

MAN
МУЖСКАЯ
КНИГА
BOOK

БЫТЬ
УВЕРЕННЫМ
В СЕБЕ

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ
ЗА КОЖЕЙ

ВЫБРАТЬ ПЕРВУЮ
ТАТУИРОВКУ

РУКОВОДСТВО

ЖИТЬ
В КАЙФ

ДЛЯ УСПЕШНОГО МУЖЧИНЫ

НАКАЧАТЬ
КРУТЫЕ
МУСКУЛЫ

ВСЕГДА ВЫГЛЯДЕТЬ
С ИГОЛОЧКИ

ПОДОБРАТЬ
ПРИЧЕСКУ

Дэн Джонс

**Мужская книга. Руководство
для успешного мужчины**

«ЭКСМО»

2015

УДК 613.9
ББК 51.204.1

Джонс Д.

Мужская книга. Руководство для успешного мужчины /
Д. Джонс — «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-98780-1

Будьте уверены, книга станет вашим верным спутником и, безусловно, подпитает уверенность в себе. И конечно же, если вы примените полученные советы, то всегда будете выглядеть с иголочки. Книга включает в себя множество полезных советов и идей: как определить свой тип кожи и за ней ухаживать, накачать крутые мускулы и выбрать идеальный парфюм, поддерживать себя в форме и многое другое. Также вы найдете множество рекомендаций по уходу за собой от таких популярных звезд, как Фаррелл Уильямс, Дэвид Линч, Фрэнк Оушен и Ник Вустер.

УДК 613.9
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-699-98780-1

© Джонс Д., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Вступление	7
Глава первая***Лицо	10
Определите тип своей кожи	11
Нормальная кожа	11
Жирная кожа	11
Сухая кожа	11
Комбинированная (смешанная) кожа	11
Сезонные перепады	11
Ежедневный уход	13
Как следует умываться	13
Пенка	13
Споласкивание	13
Вытирание	14
Проблемы?	14
Отшелушивание	15
Как следует увлажнять кожу?	18
Правильные компоненты	18
Масла	19
Масло ши	20
Полезные кислоты	20
Глицерин	20
Силикон	20
Антиоксиданты	21
Солнцезащитные фильтры	21
Следуйте правилам	21
Основные проблемы с кожей: от юности к зрелости	22
Угри	22
Можно ли выдавливать прыщи?	22
Покраснение	22
Черные угри	22
Морщины	23
Процедуры и специальные приемы	26
Неинвазивные	26
Микродермабразия	26
Химический пилинг	26
Ботокс и филлеры	26
Испытано на себе: сигнал тревоги	27
Глава вторая***Бритье	31
Как бриться	32
Умывание	32
Намыливание	32
Бритье	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Дэн Джонс

Мужская книга. Руководство для успешного мужчины

Dan Jones

MAN MADE

Text © Dan Jones

Illustrations © Libby VanderPloeg

First published in the UK by Hardie Grant London in 2015

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

«Много раз по работе я сталкивался с мифами, которые окружают крайне простые, казалось бы, вещи. Мужчина может четко знать причину революции в Конго в 1963 году, но как, допустим, лечить насморк? О, тут возможны самые дикие варианты. Сотни действий мы совершаем, основываясь на непонятно где услышанной, но уже четко обосновавшейся в голове информации. Эта гениальная книга, где доступно нам объясняют базовые и в то же время бесценные для современного мужчины вещи: как правильно бриться, принимать душ, выбрать парфюм, ухаживать за ботинками или определить тип своей кожи. Нет ничего более ценного в современном и переполненном информацией мире, чем точные знания об элементарных вещах».

АНТОН ЗОРКИН, РЕДАКТОР ЖУРНАЛА Men'sHealth



Вступление

В 14 лет я был настоящим пугалом – у меня были прыщи, чудовищные брекеты на зубах, густые, сросшиеся брови и растрепанная прическа афро. На школьной фотографии я со страдальческим видом улыбаюсь кривой улыбкой. К 16 годам угри окончательно меня замучили, а на выпускной вечер я устроил на голове настоящий шлем из копны кучерявых волос и сделал вид, что это маллет. Первые седые волосы я обнаружил в 19 лет – все произошло практически за одну ночь, как у Шельмы из «Людей X». В то время я носил волосы ниже плеч, они периодически топорщились мрачной кучерявой тучей. В итоге я их состриг и несколько лет экспериментировал с весьма оригинальными образами. Однажды я сделал на голове мини-ирокез, зацементировав гребни гелем. А как-то раз побрился наголо, и у меня стала видна странная шишка на затылке, прямо как второй нос.

Но теперь, как мне кажется, я выгляжу весьма неплохо. Что я хочу этим сказать? Я научился извлекать максимум из того, что у меня есть, и перестал постоянно думать о своей внешности.

