

The illustration shows a woman's face on the left side, with her hair in shades of orange and red. A magnifying glass is held over her cheek, showing a close-up of her skin with several small red spots. The background is a light green color with large, overlapping yellow circles. The text is positioned in the upper right area.

Транцева Татьяна

# ЛИЧНЫЙ КОСМЕТОЛОГ

*для девочек,  
девушек  
и женщин*

Татьяна Транцева

**Личный косметолог. Для  
девочек, девушек и женщин**

«Издательские решения»

## **Транцева Т.**

Личный косметолог. Для девочек, девушек и женщин /  
Т. Транцева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-510556-1

В книге представлены выводы, основанные на полученных знаниях от дипломированных врачей в области косметологии и дерматологии. Эта книга объединила в себе важную информацию и стала незаменимым навигатором в области косметологии. Девушки любого возраста получают уникальную информацию о том, как выглядеть красивой с ухоженной кожей. Косметолог Транцева Татьяна поможет разобраться в проблемах, с которыми обращаются чаще всего. Расскажет о самых востребованных салонных процедурах.

ISBN 978-5-00-510556-1

© Транцева Т.  
© Издательские решения

# Содержание

Глава 1. Кожа	7
Эпидермис	8
Дерма	9
Гиподерма	10
Глава 2. Почему принято начинать посещать косметолога в 25 лет?	11
Что на это влияет?	
Что необходимо знать о мелатонине	12
Гормон роста	13
Эстроген	14
Кортизол	15
Коллаген	16
Глава 3. Косметология – это космос!	17
Глава 4. Классификация типов и состояния кожи	18
Нормальная кожа	19
Нормальная кожа с нарушением эпидермального барьера	20
Нормальная кожа с обезвоживанием	21
Сухая кожа	22
Чувствительная кожа	23
Комбинированная кожа	24
Жирная кожа	25
Жирная кожа с нарушением эпидермального барьера1	26
Жирная кожа себорейная	27
Глава 5. Себум	28
Глава 6. Способы определения типа кожи самостоятельно	30
Глава 7. Основной алгоритм ежедневного домашнего ухода за кожей для всех	31
Основной алгоритм еженедельного домашнего ухода за кожей	32
Глава 8. Распространенные ошибки в уходе за кожей	33
Ошибка в домашнем уходе №1	33
Ошибка в домашнем уходе №2	34
Ошибка в домашнем уходе №3	35
Ошибка в домашнем уходе №4	36
Ошибка в домашнем уходе №5	37
Ошибка в домашнем уходе №6	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Личный косметолог Для девочек, девушек и женщин

**Татьяна Транцева**

*Иллюстратор* Анна Брус

*Корректор* Екатерина Федорова

© Татьяна Транцева, 2020

© Анна Брус, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-0051-0556-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Предисловие: Пошаговая косметология для всех**

Почему появилась эта книга? Все очень просто. Работая в косметологии более пяти лет, я встречаюсь с одной и той же проблемой. 90% моих клиентов хотят ухаживать за своей кожей грамотно, но не знают как. Когда я слышу от вас, мои дорогие читатели, какие ошибки вы совершаете с кожей, естественно, я начинаю подробно рассказывать правила поведения. Алгоритм ухода за кожей пишу всем, если время позволяет. Знаете, почему пишу? Потому что на мой вопрос в конце моей огненной речи о правильном уходе я получаю ответ: «Все понятно, но повторить не сможем».

Вот почему появилась эта книга. В этой книге я проведу вас через тернии к звездам косметологической вселенной. Вы научитесь определять тип своей кожи. Поймете, в каком состоянии на данный момент находится ваша кожа. Научитесь подбирать грамотно средства для своего типа и состояния кожи. Поймете свои ошибки и больше не будете их совершать по уходу за кожей. Познакомитесь с салонными самыми востребованными процедурами по уходу за кожей лица, шеи и декольте. Найдете ответ на причину своих проблем с кожей. В конце книги вас будет ждать неожиданный сюрприз, который, возможно, изменит ваше отношение к себе, а значит, и к вашим проблемам с кожей. Читайте, познавайте, наслаждайтесь!

### ***Категории клиентов***

Для того чтобы понять, как правильно относиться к уходу за своей кожей, я поделила всех нас на 4 категории.

1 – Недотроги. Боятся делать что-либо со своим лицом. Боятся умываться и сильно вытирать лицо полотенцем. Делают это, не «растягивая» кожу. Сразу вас успокою. Кожа – это не дерматин! Она не лопнет и не порвется. Это живой орган. У кожи есть волокна эластиновые, которые как пружины растягивают и возвращают в исходное положение нашу кожу и не дают ей растянуться. Кожа может обвиснуть по другим причинам, которые мы рассмотрим в других главах.

2 – Фанаты. Трут, скрабируют свою кожу «до костей» с фанатизмом. Еще и молотым кофе. Ходят на все процедуры лет с 20. Не понимая, надо им это или нет. Просто подружка сходилась. Ей понравилось. Друзья мои! Что подошло вашей подружке, никакой гарантии нет, что это же самое подойдет и вам! По поводу кофе – оставьте его на тело. Лицо скрабируем мягкими скрабами и с любовью!

