

Дорогие читатели, мы с вами живем в потрясающее время! Я с радостью наблюдаю, как культура правильного ухода за кожей становится важной частью нашей жизни. Тенденция скрывать недостатки под слоем макияжа уходит в прошлое, а на первое место встает забота о здоровье кожи. Все больше женщин меняют мыло на пенку для умывания и осознают, что одним кремом невозможно решить все проблемы с кожей.

Увы, есть и обратная сторона медали. Информация об уходе сегодня общедоступна: ее транслируют бьюти-блоги, различные телепередачи, книги, статьи в газетах и журналах. Но отличить правду от рекламных выдумок или просто непонятных мифов нереально, если у вас нет образования косметолога и/или косметического химика. Хотя и косметологи порой удивляют непрофессиональными советами.

Часто девушки неосознанно вредят своей коже, следуя сомнительным рекомендациям «экспертов», а достоверных источников, которые научили бы женщин правильно заботиться о своей красоте, ничтожно мало.

В этой книге я, Эльвира Юркевич, поделюсь с вами собственным опытом — как личным, так и профессиональным. Я хочу передать вам те знания, что накопила за годы работы и обучения в сфере косметологии. А их у меня, скажу без лишней скромности, достаточно.

Я прошла не одно обучение в Южной Корее, а также в Москве, Санкт-Петербурге, Калининграде и других городах. Летом 2020 года журнал FV включил мое имя в топ успешных женщин России, а в 2021 году я стала победителем в номинации «Косметолог, косметический химик года» премии Business People Award журнала EXPERT_RF и была номинирована на премию «Главные женщины России».

Моя отдельная гордость — три награды на международной выставке InterCHARM 2020 в Москве. Я заняла 1-е место в номинации «Beauty-прорыв 2020», 2-е место — в номинации «Эксперт идеальной кожи» и получила Гран-при по количеству набранных голосов. Самое ценное вознаграждение — поездка на косметическую выставку в Барселону в 2021 году, где я буду представлять нашу страну.

На момент написания этой книги у меня более 100 дипломов и сертификатов, которые подтверждают мою квалификацию как косметолога, международного эксперта в корейской косметике и космецевтике. Но я не гонюсь за сотнями «бумажек»: в обучении главное не количество, а качество. За каждым дипломом и сертификатом стоит большой труд и серьезная база знаний (а не парочка онлайн-вебинаров «для галочки»).

Среди всех документов, подтверждающих мое обучение, хочу выделить:

- диплом из РХТУ им. Д.И. Менделеева о получении специальности «Косметическая химия»;
- удостоверение о наличии квалификации «Основы технологических средств»;
- сертификат специалиста о допусшении к осуществлению медицинской и фармацевтической деятельности;
- удостоверение о наличии квалификации «Косметическая химия и космецевтика».

Вот почему я могу уверенно говорить о том, как на самом деле правильно ухаживать за кожей и подбирать косметику. Я опираюсь на научную базу в сфере медицины и косметологии, а также на личный опыт. Моя практика не ограничивает-

ся консультациями и приемом пациентов. Процесс создания косметики мне знаком не понаслышке, потому что я сотрудничаю с крупными корейскими брендами и принимаю участие в разработке косметических средств.

В 2020 году я запустила собственное производство косметики под брендом *El for You*. Товарный знак официально зарегистрирован в России, Корее и ряде других стран. Первыми продуктами моего производства стали щетки для сухого массажа из натурального кактуса и массажеры гуаша из розового кварца. Но это только начало: процесс разработки новых средств идет полным ходом. Я очень трепетно отношусь к составам косметики, которую создаю, и внимательно отбираю каждый компонент. Так что за качество своей продукции смело отвечаю головой.

Все это я рассказала не для самолюбования. Я хочу, чтобы вы были уверены: в этой книге нет недостоверной информации. Я хочу, чтобы вы мне доверились, ведь моя задача — научить вас правильно ухаживать за кожей и предостеречь от ошибок.

После прочтения книги вы будете знать:

- как устроена ваша кожа и почему уход за ней — это не только забота о внешнем виде;
- сколько на самом деле существует типов кожи и в чем их отличие от состояний;

- из чего состоит косметика для ухода;
- как грамотно подбирать ухаживающую косметику, учитывая ваши индивидуальные особенности;
- какие средства вам необходимы, а какие — вовсе не нужны;
- какие рекламные хитрости применяют для продажи косметики и почему возраст на упаковках с косметическими средствами — это лишь маркетинговая уловка;
- можно ли следовать народным методам в уходе за кожей;
- сколько этапов ухода за кожей нужно соблюдать и зачем;
- как правильно бороться с акне и избежать последствий;
- что можно использовать во время беременности и ГВ, а что противопоказано.

Должна вас предупредить! Если вы просто прочтете книгу и не станете применять полученные знания, ваша кожа не преобразится чудесным образом. Красота и здоровье — это результат ежедневного труда. Тем более когда речь идет о коже — самом большом человеческом органе. Волшебной таблетки в косметологии не существует.

Но вы поймете, что такой труд очень приятен, особенно когда заметите первые результаты.

