

Ольга ФЕМ

САМОУЧИТЕЛЬ

ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

#1

- ✓ Ваша программа домашнего ухода
- ✓ Советы по выбору эффективной косметики
- ✓ Красивая кожа в любом возрасте

БОЛЕЕ

10 000 000

ПРОСМОТРОВ НА YOUTUBE

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО ОТ ИЗВЕСТНОГО КОСМЕТОЛОГА

Звезда YouTube

Ольга Фем

Самоучитель по уходу за кожей #1

«АСТ»

2018

УДК 613.495
ББК 51.204.1

Фем О.

Самоучитель по уходу за кожей #1 / О. Фем — «АСТ»,
2018 — (Звезда YouTube)

ISBN 978-5-17-110279-1

Надоело верить рекламе, коллекционировать красивые баночки и тщетно ждать результатов? С помощью этой книги вы станете экспертом в уходе за кожей! На страницах самоучителя Ольга Фем – косметолог и ведущая популярного YouTube-канала «Косметолога. нет» щедро делится с читателями своими знаниями и опытом. Вы узнаете как грамотно составить программу домашнего ухода и почему не нужно покупать десятки косметических средств, научитесь понимать потребности своей кожи и ориентироваться в эффективных ингредиентах косметики. Самоучитель по уходу за кожей #1 – must have не только для неофитов, но и для бьюти-блогеров и начинающих косметологов. Если вы любите ухаживать за кожей, с этой книгой вам доставит удовольствие не только процесс, но и результат!

УДК 613.495

ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-110279-1

© Фем О., 2018

© АСТ, 2018

Содержание

Предисловие, или о чем эта книга	6
Часть 1	8
С чего начать? С профиля вашей кожи!	8
Как определить тип кожи	10
Четыре основных типа кожи	10
Жирная кожа	11
Сухая кожа	11
Нормальная кожа	11
Комбинированная, или смешанная кожа	11
Тест на жирность кожи	12
Заблуждения о типах кожи	12
Приобретенная сухость кожи	13
Знаете ли вы свой тип старения?	14
1. Усталый тип старения – «усталое лицо»	14
2. Мелкоморщинистый тип старения – «печеное яблочко»	16
3. Деформационный тип старения («бульдожь щечки»)	18
4. Смешанный тип старения	21
5. Мускульный тип старения	22
6. Старческое изнуренное лицо	24
Чувствительность, тургор и возраст кожи	27
Чувствительная кожа	27
Признаки чувствительной кожи	27
Тургор кожи	27
Возраст кожи	28
Основные проблемы: акне, черные точки, розацеа, купероз, пигментные пятна	29
Акне	29
Черные точки или черные угри?	29
Розацеа	32
Купероз	32
Пигментные пятна	32
Часть 2	33
Базовый комплект в разном возрасте	33
Базовые средства ухода за кожей	36
Для женщин	37
Для мужчин	38
Дополнительные средства ухода	40
Как выбрать марку косметики	42
Косметика масс-маркет	42
Аптечная косметика	43
Косметика класса люкс	44
Профессиональная косметика	44
Косметика мидл-маркет	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Ольга Фем

Самоучитель по уходу за кожей #1

В издание были использованы фотоматериалы с *shutterstock.com*

© Ольга Фем, 2018

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2018

Предисловие, или о чем эта книга

Современные женщины не скрывают свой возраст, но хотят иметь красивую, ухоженную кожу и в 20 лет, и в 40, и в 60. К счастью, в наши дни это возможно – бьюти-индустрия предлагает дамам огромный выбор эффективных косметических средств, а Интернет – море рекомендаций по уходу за кожей.

Но как отличить грамотные рекомендации от сомнительных? Какие косметические средства действительно могут улучшить состояние кожи, а что является пустышкой, прикрытой красивыми рекламными обещаниями?

Опытный специалист может пролить свет на подобные вопросы. Но я прекрасно знаю, что далеко не у всех женщин есть возможность регулярно консультироваться с косметологом, многим приходится постигать секреты ухода самостоятельно. Собственно, это и натолкнуло меня на мысль изложить самую важную информацию в виде пошагового руководства – самоучителя по уходу за кожей.

Давно и успешно существуют самоучители работы на компьютере, самоучители игры на гитаре, самоучители английского языка. А теперь перед вами первый самоучитель по уходу за кожей.

Можно ли научиться правильно ухаживать за кожей с помощью книги? Сейчас я могу уверенно ответить на этот вопрос – да. Но эта уверенность пришла ко мне, конечно же, не сразу.

В 2014 году вместе с Вадимом, соавтором проекта, мы открыли сайт и записали первое видео для нашего YouTube-канала «Косметолога. нет». На тот момент я уже много лет работала косметологом-эстетистом, а за плечами были медицинский колледж, курсы массажа, работа в медицинском центре и в других сферах.

Сегодня мои статьи по уходу за кожей цитируют женские журналы, интернет-ресурсы и коллеги косметологи, а видео собрали миллионы просмотров на YouTube. Но самое главное за это время я получила тысячи комментариев от женщин, которые смогли улучшить состояние кожи с помощью моих советов. Теперь поэты посвящают им стихи, а интересные мужчины осыпают комплиментами. Хорошо-хорошо, насчет поэтов точно не знаю, но все остальное – правда.

В этой книге речь пойдет о домашнем уходе за кожей лица. Я научу вас ориентироваться в косметических средствах и эффективных ингредиентах. Расскажу, как составить программу ухода, учитывая потребности именно вашей кожи. Объясню как правильно наносить и как часто менять косметические средства. А также поделюсь советами, как грамотно сэкономить при покупке косметики, если в данный момент ваши финансовые возможности ограничены.

Эти советы и четкое представление, как должен выглядеть ваш комплект ухода, помогут избежать ненужных или спонтанных покупок. В итоге вы станете тратить гораздо меньше денег на косметические средства, но при этом будете пользоваться более качественной косметикой и более дорогой.

В этой книге вы не найдете рецептов омолаживающих масок из сметаны и других бабушкиных секретов красоты. Но я объясню, почему не приветствую подобные рецепты.

В самоучителе я не рассказываю о средствах определенных марок. И дело не в том, что кто-то сочтет это рекламой. В статьях на сайте «Косметолога. нет» и в видео на YouTube-канале я периодически делаю обзоры косметики от разных брендов. Но в книге я хочу дать вам удочку, а не рыбу.

Косметический бренд может снять любой продукт с производства еще до того, как эта книга выйдет из печати. Но если вы знаете, какие средства вам необходимы, какие актив-

ные ингредиенты будут вам полезны, то всегда сможете подобрать необходимую косметику из марок, доступных вам в настоящий момент.

Цель самоучителя – помочь новичкам стать экспертами в уходе за кожей, а более опытным дамам – систематизировать свои знания. Я уверена, что любой женщине под силу иметь красивую кожу, для этого требуется лишь самодисциплина и грамотно подобранный уход.

Часть 1

Сначала изучите себя, а не предложения

С чего начать? С профиля вашей кожи!

Не важно, сколько вам лет – двадцать, тридцать или пятьдесят, но если вы ухаживаете за кожей, то время от времени у вас наверняка возникает вопрос: «А все ли я делаю правильно?» Особенно когда позади уже месяцы или годы усилий, а заметных результатов все нет или состояние кожи ухудшилось.

Отчасти трудности возникают потому, что косметология – это не математика, где 2×2 всегда 4. Косметология, как и медицина, наука неточная, поэтому порой по одному и тому же вопросу можно услышать разные мнения даже от опытных специалистов. А уж секреты ухода обычных женщин и вовсе могут отличаться как небо и земля.

Однако и в косметологии есть базовые, общепринятые понятия, проверенные многолетним опытом или многочисленными исследованиями. И что касается домашнего ухода за кожей, существуют рекомендации, с которыми согласно большинство косметологов. Например, с тем, что не нужно умываться мылом или на регулярной основе использовать масло вместо крема для лица. В этих вопросах 2×2 всегда 4, а не 5 или 18.