3 – Безразличники. Практически ничего не делают с лицом. Если время вдруг чудесным образом на себя появится, то могут умыться просто водой с мылом и, может быть, нанести крем. И то только утром. Зачем забивать поры на ночь. Пусть спит так. Рассуждают безразличники именно таким образом. Это мы спим! А кожа за ночь восстанавливается. Разгребают все

косяки, которые она нахватала днем. Латает все поломки. И ей для этого нужен «корм» в виде сыворотки и крема как увлажняющего, так и питательного!

4 – Продвинутые. Делают все грамотно. Это та категория, которым повезло с косметологом или сами косметологи (хотя и на подсознании).

Эта книга для всех, даже продвинутых. Знания лишними не бывают. Я думаю, вы со мной согласитесь. Итак, приступим. Начнем с азов!



## **Глава 1. Кожа**

Как ни удивительно, но это живой и один из наиболее крупных органов. Масса кожи составляет примерно 16% от массы тела. А площадь поверхности взрослого человека доходит до 2,3 кв. м. Толщина кожи в различных частях тела от 0,5 до 5 мм. Кожу образуют 3 части:

## Эпидермис

Наружный слой кожи. Состоит из 5 слоев. Самый нижний – базальный (ростковый) слой. За счет деления базальных (ростковых) клеток происходит полное обновление эпидермиса за 4 недели. Клетки делятся, проходят свое преобразование и в итоге превращаются в омертвевшие роговые чешуйки. Эти чешуйки до определенного возраста отшелушиваются сами. Но, наступает момент в жизни кожи, когда сил отшелушить старые клетки у нее не хватает и ей нужна помощь. Вот поэтому необходим грамотный домашний уход и процедуры-помощники в салоне.

В одном из слоев эпидермиса образуется цементирующее вещество, благодаря которому образуется водонепроницаемый барьер (водно-жировая мантия ВЖМ), препятствующий обезвоживанию кожи и предохраняющий кожу от проникновения бактерий, химических и других вредных веществ.

Заканчивают свою жизнь клетки на поверхности кожи роговым слоем. Роговая чешуйка состоит из белка – кератина, а в центре чешуйки вместо ядра находится пузырек воздуха. За счет этого клетка обладает значительной прочностью, не пропускает влагу, не растворима в воде и органических растворах. Высокое содержание липидов (жиров) в роговом слое препятствует свободному прохождению сквозь него воды и других веществ на ее основе.

Зная такую особенность, можно сделать логический вывод, что крем, который мы наносим на нашу кожу, останется лежать на поверхности эпидермиса, защищая его. Но он не проникнет в саму кожу, если, конечно, он не обладает уникальным составом, о котором мы поговорим в специальной главе о выборе косметических средств.

## Дерма

Собственно кожа. Это рыхлая, волокнистая соединительная ткань. Состоит из межклеточного вещества и волокон. Коллагена и эластина.

Межклеточное вещество как холодец – желеобразной консистенции. За счет содержания в нем гиалуроновой кислоты и других незаменимых веществ. В межклеточном веществе происходит сборка коллагена и эластина. Одно волокно коллагена очень прочное. На одной нити коллагенового волокна диаметром 1 мм можно подвесить человека весом в 70 кг! Коллаген придает прочность коже. Плетется коллаген из трех цепочек аминокислот в «косичку». Поэтому очень важно, чтоб в уходовых средствах для кожи в составе были аминокислоты!

Эластические волокна. Более тонкие, соединяясь друг с другом, они образуют широколинейную сеть, состоящую из белка. Эта сеть придает коже эластичность и упругость. Эластическое волокно менее прочное на разрыв, чем коллагеновое, но более растяжимое.

В дерме находятся кровеносные и лимфатические сосуды и нервные окончания.

## Гиподерма

Подкожно-жировой слой. Состоит из клеток кожи (немного) и жировых клеток (много). Защищает кожу от механических травм, разрывов. Когда нарушается кровоснабжение (долго и ровно сидим на попе) – жировые клетки сначала разбухают и отекают. Там где кровь-там жизнь, нет крови-жизнь замирает и если с этим ничего не делать, клетки затвердевают – происходит фиброз. Здравствуй, целлюлит. Знакомая нам апельсиновая корка. Здесь речь идет о нашем теле. На лице целлюлита не бывает! Поэтому очень важны для нас периодические встряски, в виде небольших физических упражнений, чтобы запустить крово и лимфоток. А еще лучше сделать массаж!

Так как речь у нас идет о красоте нашего личика, поэтому рассказываю. Жировые пакеты, которые нам даны природой для высасывания грудного молочка, с годами под своей тяжестью и многими другими факторами (о которых мы будем говорить в книге), начинают устремляться вниз. Гравитацию никто не отменял. Как с этим бороться мы обязательно разберём в соответствующих главах.

## **Глава 2. Почему принято начинать посещать косметолога в 25 лет? Что на это влияет?**

Гармоничное состояние нашего организма зависит от наших друзей, которые управляют нами. Это гормоны. И только от нас зависит, будут они для нас друзьями или врагами. Мы все зависим от них. Гормональный фон – основа хорошего настроения и самочувствия.

В первую очередь речь пойдет о гормоне мелатонине. Знакомы с таким товарищем? Пришло время познакомиться. Он классный – запускает механизмы нашего настроения, ощущения счастья, аппетита, либидо.

Мелатонин управляет циркадными ритмами (биоритмами). День – ночь. Сон – бодрствование. Как только свет перестает попадать на сетчатку нашего глаза, приходит в гости мелатонин.

