



# С ЧИСТОГО ЛИЦА

Техники ухода за кожей  
на все случаи жизни

МЭНДИ НЬЯМБИ

иллюстрации  
МИРИАМ ВАН НЕСТЕ

МИФ Подростки

Мэнди Ньямби

**С чистого лица. Техники ухода  
за кожей на все случаи жизни**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 61  
ББК 51.204.12

**Ньямби М.**

С чистого лица. Техники ухода за кожей на все случаи жизни /  
М. Ньямби — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 — (МИФ  
Подростки)

Перед вами набор простых техник для разных типов кожи и разных  
жизненных ситуаций: после тренировки, между встречами на работе,  
перед фотосъемкой или просто для тех случаев, когда хочется на ручки.  
Проверенный источник информации для тех, кто хочет выглядеть и  
чувствовать себя хорошо. На русском языке публикуется впервые.

УДК 61  
ББК 51.204.12

© Ньямби М., 2019  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2019

# Содержание

Введение	7
1. Основы	9
Анатомия кожи	9
Познакомьтесь со своей кожей	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Мэнди Ньямби

## С чистого лица. Техники ухода за кожей на все случаи жизни

Перевод выполнен с оригинального издания *Fresh Face: Simple Routines for Beautiful, Glowing Skin Every Day*

Издано с разрешения *Chronicle Books LLC*

Перевод с английского Екатерины Гаевской

Научный редактор Ирина Новик

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Text copyright © 2019 by Mandi Nyambi

Illustrations copyright © 2019 by Myriam Van Neste

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Издание на русском языке, перевод © Манн, Иванов и Фербер, 2020



*«Первое, что нужно делать, – это работать над собой, наполнять себя, следить, чтобы чаша была полной».*

***Опра Уинфри, телеведущая***

*Для тех, кто хочет начать сначала и найти свой путь к красоте*



## Введение

Хорошая бьюти-рутина должна воздействовать на дух человека, на его разум и на кожу. Организм – это взаимосвязанная система, и то, как вы себя чувствуете, отражается на его работе. Отношение к себе может радикально изменить вашу душу и психику. Если вы похожи на меня, то для вас уход за кожей – это не только устранение недостатков, но и механизм адаптации и средство выживания. Это способ вытерпеть сложные, выматывающие ситуации, подготовиться к важному свиданию и восстановиться после бурных выходных. Я начала полноценно пользоваться этими сокровищами, когда разработала свои личные правила игры.

Раньше я специально выделяла время на бьюти-рутины. Конечно, в какой-то степени это необходимо, но я мучительно пыталась найти для них место в календаре и испытывала вину, если не получалось делать это регулярно. И это была моя первая ошибка: уход за собой не должен обременять. Моя вторая ошибка – слишком много правил и ограниченное представление о том, как эти процедуры должны выглядеть.

Я твердо верю, что не нужно тратить много денег или менять всю свою жизнь, чтобы иметь отличную кожу. Чтобы быть красивой, вам нужно оставаться собой. Это не клише, а просто факт. Моя книга расскажет, как получить кожу вашей мечты, оставаясь такой, какая вы есть. Вы прочтете о разных мелочах, которые позволят вам достичь этого.

Нужно потратить немало времени и сил, чтобы кожа выглядела здоровой. И у нее, как бы странно это ни звучало, есть свои потребности. Чтобы спрятать темные круги под глазами, вы применяете маскирующий карандаш. А что, если сначала минимизировать эти самые круги? У вас внезапно выскочили прыщи или зашелушилась кожа на лбу? И теперь вы вздыхаете перед зеркалом, стараясь замаскировать эти дефекты? Я тоже раньше была такой. Ну что ж, с сегодняшнего дня все будет по-другому!

Эта книга станет вашим личным руководством по уходу за кожей. Для любой мелкой неприятности у нас есть свой прием, поэтому не волнуйтесь о том, как включить бьюти-рутину в вашу повседневную жизнь. Просто выбирайте ту технику, которая нужна вам именно сейчас.

Я написала эту книгу, потому что считаю, что уход за кожей доступен каждому при наличии правильных инструментов. В ответ я хочу, чтобы вы начали уделять себе больше времени – не только своему внешнему виду, но и общему состоянию. Я помогу вам прийти к цели. Для этого не придется покупать дорогие кристаллы (хотя если вам хочется, то почему бы и нет) или месячный абонемент на массаж лица (хотя немного роскоши никому не повредит). Вместо этого я советую носить в сумочке мист (спрей для лица), чтобы освежать уставшую кожу, когда это нужно. А еще я предлагаю организовать дома специальное место, где можно будет ухаживать за собой. А если вы привыкли работать до изнеможения, постарайтесь ложиться спать в одно и то же время, потому что ничто так не освежает, как хороший сон. Его невозможно залить во флакон, хотя некоторые пытались это сделать.

