

Ольга Фем

55

ОШИБОК



в уходе за

ЛИЦОМ



ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Ольга Фем

55 ошибок в уходе за лицом

Ревизия вашего ухода

Уважаемые читатели! Эта книга предназначена исключительно для личного использования. Распространение текста целиком или частями, в электронном или печатном виде без согласия автора запрещено и преследуется законом.

Единственным местом, где можно официально приобрести книгу "55 ошибок в уходе за лицом", является сайт <https://kosmetologa.net>

© Ольга Фем, Косметолога.нет, 2018

Содержание

Как появилась эта книга

Раздел 1. МОЙДОДЫР

- #1. Почему хорошая умывалка плохо очищает кожу.
- #2. Корейский синдром, или 33 этапа очищения лица.
- #3. Очищение с умывалкой по утрам.
- #4. Идеальная температура воды для умывания.
- #5. Очищающее молочко: от ненависти к любви.

- #6. Мицеллярная вода «не требует смывания».
- #7. Мыло — динозавр среди косметических средств.
- #8. Легкий способ разрушить липидный барьер.
- #9. Никто не ожидал, что виноват шампунь.
- #10. В косметике химия, лучше — водичкой!

- #11. Так вот зачем нужен пилинг!
- #12. К чему приводит злоупотребление пилингом.
- #13. Да, это тоже пилинг, а вы не знали?
- #14. При обострении акне пилинги противопоказаны. Вот что нужно делать.
- #15. Современная альтернатива скрабам для лица.

- #16. Щетки, губки и мочалки — «волки в овечьей шкуре».
- #17. Можно ли очистить лицо тоником.
- #18. Кому тоник не нужен.
- #19. Купероз в кубе льда.

Раздел 2. КРЕМЫ, СЫВОРОТКИ, МАСКИ И МАСЛА

- #20. В кожу ничего не проникает, только игла, только хардкор!
- #21. Ретинол. Загнанных лошадей пристреливают, не правда ли?
- #22. Весь день с тональным кремом.
- #23. Когда не нужно наносить крем для лица.
- #24. Ночной крем. Когда ужин лучше отдать врагу.

- #25. Влаги много не бывает? Бывает!
- #26. Слишком плотный крем.
- #27. Сегодня один крем, завтра — другой.

#28. Детский крем не пощадит никого.

#29. Отбеливание кожи летом.

#30. Кашу маслом не испортишь. А кожу?

#31. Как получить от масок максимальный эффект.

#32. Секреты наших бабушек и народные рецепты красоты.

#33. Как использовать кислоты, чтобы не сидеть с кислой миной.

#34. Пептиды. Правила, которые нарушать нельзя.

#35. Пребиотики. Время подкормить микробов.

#36. Эффект плато.

#37. Гиперуход — самая частая и самая обидная ошибка.

Раздел 3. ШЕЯ, ГЛАЗА И ГУБЫ

#38. Как отрастить ресницы без побочных эффектов.

#39. Ошибки при демакияже глаз.

#40. Можно ли наносить крем и сыворотки для лица на область вокруг глаз.

#41. Уход, который провоцирует отеки вокруг глаз.

#42. К каким проблемам может привести консилер.

#43. Сухость и шелушение губ: кто виноват и что делать.

#44. Уход за шеей. Как жадность и смартфоны делают вас старше.

Раздел 4. СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

#45. Когда дневной крем с SPF не лучший выбор.

#46. Вы вернулись домой — смывать или не смывать крем с SPF?

#47. Взял крем на пляж — прячь в саквояж.

#48. Крем с SPF: обновить нельзя оставить.

#49. Суммированию SPF нас не учили в школе.

#50. Химические и физические фильтры: избавьтесь от страхов и заблуждений.

#51. Частые ошибки в зимнем уходе.

#52. Когда говорят о пользе сауны, редко вспоминают о коже лица. А зря!

