

БЬЮТИЛОГИЯ

НАУКА О КРАСОТЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗНАЛ, НО ЗАБЫЛ



ЮЛИЯ ОСИНА

16+

Юлия Осина
Бьютилогия. Наука о красоте
для тех, кто знал, но забыл

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48620958

SelfPub; 2020

Аннотация

Бьютилогия – это не набор готовых рецептов, а алгоритм создания вашей собственной системы ухода. В одной книге уживаются неновичковая теория и понятная практика: как продлить жизнь маникюру? Чем отличаются тоник и тонер? А чем – салонное и домашнее окрашивания? Какие есть методы в макияже, чтобы выглядеть моложе? Для тех, кому надоело выкидывать или стыдиться двух своих банок, и хочется взять косметические привычки под контроль.

Содержание

От автора	5
Глава 1. Общие вопросы	8
Прокрастинации (посвящается)	8
Правда, надо 8 тюбиков? И зачем?	15
Уход за кожей. Три уровня	21
Уровень первый. Ежедневная программа	22
Уровень второй. Дополнительное очищение	24
Уровень три. Дополнительный уход	25
В качестве заключения	26
Защита	28
Система ухода	30
Типы и подтипы	33
Как оценить эффективность?	36
Сезонность	37
Массаж	40
Дома или у косметолога?	42
Нестыдные вопросы	45
Глава 2. Подробнее про очищение	50
Как подобрать клинзер?	51
Демакияж	56
Пилинг (эксфолиация)	58
Если не удалять?	60
Что делать? И чем лучше?	61

Пилинг кислотами	63
Коротенько о важном	65
Это нормально: про клинзер	67
Обзор клинзеров для лица	71
Нестыдные вопросы	75
Глава 3. Дополнительный уход за кожей	80
Как выбрать назначение маски?	81
Как самостоятельно наносить маски на тело?	84
Многообразие форм в масках для лица	86
Многообразие задач	88
Как вписать маски в систему ухода?	93
Нестыдные вопросы	96
Конец ознакомительного фрагмента.	99

От автора

Знаете, когда собираешься написать книгу про косметику и всяческое бьюти, довольно трудно написать что-то такое, чего мы еще не знаем. Мы же в XXI веке, веке информации и соцсетей. Индустрия красоты и индустрия похудения переплетены с нами самым тесным образом, увы. Даже если мы захотим ничего не знать, и совсем-совсем не интересоваться, на нас будут прыгать плакаты, вывески, обрывки фраз. Реклама буквально везде.

А спросите любого маркетолога, с чего он начинает настройку рекламы? С целевой аудитории, с пола и возраста. Поэтому если вы женщина, вы платежеспособного возраста – даже не сомневайтесь, реклама нашла вас. И найдет еще много раз. А вместе с рекламой вас нашли термины, представления о правильном и нужном, представления о полезном.

Не думаю, что книга «откроет америку» тем из вас, кто уже преуспел в уходе за собой. Вообще, честно, не думаю, что хоть кому-то хоть в чем-то откроет америку, и мысли такой у меня не было. Я рассчитываю, что вы уже не новичок (хотя, по совести признаться, не представляю есть ли в 2019 году хоть кто-то, кто вообще-вообще ничего не слышал об уходе). И, честно сказать, я рассчитываю, что вы не увле-

ченный бьютиголик. Я в своей голове рассчитываю, что вы где-то между начальным и очень продвинутым состоянием. Что-то слышали, что-то делали, но беспорядочно и нерегулярно. Либо, может быть увлеченно, но все равно беспорядочно.

Хотя часть вопросов посвящена именно первым опытам, первым покупкам, на самом деле я не считаю, что это про новичков. Скорее я предполагаю, что это про осторожных пользователей, которые принимаются за банки нерегулярнее остальных.

Я бы хотела, чтобы после прочтения вы больше понимали про уход, свои действия и запросы общества. Я бы хотела, чтобы к наполнению косметички вы подходили более осознанно. Я допускаю, что по прочтении вы вообще откажетесь от банок. (Ну што ж...) Я бы хотела показать причинно-следственное в первую очередь, объяснить почему все (почти все), показать уход как систему.

Бьютилогию, как науку о красоте, глобально можно разделить на «что надо делать» и «чем при этом пользоваться». И мне всегда хочется говорить не про конкретные банки (я вообще считаю, что банки могут быть любыми). В основном я хочу объяснить принципы. Мне хочется, чтобы мы все понимали, что такое наша собственная система ухода, как ее построить. Нет, я говорю и про банки, и про конкретные приемы, нельзя же выстроить уход теоретический. Но для ме-

ня это вторично. Банок мильон, принципы – одни на всех. И принципы ухода, и принципы выбора этих самых банок.

Так вот большую часть книги я говорю именно о принципах, концепции ухода, базовых алгоритмах. Но повествование я делю на главы (вы быстро уловите смысловое деление). В конце глав есть подборка нестыдных вопросов. Отдельные главы посвящены возрастному уходу, уходу за волосами. Есть главы про организацию, про косметику. В конце вы найдете оглавление, которое я постаралась сделать максимально информативным.

Я советую читать Бьютилогию с начала, с самой первой главы подряд, пропуская разделы и главы, которые вам не интересны. Иногда информация будет повторяться. Я делаю это умышленно, т.к. глава, часть, вопрос должны быть достаточно самостоятельны и закрывать задачу полностью (насколько это возможно, будучи вырванными из контекста). Если по смыслу нужно больше деталей, я ссылаюсь на конкретный раздел или главу. Кроме того, я советую по ходу просматривать сразу наискосок введение и «нестыдные вопросы» к каждой главе, даже если по названию глава вам не представляется интересной.

Все чек-листы, доступные для скачивания, хранятся на сайте juliaosina.ru. И, конечно, буду рада видеть вас в своем блоге «Абсолютно женское чтение».

Обнимаю. Юля.

Глава 1. Общие вопросы

Прокрастинации (посвящается)

Прокрастинация – суть «отодвигание дел на потом», что простым языком называется «лень». Но как пишуТЬ в умных статьях «не существует такой эмоции как «лень»». Поэтому вопрос «как бороться с ленью» изначально не имеет смысла. Невозможно бороться с тем, чего не существует в природе» О как!

Нет, в целом я очень даже понимаю, о чем это. Потому что регулярно сталкиваюсь с прокрастинацией в области ухода за собой. Состояние «пилинг для тела? нет, не слышала» знакомо если уж не всем, то подавляющему большинству. Надо бы взяться, надо научиться, надо почитать. Но лень (зачеркнуто) прокрастинируем.

У меня есть своя теория борьбы с этим явлением. Я считаю, что механизм тут примерно такой «понимаем смысл – делаем – видим результат – привыкаем=делаем на автомате». При этом если делаем, а мгновенного результата нет, значит шага к привычке не будет, и хоть ты тресни. Тогда нам должна бы помочь первая составляющая «понимаем смысл». Нам вообще не свойственно делать вещи, смысла которых мы не видим. Ну если они не привиты извне.

Возьмем для примера чистку зубов. Для чего мы это делаем? Вот вы конкретно для чего? Пожалуйста, не рассказывайте про «надо», «положено», ладно? Чистка зубов – довольно утомительное занятие, особенно если 2 минуты, тщательно, правильными движениями. Давайте будем называть вещи своими именами – это нудно. Будем ли мы чистить зубы, если не бояться зубной боли, кариеса и счетов за стоматологию? Не знаю, как вы, я – нет. Главная причина, почему я не только тщательно чищу зубы, но и внимательнейшим образом слежу за чисткой у своих детей – кариес, и счета (тяжело вздыхает).

Уход за кожей, волосами, ногтями и вообще за собой – это значительно более растянутый во времени процесс, польза от которого неочевидна. Любая девушка, прошедшая процесс взросления с высыпаниями, про прыщи знает не понаслышке. Но ведь оно же не у всех так... А еще хорошей информации даже в век высоких технологий днем с огнем не сыщешь. А если кто прошел через проблему выпадения волос, например, тоже волей-неволей быстро самообучились. А если не прошли? А если не прошли, так зачем за ними ухаживать, если они и так неплохо выглядят. Чистые – это самое главное)

И вот так во всем. Чесслово. «Моя бабушка всю жизнь умывалась только росой и больше ничего не делала, она сейчас в 70 прекрасно выглядит». «А если волосы над верхней губой удалять, то они начнут расти щетиной». «Бальзам или

кондиционер для волос – это просто разводилово». Ну и прочее подобное.

С одной стороны, что-то кто-то где-то пишет, показывает и рассказывает, с другой стороны – «не гоже по часу перед зеркалом крутиться», с третьей стороны «мне это не надо, мне этого достаточно». Самообучение ничем не мотивируется и, соответственно, не происходит. Периодически в одно место кто-нибудь клюет, но в результат и привычку оно не перерождается. Вообще самообучение и привыкание – это к вопросу о выходе из зоны комфорта.

Вот вы представьте: вы всю жизнь чистите зубы щеткой и зубной пастой. Тут бамц – вам говорят: «йо-ошкин-матрешкин, дорогая, как же ты жила без флосса». Ведь надо к щетке добавить еще зубную нить! Сначала купить кстати, а их же миллион, а потом еще через «не хочу», «устала» каждый день делать как положено. И никто по голове не гладит же за это. Это надо самой как-то себя поощрять и мотивировать. Ладно, я согласна на недельку. А на всю жизнь?

– Ну это та-ак долго, а можно просто щеткой?

– Нет.

– А можно хорошей щеткой?

– Тоже нет.

– А может можно разными щетками или какой-нить супер-пастой?

– Нет, надо взять нить и пользоваться ею каждый день.

– Но это долго.

– Долго, да, кому долго, могут в очередной раз выложить стоматологу крупную сумму, зато быстро.

А вот представьте, всю жизнь росой умываться, а тут сразу «йо-о-ошкин-матрешки, дорогая, так у тебя на туалетном столике должно 8 тюбиков стоять, и только для лица!» Паника!

– А можно я росу буду пораньше и побольше собирать?

– Нет.

– А может росу на кипяченую воду заменить?

– Нет.

– А может на минеральную?

– Тоже нет.

– Ну может можно как-то хотя бы 4 тюбика?

– Нет, надо 8.

– Бли-ин, ну хорошо, пусть 8, но только на неделю.

– Надо на всю жизнь.

– Но это долго.

– Ну долго, да, кому долго... и тут засада, коллеги)

Потому что кому долго, тот просто ничего не делает. Особенно если кожа не реагирует на отсутствие ухода прыщами или раздражениями. Особенно, если тебе лет 20 – 25 и старость не машет тебе костлявой рукой, а уж морщины... нет, не слышала. То есть, слышала, конечно, но со мной этого не произойдет. К тому же лет в 70 они у всех есть, так какая разница в 70 или в 65. Зато сейчас, пока 22, можно вместо 8 тюбиков использовать только росу. Зато время и деньги

целы, а в инсте еще не все лайки проставлены, а в фейсбу-
ченьке не все комменты прочитаны.

Зато, кто в юности про прыщи наслышан (и навиден), то-
му можно сказать повезло, ибо самомотивироваться совсем
не обязательно. Обучение пройдено успешно и очищение во-
шло в привычку. По меньшей мере до первого стресса с пе-
реворотом всей жизни вверх тормашками (например, рода-
ми).

Как самомотивироваться, если мгновенного результата
не будет? У меня есть **тест**. Вы никогда не красились в обыч-
ной жизни, только на выход. Попробуйте делать это каждый
день по утрам. Просто так, и не на выход. Даже по выходным,
даже если никуда идти не надо. Разложились и накрасились.
Всего в течение недели. 7 дней, больше не надо. К чему при-
выкли на выход или как считаете возможным, но каждый
день. И смотрите на реакцию окружающих. Кто-то, возмож-
но, сразу скажет вам «а куда это мы нарядились?» или «мы
ждем гостей?» Вот, ваши старания замечены! Ну кто-то про-
сто промолчит, судорожно вспоминая не восьмое ли марта,
не день ли рождения, не день свадьбы. Ну может и ничего
не будет, а вы продолжайте. Всего 7 дней, а на 8й ничего
не делаете. Все как обычно. И снова смотрите на реакцию.
«ты не заболела?», «что-то ты плохо выглядишь сегодня»,
«у тебя все нормально?».