Каждая процедура в этой книге направлена на то, чтобы решить определенные проблемы кожи, и включает описание ингредиентов, которые помогут с ними справиться. Здесь вы не найдете упоминаний брендов или конкретных продуктов, потому что я стремлюсь только к одному – иметь красивую здоровую кожу.

Все, что вы прочитаете, основано на последних исследованиях в области дерматологии и ухода за кожей, на интервью с дерматологами и опыте, который я почерпнула в ходе собственных исследований.

Здесь есть разные виды процедур, которые можно приспособить к любому образу жизни. У вас может быть чувствительная кожа или сумасшедший график поездок, а возможно, вы эксперт в области ухода за собой. В любом случае в этой книге каждый сможет найти что-то для себя. Все процедуры относительно просты – вам не придется покупать дорогие материалы,

осваивать безумные приемы или ежедневно тратить по несколько часов, чтобы получить сияющую кожу. Это под силу каждой. Забудьте о тревогах и настройтесь на то, чтобы наконец позаботиться о себе.

Будьте открыты новому. Я покажу вам, как ухаживать за кожей в общественном туалете, в самолете, в офисе – везде, куда бы вас ни забросила жизнь.

Я надеюсь, что благодаря этой книге уход за кожей станет неотъемлемой частью вашей жизни. Сценарии, которые я здесь представляю, меняются, чтобы вы могли подстроить их под собственные нужды. Самое главное – дайте своей коже право голоса, обратите на нее внимание и научитесь слушать.

Любите свою кожу и принимайте ее такой, какая она сейчас. Начинаем с чистого лица!

## **ОСНОВНЫЕ ИДЕИ КНИГИ**

КОЖА У ВСЕХ РАЗНАЯ.  
У КАЖДОЙ ИЗ НАС МОЖЕТ БЫТЬ КРАСИВАЯ КОЖА.  
МЫ МОЖЕМ СТАВИТЬ ЦЕЛИ ДЛЯ СВОЕЙ КОЖИ.  
МЫ ЗНАЕМ СВОЕ ТЕЛО И КОЖУ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КТО-ЛИБО  
ДРУГОЙ.  
КАЖДАЯ МОЖЕТ СТАТЬ ГУРУ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ.  
КАЖДОЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТУПНЫ СРЕДСТВА  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ И КРАСОТЫ.  
МЫ ВСЕГДА СТАРАЕМСЯ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ.  
НАША КОЖА ЗАСЛУЖИВАЕТ ЛЮБВИ.  
НАПАДАТЬ НА СОБСТВЕННУЮ КОЖУ – НАПАДАТЬ НА СЕБЯ.  
МЫ ПРОЖИВЕМ В ЭТОЙ КОЖЕ ВСЮ ЖИЗНЬ, ПОЭТОМУ УХОД  
ЗА СОБОЙ ТАК ВАЖЕН.

# 1. Основы

## Анатомия кожи



Всю жизнь мы проводим внутри собственной кожи. Мы находимся под ее защитой, которая позволяет нам отправляться в любое приключение, не опасаясь причинить вред нашим теплым и мягким внутренностям. Кожа – канал, который соединяет нас с нашими внутренностями и при помощи раздражения информирует, что мы, например, съели что-то несвежее, что мы напуганы или нам не хватает влаги. Кожа состоит из нескольких слоев. Знание ее анатомии поможет лучше понять себя и свой организм.



## Слой

Кожа имеет три слоя: гиподерма – подкожный жировой слой, дерма – собственно кожа, эпидермис – внешний слой. В подкожном жировом слое есть соединительные ткани, которые отвечают за структуру и целостность кожи. Здесь также расположены кровеносные сосуды,

которые позволяют транспортировать питательные вещества и отходы. В гиподерме находятся и потовые железы. Они выносят соленый пот на поверхность кожи через дерму и эпидермис.

Дерма представляет собой комбинацию потовых желез, нервных окончаний, волосяных фолликулов и сальных желез, которые вырабатывают кожное сало (себум) – смазочное масло для нашей кожи.