#53. Бассейн: плывите от ошибок подальше.

#54. Вы думали, городской смог вреден только для легких?

#55. Увлажняйте воздух, а не кожу.

Вместо заключения — полезный совет

Как появилась эта книга

Откуда берутся ошибки в уходе за лицом? Когда-то ошибки возникали от недостатка информации, сейчас все чаще — от избытка. В век Интернета советы сыплются на нас со всех сторон — и грамотные, и бестолковые.

Да и косметология не стоит на месте. Рекомендации, которые считались правильными 10 лет назад, сегодня могут быть неактуальны, однако многие интернет-ресурсы тиражируют эти устаревшие советы до сих пор.

Иногда ошибки возникают из-за банальной невнимательности или небрежности в уходе. Если проблемы с кожей не заставили себя ждать — это полбеды. В таком случае нетрудно вычислить ошибку и быстро устранить.

Но если поначалу все идет отлично, отследить причинно-следственную связь становится сложнее. И когда состояние кожи ухудшается, подозрение женщины падает на что угодно, например на новую сыворотку или крем, но не на истинную причину всех проблем.

В ходе индивидуальных консультаций часть времени я выделяю на выявление ошибок. Порой я чувствую себя Эркюлем Пуаро, который задает безобидные вопросы и внимательно слушает ответы собеседника. Таким образом знаменитый сыщик выявлял убийцу, а я — ошибки. Ошибки в уходе за лицом.

Это несложно, если знаешь, что и где искать. К определенным проблемам кожи, как правило, приводят определенные ошибки. В какой-то момент я начала записывать распространенные ошибки и собрала приличную коллекцию.

О некоторых ошибках я рассказала в статьях и видео и получила сотни благодарных комментариев. Женщинам понравилось самостоятельно находить и устранять ошибки. Это оказалось увлекательно и весьма результативно.

Тогда я решила собрать самые частые ошибки в одной книге. Ошибки можно разделить по разным группам — грубые и незначительные, старые, как мир, и связанные с появлением новых косметических средств.

Но, честно говоря, практического смысла в классификации ошибок я не вижу. Если есть ошибка — нужно исправлять. Я разбила книгу на разделы лишь для удобства поиска.

Беспокоит область вокруг глаз? Откройте раздел «Шея, глаза и губы». Включаете в уход натуральные масла? Узнайте, не совершаете ли вы ошибку. Вы можете начать с самых волнующих вопросов, но в конце концов все же прочтите каждую главу.

Предвижу, некоторые спросят: зачем нужны пояснения к ошибкам? Лучше скажите нам коротко, в одном абзаце, где и что исправить, чтобы кожа сразу засияла и стала вечно молодой.

Увы, но практика показывает: без понимания последствий тех или иных ошибок люди либо не прислушиваются к рекомендациям, либо просто не запоминают их.

А некоторые ошибки могут вызвать ваше удивление и несогласие. Особенно если раньше приходилось слышать иное мнение на этот счет. Но если исследования показывают ошибочность прежнего подхода, это необходимо объяснять.

Я назвала книгу «55 ошибок в уходе за лицом» потому, что все ошибки собраны по темам в 55 глав. Но на самом деле ошибок в книге собрано гораздо больше, и некоторые главы содержат сразу полдюжины ошибок. Надеюсь, благодаря четким и понятным описаниям, находить и устранять ошибки вам будет интересно и легко.

Ольга Фем, косметолог, блогер,
автор [сайта](#) и [YouTube-канала](#)
«Косметолога.нет»

Раздел 1. МОЙДОДЫР

Уход за кожей начинается с очищения лица. Однако многие женщины и мужчины не придают этому процессу должного значения. Не заморачиваются при выборе очищающего средства, не обращают внимания на состав.

Крем для лица — другое дело. Ведь крем находится на коже день и ночь. За чудо-крем женщины готовы и переплатить. А очищающие средства мы наносим и смываем — что может пойти не так?

