

Ольга Фем

**САМОУЧИТЕЛЬ
ІЗ ДОГЛЯДУ ШКІРИ
#1**

Перекладач Тамара Ключіна

Київ
BookChef
2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА, АБО ПРО ЩО ЦЯ КНИЖКА.....	9
---	----------

ЧАСТИНА 1.

СПОЧАТКУ ВИВЧІТЬ СЕБЕ, А НЕ ПРОПОЗИЦІЇ

З чого почати? З профілю вашої шкіри!.....	14
Як визначити свій тип шкіри.....	17
Чи ви знаєте свій тип старіння?.....	25
Чутливість, тургор і вік шкіри.....	33
Основні проблеми: акне, чорні цятки, розацеа, купероз, пігментні плями.....	36

ЧАСТИНА 2.

ЯК СКЛАСТИ КОМПЛЕКТ ДОМАШНЬОГО ДОГЛЯДУ

Базовий комплект для різного віку.....	44
Додаткові засоби догляду.....	53
Як обрати марку косметики.....	57
Чи можна поєднувати косметичку різних марок?.....	64
Чи потрібно зважати на склад косметичних засобів?.....	69
Найефективніші й найпопулярніші компоненти косметики.....	72

ЧАСТИНА 3.

ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Догляд чутливої шкіри	80
Особливості догляду шкіри з розацеа і куперозом	83
Суха шкіра	86
Нормальна шкіра.....	88
Жирна шкіра	90
Комбінована шкіра.....	93
Проблемна шкіра	96
Як позбутися чорних цяток.....	103
Пігментні плями: якими засобами догляду слід користуватися	105
Як усунути сухість шкіри	107
«Стомлене обличчя», «печене яблуко», «щічки бульдога» й інші типи старіння	109
Помилки догляду в різному віці.....	114

ЧАСТИНА 4.

ЯК ОБРАТИ ОСНОВНІ ЗАСОБИ ДОГЛЯДУ

Очищення і демакіаж	120
Тонік.....	125
Крем для обличчя й тональний крем	127
Крем для контуру очей і губів	135
Сироватка	137
Крем для шиї і декольте	138

Сонцезахисний крем	139
Пілінг	151
Маска.....	154
Баба Яга проти, або народні рецепти краси.....	157

ЧАСТИНА 5.

ЯК НАНОСИТИ КОСМЕТИЧНІ ЗАСОБИ

Масажні лінії і загальні правила нанесення косметичних засобів.....	162
Демакіяж очей і губів: два способи і три помилки.....	167
Молочко, міцелярна вода, пінка й гель для очищення обличчя.....	173
Як застосовувати тонік — три способи.....	176
Як правильно наносити крем для контуру очей... ..	178
Сироватка і крем для обличчя	179
Як наносити крем для шиї і декольте	180
Пілінги — ензимний, з кислотами і з гранулами олії жожоба	181
Кремові, гелеві й тканинні маски.....	183
Альгінатна маска в домашніх умовах.....	184

ЧАСТИНА 6.

КОРИСНІ ПОРАДИ

Як скласти індивідуальну програму догляду	188
Як часто змінювати косметику	195

Як зберігати косметику.....	199
Як правильно заощаджувати	202
Замість післямови	206
Додаток 1. Профіль вашої шкіри	210
Додаток 2. Тест для перевірки знань.....	215
Додаток 3. Ключ до тесту	219

ПЕРЕДМОВА, АБО ПРО ЩО ЦЯ КНИЖКА

Сучасні жінки не приховують свого віку, але прагнуть мати гарну, доглянуту шкіру й у 20 років, і в 40, і в 60. На щастя, в наші дні це можливе — б'юті-індустрія пропонує вам, пані, широчезний вибір ефективних косметичних засобів, а інтернет — безліч рекомендацій з догляду шкіри.

Та як відрізнити грамотні рекомендації від сумнівних? Які косметичні засоби справді можуть поліпшити стан шкіри, а що є облудою, прикритою красивими рекламними обіцянками?

Досвідчений фахівець може з'ясувати всі подібні питання. Та я чудово знаю, що далеко не всі жінки мають змогу регулярно консультуватися в косметолога, багатьом доводиться самотужки опановувати секрети догляду. Власне, саме тому й спала мені думка викласти найважливішу інформацію у вигляді покрокового керівництва — посібника з самостійного догляду шкіри.

Давно мають успіх посібники з самостійної роботи на комп'ютері, з гри на гітарі, з вивчення англійської мови. А нині перед вами перший посібник з догляду шкіри.