Вы можете мне не верить, просто возьмите и сделайте,
а ровно через неделю скажите все, что вы думаете об этой

дурацкой затее)

Мы замечаем резкие изменения, нам трудно к ним привыкнуть. Мы привыкаем к хорошему и нам сложно отвыкнуть от этого. Но как же мы привыкнем, как выйдем из собственной зоны комфорта, если изначально не готовы ничего делать для этого?

И это касается всего. Вы не привыкли мазаться увлажняющими средствами для тела. Прodelайте 7-дневный тест с ними, а потом прекратите, на 9—10 день вы увидите, вы почувствуете. Что кожа другая совсем... Вы не привыкли использовать бальзам/ополаскиватель/кондиционер для волос как дополнительный тюбик, вы считаете это лишним и ненужным. В течение 7 помывок через силу, через «нафиг надо» используйте ополаскиватель, а потом прекратите. Крем для рук, крем для ног... что угодно. Просто сделайте над собой усилие в течение 7 дней и оцените результат после того, как бросите заниматься всеми глупостями.

Только не стоит думать, что 7 дней – это уже привычка. Надо 21 минимум, а еще результат, который нравится. Только не стоит думать, что за 21 день будет привычка на всю жизнь. Все это до первого стресса и/или смены обстоятельств. Только не стоит думать, лучше сразу ко всему привыкнуть, чем растягивать процесс на годы. Когда много всего, эмоция, которой не существует (то есть лень), подкрадется в самый неподходящий момент и тукнет по маковке.

Выход из зоны комфорта – это всегда усилия. Борьба

с прокрастинацией – это усилия в течение всей жизни.
Но чтобы дойти до цели, нужно в первую очередь идти.

Правда, надо 8 тубиков? И зачем?

Правда в том, что тубиков может быть 8, может быть 18, может быть даже 28, а может их вообще не быть. И все это будет правильным лично для вас.

Вся эта косметика называется ухаживающей (но среди пользователей принят термин «ухОдовая»). А что такое «ухаживать»? И что такое «уход»? Это значит заботиться, проявлять внимание, любить.

Каждая из нас вправе выбрать тот набор процедур (и тубиков), который удобен. Предполагается, что есть необходимый и достаточный, или даже правильный набор тубиков. Но на самом деле набор, конечно, индивидуален.

В чем концепция ухода за кожей?

Помните, старинное «чистота – залог здоровья». Мы моем руки, моем другие известные места регулярно и не спрашиваем себя «надо ли?» Кожу лица, кожу тела надо точно так же мыть, очищать. Однако, использование моющих средств повреждает защитный слой, защитный барьер кожи (защитный барьер называется «липидным»). И последующее нанесение увлажняющего средства помогает коже быстро восстановиться (восстановить защитный барьер).

Давайте еще раз:

А) Кожу нужно очищать, это нормально и ни у кого не вы-

зывает вопросов, когда дело касается рук.

Б) При очищении кожи (например, лица) повреждается защитный барьер.

В) Последующее нанесение (например) увлажняющего средства помогает барьер восстановить.

И сразу вытекает два вопроса. Во-первых, почему мы не остановимся на 2-х банках (очищение и увлажнение)? И, во-вторых, разве можно не повреждать? Давайте просто не будем повреждать, чтобы потом не восстанавливать.

Давайте не будем повреждать, чтобы потом не начинать всеотэтовот

Чистота – залог здоровья! Как мы собираемся жить в современном мире и не очищать кожу от дорожной пыли, косметики, бактерий, передающихся через касания?

Когда вы думаете, что «вот наши предки...» Наши предки жили не в городе, а в лесу. У них не было автомобилей, у них не было такого количества контактов, как в общественном транспорте в час пик, они не пользовались декоративной косметикой. Кроме того, свидетельств просто не сохранилось, и мы понятия не имеем, не нападали ли на них прыщи со страшной силой в их, тсказать, парадигме ухода за кожей.

Мы живем в городах, мы пользуемся телефонами и бумажными деньгами, пользуемся общими лифтами и лестницами в многоэтажных домах, общаемся с коллегами, сосе-

дями, случайными продавцами в магазине. Мы живем такой жизнью, в которой наша кожа пачкается, даже если мы не используем декоративную косметику. И совершенно логично мыть руки, да? Вот так же логично очищать кожу и на других участках (не только на руках).

Новое поколение очищающих средств обещает очищение без повреждения защитного барьера¹. Мягкое очищение заявлено в формулах мицеллярной воды. Но пока такое «не повреждающее» очищение не используется массово в косметике.

Почему мы не остановимся на двух банках?

(Очищении и последующем увлажнении)

Потому что нас взяла под свое крылышко индустрия красоты и молодости. Раз уже мы можем помогать коже восстанавливать свои защитные функции, нельзя ли повлиять на процессы таким образом, чтобы подольше оставаться молодой и красивой? И многочисленные исследования, и многомиллиардная индустрия занялись ответами на этот вопрос.

К уходовым процедурам очищения и увлажнения добавились такие, как «тонирование», «лифтинг», «питание», «разглаживание», «смягчение». К средствам ухода добавились не те, которые про защиту, а те, которые про молодость,

¹ Biore, LA ROCHE-POSAY

гладкость, бархатистость, красоту.

Домашний уход давно стал базовым, и процедуры ухода серьезно размножились: не только для лица и тела, но и уход за руками, пятками, кожей головы, отдельно для шеи и линии декольте, отдельно для области вокруг глаз. Сейчас не является чем-то уникальным ухаживание, скажем, за кутикулой, за ногтевой пластиной, за локтями и коленями.

Теперь представьте, что для каждой, т.е. каждой, локации есть понятие базового ухода (если не ежедневного, то максимально регулярного) и дополнительного. И если для буквально каждой мини- и микро-задачи мы будем брать отдельный тюбик, то вот именно отсюда и получается, что их, тюбиков, может набежать аж 28. И как раз-таки та самая правда и состоит в том, что 28 – это не истина в последней инстанции.

А уж почему мы не остановимся на двух, а приходим к 28... это вопрос второй.

Где истина? «И сколько вешать в граммах?»

Ответьте себе на вопрос, коллеги «чтобы что?». Я собираюсь ухаживать за кожей, чтобы что? Зачем вот лично мне это надо? Я хочу... что?

Кожа – это орган, со своей структурой клеток, со своим кровоснабжением. И ежедневно, и ежеминутно и даже ежесекундно клетки кожного покрова работают. С помощью ухаживающих/уходовых процедур мы можем помочь клетка-

ми, поддержать их. Но надо понимать, что и без наших с вами стараний кожа умеет работать, умеет, приспособливаться даже к самой агрессивной среде. Собственно, поэтому никто из нас не умер от отсутствия на туалетном столике дневного крема.

«Зачем нам поддерживать, если орган и без нас работает?», – спросите. «Затем, что с нашей помощью будет работать эффективно и продуктивно. Или эффективнее и продуктивнее, насколько это вообще возможно. Как мы поддерживаем работу сердца, печени, желудочно-кишечного тракта, как мы тренируем мозг, как кормим организм витаминами. Вот ровно то же самое мы делаем для кожи с помощью уходовых процедур.

Правда состоит в том, что и без наших ухаживаний, и без поддержки кожа справится с основной функцией (как, впрочем, любой орган): защищать внутренние органы, осуществлять терморегуляцию по мере возможностей, сигнализировать об опасности (например, высыпания на поверхности кожи нередко связаны с внутренними проблемами).

Понимаете, у кожи нет функции быть красивой, быть гладкой, быть приятной. И все, что мы делаем для поддержания красоты – это в первую очередь про заботу, про любовь. И внимание к себе никогда не измерялось количеством баночек. Наличия хотя бы одного тюбика всегда было достаточно. Достаточно этого и сегодня. Правда, достаточно. И поверьте катастрофы не случится, если баночек не будет

ни одной.

Все, что я хочу объяснить: для чего нужна каждая из них, и как можно (можно!) ухаживать за таким органом, как кожа. Но! Для чего вы будете это делать (вот лично вы для чего), и сколько использовать средств это вы решайте самостоятельно.

Уход за кожей. Три уровня

Сразу сделаю допущения:

- мы говорим про все участки кожи, не только про лицо (как на самом деле можно было бы подумать);
- уровни ухода одинаково важные, и ни один не исключает другого;
- буду использовать много упрощений в терминологии;
- буду говорить про косметические тюбики и пузырьочки, не затрагивая бабушкиных рецептов (о них, конечно, тоже поговорим позднее).

И как понятно из названия есть три уровня ухода за любым участком кожи.

- 1) Ежедневное и обязательное (хотя я уже раскрыла карты, и вы знаете, что ничего обязательного нет).
- 2) Еженедельное и обязательное.
- 3) Дополнительное. Иными словами, уровни ухода зависят от регулярности. Берете ли вы тюбик каждый день (а некоторые даже два раза в день). Или берете раз в месяц по надобности.

Уровень первый.

Ежедневная программа

В нее входит очищение и увлажнение.

Дело в том, что кожа в процессе жизнедеятельности собственно жизнедеятельствует. И от этого получают продукты выхода, жизнедеятельности: на кожу «садится» пыль, липнет грязь, мы используем декоративную косметику – которые надобно удалять. И т.к. кожа работает каждый день без выходных и праздничных дней (работа у нее такая), то и очищать кожу надо тоже ежедневно.

Собственно, эта элементарная во всех смыслах процедура привита нам нашими родителями. И мы в свою очередь, тоже будучи родителями, прививаем привычки чистоты. И мы привыкаем и умываться, и мыться, и даже бриться, вопросы возникают только с частотой использования моющих средств.

«Мылом часто мыться нельзя» перерастает со временем в «часто мыться нельзя» – смоешься весь. «После мытья скрипишь, смывается защитная пленка» – снова смоешься. «Я не пахну» и «пусть моются те, кому лень чесаться». Вот далеко не полный список размышлений по поводу регулярных помывок полностью и целиком, а не только причинных мест.

Очищение кожи – есть один из важнейших этапов ухода.

Ежедневного. Мылом не просто часто нельзя, мылом (особенно хозяйственным) желательно вообще не пользоваться. Для этого косметическая индустрия отработала целые полки косметических (мягких!) очищалок: гели для душа, многообразные клинзеры для лица.

Клинзер (от to clean – чистить) – это средство для очищения. Работает любой клинзер, как мыльные молекулы. Молекула мыла захватывает грязь (какой бы она ни была), и вместе с водой смывается мыльная молекула вместе с молекулами грязи.

Так работает любое очищающее средство: для кожи, для чистки ванны, для хрусталя. Просто для каждого типа грязи мы берем наиболее эффективную молекулу (ту молекулу, которая зацепит свою грязь). В отношении кожных покровов мы хотим еще и молекулу бережную.

То есть испачкались, смыли грязь. Плюс затронули защитный барьер. Теперь нужно быстренько восстановить.

Для регулярного увлажнения используются гели, кремы, лосьоны, молочкИ и прочие пенки, которые способны помочь коже удерживать влагу. Средства называются «увлажняющие», и никогда не несут в себе только увлажнение. Дневные средства для лица с защитной функцией спф, средства для рук смягчающие, средства для ног и смягчающие

и антибактериальные.

Уровень второй. Дополнительное очищение

Это про пилинг.

Пилинг – это удаление ороговевших чешуек кожи, дабы то, что еще не ороговело, получало бы полноценный уход. Ну и еще чтобы не шелушилось до кучи.

Пилингов бывает два вида: химический и механический.

Механический – это удаление ороговевших чешуек посредством механического воздействия. А это мочалка жестче или абразивные частички в косметическом средстве (скраб).