Поскольку раньше я работал редактором журнала, мне приходилось ухаживать за собой больше, чем другим. Я испытал на себе множество современных и при этом довольно болезненных косметических процедур. Мое лицо обрабатывали микроволнами на Харли-стрит (улица в Лондоне, на которой сосредоточены различные медицинские учреждения. – *Прим. ред.*), а жир на талии убирали с помощью высокотехнологичного оборудования, которое должно было все расплавить. Я брал интервью у всемирно известных экспертов по уходу за кожей, фитнесу и здоровому образу жизни, сидел в креслах лучших парикмахеров, оценил классическое бритье опасной бритвой и интенсивный спортивный массаж. Я ходил в пешие походы и сидел на сыроедении, держал планку и занимался пилатесом, размахивал светящимися палочками на фитнес-рейвах и даже как-то оказался на классе танцевальной аэробики под песни Бейонсе. Культовые тату-мастера разрисовали мое тело, а пирсеры понаделали в нем дырок (это было в 90-х – в то время без этого никак). Я сидел в первых рядах на модных показах, работал с дизайнерами, стилистами и фотографами и благодаря этому понял, что мне идет. Я узнал, в какие бренды стоит вкладывать деньги и какие вещи нужно покупать. А потом научился правильно присматривать за своим гардеробом и коллекцией обуви.



Я не совершенен. Одна моя щека краснее другой (после того, как я схожу во вьетнамскую забегаловку), поэтому может показаться, что мне дали пощечину. У меня есть тонкие морщины и следы от ветрянки. Я уверен, что уголок одного глаза у меня опущен сильнее, чем уголок второго. И я вечно нахожусь в поисках линии – той самой, что идет от груди к пупку и появляется после того, как вы три месяца до потери сознания вкалывали в спортзале, а не лежали всеми вечерами на диване, смотря «Игру престолов». И вот еще что: иногда я ношу носки по два дня!

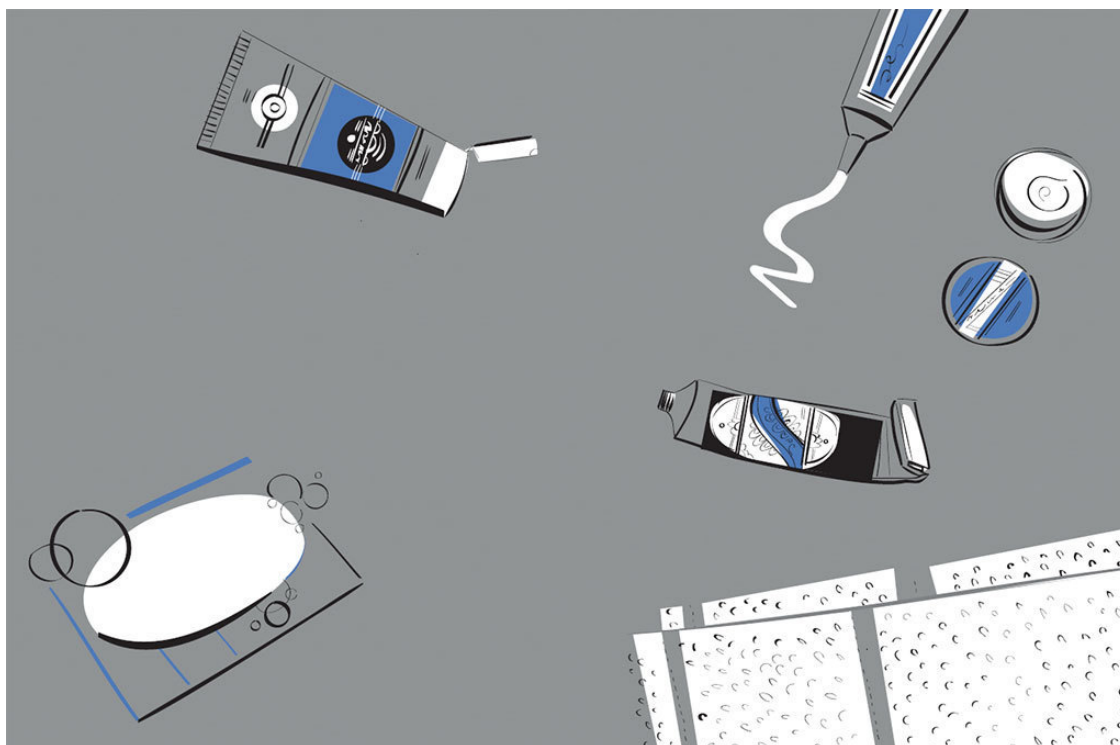
Все, что мы можем сделать, – это работать с тем, что дала нам природа, стараться изо всех сил, но не слишком заикливаться на этом. А к тому, что мы не в состоянии изменить, относиться с чувством юмора.

Безупречная стрижка, аккуратно подстриженная борода, чистые ухоженные ногти, здоровая увлажненная кожа лица и правильная личная гигиена – вот что необходимо. К этому стоит добавить хорошо выглаженную рубашку, идеально сидящий пиджак и начищенные туфли или новые кроссовки – ну и, может быть, очки красивой формы, если они вам необходимы. Не забудьте о здоровом питании, физических упражнениях и контроле над стрессом.

Эта книга написана для мужчин и мужественных людей всех возрастов – от модных подростков до солидных стариков. Ну и для всех остальных. Даже если вы воспользуетесь лишь несколькими моими рекомендациями и лайфхаками, то совершенно точно однажды станете выглядеть значительно лучше. Может быть, даже идеально.



