

САМОУЧИТЕЛЬ

по уходу за

КОЖЕЙ



Ольга Сем

Уважаемые читатели!

Перед вами ознакомительный фрагмент книги “Самоучитель по уходу за кожей #1”.
Скачать полную версию книги вы можете [здесь](#).

© Ольга Фем, Косметолога.нет, 2016

Содержание

От автора

Часть первая. **Сначала изучите себя, а не предложения**

1. С чего начать? С профиля вашей кожи!
2. Как определить тип кожи.
3. Знаете ли вы свой тип старения?
4. Чувствительность, тургор и возраст кожи.
5. Основные проблемы: акне, сухость, черные точки, пигментные пятна, купероз.

Часть вторая. **Как составить свой комплект домашнего ухода**

1. Базовый комплект ухода в разном возрасте.
2. Как выбрать марку косметики.
3. Как правильно совмещать в уходе косметику разных марок.
4. Нужно ли обращать внимание на составы косметических средств?
5. Самые эффективные и популярные компоненты косметики.

Часть третья. **Основные рекомендации**

1. Особенности ухода за чувствительной кожей.
2. Жирная кожа.
3. Проблемная кожа.
4. Сухая кожа.
5. Нормальная кожа.
6. Комбинированная кожа.
7. Усталое лицо, «печеное яблочко», «бульдожьи щечки» и другие типы старения.
8. Ошибки ухода в разном возрасте.
9. Как устранить сухость кожи.
10. Как избавиться от черных точек.
11. Пигментные пятна: какие средства нужно включить в уход.
12. Уход за кожей с куперозом.

Часть четвертая. **Как выбрать основные средства ухода**

1. Очищающее средство для лица.

2. Тоник.
3. Крем для лица и тональный крем.
4. Крем для контура глаз и губ.
5. Пилинг.
6. Маска.
7. Сыворотка.
8. Крем для шеи и декольте.
9. Солнцезащитный крем.
10. Средства для демакияжа.

Часть пятая. **Как наносить косметические средства. Рекомендации + видеоинструкции**

1. Массажные линии и общие правила нанесения косметических средств.
2. Демакияж глаз и губ: основные правила и частые ошибки.
3. Как правильно использовать молочко, мицеллярную воду, пенку и гель для очищения лица.
4. Как наносить тоник: три способа.
5. Как правильно наносить крем под глаза.
6. Нанесение сыворотки, геля и крема для лица.
7. Как наносить крем для шеи и декольте.
8. Как правильно использовать пилинги для лица — энзимный, с кислотами и с гранулами масла жожоба.
9. Как наносить кремовые, гелевые и тканевые маски.
10. Альгинатная маска в домашних условиях.

Часть шестая. **Практические советы**

1. Как составить индивидуальную программу ухода.
2. Как часто менять косметику.
3. Как хранить косметику.
4. Как грамотно сэкономить при покупке косметики.
5. Тест для проверки знаний.

Вместо заключения

ОТ АВТОРА



Не секрет, что современные женщины стремятся иметь красивую, ухоженную кожу практически в любом возрасте. К счастью, в наши дни это вполне возможно — бьюти-индустрия предлагает дамам огромный выбор эффективных косметических средств, а Интернет — море рекомендаций по уходу за кожей.

Однако проблема в том, что даже полезная и грамотная информация обычно подается разрозненно, в виде отдельных статей на разные темы, поэтому у читателей, особенно новичков, нередко остается множество вопросов.

С чего начать? Какие средства необходимо иметь в своем арсенале, а без чего можно обойтись? Нужно ли менять идеально подходящий крем? Собственно, это и натолкнуло меня на мысль систематизировать полезные советы в виде пошагового практического руководства — самоучителя по уходу за кожей.

Я работаю косметологом и знаю, что постоянные клиенты клиник и салонов красоты имеют возможность получить ответы на подобные вопросы во время визитов к специалисту. Однако есть немало женщин, которые редко бывают у косметолога или не бывают вообще, но тоже нуждаются в профессиональных советах.