На поверхности находится эпидермис – слой, с которым мы знакомы лучше всего. Он содержит меланоциты, которые вырабатывают пигмент меланин, и служит надежным водонепроницаемым барьером от внешнего мира. Также здесь находится роговой (защитный) слой кожи, который состоит из мертвых ороговевших клеток в виде плотно прилегающих друг к другу чешуек. Все это позволяет удерживать влагу внутри. Но когда барьер разрушается, возникают такие симптомы, как чувствительность, сухость кожи и даже угревая сыпь (акне). Чтобы кожа выглядела здоровой, важно использовать продукты, которые не только избавят вас от симптомов, но и помогут укрепить этот барьер.

Если вы хотите улучшить состояние кожи с помощью продуктов питания или косметических средств, вам надо понимать, как работает система клеток, волос и микробов кожи.

## Экология кожи

Микробиом кожи – это экосистема микроорганизмов, включающая бактерии, дрожжи и вирусы, которые обитают на поверхности кожи. Живущие в организме бактерии по численности превосходят клетки нашего организма в 10 раз, так что во многом мы скорее бактерии, чем люди. Микробиом кожи состоит из миллионов таких организмов, которые постоянно борются за равновесие. Они делают все: поддерживают здоровый кожный барьер, сохраняют влагу, защищают от патогенов и предотвращают появление прыщей. Бактерии очень важны для здоровья вашей кожи, и использование пробиотиков в повседневной жизни поможет поддержать эту армию ваших микроскопических союзников.

Экосистема кожи настолько уникальна, что судебно-медицинские эксперты могли бы использовать ее вместо отпечатка пальца, чтобы идентифицировать вас. Так что не оставляйте полотенце для лица на месте преступления! Когда вы используете «антибактериальные» или «антимикробные» продукты, вы не просто уничтожаете важных друзей-микробов, а стираете часть своей личности. У каждой из нас своя экосистема кожи, поэтому один и тот же продукт по-разному действует на разных людей. Прислушайтесь к своей коже. Когда будете читать о техниках ухода за ней, попробуйте всевозможные комбинации исходя из того, что нужно вашей коже в тот или иной момент.

Микробиом можно назвать последним рубежом в уходе за кожей. Неудивительно, что постоянно появляются новые данные о том, как важно его поддерживать.

Как известно, разнообразие – ключевой показатель того, что флора кожи (коллекция бактерий и микроорганизмов, которые живут на ее поверхности) в хорошей форме. При появлении акне, розацеа, сухости и далее по списку можно предположить, что у человека снижено разнообразие бактерий. Это *дисбиоз*, или нарушение нормальной микрофлоры кожи. Зачастую он возникает, если переусердствовать с антимикробными или антибактериальными продуктами. Чем разнообразнее микробиом кожи, тем лучше она удерживает влагу и тем крепче ее защитный барьер: наблюдается меньшая выраженность экземы, угревых высыпаний. Один из самых важных шагов на пути к коже вашей мечты – оценить, как ваша обычная бьюти-рутина действует на экосистему кожи.

Дорога к здоровью кожи кажется немного грязнее, чем мы думали. Британский дизайнер Вивьен Вествуд принимает душ раз в неделю, чтобы оставаться красивой. Она убеждена, что сохранение естественной флоры – лучший способ ухода за кожей. И в этом она не одинока. На самом деле традиционный способ лечения угрей – с помощью антибиотиков – начинает

утрачивать эффективность, потому что бактерии наносят ответный удар. Применяя антибиотики, вы без разбора удаляете значительный объем микробиома. А бактерии, которые не погибают, приобретают устойчивость к этим препаратам и, когда лечение заканчивается, полностью захватывают власть. Создается опасная ситуация: 1) антибиотики неспособны помешать выжившим бактериям причинить нам вред; 2) устранены микроорганизмы, которые естественным образом контролировали бы численность этих супербактерий.

Угревую сыпь вызывают бактерии *Cutibacterium acnes*, и дерматологи потратили немало сил, чтобы убрать эти микроорганизмы с поверхности кожи. Проблема в том, что в действительности *C. acnes* составляют 60 процентов микробиома нашей кожи и нужны для того, чтобы бороться с другими болезнетворными бактериями. Некоторые смелые ученые лечат поражения кожи лица своих пациентов именно при помощи этих бактерий и видят положительные результаты. Их исследования показывают, что некоторые виды *C. acnes* помогают предотвратить высыпания на лице. Да, вы всё правильно прочитали. Эта новость может вас шокировать, так что лучше присядьте. Отныне, если вы хотите получить чистую и здоровую кожу, вы не будете удалять бактерии на лице – вы будете их выращивать.