Глава первая***Лицо



Лицо – это первое, что видят люди, если только вы не ходите в наглухо застегнутой маске вроде той, что используют для сексуальных утех. При этом большинство мужчин почему-то думают о своем лице в последнюю очередь. Многие элементарно не пользуются обычными увлажняющими средствами и не заморачиваются насчет солнцезащитных кремов. Просто умываются с обычным мылом для рук или гелем для душа – и все. Относитесь к своему лицу серьезно, и вы сохраните упругость и гладкость кожи – а вместе с этим обаяние и красоту. Все это останется с вами на долгие годы. Будете относиться к лицу плохо – и оно быстро обвиснет, как слоновья мошонка. Самое удивительное в том, что обеспечить здоровый тонус, свести пятна и отметины к минимуму, следить за морщинами и мешками под глазами не так уж и трудно. Необходимо лишь знать тип своей кожи, усвоить несколько полезных правил и каждый день выполнять несложные процедуры. Кожа, она такая – за ней надо присматривать. Как почти все в этой жизни, кожа становится лучше, если держать ее в чистоте и защищать.

Определите тип своей кожи

Отнеситесь к этому внимательно – это действительно важно. Чтобы понять, как ухаживать за лицом и какие косметические продукты выбрать, необходимо знать тип кожи и понимать, как она меняется в разных условиях. Это ключ к тому, как вы будете выглядеть.

Неправильный выбор средств по уходу за кожей – это все равно что залить бензин в машину с дизельным мотором. Вы должны использовать те средства, в которых ваше лицо действительно нуждается. Но как же определить тип своей кожи?

Посмотрите на себя в конце дня – на лице отразится усталость, какие-то участки заблестят от жира (особенно после обеда), а от использованных вами утром средств не останется и следа. Посмотрите на Т-зону (Т-образная зона лба и носа). Не слишком ли она жирная? Или, наоборот, сухая? А может быть, нечто среднее?

Нормальная кожа

Она мягкая, эластичная, не слишком жирная, не слишком сухая и слегка упругая. Если у вас именно такая кожа, считайте, что вам повезло. Вы можете использовать практически любое косметическое средство. Главное, не забывайте об обычных процедурах (умывании, отшелушивании и т. п.) – и тогда ваша кожа будет находиться в идеальном состоянии.

Жирная кожа

Вам досталось все – от легкого жирного блеска на лице до неизбежных прыщей и пятен, когда ситуация окончательно выходит из-под контроля. Не стоит пользоваться жирными косметическими средствами – это большая ошибка, особенно если у вас есть склонность к образованию угрей. Самый простой выход – лосьоны вместо кремов. Попробуйте гели и очищающие средства, но выбирайте не слишком жирные. И обязательно регулярно проводите процедуру отшелушивания, поскольку жирная кожа загрязняется быстрее, чем любая другая.

Сухая кожа

Проведите пальцами по лицу. Кожа шершавая и сухая? Может быть, она даже слегка шелушится? По-видимому, у вас чувствительная кожа, поэтому лучше всего вам подойдут натуральные продукты без избыточных добавок, обладающие сильными увлажняющими свойствами. Отдайте предпочтение кремам перед лосьонами и обращайте внимание на содержание масел – чем их больше, тем лучше.

Комбинированная (смешанная) кожа

Жирные лоб и нос, но на удивление сухие щеки? Значит, у вас всего понемногу. Считайте свою кожу слегка необычной. Подобрать одно косметическое средство вам не удастся, потому что разные участки по-разному будут реагировать на один и тот же продукт. Если сомневаетесь, выбирайте нежирные средства, простые, но питательные.

Сезонные перепады

В очень холодные дни меняйте режим ухода за кожей: несколько сеансов отшелушивания можно и пропустить – вашей коже и без того нелегко из-за ветра и мороза. Если вам пред-

стоит оказаться в условиях повышенной влажности – например, посреди зимы отправиться в Таиланд или провести целое утро в хаммаме Марракеша, – воспользуйтесь гелями. Пар – прекрасный увлажнитель кожи.

Ежедневный уход

Как следует умываться

Что плохого в мыле и воде? Да все! Обычное мыло обладает щелочными свойствами. Оно отлично удаляет грязь, но не только – мыло лишает кожу увлажнения, отчего та становится сухой и начинает зудеть. После умывания кожа должна быть чистой, но при этом не слишком сухой и не слишком жирной. Выбирайте средства для умывания по типу своей кожи, пользуйтесь ими понемногу и часто. И тогда вы всегда будете в полном порядке.

Пенка

Сначала тщательно вымойте руки пенкой, а потом ополосните лицо теплой водой. Затем нанесите небольшое количество средства на кончики пальцев и осторожно помассируйте лицо круговыми движениями от центра к краям. Это нужно делать не менее 30 секунд, уделяя особое внимание лбу и носу. Пенка должна покрыть все впадинки. Не забудьте о линии скул и шее, линии роста волос. И обязательно помойте за ушами! Люди, как правило, тратят на этот процесс слишком мало времени. Поверьте, 30 секунд и больше способны творить чудеса. И не важно, где вы это делаете – в душе, у раковины или в общественном туалете. Делайте это достаточно долго. Основательное умывание должно войти у вас в привычку.