С 2014 года я веду свой сайт и YouTube-канал «Косметолога.нет» и за это время получила тысячи комментариев от своих читателей и зрителей. В итоге у меня сформировалось четкое представление, какие вопросы по уходу за кожей интересуют женщин прежде всего. Ответы на эти вопросы и легли в основу «Самоучителя по уходу за кожей».

В этом руководстве речь пойдет о домашнем уходе за кожей лица. Я расскажу, как самостоятельно составить комплект ухода, учитывая потребности именно вашей кожи. Как правильно наносить и как часто менять различные косметические средства. А также поделюсь советами, как грамотно сэкономить при покупке косметики, если в данный момент ваши финансовые возможности ограничены.

Эти советы и четкое представление, как должен выглядеть ваш комплект ухода, помогут избежать ненужных или спонтанных покупок. В итоге вы станете тратить гораздо меньше денег на косметические средства, но при этом будете пользоваться более качественной косметикой и более дорогой.

Цель этого самоучителя — помочь новичкам сориентироваться в многообразии косметических средств, а более опытным дамам — систематизировать свои знания по уходу за кожей. Я уверена, что любой женщине под силу иметь ухоженную кожу, для этого требуется лишь самодисциплина и грамотно подобранный уход.

Ольга Фем, косметолог, блогер
[Сайт](#) и [YouTube-канал](#) «Косметолога.нет»

Часть 1. Сначала изучите себя, а не предложения

С чего начать? С профиля вашей кожи!

Не важно, сколько вам лет — двадцать, тридцать или пятьдесят, но если вы ухаживаете за своей кожей, то периодически у вас наверняка возникает вопрос: «А все ли я делаю правильно?» Особенно когда позади уже месяцы или годы ухода, а каких-то заметных результатов все нет или состояние кожи ухудшилось.

Отчасти трудности возникают потому, что косметология — это не математика, где 2×2 всегда 4. Косметология, как и медицина, наука неточная, поэтому порой по одному и тому же вопросу можно услышать разные мнения даже от опытных специалистов. А уж секреты ухода обычных женщин и вовсе могут отличаться как небо и земля.

Однако и в косметологии есть базовые, общепринятые понятия, проверенные многолетним опытом или многочисленными исследованиями. И что касается домашнего ухода за кожей, существуют рекомендации, с которыми согласно большинство специалистов. Например, в том, что не нужно умываться мылом или на регулярной основе использовать масло вместо крема для лица. В этом вопросе 2×2 всегда 4, а не 5 или 18.

Поэтому нет смысла изобретать велосипед, если он уже изобретен до вас. Достаточно изучить базовые принципы ухода за кожей, о которых и пойдет речь в этой книге.

Второй вопрос, который довольно часто волнует дам: в каком возрасте нужно начинать косметический уход?

Если вам всего пятнадцать — не рано ли? Нет, не рано. В подростковом возрасте большинство молодых людей беспокоит жирность кожи, ненавистные черные точки и прыщи, поэтому использование косметических средств будет вполне оправданным. Уход улучшит внешний вид кожи и поможет пережить этот непростой период гормональной перестройки. К счастью, средств в юном возрасте потребуется совсем немного.

А если вам уже за сорок? Есть ли смысл начинать уход в этом возрасте? Будет ли какой-то результат? Или поезд уже ушел? Скажу честно, ушел, но лишь отчасти! В смысле некоторые вагоны как бы ушли с другим составом, однако часть вагонов вашего поезда еще осталась. Вот эту часть и стоит сохранить.

Улучшить внешний вид кожи можно практически в любом возрасте. Однако нужно признать, что гораздо легче защитить кожу от факторов, вызывающих преждевременное старение, например от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, чем устранить уже имеющиеся признаки фотостарения — пигментные пятна, сухость или дряблость кожи.

Поэтому, конечно, лучше правильно ухаживать за кожей смолоду. Но это в идеале. А в реальной жизни бывает, что у женщины в свое время не было возможности или желания регулярно ухаживать за кожей. А теперь появились и желание, и возможности. Так с чего же начать?