А чтобы вам было легче постигать науку красоты, я оставила в главах книги небольшие задания. Выполнение каждого из них будет приближать вас к заветной цели — красивая кожа без изъянов, уверенность в своей привлекательности и избавление от комплексов.

Добро пожаловать в мир красоты и любви к себе!

Ваша Эльвира Юркевич

Мой путь
**ОТ ДЕВЧОНКИ
С ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ
ДО КОСМЕТОЛОГА
И ВЛАДЕЛИЦЫ ШКОЛЫ
КРАСОТЫ**

Когда-то я не знала об уходе за кожей ровным счетом ничего. Если вы не умываете лицом обычным мылом — значит, вы уже более подкованы, чем я в то время. Моя кожа пребывала в кошмарном состоянии: обезвоживание, высыпания, постакне. Тем не менее я смогла все преодолеть. Сегодня мое лицо — лучшее доказательство того, что я умею ухаживать за кожей. Конечно, наряду с документами о моей квалификации.

В косметологию я пришла не сразу. Мое первое образование далеко от этой сферы: где учительница географии и где косметолог, владелица магазинов косметики, специалист по уходу за кожей?! Но именно такой путь я прошла. Чтобы вы не запутались, начну с истоков.

Родилась я в Благовещенске — небольшом городе на Дальнем Востоке. Мой город известен людям из

западной России только благодаря тому, что находится на границе с Китаем. В остальном достопримечательностей немного, но я все равно люблю Благовещенск и до сих пор проживаю здесь.

Из роддома меня привезли в крохотную комнату общежития площадью 9 м². Я росла как обычный ребенок 1990-х. Родители не были богаты: мама — студентка педагогического университета, папа — рабочий на заводе. С 6 лет мама воспитывала меня одна.

В детстве я занималась спортивной гимнастикой и мечтала стать врачом. Помню, однажды друг семьи, врач по специальности, позволил мне одним глазком взглянуть на лапароскопическую операцию в местной больнице. Я стояла в операционной, облаченная в медицинскую униформу по всем правилам, с восторгом оглядывалась вокруг и думала, что тоже хочу быть таким супергероем в белом халате.

Потом мысли о медицине меня покинули. Я очутилась в юридическом классе. Правда, вместо юриспруденции к моменту окончания школы меня заинтересовал туризм. Когда пришла пора поступать в университет, выбор был невелик. В Благовещенске туристическое направление открылось только в одном заведении, а попасть туда было сложно. На платное отделение я не рассчитывала. Альтернативой стал педагогический университет. Я успешно

сдала вступительные экзамены, прошла на бюджет и стала студенткой естественно-географического факультета.

После вуза быть учителем я не захотела. Зато успела поработать флористом, продавцом, официантом, менеджером. Даже отучилась на мастера маникюра. Был период, когда одновременно трудилась в 3–4 местах. Безграничная благодарность родителям, которые взрастили во мне трудолюбие!

И вдруг меня снова посетила идея о медицинском образовании. Наконец она переросла в действие: я поступила в медицинский колледж и получила специальность «Сестринское дело». Во время обучения у меня появились сын и дочь, погодки. После первой беременности начались гормональные проблемы, которые сказались на состоянии кожи. Это мотивировало меня обратиться к вопросам правильного ухода за кожей.

Искусство красоты я постигала самостоятельно. Пока пыталась справиться с несовершенствами кожи, параллельно увлеклась японскими товарами. Зародился мой первый бизнес — продажа БАДов и витаминов из Японии. Знакомство с азиатской косметикой тоже началось с Японии, но смущал довольно ограниченный выбор и высокие цены.

Тут на российский рынок проникла корейская косметика. Сначала я приглядывалась, читала от-

звы, тестировала на себе, советовалась с дерматологами. После досконального изучения поняла: это оно!

Я открыла свой магазин корейской косметики по франшизе Keauty в Благовещенске и начала все глубже погружаться в косметологию. Медицинское образование позволило мне получить диплом косметолога в Санкт-Петербурге. И понеслось:

- школы лечения акне и акнеподобных дерматозов;
- обучение на заводах по производству косметики в Южной Корее, где я собственными глазами наблюдала, как создаются любимые многими средства Ladog и других брендов;
- звание международного эксперта в корейской косметике и космецевтике;
- изучение всевозможных направлений косметологии (аппаратные методики, химические пилинги, мезотерапия, тейпирование, биоревитализация, различные массажные техники);
- окончание Российского химико-технологического университета имени Д.И. Менделеева — здесь я с головой погрузилась в косметическую химию.

Я обозначила только некоторые вехи своего косметологического образования. Останавливаться на достигнутом я не планирую, потому что верю: хороший специалист никогда не может думать, что знает абсолютно все. Он должен расти! К тому же косметоло-

гия — невероятно захватывающая и объемная наука, в которой ежегодно совершаются новые открытия.

