



АНАТОМИЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

Прежде чем мы коснемся каждой процедуры в отдельности, хочу обратить внимание на содержание некоторых техник. Так, например, наносить ретинол или делать пилинг я советую не каждый день, а только по мере надобности. Все техники записаны примерно в том порядке, в котором их нужно выполнять, чтобы кожа могла извлечь максимум из каждого ингредиента. Но иногда — вы убедитесь в этом сами — можно делать исключения и поступать так, как нужно вашей коже.

Очищение

Очищение позволяет избавиться от всей грязи, которая осела на лице за день, и качественно удалить макияж и солнцезащитное средство. Именно тут кроется волшебство. Не стоит считать очищение чем-то вроде раздевания — скорее это как продвигаться вперед через толпу, чтобы рассмотреть происходящее как можно ближе. Очищающее средство, которое вы используете, должно подходить вашему типу кожи и ее потребностям.

МАСЛЯНОЕ ОЧИЩАЮЩЕЕ СРЕДСТВО. С него хорошо начинать. Ваше лицо покрыто жирами, такими как кожное сало и другие жирорастворимые частицы. Вспомните школьную химию: подобное растворяется в подобном. Очищающие средства на масляной основе помогают растворять жиры и то, что в них находится (например, загрязнения).

СРЕДСТВО НА ВОДНОЙ ОСНОВЕ. Очищение лица можно начинать с него, а можно использовать его как следующий этап после масляного очищающего средства. Составы на водной основе мягко удаляют бóльшую часть загрязнений с поверхности лица и помогают подготовить кожу к дальнейшим процедурам. Они освобождают место, чтобы кожа могла впитать ингредиенты последующих продуктов.

Очищающие средства на водной основе удаляют излишки жира с поверхности кожи. Если при работе масляного очищающего средства подобное растворяет подобное, то тут происходит все наоборот: капли жира отделяются друг от друга. Если у вас сухая кожа, то вам стоит избегать очищающих средств на спиртовой ос-

нове. Спирт чрезмерно сушит кожу. Мы хотим убрать только излишки, а не все жиры вообще. Жировой барьер – это защитный механизм, важный для здоровья кожи.

ОЧИЩАЮЩИЙ ГЕЛЬ ИЛИ ПЕНКА. Взбивать пену весело – в этом нет сомнений. Такие пенки – отличный пример очищающего средства на водной основе. У разных брендов свои составы, но каждый продукт создает приятный слой пены на поверхности лица. Важно держать его на лице минуту. Он поможет сразу увидеть, какие участки хорошо очищены, а какие потребуют больше внимания. И если с другими средствами минута может показаться вечностью, то эта пена на время займет вас.

ОЧИЩАЮЩАЯ ПУДРА. После ее появления рекламный слоган «Просто добавь воды!» приобретает новый смысл. Чтобы активировать продукт, добавьте несколько капель воды в горсть пудры, а затем разотрите ее до образования пены.

ОЧИЩАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ. Некоторые относят его к физическим очищающим средствам. Его густая текстура потребует больше активного втирания, чем у обычного жидкого очищающего средства. Благодаря этому он лучше проникает в поры и эффективнее удаляет из них жир и грязь. Это неплохой вариант для комбинированной кожи.

Отшелушивание

Цель отшелушивания проста: удалить мертвые слои клеток, чтобы кожа засияла по-новому. Оно важно, когда вы пытаетесь предотвратить дефекты кожи и избавиться от воспалений. Кожа — это живой орган. Она динамична и постоянно меняется. Она растет, сбрасывая с себя старые слои (возможно, такое описание заставило вас поежиться, но это правда). По мере формирования новых слоев кожи старые, внешние слои отпадают. Существует две основные категории пилингов: физические и химические.

ФИЗИЧЕСКИЕ ЭКСФОЛИАНТЫ (СКРАБЫ). Обычно это мелкие семена или гранулы, которые при втирании в кожу физически сдвигают с места омертвевшие клетки и восстанавливают поверхность лица. Их можно без опаски применять в домашних условиях, они подходят для любого типа кожи.

ХИМИЧЕСКИЕ ЭКСФОЛИАНТЫ представляют собой растворы с вяжущими химическими веществами, такими как альфа-гидроксикислоты (АНА) и бета-гидроксикислоты (ВНА). Они разрушают связывающие агенты, которые соединяют омертвевшие клетки с живой кожей. Они не только восстанавливают кожу, но и выравнивают цвет лица.

Тонизирование

В контексте ухода за кожей тоники являются чем-то вроде черного ящика. Это не совсем сыворотка, но и не маска. Некоторые из них надо смывать, хоть они и не являются очищающим средством. Во многих смыслах тоники — это дополнительный продукт по уходу за лицом. Как правило, это растворы на водной основе со специальными активными ингредиентами для улучшения состояния кожи.

