

главная книга

# КОСМЕТИЧЕСКОГО МАНЬЯКА



о бьюти-трендах,



домашнем уходе



и уколах молодости



честно

АННА СМОЛЬЯНОВА    ТАТЬЯНА МАСЛЕННИКОВА

Красотека

Татьяна Масленникова

**Главная книга косметического  
маньяка. О бьюти-  
трендах, домашнем уходе  
и уколах молодости честно**

«ЭКСМО»

2020

**Масленникова Т. В.**

Главная книга косметического маньяка. О бьюти-  
трендах, домашнем уходе и уколах молодости честно /  
Т. В. Масленникова — «Эксмо», 2020 — (Красотека)

ISBN 978-5-04-096149-8

Поход к косметологу не станет рискованным шагом, если вооружиться всей необходимой, а главное, правдивой информацией. Но как получить ее и не дать себя обмануть недобросовестным интернет-экспертам? Без рекламы и пропаганды, навязывания мнений и прописных истин, врач-косметолог со стажем Анна Смольянова и маркетолог Татьяна Масленникова, основательницы популярного в Фейсбуке сообщества «Косметический маньяк», рассказывают о современной косметологии, опираясь на свой профессиональный и личный опыт. Вы узнаете: • о самых распространенных заблуждениях и маркетинговых уловках клиник и косметологов; • о бьюти-трендах, искусственно навязанных глянцем, и тех, что реально необходимы для поддержания молодости и красоты; • о минусах и плюсах домашнего ухода, натуральной косметики и популярных БАДов; • о генетических тестах, косметологии будущего и многом другом, о чем вам не расскажут на консультации.

ISBN 978-5-04-096149-8

© Масленникова Т. В., 2020

© Эксмо, 2020

## Содержание

Посвящение	6
Предисловие	7
Глава 1	9
Где в интернете искать честные отзывы	14
Как выбрать клинику, или Синдром «золотого крыльца»	18
Магия белого халата (как отличить врача от хапуги)	19
Глава 2	22
Почему жирная кожа может быть сухой	25
Базовые аспекты ухода за разными типами кожи по сезонам	28
Глава 3	34
Страны Европы	36
Страны Ближнего Востока	37
Соединенные Штаты Америки	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Анна Смольянова, Татьяна Масленникова**  
**Главная книга косметического**  
**маньяка. О бьюти-трендах, домашнем**  
**уходе и уколах молодости честно**

© Смольянова А.О., Масленникова Т.С., текст, 2020

© Оформление. ООО "Издательство "Эксмо", 2020

## Посвящение

Эту книгу я хочу посвятить своим учителям в области косметологии, которые своим личным примером привили мне любовь и уважение к профессии врача-косметолога, альтруизм и вечное стремление к самосовершенствованию.

Елена Румянцева-Матей! С Вами я шагнула в мир инъекционной косметологии.

Наталия Гайдаш и Ирина Брагина! Аппаратная косметология без вашего руководства осталась бы для меня непознанной планетой.

Игорь Арсентьев! Без Вас я не поставила бы цели и, возможно, долго искала способы получить достойное образование для косметолога.

Наталья Селезнева! Вы поверили в мою мечту пройти специализацию по дерматологии, а без вашего руководства и поддержки в медицине я разочаровалась бы гораздо раньше.

Татьяна Масленникова! Ты мой мотиватор и вечный двигатель с момента создания нашей группы в социальных сетях, а теперь и книги. Спасибо тебе за своевременные пинки и напоминания, позволившие так быстро закончить книгу.

*Ваша Анна!*

## Предисловие

Все началось с любви к косметике. Однажды мы, врач-косметолог, дерматовенеролог Анна Смольянова и моя пациентка Татьяна Масленникова, встретились на приеме. Обсуждали новые процедуры, бьюти-заблуждения из социальных сетей – и слово за слово к концу приема создали маленькое сообщество «Косметический маньяк» в «Фейсбуке». Решили обсуждать там правду о косметике и косметологии с энтузиастами.

Сначала участниц был мало, но группа быстро разрасталась. Это были не случайные люди: многие из них – пациенты и мои коллеги. Не стоит удивляться: я начала практику в 2011 году, сейчас имею базу более чем из 10 тысяч пациентов. Кроме того, я – сертифицированный тренер инъекционных и аппаратных методик. Поддерживаю контакт не только со своими учениками, но и с коллегами по всему миру, со многими из которых познакомилась на международных научных конференциях. Меньше чем через три года в закрытом сообществе уже состояло 4,5 тысячи человек – как практикующие врачи-косметологи, так и визажисты и коллекционеры косметики.

Довольно быстро мы поняли, что женщины задают одни и те же вопросы. И проблема не в отсутствии информации – ее в интернете даже слишком много, – а в крайней противоречивости ответов. Мы старательно изучали информацию, давали полезные ссылки, но, к сожалению, не смогли найти научно-популярный источник знаний, который всесторонне освещает методики современной косметологии. Поэтому все больше и больше приходилось писать самим.

Со временем стала очевидна еще одна проблема: просвещать массы часто берутся непрофессионалы. Они легко манипулируют научными терминами и с выгодой для себя управляют мнениями неискушенных слушателей. Татьяна Масленникова, издатель-редактор по образованию и маркетолог по специальности, изучала все это время десятки блогов и собирала самые распространенные заблуждения и маркетинговые уловки клиник, косметологов и бьюти-брендов, а заодно и полезную информацию для участниц группы «Косметический маньяк». А я писала развернутые ответы на самые распространенные вопросы и развенчивала популярные мифы.

Не стоит думать, что участницы группы «Косметический маньяк» были пассивными потребителями контента. Огромную работу проводило само сообщество: девушки писали много полезных и нужных постов, поднимали важные проблемы. Они делились бесценным личным опытом и постоянно помогали нам активным участием в опросах и развернутыми ответами. Фактически эта книга аккумулирует совместный опыт всей группы. И мы считаем всех активных участниц группы «Косметический маньяк» нашими соавторами.

Со временем накопилось очень много неструктурированной информации. С ростом популярности группы алгоритмы «Фейсбука» стали скрывать полезные посты от пользователей сообщества. Новые участницы приходили со старыми вопросами. Многие важные аспекты обсуждались в комментариях и постепенно забывались. В какой-то момент мы поняли, что нужно собрать всю информацию в единое целое.

В написании книги я основывалась на научных исследованиях и своем богатом профессиональном опыте. В каждой главе приводятся комментарии Татьяны Масленниковой. В них собраны ответы на наиболее частые вопросы и освещены самые спорные темы косметического сообщества.

Содержание книги – это симбиоз прикладных и научных знаний в области косметологии и личного опыта тысяч косметических маньяков.

Книга для широкого круга читателей, не для профессионалов в области косметологии и эстетики и не претендует на звание учебника для профильных медучреждений. В ней я использую как общеизвестные знания по уходу за кожей лица и тела, так и свой опыт работы с раз-

личными препаратами, методиками, аппаратными технологиями, которые дали положительные результаты на протяжении многих лет практики.



## Глава 1

### Знакомство с косметологом, или Истории о том, как курьеры «колют» губы

Косметология посвящена сохранению эстетики и молодости. Это самая потрясающая отрасль медицины, но в то же время это коммерческая отрасль. Об этом важно помнить, когда вы читаете о скидках, акциях, бонусах от неизвестных косметологов и клиник с аудиториями 100 и более тысяч подписчиков. Потому что никто никогда не будет работать в ущерб самому себе ради сохранения молодости и красоты неизвестного человека. Это жестоко, но это реальность. И я решилась на написание этой книги, чтобы обезопасить вас от опрометчивых шагов и разочарований, так как эстетическая медицина – безумно захватывающая и интересная специальность, разобраться в которой поможет эта книга (а мои коллеги, надеюсь, не сожгут меня на костре за раскрытие тайн).

Перед тем как перейти к следующему этапу, попрошу вас честно ответить на эти вопросы, поставив галочку в соответствующей графе.

	Да	Нет
Ищете ли вы косметолога в соцсетях?		
Важна ли вам информация о дипломах на странице?		
Смотрите ли вы лицензию клиники на сайте?		
Доверяете ли вы отзывам на сайтах и в группах?		
Спрашивали ли вы медкнижку, диплом, сертификат врача на первичной консультации?		
Сравниваете ли вы цены на процедуры в прайсах?		
Проверяете ли названия препаратов и наличие РУ <sup>1</sup> на них?		

1

Если у вас больше ответов «да», поздравляю: у вас уже есть настороженность относительно косметологии, и вы, возможно, имели негативный опыт, что страхует от необдуманных действий. Если преобладает ответ «нет» (а честно признаться, за 9 лет моей практики наличие диплома и сертификата с правом на работу у меня лишь одна пациентка спросила на момент консультации), то эта глава будет для вас полезной и научит разбираться, кто есть кто.

1. Почему нельзя верить рекламе в соцсетях? Увы, реальность такова, что сейчас все покупается, в том числе и отзывы. Заказываются пиар у блогеров, покупаются отзывы о косметических брендах, это поставлено на поток. За время своей работы я сама покупала рекламу у блогеров, и выглядело это таким образом.

---

<sup>1</sup> Регистрационное удостоверение.

Приходит ко мне совершенно замотанная девочка с лишним весом, тусклым цветом лица, расширенными порами на консультацию и процедуру, допустим, карбоновый пилинг. Девочке 20 лет, но по внешнему виду можно дать все 35. Согласовывается процедура, делается фото до, фото после, пациентка предупреждена, что это курс, через 2 недели нужно прийти вновь. Попутно она делает селфи с фильтрами, мы согласовываем рекламный текст, она рассказывает о губах, которые мечтает увеличить, и просит все же ее фото до и после не выкладывать, так как сама выберет нужный ракурс и фон для поста в «Инстаграме».

Спустя две недели ты видишь отметку себя на фото девушки при полном макияже, с укладкой и с замечательной фразой «Чудесный доктор-косметолог сегодня порадовал мою кожу процедурой лазерного пилинга, видите, как она сияет?».

Нет, на фото она выглядит прелестно, так как все настройки камеры выставлены верно, свет подобран правильно, тональный крем и хайлайтер скрыли все дефекты расширенных пор, и ей можно смело дать 18 лет.

Но... в реальности-то все иначе. И надо ли говорить, что спустя неделю она рекламировала другого «доктора», который увеличивал ей губы.



Как оценить реальность отзывов? Написать в личные сообщения. Понаблюдать некоторое время за косметологом (востребованному специалисту не нужна реклама у блогеров, его контакты передают из рук в руки), написать тем, кто присоединялся к отзывам, найти косметолога по фамилии и почитать, что о нем пишут в других источниках.

2. Раньше врачей пугали, что фото дипломов украдут и подделают, поэтому их побаивались выкладывать на публичных страницах. Теперь же это повод гордиться своим стажем, местом учебы и вообще тем, что восемь с половиной лет ты потратил на образование. Итак, информация на страничке:

- **РЕАЛЬНЫЕ ФАМИЛИЯ И ИМЯ** (Анжелика-косметолог или Вера – доктор красоты должны вызвать подозрения).

- **РЕАЛЬНОЕ МЕСТО РАБОТЫ** (клиника, где доктор принимает, на сайте которой размещена информация об этом специалисте).

