

Содержание

От авторов	7
------------	---

РАЗДЕЛ I. УХОД

Предисловие Адэль	10
<u>Глава 1. В целом о косметике</u>	11
О натуральной косметике	12
О дешевой и дорогой косметике	14
О мужской косметике	16
О декоративной косметике	17
<u>Глава 2. Типы кожи и базовый уход</u>	19
Какие бывают типы кожи	20
Сухая кожа	22
Жирная кожа	24
Нормальная кожа	26
Комбинированная кожа	28
<u>Глава 3. Состояния кожи и активный уход</u>	30
Акне	31
Гиперпигментация и постакне	38
Обезвоженность	43
Атопический дерматит	48
Чувствительность	52
Розацеа	58
Антивозрастная косметика	63
Как построить уход за кожей	71
<u>Глава 4. Косметика для лица</u>	74
Очищающие средства	75
Эксфолианты	79
Увлажняющие кремы	86
Масла	91
Солнцезащитные средства	97
Лосьоны и тоники	104

Ночные кремы	109
Сыворотки	112
Маски	116
Кремы вокруг глаз	121
Бальзамы для губ	126
Гаджеты и аксессуары	129

<u>Глава 5. Косметика для тела</u>	135
Очищение	136
Отшелушивание	139
Увлажнение	142
Кремы от растяжек и целлюлита	145
Дезодоранты и антиперспиранты	147
Удаление волос и вросшие волосы	151
Автозагары	158
Уход за руками	162

РАЗДЕЛ II. МАКИЯЖ

Предисловие Маши	168
------------------	-----

<u>Глава 6. Подготовка к макияжу</u>	169
Уход перед макияжем	170

<u>Глава 7. Для глаз и губ</u>	175
Тушь для ресниц	176
Средства для бровей	184
Подводки и карандаши для глаз	193
Тени для глаз	203
Накладные ресницы и другие наклейки	220
Помады, блески, тинты и карандаши для губ	227

<u>Глава 8. Всё для тона</u>	234
Тональные основы	235
Консилеры и корректоры	251
Праймеры	259
Пудры	266
Румяна	272
Хайлайтеры и средства контуринга	283
Бронзеры	294
Спреи для макияжа	299

<u>Глава 9. Кисти и другие аксессуары</u>	303
Кисти для макияжа	304
Как чистить кисти и ухаживать за ними	319
Спонжи	323
Кёрлеры (щипцы для завивки ресниц)	327
Другие полезные аксессуары	331
<u>Глава 10. Безопасность декоративной косметики</u>	336
Одобрённые ингредиенты и гигиена	337
Как смешивать косметику	344
Заключение	349
Благодарности	350
Примечания	351

ОТ АВТОРОВ

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

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

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

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

РАЗДЕЛ I





ДОХА

ПРЕДИСЛОВИЕ АДЭЛЬ

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

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

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

В этом разделе я расскажу о типах кожи, о том, как с помощью уходовых средств можно решить те или иные задачи и какой вообще бывает косметика. Прежде чем подбирать уход за кожей, важно понять, что именно ей нужно. Для этого важно учесть такие факторы, как тип кожи, гормональный фон, наследственность, образ жизни, климат. После того, как вы определитесь с тем, какие задачи хотите решать с помощью косметики, можно выбирать конкретные средства. Если же кажется, что у вас есть все проблемы сразу, советуем выделить две основные (если они вообще есть) и направить уход на них.

ГЛАВА 1

В ЦЕЛОМ О КОСМЕТИКЕ

О НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКЕ

Спойлер:

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

Само понятие «натуральная косметика» довольно расплывчатое, потому что на сегодня нет четких правил, по которым можно относить тот или иной ингредиент к натуральным или синтетическим. Ни те, ни другие не добавляют в кремы прямо «с грядки». Они проходят через огромное количество этапов обработки. Кстати, мы намеренно используем слово «синтетический», а не «химический». Любые компоненты еды и косметики состоят из химических элементов, да и весь окружающий нас мир, как и мы сами, — химия. Двое ученых-химиков однажды даже написали статью под названием «Исчерпывающий обзор продуктов, не содержащих химии»¹, где заключили, что обзирать им нечего, потому что таких продуктов просто не существует.