Хочу предостеречь: не следует натирать лицо слишком энергично. Вашей коже предстоит долгая жизнь. Если вы будете тереть ее сильнее, чем нужно, то со временем она, так сказать, «сдвинется» с основы и обвиснет.

Споласкивание

После намыливания сполосните лицо чистой теплой водой. Следите, чтобы пенки нигде не осталось – особенно возле бороды, усов, на скулах и висках. Подобные средства закупоривают поры и могут приводить к образованию прыщей.

Хоть в процессе умывания вам и не нужно полотенце, оно не будет лишним. Парикмахер же накладывал вам на лицо горячее влажное полотенце? Тогда вы наверняка знаете, как это расслабляет. А когда его снимают, открывая чистую, распаренную кожу, вы чувствуете себя как младенец. Возьмите мягкое полотенце и устройте себе такую же радость дома. Родитесь заново.



Вытирание

Главное, что вам понадобится, – это чистое полотенце. Я слишком часто обнаруживаю, что мое «чистое» полотенце – то самое, которым я обычно вытираю своего пса Гэри. Обычно я обнаруживаю это слишком поздно. Полагаю, с вами такого не случается. Так вот, возьмите полотенце и похлопайте им по лицу. Не следует тереть кожу – просто промокните лишнюю влагу. А когда лицо уже чистое, свежее и сухое, оно готово впитать другие полезные продукты, которые вы для него приготовили.

Проблемы?

Если вы пользуетесь обычной пенкой для лица, после которой все же остается ощущение стянутости, то скорее всего вместе с городской пылью и засохшими частичками еды вы смываете с кожи и все ее увлажнение. Переключитесь на очищающий крем – он одновременно и очистит, и смягчит кожу. Комбинированная кожа? Используйте крем утром, а пенку на ночь – это позволит вашему лицу обрести определенный баланс. Помните, что в увлажнении нуждаются все типы кожи, даже жирная. И легкое очищение тоже пойдет на пользу всем.

Отшелушивание

Эту процедуру следует проводить один-два раза в неделю. После удаления отмерших клеток кожи ваше лицо будет выглядеть гораздо более свежим, чистым и гладким. И почувствуете вы себя соответственно. Все нужно сделать грамотно, и тогда вы сможете раскрыть поры и удалить частицы омертвевшей кожи. После отшелушивания волоски начинают расти правильно, не вызывая зуда и воспаления. Если же приступить к этой процедуре с чрезмерным энтузиазмом, кожа на лице станет излишне чувствительной и раздраженной – вспомните сцену из «Робокопа», когда грабитель банка въезжает в цистерну с токсичными отходами и лицо его буквально расплавляется.

Иконы стиля

НИК ВУСТЕР

Выражение «Серебряный Лис» явно придумали для Никельсона Вустера. Его идеально причесанные седые волосы, ухоженная борода, в разное время имевшая различную длину и форму, и безупречная одежда вызывают абсолютный восторг у стритстайл-фотографов, которые крутятся рядом с модными показами, где симпатичными ассистентками Ника всегда зарезервировано для него место в первом ряду. Консультант в области моды, суперзвезда Инстаграма, дизайнер аксессуаров и гуру стиля, Вустер собирает триллионы лайков практически в любом виде. Он хорош и в классическом костюме-тройке, и в помятой рубашке с шортами. Он просто хорош – и все тут. Если собираетесь воспользоваться каким-нибудь советом Вустера, то будьте уверены в себе и смелы – не бойтесь экспериментировать со своим стилем. И не стоит недооценивать эффект добротного пиджака.



Впрочем, есть и хорошие новости: сделать отшелушивание легко. Вам понадобится очищающее средство с абразивными частицами, в качестве которых может быть все, что угодно, — от фруктовых семечек до порошка пемзы. Пользоваться им следует точно так же, как и пенкой. Нанесите немного отшелушивающего средства на кончики пальцев и в течение 30 секунд осторожно втирайте его в лицо круговыми движениями от центра к краям. Не забудьте о теплой воде, чтобы не вызвать раздражения.

Обратите внимание на нос и небольшие складки по обе стороны. Вы должны раскрыть все поры. Если у вас все же есть угри, то лучше воспользоваться особым (и очень мягким) антибактериальным отшелушивающим средством. В его состав часто входят легкие кислоты.

На этикетках вы увидите упоминание о салициловой, гликолевой, альфа- и бетагидроксикислоте, а также о фруктовых энзимах и традиционных отшелушивающих веществах – от морской соли до персиковых косточек. Одни средства выпускаются в форме кремов или гелей, другие – в форме пудры, но цель их одинакова – идеально выглядящая кожа.

Я советую выбирать мягкие средства. Но кому-то могут понравиться те, что пожестче. В любом случае это дело вкуса и личных предпочтений.

Как следует увлажнять кожу?