Поэтому нет смысла изобретать велосипед, если он уже изобретен до вас. Достаточно изучить базовые принципы ухода за кожей, о которых и пойдет речь в этой книге.

Второй вопрос, который довольно часто волнует дам: в каком возрасте нужно начинать косметический уход?

Если вам всего пятнадцать – не рано ли? Нет, не рано. В подростковом возрасте большинство молодых людей беспокоит жирность кожи, ненавистные черные точки и прыщи, поэтому использование косметических средств будет вполне оправданным. Уход улучшит внешний вид кожи и поможет пережить этот непростой период гормональной перестройки. К счастью, средств в юном возрасте потребуется совсем немного.

А если уже за сорок? Есть ли смысл начинать уход в этом возрасте? Будет ли какой-то результат? Или поезд уже ушел? Скажу честно, ушел, но лишь отчасти!

Улучшить внешний вид кожи можно практически в любом возрасте. Однако нужно признать, что гораздо легче защитить кожу от факторов, вызывающих преждевременное старение, например от чрезмерного воздействия ультрафиолетовых лучей, чем бороться с последствиями.

Поэтому, конечно, лучше правильно ухаживать за кожей смолоду. Но это в идеале. А в реальной жизни бывает, что у женщины в свое время не было возможностей или желания регулярно ухаживать за кожей. А теперь появились и желание, и возможности. Так с чего же начать?

На мой взгляд, первая и довольно частая ошибка в том, что женщины начинают постигать секреты ухода не с изучения особенностей своей кожи, а с изучения предложений на рынке косметики.

И тут обнаруживается, что сейчас очень популярен очищающий гель с АНА-кислотами от фирмы А, крем с ретинолом от фирмы В, мицеллярная вода от фирмы С и еще дюжина средств для ухода за лицом. Рекомендации специалистов, восторженные отзывы в Интернете, но что из этих средств будет полезно именно для вас – непонятно!

Конечно, можно разобраться в этом вопросе путем проб и ошибок. Но это долгий и довольно затратный путь. Однако если сначала определить свой тип кожи, свой тип старения,

выделить главные проблемы и запомнить основные рекомендации, то сориентироваться при выборе косметики будет гораздо легче.

Я рекомендую не просто читать, а записывать все характеристики вашей кожи и основные рекомендации. В конце книги в приложении 1 вы найдете «Профиль вашей кожи». Заполняйте его во время чтения самоучителя. Это удобно и наглядно.

В главе «Как составить индивидуальную программу ухода» в качестве примера вы найдете профиль моей кожи – основные характеристики, рекомендации и план ухода на ближайшее время. А к концу самоучителя такой же заполненный профиль должен получиться и у вас, только с рекомендациями для вашей кожи и вашей программой домашнего ухода.

В будущем вы всегда сможете заглянуть в свой профиль, если что-то позабудете. Это будет своего рода шпаргалка при выборе косметических средств.

Как определить тип кожи

Первый шаг – определить свой тип кожи. Что такое тип кожи? Это особенности сало- и потоотделения, внешний вид вашей кожи, способность к удержанию влаги, а также другие характеристики, которые даны вам от природы.

Косметологи с опытом определяют тип кожи быстро и легко. Но у обычных женщин именно в этом вопросе довольно часто возникают затруднения.

Почему так происходит? Во-первых, потому, что зачастую у женщин нет четких критериев оценки и приходится руководствоваться разрозненной информацией и собственными ощущениями. А во-вторых, потому что просто нет опыта определения типа кожи.

Основные критерии и способы определения типа кожи я приведу в этой главе. А что касается опыта... Опыт, к сожалению, передать невозможно, передать можно только знания. Однако я дам вам совет, как получить небольшой опыт.

На курсах будущие косметологи учатся определять тип кожи, изучая и сравнивая кожу разных участников группы. Таким образом, к концу обучения они приобретают свой первый опыт. Точно так же можете поступить и вы.

Соберите небольшую компанию подруг или коллег по работе, вооружитесь критериями оценки и попробуйте определить тип кожи каждой из вас. Ведь основная трудность заключается в том, что, рассматривая только свою кожу, очень трудно понять, к какому типу она относится.

Например, в критериях оценки указано, что у обладателей нормальной кожи поры маленькие, едва заметные в центральной части лица, а у владельцев комбинированной – в Т-зоне поры расширены, а на остальных участках малозаметны.

Но когда не с чем сравнивать, вполне естественно, что у многих возникает вопрос: «Мои поры в Т-зоне – едва заметные или уже расширенные?» Ситуация осложняется еще и тем, что свои проблемы мы зачастую видим как под увеличительным стеклом, ибо свои проблемы нам ближе, чем чужие. И это вполне нормально, ведь они же свои!

Но, к сожалению, это мешает быть беспристрастным в оценке. Поэтому, даже сидя рядом с подружкой с таким же типом кожи и похожими проблемами, девушка может искренне полагать, что у подруги поры едва заметные, а вот у нее... Не поры, а просто кратеры вулкана!

Но если рядом будет еще несколько приятельниц, которые могут оценить кожу этой девушки беспристрастно, то скорее всего они уверенно скажут, что у нее точно такие же малозаметные поры, как и у подруги Светы. А вот у подруги Маши поры действительно заметные, но лишь в Т-зоне, в отличие от Кати, у которой расширенные поры по всему лицу.

В общем, одна голова хорошо, а несколько – лучше. И при отсутствии опыта определять тип кожи намного легче в компании, чем наедине с собой.

Четыре основных типа кожи

Сегодня в разных источниках можно встретить разные классификации, но тем не менее все они базируются на четырех основных типах кожи, принятых в косметологии, и для обычного человека, не профессионала, вполне достаточно знать, к какому из четырех основных типов относится его кожа. Потому что именно эта характеристика имеет значение при выборе косметических средств.

Эти 4 основных типа кожи мы сначала и рассмотрим. А уже потом приступим к дополнительным характеристикам кожи, которые тоже играют важную роль при составлении индивидуальной программы домашнего ухода.

Для определения типа кожи вам понадобятся:

- хорошее дневное освещение,
- зеркало,
- ваша чистая, без декоративной косметики кожа лица,
- четкие критерии оценки,
- несколько подруг.

Жирная кожа

Распознать жирную кожу проще всего:

- кожа плотная, порой даже немного грубая на вид
- поры расширены
- салоотделение повышенное – для этого типа характерен жирный блеск по всему лицу
- жирная кожа склонна к появлению комедонов (черных точек, закупорке пор) и угрей
- такая кожа доставляет немало проблем в молодом возрасте, зато не склонна к появлению мелких мимических морщин.

Сухая кожа

Сухая кожа является полной противоположностью жирной:

- кожа тонкая, нежная,
- поры мелкие, практически незаметные,
- сало- и потоотделение пониженные – кожа не блестит, а напротив, имеет матовый оттенок,
- периодически беспокоит чувство сухости, стянутости или шелушения,
- в молодости сухая кожа очень красивая и обычно не доставляет хлопот, но уже после 25 склонна к появлению мимических морщин и раннему старению.

Нормальная кожа

Нормальная кожа встречается довольно редко:

- кожа матовая, нормальной плотности,
- поры маленькие, едва заметные в центральной части лица,
- салоотделение нормальное, характерен только незначительный блеск в Т-зоне,
- кожа устойчива к внешним раздражителям, ее состояние не меняется в зависимости от времени года или фазы менструального цикла,
- нормальная кожа не беспокоит в молодом возрасте и при надлежащем уходе стареет постепенно.

Комбинированная, или смешанная кожа

Кожа, которую сложно отнести к какому-либо типу:

- сочетает в себе участки жирной и нормальной или сухой кожи,
- в Т-зоне поры расширены, на остальных участках малозаметны,
- салоотделение повышено только в Т-зоне (лоб, нос, подбородок),
- периодически беспокоят комедоны, черные точки и прыщи, особенно накануне критических дней,
- комбинированная кожа может доставлять проблемы в молодом возрасте, зато не склонна к преждевременному старению в зрелом.