Этот гормон помогает нашему организму соблюдать биоритмы, приспосабливается к самым разным условиям жизни, смене дня и ночи, заставляет нас спать хорошо и крепко. Но самое важное в другом.

Вспомните, как часто бывает, вы ложитесь спать больной, а на утро просыпаетесь, чувствуя себя гораздо лучше. Или приходите после косметических процедур – чистки лица, например, – с покрасневшим лицом, а за ночь кожа успокаивается, «приходит в себя».

Все благодаря мелатонину, который во время сна занимается восстановлением всего, что пострадало днем.

## **Что необходимо знать о мелатонине**

1. Мелатонин вырабатывается только в полной темноте. Как только свет попадает на сетчатку глаза (даже при закрытых глазах), прекращается выработка гормона.
2. Мелатонин – гормон-антистресс. Особенно это важно для женщин зрелого возраста.
3. Мелатонин работает на уменьшение жировой прослойки.
4. Иммунитет, либидо, аппетит имеют прямую связь с количеством мелатонина.
5. Уровень мелатонина снижается после 25 лет, начинается процесс старения.

Это одна из причин, почему принято начинать профессионально посещать косметолога с 25 лет. С учетом, что нет кожных заболеваний и других проблем с кожей. Если у вас начались проблемы с кожей уже в подростковом возрасте, то смысла ждать, когда исполнится 25 лет, конечно нет. Лучше обратиться к грамотному специалисту, которому вы доверяете. Или прочитать до конца эту книгу и стать для себя личным косметологом!

## **Гормон роста**

Соматотропин, или гормон роста, – очень важный гормон. Именно от него зависит рост и развитие детей. К 25 годам концентрация его резко снижается.

Соматотропин участвует в выработке коллагена, который необходим для хорошей плотности и упругости кожи. При дефиците этого вещества кожа начинает резко терять свою упругость и быстро стареть. Еще одна причина начинать посещать косметолога. Далее мы разберем что влияет на выработку гормона роста.

## Эстроген

Эстроген отвечает за формирование красивой и женственной фигуры, распределяя жировые отложения в области бедер, ягодиц и молочных желез.

Организм может производить его в избыточном количестве сам. Также мы получаем его из окружающей среды с пищей и даже водой.

Жировая ткань (гиподерма), кроме того, что обладает способностью к накоплению в себе эстрогенов, может и самостоятельно продуцировать их. Чем больше подкожного жира, тем больше эстрогенов. Лайфхак для жирненьких.

В клетках жировой ткани находится специальный фермент АРОМАТАЗА, с помощью которого осуществляется процесс синтеза (выработки) эстрогенов. Причем самая активная ароматаза находится в жировой клетчатке на бедрах и ягодицах.

При повышении уровня эстрогенов происходит задержка жидкости в организме и отечность, красный румянец на лице.

Когда гормона становится меньше и меньше (менопауза), организм начинает резко стареть. Эстроген – гормон красоты и молодости. Для того, чтобы восполнить недостаток эстрогенов исключительно для красоты и здоровья нашей кожи можно применять косметику с фитоэстрогенами.

## Кортизол

Кортизол – гормон, который вырабатывается надпочечниками. Принято считать его гормоном стресса, но также он является гормоном энергии и бодрости.

Мгновенный выброс гормона спасает нам жизнь в опасных ситуациях. Согласитесь, много стресса в нашей обычной жизни.

Повышенный уровень кортизола влечет за собой повышение кровяного давления и уровня сахара. Хроническое повышенное значение этого гормона сопровождается чувством повышенной усталости, депрессией, низкой стрессоустойчивостью, набором веса, ослаблением иммунитета, скорым старением. С косметической стороны отмечаются проблемы с кожей, такие как экзема, псориаз, тонкая кожа, слабые ногти, воспаления.

## Коллаген

Другой причиной, почему надо начинать ухаживать за своей кожей профессионально, является тот факт, что после 25 лет коллагена с каждым годом на 1% вырабатывается меньше, хотим мы этого или нет!

Хочу дать совет для всех возрастов. Косметолога обязательно посещайте, особенно если найдете по душе грамотного специалиста. Но самый главный помощник для вас – это вы сами!

Соблюдайте биоритмы. Ложитесь спать в 22:30—23:00. В это время вырабатывается мелатонин и гормон роста, который активно влияет на деление и восстановление клеток кожи (регенерацию). Гормон роста является самым жиросжигаемым гормоном. Эти два важных для нашей красоты и здоровья гормона вырабатываются с 23 часов до 1:00—1:30. Именно поэтому важно ложиться спать до 23 часов.

Просыпайтесь в 7 утра. В это время вырабатывается гормон кортизол. Гормон энергии и бодрости. Если мы встаем позже 7 часов и ложимся спать позже 23 часов, то уровень кортизола повышается, и он становится гормоном стресса. Именно поэтому очень важно уметь управлять циркадными ритмами, не давая кортизолу стать плохим, а наоборот, помогая ему работать нам во благо, оставаться для нас источником хорошего настроения и высокой работоспособности.

## Глава 3. Косметология – это космос!

Вы уже поняли, что косметология – это космос. И я вас приглашаю в космическое косметологическое путешествие.