На мой взгляд, первая и довольно частая ошибка в том, что многие женщины начинают постигать секреты косметического ухода не с изучения особенностей своей кожи, а с изучения предложений на рынке косметических средств.

И тут обнаруживается, что сейчас очень популярен очищающий гель с АНА-кислотами от фирмы А, молочко с алоэ от фирмы В, мицеллярная вода от фирмы С и еще дюжина средств для ухода за лицом. Рекомендации специалистов, восторженные отзывы в Интернете, но что из этих средств будет эффективно именно для вас — непонятно!

Конечно, можно разобраться в этом вопросе путем проб и ошибок. Но, как правило, это долгий и довольно затратный путь. Однако если сначала определить свой тип кожи, тип старения, главные проблемы и выделить основные рекомендации для каждого типа, то сориентироваться в выборе косметических средств будет гораздо легче.

Я рекомендую вам не просто читать, а записывать все характеристики вашей кожи и основные рекомендации. Для этого вы можете скачать «Профиль вашей кожи» и заполнять его во время чтения самоучителя. Это удобно и наглядно.

В главе «Как составить индивидуальную программу ухода» в качестве примера я заполнила профиль своей кожи — основные характеристики, рекомендации и план ухода на ближайший год. А к концу самоучителя такой же заполненный профиль должен получиться и у вас, только с рекомендациями для вашей кожи и вашей программой домашнего ухода.

В будущем вы всегда сможете заглянуть в свой профиль, если вдруг подзабудете основные рекомендации. Это будет своего рода шпаргалка при выборе косметических средств.

ПРОФИЛЬ ВАШЕЙ КОЖИ

Вы можете скачать профиль для заполнения [по этой ссылке](#).

Зайдите в меню **Файл > Скачать как**

Выберите удобный для вас формат, например Microsoft Word (.docx)

А если у вас есть аккаунт Google, то вы можете заполнять профиль онлайн.

Для этого зайдите в меню **Файл > Сделайте копию**

ПРОФИЛЬ ВАШЕЙ КОЖИ

Тип кожи: жирная, комбинированная, нормальная, сухая

Рекомендации:

Тип старения: мелкоморщинистый, усталое лицо, деформационный, смешанный, мускульный

Рекомендации:

Фототип: первый, второй, третий, четвертый, пятый, шестой

Рекомендации:

Возраст кожи: молодая, зрелая, увядающая

Рекомендации:

Тургор: хороший, слегка снижен, снижен

Рекомендации:

Чувствительность: чувствительная / резистентная

Рекомендации:

Основные проблемы: сухость, акне, черные точки, пигментные пятна, купероз

Рекомендации:

Базовый комплект ухода:

АЛГОРИТМ ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА

Утро:

Вечер:

Дополнительный уход:

ПЛАН УХОДА НА ГОД

Лето:

Осень:

Зима:

Весна:

Как определить тип кожи

Итак, первый шаг — определить ваш тип кожи. Что такое тип кожи? Это особенности сало- и потоотделения, внешний вид вашей кожи, способность к удержанию влаги, а также другие характеристики, которые даны вам от природы.

Косметологи с опытом могут определить тип кожи довольно быстро и легко. Но у обычных женщин именно в этом вопросе довольно часто возникают затруднения.

Почему так происходит? Во-первых, потому, что зачастую у женщин нет четких критериев оценки и приходится руководствоваться разрозненной информацией и собственными ощущениями. А во-вторых, потому что просто нет опыта определения типа кожи.

Основные критерии и способы определения типа кожи я приведу в этой главе. А что касается опыта... Опыт, к сожалению, невозможно передать, передать можно только знания. Однако я дам вам совет, как получить небольшой опыт.

На курсах будущие косметологи учатся определять тип кожи, изучая и сравнивая кожу разных участников группы. Таким образом, к концу обучения они приобретают свой первый опыт. Точно так же можете поступить и вы.

Соберите небольшую компанию подруг или коллег по работе, вооружитесь четкими критериями оценки и попробуйте определить тип кожи каждой из вас. Ведь основная трудность заключается в том, что, рассматривая только свою кожу, очень трудно понять, к какому типу она относится.