Тест на жирность кожи

Если вы затрудняетесь точно определить свой тип кожи визуально, например отличить комбинированную кожу от жирной, в дополнение можно провести тест на жирность кожи.

Однако данный тест показателен для молодой кожи до 30 лет. У обладателей зрелой, возрастной или обезвоженной кожи этот тест может давать ложноотрицательные результаты. Поэтому в таких случаях лучше определять тип кожи по визуальным признакам.

Утром умойтесь с помощью пенки или геля. Промокните лицо полотенцем и не наносите на кожу никаких косметических средств. Через два часа приступайте к тестированию.

Приложите к лицу тонкую салфетку и сделайте легкие нажимы в области лба, носа, подбородка и щек.

Оценка результатов теста:

Тест отрицательный: на бумаге нет жирных пятен – сухая кожа.

Тест положительный: на бумаге жирные пятна только в области лба, носа и подбородка:

- интенсивные пятна – комбинированная кожа,
- слабовыраженные пятна – нормальная кожа.

Тест резко положительный: на бумаге пять жирных пятен в Т-зоне и в области щек – жирная кожа.

Заблуждения о типах кожи

В этой главе необходимо сказать пару слов о самых распространенных заблуждениях в данном вопросе.

Некоторые дамы считают, что у них **чувствительный тип кожи**. Однако на самом деле такого типа кожи не существует, кожа любого типа, – и жирная, и комбинированная, и сухая, – может быть чувствительной. Это дополнительная характеристика.

Другие полагают, что **тип кожи периодически меняется**: например, летом у них жирный тип кожи, а зимой – сухой. Такая иллюзия возникает потому, что в жару салоотделение повышается, а в холодное время года уменьшается, и кожа любого типа временно становится суше.

Также многие женщины уверены, что **тип кожи меняется с возрастом**: в молодости была жирная, а после сорока превратилась в сухую. Это тоже неверно. Подобное заблуждение возникает потому, что с возрастом уменьшается салоотделение, снижается синтез эпидермальных липидов, и действительно кожа любого типа, в том числе и жирная, становится суше. Однако тип кожи генетически детерминирован, то есть предопределен от природы. Это похоже на ситуацию с типом фигуры.

Если вам от природы дана фигура «груша» – узкие плечи и округлые, широкие бедра, то с возрастом вы, конечно, можете похудеть или поправиться, но все равно тип фигуры останется тот же (узкий верх – широкий низ) и никакие диеты или физические упражнения не превратят «грушу» в «морковку» – даму с широкими плечами и узкими бедрами.

Аналогично обстоит ситуация и с типом кожи. Если в молодости у вас была плотная жирная кожа с заметными порами, то с возрастом она, конечно же, станет суше, немного тоньше, а поры будут чище, но никакие чудеса косметологии не превратят ее в тонкую кожу с незаметными порами, как у обладателей истинно сухой кожи. Поэтому записывать возрастную кожу жирного типа в сухой тип неправильно.

Приобретенная сухость кожи

Очень часто ошибки с определением типа кожи возникают потому, что люди путают **приобретенную сухость кожи** с кожей сухого типа. Но как уже было сказано выше, сухой тип кожи – это набор генетических особенностей, изменить которые невозможно, в то время как приобретенная сухость может быть вызвана различными факторами.

Это могут быть как внутренние факторы – сахарный диабет, гипотиреоз, гормональная перестройка (менопауза), так и внешние – стресс, жесткие диеты, чрезмерное пребывание на солнце, сухой воздух в помещениях, агрессивные салонные процедуры.

Но очень часто причиной сухости кожи является неправильный домашний уход – использование слишком жестких очищающих средств, спиртосодержащих лосьонов, длительное применение кислот и т. п.

От сухости может страдать кожа любого типа – и жирная, и сухая, и комбинированная, и даже нормальную кожу можно довести до такого состояния.

Как отличить приобретенную сухость от кожи сухого типа? Ухоженная кожа сухого типа обычно не вызывает серьезных жалоб со стороны владельцев, особенно в молодом возрасте, в то время как приобретенная сухость доставляет существенный дискомфорт: появляется стянутость, покраснение, шелушение, чувство жжения и повышенная чувствительность.

Надеюсь, теперь у вас не возникнет сложностей с определением типа кожи. И хочу посоветовать не расстраиваться, что вам достался именно этот тип, а не другой. Поверьте, у каждого типа кожи есть свои преимущества и недостатки. Обладательницы жирной кожи постоянно переживают из-за прыщиков и расширенных пор, а дамы с сухой кожей жалуются на ранние мимические морщинки.

Поэтому лучше полюбите свою кожу, оцените ее достоинства и правильно выберите средства ухода, чтобы скорректировать недостатки. Тогда кожа любого типа будет иметь привлекательный вид.

Знаете ли вы свой тип старения?

Еще одна важная характеристика – тип старения. Вы наверняка замечали, что все люди стареют по-разному. У одних лицо довольно рано покрывается сеточкой мелких морщин, а у других даже в зрелом возрасте морщин может и не быть, но существенно деформируется овал лица.

Вполне естественно, что при мелкоморщинистом типе старения более эффективны одни косметические средства, а при деформационном – другие. Зная свой тип старения и основные рекомендации, вы сможете включать в уход те антивозрастные средства, которые наиболее эффективны именно для вас.

Чтобы определить тип старения, вы можете воспользоваться той же хитростью, что и с определением типа кожи, – собрать компанию коллег или подруг.

Однако, в данном случае могу дать еще пару советов, которые помогут приобрести небольшой опыт в типировании. Вооружившись признаками разных типов, попробуйте определить тип старения публичных женщин зрелого возраста – кинозвезд, моделей, политиков, благо в Интернете легко можно найти фото известных личностей в разном возрасте. Правда, звезды нередко прибегают к пластике, что усложняет задачу.

А если вы молоды, вам до тридцати и у вас еще нет возрастных изменений, то вполне естественно, что вы можете столкнуться с трудностями в этом вопросе. Однако вы можете присмотреться к лицу вашей мамы и определить ее тип старения. Если у вас имеется явное фамильное сходство, то, скорее всего, это будет и ваш тип.

На сегодняшний день существуют различные классификации типов старения, но наиболее точной мне представляется классификация по 6 типам.

1. Усталый тип старения – «усталое лицо»

Усталый тип старения характерен для женщин:

- с нормальной или комбинированной кожей,
- средне развитыми подкожно-жировой клетчаткой и мышечным слоем,
- овальным или ромбовидным лицом,
- нормального или худощавого телосложения.

Основные возрастные изменения:

- снижение тонуса мышц лица,
- снижение тургора кожи,
- опущение уголков глаз и рта,
- появление слезной борозды и носогубной складки,
- тусклый цвет лица,
- пастозность и потеря объемов.