- **РЕАЛЬНЫЕ ДИПЛОМЫ И СЕРТИФИКАТЫ** (врач-косметолог должен иметь высшее медицинское образование по специальности «Лечебное дело» или «Педиатрия», спе-

специализацию (интернатуру или ординатуру) «Дерматовенерология» и отдельно специализацию «Косметология»). Обращайте внимание на даты окончания, а то окажется, что вы ходите на лазерную эпиляцию к интерну цикла пластической хирургии, который в принципе отношения к косметологии не имеет.

• **ЗВОНОК В УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ С ВОПРОСОМ**, проходил ли у них обучение такой специалист.

• **СТАЖ РАБОТЫ**. Как ни крути, но между мной 5 лет назад и сейчас огромная разница в плане знаний и навыков. И да, косметология связана напрямую со здоровьем, а не только с красотой. Поэтому, выбирая врача для решения серьезных задач, лечения дерматологических заболеваний, обращайте внимание на стаж работы (считайте от даты окончания профильного учебного заведения).

3. Проверка клиники. Не все из них имеют реальную медицинскую лицензию.

Забавная история была с моими сокурсниками, работавшими в Москве в одном медцентре, у которого была лицензия на оказание медицинской помощи, но распространялась она лишь на один центр из нескольких. Там, где работали мои сокурсники, лицензии не было. И как выражался один из них, сидели они «в накинутах медхалатах, готовые чуть что его сбросить и бежать, если придут контролирующие организации». Поэтому, когда вы смотрите сайт клиники, обращайте внимание на следующие параметры:

• **ДАВНОСТЬ РАБОТЫ КЛИНИКИ И ЕЕ СТАТИЧНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ**. Многие клиники переезжают один раз в три года. Таким образом они избегают проверки медицинской документации, тестирования специалистов на умение оказания первой медпомощи, проверки утилизации медотходов. Да, если косяков по указанным пунктам много, оформить и купить новую лицензию в такой ситуации проще.

• **ЛИЦЕНЗИЯ КЛИНИКИ, СОВПАДЕНИЕ ЮРИДИЧЕСКОГО И ФАКТИЧЕСКОГО АДРЕСА**. А то окажется, что ходили вы в «Кролики и Ко» на аугментацию губ<sup>2</sup>, а лицензия выдана на «Зайчики и Ко». Кстати, данные о лицензии и наименование организации, а также фактический и юридический адрес должны быть прописаны в договоре, который пациент получает ДО прохождения каких-либо манипуляций (консультация – это тоже вид медицинского вмешательства).

4. Отмечу отдельно. Я часто ищу специалистов смежных специальностей в профессиональных закрытых группах, например в «Фейсбуке» это Secret, Versus. Туда имеют доступ врачи с дипломами, большей частью там представлены косметологи. Не менее полезна группа «Найди своего доктора». Там можно узнать информацию о специалисте, почитать его публикации, узнать отзывы пациентов и спросить их о враче. За соцсетями большое будущее, но статистику и отзывы важно собирать в профильных группах, основной целью которых не является продажа рекламных услуг.

5. За время практики меня лишь однажды попросили показать диплом врача и сертификат специалиста. И это была моя подписчица, которую я сама же и научила подобному. Да, важно избавляться от стереотипа «белого халата» и стыдливости, если речь идет о вашем здоровье. Как бы ни было это печально, но не все готовы потратить восемь с половиной лет на обучение, а потом начинать с азов – чистки, уходовых процедур, консультации, диагностики кожи. Проведение одним специалистом 10 первичных консультаций в день – это возможность заработать 3000 рублей при цене 1500 рублей за консультацию и оплате труда специалиста в размере 20% от ее стоимости (пусть вас не удивляет, это стандартная ставка в косметологиче-

---

<sup>2</sup> Метод инъекционной коррекции.

ской клинике). Для сравнения, аугментация губ за 15 000 рублей одному пациенту принесет равнозначный доход, а временных затрат значительно меньше. И когда вы прекратите стыдиться подобных вопросов и будете их задавать – врачу в клинике, специалисту-домушнику, медсестре, которая вчера ставила уколы внутримышечно, а сегодня открыла себя в косметологии, бывшему парикмахеру, который неожиданно стал мезотерапевтом, – осложнений от процедур станет меньше, а желающие подзаработать на вашем здоровье исчезнут.

6. Конечно, я за сравнение стоимости. Но сравнение грамотное и понимание назначаемых процедур. Бесполезно сравнивать консультацию у врача со стажем работы 15–20 лет и у начинающего специалиста. Ожидаемо, что у первого она будет выше. Но вот как сравнить цены на биоревитализацию, на контурную пластику, почему в пределах одного региона они настолько разнятся? Все очень просто. Рынок в настоящий момент переполнен несертифицированными и небезопасными препаратами. Например, утверждение многих о том, что гиалуроновая кислота из одной бочки, а значит, не принципиально, какой биоревитализант или филлер будет вам вводиться, крайне ошибочно. В настоящий момент это биотехнологичное производство с использованием культуры стрептококков. При производстве дешевом в первую очередь не соблюдаются правила очистки препарата от примеси эндотоксина, используются большие количества стабилизатора BDDE, различные консерванты и вещества, усиливающие эффект увлажнения кожи. Вы об этом не узнаете никогда, так как фирма-продавец будет прикрываться «патентом», а специалист (язык не повернется его именовать доктором) будет руководствоваться приобретаемой выгодой. Так как же быть? На самом деле очень просто. Точно выясняйте название, записывайте его и ищите в интернете. Нелегальные поставщики заинтересованы в продажах, им не важно, кому продать свой товар! А вы можете узнать реальную стоимость того, что вам хотят втюхать. И заодно посмотрите длительность нахождения этого препарата на рынке, так как компании – дистрибьюторы легальных препаратов уже много лет на рынке России, а если препарат хорош, то он востребован. Именно по этой причине нелегальный Hyaron 2,5 мл будет стоить 700 рублей за шприц, так как он изначально предназначен для внутрисуставного введения, а не внутрикожного. А вот «Мезовартон», «Мезоксантин», «Рестилайн Витал» будут стоить в разы дороже, так как они сертифицированы именно для внутрикожного введения, для использования в эстетической медицине и косметологии.

7. Страшны ли консерванты и плохая очистка препарата? Да. Страшны. Уже давно известно, что BDDE не выводится из организма. Он накапливается в тканях, и со временем это вам грозит неестественным и одутловатым лицом. Много хуже, если у вас имеется аутоиммунное заболевание, которое отреагирует на введение некачественного препарата в дальнейшем. Поэтому, уточняя цену, узнавайте точные названия процедур, препаратов и аппаратов, используемых для их проведения.

### **Комментарий Татьяны**

Однажды известный в «Фейсбуке» блогер написала пост, в котором рассказывала, что уколы красоты по плечу любой медсестре. Их результат зависит от «набитой руки». Она со средним специальным медицинским образованием делала инъекции больше 10 лет и справлялась без кабинета косметолога. «Гиалурон и в Африке гиалурон», и китайский ничем не отличается от брендового. И вывод: «Зачем переплачивать за косметологов с именем, стены дорогих клиник и препараты раскрученных марок, если то же самое можно получить гораздо дешевле? Важен практический опыт

исполнителя, а результат везде одинаковый». Этот пост вполне может быть художественным вымыслом. Вызывает интерес феномен дружной поддержки выводов поклонниками блогера.

Наш опыт общения в косметических группах показал: единицы задумываются о квалификации косметолога.

Комментарий подписчицы: *«А мне один раз в салоне на вопрос: «Извините, а вы врач? У вас есть медицинское образование?» – четко ответили: «У меня сын – стоматолог».*

Мы опросили подписчиков: меньше 10% проверяют диплом врача. Остальные полагаются на личные рекомендации, отзывы в социальных сетях и репутацию клиники. Косметологи низкой квалификации без высшего медицинского образования могут нанести непоправимый вред здоровью своих пациентов и роняют тень на репутацию профессии.

Есть и другая сторона популярности: видные специалисты в области красоты становятся заложниками собственной славы. Известный колорист Snegga Снежана Винниченко рассказала в интервью, что не берет новых клиентов. Случались ситуации, когда человек приходил к ней с завышенными ожиданиями и разочаровывался, даже если она просто хорошо делала свою работу.

Косметологи сталкиваются со схожими проблемами.

Волшебников нет, все совершают ошибки. А вывод такой: не сотворите себе кумиров, не верьте безоговорочно авторитетам. Сомневайтесь во всем, в том числе в нашем мнении. Тщательно проверяйте любую информацию, от которой зависят ваши красота и здоровье.

## Где в интернете искать честные отзывы

Отзывы на косметические продукты и процедуры в разных социальных сетях отличаются примерно так, как атмосфера планет Солнечной системы: где-то она раскаленная, где-то разреженная, а где-то совсем ее нет.

Формат нашей книги не позволяет раскрыть эту тему подробно, а мог бы получиться настоящий детектив.

### # Блогеры и их отзывы

Сегодня, чтобы стать успешным блогером, необходимо приобрести дорогостоящее оборудование, освоить несколько смежных навыков, нанять помощников и потратить очень много личного времени. Большинство социальных сетей, в том числе и «Инстаграм», не оплачивает труд блогеров. Поэтому единственный способ оправдать затраченные ресурсы и заработать на блоге – реклама.

И очень часто она маскируется под честный отзыв. Такую рекламу называют нативной. Она не может быть объективна. Бренд дает четкую инструкцию: перечень характеристик, которые должны быть упомянуты, требования к содержанию и изображениям. Мы не ставим перед собой цель разоблачать корыстных блогеров, но должны предупредить о возможных рисках. Если вы видите волну положительных отзывов об одном и том же косметическом средстве в нескольких аккаунтах, можете не сомневаться: это рекламная кампания. Стоит усомниться в объективности блогера, если он получил продукт на обзор. Один плохой отзыв может вычеркнуть блогера из списка PR-рассылки бренда. А такая рассылка – это бесплатная косметика и признание популярности.

Если блогер часто делает негативные отзывы на разные продукты, то PR-агентства и целые концерны могут разорвать с ним отношения. Это вынуждает блогеров смягчать формулировки и давать нейтральные отзывы даже на не понравившиеся продукты.

А еще среди блогеров популярен взаимный пиар в рамках дружбы или сотрудничества. Блогер хвалит косметику бренда другого блогера, а тот за это помогает ему попасть в журнал или на интересное мероприятие. Но даже исключив все перечисленные причины, к отзывам нужно относиться критично, ведь это всего лишь личный краткосрочный опыт. Даже если блогер тестирует продукт декоративной косметики пару недель, он может описать только некоторые характеристики: нанесение, поведение на лице и отсутствие негативной реакции с точки зрения своих личных предпочтений и особенностей собственной кожи.

Блогер постоянно пробует разные средства. У него гора косметики и всего лишь одно лицо! Обычно он не сможет рассказать рядовому пользователю, как поведет себя бьюти-средство в середине и к концу использования.

Примером может послужить популярный ВВ-крем, который хвалили десятки топовых блогеров. Однократное или краткосрочное использование не вызвало на коже негативной реакции. Но многие пользователи отмечали появление закрытых комедонов<sup>3</sup> после его длительного применения.

