

КОРЕЙСКАЯ ФИЛОСОФИЯ КРАСОТЫ

Smart-подход для идеальной кожи,
без дорогостоящих вложений

выбрось
всё ненужное
из своей
косметички!

Винни Ли
(на фото 39 лет)

эксперт в области
косметологии
и бьюти-индустрии
в Корее с 22-летним
стажем!



Академия женского здоровья

Винни Ли

**Корейская философия
красоты. Smart-подход
для идеальной кожи без
дорогостоящих вложений**

«ЭКСМО»

2014

УДК 613.4
ББК 51.204.1

Ли В.

Корейская философия красоты. Smart-подход для идеальной кожи без дорогостоящих вложений / В. Ли — «Эксмо», 2014 — (Академия женского здоровья)

ISBN 978-5-699-94279-4

Корея – особый косметический мир, который ворвался к нам относительно недавно, тем он интересней и любопытней. Ритуал красоты корейской женщины, оказывается, не так уж сложен, и для этого не обязательно нужно закупаться корейскими марками. Винни Ли поможет подобрать эффективный домашний уход; научит читать этикетки средств; развеет устоявшиеся и расскажет о правдивых мифах и все, что вы хотели узнать про косметические средства. С помощью авторского smart-подхода вы откажетесь от части косметических средств, которые занимали место в вашей косметичке и на которые вы тратили деньги. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-699-94279-4

© Ли В., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Предисловие от российского косметолога	6
Предисловие от автора	7
Глава 1	8
1. Что нужно знать в борьбе за красоту вашей кожи	9
Процесс обновления кожи	9
Ключ к здоровью кожи: уход за роговым и базальным слоями эпидермиса	10
Дерма – слой, отвечающий за здоровье кожи	10
2. Три правила для поддержания увлажненности и здоровья кожи	12
3. Знание о состоянии вашей кожи не менее важно, чем о ее типе	14
Следите и за типом кожи, и за ее состоянием	14
Спроси Винни	15
4. О чем говорит ваша кожа в период от 20 до 50 лет	17
Как остановить время для вашей кожи	17
Шесть основных факторов, ускоряющих старение кожи	19
5. Чем можно и чем нельзя питаться для поддержания красоты вашей кожи	22
Что делать, если кожа стала слишком жесткой, а ее упругость уменьшилась?	22
Пища, вредная для тела, вредит и вашей коже	22
Спроси Винни	23
Глава 2	25
1. Из чего состоят косметические продукты?	26
2. Какие вредные вещества содержатся в вашей косметике?	29
Вредные вещества в косметике. Правда и мифы	29
Спроси Винни	32
3. Натуральная? Синтетическая?	33
Чего не договаривают производители косметики	33
Косметика – это небезопасная для кожи химическая масса?	33
Поверхностно активные вещества (ПАВ). Правда и мифы	34
Как действуют ПАВ в процессе очищения	34
Три функции ПАВ	35
4. Внимательно ознакомившись с составом, можно понять, подойдет ли вам средство	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Винни Ли

Корейская философия красоты. Smart-подход для идеальной кожи без дорогостоящих вложений

#####

###

© 2014, Winnie Lee. First published in Korea by Bookhouse Publishers Co., Ltd.
This translated edition arranged with Bookhouse Publishers Co., Ltd., through Shinwon Agency in Korea

© Панкина И., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э» 2017

Предисловие от российского косметолога

Корея – особый косметический мир, который ворвался к нам относительно недавно. Тем он интересней и любопытней.

В книге мы знакомимся с термином «функциональная косметика»: подробно изучаем методики ухода за кожей. В ней представлено много практических советов по уходу за кожей в домашних условиях, ведь проблемы, с которыми сталкиваются корейки, очень похожи на наши: возрастные изменения, акне, пигментация, расширенные сосуды. Не только описание средств, но и конкретные примеры, помогут подобрать ежедневный домашний уход для достижения идеального внешнего вида.

Первое, что я сделала после прочтения книги – провела ревизию своей косметики для ухода за кожей. Будучи дерматологом, косметологом, только теперь я стала «домашним технологом», который с интересом, скрупулезно изучает состав косметических средств для понимания их функционального предназначения. Ведь то, что мы видим на красочной этикетке, не всегда соответствует действительности. Книга научит «читать» состав и определять важные для Вашей кожи ингредиенты.

Книга читается на одном дыхании, а важные заметки, которые я сделала в своем ежедневнике, будут теперь всегда со мной.

Желаю вам приятного и увлекательного чтения!

*Ксения Самоделкина,
дерматовенеролог, врач-косметолог*

Предисловие от автора

Прошло более 10 лет с тех пор, как я в качестве косметического обозревателя выпустила свою первую книгу. Тогда мне было чуть за 30, и я хотела поделиться с женщинами, которые столкнулись с различными проблемами кожи, полезным опытом, полученным путем бесконечных проб и ошибок.

Последние 13 лет я занимаюсь вопросами ухода за кожей, и мои читательницы, которые были тогда 20-летними студентками, сейчас стали 30-летними офисными работницами, а те, кому тогда было 30, превратились в 40-летних родителей школьников. И девушки, имевшие жирную кожу и в свои 20 лет беспокоившиеся о прыщиках, теперь волнуются из-за расширенных пор и акне, а те, кто гордился своей упругой кожей, приходят за советом, как бороться с ее постепенным провисанием в нижней части лица. У всех женщин старение кожи ассоциируется только с такими вещами, как морщины в области глаз или пигментные пятна на щеках. Однако на самом деле этот процесс в зависимости от возраста и особенностей кожи может принимать разнообразные формы.

У женщин, которые, столкнувшись с внезапными признаками старения кожи, обращались ко мне за советом, есть несколько общих черт. Самой заметной особенностью является то, что они перепробовали все хваленые косметические продукты. Так, те кому за 30, не упустили ни одного так называемого функционального средства из имеющихся в продаже. Большинство женщин, заметив на лице признаки старения, в тот же момент бегут и покупают либо новый подтягивающий крем, который рекламировался в последнем бьюти-журнале, либо осветляющую эссенцию, про которую рассказывали в последней передаче о красоте по кабельному ТВ. Однако очень немногим из тех, кто купил и опробовал рекламируемые продукты, удается приобрести на самом деле что-то нужное конкретно для их кожи. В случае себорейного кератоза, который забивает все поры, эти женщины не делают маски с эффектом глубокого очищения, а если на подбородке появляются прыщики, они приобретают осветляющие продукты для точечного использования, а не точечные средства от высыпаний с антибактериальным эффектом или функцией удаления отмерших клеток. Давайте честно обсудим, насколько хорошо приобретаемая женщинами 30–40 лет косметика работает на коже, о покупке скольких продуктов вы не пожалели и есть ли способ ухода, благодаря которому ваша кожа действительно изменилась.

Я бы хотела, чтобы эта книга стала тем инструментом, с помощью которого 30-летние женщины, только начавшие ощущать старение кожи, а также женщины после 40, которые переживают, что этот процесс уже никак не остановить, пересмотрели свои привычки и средства по уходу за кожей и оказались грамотно подготовлены к изменениям.

Август 2014, Винни Ли

Глава 1

Базовые знания о коже, необходимые для поддержания ее красоты

Давайте подумаем, не упускаете ли вы чего-то в уходе за вашей кожей? Если ваша цель — увлажнение кожи, но при этом вы пользуетесь двухступенчатой системой умывания и спиртовым тоником, задумайтесь, не пересушиваете ли вы ее? Или же, стараясь добиться чистоты и сияния кожи, не забываете ли очищать ее от ороговевших клеток? Ведь можно гораздо эффективнее ухаживать за кожей, вооружившись базовыми знаниями о ней, имея представление о действии на кожу различных веществ и подобрав косметику, подходящую именно вам.

1. Что нужно знать в борьбе за красоту вашей кожи

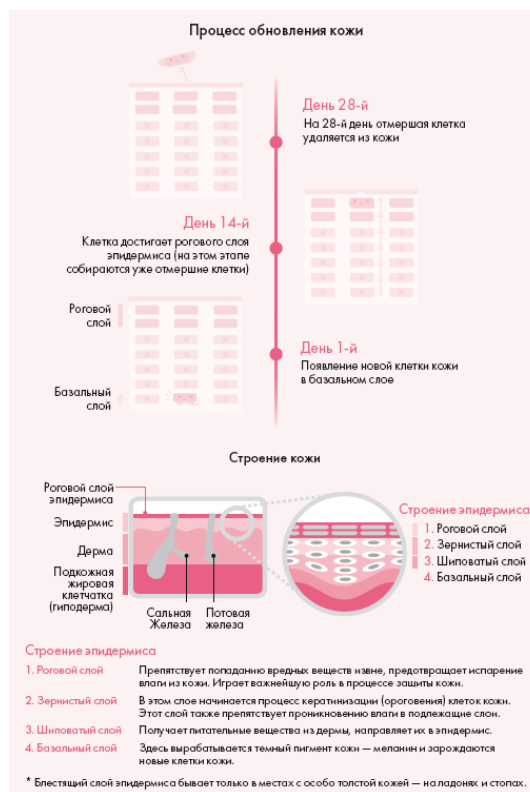
В рекламе мы без конца слышим, что косметические продукты должны «глубоко проникать в кожу». Но действительно ли косметика должна проникать на всю толщину кожи и попадать так глубоко, как говорится в рекламе? И насколько глубоко должен проникнуть продукт, чтобы выполнить все свои функции?