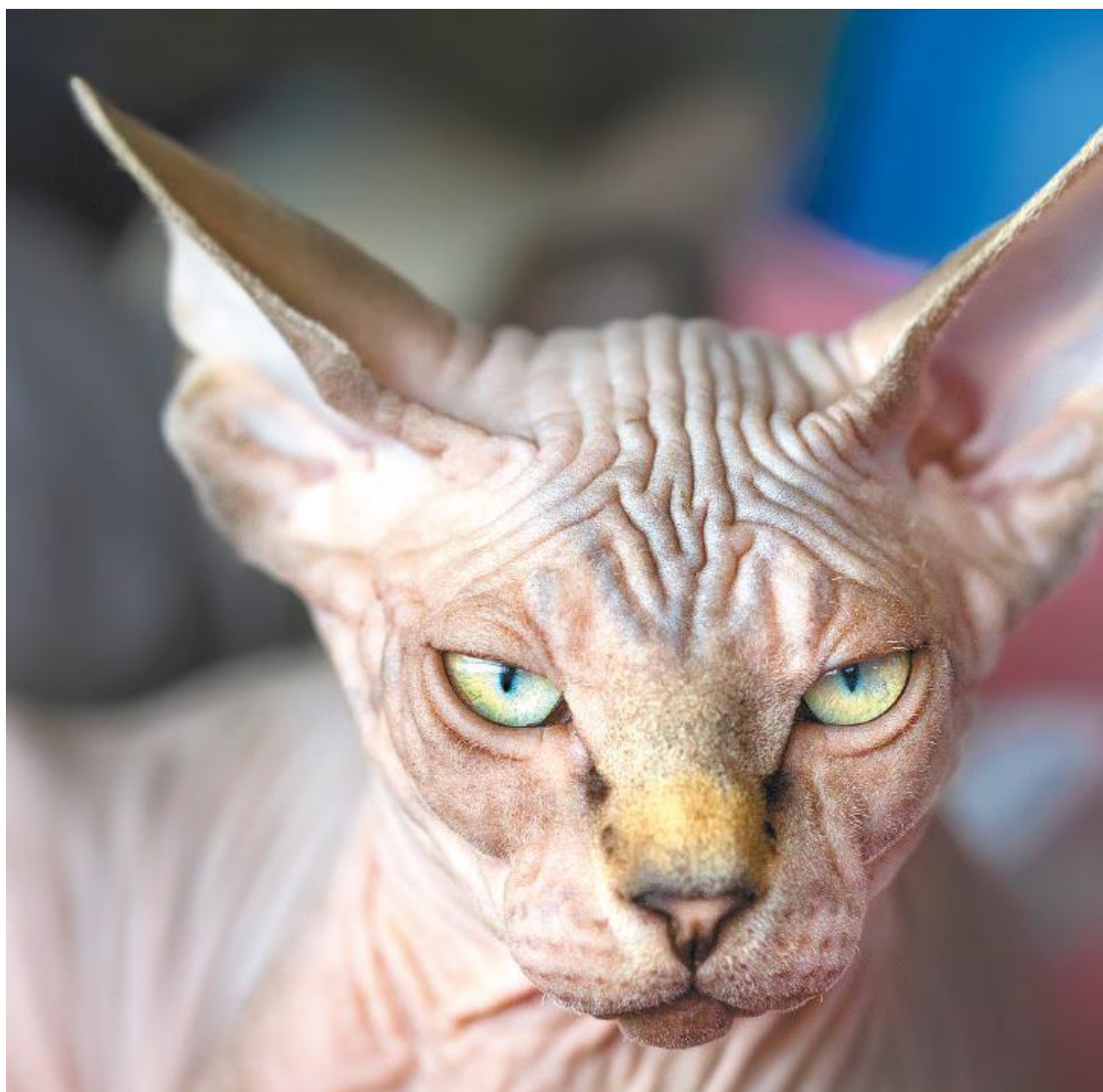
Усталый тип старения

Утром такое лицо обычно выглядит свежим и моложавым, а к вечеру грустным и печальным, и на нем проявляются почти все перечисленные признаки. Однако «усталое лицо» считается наиболее благоприятным типом старения и хорошо отзывается на косметический уход.

2. Мелкоморщинистый тип старения – «печеное яблочко»

Мелкоморщинистый тип старения чаще всего встречается у женщин:

- худощавого телосложения,
- не склонных к полноте,
- с сухой кожей лица,
- слаборазвитой подкожно-жировой клетчаткой





Мелкоморщинистый тип старения

Основные возрастные изменения:

- сухость и обезвоженность кожи,
- ранние мимические морщины в области лба,
- морщинки в уголках глаз – «гусиные лапки»,
- кисетные морщины – морщины вокруг губ,
- общее усыхание лица.

«Печеное яблочко» склонно к раннему появлению мелких морщин, потому что такая кожа от природы предрасположена к сухости из-за нехватки собственных липидов (жиров), которые могли бы удерживать влагу внутри кожи. Зато из-за слабо развитой подкожно-жировой клетчатки у данного типа нет склонности к птозу (провисанию) тканей, и четкий овал лица сохраняется довольно долго.

3. Деформационный тип старения («бульдожьи щечки»)

Деформационный тип старения характерен для женщин:

- плотного телосложения,

- с комбинированной или жирной кожей,
- хорошо развитой подкожно-жировой клетчаткой,
- полным лицом.





Деформационный тип старения

Основные возрастные изменения:

- поплывший овал лица,
- брыли,
- второй подбородок,
- мешки под глазами,
- отечность,
- носогубные складки,
- морщины марионетки.

При деформационном типе старения часто наблюдается общая отечность и деформация нижней трети лица, а вот морщин может почти не быть. Также у людей с «бульдожьими щечками» нередко нарушен венозный отток, поэтому они больше других типов склонны к покраснению лица и куперозу.

4. Смешанный тип старения

Для смешанного типа старения характерно сочетание в разных пропорциях признаков первых трех типов. Смешанный тип старения часто встречается у женщин:

- с комбинированной кожей,
- нормального телосложения,
- склонных к отечности и полноте.

У комбинированного типа старение нередко начинается по типу «усталое лицо», а с возрастом в той или иной степени присоединяются признаки других типов: на участках с сухой кожей появляются мелкие морщинки, а на участках с развитой подкожно-жировой клетчаткой (в области щек) отмечается пастозность, появляются носогубные складки и оплывает овал лица.





Смешанный тип старения

5. Мускульный тип старения

Мускульный тип в основном характерен для мужчин и женщин азиатской внешности, но иногда встречается и у европейцев. Для этого типа характерна развитая мимическая мускулатура и слабовыраженная подкожно-жировая клетчатка.

При мускульном типе признаки старения появляются довольно поздно: кожа лица долго сохраняет упругость, овал четкий, мелкие морщины практически отсутствуют. Но потом, буквально за год-два, мышцы слабеют и происходит быстрое старение. Оно проявляется в нависании верхнего века, появлении заломов и крупных, глубоких морщин.





Мускульный тип старения

6. Старческое изнуренное лицо

Старческое изнуренное лицо – это последняя стадия всех перечисленных типов, и в этом случае появляются практически все признаки старения.





Старческое изнуренное лицо

Чувствительность, тургор и возраст кожи

Чувствительная кожа

Как мы уже выяснили, чувствительность – это не тип кожи, а дополнительная характеристика, которую очень важно учитывать при выборе косметических средств. Чувствительной может быть кожа любого типа – и жирная, и сухая, и комбинированная.

Более того, существует множество классификаций чувствительной кожи. Но подобные тонкости представляют интерес лишь для специалистов. Обычному человеку, который всего лишь самостоятельно составляет домашний уход, вполне достаточно разбираться в особенностях только своей кожи. И что касается чувствительности, достаточно выяснить, ваша кожа чувствительная или резистентная (то есть устойчивая к внешним раздражителям).

Признаки чувствительной кожи

К сожалению, какого-либо простого и достоверного теста, который помог бы определить чувствительность кожи, наука пока не придумала. Поэтому придется руководствоваться внешними признаками и ощущениями.

Чувствительная кожа – это кожа, у которой очень низкая устойчивость к различным раздражителям. При воздействии внешних или внутренних факторов, таких как жара, ветер, холод, активные компоненты косметики или гормональные изменения в организме для чувствительной кожи характерны следующие реакции:

- быстрое покраснение,
- жжение или покалывание,
- ощущение тепла и прилива крови,
- зуд,
- раздражение и чувство стягивания.

Для чувствительной кожи не всегда характерны все перечисленные ощущения, но, как правило, свойственны большинство из них.

Разумеется, и у людей с нормальной чувствительностью в определенных ситуациях может появиться ощущение прилива крови, кожа может покраснеть, например в сауне или на морозе. Но у обладателей чувствительной кожи подобные реакции более выражены, чем у людей с устойчивой кожей, и покраснение обычно держится гораздо дольше.