Итак, вы очистили лицо и промокнули его чистым полотенцем. И теперь, когда кожа находится во влажном, восприимчивом состоянии, можно нанести на нее увлажняющее средство. Намажьте лоб, скулы, подбородок и шею. Осторожно распределите средство по коже круговыми движениями кончиков пальцев. Движения должны быть направлены наружу и вверх. Проследите, чтобы все средство впиталось. Особое внимание уделите щекам и бороде. Идеально было бы наносить увлажняющее средство дважды в день – утром и перед сном. Для некоторых это непосильная задача, так что можно ограничиться и одним нанесением – после утреннего душа.

Правильные компоненты

Увлажняющее средство, соответствующее типу вашей кожи, должно содержать все необходимые компоненты: масла, растительные экстракты, антиоксиданты и солнцезащитные фильтры обоих спектров – UVA + UVB. В нем также должны содержаться стимулирующие вещества – кофеин, витамины и минералы. Вот на что следует обратить внимание.

Как сделать первую татуировку

Никаких дельфинов, инь-ян и китайских иероглифов, смысла которых вы не понимаете. Никаких символов бесконечности и звездочек, рассыпанных по мышцам живота. Никаких птиц и цитат из песен Селин Дион. В искусстве тату есть свои тренды. Помните жуткую колючую проволоку и племенные рисунки, которые сегодня можно увидеть на обвисших плечах? А ведь когда-то такое считалось очень крутым.

Первая татуировка – возможно, самое серьезное и важное решение в вашей жизни – во всяком случае, на данный момент. Вы несколько месяцев изучали художников, картинки и всякие эзотерические символы, и вот выбранный рисунок уже на вашем теле. А теперь хочется набить еще один, и вопрос только в том, как скоро. Да, этому увлечению легко поддаться. Вообще, когда вы делаете татуировку, главное, чтобы вам с ней было комфортно – чтобы вам нравились ее форма, цвета, стилистика и смысл. Перед тем как решиться на это, узнайте все подробно – отнеситесь максимально серьезно к выбору мастера и студии. Идите к специалисту, у которого есть опыт нанесения подобных татуировок. И обязательно следите за орфографией и пунктуацией!



Масла

В современных увлажнителях содержится комбинация масел – кокосовое, масло жожоба, миндальное, конопляное, масло авокадо, розмарина, арганы, иланг-иланга и т. п. Все эти вещества смешиваются в определенной пропорции, необходимой для придания косметическим средствам особых качеств, соответствующих естественной жирности вашей кожи.

Масло ши

Это жирное, маслянистое вещество получают из орехов дерева ши. Оно отличается густой, богатой консистенцией и сильными увлажняющими свойствами. Масло ши – естественный источник витамина А. По свойствам оно сходно с жирами, вырабатываемыми кожей, и потому легко впитывается.



Полезные кислоты

Альфа-гидроксикислоты способствуют отшелушиванию и удалению клеток – это необходимо, если вы хотите иметь ровную, гладкую кожу. Также полезны гликолевая и молочная кислоты. Салициловая кислота способствует открытию пор, а жирные кислоты омега отлично увлажняют кожу.

Глицерин

Этот полезный жир получают из растений или создают синтетическим путем.

Глицерин – это увлажнитель, который волшебным образом притягивает воду из воздуха к коже и образует защитный слой, не позволяющий влаге испаряться.

Глицерин – вещество противоречивое. Когда его используют в очень сухой атмосфере, где в воздухе мало влаги, он вытягивает влагу из глубоких слоев кожи и сушит ее. Но в сочетании с правильно подобранными компонентами это важный элемент увлажняющих средств.

Силикон

Это еще одно вещество, удерживающее влагу. Силикон иногда используется в увлажняющих средствах для защиты кожи от непогоды. Если в косметическом препарате много силикона, лицо начинает блестеть, так что пользоваться им нужно с осторожностью.

Антиоксиданты

Никто не хочет окислиться, как вчерашняя чашка гуакамолы, но именно это и происходит с вашей кожей прямо сейчас – разве что очень медленно. Антиоксиданты, получаемые из растительных элементов, – это умные молекулы, о которых известно пока еще очень мало. Но мы знаем, что они замедляют повреждение клеток. Прекрасным источником антиоксидантов является зеленый чай, а также виноградные косточки, ягоды кофе, витамин С и флоретин (содержится в листьях яблони).

Солнцезащитные фильтры

Несколько лет назад я брал интервью у одного из самых известных дерматологов мира, доктора Лесли Бауманн. Она работает в Майами – тропическом городе, где вечно светит солнце и высокая влажность. Неудивительно, что Лесли сосредоточилась на защите от солнца. Она считает, что солнцезащитными средствами мы должны пользоваться каждый день – и даже зимой. А с экспертами спорить не рекомендуется.

Вы должны знать о двух типах излучения, вредящего коже. Это UVA (ультрафиолет А) и UVB (ультрафиолет В). UVA старит кожу, но процесс этот идет медленно и незаметно. UVB кожу сжигает, и этого нельзя не заметить. Большинство солнцезащитных средств обеспечивает защиту от UVB, но не все защищают и от UVA тоже, поэтому нужно внимательно изучать этикетку. Если излучение типа А там не упомянуто, это средство не защитит от преждевременного старения. Если у вас жирная кожа, то можете не пользоваться увлажнителем. Всем остальным же следует наложить солнцезащитное средство, а когда оно впитается – еще и увлажняющее.