Матовые помады могут расслаиваться до истечения срока годности. Рефилы теней при ежедневном макияже слишком быстро засаливаются и приходят в негодность, тушь для ресниц засыхает. Отзыв блогера о новом продукте, скорее всего, не убережет вас от таких проблем.

С уходовой косметикой еще сложнее. Личный отзыв об уходе может быть ценен, если тип кожи, ее состояние, проблемы, возраст схожи с вашими. Даже климат, в котором живет блогер,

---

<sup>3</sup> Разновидность акне.

имеет большое значение. Ингредиенты косметики могут вести себя по-разному в зависимости от температуры и влажности.

Относитесь к отзывам осторожно: это субъективный опыт, который может оказаться рекламой. Это знакомство с интересным продуктом, но не истина. В вопросах, связанных с красотой и здоровьем кожи, подвергайте сомнению не только отзывы авторитетов и наше мнение, но и свои собственные взгляды, стереотипы, навязанные рекомендации знакомых.

### **# Отдельно выделим блоги профессиональных визажистов и косметологов**

Визажисты пробуют много разной косметики и кроме своего красят сотни чужих лиц. Поэтому обладают статистикой, как декоративная косметика ведет себя на разных типах кожи – молодой или зрелой, сухой, нормальной или жирной. Как она перекрывает покраснения, подчеркивает ли шелушения, не вызывает ли часто аллергические реакции. Визажисты понимают, как декоративная косметика со временем меняет свои потребительские свойства.

Если визажист заботится о профессиональной репутации, он старается избегать рекламы продуктов, которые ему лично не нравятся.

Глобальных проблем в отзывах визажистов о декоративной косметике две: визажиста больше интересуют технические характеристики средства и отсутствие реакции кожи при однократном применении.

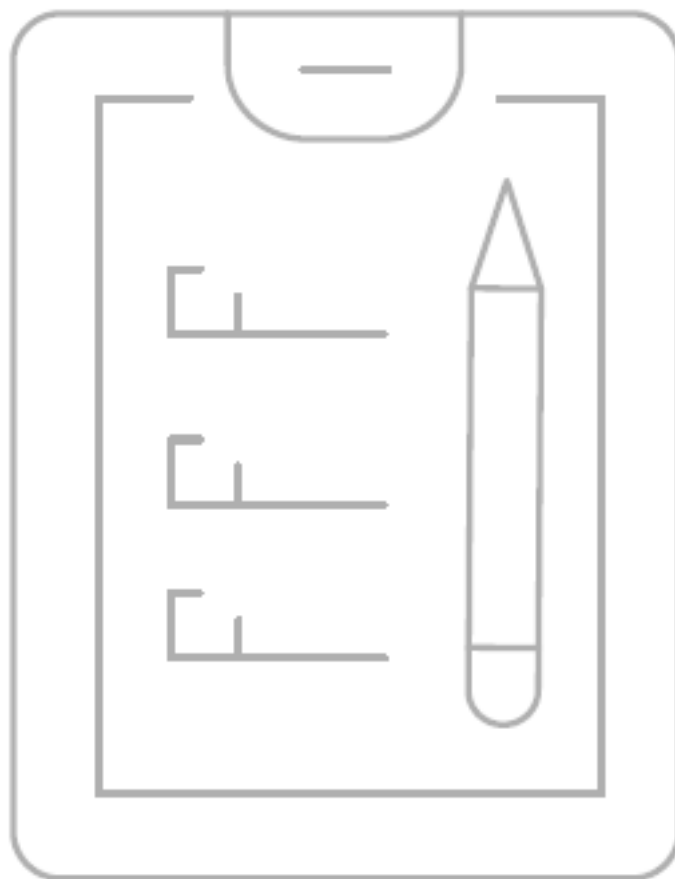
Декоративная косметика может прекрасно наноситься, иметь хорошую стойкость и красиво смотреться на коже, но доставлять дискомфорт вашему лицу. В каком-то особом случае – на торжество или фотосъемку – можно потерпеть. Но если вам не нравится ощущение косметики на коже, как бы она ни была хороша с точки зрения визажиста, повседневно вы ею, скорее всего, пользоваться не будете.

Еще одна проблема – компетентность визажистов в вопросах ухода. Многие считают: если визажист разбирается в декоративной косметике, он так же хорош и в плане выбора уходовой. Часто почему-то так думают и сами визажисты. И дают сомнительные с точки зрения косметологии советы.

Их отзывы компетентны при выборе средств мгновенного действия – патчей под глаза, масок красоты. Эти средства не имеют накопительного эффекта, а призваны сделать лицо более красивым сразу: придать сияние, мгновенно увлажнить кожу, выровнять рельеф. Они помогают декоративной косметике лучше работать. Если вас интересует подготовка лица к макияжу – слушайте визажиста. В остальном их опыт ухода так же субъективен, как и у прочих бьюти-блогеров.

*! Цель создания блога для косметолога – реклама своих профессиональных качеств.*

Дипломированный врач-косметолог понимает, как работают организм и ингредиенты косметики, как протекают механизмы старения и жизнедеятельности кожи. Кроме собственных знаний, он собирает опыт тысяч своих пациентов, слушает отзывы клиентов, видит, как меняется их кожа со временем, и может оценить это изменение с позиции профессионала. Косметолог посещает закрытые конференции, знакомится с исследованиями влияния ингредиентов и новых методик в независимых клинических тестированиях и даже с метаанализами десятков таких исследований, то есть обладает информацией, недоступной другим людям.



Хороший косметолог зарабатывает в социальных сетях репутацию и не будет портить ее рекламой плохой косметики.

Однако не стоит слепо доверять мнению какого-то конкретного косметолога. Специалист может незаметно для неискушенного подписчика манипулировать фактами, умело используя медицинскую терминологию, подкреплять правоту своего мнения. Чем скандальнее получается пост, тем больший он имеет охват. И это приносит новые просмотры и подписчиков. В последнее время появились косметологи, которые злоупотребляют такой сенсационностью или манипулируют мнением подписчиков для продажи услуг. Если вы интересуетесь профессиональными отзывами в социальных сетях, советуем подписаться на нескольких косметологов, пишущих о домашнем уходе, а потом сравнивать их точки зрения.

#### **# Отзывы о косметике на специализированных сайтах и форумах (например, «Косметиста» и iRecommend)**

На этих сайтах собран опыт многих пользователей, в том числе визажистов, косметологов, любителей разбираться в составах и коллекционировать косметику. Но они имеют минусы открытых источников информации. Здесь тоже есть реклама. Многие агентства специализируются на массовом написании и посеве положительных отзывов по заказу брендов. Они даже оплачивают комментарии и целые диалоги под такими отзывами.

Прямая реклама обычно запрещена правилами площадки, которая оплачивает сами отзывы по результатам просмотра. Но эти выплаты мизерны.

У пишущей аудитории особенное отношение к косметике, предоставленной на тестирование. Обычно рекламные агентства передают косметические продукты вместе со списком тезисов для отзыва. Встречаются требования утвердить текст отзыва перед публикацией. Многие пользователи давно не доверяют мнению блогеров, но менее критичны к отзывам обыч-



ных людей. Бренды пользуются этим, создавая тренды и поддерживая репутацию на подобных информационных ресурсах.

У каждого косметического сайта есть владельцы и модераторы. Они могут использовать административные права, чтобы влиять на сообщество. Читая отзывы, помните, что дискуссия на этом ресурсе ведется по установленным администрацией правилам. Недовольные же такой политикой могут быть заблокированы. Продавцы и производители косметики оказывают влияние на пользователей непосредственно через администрацию сайта.

### **# Очень хорошим источником отзывов мы считаем сообщества в социальных сетях**

Там люди пишут от своего имени, и вы можете обратиться к ним лично, посмотреть их фотографии и профили. Бывает полезен не только пост, но и живое обсуждение под ним. Часто участниками сообществ являются врачи, косметологи и визажисты. Они дают бесплатные консультации и советы.

В сообществах социальных сетей вы можете задать вопрос и получить сразу несколько мнений. Тут скрыта основная проблема общения в Сети: часто дают антинаучные и вредные советы. Самые нелепые мы даже коллекционируем. Например, прижигать акне смесью соды и нашатырного спирта. Или рекомендации умыться хозяйственным мылом под фотографией третьей степени акне, когда на самом деле надо срочно бежать к дерматологу. Отношение участников сообщества к таким советам – хороший показатель общей адекватности группы. Если плохие советы даются часто и не опровергаются, из группы лучше бежать.

Нам известны случаи, когда в крупных сообществах в социальных сетях публиковались рекламные посты под видом честных отзывов. Но такие ситуации единичны, и эти посты имеют низкую эффективность.

В косметических группах паразитируют представители сетевой косметики и товаров сомнительного качества. Они навязывают свою продукцию и услуги в личных сообщениях потенциальным покупателям. Это явление носит настолько массовый характер, что вы тоже легко можете с ним столкнуться. В таком случае рекомендуем вам ничего не покупать с рук и сразу обращаться с жалобами к администрации сообщества. Это может быть распространением фальсифицированной продукции, вредной для здоровья и жизни. Однажды в нашей группе «Косметический маньяк» пытались распространять БАДы, обещающие победить третью стадию рака. Молчание в таких ситуациях – соучастие в преступлении.

Минусом косметических сообществ в социальных сетях является произвол администрации. Они могут продавать посты, заниматься незаконной деятельностью или совершать неадекватные поступки. Мы – администраторы одной из групп и стараемся быть справедливыми, хотя сами тоже совершали ошибки, потому что человеческий фактор никто не отменял.

Но в целом хороших косметических групп много. В них вы можете получить советы, прочитать интересные отзывы на самые необычные продукты и почувствовать поддержку людей с проблемами, подобными вашей. И в таких сообществах царит дружественная атмосфера, так как всех участниц объединяет любовь к косметике и косметологии.

## Как выбрать клинику, или Синдром «золотого крыльца»

Часто участницы нашей группы пишут: *«Ищу косметолога. Посоветуйте место в моем районе».*

Жительницы больших городов стараются экономить время. Но в случае с выбором косметолога спешить не стоит. Найти «своего» специалиста – большая удача, и многие готовы ездить к нему в другой город или даже страну.

Другая ошибка при выборе салона – делать серьезные процедуры по акциям без учета, кто именно будет предоставлять вам услугу. Подписчицы обычно спрашивают: *«Эффективна ли эта процедура? На нее сейчас скидки».* Но вопрос должен звучать по-другому. Эффективность процедуры зависит от множества условий – инструментов, косметических средств, квалификации специалиста. Даже салонный маникюр может принести долгосрочные неприятные последствия. Что уж говорить о серьезных косметологических манипуляциях.

Если вы будете делать процедуру по акции, проверяйте квалификацию специалиста и сертификаты препаратов. Всегда узнавайте, есть ли у салона или клиники соответствующие разрешения.

Если вы делаете аппаратную процедуру, уточните, на каком именно аппарате будут ее проводить. Почитайте, сертифицирован ли этот аппарат в России и какие отзывы на него дают.

**ПРИМЕР:** модная процедура ультразвукового SMAS-лифтинга.

Большинство рекламирующих ее сайтов пишут о высокой эффективности, небольшом количестве противопоказаний и коротком периоде восстановления. Клиники предлагают поучаствовать в акции – сделать процедуру на одну сторону лица, чтобы увидеть мгновенный эффект. На момент написания книги на рынке сертифицировано всего три аппарата ультразвукового SMAS-лифтинга: «Альтера» (Ultherapy), Ultraformer, Dablo. Любое другое оборудование может дать непредсказуемый результат.