Химический пилинг сложнее и поэтичнее. Отшелушивание тут происходит за счет использования химических соединений, которые на разных уровнях воздействуют на кожу. Чем глубже будем воздействовать, тем активнее поворачиваем лыжи в косметологический кабинет. Дома можно использовать только поверхностный пилинг. И бьюти-индустрия нам тут помогает (внезапно), потому как высококонцентрированные химические пилинги в магазинах шаговой доступности (и сетях) не продают, а используются только косметологом (желательно опытным) или как минимум под присмотром косметолога (желательно опытного).

Все, что продается в косметических баночках для домашнего использования содержит низкую концентрацию кислот (для простоты восприятия давайте все-таки ориентироваться на кислоты в домашнем использовании).

Химический домашний пилинг – это кремовая субстанция, не содержащая видимых абразивов, но хорошо очищающая кожу от отмерших частичек.

Частота использования пилинга зависит от собственно средства и собственно места. То есть если мы говорим про кожу на пятках и использование терки (в общем смысле это тоже избавление от ороговевших частичек кожи), то при хорошем увлажнении использовать этот метод допустимо раз в несколько недель, а кому-то и реже, а кому-то возможно и чаще. Видим задачу, берем инструмент – и вперед.

Ороговевшие частички, например, на лице лучше не доводить до того, чтобы можно было их увидеть, и лучше заниматься ими с некоторой регулярностью. Увидеть ороговевшие частички, например, на ягодицах вообще явление редкое, и если порассуждать еще поглубже, то вполне возможно, что ягодицы в пилинге и не нуждаются, это уж мы их заодно охаживаем.

Уровень три. Дополнительный уход

Это маски и разные компрессы. И это дополнительный

уход. **Дополнительный** – буквально означает, что он дополняет основную обязательную программу, усиливает, помогает.

Маски и компрессы допущода в системе индивидуальны:

1) Регулярность масок зависит от требований кожи.

2) Назначение масок зависит от требований кожи.

3) Таким образом, программа по маскам (и компрессам) рассчитывается индивидуально.

Дополнительному уходу посвящена Глава 3, в которой мы говорим о том, как считывать потребности кожи, как и где выбирать маски.

В качестве заключения

Кожа на пятках и кожа на лице разная. Поэтому пятки каждый день мы только моем и смазываем кремом, а лицу нужно немножко больше. С другой стороны, кожа шеи и области декольте отличается от кожи на животе, поэтому говоря об уходе за кожей шеи, мы подразумеваем несколько больше особенностей ухода. Но общий принцип трех уровней сохраняется для всех участков (кроме, пожалуй, самых нежных, например, кожи вокруг глаз, кожи губ и некоторых других). То есть одинаково важно ухаживать регулярно и за лицом, и за животом. И мыть надо, и увлажнять. И пилинг использовать. И даже маски. Да, для разных участков кожи

мы применяем разные средства, разную регулярность и иногда подразумеваем дополнительные особенности, а принцип остается неизменным.

Есть базовый уход (ежедневная программа и первый уровень) – ежедневное очищение и увлажнение. Есть дополнительное очищение в виде пилинга. И есть обязательный дополнительное в виде масок (и компрессов).

Повторю лишь, что:

уровни эти одинаково важные, и ни один не исключает другого;

в тексте использовано много упрощений в терминологии; говорим про косметические тюбики и пузырьки, не затрагивая бабушкиных рецептов.

Защита

Защита в уходе – многослойное понятие. С одной стороны, кожа без наших с вами вмешательств справляется со своей защитной функцией. С другой стороны, концепция ухода прямо говорит о том, что первая же ступень повреждает защитную мантию.

И есть еще третья сторона защиты, а на самом деле она и является единственной. Говоря про защиту в системе ухода, мы подразумеваем не собственную защитную функцию, а наши дополнительные действия, которые и защищают, и оберегают, и обеспечивают дополнительный щит. Дополнительный!

В уходе защита нужна от агрессивного воздействия окружающей среды. От переохлаждения, от перегревания, от разрушительного действия ультрафиолетового излучения. Для кожи рук – от бытовой химии. Для волос – от горячих укладочных инструментов.

Система защиты относится к базовому уровню, но не соревнуется по важности с другими пунктами. То есть мы всегда будем рассматривать базовый уровень в виде очищения и увлажнения. А защита – это базовый_ уровень_2. И нет тут более важного или менее. И защита, и очищение-увлажнение должны выступать первым номером.

Но система защиты – это настолько основополагающее,

что даже если у вас нет очищения-увлажнения и не предвидится (мало ли по каким причинам), то вы все равно понимаете, что нужно защищаться от ультрафиолета, все равно защищаете руки от возможного нежелательного воздействия бытовой химии и т. д.



Система ухода

В идеальном мире мы сами выстраиваем свою систему ухода. В нашем реально существующем мире систему ухода выстраивают за нас производители косметики. Ну то есть они нам продают косметику для решения конкретных задач (а нам, безусловно, очень хочется все те задачи решить), предполагая, что система-то у нас под контролем.

Так вот система ухода (в пусть даже пока идеальном мире) выстраивается из обязательной и дополнительной программ. Опирается на потребности кожи. Учитывает возможности.

Какие возможности? Какие потребности? Предполагается, что мы сами про себя все очень хорошо знаем. Мы понимаем, достаточно ли коже влаги, в норме ли она «жирнится» или в усиленном режиме, страдаем ли мы от чувствительности, хотим ли... надо ли... Ну и т. д.

К возможностям, в свою очередь, относится ритм жизни. Есть ли у вас время заняться 12 ступенчатой системой только очистки, использовать ежедневные дополнительные процедуры, приправленные медитацией с ароматерапией. Или все, чем вы располагаете, это 20 минут на душ во время детского сна.

Так вот, если вы понимаете про «я хочу» и «я могу», довольно легко вы понимаете о том, что вам надо. Нужен ли вам этот тюбик для ухода за областью под коленкой и буде-

те ли вы на самом деле принимать ванны из экстракта молока диких лам.

Есть еще довольно интересный момент: нам продают косметику, мы косметику с удовольствием покупаем, но плохо знаем про себя и свою кожу. Нередко и ждем какого-то вау-эффекта, хотим, чтобы косметика «работала». При всем при этом косметические исследования развиваются и углубляются, а наши (личные) знания о коже нет.

Давайте проведем, например, такой тест на знание. Что будет, если использовать косметику с рН не 5,5, а, скажем, 9 или 3? Знаете ли вы, что рН кожи может отличаться от 5,5?

А ведь львиная доля косметических банок содержит указание на этот самый *pondus Hydrogenii* (сила водорода). А мы активно этот рН 5,5 ищем.

Они, производители и маркетологи, нам не врут (ну не все, по крайней мере), но мы про себя знаем очень мало. Дело вовсе не в том, чтобы знать назубок рейтинг комедогенности масел и вчитываться в состав косметики. (Свят-свят). Я говорю о том, что выбор косметических банок мы делаем не на понимании процессов и возможностей, а на том, что нам рассказывают.

Так вот рассказчики идут довольно далеко и рассказывают нам и о системах ухода в том числе. Говорят, дескать «вам нужно», навязывают «вы хотите», а чаще просто без всяких там обоснований «делай так, и будешь красавица».

Но если не так, то как? А вы уже прочитали. В идеальном мире система ухода строится на том, что мы хорошо знаем, что хотим (потребности кожи), как мы можем (наш ритм жизни), и осознанно выбираем, что нам надо.

Типы и подтипы

Жирная, сухая, чувствительная, комбинированная – вот это вот все.

Во-первых, вне зависимости от типа кожи обязательная программа из трех этапов ухода не меняется. И за жирной кожей уход идет в три этапа, и за чувствительной.

Во-вторых, от типа кожи меняются наиболее эффективные средства.

В-третьих, тип кожи подсказывает вам, на что обратить максимум внимания в дополнительном блоке.

Для определения типа, конечно, есть методы: с бумажными салфетками, с жировыми пятнами, с размерами пор. Самый надежный способ определить тип кожи – сходить к косметологу.

Но правда в том, что на самом деле заранее можно не определять. Да и вообще можно не определять свой тип кожи специально.

Как сейчас выглядит знание о том, что «нужно определить тип кожи»? «Определи, чтобы использовать косметику правильно и/или эффективно». И это как будто предполагает, что если мы возьмем средство, отвечающее типу кожи, то его использование будет правильным и/или эффективным.

Плюс в нас говорит синдром отличницы: сделай правильно сразу, с самого начала правильно, подготовься, изучи.

Так вот давайте мы рассмотрим воображаемую ситуацию, в которой средства используются не по типу кожи. Скажем, у меня сухая кожа, а я использую тюбики «для жирной кожи». Моя воображаемая сухая кожа больше всего хочет увлажнения. При этом и нормальный, и комбинированный, и жирный типы кожи хотят увлажнения не меньше. То есть в любом тюбике увлажняющего крема содержатся увлажняющие компоненты. Соответственно, имея сухую кожу, главная задача увлажняющего ухода будет выполнена с любым тюбиком. Но вероятно для именно сухой кожи этого ухода будет недостаточно. Указание на тип кожи как будто намекает, что будет недостаточно. Но ведь не мы для косметики, а косметика для нас, поэтому достаточность/недостаточность увлажнения я пойму, когда начну пользоваться средством, прислушиваться к своим ощущениям и оценивать результат. Тогда, возможно, я и выйду на мысль «мне мало увлажняющего эффекта, я хочу более влажный вариант».

Рассмотрим еще одну воображаемую ситуацию, в которой у меня теперь будет жирная кожа, а тюбики я возьму «для сухой кожи». Жирная кожа больше всего на самом деле тоже просит увлажнения (этого хотят все), но дополнительно не отказалась бы, чтобы ее немножко матировали (или регулировали бы саловыводящие каналы). Средство для сухой кожи основную задачу выполнит, но при оценке эффектив-

ности я, наверное, стану думать: «хочу поменьше блестеть, как мне это решить».

Ну, то есть, понимаете ли в чем фокус, средства по типу кожи скорее приведут вас в нужный вам результат. Но средства не по типу кожи тоже приведут в этот результат. И однозначно не навредят.

Есть и такой нюанс – пометка о типе кожи не гарантирует достижения результата. А важен-то нам именно результат! А вовсе не связка «тип кожи – пометка о типе кожи».

Поэтому, *чтобы начать ухаживать, можно не знать свой тип*. Возьмите свои первые средства для нормальной или для чувствительной кожи (да любые на самом деле), отслеживайте результат, прислушивайтесь к себе, реагируйте на потребности. И следующую партию вы купите уже с уточненными данными по типу кожи.

Повторю, заикливаться на типе кожи не надо. Тип кожи важен, но начать ухаживать можно и без знания своего типа.

Как оценить эффективность?

Возвращаемся к любимейшему вопросу «Для чего начинали? Что хотели получить?».

Если уход был нужен для решения какой-то проблемы (шелушения, рельеф, высыпания и т.д.), то прогресс и подскажет вам, что вы все делаете правильно. Если уход был нужен для улучшения состояния кожи (мягкость, гладкость, шелковистость), оцениваем прогресс.

Дайте себе контрольный срок и оценивайте результат в конце этого срока. Срок зависит и от задачи, и от средства. Например, чтобы поправить состояние кожи при обезвоживании, нужно 2—4 недели. А вот если вы работаете над мягкостью пяток, то прогресс можно увидеть уже после первого применения смягчающего крема для ног.

Общее правило — если вы работаете над проблемой (проблема вам уже видна), нужно больше времени. Если вы поддерживаете состояние, значит не ухудшение и будет вашим результатом.

Сезонность

Я зимой всегда пользуюсь более увлажняющими средствами, чем летом. Это правильно?

В любой сезон уход направлен на увлажнение всех клеток кожи, на достаточное очищение, на защиту. Кожа остается самой собой и летом, и зимой, но могут меняться потребности. Например, зимой включаются батарейки, а окошки не открываются. Например, летом включаются кондиционеры, а влажность в помещении никак не повышается. Например, осенью стали носить колготки, кожа контактирует с колготочной тканью и ей от этого становится сухо.

Так вот уход меняется в зависимости от изменившихся потребностей. Стало сухо – разбираемся почему, и, если причину изменить нельзя, добавляем больше влаги. Стало шелушиться – разбираемся почему, и, если причину изменить невозможно, решаем проблему шелушения.

Не всегда нужно переходить на другую косметику. Одни и те же факторы влияют на кожу совершенно разных людей обычно одинаковым образом. Факторы влияют так, а непосредственно реакция может быть разной.

Но! Если кондиционирование помещений сушит воздух, то сухой воздух будет и у МарьИванны из юротдела, и у администраторки Карины. И не важно, что у Карины кожа су-

хая, а у МарьИванны чувствительная. Сухое действие кондиционированного воздуха будет ну если не одинаковым, то схожим. Разной скорее всего будет реакция. И зависит реакция не только от типа (и потребностей), сколько от всего комплекса мер по уходу.

Чувствительная кожа МарьИванны реагирует на буквально все. МарьИванна с этим вполне себе справляется, рядом с собой ставит увлажнитель воздуха, пьет побольше воды, экспериментов по уходу в «сезон кондиционера» не начинает.

Сухая кожа Карины начинает больше сохнуть, увлажнитель Карине не очень-то поможет, она почти не сидит в рабочее время. Зато у Карины есть увлажняющий мист для дополнительного увлажнения несколько раз в день.

То есть, мы знаем потребности кожи, мы знаем особенности, мы реагируем на изменения. Вот наш алгоритм, чтобы менять уходовый набор по сезонам. Если изменений не происходит, потребности не меняются, ничего менять не нужно.

Иными словами, нет обязательности менять уход в сезон. Но да, скорее всего он будет меняться, если смена сезонов такая, как при резко-континентальном климате: летом до +30С, зимой до -30С. Но дело, конечно же, не в том, что менять средства по сезону даже в таком климате непременно нужно.

Есть только один нюанс, который нужно учесть зимой –

использование увлажняющего средства на открытых участках кожи при минусовых температурах. И чаще всего это относится к крему для рук, когда звучит правило «нельзя использовать зимой увлажняющий крем для рук» – вот про это. Подробнее мы поговорим об этом в главе, посвященной уходу за руками.

Массаж

– это похлопывания, поглаживания, пощипывания, растирания разной степени интенсивности.

С помощью массажа можно стимулировать ток крови и лимфы. А это в свою очередь и приводит к соответствующему результату: воздействие на подкожную клетчатку, улучшение тонуса мышц и кожи, влияние на нервную систему и т. д.

Вот по своему воздействию и интенсивности массаж и делится на виды и подвиды. Что нам тоже важно понимать, ибо нужное и полезное одному, буквально вредно другому. Поэтому (а не потому, что я зануда) массаж и домашний массаж в том числе не должны проводиться бездумно.

И в этой главе я хочу обратить внимание вот на что:

1. У массажа могут быть противопоказания! Абсолютно точно надо проконсультироваться с врачом, если у вас есть варикозное расширение вен, заболевания кожного покрова, проблемы с оттоком лимфы.

2. Домашний массаж с похлопываниями и поглаживаниями, домашний массаж, не приводящий даже к легкому покраснению кожи в 99 случаях из ста не несет ни вреда, ни пользы для кожи, но полезен как акт любви к себе.

3. Нанесение крема по массажным линиям – не является обязательным, не имеет подтвержденной эффективности,

но приятно как часть системы.

4. Гаджеты для массажа, как минимум, не вредны, а как максимум показывают результаты² лучше (чем манипуляции руками).

5. Нельзя делать массаж, если на лице прыщи. По сути это повторение пункта 1, но вдруг вы как-то пропустили про «противопоказания», про наличие заболеваний кожного покрова». Так что повторить не повредит.

² Например, авторки «О косметике нормально» Маша Ворслав и Адель Мифтахова ссылаются на исследование 2017г о показателях эффективности массажных гаджетов.

Дома или у косметолога?

Давайте поймем простую вещь: домашний уход и косметологические процедуры не заменяют друг друга. Это части одного целого – системы ухода. Если вы хотите, либо если вам нужно, вы подключаете возможности косметологии.

То есть косметологический кабинет: это не ресторанный обед против еды домашней. И мы не можем выбрать, где бы нам сегодня поесть: за дорого в заведении с шеф-поваром, или своими силами на собственной кухне. То есть можем, конечно, но это не относится к выбору «есть или не есть». Так и с косметологическим кабинетом выбор не должен стоять или-или.

Концепция ухода предполагает, что мы регулярно ухаживаем за кожей дома, и при необходимости подключаем косметологический кабинет.

Косметологический кабинет в свою очередь бывает под управлением косметологической сестры или под управлением врача дерматолога-косметолога. Каждый из них может уметь:

- заниматься мануальными процедурами, работать с препаратами (наносить маску по требованию, делать чистку, массаж, пилинг);

- работать с аппаратами – лазер, уколы.

Лечить кожу, заниматься проблемами кожи (акне, роза-

цеа, псориаз и т.д.) – это вотчина врача дерматолога-косметолога. Как любой врач, этот специалист работает с причиной и следствием, с комплексом, занимается не только и не столько красотой, сколько здоровьем.

Но к врачу косметологу дерматологу можно идти и без заболеваний кожи, а только с задачей «стать красивее и моложе».

То есть снова и снова мы исходим из своей потребности. «У меня чистая кожа, не болит, я хочу вот тут пигментное пятно поправит». Нам нужен косметолог, который умеет (аккредитован) работать с аппаратами или препаратами, его возможности определяются его опытом и оборудованием кабинета. «У меня постоянные высыпания, замучилась бороться». Значит вам нужен врач, который может разобраться, почему ваша кожа болеет. Найдет причину, поставит диагноз и пропишет лечение.

Бывает еще такая задача «не сходить ли мне к косметологу? Вроде пора». Вероятно, такая задача возникает без острой потребности чем-то вот сейчас заниматься. И больше интересуют возможности конкретного специалиста в отношении себя. В этом конкретном случае подыскать лучше косметологический центр (центр косметологии), хорошо оборудованный, с большим штатом специалистов, идти на пробный/первичный прием на «поговорить». И объяснить, как есть: вот она я, пора ли мне, доктор, или не пора?

Могу также заверить, что современная косметология

предлагает огромный набор возможностей. Если нет проблемы, то всегда на заднем фоне маячит «как стать красавицей». И работать можно практически со всем. Дополнительно очистить, увлажнить, помассировать, отшелушить, отшлифовать, в конце концов уколоть. И нужно ли заниматься этим именно вам, решаете только вы. Врач, знающий возможности, работающий на работе, конечно, будет предлагать заниматься. Но решение должно оставаться только за вами.

Нестыдные вопросы

Увлажнение или питание?

К базовой потребности относится увлажнение клеток кожи. Питательный крем относится к дополнительному уходу.

Везде пишут, что надо начать с типов кожи, почему тут говорится, что определять ее не обязательно?

Да потому что ничего критического не произойдет, если вы возьмете средство не по вашему типу. Это же не лекарство перепутать. Это просто крем или просто клинзер. Помимо эффективности, есть еще немаловажные вопросы удобной консистенции, аромата, доступности, цены. Просто возьмите баночку, которая на вас смотрит. Любую по задаче. И слушайте себя.

Уверяю вас, если вы начнете пользоваться и начнете прислушиваться к коже, рассматривать себя в зеркале, очень скоро вы и без тестов узнаете свой тип кожи.

А все-таки чем отличаются типы кожи между собой?

Объясню с помощью рН – кислотно-щелочного баланса – это объяснение мне кажется наиболее понятным. $\text{Pondus Hydrogenii}^3$ – рН – считается не с клетки дермы или эпи-

³ «сила водорода», произносится как «пэ-аш». Википедия.

дермиса, а как бы с поверхности этих клеток. А что у нас находится на поверхности? Защитная мантия. Мантия в свою очередь состоит из отмерших частичек кожи, смешанных с себумом (продуктом жизнедеятельности кожи). Вот себум и отвечает за щелочную составляющую кислотно-щелочного баланса.

При рН 5.5 на поверхности кожи сбалансированы кислая и щелочная среды. Зачем надо балансировать? Щелочная среда служит отличным уютным домиком для распространения бактерий. Кислая среда не дает бактериям комфортно жить и размножаться.

Давайте тогда все зальем кислым? Нет, тогда будет слишком сухо, клетки не смогут вообще функционировать. Да и убьет ведь не только вредное, но и полезное.

А давайте тогда будем только полезное и разводить, один раз прибьем вредное и все – заживем счастливо без неуправляемого баланса?

Но на самом деле в этом балансе и кроется различие типов кожи. Если баланс 5,5 кислая и щелочная сбалансированы, то кожа «нормальная». Помните, кто отвечает за щелочную среду? Себум (продукт жизнедеятельности). Если себума выделяется много, то среда становится щелочной, а кожа жирной. рН жирной кожи больше 5,5. Если себума мало, то среда закисляется, и все высыхает. Кожа называется «сухой». рН сухой кожи ниже 5,5.

При комбинированной коже на разных участках выделя-

ется меньше и больше себума. Так что в центре лица среда щелочная (и там все цветет), а на периферии среда кислая (и там все сохнет). На всякий случай проговорю еще раз, это значит, что в центре лица себума вырабатывается больше, а на периферии меньше.

С нормальной, сухой, жирной и комбинированной разобрались. А если чувствительная? У чувствительной кожи очень тонкая мантия. Так что кожа всегда находится в малозащищенном состоянии. рН у нее сбалансирован, но даже легкое нарушение баланса может привести к раздражению.

Хочу делать массаж лица, посоветуйте с чего начать?

Я считаю, что массаж – это не просто так. И массаж может привести как к потрясающе классному эффекту, так и к потрясающе губительному. Поэтому говорить подробнее о массаже и техниках, или тем паче советовать применять массаж я не могу. Это просто неэтично, на мой взгляд. Есть масса пособий, где если девушка захочет, разберется со всеми нюансами и прочитает про все противопоказания.

А как же нанесение крема по массажным линиям?

В разные годы становления и популяризации косметологии массажные линии и, в частности, нанесение крема по массажным линиям, имели очень непостоянные рейтинги. То все изучали эти линии, то пытались забыть и не вспо-

минать. Главная проблема этих массажных линий в том, что быстрого эффекта это не приносит. То есть мало того, что надо крем не забывать наносить, следить, прислушиваться, да еще и по массажным линиям. Телодвижений куча, результат неочевиден.

Будет ли результат на самом деле, я не могу сказать. Так же, как и не могу сказать, навредит ли нанесение крема по массажным линиям. Исследований на эту тему мне найти не удалось.

Дневной и ночной уход — это маркетинг?

По большому счету, нет. Но зависит от конкретного средства.

У дневного ухода миссия защиты и поддержки. Начинается день (кожа про день и ночь хорошо знает за счет того, что кожа, как орган, входит в систему органов), и днем мы выходим на солнце, трогаем, можем подвергаться воздействию окружающей среды (мороз, пекло). Так вот основная функция – защита от солнца, от среды, поддержка систем и органов, чтобы работали получше. При этом от самих средств мы ждем легкости, нежирности, чтобы дружили с декоративной косметикой и хорошо себя вели (не текли, не пачкались).

У ночного ухода миссия успокоения. День закончился, организм засыпает, процессы замедляются. Здесь можно задействовать смягчение, ранозаживление, насыщение дополнительными компонентами можно включать именно здесь.

НО! Это если вы углубляетесь в уход, если все это вам нужно, полезно, интересно. Когда вы новичок и/или не знаете с чего начать. И/или не видите причины тратиться и стараться ради вотэтого вот всего. И масса других не менее важных причин. Когда так, то можно взять один крем, вовсе не обязательно на нем должно быть написано «универсальный», он может быть «увлажняющий» или «дневной».