Но перед тем как мы перейдем к обсуждению специальных тем, давайте на минуточку остановимся и подумаем о том, что отвлекает нас: семья, работа, карьера, чужие проблемы – неужели все это кажется важнее, чем собственное здоровье и красота. У нас не оказывается времени подумать о себе, и мы не замечаем, как психологический дискомфорт перерастает в физические проблемы. Зачем доводить до этого момента? Известно, что болезнь лучше предупредить, чем лечить.

Я предлагаю отбросить все, что мешает нам уделять внимание себе, тому, что интересует и волнует лично нас!

Ничего невозможного в этом мире нет, просто на невозможное потребуется больше времени! Забота о своем здоровье, красоте и настроении не требует больших усилий, особых условий и огромных финансовых вложений.

Начинаем менять свою жизнь понемногу, но прямо сейчас. Становимся БОГИНЕЙ – прежде всего, для самой себя. Оставаясь загадкой для мужчин, начинаем понимать свою божественную женскую природу.

Отношение к себе – вот с чего все начинается. Ты уже сделала выбор – читаешь эту книгу. А могла бы посвятить это время работе по дому, которая всегда найдется. Продолжай в том же духе. Занимайся тем, что действительно нужно тебе и откликается в тебе. Приглашаю познать мир красоты, гармонии и любви к себе. Ты готова? Тогда вперед и только вперед!

## **Глава 4. Классификация типов и состояния кожи**

Для правильного ухода за кожей необходимо уметь определять тип кожи и состояние на данный момент жизни. Тип кожи не меняется, а состояние можно изменить в лучшую сторону.

### ***Тип кожи***

- Нормальная
- Сухая
- Чувствительная
- Жирная
- Комбинированная

### ***Состояние кожи***

- Обезвоженная
- Стрессированная
- Проблемная (с угрями)
- Атоничная (без тонуса)

## **Нормальная кожа**

Матовая, чистая, эластичная, без шелушений, с мелкими незаметными порами. С хорошим кровообращением, без повышенной чувствительности к косметике, имеет равномерную окраску. Средняя толщина. Нормальная функция сальных желез. Неаллергичная, хорошо переносит косметику. До 35—40 лет сохраняется нормальной, если нет грамотного ухода за ней, то легко переходит в тип сухая кожа.

И это еще не все. У каждого типа кожи могут быть различные состояния. Ведь идеальная кожа встречается не так часто. Поэтому углубимся немного глубже в проблемы, которые встречает кожа в течение своей красивой жизни.

## Нормальная кожа с нарушением эпидермального барьера

Эпидермальный барьер – водно-жировая мантия (ВЖМ). Его функция – удерживать влагу внутри кожи и не давать ей выходить наружу. Такая кожа при этом гладкая, функция сальных желез в норме. Но есть нарушение – отсутствие влагоудерживающих компонентов (липидов-жиров). Внешне выглядит это так:

- Шелушение.
- Раздражение.
- Гиперчувствительность.

Что важно делать! Направляем работу на восстановление липидного слоя:

- Нельзя мыться мылом, средствами, содержащими SLS и SLES.
- Нельзя использовать спиртосодержащие лосьоны.
- Хорошо использовать тоник с содержанием фруктовых (!) кислот. Не путать с химическими кислотами.
- Не умываться сильномоющими препаратами (например, гель).
- Хорошо применять мягкий скраб или ферментный пилинг.
- Увлажнять и питать кожу.
- В холодное время года наносить на основной крем еще и тональный крем. Одеваем кожу в несколько слоев. Пудру не рекомендую – очень сушит такую кожу.
- В солнечное время обязательно УФ-защита с SPF8.

### *Рекомендации по уходу за такой кожей дома*

Демакияж – мицеллярная вода, после обязательно смыть водой!

Для нормальной кожи хорошо подходит пенка, молочко, гидрофильное масло, мицеллярная вода.

Тонизация – тоник хорошо с травами, с фруктовыми кислотами, без спирта.

Сыворотка увлажняющая.

Крем питательный и увлажняющий.

Глубокое очищение 1 раз в неделю – легкие кислоты 5—10%, гоммаж, энзимные (ферментные) пилинги.

Маски увлажняющие, альгинатные, водорослевые, кремовые, коллагеновые, тканевые.

Раз в неделю к косметологу за профессиональным уходом.

## **Нормальная кожа с обезвоживанием**

На фоне нормальной кожи появляется сетка морщин. Снижается упругость мягких тканей и эластичность. Это чаще всего вызвано возрастными изменениями или не правильным уходом в домашних условиях.

### ***Рекомендации для такой кожи***

- Защита на морозе, солнце, ветре.
- Увлажнение.
- Питание.
- Раз в неделю к косметологу.

## Сухая кожа

Бывает как генетически (данность по наследству), так и приобретенная от неправильного ухода, питания, перенесенного заболевания. Если это так – можно все исправить.

Если данность, то научиться ухаживать, питать и увлажнять. Сухая кожа лишена жира (блеска) и влаги, имеет в наличии мелкие поры, тонкая. Если хозяйка такой кожи не правильно за ней ухаживает, то кожа становится тонкой, неравномерной окраски, с шелушащимися красными пятнами, с участками раздражения в Т-зоне.

В уголках рта часто можно наблюдать микротрещины. У кожи повышена чувствительность к раздражающим факторам внешней среды, умыванию, улице, непереносимость декоративной косметики. Если такое состояние продолжается длительное время, то кожа переходит быстро в разряд «чувствительная кожа».

Такая кожа более подвержена старению, но при правильном уходе долго сохраняет свой бархатистый вид!