Тургор кожи

При изучении особенностей кожи не будет лишним определить такие показатели как упругость, эластичность и наполненность, что в косметологии называется «тургор кожи».

Тест для оценки тургора кожи

Для оценки тургора кожи необходимо захватить двумя пальцами (большим и указательным) участок кожи, подержать пару секунд и отпустить. С помощью этого теста можно проверить упругость кожи на любом участке тела. А на лице тургор кожи определяется путем захвата складки в боковой части под скулами.

Если кожа сопротивляется и кожную складку образовать довольно трудно – тургор кожи отличный.

Если сформировать кожную складку можно, но как только вы отпускаете кожу, складка тут же выпрямляется – тургор кожи немного снижен.

Если складка легко формируется и расправляется не сразу, а в некоторых местах кожа и сама образует складки – тургор значительно снижен.

После 30 лет тургор кожи обычно немного снижен. Исключением могут быть люди с мускульным типом старения – такая кожа обычно дольше сохраняет упругость.

Возраст кожи

Немаловажно, чтобы средства ухода соответствовали вашей возрастной группе, а точнее, возрасту вашей кожи. Если косметика имеет маркер 25+, 30+, 40+ – это достаточно четкий ориентир. Но бывает на средстве указано: «для молодой кожи», «для зрелой кожи» или «для увядающей кожи лица». В таком случае у многих возникают закономерные вопросы: «Моя кожа все еще молодая или уже зрелая? И когда примерно начнет увядать?»

Проблема в том, что в этом вопросе нет четких критериев «от и до» и в разных источниках можно встретить разные определения. Но чаще всего кожу до 30–35 лет специалисты считают молодой, после 35 лет зрелой, или возрастной, а после 50 – увядающей.

Основные проблемы: акне, черные точки, розацеа, купероз, пигментные пятна

Акне

Акне – это хроническое рецидивирующее заболевание сальных желез. Сразу хочется уточнить: если у вас раз в месяц случается пара прыщиков – накануне критических дней или после того, как объелись шоколадом, не нужно записывать свою кожу в проблемную – это вариант нормы.

Но если на лице постоянно или в течение длительного времени присутствуют различные элементы угревой сыпи – комедоны и прыщи, такая кожа действительно считается проблемной.

Комедоны представляет собой сальные пробки – сгустки кожного сала и ороговевших клеток, которые закупоривают поры. Комедоны бывают открытые и закрытые. Если комедон открытый, то под воздействием кислорода сало окисляется и комедон приобретает характерную черную головку (blackheads). Такие комедоны называют черные угри или черные точки. Закрытые комедоны называют белые угри.

Когда комедоны воспаляются, возникают **прыщи**.

Если у вас действительно проблемная кожа, вы можете попробовать самостоятельно определить степень акне. Для этого необходимо посчитать количество высыпаний.

Легкая степень акне:

На коже не более 10 элементов угревой сыпи, преимущественно открытые и закрытые комедоны.

Средняя степень акне:

На коже от 10 до 25 элементов угревой сыпи, есть несколько гнойничков, содержащих беловато-желтую гнойную жидкость.

Тяжелая и очень тяжелая степень акне:

На коже более 25 воспалительных узелков (прыщей), несколько крупных плотных болезненных узлов синюшно-розового цвета величиной более 5 мм.

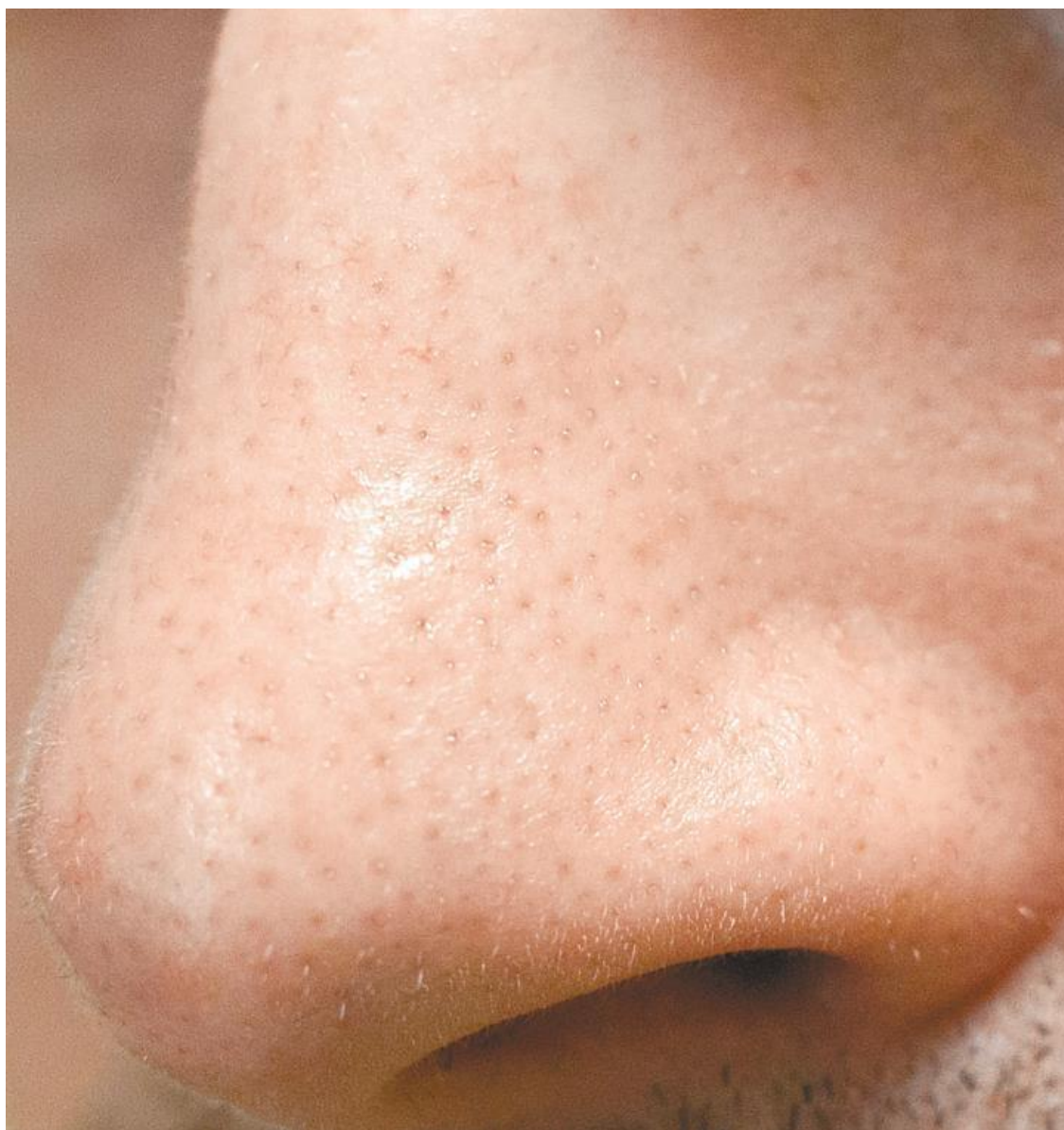
При легкой и средней степени акне грамотный домашний уход с помощью средств для проблемной кожи может быть весьма эффективен. Но если у вас тяжелая или очень тяжелая форма акне, вам лучше не терять время и сразу обратиться к врачу – наружных средств в этом случае будет недостаточно.

Черные точки или черные угри?

Ненавистные черные точки – чуть ли не самая главная жалоба молодых людей с жирной, комбинированной, а порой и с нормальной кожей. Но важно понимать, что черные точки бывают двух видов:

- черные угри (blackheads) – открытые комедоны, то есть элементы угревой сыпи, о которых говорилось выше,
- сальные нити (sebaceous filaments) – кожное сало, которое в норме в том или ином количестве присутствует в порах, и нередко образует на поверхности кожи темную точку.