У человека самая толстая кожа находится на ладонях и ступнях, а самая тонкая – на веках. Кожа на веках может быть не толще 0,2 мм, и поэтому именно в этой зоне раньше всего становятся заметны возрастные изменения. Таким образом, толщина кожи на различных участках нашего тела отличается, однако ее строение везде одинаково и включает в себя три слоя: эпидермис, дерму и подкожную жировую клетчатку. Из них непосредственно кожей мы, как правило, называем эпидермис и дерму. Именно здесь осуществляются физиологические функции кожи, и эти два слоя играют важную роль в борьбе за ее красоту.

Процесс обновления кожи

В журналах о красоте мы постоянно видим призывы «ухаживать за кожей в соответствии с циклом ее обновления». Речь идет о периоде регенерации, в процессе которого обновляется эпидермис – верхний слой нашей кожи. Эпидермис включает в себя пять слоев: роговой, блестящий, зернистый, шиповатый и базальный – и выполняет функцию по защите нашей кожи от ультрафиолета, внешних загрязнений и других раздражителей.

Фактически наша кожа обновляется каждый день, так как в процессе регенерации она избавляется от старых клеток и создает новые. Новые же клетки возникают в самом глубоком (базальном) слое эпидермиса. За 14 дней молодые клетки перемещаются в самый верхний слой эпидермиса – роговой. Достигнув рогового слоя, в день отмирает примерно один (верхний) слой толщиной в одну клетку. Здоровый роговой слой эпидермиса имеет ширину примерно в 10–15 клеток, процесс обновления молодой кожи занимает в целом около 28 дней.



Ключ к здоровью кожи: уход за роговым и базальным слоями эпидермиса

Подбирая косметику для вашей кожи, важно помнить об уходе как за самым верхним слоем эпидермиса, роговым, так и за самым нижним, базальным. Если в базальном слое не зародятся здоровые клетки, то, какой бы хорошей косметикой вы ни пользовались, эффекта гладкой увлажненной кожи не достичь. Кроме того, в базальном слое зарождаются не только новые клетки эпидермиса, но и вырабатывается темный пигмент кожи — меланин. В случае избытка меланина возможно появление пигментных пятен, поэтому, если ваша цель — осветление кожи, необходимо уделять особое внимание подавлению деятельности клеток базального слоя, производящих меланин. Обычно в ходе возрастных изменений замедляется обмен веществ, процесс производства новых клеток кожи также становится более медленным, и регенерация кожи в целом замедляется. Процесс обновления клеток эпидермиса может достигать 45 дней.

Дерма – слой, отвечающий за здоровье кожи

Дерма по сути является самой «живой» кожей, и ее основное отличие от эпидермиса заключается в том, что через нее проходят кровеносные сосуды. В дерму питательные вещества доставляются с кровью, а не косметическими продуктами, и здесь вырабатываются такие базовые вещества, как коллаген, эластин, гиалуроновая кислота.

Коллаген обеспечивает упругость кожи, а эластин отвечает за ее эластичность. Если у вас есть следы от подушки на лице, которые долго не исчезают по утрам, это как раз свидетельствует о том, что идет процесс обновления эластина в коже, из-за чего она на время теряет свою эластичность. Гиалуроновая кислота способствует сохранению увлажненности кожи, является питательным элементом для клеток, производящих коллаген, и выполняет функцию придания объема коже. Гиалуроновая кислота является основным ингредиентом

инъекций при проведении процедур биоревитализации и контурной пластики морщин, так как они призваны восполнить недостаток именно гиалуроновой кислоты в дерме.

В процессе старения дерма претерпевает изменения. Подобно тому, как внутри старого матраса оседают пружины и сминается его содержимое, collagen и эластин также сжимаются. Постепенно все меньше вырабатывается гиалуроновой кислоты. В результате этого кожа естественным образом увядает, морщины становятся глубже и тканям все больше не хватает увлажнения.

2. Три правила для поддержания увлажненности и здоровья кожи

Перешагивая 30-летний рубеж, большинство людей, независимо от их типа кожи, сталкиваются с проблемой ее недостаточной увлажненности. Сухая кожа все меньше выделяет кожное сало и, соответственно, становится еще суше. Жирная кожа, хотя внешне и выглядит блестящей, внутри имеет ощущение стянутости. Кроме того, так как скорость регенерации кожи уменьшается, следы после прыщиков долго не проходят и в итоге приводят к появлению поствоспалительной пигментации.

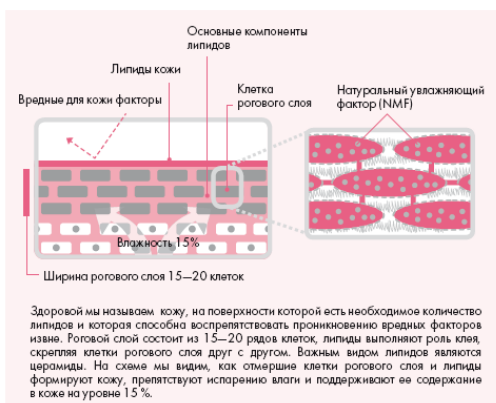
Эпидермис непосредственно контактирует с вредными веществами извне, такими как ультрафиолетовые лучи и загрязнение, и поэтому первый подвергается возрастным изменениям. Соответственно, ключевым моментом антивозрастного ухода является поддержание крепкого и здорового эпидермиса как можно дольше. Что же является важнейшим фактором для поддержания здоровья эпидермиса?

В первую очередь необходимо постоянно поддерживать кожу увлажненной. Для этого существуют разные методы – нанесение на лицо увлажняющего миста, потребление 8 стаканов воды в день и другие. Однако недостаточно просто без конца доставлять воду в кожу, так как в ходе возрастных изменений в ней происходят более сложные процессы, чем просто потеря влаги.

1. Поддерживайте натуральный увлажняющий фактор, не допуская попадания ультрафиолета

Натуральный увлажняющий фактор и липиды играют важнейшую роль в поддержании увлажненности кожи. Эпидермис в упрощенном виде можно представить как сложенную из кирпичиков стену, где отмершие клетки, которые прошли процесс кератинизации (ороговения) за счет получения укрепляющего белка кератина, наслаиваясь друг на друга, как кирпичи в стене, формируют барьерный слой, а липиды, подобно клею, выполняют соединительную функцию.

Внутри такого кирпичика (клетки эпидермиса) можно обнаружить растворимое вещество, называемое натуральным увлажняющим фактором (Natural Moisturizing Factor (NMF)). Он выполняет роль губки, притягивающей влагу извне и удерживающей ее внутри кожи. Однако с возрастом функции натурального увлажняющего фактора постепенно ослабевают, а вместе с ним уменьшается и способность кожи удерживать влагу, она становится все суше.



Так как натуральный увлажняющий фактор обладает свойством растворимости в воде, привычка часто умываться, подолгу принимать душ или ванну вредны для него. Кроме того, натуральный увлажняющий фактор может уменьшаться из-за воздействия ультрафиолета (фотостарение), и поэтому для поддержания увлажненности кожи очень важна защита от УФ-лучей. Идеально увлажненной считается кожа, клетки которой удерживают порядка 15 % влаги. Если же этот показатель падает ниже 10 %, происходит обезвоживание.

Советы профессионалов

Влага, содержащаяся в косметических продуктах, доставляется в компоненты натурального увлажняющего фактора нашей кожи. При выборе косметики обращайте внимание, есть ли в составе продукта пироглутамат натрия (Sodium PCA), мочевины (Urea) и молочная кислота (Lactic Acid). Так, мочевина и молочная кислота – отличные вещества не только для увлажнения, но и для смягчения ороговевшей кожи.

2. Удаляйте ороговевшие клетки, чтобы кожа сияла

Признаков старения кожи много, но одной из первых становится заметной тусклость кожи, т. е. гипертрофия эпидермиса. Гипертрофией эпидермиса мы называем его аномальное утолщение. После 30 лет процесс обновления кожи заметно замедляется, что связано с увеличением этого слоя. В любом случае, если, несмотря на использование дорогой увлажняющей эссенции или крема, вы испытываете неприятные ощущения на коже или при использовании отбеливающих средств эффект не заметен, необходимо задуматься, не кроется ли причина в слишком утолщенном роговом слое, через который сложно проникать вглубь кожи активным косметическим веществам.

Однако необходимо помнить, что чрезмерное удаление клеток эпидермиса также вредит здоровью кожи, так как при истончившемся эпидермисе защитный слой ослабевает и кожа становится легко подвержена воздействию вредных внешних факторов. Это является причиной аллергий и атопического дерматита, когда кожа активно реагирует на малейшие изменения погоды или смену косметических продуктов.

3. Поддерживайте баланс влаги и жира с помощью природного косметического продукта

Каждая из нас хоть раз испытывала дискомфорт от жирного блеска на коже, который появляется спустя всего лишь несколько часов после того, как тщательно наложить макияж. Большинство женщин в таких случаях используют матирующие салфетки, которыми удаляют выделения сальных желез с лица. Однако на самом деле определенное количество кожного сала (себума) на коже является тем природным косметическим продуктом, который способствует поддержанию идеального баланса влаги и жира. Кожное сало при сухости воздуха препятствует испарению влаги с поверхности кожи, в течение всего дня поддерживает кожу увлажненной, придает ей блеск. Конечно, с возрастом себум вырабатывается все меньше, и это является причиной того, что с годами кожа становится суше.

3. Знание о состоянии вашей кожи не менее важно, чем о ее типе

Когда мне исполнилось 15 лет и я все больше стала интересоваться уходом за кожей и косметическими продуктами, я время от времени читала журнал о красоте «Хянчжан», который издавала «Amore Pacific»¹. И однажды вычитала, что «в Корее у 70 % женщин кожа сухая». Из-за возникшего в то время стереотипа я до сих пор при упоминании косметики производства «Amore Pacific» думаю о ней как о продукции, обогащенной жирными компонентами. Созданная на самом деле для женщин среднего возраста продукция косметического бренда «Sulwhasoo»² очень популярна и среди 20-летних девушек с сухой кожей, которые утверждают, что «какой крем ни нанеси, кожа все равно остается сухой». Кроме того, среди тинэйджеров и 20-летних молодых людей пользуются популярностью такие бренды, как «Etude House»³ или «Innisfree»⁴, производящие продукцию с длительным увлажняющим эффектом.

Однако действительно ли у подавляющего большинства кореянок кожа сухая, как было написано в той статье? Вполне возможно, что это не так, ведь в статье к сухой коже относили и обезвоженную. Многие считают, что сухая и обезвоженная кожа – одно и то же, но это не так.

Широко распространено мнение, что понятие «обезвоженная кожа» включает в себя и понятие «сухая кожа». «Сухая кожа» означает, что сальные железы вырабатывают недостаточное количество кожного сала, и кожа поэтому недостаточно увлажненная. В свою очередь, после достижения 30 лет кожа естественным образом подвергается фотостарению и становится обезвоженной вне зависимости от своего типа. Это относится не только к женщинам. Также есть и мужчины, страдающие от обезвоживания кожи, несмотря на активную работу сальных желез. На обезвоженность кожи сильное влияние оказывают наши привычки, чрезмерное очищение (например, женщины используют двухступенчатую систему умывания, а мужчины умывают лицо мылом), недостаточное увлажнение, частое использование кондиционеров и обогревателей, употребление алкогольных или кофеиносодержащих напитков.

Следите и за типом кожи, и за ее состоянием

Тип кожи определен от природы, а вот процесс ее изменений в долго- и краткосрочном периоде называется состоянием кожи. Состояние кожи в зависимости от способа ухода за ней, питания, бытовых привычек и используемой косметики может очень сильно меняться – от моментального смягчения кожи до ее заметного улучшения в долгосрочной перспективе. Поэтому при планировании ухода за кожей и выборе косметики мы должны одновременно учитывать и ее тип, и состояние.

- Тип кожи (количество подкожного жира, размер пор, текстура кожи)

¹ «Amore Pacific» – южнокорейская корпорация, производящая косметику и товары для индустрии красоты, куда также входят упомянутая ниже премиальная косметика «Sulwhasoo» и достаточно бюджетные бренды «Etude House» и «Innisfree». – *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, примеч. пер.*

² Более подробно ознакомиться с продукцией можно на сайте: <http://www.sulwhasoo.com>. – *Прим. ред.*

³ Более подробно ознакомиться с продукцией можно на сайте: www.etude.co.kr. – *Прим. ред.*

⁴ Более подробно ознакомиться с продукцией можно на сайте: <http://www.innisfreeworld.com>. – *Прим. ред.*

Сухая. Недостаточная выработка себума, суженные поры, кожа гладкая, но при этом одутловатая.

Нормальная и комбинированная. Достаточное количество себума, поры местами расширены, кожа неровная.

Жирная. Избыточная выработка себума, расширенные поры, кожа неровная, похожа на мандариновую кожуру или апельсиновую корку.

- Состояние кожи (возрастные изменения, обезвоженность, классификация по типу проблем кожи)

Обезвоженность. Мелкие морщинки, сухой эпидермис, уменьшение сияния кожи.

Возрастные изменения. Мелкие и глубокие морщины, толстый и грубый верхний слой кожи, уменьшение эластичности кожи.

Пигментация. Следы от акне, веснушки, возрастные пигментные пятна.

Акне. Воспаленная кожа, закупоренные поры (черные точки, белые угри).

Чувствительность. Стягивание, покалывание, раздражительность, выступающие капилляры.

Сложность состоит в том, что после 30 лет одновременно начинают проявляться различные проблемы кожи. Она становится обезвоженной из-за недостатка влаги, появляются прыщики, и для того, чтобы от них избавиться, мы используем специальные средства, от которых, в свою очередь, кожа становится чувствительной, а на лице остаются застойные пятна. Поэтому забота о зрелой коже должна быть всеобъемлющей и вестись по всем направлениям. С финансовой точки зрения, а также с точки зрения экономии времени эффективным будет в зависимости от типа кожи подобрать для ухода линейку продуктов одной компании. При выборе увлажняющих средств (лосьона или крема) нужно руководствоваться количеством вырабатываемого кожного сала; при выборе такого уходового средства, как эссенция, оптимального результата можно достичь, учитывая состояние кожи.

Спроси Винни

Как ухаживать за комбинированной кожей?

❓ ВОПРОС. Вообще у меня жирная кожа. При умывании летом никаких неприятных ощущений не возникало, и, соответственно, никакими средствами по уходу за кожей я не пользовалась. Однако в какой-то момент кожа стала чувствительной. При этом на лице по-прежнему есть жирный блеск. Я стала использовать известный увлажняющий крем, но от него лишь появляются прыщики, а ощущение обезвоженности кожи не исчезает. Так как такая кожа считается комбинированной, следует ли мне теперь использовать косметику для смешанного типа кожи?

✅ ОТВЕТ. Косметики для смешанного типа кожи не существует.

Слишком уж резкий ответ? Тип кожи у всех нас до определенной степени разный, однако про большинство людей можно сказать, что он у них комбинированный, так как в Т-зоне⁵ вырабатывается много кожного сала, а U-зона⁶ относительно сухая. То, что производители называют косметикой для комбинированной кожи, на самом деле является продукцией для нормальной кожи с ингредиентами, контролирующими выработку подкожного жира и обеспечивающими чувство увлажненности, поэтому это называют косметикой для нормальной и комбинированной кожи.

⁵ Т-зона – кожа центра лба, носа и подбородка. – *Прим. научн. ред.*

⁶ U-зона – периферические зоны лица, включая овал. В России этот термин не прижился. – *Прим. научн. ред.*

С возрастом уход за комбинированной кожей становится сложнее. Сами по себе Т-зона и U-зона могут и не являться проблемными, а вот жирный блеск на лице при ощущении стянутости кожи говорит о серьезном недостатке влаги. Такую кожу называют жирной обезвоженной. Ее нельзя путать с сухой обезвоженной кожей. Она жирная, так как по-прежнему продолжает вырабатывать кожное сало в полную силу. Кроме того, косметика, предназначенная для комбинированной кожи, объективно не улучшит состояние ни за счет содержащихся в ней увлажняющих компонентов, ни за счет контролирующих выработку кожного сала ингредиентов. Лучшим решением в данной ситуации станет сочетание хороших косметических продуктов одного бренда из линеек, предназначенных для сухой и жирной кожи.

Ошибка, которую часто совершают обладательницы жирной обезвоженной кожи, заключается в том, что из-за жирного блеска они используют слишком агрессивные средства для умывания. После 30 лет стоит прекратить пользоваться средствами для умывания, дающими эффект «скрипящей» кожи. Если при использовании более мягких средств для умывания не возникает ощущения свежести, можно еще нанести бесспиртовой тоник для кожи, склонной к жирности. Забудьте устоявшееся мнение, будто косметику надо наносить на все лицо: достаточно нанести продукт на нуждающуюся в нем зону лица.

Типичной проблемой обезвоженной кожи является утолщение эпидермиса, вызванное замедлением его регенерации. Из-за утолщенного эпидермиса блокируется впитывание увлажняющих кремов, кожа все больше обезвоживается, и в довершение всего закупориваются поры и появляются прыщи. Соответственно, по меньшей мере 1–3 раза в неделю необходимо убирать верхние слои эпидермиса с помощью мягкого скраба. Только используя соответствующий состоянию кожи способ ее очищения можно добиться повышения увлажненности кожи. Стремясь одновременно увлажнить кожу и избежать появления прыщиков и жирного блеска, нужно на самые сухие места на щеках капать немного масла для лица и как бы «впечатывать» его ладонями в кожу.

4. О чем говорит ваша кожа в период от 20 до 50 лет

Мы не можем полностью блокировать вредное воздействие ультрафиолета, которому подвергаемся ежедневно, и с возрастом клетки нашего тела стареют. От этого никуда не денешься. В результате происходящих в нашем теле процессов анаболизма вырабатываются свободные радикалы, оказывающие непосредственное влияние на старение кожи. У клетки, поврежденной свободными радикалами, с возрастом замедляется процесс регенерации, и старение кожи постепенно становится все более заметным.

Как остановить время для вашей кожи

Для этого необходимо знать особенности каждого этапа старения кожи. Если вы заранее поймете, какие изменения ждут вашу кожу, это может стать большим подспорьем в деле поэтапного планирования ухода за ней. Также не забывайте принимать богатую антиоксидантами сбалансированную пищу.

25–35 лет: замедление регенерации

На этом этапе становятся заметны признаки фотостарения (или раннего старения) кожи, наступающего из-за воздействия ультрафиолета. Первым изменением является увеличение периода времени, требующегося для обновления эпидермиса, т. е. больше 28 дней, а это и есть замедление регенерации. Кожа постепенно становится более тусклой, ее поверхность грубеет, а способность сохранять влагу уменьшается, поэтому нанесенный макияж не принимается кожей и держится непродолжительное время.

После 35 лет: снижение эластичности кожи, появление мелких морщинок

Постепенно уменьшается эластичность кожи и появляются мелкие морщины – у обладательниц сухой кожи такие морщины возникают чуть раньше, чем у обладательниц жирной. На жирной и склонной к акне коже из-за постоянных прыщиков все более заметны расширенные поры, а на чувствительной коже, особенно в области щек, – капилляры. Эластичность кожи также уменьшается, и оставшиеся на лице после сна следы от подушки пропадают не сразу и могут сохраняться до обеда. Кроме того, после беременности, родов и грудного вскармливания на скулах появляются пигментные пятна.

40–50 лет: потеря объема кожи, появление глубоких морщин

После 40 лет, помимо появления глубоких морщин, кожа становится менее эластичной, увядает на щеках, поры расширяются, и из-за того, что все эти признаки старения наступают одновременно, этот период можно назвать временем, когда кожа, грубо говоря, стареет в момент. Разрушение коллагена ускоряется, морщины становятся глубже, отчетливо видны морщинки вокруг глаз и области рта. Постепенно прекращает вырабатываться кожное сало, и исчезает плотный слой жира со щек, который в молодости называют первым жирком.

После 50 лет морщины становятся глубже и растягивают кожу на лице, оставляя на ней складки. Кроме того, уменьшается выработка пигмента меланина, и хотя тон кожи при этом становится светлее, сама она теряет жизненную силу. Клетки, в которых вырабатывается оставшийся меланин, способствуют появлению такого признака старения кожи, как возрастная пигментация.

Советы профессионалов

Использование косметики в соответствии с периодом возрастных изменений



Решение для кожи после 25 лет Нужно включить в уход средства, способствующие обновлению эпидермиса.

На этапе использования тоника и крема применяйте средства, содержащие АНА/ВНА (альфа-гидроксикислоты и бета-гидроксикислоты): они помогут удалить верхний слой эпидермиса.



Решение для кожи после 35 лет

Необходимо использовать продукты, содержащие витамин С и ретинол, который способствует синтезу коллагена и выравнивают цвет кожи.



Решение для кожи после 40–50 лет

Необходимо использовать пептидную косметику, подходящую для текущего состояния кожи. Существует несколько видов пептидов, поэтому можно выбрать те продукты, которые подойдут именно вашей коже. При глубоких морщинах восстановлению поможет применение гексапептидов, имеющих эффект ботокса; при потере эластичности кожи – пента- и олигопептидов, способствующих синтезу коллагена; при поврежденной коже – опиоидных пептидов, обладающих противовоспалительной функцией.

Нельзя избежать, но можно принять соответствующие меры.

Шесть основных факторов, ускоряющих старение кожи

Множество женщин интересуются уходом за кожей, однако при этом словосочетание «старение кожи» не вызывает у них ничего, кроме шока и страха, согласитесь. На возрастные изменения кожи оказывают влияние такие факторы, как наследственность, общее состояние здоровья, стиль жизни, однако, в отличие от других органов нашего тела, кожа подвергается непрерывному воздействию окружающей среды, и внешние факторы оказывают на нее еще большее влияние.

1. Ультрафиолетовое излучение

Существует несколько определений старения: приобретенное старение = раннее старение = фотостарение, – главной причиной которого является ультрафиолет.

И длинноволновые, и средневолновые ультрафиолетовые лучи (UVA/UVB) вредят нашей ДНК, причем UVA-излучение, проникая в глубинные слои кожи, вызывает изменения в выработке коллагена и эластина, что становится причиной появления морщин, снижения эластичности кожи (а после 30 лет снижение эластичности кожи приводит к расширению пор), увеличенной выработки меланина, что, в свою очередь, способствует появлению пигментных пятен и веснушек. Кроме того, излучение влияет и на сосуды, и из-за поврежденных капилляров появляются темные круги под глазами, а тон кожи становится неравномерным.

2. Гормоны

В нашем организме вырабатываются и женские, и мужские гормоны. Женский гормон эстроген поддерживает кожу увлажненной и мягкой, однако в случае чрезмерного повышения его уровня (например, во время приема эстрогеносодержащих контрацептивов) могут появиться побочные эффекты: такие как пигментные пятна на коже. С другой стороны, после менопаузы уровень эстрогена в организме снижается, кожа становится менее упругой и сухой, а ее способность к регенерации уменьшается.

3. Курение и употребление алкоголя

На самом деле не косметические продукты, как говорится в рекламе, питают нашу кожу и влияют на ее жизненную силу, а то, что мы употребляем. Именно поэтому курение и алкоголь оказывают сильное влияние на процесс старения кожи. Никотин приводит к сужению сосудов, что мешает беспрепятственному доступу к коже питательных веществ и кислорода. Кроме того, в процессе курения в организме в большом количестве вырабатывается активный кислород, что приводит не только к повреждению клеток, но и к замедлению заживления ранок и повреждений на теле. Алкоголь способствует расширению сосудов, из-за чего кожа может покраснеть и стать неравномерного цвета.

4. Большая разница между температурой и влажностью в помещениях и на улице

Из-за огромной разницы в температуре и влажности между помещением и улицей нарушается водно-липидный баланс кожи, повреждается эпидермис, кожа становится сухой и чувствительной. Из-за этого снижается защитная способность кожи, она легче подвергается различным заболеваниям.

5. Неверно подобранный уход за кожей

Проблемой является и чрезмерное очищение кожи от омертвевших клеток, система двух- и трехступенчатого умывания, иссушивающая кожу, неправильное применение и злоупотребление не подходящими коже эссенциями или увлажняющими средствами. Все это разрушает защитный барьер кожи, способствует забиванию пор и постоянному возникновению раздражений на коже, что в итоге ускоряет процесс старения.

6. Стресс

И психологический, и физиологический стрессы ускоряют выработку адреналина, и приток крови идет в основном к мышцам, а не коже. В итоге она увядает, становится безжизненной. Кроме того, со временем из-за недосыпа под глазами появляются темные круги и мешки, влага из кожи уходит, а период ее обновления замедляется, и кожа становится грубой и рыхлой.



5. Чем можно и чем нельзя питаться для поддержания красоты вашей кожи

Кожа похожа на зеркало, в котором отражается состояние нашего тела, и старение тела происходит вместе со старением кожи. Кожа, подобно другим органам человеческого организма, получает питательные вещества из употребляемой нами пищи через кровь. В дерме и подкожной жировой клетчатке проходят сосуды и находятся корни волос. В дерме, которая получает питательные вещества через сосуды, происходит выработка коллагена и эластина. Это же определяет и рост волос. Именно поэтому в случае «быстрой» диеты и резкой потери веса кожа теряет эластичность, а волосы и ногти становятся ломкими.

Гликемический индекс (показатель, определяющий уровень глюкозы в крови после употребления той или иной пищи) довольно высок у блюд корейской кухни, богатых углеводами, а это, в свою очередь, напрямую влияет не только на ожирение, но и на появление различных раздражений на коже.

Что делать, если кожа стала слишком жесткой, а ее упругость уменьшилась?

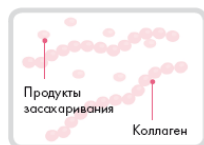
С возрастом упругость кожи заметно снижается, она становится жестче, на ней легче появляются морщины и может начаться процесс гликирования («засахаривания»). Кратко гликирование можно описать как процесс карамелизации коллагена и эластина. Белки коллаген и эластин, ставшие более жесткими, влияют на уменьшение упругости кожи, а «смятая» кожа более склонна к появлению морщин. Подобно тому, как проявляется вред от УФ-лучей, гликирование кожи также имеет эффект накопления в течение нескольких лет, после чего резко становится заметным. В соответствии с исследованием, опубликованным в 2017 году в одном английском журнале, посвященном проблемам кожи, после 35 лет начинается старение кожи из-за «засахаривания».

Говоря о гликировании, нельзя не упомянуть конечные продукты гликирования (Advanced Glycation End Products (AGEs), вещества, ускоряющие процесс старения в организме. В теле будет тем больше вырабатываться AGEs, чем больше мы будем употреблять в пищу продуктов с высоким гликемическим индексом: фрукты и овощи (картофель, ананасы), рафинированные углеводы (белый рис, белая мука, сахар), переработанные продукты (сладкие напитки, фраппучино), продукты, подвергшиеся сильному нагреванию (пища, приготовленная на масле, жареное мясо). С другой стороны, гликемический индекс у зеленых овощей (спаржа, брокколи, сельдерей, латук, шпинат, а также томаты) низкий, и употребление таких продуктов ограничивает выработку AGEs. Кроме того, пища, богатая антиоксидантами и витаминами, делает кожу сильнее и способна воспрепятствовать ее старению (как изнутри, так и снаружи), вызванному УФ-излучением.

Пища, вредная для тела, вредит и вашей коже

Зеленые овощи и фрукты полезны как при диетах, так и в качестве продуктов, препятствующих старению кожи. Соответственно, если вы хотите, чтобы кожа была сияющей, нужно взять за правило употреблять их в пищу. Невозможно одновременно питаться мучными и термически обработанными продуктами и стремиться иметь сияющую кожу. Внимательно изучив процесс старения кожи, вызванный конечными продуктами гликирования, можно точнее узнать его причины.

- Процесс старения кожи, вызванный конечными продуктами гликирования



1. Подавление антиоксидантов

Ультрафиолетовое излучение способствует появлению в коже активного кислорода и снижает способность к его нейтрализации. Соответственно, ускоряется процесс фотостарения.



2. Типы коллагена

В коже вырабатывается несколько типов коллагена, из них коллаген III, которого много у детей, определяет эластичность кожи. С возрастом коллаген в нашей коже становится все более жестким и превращается в коллаген I, а AGEs этот процесс ускоряют.



3 Сшивка коллагена

AGEs оказываются внутри коллагена, что приводит к его изменениям, потере эластичности кожи, появлению морщин и общему старению кожи.

Спроси Винни

Что является полезным для кожи перекусом при диете?

ВОПРОС. Сажу на диете, ем понемногу. Лишний вес ушел, однако вот кожа, наоборот, огрубела. Видимо, нужно что-то есть для ее здоровья, но я боюсь опять набрать лишний вес.

ОТВЕТ. При экстремальном голодании или небольших порциях еды кожа и волосы страдают из-за нехватки питательных веществ.

Из-за диеты и ограничений размеров порций может возникнуть такой побочный эффект, как скачки сахара в крови, что может привести к избыточному употреблению углеводов и эффекту йо-йо⁷. Однако проблема заключается в том, что изменения содержания сахара в крови приводят не только к увеличению веса, но и ускоряют процесс старения. Делая между основными приемами пищи легкие перекусы, состоящие из овощей и орехов, можно не только снабдить кожу всеми необходимыми питательными веществами, но и уменьшить чувство голода и избежать эффекта йо-йо, возникающего из-за избыточного потребления пищи. Обратите внимание на предложенный ниже список продуктов.

⁷ Набор избыточного веса после окончания диеты.

1. Сладкая тыква. В случае легкого голода попробуйте утолить его латте, сделанным на основе сладкой тыквы. Она богата бета-каротином, обладает антиоксидантными свойствами, дает увлажняющий эффект и защищает от ультрафиолета.

2. Томаты. Томаты богаты ликопином, благодаря чему оказывают антиоксидантный эффект и высокую степень защиты кожи от ультрафиолета. Содержание ликопина увеличится, если обработать томаты на пару.

3. Морковь. В начале диеты акне может усилиться, в этом случае попробуйте приготовить на пару мелкую (бэби) морковь и употребить ее с другими овощами. Морковь богата витамином А, который ускоряет процесс обновления кожи и уменьшает количество высыпаний.

4. Темный шоколад. В темном шоколаде много какао, который богат флавоноидами, природными антиоксидантами и препятствует вредному воздействию на кожу ультрафиолета и вырабатываемых в нашем организме свободных радикалов.

5. Гранат. С возрастом уменьшается выработка женских гормонов, кожа теряет упругость, ускоряется процесс обезвоживания – в этом случае на помощь может прийти гранат, богатый таким антиоксидантом, как полифенол, и являющийся сокровищницей растительных гормонов.

6. Черника. Богата витамином С, который ускоряет синтез коллагена, подавляет выработку меланина и защищает кожу от ультрафиолетового излучения. Кроме того, в чернике много пищевых волокон, поэтому она хорошо утоляет голод.

7. Грецкий орех, семена льна. Грецкий орех содержит большое количество омега-3 жирных кислот и оказывает не только увлажняющий эффект, но и способствует уменьшению морщин. Кроме того, омега-3 жирные кислоты обладают противовоспалительным действием, и потому полезны при псориазе и дерматите.

8. Миндаль. В миндале много витамина Е, который не только способствует увлажнению кожи, но и защищает от ультрафиолетового излучения. В день можно употреблять около 20 штук.

9. Бразильский орех. Бразильский орех богат селеном. При употреблении в пищу вместе с миндалем, семенами подсолнечника или фундуком способствует укреплению иммунной системы организма и оздоровлению кожи.

10. Горох. Бобовые содержат растительные волокна, богатые фитоэстрогеном, схожим по строению с женскими гормонами, а также препятствуют снижению упругости кожи, способствуют обновлению огрубевшей кожи. Попробуйте приготовить горох в качестве закуски так, как это делают в японских ресторанах: немного подержав на пару.

Глава 2

Легкое понимание сложных косметических продуктов

Базовые знания о нашей коже помогают поддерживать ее здоровье, а базовые знания о косметической продукции необходимы для поддержания красоты кожи. В предыдущей главе мы изучали особенности кожи, теперь перейдем к косметике.

В этой главе мы узнаем, из чего состоят косметические продукты, какие активные ингредиенты в них содержатся и как они влияют на нашу кожу, в чем заключается разница между природными компонентами и искусственными.

1. Из чего состоят косметические продукты?

Чтобы стать продвинутым пользователем, имеющим представление о функциях и действии косметических продуктов, необходимо понимать, из чего конкретно состоит косметика. Однако в большинстве своем женщины при выборе косметики основываются только на красивой рекламе и собственном опыте, а накопление правильных знаний при таком подходе – дело непростое. Из-за этого часть покупательниц свято верит, что косметика «Sisley», например, на 100 % состоит из растительных компонентов, и, услышав, что искусственные компоненты опасны и ядовиты, настаивают на использовании только органической косметики.

Косметическая продукция – результат тщательных исследований ученых, которые стремятся создать продукт, способный проникать внутрь человеческого органа, именуемого кожей, вступать во взаимодействие с клетками и нейтрализовывать воздействие вредных веществ, попадающих на кожу извне. Соответственно, в косметическом продукте, помимо самого действующего вещества, должны также содержаться следующие компоненты: вспомогательные вещества для достижения лучшего эффекта (средства для удаления отмерших клеток кожи/средства-доставщики действующего вещества), вещества, снимающие раздражение кожи (успокаивающие), вещества, поддерживающие стабильную однородность косметического продукта (эмульгаторы), вещества, благодаря которым после использования продукта на коже остаются комфортные ощущения (увлажняющие вещества), а также вещества, улучшающие процесс нанесения косметики. И косметическое средство может считаться завершенным только тогда, когда все входящие в него вещества начнут действовать органично вместе.

Теперь давайте поочередно рассмотрим все ингредиенты, из которых состоит наша косметика.

1. База (вода, масло, силикон): **60–80 %**

Наименования ингредиентов: циклопентасилоксан, циклометикон, диметикон.

Для того чтобы поддерживать форму косметического продукта, нужен базовый ингредиент. Самым простым базовым веществом является, естественно, вода. Если в составе продукта на первом месте указана вода, мы называем его средством «на водной основе». Большинство косметических товаров относится к этому типу.

Типичным косметическим продуктом на масляной основе является увлажняющий бальзам. Масло способствует увлажнению и защите кожи. Силиконовая основа чаще используется для праймеров в декоративной косметике и в сыворотках для волос, так как силикон создает эффект мягкости и гладкости. Кроме того, он выполняет функцию защитного слоя, препятствуя испарению влаги, а также способствует доставке активных веществ внутрь кожи. Силикон используют и в различных видах уходовой косметики, так как он обладает свойством моментально разглаживать кожу, делая ее визуально ровной.

2. Поверхностно активные вещества (ПАВ), регуляторы вязкости, эмульгаторы: **5-10 %**

Наименования ингредиентов: глицерил стеарат, цетиловый спирт, стеариновый спирт, миристиновая кислота, стеариновая кислота, ксантановая смола, пчелиный воск.

Одной только воды, масла или силикона для косметической базы недостаточно. В большинстве продуктов для базы используется два и более компонента, которые соединяются с помощью эмульгатора и благодаря этому приобретают консистенцию геля, сыворотки, лосьона, крема и так далее. В основном регуляторы вязкости создаются на основе жирных

кислот и жирного спирта, что уменьшает количество жидкости, и чем больше в продукте содержится регуляторов вязкости, тем его консистенция гуще. Фактически разница между лосьоном и питательным кремом заключается как раз в содержании регуляторов вязкости. Они являются компонентами тоников, эссенций и кремов, формирующими соответствующую консистенцию продукта.

Регуляторы вязкости указываются в списках ингредиентов в самом начале, и в зависимости от типа они могут не только увеличивать увлажняющую способность продукта, но и провоцировать забивание пор.

ВНИМАНИЕ! Содержащийся в составе косметики жирный спирт отличается от известного нам обычного спирта, который способствует быстрому обезвоживанию и раздражает кожу. Жирный спирт обладает загустительными и увлажняющими свойствами. Обычный спирт в составе косметики указывается как денатурированный спирт (SD Alcohol, Alcohol Denat).

3. Увлажняющие и уходовые ингредиенты: **10–15 %**

Наименования ингредиентов: глицерин, пропилен гликоль, полиэтилен/полипропиленгликоль (PEG/PPG + цифровой показатель), мочевины, керамиды.

Несмотря на то, что жидкие вещества, на первый взгляд, могут иметь одинаковые свойства, существует большая разница в ощущении увлажненности после разбрызгивания на кожу простой воды и нанесения на нее лосьона для сухой кожи. Если обратиться к словарю косметических терминов и посмотреть, что такое уходовые вещества, мы узнаем, что именно они, подобно кондиционеру для волос, после очищения отвечают за доставку увлажнения в огрубевшую кожу, у которой разрушен природный слой подкожного жира, формируют защитный барьер кожи, смягчают и увлажняют ее.

4. Активные вещества (витамины, антиоксиданты, вещества, осветляющие кожу, вещества, препятствующие появлению морщин и другие): **0,05–20 %**

Наименования ингредиентов: никотинамид, арбутин, аскорбиновая кислота, аденозин, ретинол, гликолевая кислота, пептиды.

Покупая дорогую косметику, мы ожидаем, что этот продукт будет в достатке содержать компоненты, которые вернут коже молодость, очистят ее и сделают сияющей. Однако на деле подобных ингредиентов в косметике содержится значительно меньше, чем мы думаем. Если не брать во внимание бренды профессиональной косметики по уходу за кожей, то в сегменте массмаркета эссенцией называют то, что формируется в первую очередь за счет базы и кондиционеров, наливается в красивую презентабельную бутылочку и, таким образом, как это ни неприятно, является всего лишь лосьоном.

5. Прочее (отдушки, консерванты, красители, антиокислители, водородный показатель кислотности (pH): **0,3–0,5 %**

Наименования ингредиентов: парабены, двунариевая этилендиаминтетрауксусная кислота (ЭДТК), феноксиэтанол.

В списке ингредиентов эти вещества занимают последние места в соответствии с количеством их содержания в косметике и выполняют больше функцию поддержания стабильности продукта, а не оказания какого-либо эффекта на кожу. С возникшей в последнее время тенденцией использовать натуральную органическую косметику продукты, содержащие вышеуказанные компоненты, считаются ядовитыми, способствующими старению кожи, вредными. Однако в реальности это не так. На самом деле эти ингредиенты необходимы для того, чтобы косметика для кожи была действенной и безопасной.

Есть и природные антисептики, заменяющие искусственные: это лимонная кислота, токоферола ацетат (производная витамина Е), масло эвкалипта, однако в этом случае срок годности косметики уменьшается, и часто после вскрытия продукта эти вещества не могут должным образом поддерживать его свежесть. Средства с природными антисептиками после вскрытия должны храниться в холодильнике, а срок годности у них достаточно короткий — от одного до четырех месяцев.



2. Какие вредные вещества содержатся в вашей косметике?

На главных страницах интернет-сайтов для быстрого доступа к статьям размещают активные ссылки на них. Это касается и сайтов о косметике. Типичным примером является история про «тint с паразитами», ссылка на которую какое-то время назад появилась на главной странице одного сайта. В ней говорилось, что в косметике для макияжа губ использовались паразиты, что, в свою очередь, вызывало аллергическую реакцию. На самом же деле из этих насекомых добывают кармин, вещество, которое также используют в качестве природного пищевого красителя для придания, например, розового цвета клубничному молоку. Та история про «тint с паразитами» в течение суток закончилась ничем, однако статьи про вредные вещества в косметике по-прежнему являются способом увеличить количество кликов и переходов по интернет-страницам.

Если в поисковик ввести словосочетание «косметика + концентрация вредных веществ», быстро найдется множество информации о «концентрации канцерогенов», «концентрации формальдегида», «концентрации тяжелых металлов» в косметике. Когда читаешь все это, непроизвольно возникает вопрос, стоит ли и дальше пользоваться всей своей косметикой? Но в большинстве статей о вреде который косметика наносит нашему организму либо слабая научная база, либо масштабы предполагаемого вреда сильно преувеличены.

Правда ли, что даже в малых количествах использование косметики вредно?

В спорах о ядовитых свойствах косметики обычных покупателей больше всего интересует, верен ли тезис о том, что «при попадании в малых дозах в наш организм она не вредна». Если взять в качестве примера ботулотоксин, он смертельно ядовит в любых, даже самых малых количествах. При этом сегодня он используется в качестве основного ингредиента во многих косметических процедурах. Так, при уколах ботокса в мышцу вкалывают именно этот яд. Его безопасность при точном соблюдении дозы и правильном использовании была подтверждена Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (Food and Drug Administration (FDA)).

Таким же образом определяется безопасное для человека содержание других веществ, и косметические компании обеспечивают безопасность своей продукции, используя эти вещества в количествах гораздо меньше, чем предельно допускается нормами. Подобные вещества содержатся в косметических продуктах в концентрации, не превышающей 10 %, и опасения, что они при нанесении на кожу способны вызвать рак и другие болезни, так же безосновательны, как страх, что использование соли для ванны приведет к склерозу артерий и болезням сердца.

Вредные вещества в косметике. Правда и мифы

1. Формальдегид

Нам это антисептическое вещество, способствующее сохранению от порчи, известно больше под названием «формалин». О его содержании в косметике и вреде написаны разоблачительные статьи. В большинстве стран при производстве косметики его содержание не должно превышать 0,2 %, но так как формальдегид практически не используют в качестве действующего вещества, его и не упоминают в составе продукта. В основном каждый раз, как поднималась волна негодования по поводу содержания в косметике ядовитых веществ, их доля на самом деле была меньше предельно допустимой на 0,002-0,005 %. Относиться к формальдегиду как к вредному компоненту не стоит еще и потому, что его чаще применяют

не напрямую – формальдегид является естественной составляющей других компонентов, и, поступая в малых количествах в организм взрослого человека, это вещество не накапливается, а выводится, так что обнаружить его можно только в самом косметическом продукте.



Формальдегид встречается и в природе: его можно обнаружить в земле, воздухе, овощах и так далее. В соответствии с докладом Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сделанным в 1989 году, природный формальдегид содержится в сушеных грибах шиитаке в количестве 100–300 ppm, в мороженой треске в количестве 20 ppm, в яблоках в количестве 17,3 ppm. Известно, что взрослый человек в день в среднем получает 1,3–4 мг формальдегида, и в связи с этим до сих пор не прекращаются споры относительно того, какова норма потребления продуктов, содержащих это вещество.

2. Бензофенон-3 (оксибензон), парабен

Рабочая группа по вопросам окружающей среды (Environmental Working Group (EWG)) ведет базу данных вредных веществ, и, как правило, большинство органических веществ рассматривается этой организацией как потенциально канцерогенные. Если встает вопрос о канцерогенности, европейские и канадские организации, подобные Управлению по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA), в течение нескольких лет проводят скрупулезные исследования, и их результаты чаще подтверждают безопасность использования тех или иных веществ для человеческого организма. Американское онкологическое общество также выносит вердикт о «невозможности утверждать, что это (вещество) приводит к онкологическим заболеваниям».

ПЛЮСЫ. Сам оксибензон не только блокирует UVA-лучи, но и способствует укреплению светостойкости самого эффективного блокиратора UVA-лучей бутилметоксибензоилметана (авобензона). Подойдет тем, кто может пользоваться химическими УФ-фильтрами, и людям с комбинированной кожей.

МИНУСЫ. Самым слабым местом в использовании химических УФ-фильтров является то, что они могут вызывать жжение, зуд, раздражение глаз, поэтому обладатели чувствительной кожи должны использовать их с осторожностью.

3. Тальк = асбест?

В 2009 году на рынке оказалось несколько косметических продуктов китайского происхождения, в которых тальк содержал асбест. Тогда и возникло мнение, что «тальк = асбест = вредное вещество», и продажа минеральных баз для косметики, в которых не содержался тальк, резко возросла. Покупательницы были напуганы применением талька в косметике, и до сих пор, спустя несколько лет, на косметических интернет-форумах в качестве отзыва

той истории можно увидеть осуждающий вопрос: «Почему компании-производители продолжают использовать вредный тальк?»

Однако в реальности тальк в течение десятков лет использовался в качестве основы почти для всей декоративной косметики – от теней для век до пудры. Более того, его используют и в качестве покрытия для таблеток. Проблемой был именно асбест, который обнаружили в загрязненном тальке. Продукты, в которые этот тальк попал, составили ничтожную долю на рынке декоративной косметики. В основном же компании по производству косметики и лекарств используют хорошо очищенный высококачественный тальк, и его наличие в продукте не должно вызывать опасений, так как сам по себе он не вреден.

ПЛЮСЫ. Тальковые руды – самые мягкие, и пудра из талька увеличивает сияние кожи и способствует впитыванию подкожного жира. Хороша для регулирования жирного блеска и выделений сальных желез.

МИНУСЫ. Вместе с выделениями сальных желез тальк впитывает также и влагу, поэтому у обладательниц средне обезвоженной и увядающей кожи применение тальковой пудры в больших количествах может вызвать ощущение сухости.

4. Сульфаты: SLS (лаурилсульфат натрия) и SLES (лауретсульфат натрия)

В последнее время появился тренд на бессульфатные шампуни и другие очищающие средства. Эта тенденция возникла после того, как в интернете пошли слухи о том, что сульфаты – это канцерогенные ПАВы. Однако это утверждение не имеет под собой прочного основания и связь между применением сульфатов и возникновением онкологических заболеваний на самом деле не установлена. Более важным моментом является то, что сульфаты, использующиеся в разных продуктах в качестве моющих компонентов, не одинаковы. В центре самого большого скандала находится лаурилсульфат натрия (SLS). Носящий же очень похожее название лауретсульфат натрия (SLES) относится к достаточно мягким ПАВам.

ПЛЮСЫ. В малых количествах способствует образованию большой пены и обладает отличной очищающей способностью, легко смывая макияж, подкожное сало и грязь. В возрасте от 10 до 25 лет хорош для комбинированной кожи.

МИНУСЫ. Чрезмерное очищение кожи может вызвать сухость и жжение; сульфаты не подходят сухой, увядающей или чувствительной коже.

5. Стероиды

Некоторое время назад в центре крупного скандала оказался лечебный крем американской марки «Mario Badescu», который являлся хитом продаж «магазина на диване». Причиной скандала стал тот факт, что в продукте были обнаружены запрещенные в Корее стероиды⁸, из-за чего покупатели сделали неверный вывод, что стероиды сами по себе являются вредными веществами.

Обычно, если косметический продукт заметно улучшает и очищает кожу, необходимо проверить, какие ингредиенты включены в его состав. Ситуация, когда после нанесения продукта все проблемы кожи разом пропадают и вы сообщаете это только вашим знакомым по секрету, практически так же опасна, как та, когда в используемом жемчужном креме содержание тяжелых металлов, подобных ртути, превышает норму в десятки тысяч раз.

ПЛЮСЫ. Гидрокортизон и другие подобные стероиды в концентрации 0,5 % в США можно использовать в производстве смягчающих постпилинговых бальзамов. Конечно, необходимо точное соблюдение дозировок и инструкций. В течение двух суток после проведения косметических процедур или домашнего пилинга кожа может зудеть, и если в это

⁸ В России использование уходовых косметических средств на основе стероидов, также законодательно запрещено. – *Прим. научн. ред.*

время грамотно применить средства, содержащие стероиды, то можно избежать непроизвольного расчесывания кожи во сне и предотвратить ее повторное травмирование.

МИНУСЫ. При использовании в течение продолжительного времени могут появиться такие побочные эффекты, как истончение кожи и расширение капилляров. Использование стероидосодержащих средств на коже лица дольше 7 дней запрещено.

Спроси Винни

Вреден ли силикон для кожи?

 **ВОПРОС.** В последнее время на продуктах часто пишут «6-free» или «7-free»⁹, что означает, что они не содержат вредных для кожи веществ, в том числе и силикона. При этом косметика, которой я пользуюсь, содержит немалое количество силикона. Действительно ли он вреден для кожи?

 **ОТВЕТ.** Силикон считается веществом, слабо раздражающим или почти не раздражающим кожу.

За последние 10 лет мнение о вреде/пользе силикона в составе косметики изменилось радикальным образом. Основная функция силикона – замена масла и улучшение способности продукта размазываться на коже. Всего лишь 10 лет назад процессу увлажнения сопутствовали жирный блеск и липкость. И люди с жирной кожей старались не пользоваться увлажняющими средствами из-за таких неприятных ощущений.

Однако теперь вне зависимости от типа кожи все мы пользуемся увлажняющими кремами. Не будет преувеличением сказать, что сегодня в состав большинства увлажняющих кремов входит силикон. При использовании силикона улучшается способность продукта размазываться на коже, и крем становится нелипким. Кроме того, он имеет свойство впитывать выделения сальных желез и делать кожу нежнее, не забивая при этом поры, благодаря чему люди со склонной к жирности кожей имеют достаточно широкий выбор увлажняющих средств.

Силикон активно используют и в декоративной косметике. Всего 10 лет назад после нанесения базы необходимо было с помощью спонжа нанести пудру: без нее на лице появлялся жирный блеск. Однако с применением силикона стало возможным пользоваться только базой, а пудру либо совсем не наносить, либо выборочно на Т-зону, оставляя естественный блеск кожи.

Силикон используют не только в средствах для склонной к жирности кожи, но и в продуктах, предназначенных для увядающей кожи. Так как силикон, создавая искусственный барьер на коже, способен быстро выравнивать ее текстуру, его применяют в антивозрастных средствах, таких как филлеры для морщин, в праймерах для заполнения пор или мелких морщин, базах для лифтинга. Однако визуальный эффект от силикона не длится долго. Поэтому, покупая дорогую антивозрастную эссенцию и видя на следующее утро гладкую кожу, не стоит кричать от радости, что «средство стоит своих денег». Это вещество вымывается, и эффект исчезнет уже к вечеру. Силикон также способствует проникновению в кожу активных веществ, и поэтому выполняет вспомогательную функцию.

Силикон в списке ингредиентов обычно идет с окончанием «-тикон», например циклометикон. Сам по себе этот компонент недорогой, и я советую дважды подумать, прежде чем покупать дорогущую эссенцию против морщин с мгновенным эффектом, у которой на первом месте в списке ингредиентов стоит силикон.

⁹ Характеристики корейской косметики, означающие, что продукт не содержит парабенов.

3. Натуральная? Синтетическая?

Чего не договаривают производители косметики

Производителей косметики обязали указывать все составляющие продукта более 5 лет назад, однако не так часто покупательницы приобретают товар только после того, как внимательно ознакомятся с его составом на упаковке. В основном это происходит потому, что наименования компонентов – химические термины, и они просто не знакомы обычному покупателю. К тому же потребители еще больше запутались после появления косметических компаний, продвигающих концепцию натуральной косметики и утверждающих, пользуясь незнанием покупателей, что «основная масса продуктов на рынке – чистая химия (и ничего больше)». Конечно же, такие утверждения – это всего лишь маркетинговый ход, который использует производитель, пользуясь незнанием потребителя состава косметических продуктов.

Недавно я в одной развлекательной ТВ-программе увидела забавную сцену. Один приглашенный на программу актер, показывая этикетку шампуня, заявил, что, дескать, «посмотрите, как много химических компонентов входят в состав средства, которое мы все ежедневно используем», вызвав удивленные возгласы у остальных гостей программы и аудитории. Хотя это был всего лишь один из способов спровоцировать аудиторию на активную реакцию для оживления программы.

Косметика – это небезопасная для кожи химическая масса?

Давайте представим, что у нас в руках оказался продукт, состав которого приведен ниже. Сможете ли вы его использовать со спокойной душой?

КАПРИЛОВАЯ КИСЛОТА, КАПРИНОВАЯ КИСЛОТА, ЛАУРИНОВАЯ КИСЛОТА, МИРИСТИНОВАЯ КИСЛОТА, ПАЛЬМИТИНОВАЯ КИСЛОТА, СТЕАРИНОВАЯ КИСЛОТА, ОЛЕИНОВАЯ КИСЛОТА, ЛИНОЛЕВАЯ КИСЛОТА, АРАХИНОВАЯ КИСЛОТА, БЕГЕНОВАЯ КИСЛОТА, ЭРУКОВАЯ КИСЛОТА, НЕРВОНОВАЯ КИСЛОТА, 5-ДЕКАНОЛ, 1-ДОКОЗАНОЛ, 1,19-ЭЙКОЗАНДИОЛ, 1,22-ДОКОЗАНДИОЛ, 1-ГЕКСАДЕКАНОЛ, 9-ОКТАДЕЦЕН-1-ОЛ, ГЕПТАН, ОКТАН, НОНАН, ДЕКАН, 1,5-ГЕПТАДИЕН-4-ОН, 3,3,6-ТРИМЕТИЛ, УНДЕКАН, ДОДЕКАН, БУТАН-1, ТЕТРАДЕЦЕН, ТЕТРАДЕКАН, ПЕНТАДЕКАН, ОКТАДЕКАН, 1-ОКТАДЕЦЕН, ДОКОЗАН, ГЕКСАДЕКАН, ГЕКСАТРИАКОНТАН, 1-ЭЙКОЗАН, 9-ОКТАДЕЦЕНАЛЬ, 14,17-ОКТАДЕЦЕНОВАЯ КИСЛОТА, 1,21-ДОКОЗАДИЕН, ФОРМИАТ 14-ТРИКОЗЕНИЛА, СТИГМАСТЕРОЛ

Даже не прочитав до конца этот список, вы решите, что в нем слишком много химических компонентов, и задумаетесь, не выбросить ли продукт с таким составом. Но это всего лишь состав масла жожоба. Растительные масла или чай насчитывают от нескольких десятков до нескольких сотен таких химических компонентов.

Когда блогеры создают посты с обзорами составов тех или иных косметических продуктов, они, как правило, к натуральным компонентам относят только какие-либо «экстракты» или «масла», а остальные ингредиенты со сложными химическими названиями определяют как «химические, синтезированные». Но это ошибка, возникающая из-за

плохого знания косметической химии. Ориентируясь только по названию составляющих веществ, нельзя определить, были ли они получены из природных субстанций или же были синтезированы. Даже если бы это можно было точно узнать, все равно не было бы оснований утверждать, что синтезированные вещества больше вредят коже, чем натуральные. К тому же для того, чтобы косметика на основе натуральных компонентов была годна от 2–3 месяцев до 1 года, не портилась и мы могли ею спокойно пользоваться, нужна определенная химическая обработка продукта. Подумайте, сколько может храниться свежавыжатый овощной сок при комнатной температуре – и вы поймете, о чем я говорю.

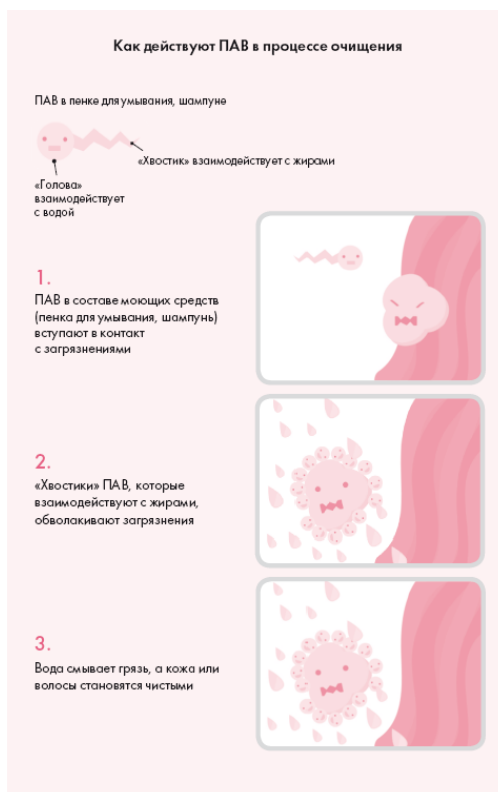
Вы должны понимать, что, если использование какого-либо продукта объявляют вредным для кожи только на основании того, что он включает в себя искусственно синтезированные компоненты, это всего лишь очередной маркетинговый ход конкурентов.

Поверхностно активные вещества (ПАВ). Правда и мифы

Больше всего различных заблуждений бытует о таких косметических ингредиентах, как ПАВ. Женщины, заботясь о своей коже, стремятся приобретать продукты, в которых не содержатся ПАВ, а производители, удовлетворяя эти потребности, рекламируют свою косметику как не содержащую ПАВ. Но на самом деле среди уходовых косметических продуктов (для волос, тела и других) очень мало таких, которые не содержат ПАВ: их доля не превышает 5 %. Косметический продукт можно без преувеличений описать формулой «вода + масло + ПАВ». Хотя то, что я сейчас скажу, находится на уровне знаний школьной программы, я все же повторю: вода и масло не смешиваются. И ПАВ нужны для того, чтобы соединить эти два элемента.

Как действуют ПАВ в процессе очищения

ПАВ имеет форму как на картинке, представленной ниже. И в пенке для умывания, и в шампуне ПАВ состоит из двух частей. Особенностью одной из них («головы») является способность взаимодействовать с водой, а другой («хвостика») – способность взаимодействовать с маслом. Когда очищающее средство попадает на кожу или волосы, ПАВ с помощью своих «хвостиков» прикрепляются к остаткам жирной косметики, выделениям сальных желез, мелкой пыли и обволакивают их, в процессе смывания «голова» ПАВ вступают в контакт с водой и смешиваются с ней, благодаря чему грязь отделяется от кожи и волос и удаляется с них.



Три функции ПАВ

1. Очищение

ПАВ являются основным ингредиентом различных пенящихся моющих средств – от средства для мытья посуды до шампуня и пенки для умывания. Так как о вреде ПАВ широко известно, некоторые средства выпускаются как не содержащие их, однако на самом деле это просто означает, что в них не входят синтетические ПАВ. В таких продуктах используются природные ПАВ, например лецитин или вытяжка из растительных жиров. Хотя сырье в данном случае и является натуральным, оно подвергается химической обработке, и поэтому мы не можем говорить о 100-процентном натуральном продукте. Если посмотреть на синтезированные ПАВ, их основным компонентом будет натуральный – кокосовое или пальмовое масло. Если на продукте написано, что он бессульфатный, это, скорее всего, означает, что он не содержит только самых распространенных синтезированных ПАВ – лаурилсульфата натрия (SLS) или лауретсульфата натрия (SLES).

2. Эмульгирование

ПАВ обладают способностью соединять воду и жиры в форме эмульсии. Лосьон также можно назвать эмульсией, и на самом деле все продукты, которые, как лосьон или крем, имеют белый цвет и непрозрачную текстуру, – эмульсии. Это применимо не только к средствам для увлажнения, но и к очищающим лосьонам и кремам.

3. Солюбилизация (растворение)

В тонике, очищающем лосьоне и даже в водорастворимых средствах содержится какое-то количество жиров. Но чтобы добиться такой же консистенции средства, как у прозрачной воды, а не эмульсии, и при этом включить в состав жирные компоненты, такие как витамин Е или масло оливкового дерева, как раз и нужна способность к растворению.

4. Внимательно ознакомившись с составом, можно понять, подойдет ли вам средство

Почему так важно при покупке косметического средства ознакомиться с его составом? Причин много, но одной из самых главных можно назвать возможность сэкономить, не поддавшись на многообещающую рекламу производителей косметики. Например, компания «Sisley» в рекламе своей продукции сообщала, что в производстве использует тщательно отобранный корейский женьшень. И, увидев такую рекламу, покупатели, в надежде иметь красивую кожу, могут без раздумий купить лосьон за 200 долларов. Однако, если ознакомиться с составом этого средства, можно увидеть, что женьшень стоит в самом конце списка ингредиентов и его доля в продукте не превышает 0,3 %. Соответственно, разумный покупатель поймет, что содержание женьшеня не имеет никакого влияния на эффективность этого лосьона.

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.