### *Достоинства сухой кожи*

- Нет жирного блеска.
- Нет крупных пор.
- Нет серого цвета лица.
- Нет угрей.

### *Недостатки сухой кожи*

- Тонкая.
- Образуется много мелких морщин.
- Виден сосудистый рисунок.

### *Рекомендации по уходу дома за сухой кожей*

- Демакияж мицеллярной водой.
- Очищение кожи молочком для умывания либо гидрофильным маслом. Разрешается пенка для умывания. Гель нельзя – высушит кожу еще больше.
- Тонизация – тоник без спирта. Лучше на травах, с фруктовыми кислотами.
- Сыворотка увлажняющая, с витаминами (если нет аллергии).
- Крем увлажняющий. Не выбирать жирные крема с синтетическими маслами (oil mineral). Они запирают кожу. Выбирать с натуральными маслами.
- Раз в неделю к косметологу.

## Чувствительная кожа

Кожа становится чувствительной по нескольким причинам. Это может быть недостаток питательных веществ в организме, неправильный уход за кожей, агрессивное воздействие окружающей среды, вследствие чего нарушается ВЖМ кожи, и она начинает шелушиться, покрываться красными пятнами.

Чувствительность кожи может быть наследственной, из-за небольшого количества сальных желез от природы на коже или их малой активности.

Также чувствительность обусловлена рядом кожных заболеваний (даже в стадии покоя-ремиссии) – экзема, нейродермит, купероз. При всем этом кожа становится не способна самостоятельно синтезировать жир и удерживать влагу. Нарушается или задерживается обмен веществ, сокращается жизненный цикл клетки. Кожа становится тоньше. На ней ярко выражен рисунок. Такая кожа очень хрупкая и моментально реагирует на ветер, солнце, мороз, контрастное изменение температур.

И конечно, механизмы старения у такой нежной кожи запускаются быстрее. Особенно быстро это сказывается на коже вокруг глаз и губ. Даже при обычном умывании кожи водой она может покраснеть.

Для восстановления жизненных функций такого типа кожи необходимо регулярно снабжать ее питательными веществами извне. Иногда требуется стимулировать обменные процессы и процессы регенерации (восстановления). При этом важно не подавить иммунную систему кожи, а усилить ее. Не спровоцировать, а помочь коже бороться с ним самостоятельно. Наш организм постоянно обновляется так же, как и кожа, набирает сил и восстанавливается.

Для чувствительной кожи очень подойдут растительные масла, т. к. это самое близкое и «родное» для нас – рожденное природой. Чувствительная кожа не любит парабены, консерванты, отдушки. В общем, всю синтетику. Для нее надо выбирать натуральные продукты.

### *Рекомендации по уходу дома для чувствительной кожи*

- Демакияж – мицеллярная вода.
- Очищение кожи гидрофильными (влаголюбивыми) маслами, молочком для чувствительной кожи.
- Тоник для чувствительной кожи.
- Сыворотка (предпочтительно двухфазную основу с масляной фазой).
- Крем для чувствительной кожи.
- Энзимные крем-пилинги – хорошо! Скрабы с грубыми абразивными частичками под запретом!
- Маски кремовые, водорослевые, тканевые, альгинатные. Не глина, не грязевые!
- Раз в неделю к косметологу.

## Комбинированная кожа

Самый распространенный тип кожи. Если научиться грамотно за ней ухаживать, то такая кожа будет долго радовать своего хозяина. Получается смесь двух типов кожи. В Т-зоне (лоб, носогубка, подбородок) имеют жирную кожу. Щеки – нормальную либо сухую. Что важно знать для правильного ухода за такой кожей в домашних условиях?

### *Рекомендации ухода дома*

- Демакияж глаз и губ привычным для вас средством.
- Очищение кожи пенкой, маслом гидрофильным – особенно в холодное время года.
- Тонизация – тоник для комбинированной кожи. Либо с фруктовыми кислотами, травами. Без содержания спиртов.
- Сыворотки – увлажняющая, либо по проблеме, если она есть.
- Крем для комбинированной кожи.
- Глубокое очищение кожи ферментами, легкими 5—10%-ными кислотами.
- Маски любые. Глину и грязь не высушивать на лице (под пленку пищевую или в бане, ванной). Можно нанести глину или грязевую маску в Т-зону, а на щеки любую другую маску, которая подойдет для сухой или нормальной кожи.
- Раз в неделю к косметологу.

### *Достоинства комбинированной кожи*

- Такая кожа долго не стареет.
- Долго не появляются мелкие морщины.
- Кожа питается кожным салом.

### *Недостатки комбинированной кожи*

- С возрастом проявится гравитационный птоз.
- Кожа на щеках сохнет, теряет эластичность.

## Жирная кожа

Визуально наблюдаем расширенные поры, серая, апельсиновая корка, гиперкератоз (утолщение рогового слоя эпидермиса из-за большого количества роговых чешуек и нехватки сил у кожи их вытолкнуть).

Кожа грубая, шершавая из-за большого количества комедонов (скопившееся в сальных протоках кожное сало). Если кожного сала очень много, то оно начинает горкнуть, к нему присоединяются гноеродные микробы и появляется воспаление (акне).

К комедонам липнет пыль, они окисляются на воздухе, окрашиваются меланином (пигментными клетками) и приобретают вид черных точек.