Чи можливо навчитися правильно доглядати шкіру за допомогою книжок? Зараз я можу впевнено від-

повіді на це запитання — так. Проте, звісно, ця впевненість у мене з'явилася не відразу.

У 2014 році разом із Вадимом, співавтором проєкту, ми відкрили сайт і записали відео для нашого YouTube-каналу «Косметолога.нет». На той час я вже багато років працювала косметологом-естетистом, і мала за плечима медичний коледж, курси масажу, роботу в медичному центрі й інших сферах.

Сьогодні мої статті з догляду шкіри цитують ледь чи не всі жіночі журнали, інтернет-ресурси й колеги-косметологи, а відео зібрали мільйони переглядів на YouTube. Та найголовніше — за цей час я отримала тисячі коментарів від жінок, які за моїми порадами змогли поліпшити стан шкіри. Тепер поети присвячують їм вірші, а привабливі чоловіки дарують компліменти. Гарзд, про поетів мені достеменно невідомо, а решта — правда.

У цій книжці йтиметься про домашній догляд шкіри обличчя. Я навчу вас орієнтуватися серед безлічі косметичних засобів та їхніх ефективних інгредієнтів. Розповім, як скласти програму догляду, зважаючи на потреби саме вашої шкіри. Поясню, як правильно наносити і як часто змінювати косметичні засоби. А ще — пораджу, як правильно заощаджувати на придбанні косметики, якщо наразі ваші фінансові можливості обмежені.

Ці поради й виразне уявлення про вигляд вашого комплекту догляду допоможуть уникнути непотрібних або спонтанних придбань. Зрештою ви витратите значно менше коштів на косметику, але при

цьому користуватиметеся якіснішими й дорожчими засобами.

У цій книжці ви не знайдете рецептів масок для омолодження зі сметани й інших бабусиних секретів краси. Та я поясню, чому не схвалюю подібних рецептів.

У посібнику я не розповідатиму про засоби певних марок. І річ не в тім, що хтось може вважати це рекламою. У статтях на сайті «Косметолога.нет» і на відео на YouTube-каналі я періодично роблю огляди косметики від різних брендів. Та в книжці хочу вручити вам вудку, а не рибу.

Косметичний бренд може зняти з виробництва будь-який продукт ще до того, як ця книжка побачить світ. Та якщо ви знатимете, які засоби вам необхідні, які активні інгредієнти корисні вам, то завжди зможете дібрати необхідну косметику з марок, нині вам доступних.

Мета посібника — допомогти новачкам стати експертами з догляду шкіри, а досвідченішим людям — систематизувати свої знання. Я впевнена, що будь-якій жінці до снаги мати красиву шкіру, для цього потрібні лише самодисципліна і правильно дібраний догляд.

ЧАСТИНА 1

СПОЧАТКУ
ВИВЧИТЬ СЕБЕ,
А НЕ ПРОПОЗИЦІЇ



З ЧОГО ПОЧАТИ? З ПРОФІЛЮ ВАШОЇ ШКІРИ!

Не так важливо, скільки вам років — двадцять, тридцять чи п'ятдесят, але якщо ви доглядаєте шкіру, то час від часу перед вами постає питання: «Чи все я роблю правильно?». Особливо, якщо позаду вже місяці чи й роки зусиль, а помітних результатів досі нема й стан шкіри лише погіршується.

Почасти складнощі виникають тому, що косметологія — не математика, де $2 + 2$ завжди 4 . Косметологія, як і медицина, наука неточна, тому часом з одного й того самого питання можна почути різні думки навіть від досвідчених фахівців. А вже секрети догляду звичайних жінок і зовсім можуть відрізнятись один від одного як небо і земля.

Проте і в косметології є базові, загальноприйняті поняття, перевірені багаторічним досвідом або численними дослідженнями. А щодо домашнього догляду шкіри існують рекомендації, з якими погоджується більшість косметологів. Скажімо, те, що не слід умиватися милом або регулярно застосовувати олію замість крему для обличчя. У цих випадках 2×2 завжди 4 , а не 5 чи 18 .

Тому не має сенсу наново винайдений велосипед, адже його винайшли задовго до нас. Достатньо вивчити базові принципи догляду шкіри, про які йтиметься в цій книжці.

Друге питання, що доволі часто непокоїть наших пані й панянок: у якому віці слід починати косметичний догляд?