Следуйте правилам

На обороте флакона есть инструкция по пользованию? Она помещена там не случайно. Если проигнорируете рекомендации, от косметики будет мало толку. Пользуйтесь ею правильно и правильно храните. Если вы поставите косметику в шкаф рядом с горячими трубами или в аптечку под лампой, ваши средства будут медленно нагреваться и потеряют все свои полезные свойства.

Основные проблемы с кожей: от юности к зрелости

Угри

Медицинское название этого явления – *acne vulgaris*. Обычно угри появляются в переходном возрасте, но могут сохраняться надолго и возникать уже у взрослых людей. У кожи есть сальные железы, которые вырабатывают жирное вещество, смазывающее и защищающее ее. Но когда нарушается баланс (из-за раздражения, инфекции, аллергии или разбушевавшихся подростковых гормонов), количество кожного жира становится слишком большим. Тогда-то все и начинается: фолликулы волосков блокируются, омертвевшие клетки и грязь слипаются, создавая идеальную среду для развития бактерий. На таких участках возникают боль и воспаление, а затем появляются мелкие прыщи или полноценные угри. В такой ситуации может случиться все, что угодно: мягкие припухлости, комедоны (небольшие твердые прыщи с белой головкой), гнойные пустулы и даже узлы (твердые болезненные припухлости под кожей). Самое неприятное – это воспаленные угри, которые охватывают большие участки кожи и могут оставить после себя шрамы. Лечение угрей индивидуально – необходимо подобрать сочетание косметических продуктов и определенных процедур. Смее заверить: шоколад и жирная пища на пользу не пойдут.

Можно ли выдавливать прыщи?

Официальная точка зрения: нет, выдавливать прыщи нельзя. Но большинство дерматологов знает, что не поддаться этому искушению чрезвычайно трудно. Как правило, если головка прыща белая или желтая, его можно выдавить. Считайте эту процедуру хирургической: тщательно вымойте руки, подстригите ногти, умойтесь. Возьмите две ватные подушечки и надавите с обеих сторон от прыща. Не сближайте подушечки, чтобы не загнать гнойное содержимое еще глубже под кожу – это лишь ухудшит ваше состояние. В любом случае имейте в виду, что подобная процедура чаще всего не улучшает внешность. Постоянное выдавливание прыщей может привести к образованию шрамов, так что лучше этим не злоупотреблять.

Покраснение

Оно может возникнуть у всех, но более всего этому подвержена тонкая кожа. Если вы легко краснеете, если ваше лицо краснеет после употребления алкоголя или острой пищи, значит, в зрелом возрасте у вас могут быть проблемы с покраснением лица. Это явление связано с расширением крохотных кровеносных сосудов. Обычно краснота возникает на щеках, лбу, носу и подбородке. Поначалу она проходит, но затем становится более постоянной и порой сопровождается появлением прыщей и припухлостей. Некоторые специалисты считают покраснение кожи врожденным явлением, но существуют процедуры, которые могут ослабить или полностью его устранить (посоветуйтесь с врачом). Кроме того, некоторые простые шаги помогут улучшить внешность. Избегайте солнца, алкоголя и острой пищи – все это способствует расширению кровеносных сосудов и усилению красноты лица.

Черные угри

Какой человек будет постоянно смотреть на YouTube видео, на которых люди выдавливают черные угри? Этот человек – я. Это стало моим хобби, моей маленькой слабостью, если

хотите. Ожидание большого хлопка... а потом БАЦ! Красота! Что я из этих видео понял, так это то, что выдавить такой прыщ хочется невероятно. Такие угри открыты (в отличие от комедонов) и иногда выдавливаются без особых усилий. Кроме того, они прекрасно реагируют на средства, содержащие салициловую кислоту, которая способствует отшелушиванию и раскрытию пор. В больших количествах она может вызвать раздражение, поэтому будьте осторожны с пенками и кремами, ее содержащими. Не пользуйтесь бензоилпероксидом и перекисью водорода – эти средства эффективны для обычных гнойных прыщей, но не годятся для черных угрей. Регулярно проводите процедуру отшелушивания. Попробуйте воспользоваться полоской для пор (эти липкие полоски помогают избавиться от десятков черных угрей за один раз – весьма эффективное средство).

Морщины

Примите их как данность. Возможно, этот совет покажется вам необычным, учитывая те огромные средства, что тратятся на исследования, производство и рекламу продуктов против старения. Но честно говоря, морщины – это всего лишь часть взросления. Кроме того, в патриархальном обществе, где женщинам твердят, что они должны всегда выглядеть молодыми, мужчинам позволительно выглядеть «достойно». Лишь немногие косметические средства способны бороться с тонкими морщинками, и ни одно не может эффективно обратить процесс старения вспять. Поэтому постарайтесь предотвратить появление морщин, а уж когда они появятся, отнеситесь к ним спокойно. Если можете, посмотрите на отца и деда, чтобы понять, что вас ждет, и постарайтесь предотвратить основные проблемы зрелой кожи. Конечно, пагубное влияние солнца проявится через годы, а то и десятилетия, однако разведка еще никому не мешала.