Черные угри / сальные нити

Сальные нити выстилают поры изнутри – это канал для выхода кожного сала на поверхность кожи. Так как кожное сало окисляется при контакте с кислородом, верхушка содержащего пор приобретает темную окраску. Кстати, не обязательно черную. Она может быть темно-серой или коричневой.

Довольно часто молодые люди принимают сальные нити за черные угри или грязь, скопившуюся в порах, и объявляют им беспощадную войну. Нужно признать, что внешне они могут быть похожи.

Отчасти путаница возникает еще и потому, что в русском языке для сальных нитей нет специального названия. Поэтому зачастую и черные угри, и сальные нити называют черными точками. Но давайте договоримся, что во избежание путаницы элементы угревой сыпи мы будем называть **черными угрями**, а сальные нити – **черными точками**.

Как отличить черные точки от черных угрей?

Довольно просто – по размеру. Черные точки – это действительно точки, небольшие, заметные лишь во время пристального рассматривания себя в зеркале, как правило, увеличи-

тельном. Поверьте, окружающие, даже со 100 % зрением, ваши черные точки не замечают. Черные угри обычно шире в диаметре.

Еще один признак. Если выдавить содержимое пор, то **черные угри** будут похожи на плотную воскоподобную пробку, а **черные точки** будут представлять собой тонкие салые нити. Самостоятельно выдавливать содержимое пор не стоит, но я знаю, многие из вас все равно это сделают (так сказать, с диагностической целью), поэтому перед экстракцией обязательно обработайте дезинфицирующим средством кожу лица и руки.

Еще одно отличие между черными угрями и черными точками в том, что первые нужно чистить, а вторые нет. Черные угри удаляются во время механической чистки у косметолога, потому что в любой момент черные угри могут воспалиться и превратиться в гнойный прыщ.

Черные точки выдавливать нет смысла. Через неделю они появятся вновь – ведь это вариант нормы. В таком случае достаточно регулярного домашнего ухода, который придаст коже ухоженный вид.

Розацеа

Розацеа – это хроническое рецидивирующее заболевание кожи, для которого характерно стойкое покраснение кожи лица, расширение мелких сосудов и появление розовых угрей. Диагноз розацеа, конечно же, должен поставить врач. Но самостоятельно вы тоже можете кое-что понять.

Если у вас имеет место стойкое покраснение щек, которое не проходит несколько недель или месяцев – это повод заподозрить розацеа и обратиться к дерматологу. А до того, как вы попадете на прием к врачу, стоит придерживаться рекомендаций по уходу за чувствительной кожей лица.

При розацеа нарушена иннервация сосудов, кожа отличается повышенной чувствительностью, склонна к куперозу. Для розацеа характерны так называемые розовые угри. Однако высыпаний может и не быть, особенно на начальной стадии заболевания.

Купероз

Купероз или телеангиэктазия – это стойкое расширение мелких сосудов кожи, проще говоря, сосудистые звездочки. Для жизни они опасности не представляют, но и красоты не добавляют. Купероз может быть симптомом розацеа, хронической венозной недостаточности и других нарушений.

Пигментные пятна

Пигментные пятна – это результат неравномерного распределения в коже пигмента меланина.

Меланин вырабатывается клетками нашей кожи, которые называются меланоциты, и если вдруг одни группы меланоцитов по каким-либо причинам становятся более активны, чем другие, то есть вырабатывают больше меланина, то в этих местах появляются пигментные пятна.

Не нужно путать пигментные пятна с веснушками. Если наличие веснушек предопределено генетически, то появлению пигментных пятен всегда предшествует какая-то причина.

Внесите в «Профиль вашей кожи» все основные характеристики – тип кожи, чувствительность, тип старения, тургор, возрастную группу и проблемы, которые вас беспокоят.

Часть 2

Как составить комплект домашнего ухода

Базовый комплект в разном возрасте

Пожалуй, каждая современная девушка слышала такое выражение, как «базовый гардероб». Это список универсальных вещей, которые желательно иметь в своем шкафу, чтобы всегда «было что надеть» и в любой обстановке выглядеть стильно.



Если базовый гардероб отсутствует, женщина нередко сталкивается с известной проблемой: полный шкаф вещей, дорогих и не очень, а толку мало. К новому модному платью нет подходящей сумочки, туфли на шпильке не того цвета, а с украшениями вообще беда! К счастью, сегодня в Интернете немало рекомендаций стилистов, как составить свой базовый гардероб в зависимости от образа жизни и личных предпочтений.

В ходе консультаций по уходу за кожей я замечаю, что многие женщины не знают, какие косметические средства относятся к необходимым, а какие – к необязательным, поэтому в уходе за кожей нередко сталкиваются с аналогичной проблемой: на ванной полочке стоит целая

батарея баночек с косметикой, дорогой и не очень, а толку мало. Состояние кожи не улучшается и возникает желание... приобрести еще несколько новых средств.

Но если косметика приобретается бессистемно, ситуация не изменится. Вполне вероятно, что в итоге на полке окажется несколько хороших кремов, однако в уходе не будет средства для эксфолиации (отшелушивания). А это все равно, что вы приобретете несколько красивых платьев, но при этом у вас не будет пары приличных туфель, и как ни крути, а законченный образ не получится.

Хорошая новость в том, что для ухода за кожей тоже можно составить базовый комплект. И в этой главе я расскажу, как это сделать.

Что такое базовый комплект ухода? Практически то же самое, что и базовый гардероб, только для кожи. Это список косметических средств, которые обеспечат коже необходимый уход и отличный внешний вид. Этот минимальный комплект, другими словами, фундамент, база домашнего ухода за кожей лица.

Комплект будет отличаться в зависимости от возраста и типа кожи. Но для начала нужно знать, какие косметические средства можно отнести к базовым.

Базовые средства ухода за кожей

1. Средство для ежедневного очищения кожи лица или умывалка

Умывалка очищает кожу от макияжа, излишков кожного сала и всевозможных загрязнений, которыми богат воздух крупных городов. Таким средством может быть пенка, гель, мусс, очищающий крем, молочко или эмульсия.

Это, пожалуй, единственное средство ухода за кожей, которое необходимо всем, начиная с 13–14 лет, то есть с подросткового возраста и до... точно сказать сложно, в общем, до конца жизни.

2. Тоник для лица

Тоник удаляет остатки очищающих средств, нейтрализует действие жесткой воды, а также, в зависимости от состава, может выполнять дополнительную функцию – увлажняющую, успокаивающую или отшелушивающую.

В качестве тоника могут выступать как готовые тоники, термальная вода, лосьоны или гидролаты, которые предлагает косметическая промышленность, так и зеленый чай, настой липы, ромашки и других трав или минеральная вода.

С одной стороны, тоник можно и не покупать, а приготовить самостоятельно, так что, на первый взгляд, средство вроде бы и не базовое. Но с другой стороны, необязательно приобретать готовый тоник, однако сам процесс тонизирования пропускать не стоит, особенно если вы умываетесь хлорированной водопроводной водой.

Кроме того, иногда нет необходимости наносить сыворотку или крем, но приятно протереть лицо увлажняющим тоником, чтобы снять чувство сухости и стянутости после умывания. А в некоторых случаях лосьон или тоник может быть важным этапом ухода, который подготавливает кожу к нанесению других средств, и его не стоит заменять настоем трав или минеральной водой.

Так что по большому счету тоник, все-таки, можно отнести к базовым средствам ухода.

3. Увлажняющий крем для лица.

Почему кожу необходимо увлажнять? Дело в том, что при недостатке влаги клетки не могут нормально функционировать – все обменные процессы замедляются, кожа обновляется и восстанавливается значительно медленнее, соответственно, хуже выглядит и быстрее стареет.