Эта процедура неинвазивная<sup>4</sup>, но она воздействует на мышечные волокна лица, поэтому ее должен проводить человек с медицинским образованием, прошедший специализированное обучение.

А уловка «Сделайте ультразвуковой лифтинг на одну половину лица – и увидите мгновенный эффект» – это маркетинговый ход. Мгновенный эффект от SMAS-лифтинга – отек, который наглядно демонстрирует подтяжку, но никак не отображает финальный результат. Эффект нужно оценивать через месяц после SMAS-лифтинга. Он во многом зависит от данных пациента – возраста, строения лица, здоровья. Эта процедура не может проводиться по акции любому желающему, а назначается в конкретном случае в зависимости от индивидуальной предрасположенности.

Часто косметологи ищут модель на обучение или для семинаров и снижают цены на процедуры до себестоимости. Быть моделью оправданно, если вы знаете, что тренером в данном случае выступает серьезный специалист. Аппараты и препараты имеют сертификаты, с вами подписывают информационное согласие, предварительно был проведен личный осмотр и собраны все необходимые анализы.

Желательно участвовать моделью только у знакомых врачей-косметологов, пациентами которых вы уже являетесь.

---

<sup>4</sup> Процедура, при которой кожа не подвергается никаким проникающим манипуляциям (без инъекций и других хирургических вмешательств).

## Магия белого халата (как отличить врача от хапуги)

Мы привыкли доверять людям в белых халатах. Доверять безоговорочно, так как сами мы в области косметологии и медицины в целом можем не разбираться. Но возможности врачей-косметологов зачастую ограничены используемыми аппаратами или уровнем образования. И в маленьком городе однозначно многие современные методики будут недоступны, так как бюджет клиники относительно мал. В столице же спектр возможностей шире, аппаратов масса, но и цена выше.

Я всегда предлагаю ориентироваться на консультации и спектр назначаемых процедур. Он должен включать в себя:

- **ПОДБОР ДОМАШНЕГО УХОДА** (правильное очищение, солнцезащитный крем, кислоты, ретиноиды (при необходимости), увлажняющий или питательный крем в постпилинговом уходе). Если ранее считалось, что домашний уход назначают с целью продать косметические средства, то сейчас многие клиники даже не занимаются продажей косметики – для этого есть специализированные интернет-магазины или аптеки, где можно все приобрести;

- **КОМПЛЕКС УХОДОВЫХ ПРОЦЕДУР**, учитывающий ваши временные возможности. Например, микротоковая терапия хорошо помогает уменьшать отечность на лице, стимулирует клеточное деление, улучшает качество кожи. Но ее необходимо проводить 3 раза в неделю. Если у вас есть возможность посещать косметолога только раз в две недели, можно заменить микротоковую терапию правильно подобранным пилингом с альгинатной маской;

- **ИНЪЕКЦИОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**, учитывающие ваш анамнез. При посещении врача вы заполняете анкету здоровья. В ней есть вопросы о заболеваниях, на которые необходимо ответить честно. Там же будет вопрос о принимаемых препаратах в настоящий момент и о проводимых ранее процедурах контурной пластики (филлерах) – все это необходимо отразить в данной анкете. Для чего это нужно? Многие виды лекарственных препаратов не совместимы между собой. Инъекции в косметологии – это те же лекарственные препараты, имеющие ряд ограничений и противопоказаний. Например, целых четыре группы антибиотиков не совместимы с инъекциями нейтропротеина (ботокс и прочие), так как препарат может либо не подействовать (и вы останетесь с морщинами), или подействовать слишком сильно (и вы получите осложнения). Врач, который беспокоится о вашем здоровье, увидев противопоказания, откажется проводить процедуру;

- **АППАРАТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**. Есть дерматологические проблемы кожи, где аппаратные технологии шагнули намного дальше инъекционных методов. Например, коррекция атрофических рубцов (постакне) будет эффективнее при помощи эрбиевого или СО<sub>2</sub> фракционного лазера. Да, это будет курс, включающий 2–3 процедуры с определенным периодом реабилитации и ограничениями в плане загара, но результат будет лучше. Удаление сосудов на лице безопаснее проводить сочетанием методик фотоомоложения и неодимового лазера. Первый метод удалит поверхностные мелкие сосуды, второй – более глубокие линейные. Не все клиники обладают большим парком аппаратов, но если стоит цель скорректировать серьезный эстетический недостаток, который доставляет вам дискомфорт, – это повод выбрать клинику с большим спектром возможностей.

Мои возможности ограничены количеством аппаратов и часов в сутках. Но я считаю, что честнее дать рекомендацию пациенту обратиться к врачу смежной специальности (эндокринологу, гинекологу, гематологу, стоматологу) и получить хороший результат от совместного лечения, чем долго мучить его неэффективными методиками. Для этого я очень много общаюсь с коллегами, смотрю их работы, отзывы пациентов и потом уже даю рекомендации. Медицина – это в первую очередь коллегиальность. Невозможно быть специалистом во всех областях сразу, и пациент не должен от этого страдать;

• **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ.** Очень многие пациенты имеют возможность связаться со мной по телефону или иным мессенджерам напрямую. Это важный аспект, который порой выматывает, но позволяет скорректировать постпроцедурный период и назначенную терапию в случае непредвиденной реакции. Я не считаю косметологию легкой отраслью медицины и выдыхаю спокойнее, когда пациент мне пишет: «У меня все отлично!» Или принимаю срочные меры, когда пациент пишет о нестандартной реакции. Спасибо моим коллегам, к которым я всегда могу обратиться за консультацией в сложной ситуации: их опыт и знания помогают в решении любых вопросов!

### Комментарий Татьяны

Косметолог бывает хорошим профессионалом, но плохим человеком. К нему приходит пациент с проблемной кожей и готовностью заплатить любые деньги. И косметолог берется за работу, даже зная о своем бессилии в этой ситуации.

Однажды в моей жизни случилась серьезная проблема: из-за заболевания щитовидной железы было сильнейшее обострение акне. После заживления все лицо было покрыто рубцами. Я начала посещать высококвалифицированного косметолога. Но она не располагала техническими средствами, чтобы кардинально изменить состояние моей кожи: в ее распоряжении не было лазера, необходимого для комплексной терапии.

Она делала мне в течение года болезненные срединные химические пилинги. Они временно стягивали рубцы и сглаживали поры. Но в целом ситуация была плачевной. Косметолог утверждала, что мы все делаем правильно и уберем все недостатки. Я же ненавидела свое отражение в зеркале и потеряла веру в себя.

Однажды я случайно попала на прием к Анне Смольяновой. Она посмотрела на меня и сразу сказала: ***«На вашем лице много атрофических сколотых постакне. С помощью средств косметологии невозможно убрать всю рубцовую ткань. Но можно значительно улучшить ситуацию. Это дорого, и потребует долгая комплексная терапия, в том числе лазерные шлифовки. И все равно результат будет неидеальный».***

Анна действительно не сотворила чуда, и терапия не сделала мое лицо идеальным. Но я избавилась от 70% рубцов, в том числе от многих сколотых атрофических. И это реальная косметологическая победа. Сложно описать, насколько поднялась моя самооценка, это буквально возродило мою веру в себя. Знала ли предыдущий косметолог, что ее манипуляции не решат проблем? Я думаю, знала, только взглянув на мое лицо. Но у меня были деньги и готовность терпеть.

Косметология – самая коммерческая сфера медицины. Поэтому особо важны порядочность специалиста и способность сказать пациенту правду.

А вот другая история от нашей читательницы: ***«Меня не уберегли ни проверка диплома, ни рекомендации от жутких последствий лазерной шлифовки. Мне были неверно назначены уходовые средства после процедуры. Врач меня игнорировал. Говорил, что лицо огнем гореть не может. Придуриваюсь. Итог – пигментация на все щеки. Квадратиками. Так что я уже и дипломам не верю».***

Косметолог назначил пациентке бепантен, была индивидуальная аллергическая реакция. Но проблема даже не в нем. Из-за низкой квалификации врач неправильно настроил параметры аппарата на слишком высокую мощность.

Как результат – серьезная проблема с пигментацией.

## Глава 2

### Определение типа кожи и почему папиросная бумага в этом нам не поможет

#### Составляющие определения типа кожи:

1) степень секреции кожного сала (себума), то есть насколько часто вы видите жирный блеск;

2) оценка состояния ЛСЭ (липидной субстанции эпидермиса), то есть насколько часто вы чувствуете сухость.

Дополнительно могут оцениваться наличие расширенных пор и участки их распределения (носогубный треугольник или все лицо), появляется ли чувство стягивания после умывания, насколько быстро оно проходит, как скоро на коже появляется жирный блеск в течение дня.

#### Выделяют несколько типов кожи

**НОРМАЛЬНАЯ КОЖА** – идеальный вариант, который редко встречается в кабинете у косметолога. Поры не расширены, сального блеска нет, сухости и стянутости не ощущается. Секреция кожного сала в норме, кожа ровного тона, без признаков нарушения ЛСЭ (шелушения и сухости).

**СУХАЯ КОЖА** – секреция кожного сала снижена, проницаемость кожи значительно выше в силу нарушения ЛСЭ, и, как следствие, преследует чувство стянутости и шелушения. Визуально при улыбке видно множество мелких морщинок.

#### ЖИРНАЯ КОЖА

• **ЖИРНАЯ КОЖА КЛАССИЧЕСКАЯ** отличается гиперсекрецией кожного сала, обилием расширенных пор, состояние ЛСЭ в норме. На коже много расширенных пор, имеются открытые комедоны (черные точки), единичные воспалительные элементы.

• **ЖИРНАЯ КОЖА С СУХОСТЬЮ**, когда при наличии расширенных пор, обилии черных точек все равно есть шелушение и чувство стянутости. Обычно это говорит о нарушении ЛСЭ и спровоцировано неправильным уходом. Одна из моих пациенток длительное время (еще до нашего знакомства) умывалась «Фейри» (согласно рекламе – он чудесно ОБЕЗЖИРИВАЕТ, а экстракт алоэ, пусть и в гомеопатических дозах, увлажняет кожу). Да, она любила умываться до скрипа, но уже через пару недель заработала контактный дерматит. То же самое наблюдается при длительном применении тоников на спиртовой основе, протирок и примочек на основе настойки календулы, борного спирта, салицилового спирта, так активно продвигаемых блогерами и визажистами в своих аккаунтах. Спирт – хороший проводник и консервант, но он очень быстро пересушивает кожу и разрушает ЛСЭ, приводя к тому, что кожа с черными точками остается жирной, только теперь еще и шелушится.

• **ЖИРНАЯ КОЖА С УГРЕВЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ**. Все признаки классической жирной кожи осложняются воспалениями на лице в различных их проявлениях – от единичных высыпаний до множественных.

• **ЖИРНАЯ КОЖА С ЯВЛЕНИЯМИ ПОСТАКНЕ** (это рубцовые изменения – как мелкие скользящие рубчики, так и достаточно глубокие блюдцеобразные ямки, пятна гиперпигментации красного и коричневого цвета) с сохранением всех признаков жирной кожи – расширенных пор, секреции кожного сала и нормального или нарушенного состояния ЛСЭ.

**КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА** совмещает в себе признаки сухой и жирной, только в Т-зоне (носогубный треугольник) имеются расширенные поры, а в области щек отмечается сухость. Это наиболее часто встречающийся тип кожи, требующий особого ухода (благодаря ему в домашнем уходе появился термин «мультимаскинг», когда на разные участки лица наносятся маски в зависимости от типа, где-то очищающие и поросуживающие, а где-то более питательные или увлажняющие).

Один из наиболее простых советов по определению типа кожи – это прикладывание листа папиросной бумаги: если на нем остаются сальные пятна, то кожа жирная, если их нет – сухая, если остаются местами – комбинированная.



Другой способ диагностики – это SkinScope (аппарат со встроенной ультрафиолетовой лампой и зеркалом, в котором вы видите свое отражение). В ультрафиолете можно оценить активность пропионовобактерии акне *P. acne*, так как она выделяет экзопорфирины – особые вещества, которые в ультрафиолете светятся красно-оранжевым светом. И уже тут у жирной кожи с сухостью вариантов быть неопознанной точно не останется! Ведь все поры станут четко различимы, невзирая на сухость и стянутость, – они будут светиться оранжевым цветом. Это хороший способ диагностики и для оценки скрытой пигментации (веснушки, мелазмы, хлоазмы), так как зачастую в ультрафиолете мы ее видим максимально четко.

Многие отмечают изменения качества кожи в зависимости от сезона, климата или менструального цикла. Да, кожа может становиться более сухой или более жирной в силу различных причин. Но изменить ее тип невозможно. Можно лишь подобрать правильные средства ухода, которые восстановят ЛСЭ, нормализуют секрецию кожного сала, уменьшат сухость и не спровоцируют воспалительных элементов, хотя последнее большей частью связано с питанием и общим соматическим здоровьем.

## Комментарий Татьяны

Типичное мнение нашей подписчицы: *«Зимой у меня кожа комбинированная, летом жирная».*

Женщины часто ошибочно путают обезвоженность и сухой тип кожи. Со сменой времен года тип кожи не меняется. Меняются только интенсивность салоотделения, влажность воздуха и погодные условия. Подбирать уход и декоративную косметику нужно, учитывая как тип кожи, так и степень ее увлажненности.

Рекомендации по типам кожи от производителя – ориентир, но не жесткое правило.

Тональное средство для жирной кожи действительно работает лучше в периоды усиленной выработки себума. Но когда состояние кожи нормализуется, можно использовать тональное средство для нормального типа. При комбинированном разумно использовать средства как для сухой, так и для жирной, но применять их зонально или в зависимости от сезона.

Если вы никак не можете подобрать уход, решающий все проблемы лица, комбинируйте средства. Например, средства с кислотами, направленные на борьбу с забитыми порами, как правило, имеют маркировку для нормальной и жирной кожи, но их можно использовать обладательницам сухого типа на зонах с выраженными порами. Зимой я со своей жирной кожей использую увлажняющий крем с миндальной кислотой и ретинолом, предназначенный для сухого типа. В этот период времени моя кожа обезвожена и нуждается в восстановлении после процедур пилинга. Летом я перехожу на более легкий его аналог – крем-гель для жирной кожи от того же производителя.

*! Помните: сухие и жирные участки встречаются и на теле. Уточнение – здесь речь не о кожных заболеваниях.*

Если на спине, предплечьях и груди кожа жирная, она требует особого ухода.

Существуют специальные средства для жирной кожи тела, но можно использовать те, что предназначены для лица. Я советую для жирных зон тела заменить гель для душа на мягкую очищающую пенку или гель для жирной кожи. Также полезно делать на жирной коже тела маски и пилинги с себорегулирующим эффектом. Лосьоны для тела стоит заменить на легкие увлажняющие гели.

Сухие же участки – локти, колени, голени – также нуждаются в особом уходе. Применяйте крема с содержанием мочевины, делайте увлажняющие и питающие маски. Домашний уход дает замечательные результаты, если вы внимательно относитесь к своему телу и удовлетворяете специфические потребности каждого участка кожи. Распространенный миф, что для всего тела подходит один и тот же уход и разделение по назначениям, – это маркетинг. Правда в том, что кожа на всех участках тела имеет разное строение и толщину, испытывает разное негативное влияние. Уход должен удовлетворять потребности каждого участка тела, и одно средство просто не может с этим справиться.



## Почему жирная кожа может быть сухой

Жирная кожа может стать более сухой в силу неправильного домашнего ухода.

Например, многие для умывания используют мыло либо кислотные средства с активной пеной. Очищает до скрипа, ультрачистота, антибактериальный эффект – все это нам обещают маркетологи в средствах для жирной кожи. В составах таких средств часто содержатся более агрессивные ПАВы (поверхностно-активные вещества, создающие пенность средства), большее количество спиртов (как проводников, так и консервантов), большой процент кислот (салициловая кислота представлена во всех средствах для очищения и тонизации жирной кожи), подсушивающие и поросуживающие компоненты (белая глина, камфора, сера).

И в результате к нашей жесткой воде мы добавляем агрессивное очищение, дополнительно трем себя спонжем коньяку или скрабом на основе абрикосовой косточки, тем самым разрушая липидную мантию кожи (ЛСЭ), которая удерживает клетки вместе! А затем продолжаем бороться с возникшим шелушением и сухостью, но не увлажняя кожу, а лишь сильнее ее скрабируя.

В итоге в сочетании с черными точками у нас появляются сухость, шелушение и красные пятна.

Поэтому основой домашнего ухода всегда должно быть грамотное и деликатное очищение. Многие участники группы «Косметический маньяк», заменив средства для умывания на более щадящие, отметили улучшение состояния своей кожи.

При этом необязательно они будут дорогими. Например, есть масса российских брендов («Кора», «Гельтек», «Мира-люкс»), в рецептурной разработке которых участвовали талантливые технологи, и при низкой стоимости эти средства помогают значительно лучше тех, которые регулярно мелькают в рекламе.

Заменить агрессивные скрабы на основе молотой абрикосовой косточки, спитого кофе, молотого сахара или соли на более щадящие энзимные или пектиновые маски, добавить в домашний уход не спиртовые тоники, а тоники с молочной кислотой для нормализации pH кожи – это следующий этап домашнего ухода.

И, конечно, основной момент, про который многие забывают: **ЖИРНАЯ КОЖА ТОЖЕ НУЖДАЕТСЯ В УВЛАЖНЕНИИ**. Поэтому стоит обращать внимание на увлажняющие крема и сыворотки, которые также будут содержать помимо гиалуроновой кислоты еще и миндальную. Она мягче салициловой кислоты, что прекрасно работает на жирной пористой или комбинированной коже как в домашнем, так и в профессиональном уходе.

### Комментарий Татьяны

Как и у многих участниц нашего сообщества «Косметический маньяк», у меня тоже жирная кожа. Можно отследить, как эволюционирует отношение обладательниц этого типа к уходу со временем.

Многие отказались от агрессивных очищающих средств, спиртовых лосьонов. Используют домашние пилинги вместо скрабов с абразивными частицами. Для нормализации и увлажнения кожи применяют средства с кислотами, которые дают прекрасный результат.

Свой домашний уход я подбирала вместе с косметологом. Для жирной и проблемной кожи лучший выбор – профессиональная косметика, так как в отличие от масс-маркета и люкса она содержит больше активных веществ. Существует миф, что средства профессиональной косметики слишком

дорогие. На самом деле есть много профессиональных марок, в том числе российских, достаточно бюджетных. Сами средства, как правило, очень экономичны. Из моего личного опыта общения практически все косметологи считают, что процедуры процедурами, но без хорошего домашнего ухода не обойтись. Опасность профессиональной косметики является обратной стороной ее эффективности: активные вещества могут чаще вызывать негативные реакции на коже, а составы средств конфликтовать. Поэтому советую при подборе средств обратиться к помощи специалиста.

### **# Несколько слов о питании**

Многие исследования показывают, что питание в целом не влияет на состояние кожи. Но не забывайте об индивидуальной пищевой непереносимости. Однажды по совету Анны Смольяновой я отказалась от мяса курицы. Через несколько месяцев заметила, что кожа стала меньше жирниться и практически прошли высыпания.

Диетология – не тема нашей книги, поэтому мы не будем рассматривать ее подробно. Но написать об этом стоит. Общение в сообществе показало, что многие обладательницы жирной кожи, как и я, заметили значительное улучшение после корректировки питания, отказа от молочных продуктов, яиц и глютена.

Вы можете сделать лабораторное исследование крови на пищевую непереносимость. Оно не всегда дает точную информацию. И многие специалисты по питанию не советуют использовать его как решающий фактор для отказа от определенных продуктов. Но его результаты служат хорошей рекомендацией, на какие продукты стоит обратить внимание. Если ваша кожа слишком сильно жирнится, попробуйте осознанно подойти к питанию. Следите, употребление каких продуктов негативно сказывается на состоянии кожи. Также попробуйте вести дневник питания. Выборочно отказывайтесь от продуктов и наблюдайте за изменениями.

Не советуем руководствоваться списками из интернета и безоговорочно им следовать. Этот вопрос решается только осознанным потреблением и внимательным отношением к себе.

### **Комментарий от Анны**

Очень часто рекомендации по питанию встречают негативный отклик среди пользователей соцсетей, хотя, придерживаясь рекомендаций моей коллеги относительно лечения пациентов с акне, я стараюсь исключить из рациона:

- куриное мясо, так как не считаю его качественным в силу особенностей выращивания кур на птицефабриках;
- растворимый кофе;
- цельное молоко, сгущенное молоко, сухое молоко, что входит в состав не только самостоятельных напитков, но и выпечки, и ряда иных блюд;
- дрожжевые продукты (хлебцы, тортики, обычный хлеб, пиво, ряд иных алкогольных напитков);
- шоколад (касаемо шоколада молочного и с добавками вообще выступаю категорическим противником);
- различные варианты спортивного питания на основе энергетиков, протеинов и казеина.

Негативно реагируют те, у кого нет проблем с кожей, и те, кто с ними никогда не сталкивался. Да, подобное ограничение будет касаться пациентов, которые страдают различными формами угревых высыпаний или лактозной, глютеневой недостаточностью. Остальные могут этих рекомендаций не

придерживаться, тем более что курица и молочко – зачастую самые бюджетные составляющие пищевой корзины (вздыхнула по поводу говядины, печени и рыбы красных сортов), но желающие заниматься своим здоровьем могут пройти и индивидуальные тесты пищевых непереносимостей.

Я сдавала генетический тест, оценивающий мои пищевые непереносимости и необходимость спортивных нагрузок.

Самое интересное, что по результатам мне не рекомендовалось есть куриную грудку, а вот красное куриное мясо с голенью я могла вполне себе позволить. Также у меня оказалось полное отсутствие зависимости от сладкого, и это дало мне стимул отказаться от шоколада и сахара, резко сократив количество потребляемых углеводов. Подтвердилась непереносимость лактозы (в силу отсутствия фермента лактазы), поэтому я теперь покупаю себе эти ферменты заранее, так как лактоза встречается не только в продуктах питания, но и в лекарственных средствах (например, в препаратах от малярии). Обнаружилась повышенная чувствительность к горькому, объясняющая нелюбовь к ряду салатов (однажды, когда я еще об этом не знала, устроила скандал за очень горький салат в блюде, считая его испорченным).