Как на фотографиях не выглядеть пошло

Подумайте о лучшем, что случилось в вашей жизни. Подумайте о самых счастливых ее моментах. Может быть, какие-то вечеринки? А теперь позвольте воспоминаниям блеснуть в ваших глазах, подобно лазерам. Пусть они вызовут улыбку на вашем лице. Не забудьте, что стоять нужно прямо, плечи отвести назад, а живот втянуть.

Существует множество способов не выглядеть на фотографиях идиотом, но воспоминания о счастливых моментах – это самый надежный. Наденьте то, в чем вы чувствуете себя комфортно. Попробуйте встать под небольшим углом к камере. Проверьте освещение (свет не должен падать сбоку или снизу, наилучший вариант – естественное освещение). А самое главное – старайтесь не позировать. Если без этого не обойтись, заранее попробуйте несколько вариантов, а затем выберите лучший, когда потребуется. И пожалуйста, следите за бедрами! Советую также заранее отработать, как правильно держать палку для селфи.

Процедуры и специальные приемы

Неинвазивные

Никаких игл и скальпелей – только квалифицированные массажи, физиотерапия (она тонизирует мышцы и улучшает качество кожи), маски с энзимами и коллагеном. Неинвазивные косметические процедуры – дело сложное и дорогое, но некоторые из них весьма эффективны. Лично я предпочел бы что-нибудь подобное тому, что врезается в вашу кожу. Полагаю, и вам стоит сделать то же самое.

Микродермабразия

Это сверхэффективный вариант отшелушивания. Процедура проводится с помощью специального аппарата, из наконечника которого вырывается струя воздуха, содержащая кристаллы абразива. А другой аппарат осторожно отсасывает отшелушенные частички и наносит охлаждающее средство, чтобы снять раздражение. Эту процедуру можно сравнить с удалением зубного камня у стоматолога – разве что без мятного ополаскивателя и медсестры.

Химический пилинг

Ваше лицо покрывают химическим раствором, благодаря чему верхний слой отслаивается и сходит, словно змеиная кожа. Звучит ужасно, правда? Да и выглядите вы в процессе процедуры не лучшим образом. Подобные средства наносятся на лицо на несколько минут. После вы ощутите некоторую стянутость – но ненадолго.

Средства умеренной силы снимают верхний и средний слои кожи. Если у вас тонкая кожа, то сразу после процедуры она может покраснеть или даже приобрести коричневатый цвет, и к нормальному состоянию вернется не сразу – порой на это уходит до полутора месяцев. Глубокий пилинг воздействует на нижний слой эпидермиса. Для такой процедуры требуется анестезия. Суть всего этого в том, чтобы повредить кожу, убить верхний ее слой и стимулировать новый рост клеток. Хотелось бы, чтобы она себя оправдала.

Ботокс и филлеры

Парализующий мышцы токсин ботулизма уже давно стал частью индустрии красоты и ухода за собой. Ботокс расслабляет мышцы лица и делает морщинки менее заметными. Токсин вводится врачом. Эффект проявляется через несколько дней (максимум – через две недели) и сохраняется три-четыре месяца. Хотите исправить какую-то часть лица? Например, разгладить морщины на лбу? Знайте, что это подчеркнет другие участки, оставшиеся без внимания. В результате вам придется использовать больше ботокса, чем вы планировали, и выражение вашего лица может кардинально измениться – стать слишком напряженным и неподвижным. Филлеры – это инъекции, призванные заполнить морщинки и складки на коже подобно тому, как кондитеры пользуются мешком для отсадки крема. Филлеры могут быть самыми разными, а эффект от их применения – временным или постоянным, в зависимости от типа.

Испытано на себе: сигнал тревоги

Однажды на Харли-стрит в Лондоне я проходил микроволновую процедуру для лица. Я хотел устранить тонкие сосуды и красноту, чтобы люди не думали, что меня только что отхлестали по щекам. Все мои родственники склонны к покраснению лица. Это явление стало проявляться и у меня – на одной щеке и переносице. Стоило мне выпить «Грязный мартини», как щека моя из слегка красноватой превращалась в малиновую, как у клоуна.

Процедура была дорогой и болезненной. Проводил ее специалист в огромных увеличительных очках с видеокамерой. Зато через десять минут я смог выйти на улицу и вернуться к работе. Через несколько недель краснота, которая поначалу усилилась, перешла в розовый цвет фламинго, а потом и совсем исчезла. Процедура нормализовала тонус кожи, и вены, которые некогда змеились по моему лицу, полностью исчезли. Результат был достигнут.

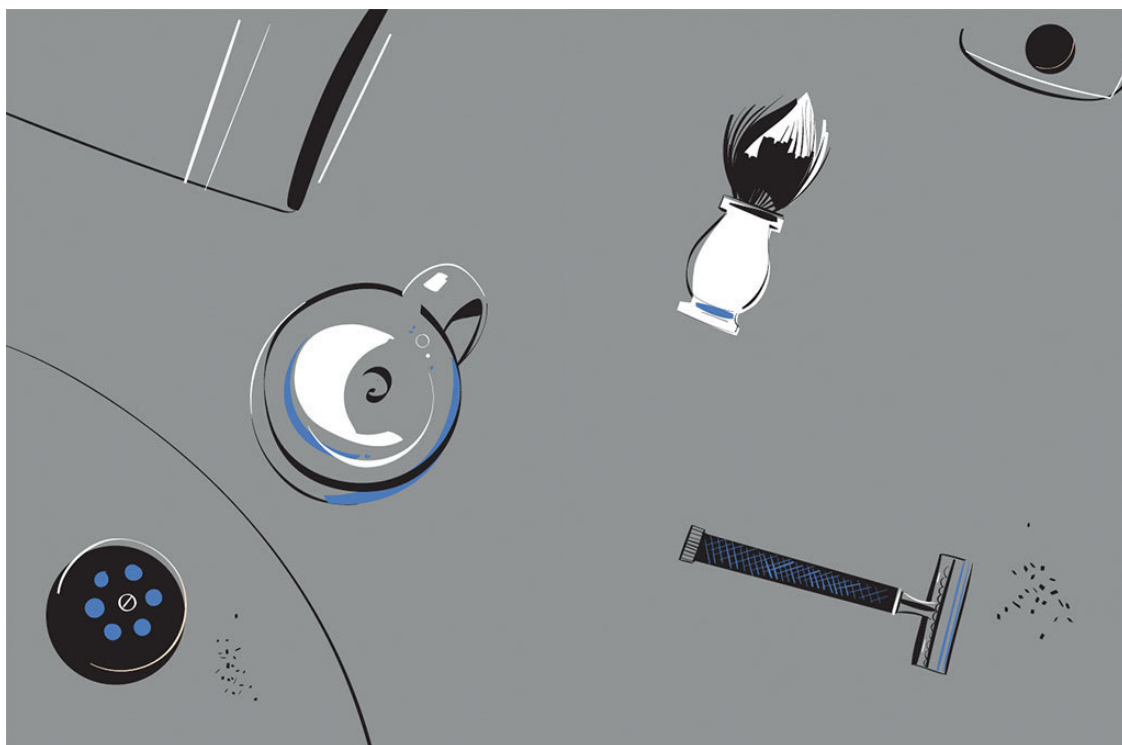


Иконы стиля

ФАРРЕЛЛ УИЛЬЯМС

Когда советы по уходу за собой вам дает Наоми Кэмпбелл, вы прислушиваетесь. Говорят, что супермодель когда-то отозвала Фаррелла в сторонку и посоветовала ему выбросить все дешевые косметические средства и обратиться к дерматологу. Тот утверждает, что хорошо подобранные недорогие лосьоны и кремы вполне можно использовать, но в конце дня нужно «как следует поухаживать за лицом». Именно это он и делает. И, перешагнув рубеж сорокалетия, этот артист, дизайнер и трендсеттер советует всем одеваться так, как нравится, и не заморачиваться. Этот самый принцип не мешает Уильямсу носить носки с Губкой Бобом.





Глава вторая*Бритье**

Чистое и идеально ухоженное лицо волосы могут изменить до неузнаваемости. Вариантов огромное множество – от гладко выбритых щек до густых усов или клочковатой бороды дикаря. Ну и, конечно же, масса промежуточных вариантов. Брейтесь правильно – и кожа вас не подведет. Несколько полезных советов и определенная смелость помогут вам отрастить идеальные усы и бороду.

Как бриться

Принято считать, что научить молодого человека бриться должен отец. Но что делать, если отца не было рядом? Может, он работал на нефтяной платформе или путешествовал по всей стране, торгуя дамским бельем, и вам пришлось постигать искусство бриться самостоятельно? Даже если вы научились чему-то у отца, неплохо будет дополнить знания и точно узнать, как это делается. К счастью, на удивление просто.

Умывание

Умойтесь с обычной пенкой. Ваша борода должна быть влажной и мягкой – именно поэтому бриться лучше всего после душа.

Намыливание

Нанесите пену для бритья, крем, гель или масло и помассируйте лицо кончиками пальцев так, чтобы покрыть средством все волосы. Если у вас чувствительная кожа (или очень густая борода), дайте средству впитаться. Ваша борода должна быть максимально мягкой и податливой. Тут можно использовать старомодную комбинацию: помазок, мыло для бритья и чашку – разведите мыло в горячей воде, чтобы пена была пышной и теплой.

Бритье

Чистой бритвой с несколькими лезвиями осторожно сбейте все волосы. Нажимайте несильно. После каждого движения споласкивайте станок теплой проточной водой. Оттягивайте кожу, чтобы бриться было легче. Не забудьте про подбородок и шею. Держите бритву под углом, но не слишком острым. Она должна с легкостью срезать волосы. Когда лезвия затупятся, вам захочется увеличить угол наклона, но гораздо лучше в такой ситуации просто сменить их. После бритья умойтесь холодной водой, чтобы запечатать поры, и промокните лицо полотенцем.

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.