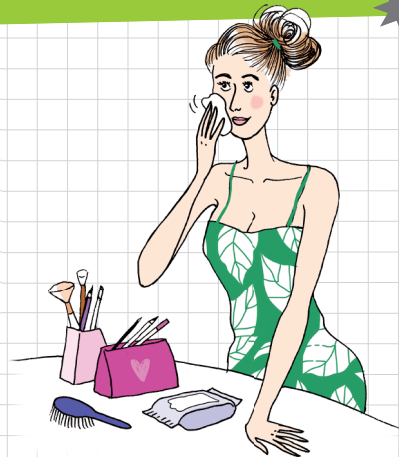
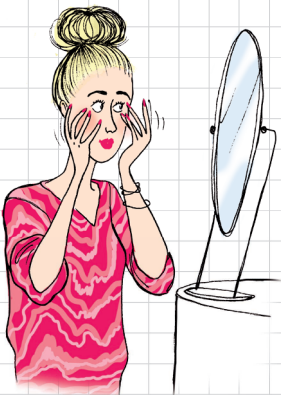


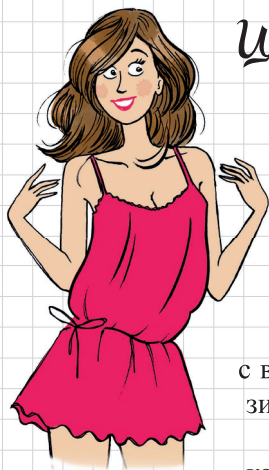
Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Азбука безупречной кожи | 6 |
| Глава 2. Мои ритуалы ухода за кожей | 27 |
| Глава 3. Я борюсь с врагами своей кожи | 55 |
| Глава 4. Я помогаю своей коже | 69 |
| Итоги ухода за кожей | 89 |
| Заключение | 91 |
| Слова благодарности | 92 |



Введение

Цель: сияние кожи



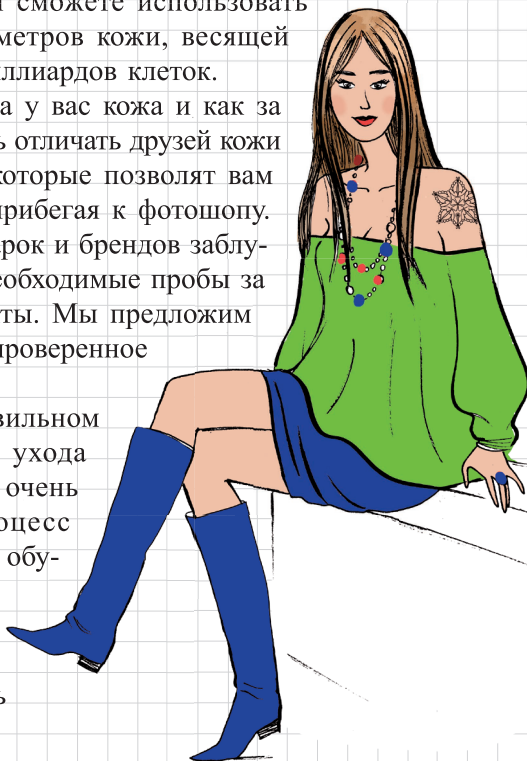
Красивая кожа – это работа. Стресс, беспорядочное питание, хроническая бессонница, излишества в еде, передозировка излучения с экранов, ультрафиолет придают нашей коже унылый, усталый, блеклый вид. Мы все мечтаем иметь более свежую, более гладкую, более упругую, более сияющую кожу лица, и изо дня в день пытаемся бороться с влиянием обезвоживания, различными пятнышками, прыщами, ультрафиолетовым излучением и, наконец, с возрастом, используя различные кремы, настраиваясь на позитивный лад или посещая косметические салоны.

Чтобы в любом возрасте хорошо чувствовать себя в своей коже, какой бы она ни была, нужно изучить ее особенности.

В этом и состоит смысл данной книги, содержащей информацию и советы, которые вы сможете использовать для улучшения своих 2 квадратных метров кожи, весящей 4 килограмма и состоящей из 2000 миллиардов клеток.

Как? Для начала узнав, какого типа у вас кожа и как за ней необходимо ухаживать. Научившись отличать друзей кожи от ее врагов. Используя процедуры, которые позволят вам делать профессиональные селфи, не прибегая к фотопшопу. А поскольку в джунглях различных марок и брендов заблудиться очень легко, мы сделали все необходимые пробы за вас и отобрали самые лучшие продукты. Мы предложим вашему вниманию все самое лучшее, проверенное и одобренное!

После этого мы поговорим о правильном питании и секретах косметического ухода за собой. И здесь будет кстати одна очень хорошая новость: оказывается, процесс старения кожи лишь на 25 процентов обусловлен наследственностью, тогда как на остальные 75 процентов – нашим образом жизни и тем, как мы за ней ухаживаем. Так вы готовы ухаживать за своей кожей?



Тест «Насколько вы заботитесь о своей коже?»

Умеете ли вы ухаживать за своей кожей? Каждый ли день выполняете все необходимые действия и следуете золотым правилам, которые гарантируют ей красоту и сияние? Кто вы: эксперт или новичок? Ответьте на эти 10 вопросов – и узнаете, насколько вы правы в своей оценке.

1 Для увлажнения кожи в течение всего года вы используете...

- сыворотку, дневной уход и ночной крем – как минимум.
- увлажняющий крем, когда ощущаете в этом потребность.
- ◆ что под руку попадется: различные пробники, позаимствованную у подруги косметику, крем, которым пользуется ваш любимый мужчина...



2 Для очищения кожи вы предпочитаете использовать...

- ◆ мыльную воду, терпение и труд.
- мицеллярный гель и салфетку из микрофибры.
- очищающее молочко и ватный диск.

3 Вылез прыщик, и вы...

- гордо игнорируете его.
- подсушиваете непрошеного гостя и маскируете его корректором.
- ◆ вычищаете этот участок сверху до низу.

4 Ваша кожа имеет тенденцию лосниться, и для борьбы с этой бедой вы используете...

- ◆ салициловый лосьон для быстрого высушивания кожи.
- маску со специальной глиной для Т-зоны.
- матирующее увлажняющее средство.

5 Вы возвращаетесь домой только под утро, а день предстоит трудный, и вы...

- ◆ вообще не ложитесь спать, чтобы не отекли глаза.
- тщательно смываете макияж и в течение 5 минут вбивающими движениями кончиков пальцев выполняете массаж области вокруг глаз.
- ненадолго ложитесь спать, а затем достаете из холодильника маску «SOS-детокс».



6 На пляже вы...

- ◆ загораете.
- используете крем с высоким солнцезащитным фактором.
- наносите крем, только когда об этом вспоминаете (обычно уже после ожога).

7 Ваш холодильник набит...

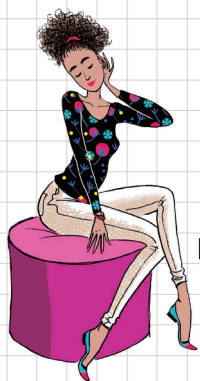
- ◆ свежими фруктами и овощами по сезону.
- мясом и молочными продуктами.
- шоколадом до потери рассудка.

8 Последний раз вы обращались к дерматологу...

- когда были проблемы с кожей.
- в прошлом году для очередной проверки родинок.
- ◆ в детском саду, когда в бассейне подхватили бородавку.

9 Вы пьете обычно...

- много кофе.
- ◆ когда вспоминаете.
- 1,5 литра воды в день.



10 Пилинг – это...

- ваша страсть: вы делаете его несколько раз в неделю.
- ◆ редкость: вы делаете его только по мере необходимости.
- традиция: раз в неделю обязательно.



Посчитайте!

| | | |
|---|---|---|
| ■ | ◆ | ● |
| | | |

Большинство ответов ■: вы эксперт по коже.

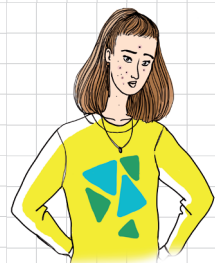
Браво, вы прекрасно разбираетесь в вопросах ухода за кожей! Вы обрабатываете свою кожу только теми средствами, которые идеально ей подходят, и делаете все необходимое, чтобы она оставалась здоровой и красивой. Увлажняемая зимой и летом, очищаемая тщательно, но мягко, она получает дополнительный бонус от регулярных визитов к дерматологу, рекомендации которого вы выполняете неукоснительно. Короче, вы любите свою кожу, и она отвечает вам взаимностью. Эта книга позволит вам усовершенствовать свое мастерство ухода за кожей за счет использования специальных средств и методов.

Большинство ответов ●: вы дедотайтка в уходе за кожей.

Вам свойственна некоторая беззаботность, и своей коже вы уделяете внимание только тогда, когда с ней что-то случается. Вот тогда вы бежите в аптеку или к дерматологу, чтобы решить возникшую проблему и забыть обо всем, пока не возникнет новая проблема. В остальное время вы используете лишь те средства ухода, которые попадутся под руку или отбираются по случайным критериям («Ах, какой запах!», «Какая баночка красивая!», «Вау, сама Кендалл Дженнер этим пользуется!»). Однако, если вы проявите хоть немного больше прилежания и упорства, ваша кожа всегда будет безупречной. Готовы к этому?



Большинство ответов ◆: в вопросах ухода за кожей вы еще совсем зеленый новичок.



Внимание: ваша кожа может однажды отомстить вам за такое небрежное отношение! Лоснящаяся летом, сухая зимой, она растягивается, краснеет, покрывается прыщами, а вам и горя нет. Если вы не будете ухаживать за своей кожей, держа ее в черном теле, ей грозит преждевременное старение. Но уже сам факт того, что вы купили эту книгу, показывает, что вы осознаете опасность и готовы принять меры к исправлению ситуации. Действуйте!

Глава 1

Азбука безупречной кожи

Учитывая то, сколько средств ухода за кожей существует, немудрено и растеряться: все эти кремы, сыворотки... Зачем они нужны, как ими пользоваться и как их совмещать, чтобы обеспечить коже полный уход?

Этап №1. Демакияж. Чтобы кожа была способна воспринимать и эффективно использовать все действующие вещества, содержащиеся в средствах, которые вы наносите, она должна быть идеально очищена. Поэтому совершенно необходимо очень тщательно снять макияж, используя подобранные с учетом вашего типа кожи средства и методы.

Этап №2. Лечение. После очищения кожи нужно нанести правильно подобранную сыворотку для восстановления кожи.

Этап №3. Уход. Нужно определить, какой крем придаст коже лица здоровый и сияющий вид, и нанести его.

Вот о чем мы намерены поговорить в данной главе. Кроме того, вы узнаете, как ухаживать за нежной зоной вокруг глаз, как очищать и питать кожу с помощью скрабов и масок, как восстанавливать и сохранять ее внешний вид с помощью правильно подобранной диеты. Наконец, мы поможем вам не заблудиться в джунглях брендов и не запутаться в терминологии, которая порой бывает очень заковыриста. Поехали!

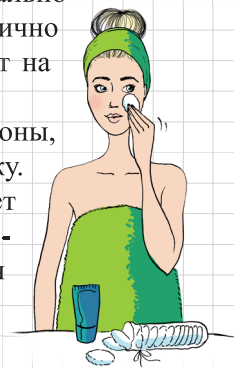
Демакияж

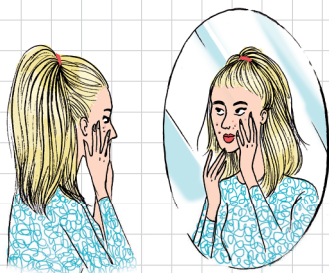
Диагностика: найдите оптимальные очищающие средства

Как и все прочие средства ухода, средства для снятия макияжа разрабатываются с таким расчетом, чтобы по своей консистенции оптимально адаптироваться к потребностям различных типов кожи и синергично взаимодействовать в зависимости от этих потребностей (см. тест на с. 27).

• **Если у вас жирная кожа**, следует выбирать гели или лосьоны, которые матируют, не оставляя после применения жировую пленку.

• **Если у вас комбинированная кожа**, оптимально подойдет щетка, которая очищает кожу и мягко ее отшелушивает. Эту процедуру можно выполнять ежедневно, благодаря чему кожа остается чистой, ухоженной и не пересушивается.





• **Если у вас сухая кожа**, для вас незаменимы жирные эмульсии (масло, молочко, бальзам), содержащие питательные вещества.

• **Если у вас нежная и чувствительная кожа**, выбирайте мицеллярный лосьон, мягкий и активный, а также приобретите спонж коньяку из натуральных растительных волокон и рукавичку из микрофибры для демакияжа, которые позволяют идеально очищать кожу,

не раздражая ее (и не требуя никаких других очищающих средств).

В конечном счете многое зависит от вашего отношения к тем или иным средствам и реакциям организма; универсальных рецептов нет, нужно выбирать что-то свое.

Как снимать водостойкий макияж?

Проявляя терпение и совершая легкие массирующие движения! Используйте очищающие сливки и не пользуйтесь ватой, а наносите их непосредственно пальцами и мягко массируйте кожу, не растирая. Через секунд десять косметика сойдет от лица, и вам останется лишь удалить ее ватным диском. Если веки из-за содержащихся в молочке веществ слегка набухают, сделайте компресс с термальной водой, чтобы удалить избыток молочка и снять отек.

Вопрос профессионалу: Каролин Дебаш, директор по связям с общественностью компании Clarins

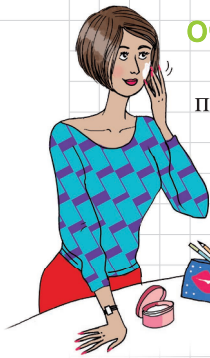
«Я не пользуюсь косметикой. Нужно ли мне делать демакияж?»

Ну конечно! Изюм в день кожа подвергается воздействию ультрафиолетового излучения и веществ, загрязняющих окружающую среду (тяжелые металлы, пыль...), и все это сказывается на состоянии эпидермиса. Эти вещества нарушают барьерную функцию кожи, обезвоживают ее и делают более чувствительной. Если забывать систематически делать демакияж, кожа лица становится тусклой, дряблой и преждевременно стареет. Поэтому очень важно ежедневно выполнять процедуру мягкого очищения и последующего увлажнения кожи. Демакияж является первым и очень важным этапом ухода, если вы хотите дольше сохранять молодость кожи.



Кожные реакции: что делать, если у меня часто возникает раздражение кожи?

Реактивность кожи зачастую усугубляется неумелым демакияжем и использованием неподходящих очищающих средств, поэтому нужно до мелочей пересмотреть все свои привычки, связанные с демакияжем.

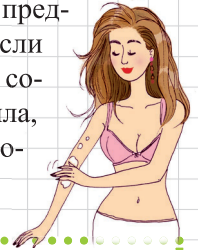


Очищение

Если вы поклонница пенки для умывания, вам, наверное, стоит пересмотреть свое отношение: они чересчур активные, поэтому у обладательниц чувствительной кожи вызывают раздражение, причем умывание водой, зачастую содержащей известь и хлор, ситуацию не исправляет. Лучше приобрести гипоаллергенное молочко, которое нужно наносить кончиками пальцев на все лицо легкими массирующими движениями (растирать нельзя, потому что крупинки грязи имеют звездчатую форму и могут царапать кожу), а потом мягко прижать ладони к лицу, чтобы вся грязь пристала к рукам, и убрать руки вместе со всем, что к ним прилипло. Это позволяет очищать лицо, не раздражая кожу.

Уход

Избегайте действующих веществ, которые могут вызвать аллергию или раздражение, таких как фруктовые кислоты и витамин С. Отдавайте предпочтение средствам с гиалуроновой кислотой или мочевиной. Если кожа склонна к воспалению и покраснению, используйте кремы, содержащие успокаивающие вещества, такие как аллантоин и центелла, и средства ухода, обогащенные веществами, улучшающими микроциркуляцию крови и снимающими отечность.



Вопрос, который убивает: «Велика ли разница между средствами демакияжа, которые я покупаю в супермаркете, и продукцией самых известных марок, продаваемой в специализированных магазинах?»

Не будем никого обижать: превосходные средства демакияжа можно встретить и в супермаркетах, и в специализированных магазинах. Это нормально: речь идет о товарах повседневного спроса, и инновационный процесс в данной сфере не останавливается ни на минуту. Продукция лучших марок выделяется очень чувственной консистенцией и ароматом, богатым содержанием увлажняющих агентов и изысканным дизайном. Это объясняется тем, что известные бренды имеют возможность вкладывать больше средств в исследования, что позволяет им опережать конкурентов в создании инновационных продуктов: вчера это была мицеллярная вода, а завтра будет косметическая вода (см. с. 61) – своеобразная желированная вода, которой японки и корейки очищают лицо от макияжа. Скоро и в супермаркетах!

Что такое «мицеллярный»?

Мицеллярные версии масла, молочка, даже салфеток совершили настоящую революцию в сфере демакияжа. И совсем неудивительно: ведь мицеллы, эти

микроскопические сферические молекулы, прекрасно сочетаются с водой и с жирами и, взаимодействуя с любыми загрязнениями (будь то излишки кожного сала, косметика или пыль), улучшают их растворимость в воде. Это обеспечивает глубокое очищение кожи без всякого умывания и тоника, причем гидролипидная пленка в данном случае сохраняется. Вот почему мицеллярные продукты наиболее предпочтительны для нежной и чувствительной кожи. Они не раздражают, чрезвычайно эффективны и недороги: ну как тут пройти мимо?

Дилемма: насколько экологично использование влажных салфеток?

Ответ вы уже знаете: интенсивное использование влажных салфеток с экологической точки зрения небезупречно. Но, если вы к ним привыкли, не стоит бичевать себя за это, потому что:

1 **Вы в этом не одиноки** (на влажные салфетки приходится 30 процентов объема продаж на рынке средств демакияжа).

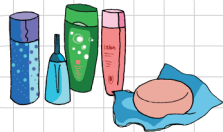
2 **Вы можете сделать ставку на салфетки из биоразлагаемых тканей**, а также рукавички из микрофибры, которые можно мыть и использовать повторно. Салфетки практичны, но их не назовешь ультраэффективными для повседневного использования, поэтому лучше использовать их лишь в особых ситуациях (в дороге, на работе и т. п.).



Идем еще дальше: двойной демакияж

После того как вы определитесь со своими потребностями и в совершенстве овладеете классическими средствами и методами демакияжа, выходите на новый уровень – «двойной демакияж», как я это называю. Дело в том, что эксперты-косметологи уверены: в условиях усиливающегося загрязнения окружающей среды обычного очищения ваткой недостаточно.

Чтобы сохранить красоту и здоровье кожи, необходимо выполнять поверхностное и глубокое очищение.



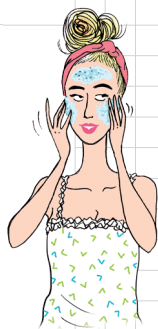
Принцип действия

Двойной демакияж представляет собой два этапа очищения кожи лица.

• На первом этапе – осуществляемом при помощи питательного очищающего средства (молочко или масло) – вы избавляете эпидермис от жировых веществ (кожное сало, тональный крем, крем от загара...).

• На втором этапе – с использованием водных растворов (лосьон, гель, пенка для умывания) – кожа очищается от гидрофильных загрязнений (пот, бактерии, пыль...).

Достоинство этой методики состоит в том, что уменьшается выделение кожного сала, кожа становится безупречно чистой и идеально подготавливается к нанесению сыворотки и других средств ухода, действующие вещества которых имеют все возможности для максимальной реализации своего потенциала.



Недостаток заключается в том, что на это тратится больше времени (и больше продуктов). Поэтому двойной демакияж лучше оставить для тех случаев, когда на вас действительно много косметики или когда к обычной косметике добавляются еще и солнцезащитные кремы.

Я обновляю свою кожу Пилинг + маска = двойной удар

Прежде чем наносить питательный крем, необходимо тщательно очистить кожу от всего, что препятствует ее сиянию, сделать ее более гладкой и подтянутой. Дуэт пилинга и маски поможет удалить мертвые клетки и улучшить межклеточный обмен.

Сияющая кожа того стоит!

Раз в неделю наносите тонким слоем крем-гоммаж, двигаясь от носа к вискам, от лба к корням волос и от подбородка к шее, затем массируйте кожу легкими круговыми движениями и смывайте все теплой водой. Это придаст лицу безукоризненный цвет, улучшит микроциркуляцию, и кожа снова станет нежной.

Для **комбинированной и жирной кожи** выбирайте механический пилинг с абразивными частицами (кремниевый песок, измельченные семена, мелкая соль).

Для **сухой и чувствительной кожи** выбирайте химический (ферментативный) пилинг, очищающий кожу не механическим образом, а посредством химических реакций (фруктовые кислоты или ферменты, которые разрушают связи между мертвыми клетками и помогают от них избавиться).

Если после этого сделать маску, умопомрачительный эффект гарантирован. Результат будет мгновенный: более свежая, более нежная, более здоровая кожа всего за несколько минут! Правда, уже назавтра весь эффект пропадет. Таким образом, данную процедуру необходимо выполнять регулярно. Это постепенно зарядит кожу недостающими полезными веществами.

План на неделю

| | | |
|-------------|---|--------------------------------------|
| Понедельник | Пилинг | Мой любимый пилинг: |
| Вторник | Увлажняющая маска | Моя любимая увлажняющая маска: |
| Среда | Отдых! Ограничьтесь капиллярной маской | Моя любимая маска: |
| Четверг | Ночной крем (см. с. 71) | Мой любимый ночной крем: |
| Пятница | Отдых! Воспользуйтесь им для ухода за пятками | |
| Суббота | Двойной демакияж | Мой ритуал демакияжа: |
| Воскресенье | Сделайте очищающую паровую ванночку. Наклоните лицо над широкой емкостью с горячей водой, в которую нужно добавить несколько капель эфирного масла розмарина или петрушки, накройте голову полотенцем и оставайтесь в таком положении минут десять. | |





Мои записи



О пользе угля

Вот уже два года уголь пользуется звездным статусом в категории масок и пилингов, поскольку представляет собой настоящий клад полезнейших свойств. Истребитель токсинов, ликвидатор кожного сала, он ходит в любимчиках у косметологов, помогая эффективно очищать поры, не повреждая при этом гидролипидную пленку. Уголь присутствует в продукции многих известных брендов (Clinique, Garancia, Glam Glow, Lush, Garnier, L'Oréal Paris...), его можно также добавлять в форме порошка в скрабы и маски домашнего приготовления, чтобы избавиться от черных точек и прочих проблем.

Сделай сама: рецепты масок собственного приготовления

Специально для кожи комбинированного типа

- Разомните в пюре мякоть спелого авокадо.
- Смешайте с 1 ст. л. оливкового масла.
- Нанесите маску на четверть часа, затем смойте водой и сбрызните лицо гидролатом розы или флердоранжа. Результат: чистая, свежая, матовая кожа!

Специально для сухой кожи

- Смешайте 3 ст. л. овсяной муки и 2 ст. л. яблочного уксуса, разбавленного таким же количеством воды, так, чтобы получилось густое однородное тесто.
- Щедро нанесите маску на лицо и держите, пока тесто не высохнет.
- Смойте теплой водой и насладитесь ощущением идеально «сытой и довольной» кожи.