В косметике натуральность часто подается как крайне положительное свойство, и в это легко поверить. В общественном сознании до сих пор бытует мнение, что раньше было лучше, потому что было чище. Что наши бабушки не пользовались никакой косметикой, а находили применение тому, что росло рядом. И поэтому наносить на кожу кремы с пугающе-непонятным списком ингредиентов как минимум излишне, а как максимум — вредно. Но на деле это серьезное заблуждение. Тысячу лет назад не было ничего синтетического, все было чистое и природное, но люди почему-то редко доживали до преклонного возраста. Как бы обидно это ни звучало, наши ба-

бушки выглядели в свои 50 лет гораздо старше, чем будете выглядеть вы через пару десятков лет. Потому что многое из доступного нам не было доступно им.

На сегодня ни одно исследование не доказало, что натуральные ингредиенты безопаснее или эффективнее, чем синтетические. Зато совершенно точно известно, что вред или польза чего-либо определяется не происхождением, а концентрацией. Это, кстати, главный принцип токсикологии, который сформулировал Парацельс в XVI веке. Простой пример: от бокала вина, вы, скорее всего, слегка захмелеете или не почувствуете ничего, а вот от пяти эффект будет совсем другой. С косметикой то же самое. Синтетические парабены в большом количестве могут вызывать проблемы (хотя и это толком не доказано), но в косметике их настолько мало, что они на организм не влияют совсем. Натуральные эфирные масла могут обеззараживать и помогать при акне, но, если наносить их в чистом виде на кожу, можно получить химический ожог.

Кстати, когда дело доходит до лечения акне, розацеа, пигментации или борьбы с возрастными изменениями, синтетические ингредиенты показывают куда более высокую эффективность, чем натуральные, — ровно по той причине, о которой говорил Парацельс. Сложно сказать, какова концентрация активных веществ в том или ином фрукте, но, как правило, она довольно низкая. В помидорах и клубнике содержатся осветляющие кожу компоненты, но их настолько мало, что никакого результата они не дадут. Синтетические ингредиенты (вопреки тому, что подсказывает логика) гораздо более чистые и простые, чем натуральные². Их формула и строение понятны, и поэтому проще предсказать, как они поведут себя, если смешать их с другими компонентами косметики. Это уменьшает вероятность того, что они окислятся, разрушатся, вызовут раздражение или еще какую-нибудь странную реакцию на коже. К тому же точно известно, что, например, салициловая кислота наиболее эффективна в концентрации 2%, и для того, чтобы сделать работающее средство, проще добавить эти 2% в чистом виде, а не в виде экстракта коры ивы (в котором она содержится, но непонятно, в каком объеме).

Разумеется, среди натуральной косметики есть масса достойных и работающих средств, но причина этого не в их происхождении, а в грамотно продуманной формуле. Не будем отрицать, что натуральная косметика часто интереснее и приятнее, хотя бы из-за запахов. Поэтому мы, конечно, не призываем отказаться от нее совсем. Но из-за непредсказуемости натуральных ингредиентов их не реко-

мендуется использовать на чувствительной коже. В остальных случаях все зависит от того, какие цели вы преследуете, покупая тот или иной крем. С простыми очищением, увлажнением и отшелушиванием натуральные ингредиенты, как правило, справляются хорошо. А вот с активным уходом — уже нет.

О ДЕШЕВОЙ И ДОРОГОЙ КОСМЕТИКЕ

Раздел I

Спойлер:

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

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

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

Иногда эффективность действительно зависит от цены. Всю косметику можно условно поделить на две категории: базовая и активная. Базовая — это средства для очищения и увлажнения. А ак-

тивная — это, например, кислоты и сыворотки с активными ингредиентами.

