



LOVE YOUR BODY

ИРИНА ШАРК

 [irina.shark](https://www.instagram.com/irina.shark)

СДЕЛАЙ СЕБЯ
КРАСИВОЙ

Книги, которые все ждали

Ирина Шарк

**Love your body.
Сделай себя красивой**

«ЭКСМО»

2020

УДК 646/649
ББК 51.204.1

Шарк И.

Love your body. Сделай себя красивой / И. Шарк — «Эксмо»,
2020 — (Книги, которые все ждали)

Чтобы быть красивой, не обязательно тратить много денег. Все, что нужно — несколько ингредиентов из твоей кухни и эта книга! В ней ты найдешь тесты, которые помогут подобрать индивидуальный уход, более 150 действительно эффективных и не требующих затрат рецептов, гайд по обретению любви к себе, а также бонусы, лайфхаки и ответы на самые популярные вопросы. Рискнешь изменить себя к лучшему?

УДК 646/649
ББК 51.204.1

© Шарк И., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Введение	7
Часть I	9
Предисловие	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ирина Шарк

Love your body. Сделай себя красивой

© Шарк И. С., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *



Введение

Привет! Я Ира, успешный блогер с миллионной аудиторией, которая выросла меньше чем за год, и все потому, что я делюсь секретами красоты, доступными каждой.

В своем блоге **@irina.shark** я честно и открыто показываю то, чем пользуюсь сама, бесстрашно испытываю все существующие процедуры, чтобы рассказать своим девочкам-подписчицам, на что стоит решиться, а чего лучше никогда не делать.

Я получаю сотни тысяч вопросов, на которые не успеваю ответить, но мне хочется помочь каждой. И я нашла выход – эта волшебная книга познакомит вас с собственной кожей, научит ухаживать за лицом, телом и волосами, даже если в кармане всего 100 рублей. И, конечно же, поможет полюбить себя.

Чтобы объяснить, почему я имею право писать эту книгу, расскажу немного о себе и о том непростом пути, который я прошла, борясь за уверенность в своей внешности.

Десять лет назад я начала бы книгу так:

Привет. Я Ира, девочка с очень проблемной кожей. Каждый день я наношу на себя тонну косметики, чтобы скрыть прыщи и жуткие шрамы, оставшиеся от них.

Даже здесь, в Мумбаи, в 40-градусную жару.

Лето 2009 года. Мне 20, я не хожу на свидания и не могу без ненависти смотреть в зеркало, не говоря уж о том, чтобы обнажить перед кем-то лицо. Я – урод, мечтающий содрать с себя жабую шкурку и сжечь ее, как в сказке. Постоянные мучения и комплексы, отравляющие жизнь. Последние 4 года – ни дня без прыщей. Косметологи, дерматологи, аутогемотерапия, чистки, дорогие препараты... и все по кругу.

В Индию меня забрал папа, он там работал уже несколько лет и, увидев, в каком я отчаянии, заставил написать заявление на отпуск за свой счет и уехать к нему.

Сначала, настолько сконцентрированная на своей проблеме, я не вижу ничего вокруг. Стесняюсь себя, не поднимая головы, разгуливаю по улицам, обливаясь тональником. Но дергающие меня за руку дети, взрослые с шокирующей внешностью, которой никто почему-то не удивляется, и, наоборот, невероятной красоты мужчины и женщины, возвращают в реальность.

Постепенно я вживалась в атмосферу контрастов и откровенной естественности во всех ее проявлениях – никто ничего не стесняется и везде чувствуется любовь каждого к миру и к себе. Ощувив ее, я начала учиться принимать себя такой, какая я есть. Прекратила пользоваться многочисленными привезенными из дома баночками с дорогостоящей лечебной косметикой (она все равно не помогает) и наконец-то освободила свою кожу от грима.

Сходив к местному «косметологу», который готовил различные средства прямо при мне из трав, специй и масел, я узнала, что существует аюрведа (дословно «наука жизни») – целая культура, которая уже более 500 лет учит человека жить в гармонии с собой и с природой. В основе аюрведической косметики – только растительные компоненты. Целыми днями я серфила по интернету, искала рецепты, пробовала на себе всевозможные аюрведические маски из самых простых средств – тех, что можно купить на рынке.