По результатам генетического тестирования я смогла узнать про нарушения синтеза ряда витаминов в своем организме, что может способствовать развитию анемии, а пищевые продукты не всегда способны компенсировать нехватку этих веществ. Поэтому витамины и БАДы я стала принимать только те, что подходят моему организму, а не экспериментально глотать таблеточки, заказанные с iHerb.

В общем, придерживаться определенного питания или нет, решать вам. Но попробовать оценить результат можно за месяц подобной диеты, месяц – это период кожной смены. Возможно, кожа скажет вам спасибо за правильный рацион и домашний уход.

Иначе поход к косметологу будет как в анекдоте.

*Встречаются две подруги, и одна другую спрашивает:*

*– А где ты была вчера?*

*– У косметолога!*

*– Похоже, там было закрыто...*

## Базовые аспекты ухода за разными типами кожи по сезонам

**1. Самый важный аспект – это соблюдение правил очищения кожи, которое включает в себя 3 этапа:**

- **ДЕМАКИЯЖ** (проводится с целью снять макияж, тональное средство, декоративную косметику) с использованием молочка, сливок, мицеллярной воды, гидрофильного масла, двухфазного очищающего средства.

Двухфазное средство, которое некоторое время назад рекламировалось как чудесная новинка, – это не особо удачная эмульсия «Вода в масле», другими словами, средство, в котором эмульгаторы (вещества, обеспечивающие смешивание этих двух фаз) не сработали. Так и получилась огромная партия расслоившихся эмульсий, удачно проданных как новое открытие доверчивому потребителю.

Эмульсия – это система из двух или более несмешиваемых или трудно смешиваемых жидкостей. Прямая эмульсия – масло в воде, обратная – вода в масле.

Многие привыкли снимать макияж в процессе умывания, но это приводит к дополнительным морщинам и травматизации кожи лица. Используйте для демакияжа ватные диски или нетканые салфетки. Для жирной и пористой кожи часто рекомендуется мицеллярная вода или гидрофильное масло, для нежной и сухой – сливки или молочко, обеспечивающие хороший эффект скольжения.

- **УМЫВАНИЕ** проводится при помощи геля или пенки, не содержащих агрессивных ПАВов. Классификацию ПАВов более детально я привожу в следующих главах, а пока стоит обратить внимание на то, насколько стягивает вам кожу после умывания и стягивает ли. Если ответ «да» и чувство стягивания не проходит само по себе, то средство очищения стоит заменить на более щадящее.



- **ТОНИЗАЦИЯ КОЖИ** проводится разными средствами и зависит от типа кожи.

Жирная, комбинированная кожа часто нуждается в двух тониках, так как в летний период больше салится. Можно использовать очищающие и поросуживающие средства, в составе которых будет лемонграсс, камфора, сера, салициловая или гликолевая кислота. Если после использования подобных средств возникает чувство стянутости, то лучше наносить его один раз в день, а второй раз использовать тоник для нормализации pH кожи.

Сухая и нормальная кожа также нуждаются в тонизации. Только тоник должен в составе иметь небольшой процент молочной кислоты, комплекс антиоксидантов, успокаивающие компоненты (например, экстракт ромашки), гиалуроновую кислоту (но последнее может входить в состав уходовых средств и в большей концентрации нести больше пользы). Тоник данного типа может наноситься как руками (часто встречается в рекомендациях по японской косметике), так и ватными дисками.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТОНИЗАЦИИ**

- Нормализация pH кожи.
- Устранение жесткости воды и остатков моющих средств.
- Улучшение качества кожи (за счет успокаивающих компонентов в составе).
- Экономия следующих далее средств, если вы наносите их на влажную кожу.
- Решение эстетических задач (уменьшение пигментации, выраженности застойных красных пятен, постакне, сужение и очищение пор).

Утреннее очищение будет отличаться от вечернего использованием только двух этапов (умывания и тонизации), причем очень часто к щадящим средствам для умывания я рекомендую добавить легкий массаж.

Для этого вам необходимо помнить направление массажных линий.

### **МАССАЖНЫЕ ЛИНИИ ЛИЦА:**

- от центра подбородка к мочке уха;
- от уголков рта к козелку (центру) уха;
- от крыльев носа к вискам;
- носогубная складка – снизу вверх к кончику носа;
- спинка носа – от кончика носа к центру лба;
- от центра лба к вискам.

### **МАССАЖНЫЕ ЛИНИИ ВЕК:**

- нижнее веко – от внешнего угла глаза к внутреннему;
- верхнее веко – от внутреннего угла глаза к внешнему.

При движении стоит ориентироваться всегда на костный край глазницы и не стремиться наносить большое количество уходовых средств на кожу подвижного века. Это лишь дополнительно утяжелит кожу и спровоцирует раннее старение. Исключение составляет нанесение средств быстрого действия (гели с фукусом, кофеином, патчи на нижнее веко) для уменьшения отечности. Но опять же это средства временного действия, и использование их на постоянной основе нанесет больше вреда, чем пользы.

### **МАССАЖНЫЕ ЛИНИИ ШЕИ И ДЕКОЛЬТЕ:**

- от центра грудины к ключичной области;
- по передней поверхности шеи снизу вверх;

- по боковым поверхностям шеи сверху вниз.

Если наша основная цель во время массажа – добиться эффективного лимфодренажа, то начинать его стоит с области грудины и шеи (в целом как и в профессиональных процедурах ухода у косметолога), далее продолжать движения по лицу и завершать областью век. Во время движений по гелю для умывания мне больше всего нравится эффект плавного скольжения, отсутствие перерастяжения кожи и простота выполнения.

Все базовые средства ухода я рекомендую наносить по этим же массажным линиям.

## **2. Крема, сыворотки, флюиды для кожи лица, век, шеи и декольте.**

Мы очень часто реагируем на слова «антивозрастная», «омолаживающая», «лифтинговая». Но насколько заявленные обещания соответствуют реальности, нам поможет знание составов средств.

### **КОМПОНЕНТЫ ANTI-AGE-КОСМЕТИКИ: ВИТАМИНЫ В СОСТАВЕ:**

- **ВИТАМИН А** (группа ретиноидов) – стимулирует целый ряд биохимических процессов, улучшает деление клеток рогового слоя (кератиноцитов), укрепляя межклеточные связи, усиливает синтез кератина и кератолинина<sup>5</sup>, оказывая к тому же и осветляющее действие на пигментацию (меланиновую – коричневую, и поствоспалительную, красного цвета). Использование ретиноидов рекомендовано согласовывать с врачом, так как содержащие их крема имеют ряд особенностей (нужно наносить на чистую и сухую кожу лица, начинать с небольшой концентрации, подбирать нужное количество), иначе очень высок риск получить осложнения (крема с ретиноидами вызывают раздражение, шелушение и покраснение кожи, степень выраженности этих побочных действий зависит от концентрации и формы витамина А в составе крема). Эти средства стоит использовать курсом – 3–4 месяца в году, с обязательным нанесением солнцезащитного крема перед выходом на улицу. В косметике чаще в составе вы встретите ретинола ацетат или ретинола пальмитат.

- **ВИТАМИН С** – выполняет роль антиоксиданта, блокирует тирозиназу (фермент, участвующий в синтезе меланина), является ангиопротектором (показан при склонности к куперозу), стимулирует синтез фермента пролинсинтетазы (стимуляция синтеза коллагена). Для того чтобы витамин С выполнял все вышеуказанные роли, он должен отвечать «параметрам Дьюка». Согласно этим параметрам, представленным в патенте Дьюка, витамин С:

- должен содержаться в чистом виде в форме L-аскорбиновой кислоты;
- иметь кислый pH (менее 3,5);
- иметь концентрацию от 10 до 20%.

По этой ссылке есть публикации о научных разработках и источники: <https://www.skinceuticals.ru/dr-sheldon-pinnel>.

- **ВИТАМИН Е** – антиоксидант, жирорастворимый витамин, может выполнять роль консерванта в косметике.

**НУКЛЕОТИДЫ** – это одна из самых важных групп водорастворимых соединений клетки; также это мономеры нуклеиновых кислот, которые сохраняют и передают генетическую информацию. Получают их из икры или молок лососевых рыб.

---

<sup>5</sup> *Кератолинин* – белок, который формирует толстую оболочку роговых чешуек (Зиматкин С. М. Гистология, цитология и эмбриология: учебник / С.М. Зиматкин [и др.]; под ред. Зиматкина. – Минск, 2012. – С. 347).

**КЕРАТОЛИТИКИ** – чаще это группа кислот: гликолевой, салициловой, миндальной, – способствуют осветлению, освежению, стимуляции деления клеток и повышают активность фибробластов (клеток, вырабатывающих эластин и коллаген).

**ПЕПТИДЫ** – это природные или химические соединения, состоящие из остатков аминокислот, соединенных между собой амидными связями. В косметике чаще используются сигнальные пептиды, преимущество которых выражено в узконаправленности действия (имеют четкую мишень воздействия по принципу «ключ к замку»). Самый известный пептид – Syn-ake (синяк), синтезированный в соответствии с формулой пептида из яда храмовой гадюки, обладает миорелаксирующим действием и уменьшает выраженность мелких мимических морщин. Пептид матриксил рекомендован не только как омолаживающий компонент, но и как средство в комплексной терапии акне (его действие схоже с действием ретиноидов). Пептид аргилерин также способен оказывать миорелаксирующее действие, сокращая выраженность мимических морщин. Но особенность пептидов такова, что они действуют, пока вы их наносите на кожу. По истечении 72 часов их действие ослабевает, и все процессы «встают на свои рельсы».

**СОЛИ МЕТАЛЛОВ:** соли марганца, магния, пептиды двухвалентной меди, комплекс солей в определенной концентрации, аспартат магния, глюконат меди и глюконат цинка в препарате Retinoh.

**ПРЕПАРАТЫ ЭМБРИОНОВ** – плацентарная косметика. У меня к ней весьма неоднозначное отношение в силу того, что вышеперечисленные группы веществ оказывали видимые изменения на кожу моих пациентов в отличие от этих.

## **ЛИФТИНГОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ**

• **ИНГРЕДИЕНТЫ МЕХАНИЧЕСКОГО ЛИФТИНГА**, эффект которого зависит от вещества в составе (ряд гидрофильных загустителей) для прямого механического заполнения морщин (полимеры коллагена, эластина, силиконов). Грубо говоря, либо эффект белковой яичной маски (сейчас очень модное направление – «мышечные маски», застывающие как яичный белок на лице), либо эффект праймера, «забывающего» недостатки кожи при топическом нанесении. Конечно, после умывания волшебство исчезает.

• **ИНГРЕДИЕНТЫ ИСТИННОГО ЛИФТИНГА** (фактически все то, что перечислено выше, так или иначе влияет на деление клеток и улучшает качество кожи). Тут эффект развивается постепенно и остается с вами на более длительный срок.

**ФОТОФИЛЬТРЫ.** Солнцезащитные фильтры я более детально рассматриваю в одной из следующих глав, но тут напомним: фотостарение – это также нуждающаяся в коррекции проблема кожи, которую зачастую проще предотвратить, чем бороться с ней потом. Поэтому в завершение дневного ухода перед выходом на улицу наносите дневной крем с СПФ-защитой.