Применение сывороток

Этот шаг многие пропускают. Но сыворотки могут стать невероятно мощным источником нутриентов и минералов для нашей кожи. Как правило, это концентрированные масла с одним основным ингредиентом — от увлажняющих агентов до витаминно-стимулирующих. Лучше использовать их после очищения и отшелушивания, потому что их стоит наносить как можно ближе к поверхности кожи.

Нанесение маски

Маски для лица — это полунтенсивные процедуры, которые веками играли свою роль в культуре ухода за кожей во всем мире. Например, в Индии рецепты масок из куркумы передаются из поколения в поколение так же, как рецепт запеканки из овощей и мяса на Среднем Западе. Это важнейший восстанавливающий ресурс для вашего лица, который позволяет ему получить определенные активные ингредиенты, необходимые коже. Существует немало разных масок: тканевые, альгинатные или ночные. О них можно рассказать очень много, поэтому в книге я посвятила им целый раздел (см. с. 49).

Увлажнение

Когда я была подростком, мама проверяла у меня две вещи перед школой: сделала ли я уроки и не забыла ли я увлажнить лицо. Увлажнение — очень важный этап в уходе за кожей независимо от ее типа. Как ваше тело нуждается в воде, так и ваша кожа требует увлажнения изнутри и снаружи. В магазинах можно найти множество увлажняющих средств — попробуйте несколько, чтобы выяснить, что вам больше по душе. Есть гелевые и кремовые увлажнители, которые отлично подходят для жирной или комбинированной кожи. Бальзамы и масла имеют более густую текстуру — их лучше использовать обладательницам сухой кожи. Увлажнять лицо нужно по крайней мере дважды в день: один раз перед выходом из дома и еще один — перед сном. Целый день вы боретесь со стихией, а ночью тело нагревается и обезвоживается, так что этот шаг пропускать нельзя.

Защита от солнца

В детстве было неприятно смотреть на белые разводы солнцезащитного крема на теле. Но важно помнить, что это средство для ухода за кожей номер один, которое поможет вам сохранить молодость. Онкология — страшный диагноз, и вы знаете без меня, что солнечные лучи могут стать причиной рака кожи. Но нам обычно кажется, будто это нечто далекое. Это никогда не случится с нами. Ради этого не стоит мазаться кремом от загара десятки лет подряд. Раньше я тоже так думала. Но если вы еще не распрощались с безрассудством молодости, то пользуйтесь солнцезащитными средствами хотя бы из тщеславия — чтобы сохранить красивую кожу.

Веснушки, гиперпигментация и морщины усугубляются под воздействием солнца. Также нужно наносить солнцезащитный крем, когда вы лечите последствия акне (конечно, если вы не фанат шрамов). Гиперпигментации подвержены все, в том числе и люди с темной

кожей. Да, меланин — естественный солнцезащитный фильтр, но он же виновник темных пятен на коже. Если вы обожаете загорать, не забывайте наносить солнцезащитный крем, чтобы пляжные деньки продлились подольше. Пользоваться им нужно всем, независимо от того, светлая у вас кожа или смуглая, беспокоитесь вы о здоровье или не очень. Сегодня можно найти множество вариантов солнцезащитных фильтров — как физических, так и химических.

ФИЗИЧЕСКИЕ ФИЛЬТРЫ состоят из минералов, которые действуют как физический щит на поверхности кожи. Самые популярные – оксид цинка и диоксид титана. Это наиболее эффективные вещества: они отражают ультрафиолетовые лучи, не позволяя им проникнуть внутрь кожи. Минус в том, что большинство из них оставляют на теле белые разводы. Но наука не стоит на месте, и на смену таким продуктам понемногу приходят прозрачные или даже окрашенные в тон кожи.

ХИМИЧЕСКИЕ ФИЛЬТРЫ долгие годы были главным средством защиты от солнца: их легко наносить, а кожа после них выглядела лучше, чем после физических веществ. В этих препаратах тонны различных химических веществ. Их действие основано на устранении свободных радикалов, а также поглощении ультрафиолетовых лучей и выделении энергии в виде тепла. Они защищают от ультрафиолетовых лучей спектра А и В и обычно имеют широкий круг применения. Огромный минус для людей с жирной или склонной к акне кожей в том, что такие средства могут забивать поры и вызывать воспаления.

Солнцезащитные средства можно наносить по-разному, и я уверена: вы найдете то, что вам подойдет. Это может быть шариковый аппликатор или стик, как у дезодоранта (не пачкает руки и не оставляет разводов на коже), или компактное тональное средство (выравнивает цвет кожи и защищает от солнца).



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