Например, в критериях оценки указано, что у обладателей нормальной кожи поры маленькие, едва заметные в центральной части лица, а у владельцев комбинированной — в Т-зоне поры расширены, а на остальных участках малозаметны.

Но когда не с чем сравнивать, вполне естественно, что у многих возникает вопрос: «Мои поры в Т-зоне — едва заметные или уже расширенные?» Ситуация осложняется еще и тем, что свои проблемы мы

зачастую видим как под увеличительным стеклом, ибо свои проблемы нам ближе, чем чужие. И это вполне нормально, ведь они же свои!

Но, к сожалению, это мешает быть беспристрастным в оценке. Поэтому, даже сидя рядом с подружкой с таким же типом кожи и похожими проблемами, девушка может искренне полагать, что у подруги поры едва заметные, а вот у нее... Не поры, а просто кратеры вулкана!

Но если рядом будет еще несколько приятельниц, которые могут оценить кожу этой девушки беспристрастно, то скорее всего они уверенно скажут, что у нее точно такие же малозаметные поры, как и у подруги Светы. А вот у подруги Маши поры действительно заметные, но лишь в Т-зоне, в отличие от Кати, у которой заметные расширенные поры по всему лицу.

В общем, одна голова хорошо, а несколько — лучше. И при отсутствии опыта определять тип кожи намного легче в компании, чем наедине с собой.

Четыре основных типа кожи

Сегодня в разных источниках можно встретить разные классификации, но тем не менее все они базируются на четырех основных типах кожи, принятых в косметологии, и для обычного человека, непрофессионала, вполне достаточно знать, к какому из четырех основных типов относится его кожа. Потому что именно эта характеристика имеет значение при выборе косметических средств.

Именно эти 4 основных типа кожи мы сначала и рассмотрим. А уже потом приступим к дополнительным характеристикам кожи, которые тоже играют важную роль при составлении индивидуального комплекта домашнего ухода за кожей лица.

Для определения типа кожи вам понадобятся:

- хорошее дневное освещение,
- зеркало,
- ваша чистая, без декоративной косметики кожа лица,
- четкие критерии оценки,
- несколько подруг.

Жирная кожа

Распознать жирную кожу проще всего:

- кожа плотная, порой даже немного грубая на вид,
- поры расширены,
- салоотделение повышенное — для этого типа характерен жирный блеск по всему лицу,
- жирная кожа склонна к появлению комедонов (черных точек, закупорке пор) и угрей,
- такая кожа доставляет немало проблем в молодом возрасте, зато не склонна к появлению мелких мимических морщин.

Сухая кожа

Сухая кожа является полной противоположностью жирной:

- кожа тонкая, нежная,
- поры мелкие, практически незаметные,
- сало- и потоотделение пониженные — кожа не блестит, а напротив, имеет матовый оттенок,
- периодически беспокоит чувство сухости, стянутости или шелушения,
- в молодости сухая кожа очень красивая и обычно не доставляет хлопот, но уже после 25 склонна к появлению мимических морщин и раннему старению.

Нормальная кожа

Нормальная кожа встречается довольно редко:

- кожа матовая, нормальной плотности,
- поры маленькие, едва заметные в центральной части лица,
- салоотделение нормальное, характерен только незначительный блеск в Т-зоне (лоб, нос, подбородок),
- кожа устойчива к внешним раздражителям, ее состояние не меняется в зависимости от времени года или фазы менструального цикла,
- нормальная кожа не беспокоит в молодом возрасте и при надлежащем уходе стареет постепенно.

Комбинированная, или смешанная кожа

Самый распространенный тип кожи:

- сочетает в себе участки жирной и нормальной или сухой кожи,
- в Т-зоне поры расширены, на остальных участках малозаметны,
- салоотделение повышено только в Т-зоне,
- периодически беспокоят комедоны, черные точки и прыщи, особенно накануне критических дней,
- комбинированная кожа может доставлять проблемы в молодом возрасте, зато не склонна к преждевременному старению в зрелом.

Если вы затрудняетесь точно определить свой тип кожи визуально, например отличить комбинированную кожу от жирной, в дополнение можно провести тест на жирность кожи.

Однако данный тест показателен для молодой кожи до 30 лет. У обладателей зрелой, возрастной или обезвоженной кожи этот тест, к сожалению, не очень показателен и может давать ложноотрицательные результаты. Поэтому в таких случаях лучше определять тип кожи по визуальным признакам.

Тест на жирность кожи

Утром умойте лицо с применением мягких очищающих средств — пенки или геля для умывания. Промокните лицо полотенцем и не наносите на кожу никаких косметических средств. Через два часа приступайте к тестированию.

Приложите к лицу тонкую салфетку и сделайте легкие нажимы в области лба, носа, подбородка и щек.

Оценка результатов теста:

Тест отрицательный: на бумаге нет жирных пятен — сухая кожа.

Тест положительный: на бумаге жирные пятна только в области лба, носа и подбородка:

- интенсивные пятна — комбинированная кожа,
- слабовыраженные пятна — нормальная кожа,
- тест резко положительный: на бумаге пять жирных пятен в Тзоне и в области щек — жирная кожа.

Заблуждения о типах кожи

В этой главе необходимо сказать пару слов о самых распространенных заблуждениях в данном вопросе.

Некоторые дамы считают, что у них **чувствительный тип кожи**. Однако на самом деле такого типа кожи не существует, кожа любого типа: и жирная, и комбинированная, и сухая — может быть чувствительной. Это всего лишь дополнительная характеристика.

Другие полагают, что **тип кожи периодически меняется**, например летом у них жирный тип кожи, а зимой сухой. Такая иллюзия возникает потому, что в жару салоотделение повышается, а в холодное время года уменьшается, и кожа любого типа временно становится суше.

Также многие женщины уверены, что **тип кожи меняется с возрастом** — в молодости была жирная, а после сорока превратилась в сухую. Это тоже неверно. Подобное заблуждение возникает потому, что с возрастом уменьшается салоотделение, снижается синтез эпидермальных липидов, и действительно кожа любого типа, в том числе и жирная, становится суше. Однако тип кожи генетически детерминирован, то есть предопределен от природы. Это похоже на ситуацию с типом фигуры.

Если вам от природы дана фигура «груша» — узкие плечи и довольно округлые, немного тяжеловатые бедра, то с возрастом вы, конечно, можете похудеть или поправиться, но все равно тип фигуры останется тот же (узкий верх — широкий низ) и никакие диеты или физические упражнения не превратят «грушу» в «морковку» — даму с широкими плечами и узкими бедрами.

Аналогично обстоит ситуация и с типом кожи. Если в молодости у вас была плотная жирная кожа с заметными порами, то с возрастом она, конечно же, станет суше, немного тоньше, а поры чище, но никакие чудеса косметологии не превратят ее в тонкую кожу с незаметными порами, как у

обладателей истинно сухой кожи. Поэтому записывать возрастную кожу жирного типа в сухой тип неправильно.

Приобретенная сухость кожи

Очень часто ошибки с определением типа кожи возникают потому, что люди путают **приобретенную сухость кожи** с кожей сухого типа. Но как уже было сказано выше, сухой тип кожи — это набор генетических особенностей, изменить которые невозможно, в то время как приобретенная сухость может быть вызвана различными факторами.

Это могут быть как внутренние факторы — сахарный диабет, гипотиреоз, гормональная перестройка (менопауза), так и внешние — стресс, жесткие диеты, чрезмерное пребывание на солнце, сухой воздух в помещениях, агрессивные салонные процедуры. Но очень часто причиной сухости кожи является неправильный домашний уход — использование слишком жестких очищающих средств, спиртосодержащих лосьонов, длительное применение кислот и т. п.

От сухости может страдать кожа любого типа — и жирная, и сухая, и комбинированная, и даже нормальную кожу можно довести до такого состояния.

Как отличить приобретенную сухость от кожи сухого типа?

Чтобы читать дальше

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