Глава 2. Подробнее про очищение

Если вы читали предыдущую главу, то знаете, что базовая концепция ухода состоит в поддержании чистоты. Чистота – залог здоровья. Но очищающие средства нарушают защитный барьер, из этого рождается весь уход. Иными словами, сначала было очищение. Не увлажнение, не питание, не тонизирование, не лифтинг, не омоложение, не что угодно еще – очищение! И это основа основ.

Если вы читали предыдущую главу подробно, то знаете так же о том, что в уходе за кожей есть несколько уровней от ежедневного до циклично-дополнительного. Все уровни признаются обязательными, только проводятся с разной частотой.

В очищении есть два важных уровня: ежедневное очищение загрязнений (пыли, пота, декоративной косметики) и регулярное отшелушивание. Ежедневно отшелушивать ничего не надо, оно проводится еженедельно, или чаще, если есть на то основания.

Средства, которые очищают кожу каждый день называются «очищающими средствами» или «клинзерами» (от to clean – очищать). Средства, которые участвуют в отшелушивании кожи называются средствами для пилинга (пилинг, скраб, гоммаж).

Как подобрать клинзер?

Как будто это процесс: подбираем-подбираем-подобрали. И да, и нет.

Клинзер – это средство для очищения кожи. Мыло – клинзер. Лосьон для снятия макияжа – тоже клинзер. Молочко, флюид, мицеллярная вода – все это разновидности клинзеров.

Клинзеры бывают водные и безводные. Водные – это когда нанесли на кожу средство, потом смыли водой. Безводные – очищение без воды.

Клинзеры бывают одноступенчатыми и многоступенчатыми. За примерами многоступенчатого очищения идем к азиаткам и азиаткам.

Клинзеры отличаются по назначению. Например, возможностью удалять макияж (декоративную косметику) обладают не все очищающие средства. Какая-нибудь очищающая маска может иметь способность химически вычищать поры.

По большому счету средства для пилинга тоже можно назвать клинзерами, потому что они тоже очищают кожу.

Клинзеры находятся на поверхности кожи мало времени, особенно водные средства, за это время просто не успеют подействовать дополнительные увлажняющие или питательные компоненты. **Основная и по сути единственная функция клинзера – удалить с кожи загрязнения.**

За увлажнение, питание, смягчение и т. д. отвечают другие средства.

Загрязнения с кожи нужно удалять регулярно:

- 1) ежедневно удалять грязь (обычную грязь, пыль улицы, пыль дома, косметику),
- 2) по мере загрязнений удалять омертвевшие частички кожи – такое называется пилинг,
- 3) по мере необходимости проводить дополнительные очищающие процедуры: чем могут стать и маски (циклы масок), и косметологическое (не домашнее) очищение.

Я люблю сравнивать очищающие процедуры с уборкой дома. Есть ежедневные дела – протереть стол, протереть раковину, выкинуть мусор, подобрать вещи с пола. Что-то, что мы делаем, чтобы поддерживать порядок. Есть и еженедельные дела, может быть пару раз в неделю: пропылесосить, помыть ванну, вытереть пыль – у всех свой набор и своя регулярность. И есть то, что называется еще генеральными уборками или сезонными уборками – моются окна, стираются шторы, чистятся матрасы, выбиваются подушки и т. д. Опять же у всех свои ритуалы и свои требования к результату.

Вот теперь представьте, что регулярно наводим порядок с помощью регулярного очищения кожи вашим ежедневным способом. Раз в неделю берем пилинг и пылесосим, моем полы, шуршим. И по мере надобности подключаем артиллерию всех сортов.

Все оч сильно зависит от кожи и от ваших требований к результату. Поэтому нельзя каждому применить единый алгоритм: «возьми то, это и вот то, используй так, так и сяк, и будет тебе счастье».

Как действовать, подбирая клинзер или систему клинзеров?

Помните, что основная функция очищающего средства – очистить кожу от загрязнений. Допустим, вы снимаете макияж водным средством, умылись и видите, что капельки воды собираются на некоторых участках лица на остатках косметики. Очевидно, что клинзер с задачей демакияжа не справился или не справился с первого раза. Или вы очистили кожу, потом наносите тоник с помощью ватного диска, а на ватном диске остатки тонального крема. Опять клинзеру незачет. Не обязательно средство плохое, средство может быть прекрасным для решения других задач, а вот ваши задачи клинзер не решает. Иными словами, если вы можете проверить, остается ли что-то на лице после использования клинзера, проверьте.

Следующая ступень – надо проверить достаточность комплекса очищения. Проверить очень просто – если у вас регулярно появляются высыпания на лице, с очень высокой вероятностью вы очищаете кожу недостаточно. Понятно, что есть медицинские причины появления высыпаний, с грязью и очищением вообще никак не связанные. Высыпания быва-

ют у 9,5 женщин из 10, потому что мы что-то съели, выпили, погуляли, недоспали, недомыли, был гормональный всплеск, запустилась цепочка, в результате которой появилось воспаление.

Если высыпания бывают а) неконтролируемыми и б) регулярными, то имеет смысл попробовать добавить еще одну ступень очищения. Например, очищающую маску раз в неделю. Или использовать пилинг не раз в неделю, а несколько раз в неделю. И следить за результатами хотя бы в течение месяца.

Понимаете, в чем фокус: каждый человек уникален, и его потребности, соответственно, тоже. И действуем мы тут методом проб и ошибок. Нам подходит все, что мы не забраковали. Ориентируемся на свои ощущения, ожидания от результата и собственно результат.

По каким причинам бракуем? Главная и основная – клинзер не справляется с задачей с первого раза и вас это напрягает. (Ну то ись, если вам нужно 3 раза умыться со средством, чтобы ничего на лице не осталось, и вам это по кайфу, развлекайтесь.) Не жалейте выкидывать/отставлять средства, с которыми вам некомфортно (тактильно противно, воняет, слишком агрессивное), очищение не должно превращаться в испытание воли.

И позволю себе выдать еще один совет. Время от времени я советую пробовать новые для себя средства хотя бы в виде пробников, товаров по акциям и большим распродажам. Так

вот, даже если ваши средства прекрасно со всем справляются, в бьюти-индустрии от добра добра ищут!

Демакияж

Общее правило: обязательно (!) смываем косметику. Не можете смывать вечером, не наносите ее утром. Никаких исключений из этого правила быть не может. Никогда! (грозно поднимает палец вверх)

Процедура удаления косметики называется «демакияж», и для нее категорически не подходит мыло. Просто потому, что мыло неэффективно растворяет косметические основы (жир или масло). Поэтому обязательно нужно средство, годное для удаления косметики. На таком тюбике так и написано: «подходит для удаления косметики», «подходит для снятия макияжа».

То есть не обязательно найти отдельную баночку «для снятия косметики» (такие есть и такие, в основном, для снятия косметики с глаз или для стойкого макияжа). Но обязательно, чтобы у вас была баночка, специальная для демакияжа. Это может быть пенка для умывания, на которой написано, что она подходит и для удаления косметики.

Если вы видите в названии «Гидрофильное масло» или «Мицеллярная вода», не сомневайтесь – это средства демакияжа, даже если на этикетке про это ничего не написано.

Допустим, вы используете обычную косметику (не повы-

шенной стойкости), а тушь для глаз водостойкая. Как быть?

Ищите средство для снятия водостойкого макияжа с глаз (раз), ищите средство, подходящее для снятия косметики (два). Когда на лице есть макияж и стойкий мейк на глазах, используете два средства. Когда очищаете лицо без косметики, средство можно взять одно.

Для водостойкой косметики не подходят обычные средства. На них должна стоять пометка «для водостойкого макияжа». Это средства маслянистые, часто двухфазные, перед использованием их нужно потрясти, чтобы смешать. Чаще всего это жидкости для использования с ватным диском, но я встречала и для умывания с водой. Это вопрос личных предпочтений, не более того.

Пилинг (эксфолиация)

Основа (причина) пилинга – жизнедеятельность:

1) Через поры на кожу выходят продукты жизнедеятельности (пот и сало). Эти продукты смешиваются с отмершими клеточками и становятся защитным барьером, и эти же продукты отлично впитывают в себя пыль всех сортов (от дорожной до подушечной).

2) Кожа постоянно линяет. Клеточки самого верхнего слоя отмирают, под ними работают свеженькие клетки (в системе уровней, это второй уровень очищения)

При очищении кожи (и тут я обращаю внимание, что не только на лице, а и на попе, которую никто обычно не рассматривает) – нужно удалять и продукты жизнедеятельности и ороговевшие (отмершие) частички.

Продукты жизнедеятельности мы регулярно (утром и вечером) удаляем клинзером (об этой процедуре была предыдущая глава). Ороговевшие клетки очищаются такой процедурой, как пилинг. От английского *to peel* – ошкуривать, скоблить.

Пилинг – это и процедура, процесс, и название средства. При этом средства для пилинга могут еще называться скраб или гоммаж.

Скраб знают все. Ну наверняка все. некая масса с абразивными частичками (абрикосовые косточки, шелуха, кофе

и т. д. и т.п.). Грубо говоря, скраб механически зашкуривает кожу, удаляя все омертвевшие частички. Принцип мочалки. Кстати, мочалки для лица для тех же целей вполне можно использовать. Или специальные губки.

Гоммаж – это уже из серии химического отшелушивания. Когда ороговевшие частички сжигаются кислотой, например. Ничего страшного, не серной и не соляной, фруктовой, для примера. Гоммаж может быть в виде маски-пленки, где действующее вещество тоже может особым химическим способом влиять на ороговевшие частички кожи.

Скраб – более жесткая очистка, шкрябает кожу за счет механического трения твердых включений. Гоммаж – очистка мягкая. Если у вас воспаления, родинки или какая-то особая чувствительность кожи, используйте гоммаж для пилинга.

То есть, если мы говорим «раз в неделю пилинг», это значит, что раз в неделю мы проводим процедуру удаления омертвевших клеток с кожи. С другой стороны, мы так же можем сказать «раз в неделю скраблюсь». То же самое. Либо для пилинга я использую кофе. Ну или как угодно. Пилинг – это и процедура, и само средство. Так же средства можно и своими названиями называть.

Суть в том, что *пилинг относится к обязательной части ухода. И проводится регулярно.*

Если не удалять?

Что будет, если не удалить продукты жизнедеятельности и свеженькие клеточки не открыть? Визуально видно шелушащиеся участки. Особенно это актуально при нанесении тонарирования в макияже (тональный крем, пудра).

Второе обстоятельство, которое надо иметь в виду, раздумывая над тем, пользоваться ли пилингом – под омертвевшими частичками находятся новые и живые, убирая старые, быстрее и эффективнее помогаем новым получать пользу из уходовых продуктов.

Третье обстоятельство самое важное (но малоизвестное). Если не удалять, то кожа может заболеть, сломаться. Даже если вы не используете декоративную косметику, ваша кожа работает (работает сальная железа, работает потовая). Продукты жизнедеятельности выводятся на поверхность через поры. А дальше представьте, что старые клетки отмирают и микрочастички тоже остаются на коже, смешиваются с потом и салом. Все больше и больше. В конце концов пора может забиться этим продуктом и не сможет больше выводить через себя секрет. Сама железа при этом работает, но кожа своей выводящей функции выполнить не может. Пора забивается, начинается воспаление. Влияет на это и ежедневное очищение, и регулярное отшелушивание.

(Подробнее об этом мы говорим в главе 4, посвященной

прыщам в том числе).

Хорошая новость в том, что многие люди живут без уходовых процедур, пилингами-скрабами не пользуются, и, как гриццо, «никто не умер». То есть жизненно важного тут ничего нет. Если совсем уж честно. Но так же честно я перечислила причины, по которым девочки (и взрослые девочки в том числе) занимаются отшелушиванием омертвевших частичек. Наиболее важным, как и сказала, я считаю достаточность очищения (а без пилинга достаточности никак не получить). Как консультант-визажист, понимаю, что без пилинга можно даже не пытаться хорошо накрасить лицо. Но все эти причины меркнут перед «народным любимым» — для молодости и красоты.