**3. Сезонность.** В зависимости от сезона (весна – лето или осень – зима) я рекомендую менять домашний уход. Например, для жирной кожи в летний период времени больше подойдут легкие текстуры, сыворотки и флюиды. Солнцезащитный крем лучше выбирать с физическими фотофильтрами (оксид титана и диоксид цинка), они не окисляются на коже и оказывают легкий матирующий эффект. Для зимнего периода, особенно в отопительный сезон, я часто рекомендую использовать более плотные текстуры, восстанавливающие ЛСЭ (липидную субстанцию эпидермиса) в сочетании с кремами с ретинолом для омоложения. Для сухой кожи предпочтительно не только увлажнение в течение дня, но и питание, поэтому стоит выбирать крема с церамидами, скваланом.

Многие ошибочно для увлажнения используют термальную воду. Однако посмотрите ее состав. Это же комплекс микроэлементов, нормализующих жирность кожи (там часто можно

встретить цинк), и распылять ее с целью увлажнения стоит в условиях влажного помещения (например, после душа) или на влажную кожу.

### Комментарии Татьяны

Захватывающее занятие – наблюдать, как меняется мода на домашний уход в интернет-сообществах. Лет 10–15 назад многие активно использовали скраб из абрикосовых косточек и глиняные маски.

Потом в моду вошли многоступенчатое увлажнение, азиатские средства с глицерином, в результате многие получали недоочищенное лицо с забитыми порами. Волшебным эликсиром увлажнения называли термальные воды, и большинство пользовались ими неправильно – распыляли на лицо и давали влаге испаряться. Это приводило к обратному эффекту – кожа сохла.

Потом настал черед мицеллярной воды: ею снимали макияж, не умываясь после, и даже использовали вместо тоника. Многие мицеллярные воды содержат агрессивные ПАВы. В результате кожа истончалась, становилась более сухой. Одна из участниц нашего косметического сообщества рассказала, что ее кожа постепенно стала очень плохой. Она долго искала причину, а потом по нашему совету попробовала умываться после применения мицеллярной воды. И ситуация постепенно нормализовалась.

Лет 5–7 назад всех заинтересовала органическая косметика. Потом настало понимание, что натуральная косметика более аллергична и менее эффективна, поэтому многие охладели к ней. Также было повальное увлечение кислотами – кислоты во всех средствах, без перерывов и выходных. Сначала это давало удивительный результат, кожа преображалась, но потом начинала бунтовать.

Примерно в это же время начался бум на сыворотки для лица. Сыворотки оказались нужны всем. Некоторые умудрялись использовать несколько профессиональных сывороток подряд с конфликтующими составами.

В последние годы возник массовый интерес к средствам с простыми минималистичными составами с одним активным компонентом и пропагандируется осознанность в подборе косметики. Пользователи косметики стали вспоминать уроки химии и увлекаются расшифровкой ингредиентов. Расшифровать состав правильно может только химик-технолог при условии, что у него есть подробная формула продукта. Многие сайты с расшифровками составов имеют слабую научную базу и часто маркируют как опасные вполне безобидные компоненты. Я не утверждаю, что интересоваться составами вообще не нужно. Но нужно это делать для выявления ингредиентов, на которые у вас индивидуальная непереносимость, и для отслеживания действительно вредных компонентов.

Совсем недавно зародилась мода на «концентраты», которые добавляют в основной уход и улучшают его, а еще на косметику с ферментами, как правило, с экстрактами дрожжевых грибов. Эта мода пришла из Кореи и Японии. Завтра этот список устареет, и придумают новую волшебную палочку, которая сделает всех красивыми.

Отдельно хотим написать о популярной косметике в «Инстаграм». Если косметика продается только через социальные сети, это повод насторожиться. Часто такие средства имеют очень дешевый состав и непонятное производство.



Большая часть их стоимости – это привлекательная фотогеничная упаковка и агрессивное продвижение через блогеров. Такая косметика может быть пустышкой или даже представлять опасность для здоровья. И почти наверняка она сильно переоценена. Мы советуем избегать покупки уходовых средств от инстаграмных брендов.

Вывод из всего вышесказанного: в домашнем уходе за лицом, как и в одежде, есть мода и часто изменяющиеся тренды. Главное – не становиться жертвой маркетинга, не скупать все подряд. Ваш домашний уход должен быть полноценным, упорядоченным и удовлетворять потребности вашей кожи.

Базовый набор ухода за кожей довольно минималистичен. Он обязательно должен включать хорошее очищающее средство и увлажняющий крем. Женщины редко обращают внимание на подбор очищающего средства. Они считают, что, если средство для умывания недолго находится на коже, на нем можно сэкономить.

Но именно грамотное очищение – база, на которой строится весь домашний уход. Поэтому обращайте на него особое внимание. Выбор средства для вечернего очищения должен зависеть как от типа кожи, так и от вида декоративной косметики, которой вы пользуетесь. Также меняйте средства для очищения кожи в зависимости от сезона. Летом у большинства женщин усиливается выработка кожного сала. Кроме того, мы активнее пользуемся SPF. Поэтому очищение кожи должно быть более качественным и активным. Зимой наша кожа имеет меньший уровень увлажнения, нужно выбирать более деликатные средства. Большинство женщин в холодное время года используют больше декоративной косметики, поэтому нужно обращать особое внимание на демакияж.

## Глава 3

### Истории о старении в географических широтах

Сегодня особенно популярно покупать корейскую или японскую косметику, привозить гидролаты<sup>6</sup> розового масла из Крыма и Болгарии, везти крема на основе оливкового масла из Египта и Турции.

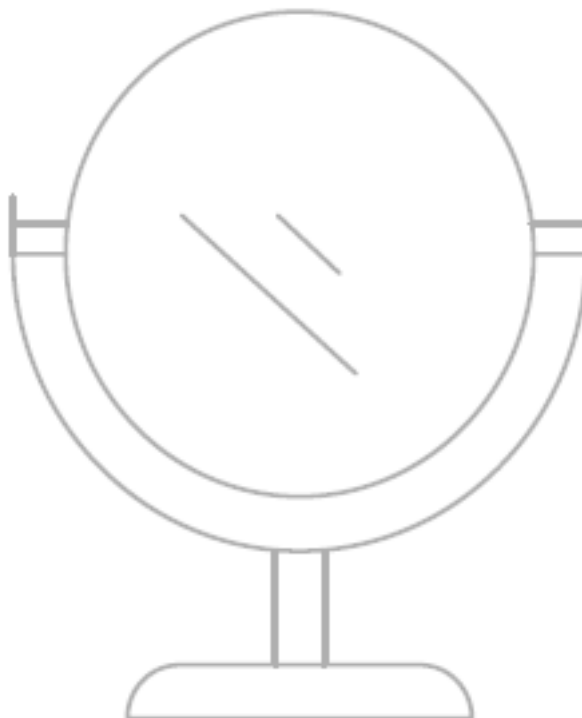
Но не приобретать их на территории России.

Я считаю это атавизмом в косметологии, который остался в нас еще со времен дефицитов, когда, попав за границу, мы хватали все, так как у нас этого просто не было в наличии! Сейчас благодаря интернет-магазинам все стало достаточно просто купить, но из-за обилия предлагаемого мы не всегда можем выбрать подходящее именно нашей коже.

Для этого я и решила написать эту главу, которая будет посвящена соотношению климатических зон и процессов старения.

Корея, Китай и Япония. Множество передовых технологий, массовое производство косметики, обилие предлагаемых новинок. Но, если посмотреть, азиатские женщины стареют достаточно поздно, у них фактически нет брылей, нет провисания подбородка, западания височных зон. Связано это с тем, что для азиатов характерен мускульный тип старения.

Мускульный тип старения чаще встречается у азиатов и мужчин, значительно реже у европейцев. Характеризуется хорошим развитием лицевой мускулатуры и незначительным количеством подкожно-жировой клетчатки. Мелкие морщинки фактически не беспокоят этих счастливчиков, а активный процесс старения начинается поздно, зачастую уже после 40 лет.



---

<sup>6</sup> Гидролат – душистая вода, которая образуется из пара, прошедшего сквозь растительное сырье.

Для косметики этих стран, с их влажным климатом (а влажность порой достигает 100%) в сочетании с большим количеством осадков (пока я была в Гонконге в мае, у меня все время было ощущение липкого лица!) и большим количеством жителей в мегаполисах, будет характерно:

- **МНОГОСТУПЕНЧАТОЕ ОЧИЩЕНИЕ** (доходит до 7 этапов очищения кожи различными пилингующими средствами, спонжами, с использованием энзимных пудр), что件 опасно для их плотной кожи, но навредит нашей, более тонкой и чувствительной;

- **БОЛЬШОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛИЦЕРИНА** в продуктах по уходу за кожей (глицерин – прекрасный увлажнитель, но в отсутствие влаги в окружающем воздухе он будет тянуть на себя молекулы воды из глубоких слоев кожи, тем самым приводя к постепенному обезвоживанию):

- **АГРЕССИВНЫЕ ОСВЕТЛЯЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ**. Мода на белую кожу и многочисленные осветляющие средства – это характерная особенность стран Азии, но среди хороших средств встречаются порой удивительные находки! Например, крема с содержанием гликолевой кислоты с целью осветления кожи приведут к повышению чувствительности кожи к ультрафиолету, и пигментация через некоторое время усилится. Экстракт грейпфрута, который я однажды увидела в составе отбеливающего крема, может усилить пигментацию, так как вещество псорален, входящее в состав грейпфрута, используется для восстановления пигментации у людей с витилиго. Расшифровать это в составе, если перед глазами одни лишь иероглифы, не представляется возможным;

- **ТОНАЛЬНЫЕ И МАСКИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА** с тальком и кокосовым маслом в составе. Данные компоненты приводят к развитию закрытых комедонов и забивают поры, провоцируют образование черных точек и угревую болезнь. Поэтому использование этих средств при жирной и пористой коже должно быть ограничено;

- **ПАТЧИ ДЛЯ ГЛАЗ, БРОВЕЙ, ЩЕК, ГУБ, УШЕЙ** и других частей тела. Патчи, часто пропитанные глицерином с добавлением кофеина или фукуса с целью уменьшения отечности, не увлажняют кожу век, а наоборот, могут спровоцировать развитие дерматита! Потому что это SOS – средство временного действия, которое можно использовать перед выходом в свет, но никак не на постоянной основе. А многие из нас, видя надписи «лифтинг» и «увлажнение», будут готовы использовать их каждый день;

- **МНОГОКОМПОНЕНТНЫЕ СОСТАВЫ**. У меня достаточно много пациентов-аллергиков. И использование косметики с большим количеством отдушек, красителей, активных компонентов приводит к непредсказуемым последствиям. Особенно это касается нелегально ввозимых средств, зачастую даже не имеющих полноценной аннотации на русском или английском языке.

Да, азиатская косметика, может, и впереди планеты всей относительно пептидов, отбеливающих компонентов, маскирующих кремов, СПФ-защиты. Но основной критерий ее выбора – ЦЕНА. Масс-маркет у них стоит очень дешево, а красивая упаковка привлекает внимание. Но вот если обращать внимание на длительно существующие марки с большим багажом научных разработок, например OHUI, то цена ее вполне соответствует многим европейским брендам и вовсе не низкая.