## Познакомьтесь со своей кожей



### Решение кожных проблем

Прежде чем приступить к знакомству с техниками ухода и прочей информацией из этой книги, стоит хотя бы приблизительно оценить свою кожу. К какому типу она относится: неровная, жирная, чувствительная, пигментированная? Такие характеристики помогут определить, что будет для вас особенно эффективным. Я составила общие рекомендации для наиболее распространенных проблем с кожей. Ваша кожа может быть целиком одного типа, а может быть комбинированной, то есть разной на разных участках. Потратьте минуту, чтобы поближе познакомиться со своей кожей и узнать, что ей от вас нужно.

### Сухая кожа

Для сухой кожи характерны шелушение, стянутость, раздражение, воспаление и покраснение, что может вызывать физический дискомфорт, заставляя нас постоянно помнить о текстуре кожи. Именно поэтому, ухаживая за ней, половину времени мы тратим на снятие симптомов дискомфорта.

Это понятно. Но давайте сделаем еще один шаг и поговорим о некоторых дополнительных процедурах, которые помогут справиться с проблемами, возникающими в то или иное время года. Например, зимой стоит наносить дополнительный слой увлажняющего крема или использовать жирный крем. Также в это время можно увлажнять кожу чаще, чем один раз в день, чтобы удовлетворить ее потребность во влаге.

В межсезонье (осенью и весной) стоит подготовиться к тому, что условия меняются каждый день. Я рекомендую следить за прогнозом погоды, чтобы знать заранее, будет на улице ветрено, дождливо, солнечно и так далее.

В жару в помещениях часто работают кондиционеры, которые спасают от духоты, но ужасно сушат кожу. По этой причине летом увлажнение так же необходимо, как и зимой.

Используйте увлажняющую сыворотку в дополнение к легкому увлажняющему средству. У вас всегда есть варианты.

## **Жирная кожа**

С жирной кожей найти баланс непросто. Речь идет не столько об избыточном потоотделении во время занятий спортом, сколько о тех случаях, когда вы чувствуете слой жира на коже даже в сухих условиях.

Важно отметить, что жир на поверхности кожи абсолютно необходим для поддержания ее здоровья, но вопрос в его количестве. Есть признаки, на которые можно обратить внимание, например акне. Избыток кожного сала создает идеальную среду для роста и процветания бактерий, для создания ими хаоса. Не все бактерии вредны, но *S. acnes* – причина угревой сыпи – действительно чувствует себя прекрасно в жирной среде. Именно поэтому при уходе за такой кожей важно соблюдать баланс кожного сала на лице.

Обратите внимание на *комедогенность* ингредиентов уходовых продуктов, или способность закупоривать поры кожи. Шкала комедогенности масел – очень полезный инструмент для выбора правильных продуктов по уходу, если кожа жирная и склонна к появлению угрей. Оценка 0 указывает на низкую вероятность того, что продукт закупорит поры и приведет к воспалению, тогда как 5 баллов гарантируют угревую сыпь. Такое средство не выдержит даже самая сухая кожа.

КОМЕДОГЕННОСТЬ	ИНГРЕДИЕНТ
0	АРГАНОВОЕ МАСЛО КОНОПЛЯНОЕ МАСЛО
1	МАСЛО ШИ КАСТОРОВОЕ МАСЛО МАСЛО ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК МАСЛО ШИПОВНИКА
2	МАСЛО ЖОЖОБА ОЛИВКОВОЕ МАСЛО МАСЛО ТЫКВЕННЫХ КОСТОЧЕК
3	МАСЛО АВОКАДО КУНЖУТНОЕ МАСЛО
4	МАСЛО КАКАО КОКОСОВОЕ МАСЛО КРАСНОЕ ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО
5	МАСЛО ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ

### Комбинированная кожа

У комбинированной кожи нет строгого определения. Даже те, у кого тип кожи совершенно очевиден, иногда сталкиваются и с другими проблемами. Комбинированной мы называем кожу в том случае, когда одни участки лица обычно сухие, а другие – жирные. Типичный пример – очень жирная Т-зона и сухая кожа на остальной поверхности лица. Когда у нас имеются два типа текстуры, решение о продуктах ухода принимать обычно немного сложнее. Но пристальное внимание к шкале комедогенности и тщательное увлажнение даже Т-зоны – это уже половина дела.

## **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.