Что делать? И чем лучше?

Пилинг (любым средством) достаточно проводить раз в неделю. И без особой надобности чаще «скрабиться» не нужно. Кроме того, нынче бьюти-индустрия предлагает средства ежедневного ухода с микрошлифовкой, или растворяющие все на своем пути, но нежные пенки, после которых отшелушивать просто нечего. Спонжи с отшелушивающим эффектом. Очищающие маски, которые тоже обладают эффектом пилинга.

Посему нужно понять, что а) есть такой обязательный мо-

мент ухода под названием пилинг (нет, я не зануда, правда) б) в норме заниматься отшелушиванием раз в неделю и в) современные средства предлагают другие методы удалить омертвевшие частички.

В следующей главе мы разберем алгоритм оценки достаточного очищения. Здесь же я подчеркну, что пилинг – это не про еще одну банку, а про понимание нужности удаления ороговевших частичек.

Традиционные (классические, олдскульные) методы удаления омертвевших частиц кожи – это использование отдельной банки, в названии есть слова «скраб», «пилинг» или «гоммаж». Пользование этой банкой (одной по идее, одной из, а не всех) предполагается в норме один раз в неделю.

Если нужно пользоваться чаще, то нужно уточнить на банке, что ваша банка для этого подходит. Поворачиваем банку способом применения к себе и читаем мелкие буквы. Если написано «использовать 1—2 раза в неделю», значит 2 раза можно, 3 – с осторожностью и лучше не надо. Если коже надо 3 раза в неделю (то есть, по сути, через день), то надо либо поискать еще более мягкое средство, либо, что удобнее, поискать другие способы заниматься отшелушиванием. Например, привлечь маски, спонжи, озадачиться тем, что новенького поставляет на рынок клинзерная промышленность.

Пилинг кислотами

Это химический пилинг. Его еще делают косметологи в своих кабинетках. И у них, у косметологов, пилинг бывает глубинный и срединный. Там прилично так «прожигаются» слои кожи и делать такое можно только в несолнечное время года. С осени до весны и без солнца. Процедура серьезная, так что приличный косметолог летом вам её и не предложит.

Химический пилинг в бытовых тюбиках имеет очень низкую концентрацию кислоты. Он мягко снимает верхний слой, ничего «внутри» не удаляет. Если нет дополнительных указаний на тюбике, можно использовать в любое время года.

В косметологии используют такие кислоты, как яблочная, гликолевая, молочная, винная, лимонная и мно-о-огие другие. Кислоты отличаются друг от друга не только названием, это еще и разные области применений. Например, молочная кислота может отбеливать кожу (препятствовать синтезу меланина), но при этом она мягкая и физиологичная, так что может быть применена для области вокруг глаз.

И хотя косметика для домашнего применения содержит совсем крошечную концентрацию любой кислоты (так производители защищаются от неумеренного использования). Все-таки чем более профилирована (профориентирована) кос-

метическая линия, тем больше шансов, что банка с фруктовой кислотой – не ваша история.

Бояться кислот все же не стоит, особенно когда вы собираетесь купить баночку в магазине масс-маркета (любом сетевом, не профилированном). И если при выборе пилинга увидите «содержит фруктовые кислоты», то это вот оно – пилинг с кислотами.

Коротенько о важном

1. Очищение кожи – крайне важный этап ухода. Возможно, что важнее этого этапа ничего больше в уходовых процедурах и нет.

2. Очищение кожи (и лица и всех остальных частей тела) идет в два этапа – ежедневное очищение от грязи продуктов жизнедеятельности (даже если не пачкались, кожа работает) (раз) и регулярное очищение омертвевших частичек кожи (два)

3. Главное требование к очищающим средствам (клинзер и пилинг) – они должны достаточно очищать.

4. Проверить достаточность можно по состоянию кожи. Если есть и часто бывают высыпания, которые вы а) ни с чем не связываете, потому что не следите, или б) связываете с пмс, или в) связываете с диетой («конфетки для прыщей», жирное, острое, возлияния). Так вот если такие высыпания вы у себя замечаете, то с вероятностью 99, (9) % вы используете недостаточное очищение.

5. Нужно поискать другой клинзер или ввести систему клинзеров.

6. Если вы пользуетесь декоративной косметикой, обязательно (!) смывайте ее вечером.

7. Демакияж может быть объединен с обычным очищением, то есть вы можете использовать один тюбик для всего:

для утреннего умывания и для вечернего снятия косметики.

8. И утром и вечером можно использовать одно единственное это средство, даже если вы умываетесь без косметики.

9. Про пилинг не забываем. Но при наличии высыпаний, более пристальное внимание надо уделить ежедневному очищению.

Это нормально: про клинзер

Бывает такое, что ситуация кажется настолько очевидной, что о ней не принято ни говорить, ни спрашивать. Страшно представить, что в XXI веке такое возможно, и все же вокруг таких вопросов образуется информационный вакуум, и каждый из нас этот вакуум заполняет, как получается. С другой стороны, я, конечно, не люблю методички прямо по любо-ому вопросу (и как правильно какать, и какой стороной правильно держать карандаш). Поэтому сделаю небольшой реверанс и, шаркая ножкой, поясню, шта я счас вовсе не пытаюсь рассказать, как правильно, и если вы делаете не так и вам норм, ок, все, не надо ничего менять.

Итак, это нормально, если:

1. После использования очищающего средства кожу лица немножко стягивает. Происходит это от того, что вместе с косметикой и грязью вы снимаете себум, который служит естественной прослойкой между клетками эпидермиса и внешней средой. И нет, не опасно и не вредно этот себум снимать. Вы можете подождать немного (от 30 до 180 минут) и себум восстановится, устраняя чувство стянутости. Либо воспользоваться кремом для лица.

2. После использования очищающего средства вы не испытываете чувства стянутости. В этом месте я хочу вам напомнить, что мы в 2к19 году, и при известной настойчиво-

сти можно найти средство, которое не доставляет вам дискомфорта ни во время, ни после умывания.

3. Вы используете один клинзер для любого очищения кожи. Средства для демакияжа НЕ агрессивны, кожу не испортят. Их дополнительная опция – удалять декоративную косметику. А т.к. декоративная косметика – это смесь жиров, восков, масел, пигментов и красителей, то смыть это просто водой невозможно. Для этого в составе клинзера нужны растворители. Но! они не опасны!!!

Счас может не самый живописный пример приведу. Мыло и средство для мытья посуды. Средство для мытья посуды растворяет пищевые жиры, в этом их главное преимущество, но и грязь и пыль эти средства смывают. То ись захоти я помыть руки, я могу и фэйри налить в ладошки, и мыла напшикать. А вот для посуды лучше взять именно средство для мытья посуды. Мылом наверняка тоже возможно, но требует совсем других усилий.

4. Ваш ежедневный клинзер не вычищает вам поры. То ись на лице вы видите, как бы точки с серыми пятнышками. Особенно они сосредоточены на Т-зоне. Естественно, не значит, что эти точки прям должны быть, но если видите – ребят, это нормально. Кстати, липкие полоски для точек на носу довольно агрессивны и при регулярном использовании могут «поломать» вам сосуды на спинке носа и ноздрях, будет вечно красный нос.

5. Вы используете больше одного очищающего средства.

Слушайте, я вот, правда, 5 лет говорю «по требованию», правда 5 лет рассказываю про несколько уровней очищений, и вот я созрела однозначно сказать: нормально использовать много тюбиков для очищения. Не значит, что вам нужны 5 за раз, и не значит, что вам нужно использовать 20-ступенчатую систему очистки, нет. Нормально использовать очищающие маски несколько раз в неделю, использовать пилинги (и пилинги разные), использовать пенки или масла по потребностям. Про достаточность я писала в прошлом откровении кэпа про клинзеры, прост да (Да, коллеги!), добавьте плюс одну банку в неделю, с ооооч высокой вероятностью она вам нужна, потому что 99 девочек из 100 к необходимым и достаточным банкам для регулярного очищения относят более 3 средств одновременно.

6. Вы не экономите свой клинзер. Нет, я не призываю разливать литрами, и не призываю использовать больше нужного. Я тут, скорее, о том, что вы понимаете, что клинзер – это расходник, и вы покупаете его из удобной вам ценовой категории. А значит вы нормально так промакиваете диски (даже большие диски) и нормально пшикаете пену на ладошку, и выдавливаете дозы для вспенивания и т. д.

7. Смыть макияж с глаз сложнее, чем смыть макияж со щек. На глазах используется много разнотипных средств – тени и тушь, подводка и база, фломастер, восковой карандаш и т. д. Плюс геометрия. Так что нормально, если после использования одного клинзера вы видите на глазах (обычно)

остатки туши. Вообще, для снятия макияжа глаз есть даже отдельный метод. В то время как на щеках, хоть и находится много слоев разной косметики, вся она не такая разнотипная, как на глазах.

8. Вы все делаете не так, как я тут понаписала, но у вас все отлично. Да, правда. В бьюти куча правил и на самом деле нет ни одного настоящего правила. Не забывайте, что бьюти – это ничего такого, без чего вы на самом деле не могли бы жить. Так что и танцы с бубнами и их полное отсутствие – это нормально!

Обзор клинзеров для лица

Какие они, клинзеры, вообще бывают и как в них ориентироваться.

Первое большое различие: **водные и безводные.**

Водные имеют второе название «умывалки». То есть это средства, которые используются с водой.

Безводные, соответственно, без воды, – и это различные консистенции, которые сначала наливаются, намазываются на ватный диск. Затем ватным диском протирается лицо, и ватный диск уносит на себе загрязнения. Индустрия пошла дальше и намазала, и пропитала за нас, стала продавать салфетки и диски для очищения.

Второе большое различие: **средства для ежедневного применения и средства для эпизодического применения** (раз в неделю, два раза в неделю).

Очевидно, что в ежедневном применении мы говорим про средства для ежедневной рутины. Все, что не подходит каждый день – это средства для регулярного, но все-таки не ежедневного.

И неежедневными могут быть и пилинги и очищающие маски. И то и другое – это тоже клинзеры. Их довольно часто обозревают среди ежедневных с пометкой «не подходит для

ежедневного использования».

Третье различие: клинзер подходит для снятия косметики или не подходит.

Большинство современных ежедневных подстраиваются под ритм больших городов и все-таки «подходят». Но! Еще раз (несмотря на отдельную главу) обращаю внимание, что демакияж не является обязательной опцией косметики для очищения.

Здесь же проговорю буквально мелким шрифтом о том, что есть категория очищающих средств, справляющихся не просто с косметикой, а со стойкой и даже супер-стойкой. Это только дополнительная опция, поэтому отметку об этом надо искать на упаковке.

Теперь смотрите какая вещь: допустим, вы в магазине, перед вами полка с очищающими средствами. На них может быть написано «очищающий гель», «очищающее молочко», «сливки для очищения», «очищающий флюид», ну и т. д. *Большинство этих средств отличаются только консистенцией (гель одно, молочко другое), и водностью-безводностью применения.* На слух, скорее всего «сливки для очищения» – это такая кремовая тающая текстура, которая используется с ватным диском. На слух. В жизни, ну перед той самой полкой очищающих средств, когда на вас смотрит какая-то баночка, но вы не знаете, что с ней делать, провер-

ните и посмотрите «способ применения». Как минимум, про смываемость водой вы там обнаружите.

Если на банке написано **«пенка»**. Очищающая пенка. Пенка для очищения. Во-первых, на самой банке может быть такая помпа для выхода именно пены. Во-вторых, средство может быть в тубике с гелеобразной консистенцией, но все равно иметь название «пенка». Это название в подавляющем большинстве случаев означает, что активна там именно пена. То есть гелеобразное (или любое другое образное) средство надо предварительно вспенить, очищающими свойствами обладает именно пена.

Если на банке написано **«мицеллярная вода»**, на ней может и не встречаться упоминаний о том, что это клинзер. Но это клинзер. Используется с ватным диском. Подходит для снятия макияжа. Хотя на банке может быть указано только «мицеллярная вода», и способ применения, и способность удалять косметику заложены в названии (ну и в формуле, наверное, хотя про формулы мы ничего не знаем).