Поэтому выбирайте средства аккуратно, ориентируйтесь на известность марки и наличие инструкции на английском языке.

## Страны Европы

Если вы обращали внимание, то европейки не так стремятся к кардинальным изменениям внешности, но тщательно следят за домашним уходом и подбором косметики. По большей части европейский тип старения – это мелкоморщинистый морфотип.

Мелкоморщинистый морфотип старения характеризуется дефицитом подкожно-жировой клетчатки, обилием мелкой сетки морщин (часто его еще называют «печеное яблоко»), появлением «кисета» (морщин вокруг губ), достаточно часто можно видеть сосудистую сетку на лице и пигментные пятна.

Европейцы очень большое внимание уделяют экологичности косметики и использованию растительных компонентов в составах. В моем арсенале очень много косметических средств, производимых в Испании (Sesdema, TimeCode, Beaute Mediterranea, Ondalium). Их можно купить в аптеке, а заодно и получить консультацию фармацевта.

Если ваш морфотип старения соответствует мелкоморщинистому, то вы смело можете выбирать для домашнего ухода европейские бренды.

## Страны Ближнего Востока

На самом деле наиболее известная косметика в данной группе будет израильская. Но общим у стран этого региона будет наличие сухого климата в летний период в сочетании с активным солнцем, буквально испепеляющим все вокруг. Однажды я оказалась в Израиле в июле. Честно, думала, там же и прижарюсь, как ящерица на песке, потому что днем было больше 34 градусов (и это в тени!).

Многим будут знакомы и Турция, и Египет, из которых туристы везут крема на основе оливкового масла и пемзу (рекомендуемую некоторыми косметологами как пилинг для лица!).

Но будет ли сопоставим эффект?

Если посмотреть на тип старения, то среди этих стран тип старения больше соответствует деформационному, или комбинированному, морфотипу, с достаточно плотной и пористой кожей.

Деформационный морфотип старения характеризуется провисанием и смещением жировых пакетов лица, проявляющимся в появлении грыж в области нижних век, носогубных складок, брылей и второго подбородка. Визуально это тяжелое лицо, склонное к отечности. Признаки старения появляются достаточно рано, часто данный морфотип формируется из усталого морфотипа старения.

Комбинированный морфотип часто сочетает в себе смешение двух морфотипов старения. Например, мускульного и деформационного (самый сложный для косметологической коррекции морфотип).

Я бы не стала делать акцент на приобретении масел для лица, так как в туристических местах не всегда соблюдаются условия температурного хранения и уж тем более производства этих масел.

Для косметологических процедур следует использовать растительные масла нерафинированные, холодного отжима. Кипячение масел не допускается (и кстати, срок хранения у них очень небольшой).

Купить подобные масла можно:

- в аптеках (отделы экстемпорального изготовления лекарств);
- в магазинах здорового питания;
- в косметологических компаниях, специализирующихся на ароматерапии.

Следует отличать растительные масла от эфирных (последние часто используются в минимальных концентрациях как ароматизаторы) и масляных экстрактов (масляных извлечений).

Окрашенные растительные масла на кожу в чистом виде не наносят.

Благодаря лекциям на курсе косметологии у меня сохранилась отличная классификация масел по источнику полезных веществ, которой поделюсь с вами.

### **МАСЛА – ИСТОЧНИКИ ОМЕГА-3, ОМЕГА-6:**

Авокадо  
Макадамии  
Зародышей пшеницы  
Рисовых отрубей  
Соевое  
Семян черной смородины  
Семян шиповника  
Чертополоха молочного

### **МАСЛО – ИСТОЧНИК ОМЕГА-3:**

Жожоба

### **МАСЛА – ИСТОЧНИКИ ОМЕГА-6:**

Бурачника

Семян винограда

Ореха кешью

Льняное

Кокосовое

Кукурузное

Кунжутное

Лесного ореха

Оливковое

Персиковое

Подсолнечное

Примулы вечерней (энотеры)

Семян тыквы

Карите (масло ши)

### **МАСЛА С АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТЬЮ:**

Миндальное

Лесного ореха

Пальмовое

Соевое

Арахисовое

Ореха кешью

Кокосовое

Кукурузное

Кунжутное

### **МАСЛА, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ ПРОЦЕНТ ЭСТРОГЕНОПОДОБНЫХ ВЕЩЕСТВ:**

Кукурузное – 1%

Кунжутное – 0,9%

Соевое – 0,25%

Оливковое – 0,22%

Арахисовое – 0,2%

Лесного ореха – 0,12%

Пальмовое – 0,1%

Кокосовое – 0,09%

Однако стоит отметить, что масла в чистом виде (в частности, кокосовое) обладают высоким процентом комедогенности (способствуют образованию черных точек и угревых элементов на коже, не склонной к воспалительным элементам). К тому же использование масел в период высокой солнечной активности может спровоцировать ожог кожи (посмотрите состав средств для загара – в большинстве вы увидите кокосовое масло, оно выполняет роль своеобразной лупы для солнечных лучей). Поэтому выбирать средства с маслами для домашнего ухода нужно аккуратно.

### **Комментарий из группы «Косметический маньяк»**

***– Я использую рыжиковое масло для очищения кожи вместо гидрофильного.***

Увы, это ошибка, так как использование средств очищения кожи от декоративной косметики предусматривает последующее смывание с кожи лица, а оставлять масло, не несущее пользы для кожи, – определенные риски.

Еще одна полезная рекомендация была по маслам из Ирана, которые привозят туда из Омана, Frankinsece tears, и его видам Frereana, Green Hojiry, Black Sacra. Их можно приобрести на базарах, и я точно этим займусь, побывав в Омани.

Относительно израильской косметики, предлагаемой в туристических зонах, я тоже настроена весьма скептически, так как большей частью основой всех кремов является глицерин. Лишь единожды я смогла купить крем от трещин на пятках, в составе которого было масло карите чуть ли не на первом месте, и в период сильного мороза я спасала им свое лицо от обветриваний. Сейчас мне уже не 20 лет, и, имея возможность приобретать проверенные косметологические бренды, я вряд ли повторю подобный эксперимент.

А вот на сертифицированные бренды израильской косметики стоит обратить внимание: Christina, Holy Land – это наиболее известные марки. Мне очень импонируют их очищающие средства для кожи лица и шеи, а также маски (томатная маска у «Кристины» после чистки лица просто великолепна, а маску Lactolan от «Холи Лэнд» можно использовать и как гоммаж, и как уходовую увлажняющую маску).

## Соединенные Штаты Америки

Наравне с Европой это наиболее близкий нам по морфотипам старения и географическим особенностям регион. В моем кабинете немало американских брендов, каждый из которых силен в своем направлении и для российских женщин. Про некоторые из них я узнала благодаря участникам группы «Косметический маньяк», прошла обучение и с удовольствием использую в работе.

Для большей части жительниц США характерен усталый морфотип старения, который можно сравнить с подобным тезисом: раньше гуляла всю ночь, пила вино, а в 8 утра вскакивала как свежий огурчик и бежала на работу. Так вот с усталым морфотипом – после вина перед сном и тусовок до утра – утренний огурчик будет весьма помят и отечен. Отеки пройдут к вечеру, но со временем подобная отечность будет усугубляться, и усталый морфотип плавно переключается в деформационный.

Усталый морфотип характерен для женщин со средневывраженной подкожно-жировой клетчаткой при умеренно выраженном тоне мышц лица и комбинированной коже. Форма лица чаще овальная, телосложение худощавое.

Сейчас у меня 3 сильных американских бренда, сертифицированных в России и имеющих хорошую научную базу.

**SKIN CEUTICALS** («Скин Сьютикалс») – специализируется на антиоксидантных сыворотках и кремах для восстановления ЛСЭ (липидной субстанции эпидермиса). Подходит при фотостарении.

**HYDROPEPTIDE** («Гидропептид») – из названия понятно, что марка включает в себя все многообразие пептидов. Можно использовать для антивозрастного ухода.

**ZEIN OBAGY** («Зейн Обаджи») – просто отличные препараты в лечении акне (угревой болезни) и в процедурах омоложения. Конечно, у них достаточно агрессивный домашний уход, и он больше подойдет для готовых к периоду шелушения и раздражения на коже людей.

Я, заходя в спальню (а храню я большую часть косметики именно там в силу прохладного места и достаточно темного помещения), чувствую себя одновременно в нескольких странах нашей планеты! Уходовой косметики у меня определенно больше, чем декоративной, так как мой морфотип старения после 30 лет переполз в деформационный, что весьма грустно, но поправимо с тем ассортиментом, который сейчас есть в арсенале косметолога.

Поэтому, выбирая средства для домашнего ухода, ориентируйтесь прежде всего не только на морфотип старения и тип кожи, но и на страну-производитель. Не стоит вестись на красивые обещания, так как, несмотря на удлинение пенсионного возраста, молодость кожи определяется многими факторами, среди самых важных – правильный домашний уход.

## Комментарий Татьяны

При упоминании различных географических широт в голову сразу приходят мысли о путешествии. Это повод заострить ваше внимание на уходе во время авиаперелетов, которые очень негативно сказываются на состоянии кожи. Даже обладательницы проблемной кожи после полетов замечают появление воспалений, шелушений или сухости. Большинство считает, что основная беда – грязный воздух и стресс из-за нарушенного распорядка дня. Но главный враг кожи – стремящаяся к нулевой влажности воздуха на борту авиасудна.



Многие бьюти-блогеры советуют при длительных перелетах применять тканевые маски. Но без учета некоторых хитростей это скорее вредный совет. Сыворотка, которой пропитаны такие маски, обычно содержит большое количество глицерина или высокомолекулярной гиалуроновой кислоты. Глицерин в условиях сухого воздуха вытягивает воду из кожи. При 10–15%-ной влажности крупные молекулы гиалуроновой кислоты начинают работать подобным глицерину образом. Несмотря на ощущение свежести и увлажненности сразу после применения тканевой маски, ваша кожа обезвоживается еще больше.

Чтобы избежать таких проблем, измените алгоритм применения. Сначала удалите защитный крем с лица, потом нанесите маску из саше. Насухо промокните лицо салфеткой и снова нанесите защитный крем. Предпочтение лучше отдавать гидрогелевым маскам или маскам из нетканого материала с фольгированным внешним слоем. Если же вы используете классическую тканевую маску, сокращайте время ее пребывания на коже относительно рекомендаций производителя. На упаковке написано «15 минут» – держите 10. Удаляйте маску, не дожидаясь подсыхания материала.

Основная задача крема на борту самолета даже не увлажнение, а защита от агрессивного воздействия сухого воздуха. Для полета нужно выбирать защитный крем, который обычно имеет маркировку для сухой кожи, даже если вы обладательница другого типа.

Избегайте составов с глицерином и гиалуроновой кислотой (низкомолекулярная кислота редко встречается в подобных косметических средствах). Выбирайте ингредиенты, которые создают окклюзионную пленку. Чаще всего это жидкие силиконы, минеральные масла и воск. Как правило, такие средства продаются в аптеке. Это один из немногих случаев, когда оправданно использование детских кремов и лосьонов, так как большинство из них работают по принципу окклюзии.

## **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.