Индия научила меня терпению. Натуральные маски, правильное питание и упражнения, работа над своим внутренним миром сделали свое дело: понемногу прыщи сошли на нет. Еще до того, как это произошло, я перестала стесняться обнажать лицо.

Я осознала, что эталона красоты не существует, а каждая женщина – произведение искусства, совершенное в своей индивидуальности и в постоянном стремлении становиться чуточку лучше.

С той поездки в Индию я не успокоилась, я искала новые знания в путешествиях по миру: Греция рассказала о пользе оливы, Италия научила применять цитрус, Тайланд познакомил

с кокосовым маслом, Испания с алоэ, а родина с ромашкой, крапивой, лопухом, березой и другими драгоценностями нашей природы.

Больше чем за 10 лет своих путешествий я познакомилась и подружилась со своей кожей и разработала идеальный уход, испытав на себе огромное количество рецептов разных народов и культур.

В какой-то момент, когда моей голове уже стало тесно от накопленных знаний, я решила завести блог, чтобы делиться своим опытом с теми, кому он мог бы помочь. Но я и подумать не могла, что отклик будет настолько широким – меньше чем за год!

Сейчас меня бесконечно радуют отзывы моих подписчиц. Каждый день мне пишут сотни девочек, благодарят за результаты, которые приносят мои маски. Я, хоть и не всегда успеваю отвечать, все читаю и записываю пожелания по рецептам, чтобы снять очередное видео и поделиться тем, что я испытала на собственном опыте.

В этой книге, которую я задумала как настольную книгу красоты, вы найдете то, что не вместил мой блог – множество спецприемов для быстрого преображения с помощью того, что есть под рукой. Главное преимущество книги в том, что все рецепты проверены и предельно просты. Для их применения не нужно ехать в экзотическую страну или тратить космические деньги на покупку какого-то ингредиента. Все, что нужно, можно найти у себя в холодильнике или купить рядом с домом.

Для удобства книга разделена на 3 части. В первой вы найдете полезную информацию по уходу за кожей. Рассматриваются все ее типы (как человек предельно дотошный, я изучила информацию на все 100 %). Во второй поговорим об особенностях тела (таких, как растяжки и целлюлит) и способах избавления от них в домашних условиях. В третьей части – все, что вы хотели бы знать про уход за волосами (эту тему я тоже не обошла стороной, много экспериментировала, изучала и с удовольствием поделюсь).

Признаюсь, я очень счастлива, что могу быть полезна для вас, мои девочки.

И – добро пожаловать!

Ваша Ирина Шарк



Часть I

Лицо



Предисловие

Эта часть поможет вам подружиться со своей кожей. Узнать о правилах и ошибках, которые многие из нас совершают каждый день, не подозревая об этом, и подойти к выбору ухода с пониманием потребностей и, главное, возможностей вашей кожи.

Часто косметические бренды работают как иллюзионисты – создают видимость мгновенного результата, но в реальности не улучшают состояние кожи. Так вот мы с вами будем выбирать другую стратегию – «быть, а не казаться». Пришло время действительно эффективных средств.

Посмотрите на себя в зеркало. Да-да, прямо сейчас! Что вы знаете о своей коже за столько лет совместной жизни? Думаю, что не много. Поэтому давайте знакомиться с ней, как будто это ваша первая встреча.

Привет, я твоя кожа. Чтобы наладить наши отношения, тебе стоит узнать меня получше. Я состою из нескольких слоев.

На этом моменте, возможно, тебе захочется закончить наше общение, но подожди! Не зная о моем строении, ты никогда не поймешь, как выбирать крема, маски и другие средства, и будешь продолжать тратить деньги и нервы впустую, так и не поняв, что мне нравится.

Итак, слои. Смотрим вглубь и останавливаемся подробнее на интересующих нас.

ЭПИДЕРМИС

Первый слой кожи, его мы видим и ощущаем. Этот слой является барьером между внешней средой и организмом. Он защищает нас от вредных воздействий. Не смотря на столь серьезные функции, его толщина варьируется от 0,05 до 0,1 миллиметра на разных участках тела. Поэтому очень важно правильно заботиться об этом слое.

Эпидермис состоит еще из нескольких слоев:

– *Роговой слой* (для нас наиболее интересный, так как большая часть косметических средств взаимодействует именно с ним) – самый верхний и самый важный с точки зрения защиты, мертвый слой. Но не стоит переживать и пытаться оживить его! В «омертвлении» и есть его суть: плотные роговые чешуйки, состоящие из белка кератина соединяются в структуру, которая защищает нас от вредного воздействия окружающей среды, да и вообще от всего чужеродного. Косметика тоже является чужаком, поэтому пробраться через роговой слой ей не так уж и просто. Многие средства остаются исключительно на его поверхности, правильно подобранные могут визуально улучшить вид, а неправильные – разрушить его. Последнее приводит к гиперчувствительности, воспалениям, шелушению и другим неприятностям.

Интересно и важно знать еще вот что: роговые чешуйки соединены между собой структурно организованными липидами. Это как цемент между кирпичиками, обеспечивающий надежную защиту и замедляющий изнашивание. Но это еще не все, интересное впереди. Липиды являются проводниками других жиров, те могут протягивать жирорастворимые вещества через барьер (правда, очень маленькие вещества, потому что расстояние между чешуйками миллионные доли миллиметра). Так вот теперь вы понимаете, что косметическое средство должно содержать много жирорастворимых крошечных веществ, чтобы добраться до глубины нашей кожи.

Примечание: чешуйки и липиды вместе называются эпидермальным барьером – он защищает нас от обезвоживания (вода и водорастворимые вещества не растворяются в жире). Эпидермальный барьер не выпускает воду наружу и не пропускает внутрь.

– Гидролипидная мантия – это пленка на роговом слое, которая поддерживает прочность эпидермального барьера, «укутывая» его. Она состоит из продуктов потовых и сальных желез, а также различных кислот: жирной, молочной, лимонной, аминокислот и др. Вместе все это создает слабокислую среду с 4,5-5,5 рН¹. Да, кожа слегка кисловата! Все живые клетки чувствительны к рН. Полезные бактерии чувствуют себя хорошо в слабокислой среде, а вредные – наоборот, в щелочной.

Важно помнить об этом при выборе средств, потому что смещение уровня рН творит с кожей страшные вещи. Например, мыло смещает уровень в щелочную сторону, а мы помним, кому такая среда по вкусу. В результате разрушается гидро-липидная мантия и в кожу проникают вредители.

Примечание: факторы, способные разрушить эпидермальный барьер и гидролипидную мантию: Мыло, растворители, мицеллярная вода, слишком частое скрабирование, УФ-излучение, неправильное питание, алкоголь и курение.

Если убрать этот барьер с нашей кожи, то вода из организма сразу начнет испаряться, вредные бактерии и микроорганизмы беспрепятственно проникнут внутрь (что вызовет сбой иммунной системы), а кожа незамедлительно покроется морщинами.

Если барьер повреждается, то на восстановление здоровому человеку потребуется 72 часа. О способах восстановления поговорим дальше.

– *Блестящий слой* встречается только на участках наиболее развитого эпидермиса (чаще всего на ладонях или ступнях) и обеспечивает дополнительную защиту от трения.

– *Зернистый слой* защищает кожу от обезвоживания и проникновения ненужных посторонних веществ.

– *Шиповатый слой* запускает выработку кератина (белка, который создает внешний водоупорный слой кожи и, совместно с коллагеном и эластином, придает ей упругость и прочность).

– *Базальный слой* – самый нижний слой, граничащий с дермой. В нем происходит деление клеток и зарождение новых слоев эпидермиса. В случае повреждений кожи именно здесь будет происходить регенерация, т. е. будут вырабатываться новые клетки. Скорость обновления кожи зависит от интенсивности деления клеток. Нам это важно потому, что благодаря обновлению мы можем работать над улучшением состояния и замедлить процессы старения! Многие косметические средства обещают нам ускорить обновление, но в действительности добраться до этого слоя могут лишь единицы. При определенных состояниях кожи такое ускорение вообще нежелательно. Также здесь обитают не менее важные клетки – меланоциты. Они производят меланин, который придает нашей коже определенный цвет. Еще меланоциты контролируют воздействие УФ-излучения, незамедлительно вступая с ним в борьбу. Ведь то, что все мы считаем красивым загаром, – на самом деле является защитной реакцией кожи на раздражение от солнца.

Почему это важно? Потому что именно эта борьба вызывает гиперпигментацию, от которой достаточно сложно избавиться. Спровоцировать ее могут следующие факторы: чрезмерное нахождение на солнце (и тем более посещение солярия), агрессивные воздействия (пилинги, чистки, травмы, эпиляция) и внутренние заболевания организма.