Если на банке написано **«гидрофильное масло»**. Это умывалка. Подходит для снятия макияжа. Негласно считается лучшим средством у тех, кто пользуется. В то же время про гидрофильное масло много споров.

Если на банке указано, либо вы видите, что структура средства двухфазная. Обычно это про водную и масляную основы. Это клинзер для стойкой косметики. Перед применением надо, естественно, смешать.

Вернемся к полке с очищающими средствами. Например, у вас нет особенных требований (удалять стойкую косметику или подходить для чувствительной кожи), например, вы выбираете «просто очищающее средство». Возьмите то, которое на вас смотрит. Это может быть интересная упаковка, манящая скидка, серийность, название, что угодно.

Когда вы выбрали эту баночку, переверните и посмотрите, что там написано:

1) Нужно ли использовать средство с ватным диском или смывать водой. Вам подходит способ применения?

2) Подходит ли средство для снятия макияжа (либо прямое указание, либо специальное название). Если вы пользуетесь макияжем, это важный критерий.

3) Из описания и способа применения вы однозначно видите можно ли использовать клинзер каждый день или только время от времени? Вам подходит частота применения?

Если все три критерия вам подходят, и баночку вы взяли с самого начала ту, которая на вас смотрела, все, берите. Теперь вы будете тестировать клинзер, считывать свою реакцию, считывать свои ощущения и пожелания. И к следующей банке вы придете с более длинным списком критериев.

Нестыдные вопросы

Чем всем не угодило мыло?

К мылу все хорошо относятся, если надо помыть руки. В уходе за кожей мыло признано слишком агрессивным продуктом. Но XXI век диктует свои правила. Например, в гонке за покупателем производители делают продукты в виде мыла, называют их мылом, и такие мыла являются хорошими (ну или подходящими) клинзерами.

И теперь мы уже находимся в ситуации, когда надо отличать хорошее мыло от агрессивного для кожи мыла.

Смотрите, традиционное мыло (туалетное) – это смесь жирных кислот и щелочи. Мы, красавицы, не хотим взаимодействовать со щелочью. Именно ее мы опасаемся, как агрессора.

Но при этом мыло – это же не только химические соединения, это еще привычная форма, привычная консистенция даже. И получить кусок как будто мыла можно и без щелочи. Так вот косметическое мыло (то, которое не агрессивное) – это один из видов клинзеров.

То есть когда «все» не любят мыло, «все» имеют в виду олдскульное туалетное мыло, которое нежелательно использовать для ухода за кожей.

Надо ли различать процедуру очищения для утра

и для вечера?

В общем смысле надо тем, что вечером используются средства для демакияжа, а утром они не нужны. Но при этом если у вас в наличии будет только демакияж, то и утреннюю грязьку им можно очищать.

Можно ли использовать для очищения тоник?

Нет, тоник – это не средство очищения. Иногда их используют, чтобы удалять остатки очищающего средства. НО! если ваш клинзер надо дополнительно чем-то удалять, значит, клинзер со своей задачей не справляется.

Как подобрать клинзер по типу кожи?

Четкого деления очищающих средств по типам кожи нет. Можно встретить в описаниях, например: «идеально подходит для жирной кожи». Но это же описание не говорит, что для, например, комбинированной кожи это средство не подходит.

Кроме того, не забывайте, что тип кожи – это конкретный набор требований. Мы можем формулировать требования, как тип кожи, а можем перечислять, загибая пальцы.

Вот средство «по типу кожи» как бы перечислило все за вас. Вы можете найти средство по типу кожи. И ждать, что оно решит все задачи. А можете загибать пальцы и искать средство по своему списку критериев.

Лично я за второй метод. Он логичнее. И этот метод мож-

но применить ко всему.

Какое очищение лучше: водное или безводное?

Надо выбирать наиболее удобное для себя. Для очищения кожи есть один единственный критерий – его, очищения, должно быть достаточно.

К безводным методам лично у меня есть претензия в том, что не очень хочется лишний раз кожу тереть (ватными дисками в том числе). Но это можно (и нужно) списать на личные пунктики (мои в том числе).

По моим наблюдениям безводные методы удобнее, и, особенно на первых порах, человеку проще взять ватный диск и протереть лицо, нежели полноценно умыться с очищающим средством.

Но все-таки нельзя сказать, что лучше: водное или безводное. Нельзя сказать, что эффективнее, продуктивнее и/или менее травматично для кожи. Выбор водного или безводного способа – это про удобство и ритм жизни.

Надо ли смывать мицеллярную воду?

В целом, это зависит от состава воды. Про необходимость смывать должно быть указано в способе применения. В норме – нет, не нужно мицеллярную воду смывать, этот клинзер относится к группе безводных очищающих средств.

Правда, что если не удалить тушь для ресниц, то

ресницы выпадут?

Нет. Даже, может быть, вам повезет и неудаленная на ночь косметика не приведет к прыщам на лице. Вперед, все можно проверить на себе и собственные правила очищения вывести эмпирически.

Что будет, если косметику не смывать?

Я могу (и очень хочу) повторить шутку из предыдущего ответа, но все-таки расскажу серьезную (и спокойную) позицию. На самом деле ничего супер-страшного от несмытой косметики не будет. Если кожа жирная или комбинированная, она может отреагировать прям сразу прыщами, а может всего лишь прыщиками. Если кожа сухая, она может потускнеть (временно). Чувствительной может быть хуже остальных – на нее и без ваших экспериментов все влияет. Но если мы говорим про разовое «заснула», то прямо скажем – не катастрофа.

Проблема будет (именно будет проблема), если вы пользуетесь декоративной косметикой регулярно и регулярно же не удаляете ее.

Что будет? Прыщи и раздражение. На постоянной основе.

Олдскульный метод снятия косметики с глаз

Нужны ватные диски (2 шт) и что-то типа мицеллярной воды (я не оч люблю отдельные средства для снятия макияжа с глаз, мицеллярка приятнее). Диски хорошо напи-

тать средством. Один диск складывается пополам и кладется на нижнее веко (как бы под ресницы). Второй диск всей кругляшкой на верхнее и слегка прижимается. Можно сосчитать до 10 (не быстро) и с легким нажимом провести «верхним» диском вниз. При необходимости движение повторить. Потом повернуть диски другими сторонами и провести «процедуру» с другим глазом.

Пока не придумали термостойкую тушь (которая снимается теплой водой), тушь – это было прям сложно, да)

Современные клинзеры (которые для умывания, и которые специальные для демакияжа) все-таки не просят таких танцев с бубнами. Но! если вы хотите безводными средствами с глаз, попробуйте так. Долго, зато надежно.

Глава 3. Дополнительный уход за кожей

Если вы прочли первую главу, то знаете, что есть три уровня ухода за кожей: обязательный и регулярный ежедневный, обязательный и регулярный циклический (к такому относится, например, пилинг, которому посвящена вторая глава), и уровень третий – дополнительный.

Несмотря на названия, все уровни ухода считаются обязательными (до понятных пределов, естественно). Названия же в большей степени характеризуют регулярность. Но если в ежедневных и еженедельных регулярных процедурах присутствует указание на то, чем конкретно надо заниматься (очищать и увлажнять, вдруг вы забыли). То дополнительный уход – это весь (весь!) спектр возможностей.

Эта глава рассказывает о таких возможностях, касается практических вопросов: чем нанести, где выбрать, как не запутаться.

Как выбрать назначение маски? (какой этап ухода будем усиливать)

Уход – это система действий, и действия эти направлены на решение разных задач. Тут и то надо, и это. Там не забыть, здесь посмотреть и тыды.

Вот представим, что вы со всем этим разобрались и поняли, что вы хотите использовать маски для дополнительного ухода. Идете в магазин и зависаете над многообразием.

Во-первых, вспоминаем все этапы ухода: и необходимые, и возможные. Ежедневное увлажнение, еженедельное очищение от омертвевших частичек, питание, очищение пор и т. д. Какую часть ухода мы хотим усилить за счет маски?

Ежедневное очищение от грязи (и продуктов жизнедеятельности) масками не усиливается. Тут в качестве этапа дополнительного ухода используются маски глубокоочищающие и распаривающие. В переводе на русский – это продукты, которые работают с порами: расширяют и облегчают доступ, или химически расщепляющие содержимое пор.

Еженедельное очищение от омертвевших частичек кожи в виде очищающей маски может и заменить пилинг, и дополнить пилинг. Обычно на эту задачу работают маски-пленки.

Увлажнение. С этим чудесно справляются гелевые текстуры, а особенно тканевые маски. Часто для достижения оптимального результата такие маски лучше использовать кур-

сом в 7—10 дней, а не разово в неделю.

С помощью масок можно работать с такими направлениями ухода, как «питание», «смягчение», «насыщение». Для всего этого (и даже больше) существуют баночки, тюбики, одноразовые пакеты, пузырьки.

Где искать?

В магазине маскам отведены либо отдельные стенды, где маски обычно ранжированы по участкам тела: тут для лица, тут для ног и т. д. Либо все продукты расставлены на принадлежность к участку тела, и внутри этой расстановки есть отдельное место для масок.

Еще встречается раскладка по брендам: стойка одного бренда, полка другого бренда. Это, на мой взгляд, наиболее неудобное решение для пользователя. Чтобы не пропустить важное, обратитесь к консультанту и попросите показать все маски по интересующей вас задаче.

Может ли маска не подойти?

Легко. Маска – это наиболее концентрированный продукт в бьюти, это направленное действие. Тут случаются аллергии. Никто от этого не застрахован, но я придерживаюсь того мнения, что для начала лучше взять одноразовый продукт или использовать миниатюру.

Маску лучше выбирать одной линии с основным

уходом?

Это не принципиально в подавляющем большинстве случаев. Конечно, бывает, и часто (сейчас в битве за покупателя регулярно) производитель выкатывает целый комплекс, завязанный на повторяющемся компоненте. Но, во-первых, необязательно, что этот компонент имеет накопительный эффект и работает. Во-вторых, необязательно вы хотите этот самый компонент тиражировать.

Поэтому (и еще потому, что у нас рыночная экономика и дикая конкуренция) не отказывайте себе в удовольствии пробовать разные продукты, в том числе не из одной с основным уходом линейки.

Как самостоятельно наносить маски на тело?

Мы привыкли к образу в маске на лице, в тюрбане из полотенца, в халате. И поэтому, когда слышишь «маска для тела», мозгу сложновато начать думать про другую локацию.

На самом деле ничего прямо уж сложного в этом нет, кроме мест на теле, куда прост руки не дотягиваются (буквально). Трудно найти позу, место и занятие, чтобы выдержать в маске положенное время. Желательно, сохраняя при этом достоинство.

1. Обычно маски для тела наносятся не на все тело, а на отдельные участки (декольте, шея, пятки, живот, ягодицы)

2. Обертывания – это тоже про маски для тела. С одной стороны, от обертывания получается дополнительный парниковый эффект. С другой стороны, после обертывания нет необходимости «стоять, ни к чему не прикасаться».

3. Умасливания, принятые в аюрведе – это снова про маски. Причем аюрведические правильные принципы. Они подразумевают не техническое действие – намазывание, а ритуал единения с энергией, с собой. И служат в первую очередь для познания, для расслабления. И только как эффект дают гладкую мягкую кожу.

4. Назначение масок для тела часто отличается от лице-

вых. В продуктах для тела встречаются такие задачи как «для похудения», «лимфодренажная», «противоцеллюлитная».

5. Способ применения маски всегда надо читать на упаковке, многие средства предполагается использовать вместе с массажем, а не «нанести и лежать».

Многообразие форм в масках для лица

Маски наносятся густо, подлежат смыванию, требуют времени воздействия. Приятно, если использование маски не вызывает дискомфорта (запах, текстура). Приятно, если после снятия маски мы сразу видим эффект в зеркале.

Помимо привычных геле- и кремообразных текстур популярны следующие:

Тканевая маска – кусок ткани с прорезями для глаз, носа и губ, пропитанный гидрогелевым составом.

Гидрогелевая маска – то же, что тканевая, только сразу состоит из гидрогелевой основы (такой патч на все лицо). Для удобства использования иногда разрезан на 2—3 части.

Тканевая и гидрогелевые маски обеспечивают очень плотное прилегание маски к коже, что в свою очередь позиционируется как «максимальная эффективность действующих компонентов». Обычно приятно холодят кожу. В большинстве случаев предлагают увлажняющий эффект (гидрогель тому способствует). А также охлаждающий противовоспалительный, успокаивающий.

Маски-пленки – гелеобразный липкий состав в тубе, равномерно наносится на лицо и после высыхания похож на пленку.

Предполагается, что мы их будем снимать единой пленкой или смывать водой. Чаще всего маски-пленки бывают очищающими, чему и способствует метод снятия (вместе с ороговевшими частичками).

Альгинатные маски – порошок для замешивания с водой. Наносится на кожу, где застывает в единый пласт (похожий на гидрогель по ощущениям).

Альгинат – это вещество, получаемое из некоторых видов водорослей. И особенность альгинатных масок в том, что они имеют ограниченные возможности. Ибо не все активные вещества способны храниться в сухом виде и сохранять полезные качества после растворения, замешивания и высыхания на коже.

Потому обычно альгинатные маски дают максимальную эффективность, если введена корейская система ухода и маска используется, и сама по себе (с действующими веществами) и как «одеяло» для сыворотки.

Многообразие задач

Многообразие возможностей дополнительного ухода напоминает известный эпизод про «Кто хочет сегодня поработать? – Огласите весь список, пжалста». Иными словами, мы хорошо понимаем, что что-то можно, и даже знаем, что можно много, но как будто бы не очень хорошо понимаем, за что хвататься. Антицеллюлитную надо? – Надо. – А от темных кругов под глазами? – Да. – А вот смотри: разглаживающая. Берем? – Офкоз.

И получается, что возможностей много, иногда даже слишком много, но собрать в кучку задачи не получается. Что я конкретно хочу, и чем я на самом деле буду заниматься. Причем заниматься системно, и желательно с пониманием результата.

Вот и давайте поговорим про типизацию дополнительного ухода. Чтобы не городить много слов, будем говорить про маски, подразумевая именно дополнительный уход.

Итак, дополнительный уход различается **по назначению**:

- увлажняющие маски;
- питающие (питательные) маски;
- очищающие маски подразделяются на те, которые убирают грязь, следят за чистотой пор, и те, что работают с от-

шелушиванием;

– антивозрастные, омолаживающие – это маски про анти-эйдж, морщины, упругость

– подтягивающие – маски-лифтинг, подтяжка – тоже обычно рассчитаны на антивозрастные задачи;

– тонизирующие – с одной стороны возрастной коже постоянно пытаются придать тонус, с другой стороны стресс, усталость, тусклость – все это про категорию тонизирующих;

– осветляющие или отбеливающие – те, что работают с пигментными пятнами и веснушками;

– смягчающие – это маски для локтей, коленей, пяток;

– категория ранозаживляющих и успокаивающих масок – маски при воспалениях, после пребывания на солнце, и плюс стресс, усталость «успокойтесь».

Дальше мы можем говорить о масках **для конкретных частей тела**. Чтобы не утомлять перечислением, для любой части тела, которая у вас есть, скорее всего есть маска. Для ногтей и кутикулы, для области вокруг глаз, для губ, для локтей, для пяток. И в названии будет не просто «отбеливающая маска». Это будет «отбеливающая маска для области вокруг глаз».

По типам кожи: для нормальной, сухой, жирной, комбинированной, чувствительной, проблемной. Как видите тут заложено больше, чем тип кожи. И эта типизация как бы намекает на решение задачи. Для проблемной – решить проблему (предполагаются высыпания и раздражение), для чув-

ствительной – чтобы не раздражать дополнительно. Так в названии маски появляется еще один компонент и маска будет звучать уже как «Разглаживающая маска для носогубной области для комбинированной кожи».

По форме выпуска (про некоторые из них мы уже говорили в предыдущей статье): кремовые (классика), гелевые, тканевые, альгинатные, маска-пленка, увлажняющие носки, силикогелевые патчи, парафиновые перчатки и т. д. И тут прям очень-очень большое «и т.д.» Ибо тут индустрия трудится денно и нощно. Ну из того, что есть, сформулируем, например, такое название «Альгинатная увлажняющая маска для кожи лица, склонной к сухости».

Тут надо заметить, что некоторые формы выпуска предполагают конкретное назначение. Например, та же альгинатная маска вряд ли будет очищающей из-за специфики самой маски. С другой стороны, маску-пленку иной раз и не надо представлять, скорее всего, она отрабатывает конкретную ступень очищения. Однако, имеем ввиду, что если на маске не указано назначение, значит имеется в виду что-то общеизвестное, хотя оно может быть неизвестно вам по ряду причин.

Все в мире дополнительного ухода крутится вокруг назначения. Что хотим? Чем займемся? Очищение, антиэйдж,

смягчение. Что?

Учитывает место – Где? Для кожи вокруг глаз деликатнее, чем смягчающее для пяток.

Форма выпуска – это в основном про удобство применения. Есть ли у вас возможность держать тканевую или лучше использовать гелевую в банке. Как использовать?

И наконец в «тип кожи» защиты в основном потребности. Сухую надо больше увлажнять. Жирную очищать. В чувствительной использовать максимально нейтральные компоненты. На слух и по смыслу совсем мало разницы (если не говорить о том, что разницы вообще нет) между серией питательных масок для сухой кожи или серией питательных масок для кожи жирной. Типизация как бы решает за вас, что вам нужно.

Я не говорю, что это лишнее. Только хочу заметить, что это дополнительная опция. При выборе дополнительного ухода важнее понять Что? Где? и Как?



Как вписать маски в систему ухода?

В идеальном мире, как мы уже знаем, уход – это не беспорядочно накопленные и спонтанно открытые банки, а система. В этой системе все подчинено потребностям нашей кожи. Базовый уход: очищение и увлажнение. Дополнительный уход, как уже неоднократно набубнила тут, это когда нужно больше (больше очищения, больше увлажнения, дополнительные задачи).

Чтобы решение использовать маски не было бы выброшенными деньгами и длинным чувством вины, начните еще и со своих возможностей. Ибо умасливать тело по аюрведическим очень правильным принципам – это прекрасно, если на это есть время и, собственно, возможность.

Так вот система ухода определяет и требования (потребности) кожи и ваши возможности.

1. Традиционно маски не используются именно потому, что некогда. Нет возможности нанести и лежать например. Или ну просто лень нанести и сидеть ждать. Так что для начала надо понять, когда вы можете использовать маски. По утрам, пока готовите завтрак – ок. По вечерам, когда принимаете успокаивающую ванну – ок. По выходным, когда отвозите детей к бабушке – снова ок.

Например, для нормально-занятых женщин есть такой тип масок, как «ночные». Ты спишь, они действуют. У та-

ких масок немного сомнительные результаты (нет, плохо они не делают, но и выдающихся «хорошо» тоже не выходит), но они есть. И по своим возможностям, это вполне может быть вариант. Который и гештальт закроет.

2. То, когда и как вы будете «носить» маску определит за вас сразу довольно много. Например, утром хорошо заходят гидрогелевые патчи. Вы ходите, сидите, занимаетесь утренними делами, а патчи действуют. Например, если вы не можете сидеть, лежать 15—20 минут, вам нужны нетекучие маски, маски, которые можно наносить и носить стоя.

3. Сначала исходите из очевидных потребностей. У вас постоянные высыпания то тут, то там. Вы чувствуете, что кожа могла бы быть более напитанной, более упругой. Вам хотелось бы большей гладкости. Все, что вы можете описать, как желаемое или недостаточное – это и есть очевидные потребности.

4. Если ничего очевидного нет, все норм, то любой коже не повредит дополнительное увлажнение, и дополнительное очищение. И если очищение еще ранжирруется, то увлажняющие маски – это универсальный солдат.

И все остальное – индивидуально. Одноразово или курсом? – Индивидуально. По утрам или вечерам – индивидуально. Мазать или обертывать? – Индивидуально. Увлажнять или питать? В части дополнительного ухода – индивидуально. Форма выпуска, количество, частота использования – ин-ди-ви-ду-аль-но!

Всегда помните, что, если вы делаете хоть что-то для дополнительного ухода за кожей – это уже хорошо.

Нестыдные вопросы

В пакетах с одноразовыми тканевыми масками так много геля, неужели нужно все это просто выкинуть?

Желательно выкинуть. Для особо хозяйственных скажу, что можно, конечно, оставить этот надорванный пакет, и может быть за неделю с ним ничего не случится. Но совершенно точно (!) однозначно (!) сто процентов (!) не нужно в этот пакет засовывать уже использованную тканевую маску. Она не предназначена для хранения и повторного использования.

Как использовать несколько масок?

Во-первых, одну за другой (спасибо, КЭП). Во-вторых, все подчинено циклу ухода – сначала очищение, потом манипуляции, потом успокоение, потом увлажнение.

Так что последовательность зависит от назначения.

Например, вы хотите напитать и тонизировать кожу лица. Сначала тонизирование, потом питание. Увлажнением в этот «прием», вероятно, можно будет пожертвовать.

Например, вы хотите напитать и использовать пилинг. Сначала рутинное очищение, потом маска-пилинг. Потом питание.

Можно ли использовать маски каждый день?

Да. Во-первых, некоторые маски лучше работают при ис-

пользовании курсом, то есть каждый день в течение, например, 7—10 дней.

Во-вторых, сами производители гидрогелевых масок (и патчей) уверяют, что их продукты обладают накопительным эффектом, что и предлагают проверить, используя маски каждый день. (Что уже намекает на возможность использования масок каждый день).

В-третьих, может быть не курс, не предложение использовать каждый день, а такая вот система масок, рассчитанных на одну маску каждый день, чередование по дням недели и т. д.

Не советую увлекаться очищением и агрессивным очищением. Например, отшелушивать роговой слой маской каждый день не надо (прост не успеет ороговеть столько за сутки).

Внимательнее относитесь к способу применения, пропечатанному на упаковке.

Маски «из холодильника» бесполезны? (вопрос о домашних рецептах, рецептах из овсянки или кефира, то есть из холодильника)

Раньше (ну лет 30 назад, и даже 20) эффективные домашние рецепты бережно хранились и передавались только избранным. Потом нас накрыла эра косметологических процедур и домашние рецепты стали считаться неэффективными. Дескать, они вообще не работают, дескать, это развлечение для нищесбродов.

С одной стороны, домашние рецепты не могут такого, что может, например, лазерная обработка, или срединный пилинг в руках косметолога. Но не стоит домашние рецепты предавать анафеме.

Потому что с другой стороны активно развивается такая ветвь косметологии, где важнейшее значение отдается пробиотикам и пребиотикам. Выдержка из книги «Моя неидеальная кожа» Уитни Боу: «Маска из кефира, например, оказывает мягкий успокаивающий эффект на кожу, пораженную, розацеа. Кефир решает сразу две задачи: обогащает кожу лактобактериями и борется с возрастными признаками»⁴ В книге автор в подтверждение своей теории приводит описания не только своих клинических экспериментов и дерматологической практики, но и ссылается на многочисленные эксперименты коллег.

Я со своей стороны считаю, что, если продукт не приносит вреда, но приносит как минимум релакс – это полезно. Будет ли это реальный эффект или эффект плацебо – не принципиально. Будет ли это покупная маска из баночки с составом, написанным мелким шрифтом, или маска, приготовленная из меда и молока – так же не принципиально.

⁴ Уитни Боу «Моя неидеальная кожа. Безупречно ровная, красивая и увлажненная кожа за 3 недели» Красота в деталях: научный подход к женскому здоровью.

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.