Между тем сухость, обезвоженность, повышенная чувствительность кожи далеко не полный перечень проблем, причиной которых могут быть ошибки в процессе очищения лица.

#1. Почему хорошая умывалка плохо очищает кожу.

Эту ошибку совершают и новички, и те, кто в целом неплохо разбирается в уходе. Наносят на кожу лица очищающую пенку, эмульсию или гель, массируют в течение 10–20 секунд и смывают в надежде, что кожа лица очищена. Увы, это не так.

Так можно использовать средства для мытья посуды. Намылить грязную тарелку Fairy и через несколько секунд смыть — тарелка будет очищена от жира и прочих загрязнений. Средства для мытья посуды содержат анионные ПАВ (поверхностно-активные вещества), которые быстро и эффективно удаляют жир.

Очищающие средства для лица не так шустры, как Fairy. Качественные пенки или гели содержат мягкие ПАВ, которые работают деликатно. Это дает возможность хорошо очищать кожу, не пересушивая ее.

Но если очищающее средство нанести и тут же смыть, мягкие ПАВ просто не успеют выполнить свою задачу — очистить лицо от излишков кожного сала, загрязнений и косметики. Таким образом, изо дня в день кожа остается недоочищенной.

На мой взгляд, это самая обидная ошибка. Ведь данный вопрос не требует сакральных знаний — все рекомендации на виду. На очищающих средствах порой даже указано: «Нанесите на лицо, помассируйте кожу 1–2 минуты и смойте водой».

Почему многие игнорируют эти простые рекомендации? В основном потому, что не знают, зачем очищающее средство должно оставаться на коже не менее минуты. В итоге воспринимают рекомендацию не буквально, а условно: нужно помассировать кожу какое-то время, можно полминуты, можно полторы.

И конечно, обидно, что в таких случаях нередко используются качественные и правильно подобранные очищающие средства, но их обладатели не получают должного результата.

В итоге даже хорошая умывалка плохо очищает кожу. Человек покупает новую умывалку в надежде, что та будет очищать лучше предыдущей. Но ситуация повторяется.

К счастью, данную ошибку легко исправить.

Очищающее средство должно находиться на лице не менее минуты. Если кожа относительно чистая, чувствительная или склонная к сухости, одной минуты вполне достаточно.

Если салоотделение повышенное, можно помассировать кожу очищающей пенкой полторы-две минуты. Если кожа очень жирная, если у вас активный макияж, процедуру можно повторить. Как правило, это необходимо при вечернем очищении лица.

Однако не стоит массировать лицо с очищающим средством больше 2 минут, чтобы не разрушать гидролипидную мантию и не пересушивать кожу.

Разумеется, все рекомендации относятся к очищающим средствам с мягким составом. Умывалки с жесткими ПАВ легко могут пересушить кожу, даже при правильном использовании.

Как восстановить кожу после жесткой умывалки и выбрать очищающее средство с мягкими ПАВ, вы узнаете из главы «Легкий способ разрушить липидный барьер».

#2. Корейский синдром, или 33 этапа очищения лица.

Вместе с таким трендом, как корейская косметика, в Европу пришла мода на многоступенчатую систему очищения лица. Такой подход подразумевает использование разных косметических средств для очищения кожи в несколько этапов. Это может быть молочко, гидрофильное масло, пенка, лосьон, затем еще что-нибудь, то есть 4–5 и более шагов.

Когда в статьях и видео я деликатно сообщаю, что европейским женщинам азиатская косметика подходит не всегда, некоторые поклонницы корейских марок требуют сжечь меня на костре или хотя бы отлучить от косметологии.

Рискую опять навлечь на себя гнев, но все же объясню, почему считаю «33 этапа очищения лица» ошибкой в уходе европейских женщин.

Чтобы читать дальше

[Закажите книгу на сайте Косметолога.нет](#)

<https://kosmetologa.net/shop/>