У обладателей жирной кожи работа сальных желез повышена в 2—3 раза. После утреннего умывания кожа начинает блестеть уже через 2 часа.

### *Причины повышенного количества кожного сала разные:*

- Повышенное количество мужских гормонов.
- Стрессы.
- Нарушение рациона питания (сладкое, острое, соленое, жирное, жареное, выпечка).
- Климат жаркий (на жаре сало выделяется больше). Зимой секреция кожного сала снижается.

### *Достоинства жирной кожи*

- Позже начинает стареть.
- Позже образуются мелкие морщины.
- Сама себя питает и увлажняет.

### *Недостатки жирной кожи*

- Крупные поры.
- Угри.
- Жирный блеск.
- Землистый цвет лица.
- Под тяжестью жировые пакеты опускаются вниз, и кожа обвисает (гравитационный птоз).

## **Жирная кожа с нарушением эпидермального барьера<sup>1</sup>**

Кожа сохнет, чувствуется стянутость, появляется раздражение, гиперчувствительность. При длительном таком состоянии кожа становится дряблой, появляются мелкие морщины.

### *Рекомендации по уходу дома для такой кожи*

- Очищение кожи предпочтительно маслами гидрофильными, пенкой без SLS и SLES.
- Тонизация – тоник с фруктовыми кислотами, травами, без спирта.
- Сыворотка увлажняющая.
- Крем с содержанием сквалана (входит в состав кожного сала).
- Глубокое очищение кожи 1—2 раза в неделю (ферментные пилинги, пилинги с легкими 5—10%-ными фруктовыми кислотами, скрабы, гоммажи).
- Маски грязевые и глиняные (не пересушивать – под пленку пищевую или в ванной, бане). Маски альгинатные, гелиевые, водорослевые, тканевые, кремевые увлажняющие.
- Раз в неделю к косметологу.

---

<sup>1</sup> ВЖМ.

## Жирная кожа себорейная

Причина в нехватке полиненасыщенных жирных кислот. Омега-кислот. Кожа при комнатной температуре становится маслянистой, блестящей. На коже присутствуют комедоны. Открытые комедоны – черные точки. У них пора открытая, выходит на поверхность кожи.

Закрытые (глубокие) комедоны – у них нет выхода наружу. Они твердые, плотные. Бывают в виде белых плотных шариков под самой кожей – милиумы (просянки). Такие комедоны обязательно вскрывают и удаляют. Они сами не выйдут. Желательно это делать в кабинете у косметолога. Бывают случаи, что милиум подсыхает и отшелушивается сам.

### *Рекомендации по уходу*

- Очищение кожи – гель либо пенка без SLS и SLES.
- Тонизация – тоник с фруктовыми кислотами, травами, без спирта.
- Сыворотки – для проблемной кожи либо увлажняющая.
- Крем увлажняющий и питательный с жирными кислотами.
- Глубокое очищение кожи 1—2 раза в неделю.
- Снизить потребление сладкого, жирного, острого, соленого.
- Добавить в рацион орехи, семя льна, черного кунжута, жирную рыбу (семга), льняное, оливковое масла (в салатах), легкие кефиры, салат, овощи, фрукты.

### Важно знать!

Если на лице больше 5—10 воспалительных элементов – идем к врачу. Не все прыщи можно давить, вскрывать. Если красные – не трогать! Только созревшие, с сухими белыми головками можно чистить! Хорошо на ночь нанести лепешечки из дегтя, алоэ, цинксодержащие маски. Хорошо точечно прижигать салициловой кислотой – не на все лицо! Лучше к грамотному косметологу!

## Глава 5. Себум

Кожа блестит, лоснится и вот уже выход в свет невозможен без пудры и матирующих салфеток. А в выходные подключается «тяжелая артиллерия» – скрабы, маски, сужающие поры и уменьшающие количество кожного сала – себума. С чем связано его избыточное выделение и как с ним бороться?

Себум – секрет сальных желез. В норме у взрослого человека в сутки выделяется до 20 грамм кожного сала на поверхность кожи. Но под влиянием различных факторов организм начинает производить его больше, чем нужно. И приходится бороться с блеском, увеличенными порами, черными и белыми точками.

В самом себуме ничего плохого нет. По сути, это смесь липидов (жиров). Его состав с возрастом может меняться. Он также зависит от пола и генетических особенностей человека.

Зачем вообще нужен этот надоедливый себум? Ведь из-за него кожа не всегда выглядит ухоженной и чистой. Излишки кожного сала забивают поры и могут провоцировать воспаление.

Но при кажущем неудобстве себум выполняет ряд функций:

- Увлажняющая – создает защитную мантию, за счет чего удерживается влага внутри кожи. При дефиците себума кожа теряет эластичность, становится сухой, появляются морщины.

- Барьерная – защищает кожу от ультрафиолетовых лучей, загрязнений, микротравм.

- Бактерицидная – в состав себума входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Ненасыщенные жирные кислоты обладают выраженными антимикробными свойствами, которые препятствуют размножению патогенной микрофлоры и развитию воспалительных элементов.

- Выделительная – вместе с себумом выводятся токсины, лекарства.

- Антиоксидантная – сквален, содержащийся в себуме нейтрализует действие свободных радикалов.

- Регуляторная – жировая мантия вместе с потом отвечает за поддержание кислотно-щелочного баланса кожи. Участвует в терморегуляции.

Все это составляет залог здоровья нашей кожи!

### ***Причины избыточного выделения себума***

Пик активности сальных желез приходится на половое созревание и продолжается до 24—25 лет. Но есть и другие периоды, например, беременность, стрессы, эндокринные нарушения, инфекционные заболевания. И конечно, летом, когда сальные железы работают особенно активно, пытаясь наладить терморегуляцию кожи и удержать в ней влагу.

### ***Признаки, по которым можно понять, что себума вырабатывается много***

- Постоянный жирный блеск, который появляется уже через 2 часа после мытья.

- Расширенные поры.

- Появление воспалительных элементов.

Почему себума вырабатывается больше, чем нужно? Давайте разберемся.

- Гормональный дисбаланс – спровоцировать его могут: стресс, болезни печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника, щитовидной железы, сахарный диабет, ожирение, гинекологические проблемы.

- Неправильное питание – избыток потребления сладкого, острого, копченого, соленого, жареного, жирного. Недостаток витаминов, минералов, клетчатки.

- Отсутствие ухода и неправильный уход – одинаково губительны для кожи.

Чтобы помочь вам разобраться с причинами избытка кожного сала и помочь подобрать грамотный домашний уход – для этого существуют специалисты. Чем раньше вы определите

причину и начнете правильно ухаживать за своей кожей, тем лучше и дольше ваша кожа будет выглядеть.

## **Глава 6. Способы определения типа кожи самостоятельно**

Если вы еще не разобрались, к какому типу отнести свою кожу, давайте разберемся прямо сейчас. Есть два способа определения. Для этого нам с вами надо будет пройти тест. Перед тестом советую очистить кожу и не наносить косметику в течение часа. Это касается как декоративной косметики, так и сыворотки и крема.

1. Визуально – внимательно изучи свою кожу при естественном освещении. Если при близком рассмотрении заметны расширенные поры и жирный блеск на всем лице – значит, твоя кожа **ЖИРНАЯ**.

Кожа поблескивает только на носу и лбу, а на щеках, наоборот, матовая – кожа **КОМБИНИРОВАННАЯ**.

Общая матовость, шершавость на ощупь и шелушение – признак **СУХОЙ** кожи.

Для **НОРМАЛЬНОЙ** кожи характерны ровный тон и здоровое сияние, отсутствие жирного блеска и видимых пор.

2. С помощью салфетки – спустя час после очищения утреннего или вечернего, не нанося косметику, приложи к лицу тонкую салфетку и прими ее к коже. Секунд на 5. Затемними и посмотри – есть ли на ней следы?

Если нет – кожа **СУХАЯ**.

Если есть заметные отпечатки от Т-зоны и щек – кожа **ЖИРНАЯ**.

Если отпечатки оставила только Т-зона – кожа **КОМБИНИРОВАННАЯ**.

Если отпечатки на салфетке едва заметны – кожа **НОРМАЛЬНАЯ**.

## **Глава 7. Основной алгоритм ежедневного домашнего ухода за кожей для всех**

1 шаг: Демакияж глаз и губ (мицеллярная вода или любое средство, подходящее для ваших глаз и губ).

2 шаг: Очищение кожи:

Молочко – чувствительная, сухая, нормальная. Смыть.

Пенка – нормальная, комбинированная, жирная. Смыть.

Гель – жирная кожа. Смыть.

3 шаг: Тоник. Не смывать.

4 шаг: Сыворотка. Не смывать.

5 шаг: Крем для век. Не смывать.

6 шаг: Крем по типу кожи. Не смывать.

## **Основной алгоритм еженедельного домашнего ухода за кожей**

- Скраб с мелкими абразивными частичками либо пилинг с фруктовыми кислотами 5—10%-ный, либо ферментный (энзимный) пилинг.
- Маска (лучше маски иметь разные).

После снятия маски продолжаем уход с 3 шага основного алгоритма ежедневного ухода за кожей для всех.

После нанесения маски-пенки или биоцеллюлозной маски, которые не требуют смывания, дальнейший уход не нужен. Распределите остатки маски по лицу, шее и декольте. Излишки уберите салфеткой.

## Глава 8. Распространенные ошибки в уходе за кожей

### Ошибка в домашнем уходе №1

Многие считают, что кожу лица, шеи и декольте не стоит перегружать моющими средствами, и умываются просто водой. Объясняю, в чем заключается ошибка.

Природа позаботилась за нас о том, чтобы мы имели защитный барьер от внешнего воздействия на кожу. Этот барьер состоит из жирных кислот. Жир – чтобы вода не испарялась с поверхности кожи. Кислоты – чтобы нейтрализовать вредные бактерии, микроорганизмы, попадающие извне на нашу кожу. И не только извне. Внутри нашей кожи живут до 20 видов различной бляки. Стрептококки, стафилококки, грибы, пропионовокислые бактерии, вирусы и другие интересные штучки.

Жир (кожное сало), как смазка, смешивается с потом и обволакивает поверхность нашей кожи. Вот представьте себе, что наша кожа – это жирная сковорода, которая ходит по улице, собирая на себя весь смог, сидит в душном, пыльном помещении весь день. Затем приходит домой со всей этой красотой и пытается сполоснуться просто теплой водой. Как вы думаете, получится у нее это сделать? Жир просто со всей грязью размажется по сковороде.

То же самое происходит с лицом. Захотелось умыться? Всем моим клиентам, которые так поступают с собой, я привожу этот пример. Реакция одна – всем хочется срочно умыться лицо правильно. А правильно – это моющим средством. Но невредным для кожи.

#### *Что не должно содержаться в моющих средствах*

SLS – Sodium Lauril Sulfat.

SLES – Sodium Lauret Sulfat.

Это опасные ПАВ (поверхностно-активные вещества), которые очень быстро вспениваются, создают обильную пену и хорошо очищают. Но! Они так же быстро разрушают наш защитный барьер (ВЖМ), проникают в кровь, разносятся по всем органам и откладываются в них. Несут разрушающее действие на органы и системы. Вывод: выбирайте бессульфатные моющие средства, зубные пасты, порошки. В общем, все то, что моет и чистит.

## Ошибка в домашнем уходе №2

Не использовать в уходе тоник.

После умывания не обрабатывать кожу тоником считается грубой ошибкой.

Что такое тоник? Это не просто водичка, как многие считают. Это вторая фаза очищения кожи и тоже очень важная, имеет свои задачи и дает видимый результат.

Мы умылись моющим средством, оно смыло грязь и наш защитный барьер (даже просто вода смывает защитный барьер). Еще это средство осталось в порах, заломах на коже.

Задача №1 тоника – доочистить кожу от остатков моющего средства и хлорированной воды с тяжелыми металлами и еще неизвестно чем.

Задача №2 тоника – вернуть кислую среду коже. Вспомните, когда вы умылись и ничего не нанесли на кожу, то появляется чувство стянутости. Это потому что жирные кислоты смыты и у кожи рН стал не кислый, а нейтральный. Вот и возвращает тоник коже рН и защитный кислый барьер.

Важно! Выбираем тоник без спирта, но с фруктовыми кислотами или травами.

## **Ошибка в домашнем уходе №3**

Умываться мылом тоже считается ошибкой. Мы помним, что наша кожа имеет кислую среду. Жирные кислоты, входящие в состав защитного барьера, имеют антибактериальный эффект.

А мыло – это щелочная среда, в которой микроорганизмам, бактериям и прочей нечисти очень комфортно питаться и размножаться.

Обладатели жирной и проблемной кожи часто совершают такую ошибку. Этим самым они хотят «дочиста» отмыть кожу. Не побоюсь этого слова – до скрипа. А получают обратный результат. Патогенной (плохой) флоре только в радость жить в таких условиях. Кислой среды нет, а значит, бояться нечего и некого.

## **Ошибка в домашнем уходе №4**

Протирать лицо спиртом, хлоргексидином и другими спиртосодержащими продуктами на постоянной основе.

Если есть воспалительные элементы – единичные, то их можно и нужно прижечь спиртом. Но только точечно, не все лицо!

Когда мы протираем спиртосодержащими продуктами длительное время все лицо, мы этим телодвижением хотим добиться подсушивания угрей. Согласны?

Угри подсохнут, но вместе с ними и высохнет кожа. А природа умная, она все предусмотрела, создавая нас. В мозг моментально поступает сигнал SOS – кожа сохнет, ее нужно срочно увлажнить, защитить от высыхания! И давай сала кожного ей еще больше выделять. А если еще и мылом перед этим умылись – вообще красота. Пир для всей патогенной флоры обеспечен. Она (флора) с удовольствием ест это сало, а вот продукты ее распада – это и есть воспалительные элементы!

Спиртосодержащими лосьонами можно пользоваться, но только под присмотром вашего косметолога. Пересушивать кожу нельзя. Ее надо обильно увлажнять. Сами не назначайте себе лечение. Если, конечно, вам важно, как вы выглядите.

## Ошибка в домашнем уходе №5

Я проводила опрос среди моих подписчиков в инстаграм и задавала вопрос моим клиентам, которые очищают лицо мицеллярной водой. Оказалось, что 80% не смывают мицеллярную воду с лица! И сразу на всю эту прелесть наносят крем.

Как вы думаете, надо смывать мицеллярную воду с лица, даже если на ней написано «НЕ СМЫВАТЬ»? Давайте разбираться.

Что такое мицеллярная вода?

Это моющее средство, только в виде воды. Вместо ПАВ (поверхностно-активных веществ) в ней орудуют мицеллы. Строение у ПАВ и мицеллы одинаковое. Головка и хвостик. Хвостики цепляются за грязь, а головки устремляются вверх и ждут воду, чтобы та их смыла.

Вода обхватывает головки и смывает всю эту красоту с хвостиками и грязью. Здорово. Да, если мы это смыли. Некоторые производители пишут: «Не смывать». А значит, что происходит?

А то, что в этой мицеллярной воде такие ингредиенты, которые растворили грязь со всеми хвостиками и головками. Вы уверены, что это безопасно для вашей кожи? Я – нет. Раз мицеллы растворили грязь, то страшно даже будет предположить, что эти же мицеллы сделают с вашим кремом, который вы нанесли на несмытую мицеллярную воду.

Правильнее будет смыть водой, затем обработать кожу диском, смоченным тоником. И придерживаться алгоритма ежедневного ухода.

## **Ошибка в домашнем уходе №6**

Часто задаваемый вопрос: «Чем умываться с утра – просто водой или моющим средством?». Я тоже когда-то умывалась с утра просто водой, думая, что лицо за ночь запачкается нигде не могло. Что там можно смывать? А вот смывать-то там как раз ого-го что можно и нужно!

## **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.