Помимо увлажнения дневной крем поддерживает гидролипидную мантию, помогает защищать кожу от вредного воздействия окружающей среды – загрязненного воздуха и свободных радикалов, а также служит базой для макияжа.

Для увлажнения кожи может использоваться не только крем, но и увлажняющий гель, эмульсия или флюид – это зависит от возраста и типа кожи.

Крем для возрастной кожи помимо увлажняющих ингредиентов и антиоксидантов может содержать регенерирующие компоненты, в составе эмульсии для жирной кожи обычно присутствуют себoreгулирующие вещества, в средствах для чувствительной кожи – успокаивающие и т. д..

4. Крем или гель для контура глаз.

Крем или гель для контура глаз выполняет ту же функцию, что и крем для лица, – увлажняет и препятствует преждевременному старению кожи. Помимо этого средства для ухода за кожей вокруг глаз могут содержать компоненты, которые эффективно борются с отеками и сглаживают возрастные изменения.

5. Средство для глубокого очищения кожи лица.

Пилинг, гоммаж, скраб – средства для глубокого очищения кожи. Эти средства могут отличаться по составу, принципу действия и способу использования, однако все они предназначены для отшелушивания (эксфолиации) ороговевших клеток кожи. А помимо этого пилинги и скрабы способствуют очищению пор и устранению черных точек.

В базовом комплекте ухода вполне достаточно иметь одно из перечисленных средств. А какое из них лучше всего подойдет именно вам, мы подробно рассмотрим в соответствующей главе – «Как выбрать пилинг для лица».

6. Увлажняющая маска для лица.

Маска – это концентрированное средство для дополнительного интенсивного ухода за кожей лица и шеи.

Увлажняющая маска – это, пожалуй, единственная маска, которую смело можно включить в список базовых средств ухода. Это универсальное косметическое средство, которое пригодится всем независимо от возраста и типа кожи.

Такая маска обеспечивает быстрое увлажнение и незаменима в ситуациях, когда кожа интенсивно теряет влагу. А такие ситуации случаются довольно часто: длительное пребывание на солнце, авиаперелет, стресс, сухой воздух в помещениях и т. п.

Если вы устали, а нужно хорошо выглядеть, увлажняющая маска поможет освежить лицо и придать коже отдохнувший вид.

В большинстве случаев в уходе могут понадобиться и другие маски – питательные, успокаивающие, противовоспалительные или с эффектом лифтинга. Но это уже опционально, а мы сейчас о базовом.

Подведем итог. К базовым средствам ухода можно отнести:

- умывалку,
- тоник,
- увлажняющий крем для лица,
- крем для контура глаз,
- пилинг,
- увлажняющую маску.

Остальные косметические средства – сыворотки, жидкости для снятия макияжа, гидрофильное масло, ночной и солнцезащитный крем являются дополнительными. Конечно же, такое разделение весьма условно, и летом крем с SPF однозначно будет в списке must have.

Я разделила средства на базовые и дополнительные, чтобы новичкам было легче ориентироваться. Потому что в большинстве случаев будет разумнее приобрести сначала базовые средства ухода, а уже потом приступить к выбору дополнительных.

Если поступить наоборот, к примеру, сэкономить на пилинге и купить сначала дорогую сыворотку для лица, то есть вероятность не увидеть полноценный результат. Без регулярной эксфолиации кожа будет выглядеть тусклой и неухоженной, плюс скопление ороговевших клеток может затруднять проникновение некоторых активных компонентов.

Однако это не означает, что вам непременно нужно приобрести все перечисленные базовые средства ухода. В разном возрасте базовый комплект ухода выглядит по-разному.

Для женщин

Базовый комплект ухода в подростковом возрасте

1. Очищающий гель или пенка для умывания.

Для подростков этого средства ухода вполне достаточно. После умывания водопроводной водой желательно сполоснуть лицо минеральной или чистой питьевой водой. Увлажняющий гель или крем в этом возрасте не требуется.

Опционально: при наличии высыпаний можно использовать тоник, лосьон и другие средства для кожи с акне.

Базовый комплект ухода в 18–25 лет

- Очищающий гель или пенка для умывания.
- Тоник.
- Увлажняющий гель или легкий крем.

Опционально: в этом возрасте при необходимости можно включить в свой базовый комплект некоторые средства для следующей возрастной группы. Это может быть пилинг, который поможет справиться с черными точками, увлажняющая маска, а с 22–23 лет – гель для контура глаз.

Базовый комплект ухода после 25 лет

- Очищающий гель, пенка или молочко.
- Тоник.
- Увлажняющий гель или крем для лица.
- Гель или крем для контура глаз.
- Пилинг.
- Увлажняющая маска.

Для мужчин

В подростковом возрасте комплект ухода выглядит одинаково и для девушек, и для парней. А в дальнейшем базовый комплект ухода для мужчин будет существенно меньше. Во-первых, потому что мужская кожа более плотная и устойчивая к внешним раздражителям и не требует такого внимания, как женская, а во-вторых, потому что мужчины в большинстве случаев готовы использовать лишь минимум косметических средств.

Базовый комплект для мужчин 18–30 лет

- Очищающий гель или пенка для умывания.
- Тоник.

Опционально: по необходимости (при сухой, чувствительной коже) можно добавить увлажняющий гель или легкий крем для лица. А при наличии черных точек – пилинг.

Базовый комплект для мужчин после 30 лет

- Очищающий гель или пенка для умывания.
- Тоник.
- Увлажняющий гель или легкий крем для лица.
- Гель или увлажняющий крем для контура глаз.

Опционально: при желании можно включить в уход пилинг и увлажняющую маску.

Если у вас есть косметолог, то, конечно же, он может немного подкорректировать ваш базовый комплект ухода с учетом особенностей кожи и других нюансов – марки косметики, материальных возможностей и т. п.

Однако, этот самоучитель в первую очередь предназначен для тех, у кого косметолога нет, и приходится выбирать косметические средства самостоятельно. Поэтому я даю вам общие

рекомендации, которые помогут грамотно составить базовый комплект ухода в зависимости от возраста.

Приобретайте сначала базовые средства ухода, ваш необходимый минимум, а потом переходите к дополнительным.

Дополнительные средства ухода

Если верить рекламе, то все косметические средства важны и нужны, и вообще непонятно, как вы жили без них до сих пор. Я сторонница минимализма в уходе и считаю, что без особой надобности не стоит множить баночки в ванной комнате.

Дополнительные средства нужны не всем или не всегда. В уход стоит включать только то, что действительно необходимо коже в данный момент.

Сыворотка

Сыворотка или «серум» (serum), – косметическое средство с высокой концентрацией активных компонентов. Сыворотки относятся к средствам интенсивного ухода, применяются не постоянно, а курсами – в среднем 2–3 месяца.

Концентрат

Название говорит само за себя. Концентрированный коктейль из активных веществ, выбирается по проблеме, применяется курсами. Концентрат может быть во флаконе, ампулах или капсулах. Используется как на все лицо, так и локально.

Бустер

Бустеры (от англ. boost – усиливать) появились на косметическом рынке относительно недавно. Используется бустер, как правило, под крем – дневной, ночной, тональный или солнцезащитный. Задача бустера – усилить ваш уход.

Если вы уже запутались и не понимаете, в чем разница между сывороткой, концентратом и бустером, не переживайте. Большой разницы нет. Все перечисленные товарищи – это концентрированные средства для дополнительного интенсивного ухода за кожей. Обычно используются под крем.

Солнцезащитный крем

Солнцезащитный крем предохраняет кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Защита от солнца необходима всем, но не всегда. Об этом мы поговорим подробнее в отдельной главе.

Автобронзанты

Автобронзанты – средства для автозагара. Содержат компонент с пугающим названием «дигидроксиацетон». Но по сути это безобидный сахар, который окрашивает кератиноциты (клетки эпидермиса – наружного слоя кожи) в золотисто-коричневый цвет.

Маска

Маска – средство для дополнительного интенсивного ухода за кожей лица и шеи. Также маску можно назвать средством экспресс-красоты, потому что она дает быстрый результат.

По форме маски могут быть кремовые, гелевые, тканевые, альгинатные. По действию – успокаивающие, питательные, очищающие, противовоспалительные, увлажняющие, с эффектом лифтинга и др.

Патчи под глаза

Патчи под глаза – пластыри, пропитанные активными компонентами. Патчи можно отнести к SOS-средствам или средствам экспресс-красоты.

Масло

Натуральное масло или масляные композиции – используются для насыщения кожи активными веществами.

Бальзам для губ

Бальзам для губ предназначен для защиты губ от негативных факторов окружающей среды – мороза, ветра, хлорированной воды в бассейне, ультрафиолетовых лучей (если содержит SPF).

Гидрофильное масло

Очищающее средство, которое включает в себя масло и поверхностно-активные вещества.

Жидкость для снятия макияжа с глаз

Задача средства предельно ясна – демакияж глаз.

Мицеллярная вода

Мягкое очищающее средство, которое подходит как для очищения кожи лица, так и для снятия макияжа с глаз.

Термальная вода

Минеральная вода из термальных источников. Может использоваться в качестве увлажняющего и успокаивающего тоника.

Косметика с пребиотиками

Косметика с пребиотиками – новый тренд в уходе за кожей. Пребиотики – это питательная среда для дружественной нам микрофлоры. Форма у таких средств может быть разной – сыворотка, концентрат, бустер, крем.

Косметика anti-pollution (антисмог)

Косметические средства для защиты кожи от загрязненного воздуха. Это тоже относительно новый тренд. Формулы для защиты от смога можно встретить в самых разных продуктах – и в пенках для умывания, и в кремах с SPF.

В список я включила наиболее популярные средства для ухода за лицом. Еще есть активаторы, эссенции, матирующие салфетки, SOS-средства от прыщей – всего не перечислить. Плюс косметическая промышленность постоянно радует нас новинками. Так что остается только держать руку на пульсе, чтобы быть в курсе.

Как выбрать марку косметики

Задача, как вы можете догадаться, непростая. Чем разные косметические марки отличаются друг от друга? Чтобы ориентироваться в этом вопросе, давайте рассмотрим какие существуют классы косметики.

Нужно заметить, что деление косметики на классы весьма условно. Но тем не менее можно выделить несколько параметров, которые помогут вам ориентироваться. Эти параметры я и считаю нужным осветить:

- ценовой сегмент,
- состав,
- место продажи,
- маркетинговая политика.

Косметика масс-маркет

Косметика для массового потребителя.

- Доступна практически каждому: средняя стоимость основных средств ухода около \$10.
- Как правило, содержит низкий процент активных компонентов.
- Продается в обычных косметических магазинах, в супермаркетах, а также у представителей сетевого маркетинга.
- Для марок этого класса характерна массивная реклама.

К этой группе относятся такие бренды, как: Garnier, Nivea, L'Oreal, Lumene, Oriflame.

Кому подойдет: обладателям молодой здоровой кожи без особых проблем и тем, кому нужно сэкономить.

Кому не подойдет: людям с проблемной кожей и обладателям зрелой кожи, которые хотят скорректировать возрастные изменения.

Нужно понимать, что косметика масс-маркет стоит недорого, и поэтому содержит низкий процент активных компонентов, а некоторые эффективные ингредиенты не могут попасть в такие средства в принципе из-за своей дороговизны.



Косметика масс-маркет в основном предназначена для гигиенического ухода за кожей – очищения, увлажнения, защиты от солнца и т. п. Не нужно ждать от косметики этого класса решения серьезных проблем.

В свое время в салунах Дикого Запада висели таблички: «Please don't shoot the piano player, he's doing the best he can».

Что в переводе означает: «Не стреляйте в пианиста, он играет как может».

То же самое относится и к бюджетной косметике масс-маркет. Однако и среди косметики масс-маркет можно найти достойные средства.

Аптечная косметика

Эта косметика зачастую предлагает линии для ухода за кожей дерматологических пациентов и продается в аптеках. Среди аптечной косметики можно найти средства для людей с атопическим дерматитом, акне, а также линии для анти-возрастного ухода.

- Ценовой диапазон – стоимость основных средств ухода \$10–20.
- Содержит более высокий процент активных компонентов, чем косметика масс-маркет.
- Продается в аптеках.
- Для марок этого класса, как правило, не характерна массивная реклама.

К этой группе относятся такие бренды, как: Uriage, Vichy, La Roche-Posay, Avene, Pharmaceris.

Кому подойдет: тем, кому нужна косметика для ухода за проблемной кожей, кожей с куперозом или для ухода за возрастной кожей по доступной цене.

Кому не подойдет: любителям косметики класса люкс или профессиональной косметики.

Средства аптечных марок, как правило, содержат более высокий процент активных компонентов и могут быть достаточно эффективны в уходе за кожей с акне, куперозом, возрастной кожей и для людей с атопическим дерматитом.

Однако эта косметика относится к среднему ценовому сегменту, поэтому некоторые эффективные ингредиенты не встречаются в средствах аптечных марок.

Косметика класса люкс

Это косметика от известных элитных брендов.

- Высокий ценовой сегмент – стоимость основных средств ухода \$30–100.
- Для производства, как правило, используется высококачественное сырье.
- Продается в фешенебельных бутиках и магазинах дьюти-фри.
- Для марок этого класса характерна реклама в глянцевых журналах.

К этой группе относятся такие бренды, как: Christian Dior, Chanel, Guerlain, Estee Lauder, Shiseido.

Кому подойдет: обладателям молодой и зрелой кожи без серьезных проблем.

Кому не подойдет: тем, кому нужен максимально эффективный уход по проблеме (акне, купероз, возрастные изменения), а также тем, кому нужен уход по умеренным ценам.

Порой высокая стоимость такой косметики действительно оправдана высоким качеством сырья. Но дорогостоящих компонентов в составе средств может и не быть, и вы платите только за имя, потому что марка относится к высокому ценовому сегменту, и даже самое бестолковое средство такого бренда не может стоить дешево.

Косметика класса «люкс» по большей части предназначена для здоровой кожи. Для ухода за проблемной кожей или более эффективной борьбы с возрастными изменениями с учетом типа старения и других проблем лучше подобрать за ту же стоимость средства из профессиональной косметики.

Профессиональная косметика

Предназначена для клиник и салонов красоты. Однако производители профессиональной косметики выпускают и линии для домашнего ухода.

- Средний и высокий ценовой сегмент – стоимость основных средств ухода \$30–100.
- Как правило, содержит высокий процент активных компонентов.
- Можно подобрать с помощью косметолога в косметологических клиниках и салонах красоты.
- Основные финансы вкладываются в разработку эффективных и качественных средств, а не в массивную рекламу.

К этой группе относятся такие бренды, как: Meder Beauty Science, Dr. Spiller, Le Mieux, Cellcosmet, Holy Land.

Кому подойдет: тем, кому нужен эффективный уход по проблеме (акне, купероз, чувствительная кожа, возрастные изменения, гиперпигментация и пр.).

Кому не подойдет: тем, кому нужен бюджетный уход.

Профессиональная косметика для домашнего ухода – это результат-ориентированная косметика, предназначенная для эффективной коррекции различных проблем: от акне до возрастных изменений.

Но ошибочно полагать, что любая профессиональная косметика априори супер-эффективная. Среди проф-марок можно встретить как весьма эффективные средства, так и продукты, которые не дают обещанный результат.

Косметика мидл-маркет

Иногда выделяют еще и класс мидл-маркет. К этой группе, как правило, причисляют более дорогие марки косметики для широкого потребителя, такие как «Ив Роше» (Yves Rocher), «Мери Кей» (Mary Kay) и относительно доступные марки косметики класса люкс, такие как «Ланком» (Lancôme), «Клиник» (Clinique).

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.