Якщо вам лише п'ятнадцять — чи не зарано? Ні, не зарано. У підлітковому віці багатьох молодих людей турбує масна шкіра, ненависні чорні цятки й прищі, тому застосування косметичних засобів цілком себе виправдовує. Догляд поліпшить зовнішній вигляд шкіри й допоможе пережити цей непростий період гормональної перебудови. На щастя, засобів у юному віці потрібно зовсім небагато.

А якщо вже за сорок? Чи має сенс початок догляду в такому віці? Чи будуть результати? А можливо, потяг уже пішов? Скажу відверто: таки пішов, але ще не все втрачено!

Поліпшити зовнішній вигляд шкіри можна практично в якому завгодно віці. Проте слід визнати, що значно простіше захистити шкіру від чинників передчасного старіння, приміром, від надмірного впливу ультрафіолетових променів, аніж боротися з його наслідками.

Тому, звісно, ліпше замолоду правильно доглядати шкіру. Проте це в ідеалі. А в реальному житті буває так, що свого часу жінка не мала можливості чи бажання регулярно доглядати шкіру. А тепер з'явилися й бажання, і можливості. То з чого ж почати?

Як на мене, перша й доволі поширена помилка в тому, що жінки починають опановувати секрети догляду не з вивчення властивостей своєї шкіри, а з пропозицій на ринку косметики.

І ось виявляється, що нині дуже популярний гель для очищення з АНА-кислотами від фірми А, крем з ретинолом від фірми В, міцелярна вода від фірми С і ще з десятків засобів догляду обличчя. Рекомендації фахівців, захоплені відгуки в інтернеті, але що з усіх цих засобів буде корисне саме вам — незрозуміло!

Звичайно, можна з'ясувати це за допомогою спроб і помилок. Проте це довгий і доволі витратний шлях. Та якщо ви спочатку визначите свій тип шкіри, свій тип старіння, виділите головні проблеми і запам'ятаєте основні рекомендації, зорієнтуватися під час обрання косметики буде значно простіше.

Я рекомендую не просто читати, а занотовувати всі характеристики вашої шкіри й основні рекомендації. Наприкінці книжки, в *Додатку 1*, ви знайдете «Профіль вашої шкіри». Заповнюйте його під час читання посібника. Це зручно й унаочнює прочитане.

У розділі «**Як скласти індивідуальну програму догляду**» за приклад наведено профіль моєї шкіри — основні характеристики, рекомендації і план догляду на найближчий час. А до кінця посібника такий самий заповнений профіль має вийти й у вас, тільки з рекомендаціями для вашої шкіри і програмою домашнього догляду.

У подальшому ви завжди можете зазирнути до власного профілю, якщо забудете певну деталь. Це буде своєрідна шпаргалка для обрання косметичних засобів.

ЯК ВИЗНАЧИТИ СВІЙ ТИП ШКІРИ

Перший етап — визначити свій тип шкіри. Що таке тип шкіри? Це особливості сало- та потовиділення, зовнішній вигляд, здатність до втримання вологи й інші характеристики, які надані вам природою.

Досвідчені косметологи визначають тип шкіри швидко й легко. Та у звичайних жінок доволі часто виникають складнощі.

Чому так трапляється? По-перше, тому, що часто жінки не мають чітких критеріїв оцінювання і доводиться керуватися розрізною інформацією і власними відчуттями. А по-друге, тому, що бракує досвіду визначення типу шкіри.

Основні критерії та способи визначення типу шкіри я наведу в цьому розділі. А щодо досвіду... Досвід, на жаль, передати неможливо, передавати можна лише знання. Проте я дам пораду щодо отримання невеличкого досвіду.

На курсах майбутніх косметологів навчають визначати тип шкіри, вивчаючи і порівнюючи шкіру різних учасників групи. Тож до кінця навчання вони набувають свого першого досвіду. Так само й ви можете це зробити.

Зберіть невеличке товариство подруг або колег, озбройтеся критеріями оцінювання і спробуйте визначити тип шкіри кожної з вас. Адже головна складність полягає в тому, що, розглядаючи лише власну

шкіру, дуже складно зрозуміти, до якого типу вона належить..

Приміром, у критеріях оцінювання зазначено, що в тих, хто має нормальну шкіру, пори маленькі, ледь помітні в центральній частині обличчя, а в тих, чия шкіра належить до типу комбінованої, — у Т-зоні пори розширені, а на решті ділянок мало помітні.

Та якщо нема з чим порівнювати, цілком природно перед багатьма постає питання: «Мої пори в Т-зоні — ледь помітні чи вже розширені?». Ситуацію ускладнює ще й те, що свої проблеми часто бачимо ніби під збільшувальним склом, адже вони ближчі нам за чужі. І це нормально, адже проблеми наші!

Та, на жаль, це перешкоджає неупередженому оцінюванню. Тому навіть поряд із подружкою, в якій такий самий тип шкіри й подібні проблеми, дівчина може вважати, що в подруги пори ледь помітні, а ось у неї... Не пори, а просто кратери вулкана!

Та якщо поряд буде ще кілька приятельок, які можуть неупереджено оцінити шкіру тієї дівчини, то, швидше за все, вони скажуть, що її пори так само мало помітні, як і в подруги Світлани. А ось у подруги Марії пори справді помітні лише в Т-зоні, на відміну від Каті, яка має розширені пори по всьому обличчю.

Загалом, одна голова — добре, а кілька — ліпше. І за відсутності досвіду визначити тип шкіри значно легше в товаристві, ніж наодинці з собою.

ЧОТИРИ ОСНОВНІ ТИПИ ШКІРИ

На сьогодні в різних джерелах можна зустріти різну класифікацію, та попри це вона базується на чотирьох основних типах шкіри, усталених у косметології, і для звичайної людини, не фахівця, цілком достатньо знати, до котрого з чотирьох типів належить її шкіра. Тому що саме ця характеристика має значення під час обрання косметичних засобів.

Саме ці 4 головні типи шкіри ми спочатку й розглянемо. А вже потім перейдемо до додаткових характеристик шкіри, які теж виконують важливу роль під час складання програми домашнього догляду.

Для визначення типу шкіри вам знадобиться:

- достатнє денне освітлення,
- дзеркало,
- ваша чиста шкіра обличчя без декоративної косметики,
- чіткі критерії оцінювання,
- кілька подруг.

ЖИРНА ШКІРА

Розпізнати жирну шкіру найпростіше:

- шкіра щільна, часом навіть грубувата з вигляду,
- пори розширені,
- саловиділення підвищене — цьому типу шкіри притаманний блиск усього обличчя;
- жирна шкіра схильна до появи комедонів (чорних цяток, закорковування пор) і вугрів;

- така шкіра створює чимало проблем у молоді літа, зате не схильна до появи дрібних мімічних зморшок.

СУХА ШКІРА

Суха шкіра — цілковита протилежність жирної:

- шкіра тонка, ніжна;
- пори дрібні, практично непомітні;
- сало- і потовиділення знижене — шкіра не блищить, навпаки, має матовий відтінок;
- періодично турбує відчуття сухості, стягнутості, лущення;
- у молоді літа шкіра дуже красива і зазвичай не додає клопоту, але вже після 25-ти схильна до появи мімічних зморшок і раннього старіння.

НОРМАЛЬНА ШКІРА

Нормальна шкіра трапляється доволі рідко:

- шкіра матова, нормальної щільності;
- пори дрібні, ледь помітні в центральній частині обличчя;
- саловиділення нормальне, характерний лише незначний блиск у Т-зоні;
- шкіра стійка до зовнішніх подразників, її стан не змінюється залежно від пори року чи фази менструального циклу;
- нормальна шкіра не турбує в молодому віці й за належного догляду старішає поступово.

КОМБІНОВАНА, АБО ЗМІШАНА ШКІРА

Шкіра, яку складно віднести до будь-якого типу:

- поєднує ділянки жирної і нормальної або сухої шкіри;
- у Т-зоні пори розширені, на решті ділянок мало помітні;
- саловиділення підвищене лише в Т-зоні (чоло, ніс, підборіддя);
- періодично непокоять комедони, чорні цятки й прищі, особливо перед критичними днями;
- комбінована шкіра може створювати проблеми в молодому віці, зате не схильна до передчасного старіння у зрілому.

Тест на жирність шкіри

Якщо вам складно візуально визначити свій тип шкіри, скажімо, відрізнити комбіновану шкіру від жирної, на доповнення можна провести тест на жирність шкіри.

Проте цей тест показовий для молодшої шкіри до 30-ти років. У тих, хто має зрілу, вікову чи зневоднену шкіру, цей тест може давати хибно негативні результати. Тому в подібних випадках ліпше визначати тип шкіри за візуальними ознаками.

Уранці вмийтеся за допомогою пінки чи гелю. Промокніть обличчя рушником і не наносьте на шкіру жодних косметичних засобів. За дві години починайте тестування.

Прикладіть до обличчя тонку серветку і легенько натискайте в ділянці чола, носа, підборіддя і щік.