

МАША ВОРСЛАВ И АДЭЛЬ МИФТАХОВА

НОРМАЛЬНО О КОСМЕТИКЕ

Маша Ворслав Адэль Мифтахова Нормально о косметике

Текст предоставлен правообладателем
Нормально о косметике: Как разобраться в уходе и макияже и не сойти с ума / Маша Ворслав, Адэль Мифтахова. – 2-е изд., доп.: Альпина Паблишер; Москва; 2019
ISBN 978-5-9614-2348-8

Аннотация

Без заигрываний и навязывания своих мнений бьюти-редактор Маша Ворслав и бьюти-журналист Адель Мифтахова рассказывают об уходе и макияже в книге «Нормально о косметике». «Нормально» – то есть аргументированно и понятным языком. Для удобства книга разделена на две части: в первой – все про ухаживающую косметику, во второй – про макияж. Из первой части вы узнаете, какой вообще бывает косметика и как с помощью уходовых средств решить те или иные задачи. Вторая часть научит использовать декоративную косметику, зная полезные закономерности. В этой книге нет советов, как стать «красивыми» или «привлекательными», зато есть масса прикладной информации, которая поможет понять, как обращаться с косметикой и как ее выбирать. А с какой целью вы будете этой информацией пользоваться, решать только вам.

Содержание

От авторов	7
Раздел I	8
Предисловие Адэль	12
Глава 1	14
О натуральной косметике	14
О дешевой и дорогой косметике	17
О мужской косметике	20
О декоративной косметике	22
Глава 2	25
Какие бывают типы кожи	25
Сухая кожа	27
Жирная кожа	30
Нормальная кожа	33
Комбинированная кожа	36
Глава 3	39
Акне	39
Что это такое	39
Черные точки и sebaceous filaments	40
От чего появляется акне	41
Какая косметика помогает	43
Как использовать антиакне-средства	44
Точечные воспаления	45
Что не нужно делать	46

Что нужно делать дополнительно	47
Гиперпигментация и постакне	51
Что это такое	51
От чего появляется пигментация	51
Как предотвратить	52
Какая косметика помогает	53
Чем и как пользоваться	55
Немного об ожиданиях	58
Обезвоженность	59
Что это такое	59
Как понять, что кожа обезвожена	60
Какие средства помогают	61
Как и чем пользоваться	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

**Маша Ворслав,
Адэль Мифтахова**
Нормально о косметике
***Как разобраться в уходе и
макияже и не сойти с ума***

Редактор *Д. Гордеева*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Корректоры *Е. Аксёнова, О. Гриднева, М. Колесникова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Арт-директор *Л. Бенишуа*

Фотограф *Л. Козорезова*

Сет-дизайнер *О. Зимина*

Иллюстрации *И. Гришина*

Иллюстрация на обложке *Д. Пантюшин*

© Ворслав М., 2019

© Мифтахова А., 2019

© ООО «Альпина Паблицер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в лич-

ных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

От авторов

Привет! Мы – Маша и Адэль, и вы держите в руках нашу книгу. Маша Ворслав – визажист и быюти-редактор, а Адэль Мифтахова – быюти-блогер, которая пишет о косметике, опираясь на здравый смысл.

Мы читаем очень много текстов о косметике, и они редко нам нравятся: в них много ошибок и стереотипов, а язык хромает. Поэтому мы решили сами все объяснить. Без заигрываний, без навязывания собственных взглядов и мнений, аргументированно и человеческим языком.

В этой книге нет советов, как стать «красивыми» или «привлекательными», зато есть масса прикладной информации, которая поможет понять, как обращаться с косметикой и как ее выбирать. А с какой целью вы будете этой информацией пользоваться, решать только вам. Для удобства книга разделена на две части: в первой – все про ухаживающую косметику, во второй – про декоративную.

В книге упоминаются конкретные средства, но мы не аффилированы ни с одним из перечисленных брендов. Эту косметику мы выбрали просто потому, что она работает. Мы не ожидаем, что вы станете покупать именно ее, но нам она нравится.

Раздел I

Уход

РАЗДЕЛ I



УХОД



Предисловие Адэль

Последние десять лет рынок средств по уходу за кожей растет настолько стремительно, что даже профессионалы не всегда успевают следить за новинками. На полках стоят десятки баночек, которые обещают избавить от всех проблем – от сухости до растяжек. И кажется, что все эти средства нужны.

На деле уход за кожей можно легко поделить на две категории: необходимый и опциональный. Необходимый – это когда косметика решает проблемы с кожей, доставляющие неудобства. К ним относятся и атопический дерматит, и акне, и розацеа. Уход не избавит от этих проблем навсегда, но определенно облегчит их.

Опциональный уход – это когда речь идет исключительно об эстетике. И здесь каждый решает сам, насколько далеко он готов зайти. Для кого-то пигментация – это большая проблема, а кто-то ее даже не замечает. Кому-то не нравятся мимические морщины, а кто-то находит их как минимум симпатичными.

В этом разделе я расскажу о типах кожи, о том, как с помощью уходовых средств можно решить те или иные задачи и какой вообще бывает косметика. Прежде чем подбирать уход за кожей, важно понять, что именно ей нужно. Для этого важно учесть такие факторы, как тип кожи, гормональ-

ный фон, наследственность, образ жизни, климат. После того, как вы определитесь с тем, какие задачи хотите решать с помощью косметики, можно выбирать конкретные средства. Если же кажется, что у вас есть все проблемы сразу, советую выделить две основные (если они вообще есть) и направить уход на них.

Глава 1

В целом о косметике

О натуральной косметике

Спойлер:

натуральная косметика многим кажется более безопасной, эффективной и «чистой», но на деле это не так. Натуральные ингредиенты более сложные по составу, чем синтетические, а значит, предсказать их поведение на коже труднее.

Само понятие «натуральная косметика» довольно расплывчатое, потому что на сегодня нет четких правил, по которым можно относить тот или иной ингредиент к натуральным или синтетическим. Ни те, ни другие не добавляют в кремы прямо «с грядки». Они проходят через огромное количество этапов обработки. Кстати, мы намеренно используем слово «синтетический», а не «химический». Любые компоненты еды и косметики состоят из химических элементов, да и весь окружающий нас мир, как и мы сами, – химия. Двое ученых-химиков однажды даже написали статью под названием «Исчерпывающий обзор продуктов, не содержащих хи-

мии»¹, где заключили, что обозревать им нечего, потому что таких продуктов просто не существует.

В косметике натуральность часто подается как крайне положительное свойство, и в это легко поверить. В общественном сознании до сих пор бытует мнение, что раньше было лучше, потому что было чище. Что наши бабушки не пользовались никакой косметикой, а находили применение тому, что росло рядом. И поэтому наносить на кожу кремы с пугающе-непонятным списком ингредиентов как минимум излишне, а как максимум – вредно. Но на деле это серьезное заблуждение. Тысячу лет назад не было ничего синтетического, все было чистое и природное, но люди почему-то редко доживали до преклонного возраста. Как бы обидно это ни звучало, наши бабушки выглядели в свои 50 лет гораздо старше, чем будете выглядеть вы через пару десятков лет. Потому что многое из доступного нам не было доступно им.

На сегодня ни одно исследование не доказало, что натуральные ингредиенты безопаснее или эффективнее, чем синтетические. Зато совершенно точно известно, что вред или польза чего-либо определяется не происхождением, а концентрацией. Это, кстати, главный принцип токсикологии, который сформулировал Парацельс в XVI веке. Простой пример: от бокала вина, вы, скорее всего, слегка захме-

¹ Goldberg Alexander F. G., Chemjobber C.J., «A comprehensive overview of chemical-free consumer products», опубликовано в блоге *Nature Chemistry* 26 июня 2014 г., текст доступен по ссылке <https://ciencias.ulisboa.pt/sites/default/files/fcul/outros/Chemical-Free.pdf>.

леете или не почувствуете ничего, а вот от пяти эффект будет совсем другой. С косметикой то же самое. Синтетические парабены в большом количестве могут вызывать проблемы (хотя и это толком не доказано), но в косметике их настолько мало, что они на организм не влияют совсем. Натуральные эфирные масла могут обеззараживать и помогать при акне, но, если наносить их в чистом виде на кожу, можно получить химический ожог.

Кстати, когда дело доходит до лечения акне, розацеа, пигментации или борьбы с возрастными изменениями, синтетические ингредиенты показывают куда более высокую эффективность, чем натуральные, – ровно по той причине, о которой говорил Парацельс. Сложно сказать, какова концентрация активных веществ в том или ином фрукте, но, как правило, она довольно низкая. В помидорах и клубнике содержатся осветляющие кожу компоненты, но их настолько мало, что никакого результата они не дадут. Синтетические ингредиенты (вопреки тому, что подсказывает логика) гораздо более чистые и простые, чем натуральные². Их формула и строение понятны, и поэтому проще предсказать, как они поведут себя, если смешать их с другими компонентами косметики. Это уменьшает вероятность того, что они окислятся, разрушатся, вызовут раздражение или еще какую-ни-

² Kennedy James, «Ingredients of an All-Natural Banana», опубликовано 12 декабря 2013 г., <https://jameskennedymonash.wordpress.com/2013/12/12/ingredients-of-an-all-natural-banana/>.

будь странную реакцию на коже. К тому же точно известно, что, например, салициловая кислота наиболее эффективна в концентрации 2 %, и для того, чтобы сделать работающее средство, проще добавить эти 2 % в чистом виде, а не в виде экстракта коры ивы (в котором она содержится, но непонятно, в каком объеме).

Разумеется, среди натуральной косметики есть масса достойных и работающих средств, но причина этого не в их происхождении, а в грамотно продуманной формуле. Не будем отрицать, что натуральная косметика часто интереснее и приятнее, хотя бы из-за запахов. Поэтому мы, конечно, не призываем отказаться от нее совсем. Но из-за непредсказуемости натуральных ингредиентов их не рекомендуется использовать на чувствительной коже. В остальных случаях все зависит от того, какие цели вы преследуете, покупая тот или иной крем. С простыми очищением, увлажнением и отшелушиванием натуральные ингредиенты, как правило, справляются хорошо. А вот с активным уходом – уже нет.

О дешевой и дорогой косметике

Спойлер:

цена косметики не всегда влияет на ее качество и на то, подойдет она вам или нет. Некоторые типы средств хороши даже за очень скромные деньги, а на другие придется потратить больше.

Ценовых категорий косметики сейчас много, и возникает логичный вопрос: сколько денег стоит тратить? Кто-то считает, что дешевая косметика не может быть эффективной, кто-то – что цена во многом определяется упаковкой и затратами на рекламу, а все средства на самом деле одинаковы. Правда, как обычно, посередине.

Цена косметики складывается из многих факторов: стоимость ингредиентов, стоимость работы технолога (человека, который составляет формулу), стоимость упаковки, расходы на логистику, сертификацию, тестирование, рекламу и так далее. При этом чем больше тираж косметики, тем она, как правило, дешевле.

Иногда эффективность действительно зависит от цены. Вся косметику можно условно поделить на две категории: базовая и активная. Базовая – это средства для очищения и увлажнения. А активная – это, например, кислоты и сыворотки с активными ингредиентами.

У базовой косметики может быть очень простая, но при этом работающая формула, которая состоит из совсем недорогих ингредиентов. Дорогие бренды, конечно, часто добавляют в них полезные экстракты или заживляющие ингредиенты, делают текстуру более приятной, но для базовой косметики эти штуки необязательны.

Другое дело – косметика активная. Многие ингредиенты в ее составе (это и витамин С, и ретиноиды, и кислоты, и некоторые солнцезащитные фильтры) довольно капризны и

работают только в определенных условиях. Одни распадаются в воде и воздухе, другие слишком активны и вступают в реакции с другими компонентами косметики, третьи работают только при обозначенном уровне кислотности (значении pH), а четвертым требуется специальная упаковка. Не говоря уже о том, что стоят они, как правило, дороже базовых ингредиентов вроде глицерина. Из-за этого сделать эффективное средство с ними сложнее и дороже, потому что приходится задействовать специальные технологии, чтобы эти ингредиенты были стабильными, работали на коже и чтобы созданной из них косметикой было приятно пользоваться. Недорогие средства с чувствительными активными ингредиентами часто бесполезны и не дают нужного результата. Разумеется, и здесь бывают исключения.

Итог такой: если перед вами стоит вопрос, на чем сэкономить, то смело выбирайте средства для очищения и увлажнения. Хороших мягких «умывалок» и увлажняющих кремов среди дешевой косметики полно. Недорогих отшелушивающих и солнцезащитных средств сейчас тоже становится все больше. А вот активные сыворотки лучше выбирать подороже – из аптечных, люксовых и профессиональных средств. Впрочем, канадский бренд The Ordinary пару лет назад изменил правила игры и начал выпускать недорогие сыворотки с работающими составами за относительно небольшие деньги (правда, не всегда с приятными текстурами и изящными формулами). А следом подтянулись и другие бренды.

О мужской косметике

Спойлер:

мужской коже нужен точно такой же уход, как и женской, а мужская косметика от женской отличается только упаковкой и запахами.

Брендов мужской косметики становится все больше, и они уже давно вышли за пределы наборов из геля для бритья и дезодоранта. Большинство людей понимают, что мужчинам ухаживать за собой вовсе не зазорно, даже если с кожей и волосами нет проблем.

Мужская кожа немного отличается от женской: она более грубая, толстая и жирная. Причина в том, что у мужчин (что логично) больше мужских гормонов андрогенов. Из-за них же кожа более склонна к акне, но при этом в ней больше коллагена и она медленнее стареет³. Ну а главное отличие мужчин в том, что у большинства из них есть борода.

При этом мужская косметика эти различия обычно не учитывает. Вся разница сводится только к упаковке и запахам. Еще довольно часто мужская косметика бывает слишком агрессивной – сильно очищает и отшелушивает, от чего кожа становится обезвоженной и раздраженной.

На деле уход за мужской кожей должен быть таким же, как

³ Draelos Zoe Diana, «Cosmeceuticals for Male Skin», *Dermatologic Clinics*, January 2018; vol. 38 (1): pp.17–20, <https://doi.org/10.1016/j.det.2017.09.003>.

и за женской. Различия есть, но они не настолько сильны, чтобы это влияло на выбор косметики. Базовый набор все так же состоит из очищения, увлажнения и защиты от солнца, а активный подбирается в зависимости от проблем, которые хочется решить. Выбирать можно из любых брендов, которые нравятся и устраивают по цене. Если нужного вы не нашли, а упаковка и запах для вас имеют значение, то стоит обратиться к аптечным брендам – их делают без привязки к гендеру и полу.

Бритье – довольно травматичная процедура, и если вы занимаетесь этим регулярно, то, скорее всего, ваша кожа в какой-то степени раздражена. Поэтому для ухода за ней нужно выбирать кремы и сыворотки, содержащие заживляющие компоненты⁴. На таких обычно написано «replenishing», «soothing», «barrier repair», «cica-». А если вам нравится заглядывать в составы, то нужно искать в них ниацинамид, церамиды, азулен, пантенол, цинк и аллантоин. Заживляющих компонентов, конечно, очень много, но эти встречаются чаще всего.

Другая проблема при бритье – вросшие волосы. О том, как с ними справиться, мы написали в главе 5.

⁴ Draelos Z. D., «Male skin and ingredients relevant to male skin care», опубликовано в *British Journal of Dermatology*, March 2012; vol.166, s.1: pp. 13–16, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2133.2011.10784.x>.

О декоративной косметике

Спойлер:

мнение о том, что декоративная косметика портит кожу, уже давно устарело, но еще существует. На деле декоративная косметика не только не вредит, но иногда может даже выполнять уходовые функции.

Хотя декоративной косметике посвящена добрая половина этой книги, здесь я хочу поговорить о ней в другом ключе.

Еще в начале 2000-х гг. декоративная косметика была очень далека от совершенства. Например, тональные средства были очень заметными (оттенков делали слишком мало), да еще и могли портить кожу – вызывать прыщи и раздражение.

С тех пор среди старшего поколения, а иногда и молодых людей бытует мнение, что декоративная косметика коже вредит: что от туши выпадают ресницы, от тонального крема появляются морщины и воспаления, а от помады губы теряют собственный пигмент.

Говорим сразу: это не так. Декоративная косметика сильно усовершенствовалась за последние пару десятков лет. Сейчас она, независимо от стоимости, хуже кожу не делает. Даже наоборот: в декоративные средства добавляют много ухаживающих компонентов. Тональные кремы для проблемной кожи содержат салициловую кислоту и цинк и помогают

заживлять воспаления. Во многих из них даже есть серьезная защита от солнца, не говоря уже о том, что они по умолчанию оберегают кожу от городской пыли и грязи. В туши добавляют кондиционирующие компоненты – экстракты и масла. История про помаду и вовсе никогда не была правдой. пигмент губ может тускнеть с возрастом, но помада на это не влияет. Конечно, ждать от декоративной косметики серьезного ухода не стоит, ведь создается она с другой целью, но и страшиться ее тоже не нужно – коже она не навредит, потому что у всех средств сейчас гораздо более продуманные формулы, чем раньше.

Бывает, что от декоративной косметики появляются раздражения, но точно так же они могут возникнуть и от уходовой косметики. Это значит лишь то, что конкретное средство вам не подходит.

Поэтому, если вы хотите пользоваться декоративной косметикой, но боитесь, что она плохо повлияет на кожу, расслабьтесь. Главное – тщательно умываться вечером и использовать хотя бы базовый уход.

Не стоит покупать поддельную декоративную косметику и косметику сомнительного происхождения, потому что она как раз может навредить. Сложно сказать, из чего она состоит и в каких условиях была произведена. Обычно такая косметика маскируется под известные дорогие бренды, продается через Instagram или большие азиатские площадки вроде AliExpress и стоит совсем дешево. Если перед вами сто-

ит вопрос цены, то лучше покупать недорогую косметику от известных брендов масс-маркета или в проверенных сетях.

Глава 2

Типы кожи и базовый уход

Какие бывают типы кожи

Спойлер:

тип кожи зависит от количества кожного жира, который она выделяет. Всего типов четыре: сухая, нормальная, комбинированная, жирная. Повлиять на выработку кожного жира можно, но не сильно – эта характеристика относительно постоянная. Уход за кожей зависит от ее типа, поэтому так важно знать свой.

Сейчас существует много разных классификаций типов кожи, но мы приведем самую простую. В ней выделяют четыре типа: сухая, нормальная, комбинированная и жирная кожа. Они различаются по количеству жира, который выделяет кожа. Кожный жир в свою очередь бывает двух видов – себум (тот, который выделяют сальные железы) и эпидермальный (тот, который производится в верхнем слое кожи – эпидермисе)⁵. Эти жиры сильно отличаются друг от друга по составу и выполняют разные функции. Себум регулирует кислотность кожи, влияет на микробиом (бактерии, которые живут

⁵ Pappas A., «Epidermal surface lipids», *Dermatoendocrinol*, March – April 2009; 1(2): pp. 72–76, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2835894/>.

на коже), у него есть антиоксидантные свойства. Он состоит в основном из триглицеридов, восков и сквалена. Эпидермальный же жир отвечает за защиту кожи от потери воды и проникновения разных веществ извне. Он состоит из церамидов, холестерина, жирных кислот. Они – часть защитного барьера.

На выработку кожного жира в основном влияет генетика и гормоны. Внешние факторы тоже играют роль: стресс, питание, менструация могут менять его количество. Влияют на жирность и некоторые компоненты косметики⁶. А еще довольно часто в жаркую погоду возникает ощущение, что кожа стала жирнее. Дерматологи связывают это с тем, что от тепла кожный жир становится более жидким, быстрее вытекает и равномернее покрывает поверхность кожи. Но все эти факторы воздействуют не так сильно, как генетика, поэтому тип кожи на протяжении жизни человека остается примерно одинаковым, и только с возрастом она может становиться более сухой.

Жир – это очень важный компонент кожи. Он, с одной стороны, замедляет испарение воды, а с другой – мешает грязи, бактериям и прочим не самым приятным веществам проникать внутрь⁷. То есть кожный жир – это своего рода

⁶ Thiboutot Diane, «Regulation of Human Sebaceous Glands», *Journal of Investigative Dermatology*, July 2004; vol. 123 (1): pp. 1–12, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022202X15308691?via%3Dihub>.

⁷ Feingold Kenneth R., «The outer frontier: the importance of lipid metabolism in the skin», *Journal of Lipid Research*, April 2009; 50 (Suppl), pp. 417–422, <https://>

щит, который работает в две стороны. Еще он увлажняет кожу; благодаря ему она становится мягкой и гладкой, обладает противовоспалительными, антиоксидантными, регулирующими функциями и так далее. В общем, кожный жир – это важная и нужная штука, но иногда его бывает слишком мало или слишком много, и поэтому базовый уход за разными типами кожи немного отличается.

Сейчас косметика практически всегда правильно маркируется, и подобрать базовый уход за своим типом кожи довольно легко. **Базовый уход** включает в себя **очищение, увлажнение и защиту от солнца**, причем днем последние два часто можно объединить в одном средстве⁸. Остальной уход нужно подбирать в зависимости от состояния кожи, о чем мы напишем далее.

Сухая кожа

Сухая кожа – это недостаток кожных жиров. Она практически никогда не блестит, и на ней довольно рано начинают появляться сухие морщинки. Если ваша кожа сухая, то, скорее всего, у вас крайне редко появляются воспаления, практически не видны поры, но при этом часто возникают шелушения, а после умывания есть чувство стянутости. Кремы и

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2674689/.

⁸ «Skin care on a budget», American Academy of Dermatology, <https://www.aad.org/public/skin-hair-nails/skin-care/skin-care-on-a-budget> (проверено 9 апреля 2019 г.).

масла в сухую кожу обычно впитываются очень быстро.

В уходе за сухой кожей важно восполнять недостаток естественных жиров и сохранять те, которые она выделяет сама, то есть использовать средства для очищения, которые не оставляют ощущения сухости и стянутости. Их обычно делают в формате кремов, бальзамов и молочка.

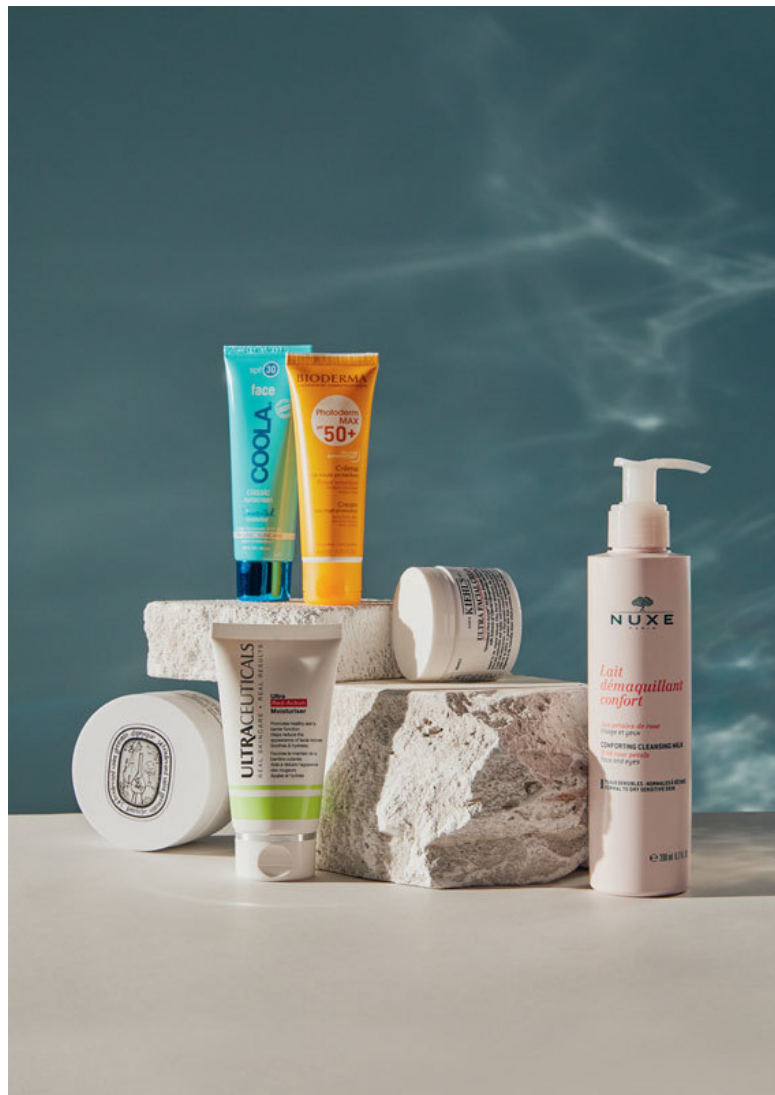
Увлажнять и защищать от солнца сухую кожу лучше плотными кремами, которые содержат все типы увлажняющих компонентов, о которых мы говорим в главе 4. И стоит обратить внимание на керамиды, холестерол и масла с высоким содержанием линолевой кислоты (они помогают защитному барьеру работать лучше, а для сухой кожи это особенно важно).

Примеры

Очищение: Nuxe Comforting Cleansing Milk, Diptique Nourishing Cleansing Balm.

Увлажнение: Ultraceuticals Ultra Red-Action Moisturizer, Kiehls Ultra Facial Cream.

Защита от солнца: Bioderma Photoderm Max Cream, Coola Classic Sunscreen Unscented.



Жирная кожа

У жирной кожи практически всегда сильный блеск, заметные поры, но при этом мало шелушений, морщинки начинают появляться довольно поздно. На ней часто, но не всегда, есть акне в виде черных точек и воспалений. Черные точки обычно появляются на носу вместе с sebaceous filaments – более светлыми и прозрачными образованиями.

Жирную кожу до сих пор считают недостатком, и ее принято очень сильно очищать и сушить. На деле агрессивное очищение может сделать кожу еще более жирной, потому что кожа может распознать его как раздражение. А в ответ на раздражение срабатывают рецепторы, которые подают салльным железам сигнал вырабатывать больше жира, чтобы кожу успокоить. К сожалению, для жирной кожи до сих пор часто делают слишком агрессивные средства, поэтому выбирать лучше те, которые предназначены для нормальной, комбинированной или склонной к сухости кожи.

На упаковках кремов для жирной кожи часто пишут, что они регулируют выработку жира и «балансируют», но в большинстве случаев такие кремы жир только впитывают и на работу салльных желез не влияют никак. К сожалению, ингредиентов косметики, способных уменьшить жирность кожи, очень немного. В основном это гормональные препараты и антибиотики, которые в массовой косметике не встречаются.

ся. Есть данные о том, что цинк и ниацинамид уменьшают количество кожного жира⁹, и их найти уже намного проще. Солнцезащитные кремы сейчас тоже делают довольно приятными и легкими. Такие можно встретить у азиатских производителей (в их названии обычно есть слово «watery»).

Примеры

Очищение: Natura Siberica —45. Siberia Every Day Cleanser, Lumene Nutri-Recharging Purifying Peat-to-Foam Cleanser.

Увлажнение: Frudia Pomegranate Nutri Moisturizing Cream in Mist, Erborian Yuza Sorbet.

Защита от солнца: Uriage Bariesun Mat Fluid, Paula's Choice Hydralight Shine-Free Daily Mineral Complex.

⁹ Wohlrab J., Kreft D., «Niacinamide – mechanisms of action and its topical use in dermatology», *Skin Pharmacology and Physiology*, July 2014; vol. 27 (6): pp. 311–5, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24993939>.



Нормальная кожа

Нормальная кожа – большая редкость и большая удача. Она выделяет оптимальное количество кожного жира, на ней нет сильного блеска и заметных шелушений. Летом она может блестеть больше обычного, но в целом не доставляет никаких проблем. Иногда нормальная кожа становится более сухой, иногда – более жирной, и поэтому уход за ней может меняться, особенно в зависимости от сезона.

Ухаживать за такой кожей относительно легко. Нормальной коже обычно подходит большинство очищающих средств, и подбирать их можно в зависимости от формата: молочко, гель, бальзам и так далее. Главное, чтобы очищающее средство не сушило кожу и справлялось со своими задачами. Зимой можно выбрать более плотное и насыщенное средство – очищающий крем, молочко, эмульсию. А летом – гель или пенку, которые будут очищать немного сильнее.

Для увлажнения и защиты от солнца подойдут кремы средней консистенции – не очень плотные и не очень жирные. Сейчас производители довольно точно маркируют кремы для нормальной кожи, так что выбирать можно, ориентируясь на текстуру и желаемый эффект: кремы с маслами сделают кожу более мягкой и дадут приятный блеск, а водянистые дадут ощущение свежести и не будут чувствоваться на коже.

Примеры

Очищение: Shu Uemura Skin Purifier, RejudiCare Purecleanse.

Увлажнение: Etat Pur Melting Moisturizing Cream, LV Face Cream 24 Hours.

Защита от солнца: Clinique City Block Sheer, Clarins UV Plus Anti-Pollution Ecran.



Комбинированная кожа

Комбинированная кожа – это та, на которой есть более жирные участки (обычно это нос, лоб и подбородок) и более сухие (обычно это щеки, кожа вокруг глаз и боковые поверхности лица). Летом она кажется более жирной, а зимой – более сухой. Комбинированная кожа – это, пожалуй, самый распространенный тип. Ухаживать за ней и подбирать косметику может быть сложно. В идеале нужно найти такие средства, которые не будут давать дополнительную жирность, но при этом будут хорошо увлажнять.

Для очищения лучше выбирать косметику, которая не будет пересушивать сухие участки. Лучше всего здесь подойдут непенящиеся жидкие средства – эмульсии, лосьоны или молочко. Но если вам нравятся пенящиеся, то лучше выбрать те, что предназначены для сухой кожи.

Для увлажнения полезно иметь два крема: один – более легкий, второй – более насыщенный. Последний можно использовать на сухих частях лица, которые требуют больше увлажнения. Уход за комбинированной кожей сильнее, чем в случае с другими типами, зависит от сезона. Зимой лучше выбирать насыщенные и плотные средства, а летом – легкие и водянистые. Из-за того, что в теплое время года комбинированная кожа кажется более жирной, для нее можно выбирать санскрины, предназначенные для жирной кожи. Ча-

сто они обладают матирующими свойствами и не доставляют неприятных ощущений.

Примеры

Очищение: La Roche-Posay Effaclar H, Enature Moringa Cleansing Balm.

Увлажнение: RejudiCare Aquaprime, The Face Shop Chia Seed Moisture Recharge Cream.

Защита от солнца: SVR Sebiaclear Creme SPF 50, Missha All-Around Safe Block.



Глава 3

Состояния кожи и активный уход

Акне

Спойлер:

пожалуй, одна из самых распространенных проблем с кожей – это акне. От него страдает около 80 % людей всех возрастов. Главная причина склонности кожи к акне – избыток гормонов группы андрогенов, но бороться с этой проблемой с помощью косметики можно, и очень эффективно.

Что это такое

Акне – это воспалительное заболевание кожи. Оно проявляется в разной форме – от черных точек до крупных воспалений¹⁰.

Черные точки, или комедоны, появляются, когда пора заполнена кожным жиром и этот жир, перемешанный с ороговевшими частицами кожи, окисляется на воздухе. *Поверхностные прыщи* – это маленькие безболезненные белые об-

¹⁰ Graber Emma, «Patient education: Acne (Beyond the Basics)», <https://www.uptodate.com/contents/acne-beyond-the-basics> (опубликовано 2 ноября 2018 г.).

разования, заполненные гноем. *Гнойники* – это одиночные красные болезненные подкожные воспаления. *Кисты* возникают, когда воспаление настолько серьезное, что пору буквально «разрывает». Это очень болезненные и большие воспаления.

В зависимости от того, насколько тяжело проходит заболевание, выделяют легкую, среднюю и тяжелую степени акне.

Легкая степень акне – это когда на коже есть черные точки и поверхностные прыщи. Еще может быть несколько гнойников.

Средняя степень акне – это когда на лице много поверхностных прыщей и часто появляются гнойники. Иногда бывают кисты.

Тяжелая степень акне – это когда на коже множество крупных гнойников и кист, причем не только на лице, но и на спине и груди. После заживления остаются шрамы и рубцы.

С легкой и средней степенью можно справиться домашними средствами, а с тяжелой сразу нужно идти к дерматологу. В этом случае попытки вылечить кожу домашними средствами могут привести к ухудшению состояния.

Черные точки и sebaceous filaments

Довольно часто за черные точки принимают образования, которые на них похожи, но к акне особого отношения не

имеют и в целом являются скорее свойством кожи. Русского термина пока не придумали, а по-английски это называется «sebaceous filaments»¹¹.

От черных точек эти образования отличаются тем, что они тонкие, полупрозрачные и часто выступают над поверхностью кожи. А если попробовать их выдавить (что будет сложно), то выйдет тонкая, однородного цвета палочка. Черные точки же очень темные, а при выдавливании видно, что один конец темнее другого. При этом сами они больше похожи на пробки, чем на палочки.

Sebaceous filaments – это свойство жирной кожи, с которым можно, но не нужно бороться. Они представляют собой трубочки внутри пор, окутывающие волосы (каждая пора – это канал, из которого растет волос). При этом в воспаление они переходят редко и признаком проблемности кожи не являются.

От чего появляется акне

Основными причинами предрасположенности к акне называют избыток гормонов группы андрогенов или повышенную чувствительность к ним сальных желез¹². Существуют

¹¹ «Blackheads, or Something Else?», <https://www.paulaschoice.com/expert-advice/skincare-advice/acne-and-breakouts/blackheads-or-something-else.html> (проверено 10 декабря 2018 г.).

¹² Sutaria Amita H.; Schlessinger Joel, «Acne Vulgaris», <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459173/> (проверено 10 декабря 2018 г.).

данные о том, что на возникновение акне может влиять питание¹³, в частности молочными продуктами и продуктами с высоким гликемическим индексом, но официально эта причина пока не признается. Еще есть сведения, что появление прыщей может усугубляться от стресса¹⁴. А иногда акне возникает от неправильного ухода. Здесь может играть роль и раздраженность кожи, и комедогенность косметики.

Если предрасположенность к акне объясняется гормонами, то сами воспаления развиваются, когда сочетаются три фактора.

Первый фактор – это бактерии *propionibacterium acnes*. Они есть на коже и в порах практически всегда, но на воздухе не размножаются и воспалений не вызывают.

Второй фактор – это кожный жир и ороговевшие клетки. На жирной коже воспаления появляются чаще, чем на остальных типах, но на деле причина не столько в количестве жира, сколько в его качестве, то есть составе. Такой «неправильный» жир закупоривает поры, и бактерии в отсутствие кислорода начинают активно размножаться.

Третий фактор – это воспаление. На рост числа бактерий организм реагирует воспалением, и внутри поры начинает

¹³ Kucharska Alicja, Szmurło Agnieszka, Sińska Beata, «Significance of diet in treated and untreated acne vulgaris», *Postępy Dermatologii i Alergologii*, April 2016; 33(2): pp. 81–86, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4884775/#>.

¹⁴ Jović A., Marinović B., Kostović K., Čević R., Basta-Juzbašić A., Bukvić Moks Z., «The Impact of Psychological Stress on Acne», *Acta Dermatovenereol Croatia*, July 2017; 25(2): pp. 1133–141, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28871928>.

образовываться гной.

Какая косметика помогает

Кроме косметики, для борьбы с акне используют системные медикаменты, коррекцию питания и психотерапию, но мы расскажем только об уходовых средствах, потому что все остальное требует консультации врача.

На каждую из причин возникновения акне в косметике есть свое решение, причем часто средства решают сразу несколько задач¹⁵. С излишками ороговевшей кожи помогает бороться отшелушивание. Для проблемной кожи лучше всего подходит салициловая кислота, потому что она еще и растворяет жир, который закупоривает поры. Остальные кислоты, особенно азелаиновая, тоже эффективны, и их вполне можно использовать, если салициловая не подошла.

С кожным жиром, который закупоривает поры, помимо салициловой и азелаиновой кислот, борются и ретиноиды.

Избавиться от бактерий помогает сразу несколько средств: кремы с бензоилпероксидом, поверхностные антибиотики (клиндамицин и эритромицин) и салициловая кислота. К антибиотикам у бактерий со временем может вырабатываться устойчивость, и они перестают работать. При использовании остальных средств такая проблема не возника-

¹⁵ Graber Emmy, «Patient education: Acne (Beyond the Basics)», <https://www.uptodate.com/contents/acne-beyond-the-basics> (опубликовано 2 ноября 2018 г.).

ет.

Воспаление снимает множество разных средств, но в контексте лечения акне салициловая кислота и бензоилпероксид подходят лучше всего, потому что решают и другие проблемы тоже.

Как использовать антиакне-средства

Для разных степеней и форм акне подходит один и тот же набор средств, но использовать и комбинировать их нужно по-разному¹⁶.

При *легкой степени акне*, особенно если нет воспаления, обычно не нужны серьезные средства и достаточно хорошо отшелушивать кожу. В этом помогут средства с азелаиновой и салициловой кислотами. Если они не справляются, то можно попробовать использовать ретиноиды.

При *средней степени акне*, когда есть воспаление, рекомендуют использовать вместе ретиноиды, противовоспалительные и противомикробные средства – бензоилпероксид или поверхностные антибиотики.

При *тяжелой степени акне*, как мы уже сказали ранее, домашнее лечение не рекомендуется – нужно обращаться к врачу.

Средства против акне лучше всего работают, если использовать их в комплексе. Но применять сразу несколько

¹⁶ Там же.

средств в один заход не рекомендуем. Сначала стоит попробовать наносить разные средства в разные дни. Например, в один день – ретиноиды, в другой – бензоилпероксид. Важно подобрать такую частоту использования, при которой средство боролось бы с проблемой, но при этом не вызывало сильных раздражений. В идеальном случае ретиноиды, антибиотики или кислоты нужно использовать один раз в день, бензоилпероксид – два. Но у разных людей частота может отличаться, а сейчас есть много средств, которые содержат сразу несколько активных компонентов.

К сожалению, подобрать с первого раза эффективный антиакне-уход едва ли получится, и, если у вас есть возможность попасть к дерматологу, лучше воспользоваться ею. Но, если такой возможности нет, попробуйте несколько комбинаций средств, потому что для разных людей работают разные активные ингредиенты. При этом устойчивый результат стоит ждать не раньше, чем через месяц.

Точечные воспаления

Иногда на лице появляется одно-два воспаления, хотя остальная кожа выглядит абсолютно здоровой. В этих случаях можно использовать точечные средства, которые наносят только на сами прыщи.

Многие точечные средства содержат большое количество спирта и высушивают воспаления. Но от этого заживление

только замедляется. От спирта в высокой концентрации кожа высыхает, отмирает, и омертвевшие клетки накапливаются, перекрывая доступ воздуха к порам. Из-за этого бактерии размножаются активнее, и воспаление проходит медленнее.

Точечные средства должны снимать воспаления и бороться с бактериями. Для этого годятся салициловая кислота, поверхностные антибиотики и бензоилпероксид. Часто для этой цели советуют еще и масло чайного дерева, потому что оно обладает хорошим антибактериальным эффектом.

Сейчас для заживления точечных прыщей делают специальные стикеры. Это маленькие наклейки, которые нужно наклеить на места воспаления перед сном. На них обычно нанесены все те же масло чайного дерева или салициловая кислота. Есть данные, что, если рану лечить закрытым способом, она заживет быстрее. Так что стикеры – штука полезная.

Средства для точечного применения не обязательно должны быть маркированы. Вполне подойдут и те, которые предназначены для использования на всем лице.

Что не нужно делать

Сушить кожу. Один из самых распространенных мифов об акне заключается в том, что воспаления появляются от грязи и поэтому кожу нужно очищать как можно сильнее. Это, конечно, не так, и очищение при лечении акне должно

быть тщательным, но мягким, чтобы не смывать защитный барьер, который отвечает в том числе за защиту от бактерий и воспалений.

Пользоваться агрессивным отшелушиванием. Скрабы и щетки – это, пожалуй, первое, от чего стоит отказаться, если вы страдаете акне. Они механически повреждают кожу, провоцируют раздражение и воспаление, нарушают защитный барьер кожи. При этом бороться с акне не помогают совсем.

Пренебрегать увлажнением. К акне обычно склонна жирная кожа, и представление о том, что ей увлажнение не нужно, живо до сих пор. В реальности же жирная кожа часто бывает обезвоженной, и ее нужно увлажнять для того, чтобы она не раздражалась и не шелушилась.

Пренебрегать защитой от солнца. Другой миф об акне – что его можно вылечить солнцем. На деле ультрафиолетовое излучение провоцирует воспаление, а когда кожа страдает от акне, это только усугубляет ситуацию. К тому же многие антиакне-средства делают кожу более уязвимой к солнечному излучению, и поэтому ее нужно оберегать от ультрафиолета особенно тщательно. Солнцезащитные кремы для проблемной кожи часто можно встретить среди соответствующих аптечных линий, а еще – у корейских производителей.

Что нужно делать дополнительно

Средства для лечения акне в большинстве своем раз-

дражают и сушат кожу. Поэтому главное, что должен делать неспециальный уход при лечении акне – успокаивать кожу и уменьшать раздражающий эффект от антиакне-препаратов. Очень полезно пользоваться увлажняющими и успокаивающими сыворотками и лосьонами. На таких написано «soothing» или «hydrating». Кремы, восстанавливающие защитный барьер кожи, тоже придутся кстати. Их можно узнать по словам «compensating», «barrier repair» и «replenishing».

Примеры

«**Базирон АС**» – средство с бензоилпероксидом, выпускается в разных концентрациях. Сушит кожу, но при этом очень хорошо справляется с бактериями.

Очень жидкая сыворотка с салициловой кислотой и витамином С **RejudiCare 2CRM Sal** отшелушивает кожу, растворяет жир в порах и осветляет пятна постакне.

Гель с адапаленом «**Дифферин**» – одно из самых популярных средств от акне. Ускоряет обновление кожи и уменьшает ее жирность.

Знаменитый тоник с салициловой кислотой **Paula's Choice Skin Perfecting 2 % ВНА Liquid Exfoliant** хорошо справляется с черными точками, а при длительном применении уменьшает количество новых воспалений.

Средство, в котором содержатся адапален и бензоилпероксид, – «**Эффезел**» – работает и на обновление кожи, и как противомикробное средство.

Увлажняющий лосьон **CosRx Oil-Free Ultra-Moisturizing Lotion** не добавляет жирности, здорово увлажняет и успокаивает, идеально подходит для проблемной кожи.

Легкий солнцезащитный крем **The Face Shop Natural Sun Eco Sebum Control Moisture Sun** немного матирует, не ощущается на лице и в целом хорошо подходит склонной к жирности коже.



Гиперпигментация и постакне

Спойлер:

гиперпигментация появляется, когда в определенных местах кожа производит слишком много меланина. Косметика действует на пигментацию по-разному: одни компоненты влияют на выработку меланина, другие – на его перенос к поверхности. Гиперпигментацию довольно сложно убрать, при правильном лечении она только осветляется. Поэтому очень важно найти причину проблемы и устранить ее.

Что это такое

Некоторые особенности кожи не доставляют неудобств, но не устраивают людей эстетически. Гиперпигментация как раз из таких. Цвет кожи человека определяется разными факторами, но основной вклад в него вносит пигмент меланин. Иногда количество этого пигмента увеличивается. И тогда на коже возникают локальные темные пятна – от коричневых до синеватых.

От чего появляется пигментация

На образование меланина влияет много факторов, но ос-

новных – три¹⁷. Это ультрафиолетовое излучение, травмы и гормональные нарушения.

Ультрафиолетовое излучение, пожалуй, главное, что вызывает пигментацию. Оно в целом повышает выработку меланина, а при длительном воздействии способствует еще более активному образованию пигмента в определенных местах. Поэтому чаще всего пигментные пятна появляются на открытых частях тела – лице, груди и руках.

Иногда пигментация возникает после разных травм кожи – ее еще называют посттравматической и поствоспалительной. Чаще всего такая пигментация проявляется на месте заживших воспалений акне. Но также она может быть связана с ранами, царапинами, косметологическими процедурами. Кстати, потемнение кожи в подмышках бывает вызвано травмами кожи от бритья.

Гормональные нарушения и изменения, с одной стороны, сами влияют на образование пигмента, а с другой – повышают чувствительность кожи к внешним факторам. Чаще всего такая пигментация проявляется у женщин во время беременности над верхней губой и на лбу.

Как предотвратить

Пигментацию всегда проще предотвратить, чем освет-

¹⁷ Desai Seemal R., «Hyperpigmentation Therapy: A Review», *The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology*, August 2014; 7(8): pp. 13–17, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4142815/>.

лить. Для этого важно понять, от чего именно она появилась, и сначала устранить причину. Если пятна возникают от солнечного излучения, то нужно носить закрытую одежду и пользоваться санскрином. Кстати, веснушки многие дерматологи вообще не относят к пигментации и считают, что бороться с ними не нужно – только предупреждать их появление.

Если же пигментация связана со следами акне¹⁸, то сначала нужно взять под контроль эту проблему. Бороться с последствиями воспалений без контроля над самими воспалениями – это примерно как есть суп дырявой ложкой.

Когда пигментация связана с гормональными нарушениями или изменениями, предотвратить ее довольно сложно. Здесь важно проконсультироваться с эндокринологом.

Какая косметика помогает

В образовании пигментных пятен участвуют два типа клеток. В одних пигмент образуется (такие клетки, находящиеся в глубоких слоях эпидермиса, называют меланоцитами), вторые же переносят пигмент на поверхность (их называют кератиноцитами). Разные виды косметики могут действо-

¹⁸ Davis Erica C., Callender Valerie D., «Postinflammatory Hyperpigmentation: A Review of the Epidemiology, Clinical Features, and Treatment Options in Skin of Color», *The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology*, July 2010; 3(7): pp. 20–31, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2921758/>.

вать на разных этапах образования и переноса пигмента¹⁹. Сегодня золотым стандартом для осветления пигментации считается гидрохинон, но из-за неприятных побочных эффектов его используют редко, а в некоторых странах он вообще запрещен в косметике.

Бывают ингредиенты, которые влияют на образование меланина. Главный механизм их действия – подавление фермента тирозиназы, который участвует в выработке пигмента²⁰. Это азелаиновая и койевая кислоты, арбутин, витамин С. Некоторые из них не только подавляют тирозиназу, но и воздействуют на ядра меланоцитов и могут сами по себе разрушать меланин в клетках. Еще помогают средства с ниацинамидом, они выступают барьером на пути переноса пигмента из меланоцитов в кератиноциты.

Повлиять на перенос пигмента к поверхности кожи могут в первую очередь пилинги и средства с ретиноидами. Первые отшелушивают кожу и таким образом избавляют ее от клеток, в которых накопилось много меланина. А вторые ускоряют обновление кожи.

¹⁹ Sarkar Rashmi, Arora Pooja, Garg K. Vijay, «Cosmeceuticals for Hyperpigmentation: What is Available?», *Journal of Cutaneous and Aesthetic Surgery*, January – March 2013; 6(1): pp. 4–11, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3663177/>.

²⁰ Chang Te-Sheng, «An Updated Review of Tyrosinase Inhibitors», *International Journal of Molecular Sciences*, June 2009; 10(6): pp. 2440–2475, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705500/>.

Чем и как пользоваться

В первую очередь нужно понять причину появления пигментации и постараться ее устранить. О том, какая косметика работает против акне, мы писали выше. А о том, как правильно пользоваться солнцезащитным кремом, читайте в главе 4. С гормональными причинами, разумеется, может разобраться только врач.

Пожалуй, самый эффективный способ осветлить пигментацию – ускорить обновление и отшелушивание кожи, вместе с тем воздействуя на образование меланина. Для этого отлично подходит комбинация ретиноидов, пилингов и осветляющих компонентов. Последние обычно продаются в виде сывороток.

Все эти ингредиенты могут раздражать кожу, поэтому важно найти баланс, при котором они будут действовать эффективно, но не наносить вреда. Например, два раза в неделю вечером использовать пилинги (о них – в главе 4), два раза (но не в один день с пилингами) – ретиноиды (о них – ниже), а каждое утро – осветляющие ингредиенты, например витамин С.

Не устанем повторять, что солнцезащитный крем – очень важный инструмент для предотвращения пигментации любого типа и избавления от нее, так что пользоваться им нуж-

но каждый день, даже в несолнечную погоду²¹.

Бывает, что осветляющие средства раздражают кожу настолько сильно, что от них проявляется посттравматическая пигментация. Поэтому вместе с осветляющими компонентами обязательно нужно использовать успокаивающие и восстанавливающие защитный барьер средства. Такие проще всего найти в линиях для чувствительной и раздраженной кожи. Выбирать лучше в формате увлажняющих кремов или лосьонов (на них должны быть пометки «replenishing», «barrier repair», «soothing»).