¹ рН – это водородный показатель организма и регулятор всех систем и органов. От него зависят обменные процессы, работа ферментов, выработка гормонов и обмен энергией. Шкала рН определяет кислотность вещества со значениями от 1 до 14. Все, что меньше 7, – кислота. Все, что больше 7, – щелочь. Положение 7,0 – условно нейтральное. – Примеч. автора

Есть два способа избавления от ненавистных пятен: отшелушивание рогового слоя (рискованно, так как новая «травма» кожи может снова спровоцировать меланоциты) и применение веществ, которые успокаивают «воителей», замедляя процесс выработки меланина.

ДЕРМА

Второй слой кожи – дерма. Он считается основным. Толщина дермы составляет от 0,5 до 5 мм. Хотя дерма нам и не видна, от ее состояния зависит красота и молодость кожи.

Как и эпидермис, дерма состоит из слоев, но у нее их всего два:

– *Сосочковый* – верхний тонкий слой, имеющий сосочки, которые вдаются в эпидермис. Из кровеносных сосудов дермы в эпидермис проходят питательные вещества. Кроме того, сосочки создают характерный узор кожи, индивидуальный для каждого человека. Именно поэтому у каждого из нас разные отпечатки пальцев.

– *Сетчатый* – нижний, более толстый слой дермы, с богатым «внутренним миром». В нем находятся:

- кровеносные сосуды;
- лимфатические сосуды;
- нервные рецепторы;
- потовые железы;
- сальные железы;
- канал, корень и луковица волоса;
- мышца, поднимающая волос;
- корни ногтей.

А еще в сетчатом слое дермы живет трио активных компонентов, которое образует каркас кожи – **эластин** (эластичность кожи, т. е. ее способность растягиваться и возвращаться в прежнюю форму), **коллаген** (ее упругость и плотность) и **гиалуроновая кислота** (способность удерживать влагу в 1 000 раз больше собственного веса).

Алкоголь, курение и неправильное питание разрушают коллагеновые волокна, вследствие чего кожа становится дряблой. К механическим повреждениям, способным травмировать коллагеновые и эластиновые волокна, относится даже неправильный массаж лица (поэтому очень важно производить движения по массажным линиям – линиям расположения волокон).

Вывод: чтобы сохранить трио в форме, важно обеспечивать необходимую подпитку как снаружи, так и изнутри. Об этом будет в следующих главах.

ПОДКОЖНО-ЖИРОВАЯ КЛЕТЧАТКА

Третий, нижний слой кожи – подкожно-жировая клетчатка, или *гиподерма*. Именно здесь находится хранилище запасов жира в организме. Гиподерма может иметь толщину всего 2 мм, а может и больше 10-ти см.

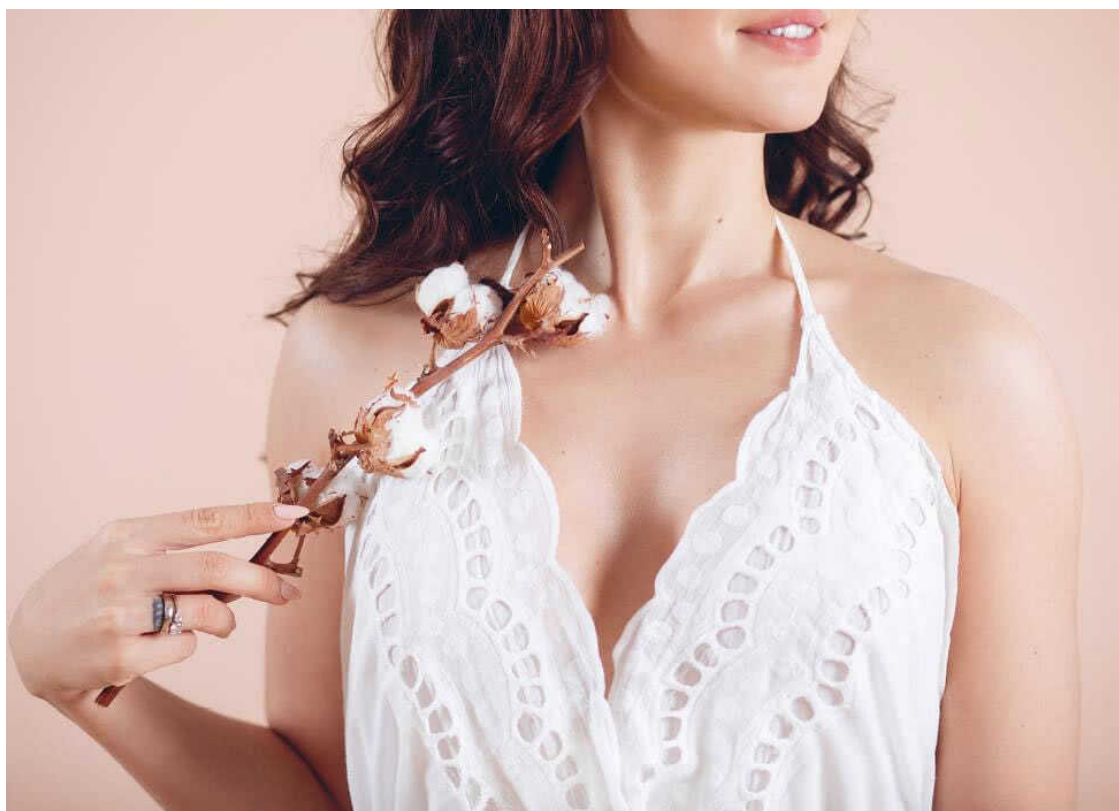
Четкой границы между дермой и гиподермой нет. Поэтому, как и дерма, подкожно-жировая клетчатка содержит:

- коллагеновые волокна;
- эластиновые волокна;
- нервные окончания;
- кровеносные сосуды;
- лимфатические сосуды;
- потовые железы;
- корни волос.

Гиподерма состоит в основном из *адипоцитов* – клеток, задача которых заключается в накапливании и хранении жира. Казалось бы, какие полезные функции могут быть у жира? А между тем их множество. Жир:

1. Служит запасом энергии. Именно в подкожно-жировой клетчатке откладываются питательные вещества, которые особенно важны в случае беременности или очередной диеты.
2. Контролирует испарение влаги из тела, предохраняя организм от обезвоживания².
3. Участвует в выработке женских половых гормонов.
4. Отвечает за сохранение внутреннего тепла тела.
5. Защищает наши внутренние органы от ударов.

Теперь вы знаете свою кожу немного лучше. Но, конечно, этих знаний недостаточно, чтобы начать выбирать правильные средства. Основная проблема многих девушек – неверное определение своего типа кожи и, как следствие, неправильно подобранный уход (что и приводит к воспалениям, шелушению, преждевременному старению и т. д.). Важный шаг на пути к совершенству – понять, какой тип кожи именно у вас.



Существует 4 «врожденных» типа кожи: сухая, жирная, комбинированная, нормальная. Есть еще один «приобретенный» тип – чувствительная. Хотя на самом деле, несмотря на заманчивые маркетинговые надписи «для чувствительной кожи» на банках с кремами, это не совсем тип.

Чувствительная кожа – это *состояние*, до которого можно довести любой из врожденных типов и которое можно изменить – за счет правильного ухода, питания, спорта и обследования организма.

Ну что, не терпится узнать, какая же она, ваша кожа, и наконец-то дать ей правильный уход? Начнем с теста на определение типа кожи.

² *Интересный факт:* на 100 граммов жира приходится 150 граммов воды.

Тест на определение типа кожи

Отметьте наиболее подходящие для себя утверждения.

1. ЦВЕТ ЛИЦА

- a.** На лице часто появляются красные пятна
- b.** Цвет лица скорее бледный, тусклый
- c.** У меня круглый год здоровый цвет лица

2. БЛЕСК

- a.** На коже практически постоянно есть излишний блеск
- b.** Блестит в основном только кончик носа
- c.** Моя кожа матовая и не блестит

3. ПОРЫ

- a.** В центре лица поры больше и видны отчетливее, чем на щеках
- b.** Видимые поры отсутствуют
- c.** Поры на моей коже относительно большие

4. ВЫСЫПАНИЯ

- a.** Прыщей обычно практически нет, но могут иногда появляться при волнении, стрессе
- b.** Частое возникновение прыщей и угрей в любой области лица
- c.** Прыщи появляются чаще всего в области носа и лба

5. РЕАКЦИЯ НА КРЕМ

- a.** При нанесении крема на лицо я сразу чувствую облегчение

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.