественные открытые и закрытые комедоны на лбу, носу, подбородке. Кожа плотная, тургор в норме, воспалённых элементов нет. Клиентка ранее не проходила профессиональные чистки. Составьте протокол комбинированной чистки с указанием всех этапов, используемых средств, времени экспозиции и аппаратных методик.

Ответ:

1. Очищение: гидрофильное масло для снятия макияжа, пенка с салициловой кислотой 2% для жирной кожи. Время — 3 минуты.
2. Тонизирование: тоник с pH 5,0–6,0 для жирной кожи с экстрактом ромашки.
3. Распаривание: вапоризация дистиллированной водой с добавлением 3 капель эфирного масла чайного дерева на 500 мл воды. Время — 10 минут.
4. Ультразвуковая чистка: нанесение проводящего геля, обработка лопаткой с частотой 44 кГц. Время — 10 минут.

5. Мануальная экстракция комедонов: удаление открытых комедонов ложкой Уно, закрытых комедонов — иглой Видаля с последующей экстракцией ложкой. Инструменты стерильны, протираются антисептиком после каждого элемента. Время — 20 минут.
6. Вакуумная чистка: насадка диаметром 7 мм, уровень разрежения 0,5 атмосфер, обработка по массажным линиям. Время — 10 минут.
7. Дезинфекция: обработка лица салициловым спиртом 2% точечно на зоны экстракции.
8. Успокаивающая маска: альгинатная маска, порошок смешивается с водой 1:1, наносится шпателем слоем 3 мм. Время — 25 минут.
9. Снятие маски, тонизирование.
10. Нанесение сыворотки с азелаиновой кислотой 10% для себорегуляции.
11. Финишный крем лёгкой текстуры с SPF 30.
    Рекомендации: избегать макияжа 24 часа, не посещать сауну 3 дня, SPF ежедневно. Повторная процедура через 4 недели.

Практическое задание №2 (без ответа).
Клиентка 42 лет обратилась с жалобами на тусклый цвет лица, мелкие морщины вокруг глаз и в области носогубных складок, снижение тургора кожи, единичные пигментные пятна на щеках диаметром 3–5 мм. Кожа сухая, склонна к обезвоживанию, шелушение в области щёк. Клиентка хочет пройти курс антивозрастных процедур. Составьте протокол антивозрастной уходовой процедуры с пилингом, аппаратными методиками, массажем и маской. Укажите типы используемых кислот, их концентрации, время экспозиции, активные компоненты сывороток, тип маски и рекомендации для домашнего ухода.

_____.