



УХОД ЗА КОЖЕЙ БЕЗ РЕКЛАМЫ И МИФОВ

+500 БЕСТСЕЛЛЕРОВ

ИЛИ КАК
ПЕРЕСТАТЬ
ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ
НА НЕНУЖНУЮ
КОСМЕТИКУ

12+

АННА КАПИТАНОВА

Анна Капитанова

**Уход за кожей без
рекламы и мифов**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Капитанова А.

Уход за кожей без рекламы и мифов / А. Капитанова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-08224-3

Ты читаешь по-настоящему бесценное руководство по уходу за кожей, в котором содержится мой опыт 12 лет работы над собой и тысячами моих клиентов. Так получилось, что в 16 лет в поисках найти ответ что же происходит с моей кожей, я пошла на работу продавцом косметики. Там, работая несколько лет в две смены с 10 утра до 10 вечера, я встретила тысячи женщин и девушек, которых так же как и меня волновал один вопрос: Что происходит с моей кожей?

ISBN 978-5-532-08224-3

© Капитанова А., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Вступление	6
Как определить свой тип кожи	8
Уход по типам кожи	11
Тип кожи 1: Комбинированная / Чувствительная / Проблемная	12
Тип кожи 2: Сухая / Тонкая / Возрастная	14
Тип кожи 3: Жирная / Закупоренные поры / Акне по всей поверхности кожи	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17



Вступление

Привет! Меня зовут Аня Капитанова. Мне 29 лет и 14 из них я ежедневно боролась за возможность иметь здоровую, чистую гладкую кожу. Так получилось, что с 14 лет моя кожа начала стремительно меняться, и за пару месяцев из гладкой детской превратилась в поле боя. С тех пор я пережила ожог кожи спиртовым лосьоном, множество чисток лица всевозможных видов, пилинги, мезотерапии, плазмолифтинги, ботокс, и многое другое.

Поэтому ты читаешь по-настоящему бесценное руководство по уходу за кожей, в котором содержится мой опыт 12 лет работы над собой и тысячами моих клиентов.

Так получилось что в 16 лет в поисках найти ответ что же происходит с моей кожей я пошла на работу продавцом косметики. Там, работая несколько лет в две смены с 10 утра до 10 вечера, я встретила тысячи женщин и девушек, которых так же как и меня волновал один вопрос:

Что происходит с моей кожей?

В поисках ответов я начала читать всю литературу на русском и английском языке до которой могла дотянуться, консультировать бьюти-проекты, а затем открыла свой онлайн-магазин и линейку косметики @youneeditmoscow, о успехе которой написали такие журналы как Forbes, Vogue, Allure, Buro 24/7, Афиша, The Village, и многие другие. За 12 лет опыта я проработала с более 10 000 клиентов, и все из них остались довольны, какая кожа получилась в итоге следований моим рекомендациям и советам по уходу.

У меня есть инстаграм @hannakaritanova, в котором я рассказываю как создается косметика, публикую списки бестселлеров по уходу на любой бюджет и учу грамотно ухаживать за кожей.

Поэтому устраивайся поудобнее и мы начнем знакомство с секретами и мифами по уходу за кожей.

С любовью и пожеланием никогда не сдаваться,
Аня Капитанова.



Как определить свой тип кожи

С определения типа кожи начинается грамотный подбор системы ухода. Именно системы, а не череды случайно выбранных баночек.

Часто я ко мне приходят клиентки с жалобами на жирную кожу, хотя я вижу все признаки сухой раздраженной.

В классической косметологии принято делить кожу на 3 типа: сухая, нормальная и жирная.

Это деление происходит по количеству кожного жира (себума), который производит кожа. Сухая кожа производит мало жира, жирная – много.

Я считаю этот подход грубым и устаревшим. Я не буду просить вас прикладывать салфетки к лицу или рассказывать определения кожи, как это делают многие бьютиблогеры, а просто дам ссылку на моего телеграм бота, который определяет тип кожи с точностью до 90%: Skintest_Bot.

В нем я собрала 9 вопросов, от которых зависит наш тип, а именно: возраст, тон кожи, количество сна, время экспозиции на солнце, влажность климата и главные жалобы.

Больше всего путают карты не тип кожи, а ее состояние. Каждый из трех типов может быть обезвоженным, нормальным или жирным.

Поэтому я выделяю не 3 типа кожи, а целых 9:

Сухая обезвоженная
Сухая чувствительная
Сухая жирная

Нормальная обезвоженная
Нормальная чувствительная
Нормальная жирная

Жирная обезвоженная
Жирная чувствительная
Жирная



На протяжении жизни женщины кожа отражает ее гормональное состояние: первые менструации, беременность, климакс, аллергии, смену климата, что тоже напрямую меняет тип кожи. После 50 лет за счет потеря коллагена и эластина кожа становится более сухой и это нормально.

Каждый из 9 типов может стать проблемным в период перестройки гормонов: подростковый, беременность и климакс. И это тоже нормально – просто необходимо воспринимать свой тип кожи как меняющийся.

Состояние кожи складывается из количества потребляемой воды, того как мы ухаживаем, в каком климате живем и возраста.

На моей практике из-за неправильно подобранного ухода многие женщины иссушали кожу, доводя ее до обезвоженного состояния, или слишком часто проводили агрессивные процедуры (пилинги, чистки), после чего кожа становилась жирной.

Поэтому необходимо знать такое определение как защитный барьер кожи.

Защитный барьер повреждают:

- умывание с мылом (точнее щелочь в составе)
- слишком частая, интенсивная, не подходящая вашему типу кожи эксфолиация, в том числе скрабы, механически повреждающие кожу
- частые эксперименты с уходом
- УФ-излучение
- недостаток жирных кислот в организме
- некоторые источники пишут о стрессе, но это не доказано

НЕ начинайте активный уход с кислотами, ретинолом, витамином С в высокой концентрации, ниацинамидом в высокой концентрации пока не восстановите барьер.

Восстанавливаем защитный барьер кожи так:– меняем умывание на щадящее, без ПАВ. Ядреные пенки, которые "до скрипа" отставляем в сторону;

– скрабы отставляем и выбрасываем. Если сильно жалко и кожа толстая, пористая, можно нечасто использовать с лайфхаком – наносить прямо ПОВЕРХ увлажняющей маски, легко масировать и смывать. Удобно все это делать в душе;

– увлажняющие маски чередуем с питательными – через день. При лёгкой степени проблемы вам понадобится 3 дня на восстановление; при тяжелой – около месяца;

– для восстановления барьера нужны: фосфолипиды, керамиды. Помимо увлажняющих сывороток (они нужны, чтобы восполнить запас влаги в коже), используйте масла, кремы – это то время, когда вам жизненно необходима плёнка, которую они создают на поверхности кожи.

Хорошая кожа – здоровая, гладкая, не иссушенная, без активных воспалений и сухих участков.



Уход по типам кожи

Ниже я приведу подробные описания каждого типа кожи с моими общими рекомендациями по уходу.

Тип кожи 1: Комбинированная / Чувствительная / Проблемная

Самый капризный тип кожи.

Жирная, комбинированная, одновременно чувствительная кожа склонна к появлению прыщей и закупоренных пор.

Для умывания используйте теплую воду. Холодная и горячая вызовут дополнительное раздражение.

Чувствительная жирная кожа требует тщательного сочетания антибактериальных и разглаживающих компонентов в уходе, чтобы обеспечить максимальное очищение от пятен постакне, не оставляя при этом кожу чувствительной, сухой и раздраженной и не закупоривая поры.

Будет полезным использование комбинированного средства, которое сочетает в себе противовоспалительные компоненты и ингредиенты для защиты и увлажнения чувствительной кожи.

Ниацинамид, пожалуй, единственный компонент с успокаивающим действием. Также существуют мультипродукты для чувствительной кожи с пигментацией (в составе – арбутин, азелаиновая кислота) и с морщинами (гиалуроновая кислота, коллаген, токоферол).

Лучшие тоники – увлажняющие, легкие, без масел в составе. Алоэ вера, легкие молочные кислоты подойдут идеально.

Кремы без масел в составе (лучше всего гелевой текстуры) обеспечат более качественное увлажнение и идеальный баланс. Также вашему типу подойдет косметика на основе дрожжей. Такая есть у Biologique Recherche.

Характерные симптомы:

- Расширенные поры и повышенная жирность в основном Т-зоне (нос, подбородок и крылья носа);
- Тяжелые масла закупоривают поры;
- Кожа может легко покраснеть, быстро сушится и становится жесткой и раздраженной от агрессивных продуктов;
- Постоянные красные мелкие пятна от постакне (бывает до нескольких новых пятен в неделю);
- Забиты поры и заметны черные точки и постакне;
- Одна из основных проблем – достижение гладкой поверхности кожи;



Тип кожи 2: Сухая / Тонкая / Возрастная

Лишенная природной защиты, сухая возрастная кожа легко становится мишенью внешних факторов среды (солнца, ветра, сухого воздуха в помещениях), негативного воздействия неправильно подобранной косметики, а самое главное – преждевременного старения. Сухая кожа очень тонкая и легкая, у нее быстро истощаются запасы гиалуроновой кислоты, возрастные изменения на ней появляются быстрее, чем на коже других типов. Людям с сухой кожей свойственен мелкоморщинистый тип старения. Сеть морщин может появиться уже после 22–23 лет. Морщинки чаще всего располагаются в области межбровья, в уголках глаз, на лбу, рано образуются «гусиные лапки».

Сухая, стареющая, тусклая на вид кожа, нуждается в восстановлении от солнечных лучей, требует высоких концентраций АНА кислот для усиления клеточного обмена и укрепления пептидов, чтобы обеспечить плотное уплотнение в глубине кожи.

Для умывания выбирайте мягкие средства с маслами в составе, например, молочко, масло и мусс. После процедуры очищения обязательно используйте тоник для сухой кожи. Он переводит рН кожи из кислой среды в нейтральную, повышает иммунитет дермы.

Два раза в неделю нужно использовать мягкие сыворотки с самым низким содержанием кислот, чтобы устранить шелушение кожи, избавить ее от кератоза (панциря из омертвевших клеток, ухудшающих состояние кожи, ее цвет). Применяйте гоммажи (идеальный – у Clinique), они образуют на поверхности кожи пленку, которая растворяет чешуйки, а при контакте с водой скатывается и легко снимается. Также можно применять химические пилинги на основе невысоких концентраций АНА-кислот (курс 5–10 процедур с эффектом на 2 месяца).

Два-три раза в неделю используйте маски на основе розовой глины с маслом, которые глубоко очищают кожу и активно увлажняют ее.

Характерные симптомы:

- Кожа сухая круглый год;
- Постоянно нуждается в увлажнении и питании;
- Возможно, расширенные поры, в основном в т-зоне, включая угри;
- Может иметь гиперпигментацию (коричневые пятна);
- Кожа выглядит уставшей, нуждается в сиянии;
- Может иметь потерю тонуса и эластичности;
- Хочется сохранить кожу здоровой и гладкой;
- Заметны признаки старения;



Тип кожи 3: Жирная / Закупоренные поры / Акне по всей поверхности кожи

Известный факт, что у обладательниц жирной кожи морщины на лице появляются позже, чем у представительниц кожи других типов – в 50–60 лет.

Жирная кожа – это результат активной работы гормона тестостерона. Именно он провоцирует избыточную секрецию себума, который, выделяясь на поверхность кожи, дает жирный блеск. Если сала выделяется слишком много и коже не предоставляется хороший уход, то сальные протоки забиваются себумом, ороговевшими частичками кожи. Формируется своеобразная пробка, которая перекрывает выход наружу сала и продуктов жизнедеятельности сальных желез.

Чтобы справиться с излишним салоотделением, излечить акне и предупредить его появление, за кожей (особенно в летний период) нужен тщательный уход. Он держится на «трех китах» – очищение, глубокое очищение и увлажнение.

Умывание лучше всего выбирать молочко с кислотами или мягкие муссы для проблемной кожи. Отлично подойдут марки Academie, Zein Obagi, Biologique Recherche, CeraVe.

Лосьоны для жирной кожи, склонной к появлению акне, лучше выбирать с серой или цинком. Они регулируют деятельность сальных желез, хорошо вытягивают грязь из дермы, сужают поры, оказывают матирующее действие.

Жирная проблемная кожа требует тщательного сочетания с помощью эксфолиантов с АНА и ВНА, а также антисептических растительных средств, таких как натуральное чайное дерево и гаммелис, для эффективного уменьшения акне. Эта процедура помогает дезинфицировать, успокаивать, контролировать масло и очищать закупоренные поры, не вызывая раздражения и не пересушивая кожу. При должном уходе проблемная кожа будет чистой, более ровной, сбалансированной с меньшим количеством пятен.

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.