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

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

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

О МУЖСКОЙ КОСМЕТИКЕ

Спойлер:

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

Раздел I

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

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

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

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

Бритье — довольно травматичная процедура, и если вы занимаетесь этим регулярно, то, скорее всего, ваша кожа в какой-то степени раздражена. Поэтому для ухода за ней нужно выбирать кремы и сы-

воротки, содержащие заживляющие компоненты⁴. На таких обычно написано «replenishing», «soothing», «barrier repair», «cica-». А если вам нравится заглядывать в составы, то нужно искать в них ниацинамид, керамиды, азулен, пантенол, цинк и аллантиин. Заживляющих компонентов, конечно, очень много, но эти встречаются чаще всего.

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

О ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКЕ

Спойлер:

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

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

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

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

Говорим сразу: это не так. Декоративная косметика сильно усовершенствовалась за последние пару десятков лет. Сейчас она, независимо от стоимости, хуже кожу не делает. Даже наоборот: в де-

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

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

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

Не стоит покупать поддельную декоративную косметику и косметику сомнительного происхождения, потому что она как раз может навредить. Сложно сказать, из чего она состоит и в каких условиях была произведена. Обычно такая косметика маскируется под известные дорогие бренды, продается через Instagram или большие азиатские площадки вроде AliExpress и стоит совсем дешево. Если перед вами стоит вопрос цены, то лучше покупать недорогую косметику от известных брендов масс-маркета или в проверенных сетях.

ГЛАВА 2 ТИПЫ КОЖИ И БАЗОВЫЙ УХОД

КАКИЕ БЫВАЮТ ТИПЫ КОЖИ

Спойлер:

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

Сейчас существует много разных классификаций типов кожи, но мы приведем самую простую. В ней выделяют четыре типа: сухая, нормальная, комбинированная и жирная кожа. Они различаются по количеству жира, который выделяет кожа. Кожный жир в свою очередь бывает двух видов — себум (тот, который выделяют сальные железы) и эпидермальный (тот, который производится в верхнем слое кожи — эпидермисе)¹. Эти жиры сильно отличаются друг от друга по составу и выполняют разные функции. Себум регулирует кислотность кожи, влияет на микробиом (бактерии, которые живут на коже), у него есть антиоксидантные свойства. Он состоит в основном из триглицеридов, восков и сквалена. Эпидермальный же жир отвечает за защиту кожи от потери воды и проникновения разных веществ извне. Он состоит из керамидов, холестерина, жирных кислот. Они — часть защитного барьера.

На выработку кожного жира в основном влияет генетика и гормоны. Внешние факторы тоже играют роль: стресс, питание, менструация могут менять его количество. Влияют на жирность и некоторые компоненты косметики². А еще довольно часто в жаркую погоду возникает ощущение, что кожа стала жирнее. Дерматологи связывают

это с тем, что от тепла кожный жир становится более жидким, быстрее вытекает и равномернее покрывает поверхность кожи. Но все эти факторы воздействуют не так сильно, как генетика, поэтому тип кожи на протяжении жизни человека остается примерно одинаковым, и только с возрастом она может становиться более сухой.

Жир — это очень важный компонент кожи. Он, с одной стороны, замедляет испарение воды, а с другой — мешает грязи, бактериям и прочим не самым приятным веществам проникать внутрь³. То есть кожный жир — это своего рода щит, который работает в две стороны. Еще он увлажняет кожу; благодаря ему она становится мягкой и гладкой, обладает противовоспалительными, антиоксидантными, регулируемыми функциями и так далее. В общем, кожный жир — это важная и нужная штука, но иногда его бывает слишком мало или слишком много, и поэтому базовый уход за разными типами кожи немного отличается.

Сейчас косметика практически всегда правильно маркируется, и подобрать базовый уход за своим типом кожи довольно легко. **Базовый уход** включает в себя **очистение, увлажнение и защиту от солнца**, причем днем последние два часто можно объединить в одном средстве⁴. Остальной уход нужно подбирать в зависимости от состояния кожи, о чем мы напишем далее.

СУХАЯ КОЖА

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

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

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

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

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

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



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru