

Ольга Фем

# **САМОУЧИТЕЛЬ**

## ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ #1



Ольга Фем

# **САМОУЧИТЕЛЬ**

## ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ #1



Издательство «АСТ»  
Москва

УДК 613.495  
ББК 51.204.1  
Ф41

В издании были использованы фотоматериалы с *shutterstock.com*

**Фем, Ольга.**

Ф41 Самоучитель по уходу за кожей #1 / Ольга Фем. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 208 с. — (Звезда YouTube).

ISBN 978-5-17-110279-1

Надоело верить рекламе, коллекционировать красивые баночки и тщетно ждать результатов? С помощью этой книги вы станете экспертом в уходе за кожей!

На страницах самоучителя Ольга Фем — косметолог и ведущая популярного YouTube-канала «Косметолога.нет» щедро делится с читателями своими знаниями и опытом. Вы узнаете как грамотно составить программу домашнего ухода и почему не нужно покупать десятки косметических средств, научитесь понимать потребности своей кожи и ориентироваться в эффективных ингредиентах косметики.

Самоучитель по уходу за кожей #1 — must have не только для неофитов, но и для бьюти-блогеров и начинающих косметологов. Если вы любите ухаживать за кожей, с этой книгой вам доставит удовольствие не только процесс, но и результат!

УДК 613.495  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-110279-1

© Ольга Фем, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# ПРЕДИСЛОВИЕ, или О ЧЕМ ЭТА КНИГА

**С**овременные женщины не скрывают свой возраст, но хотят иметь красивую, ухоженную кожу и в 20 лет, и в 40, и в 60. К счастью, в наши дни это возможно — бьюти-индустрия предлагает дамам огромный выбор эффективных косметических средств, а Интернет — море рекомендаций по уходу за кожей.

Но как отличить грамотные рекомендации от сомнительных? Какие косметические средства действительно могут улучшить состояние кожи, а что является пустышкой, прикрытой красивыми рекламными обещаниями?

Опытный специалист может пролить свет на подобные вопросы. Но я прекрасно знаю, что далеко не у всех женщин есть возможность регулярно консультироваться с косметологом, многим приходится постигать секреты ухода самостоятельно. Собственно, это и натолкнуло меня на мысль изложить самую важную информацию в виде пошагового руководства — самоучителя по уходу за кожей.

Давно и успешно существуют самоучители работы на компьютере, самоучители игры на гитаре, самоучители английского языка. А теперь перед вами первый самоучитель по уходу за кожей.

Можно ли научиться правильно ухаживать за кожей с помощью книги? Сейчас я могу уверенно ответить на этот вопрос — да. Но эта уверенность пришла ко мне, конечно же, не сразу.

В 2014 году вместе с Вадимом, соавтором проекта, мы открыли сайт и записали первое видео для нашего YouTube-канала «Косметолога. нет». На тот момент я уже много лет работала косметологом-эстетиком, а за плечами были медицинский колледж, курсы массажа, работа в медицинском центре и в других сферах.

Сегодня мои статьи по уходу за кожей цитируют женские журналы, интернет-ресурсы и коллеги косметологи, а видео собрали миллионы просмотров на YouTube. Но самое главное за это время я получила тысячи комментариев от женщин, которые смогли улучшить состояние кожи с помощью моих советов. Теперь поэты посвящают им стихи, а интересные мужчины осыпают комплиментами. Хорошо-хорошо, насчет поэтов точно не знаю, но все остальное — правда.

В этой книге речь пойдет о домашнем уходе за кожей лица. Я научу вас ориентироваться в косметических средствах и эффективных ингредиентах. Расскажу, как составить программу ухода, учитывая потребности именно вашей кожи. Объясню как правильно наносить и как часто менять 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.

В этой книге вы не найдете рецептов омолаживающих масок из сметаны и других бабушкиных секретов красоты. Но я объясню, почему не приветствую подобные рецепты.

В самоучителе я не рассказываю о средствах определенных марок. И дело не в том, что кто-то сочтет это рекламой. В статьях на сайте «Косметолога.нет» и в видео на YouTube-канале я периодически делаю обзоры косметики от разных брендов. Но в книге я хочу дать вам удочку, а не рыбу.

Косметический бренд может снять любой продукт с производства еще до того, как эта книга выйдет из печати. Но если вы знаете, какие средства вам необходимы, какие активные ингредиенты будут вам полезны, то всегда сможете подобрать необходимую косметику из марок, доступных вам в настоящий момент.

Цель самоучителя — помочь новичкам стать экспертами в уходе за кожей, а более опытным дамам — систематизировать свои знания. Я уверена, что любой женщине под силу иметь красивую кожу, для этого требуется лишь самодисциплина и грамотно подобранный уход.

# ЧАСТЬ 1. СНАЧАЛА ИЗУЧИТЕ СЕБЯ, А НЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

С ЧЕГО НАЧАТЬ?  
С ПРОФИЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ!

**Н**е важно, сколько вам лет — двадцать, тридцать или пятьдесят, но если вы ухаживаете за кожей, то время от времени у вас наверняка возникает вопрос: «А все ли я делаю правильно?» Особенно когда позади уже месяцы или годы усилий, а заметных результатов все нет или состояние кожи ухудшилось.

Отчасти трудности возникают потому, что косметология — это не математика, где  $2 \times 2$  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 косметологов. Например, с тем, что не нужно умываться мылом или на регулярной основе использовать масло вместо крема для лица. В этих вопросах 2 x 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 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!

Улучшить внешний вид кожи можно практически в любом возрасте. Однако нужно признать, что гораздо легче защитить кожу от факторов, вызывающих преждевременное старение, например от чрезмерного воздействия ультрафиолетовых лучей, чем бороться с последствиями.

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 возможностей 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 женщины начинают постигать секреты ухода не с изучения особенностей своей кожи, а с изучения предложений на рынке косметики.

И тут обнаруживается, что сейчас очень популярен очищающий гель с АНА-кислотами от фирмы А, крем с ретинолом 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 полезно именно для вас — непонятно!

Конечно, можно разобраться в этом вопросе путем проб и ошибок. Но это долгий и довольно затратный путь. Однако если сначала определить свой тип кожи, свой тип старения, выделить главные проблемы и запомнить основные рекомендации, то сориентироваться при выборе косметики будет гораздо легче.

Я рекомендую не просто читать, а записывать все характеристики вашей кожи и основные рекомендации. В конце книги в приложении 1 вы найдете «Профиль вашей кожи». Заполняйте его во время чтения самоучителя. Это удобно и наглядно.

В главе «Как составить индивидуальную программу ухода» в качестве примера вы найдете профиль моей кожи — основные характеристики, рекомендации и план ухода на ближайшее время. 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 что-то позабудете. Это будет своего рода шпаргалка при выборе косметических средств.**

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП КОЖИ

Первый шаг — определить свой 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 определяют тип кожи 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, передать невозможно, 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 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 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, не профессионала, вполне достаточно знать, к какому из четырех основных типов относится его кожа. Потому что именно эта характеристика имеет значение при выборе косметических средств.

Эти 4 основных типа кожи мы сначала и рассмотрим. А уже потом приступим к дополнительным характеристикам кожи, которые тоже играют важную роль при составлении индивидуальной программы домашнего ухода.

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,

- 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

Кожа, которую сложно отнести к какому-либо типу:

- 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 (лоб, нос, подбородок),
- 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.

## Тест на жирность кожи

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 может