²¹ Randhawa M., Wang S., Leyden J. J., Cula G.O., Pagnoni A., Southall M. D., «Daily Use of a Facial Broad Spectrum Sunscreen Over One-Year Significantly Improves Clinical Evaluation of Photoaging», *Dermatologic Surgery*, December 2016; 42 (12): pp. 1354–1361, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27749441>.



Немного об ожиданиях

Пигментация, особенно солнечная, – проблема очень сложная, и избавиться от нее навсегда невозможно. В большинстве случаев косметика только осветляет кожу, не убирая пигментацию полностью. При этом пятна, которые уже появились, даже после осветления могут потемнеть, если выйти на солнце. Санскрин поможет сохранить их менее заметными, но всегда стоит быть готовым к тому, что они появятся снова.

Примеры

Крем с азелаиновой кислотой **The Ordinary Azelaic Acid Suspension 10 %** одновременно мягко отшелушивает и подавляет выработку пигмента, поэтому на него при пигментации стоит обратить внимание в первую очередь.

Маска **REN Glycolactic Radiance Renewal Mask** содержит гликолевую и молочную кислоты, очень мягко отшелушивает, поэтому ее вполне можно сочетать с другими активными средствами.

Indeed Retinol Reface – сыворотка с разными формами ретинола, которая действует эффективно, но при этом не дает сильного раздражения. Поможет осветлить пигментацию, выровнять тон и немного

разгладить кожу.

Kiehl's Powerful-Strength Line-Reducing Concentrate с 12,5 % витамина С – одна из лучших сывороток с этим витамином, потому что не содержит воды (то есть стабильная и хорошо хранится). Она приятно наносится и дает отличный эффект. Выпускается в нескольких объемах.

Обезвоженность

Спойлер:

обезвоженность – одно из самых распространенных состояний кожи, ее часто путают с сухостью. Как правило, обезвоженность вызвана внешними причинами, и косметика с этой проблемой отлично справляется.

Что это такое

Обезвоженность встречается практически у всех людей, живущих в относительно сухом климате. Если сухость кожи – недостаток естественных жиров, то обезвоженность – недостаток воды. Часто эти понятия путают и, как следствие, решают проблему не совсем правильными способами.

У кожи есть защитный барьер, который, с одной стороны, защищает кожу от проникновения в нее вредных веществ, а с другой – замедляет испарение воды. Когда защитный барьер работает не очень хорошо (а такое может случиться по

разным причинам), вода испаряется быстрее²².

Еще на испарение сильно влияет влажность воздуха: если он сухой, то испарение будет выше. Из-за этого зимой кожа на лице и теле ощущается очень стянутой и хочется намазать на нее больше крема.

Как понять, что кожа обезвожена

Обезвоженной может быть кожа любого типа. Защитный барьер состоит из ороговевших частичек кожи и жиров, которые она выделяет. Последние бывают двух видов: те, которые вырабатывают сальные железы, и те, которые образуются прямо в эпидермисе – верхнем слое кожи. Второй вид жиров как раз и составляет основу защитного барьера. То есть, если кожа жирная из-за активной работы сальных желез, это еще не значит, что у нее хорошо работает защитный барьер. Конечно, эти жиры тоже вносят вклад, но он не настолько весомый в контексте обезвоживания.

Как правило, обезвоженная кожа ощущается стянутой, а тональные средства на ней к середине дня «скатываются». Такое происходит из-за того, что вся вода из тонального средства впитывается в кожу, а на поверхности остается только пигмент.

Склонная к жирности обезвоженная кожа обычно напо-

²² Rawlings A. V., Harding C. R., «Moisturization and skin barrier function», *Dermatologic Therapy*, 2004; 17 suppl. 1: pp. 43–8, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14728698>.

минает на ощупь промасленную бумагу, и может показаться, что она сухая и жирная одновременно. В обезвоженную кожу очень быстро впитываются легкие кремы, она выглядит довольно тусклой, и на ней могут появляться шелушения. Причем зимой состояние кожи обычно хуже, чем летом.

Какие средства помогают

Обезвоженность – такое состояние, решения для которого симптоматические. То есть избавиться от проблемы раз и навсегда вряд ли получится, если вы не живете во влажном климате. Но правильно подобранный уход при регулярном использовании поможет свести дискомфорт от обезвоженности к нулю. Причем специальные средства здесь не нужны – достаточно будет базового очищения и увлажнения.

Два фактора, которые нужно учитывать, когда речь идет об обезвоженности, – это количество влаги в коже и ее защитный барьер. Чтобы справиться с обезвоженностью, нужно насытить кожу влагой и сделать так, чтобы она сохранялась в ней как можно дольше.

Повысить количество воды в коже можно с помощью вододерживающих компонентов (о них читайте в главе 4). Чаще всего в косметике встречаются глицерин, гиалуроновая кислота, бутиленгликоль, мочевины. Но одних только вододерживающих компонентов недостаточно, потому что эта влага из кожи очень быстро испарится.

Сохранить, или «запереть», воду в коже можно, помогая защитному барьеру. Чтобы его усилить, стоит выбирать косметику с церамидами, холестерином и жирными кислотами (особенно линолевой). Именно эти компоненты и составляют основу эпидермальных жиров.

Кроме усиления защитного барьера можно создать дополнительную пленку, которая будет мешать испарению воды. С этой задачей отлично справляются масла и силиконы в составе кремов²³.

Как и чем пользоваться

В идеальном случае с грамотным увлажнением справляется крем, в котором содержатся все три вида ингредиентов. Если вам повезет найти такой, то дополнительных средств не нужно. Но так, к сожалению, бывает редко, и поэтому полезно попробовать усилить увлажнение.

На первом этапе нужно использовать средство с водоудерживающими компонентами. Средства с ними обычно очень жидкие – это могут быть сыворотки, лосьоны, тоники, эссенции и тонеры. В названии чаще всего есть слова «hydrating», «aqua», «moisture». Наносить их нужно на влажную кожу, ведь, чтобы удерживать в коже воду, ее нужно сначала отку-да-то взять. Это правило не так важно для тех средств, в ко-

²³ Draelos Zoe D., «The science behind skin care: Moisturizers», *Journal of Cosmetic Dermatology*, April 2018; vol. 17, issue 2: pp. 138–144, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jocd.12490>.

торых изначально много воды – то есть очень жидких. Но с более-менее густыми лучше поступать именно так.

Затем воду, которая попала в кожу, нужно «закрыть» слоем, который замедлит испарение. Для этого подойдет любой увлажняющий крем, в составе которого есть масла и силиконы (подбирайте его в зависимости от типа кожи). Лучше всего воду запирает минеральное масло, но обладателям жирной кожи оно обычно не нравится, потому что ощущается на лице. А вот для сухой кожи стоит искать именно его. Кремы, которые не только создают на коже пленку, но и работают как аналоги естественного защитного барьера, обычно содержат растительные масла и церамиды (на них можно найти надпись «barrier repair»). Они справляются с обеими задачами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.