Поэтому сегодня я продолжаю углублять свои знания в области ухода, провожу консультации, владею сетью магазинов косметики, обучаю консультантов магазинов в разных городах, веду курсы в онлайн-школе красоты, сотрудничаю с корейскими производителями косметики, разрабатываю собственный бренд. Несколько лет назад я основала благотворительный фонд «Открытая ладонь», которым руковожу по сей день. Помощь людям — важная часть моей жизни.

Также я делюсь своими знаниями в инстаграм-блоге. Найти мой профиль вы можете по поиску в Instagram: @jpblag.

Надеюсь, теперь, когда вы знаете, кто говорит с вами со страниц этой книги, вы можете довериться мне и отправиться в мир красоты с комфортом. Обещаю, путь предстоит интересный. Наше путешествие начинается прямо сейчас!

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----------|
| ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ. ЗАЧЕМ ВАМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ? | 3 |
|--|----------|

| | |
|---|-----------|
| МОЙ ПУТЬ ОТ ДЕВЧОНКИ С ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ ДО КОСМЕТОЛОГА И ВЛАДЕЛИЦЫ ШКОЛЫ КРАСОТЫ | 11 |
|---|-----------|

ЧАСТЬ 1. ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭТО ВАША КОЖА! **19**

| | |
|--|----|
| Как устроена ваша кожа? | 21 |
| Эпидермис | 22 |
| Дерма | 28 |
| Гиподерма | 31 |
| Сальные железы и кожное сало | 35 |
| Потовые железы | 36 |
| Водно-липидная мантия, pH и микробиом кожи | 38 |
| Состав кожи: что говорит химия? | 42 |
| Аминокислоты | 42 |
| Пептиды | 43 |
| Белки | 44 |
| Углеводы | 47 |
| Типы кожи | 49 |
| Нормальный тип кожи | 51 |
| Сухой тип кожи | 51 |
| Жирный тип кожи | 52 |
| Комбинированный (смешанный) тип кожи | 53 |
| Как определить тип своей кожи? | 53 |
| Состояния кожи | 55 |
| Обезвоженная кожа | 55 |
| Чувствительная кожа | 57 |
| Проблемная кожа | 58 |
| Увядающая кожа | 62 |
| Пигментированная кожа | 64 |

| | |
|--|-----------|
| Типы старения кожи | 67 |
| Усталый тип | 67 |
| Мелкоморщинистый тип | 68 |
| Мускульный тип. | 68 |
| Деформационный тип | 69 |
| Фототипы кожи | 72 |
| I. Кельтский, или скандинавский | 75 |
| II. Нордический, или светлый европейский | 75 |
| III. Среднеевропейский, или темный европейский | 76 |
| IV. Средиземноморский, или южно-европейский | 77 |
| V. Индонезийский, или средневосточный | 77 |
| VI. Афроамериканский. | 78 |
| Зачем ухаживать за кожей? | 79 |
| | |
| ЧАСТЬ 2. ВСЁ О КОСМЕТИКЕ | 81 |
| Что значит «плохая косметика»? | 83 |
| Почему я выбрала корейскую косметику? | 87 |
| Как читать состав косметики? | 90 |
| Что делает косметику косметикой? | 92 |
| Вода | 93 |
| Консерванты. | 94 |
| Поверхностно-активные вещества | 98 |
| Эмоленты. | 104 |
| Эмульгаторы | 110 |
| Отдушки | 113 |
| Красители | 117 |
| Как компоненты косметики проникают в кожу? | 119 |
| Гид по активным компонентам косметики | 125 |
| Химически родственные для кожи компоненты | 126 |
| Кислоты | 134 |
| Энзимы | 141 |
| Антиоксиданты | 142 |
| Витамины | 145 |
| Пробиотики и пребиотики | 156 |
| Растительные экстракты | 158 |
| Растительные масла. | 160 |
| Эфирные масла | 163 |

| | |
|--|-----|
| Как правильно сочетать активы в уходе? | 166 |
| Внимание: подделка косметики! | 168 |
| Долой «просрочку»! | 171 |
| 10 хитрых способов продать косметику | 175 |
| Косметика из холодильника, или Народные советы в уходе за кожей | 186 |

ЧАСТЬ 3. УХОД ЗА КОЖЕЙ: ОТ ТЕОРИИ

К ПРАКТИКЕ 189

| | |
|--|-----|
| Этапы ухода за кожей. | 191 |
| Демакияж и очищение: в чем разница? | 192 |
| Очищение на водной основе | 195 |
| Эксфолиация или пилинг — как правильно? | 199 |
| Тонизирование — самый недооцененный этап ухода . | 202 |
| Кому и зачем нужна сыворотка? | 205 |
| Бесконечное разнообразие масок для лица | 207 |
| Ритуал завершения ухода | 213 |
| Уход за кожей вокруг глаз — зачем отдельные средства? | 214 |
| Защита от солнца: и зимой тоже? | 216 |
| Как ухаживать за кожей разных типов? | 221 |
| Уход за нормальной кожей | 221 |
| Уход за сухой кожей. | 223 |
| Уход за жирной кожей | 225 |
| Уход за комбинированной кожей. | 227 |
| Уход за кожей с учетом состояния | 229 |
| Уход за обезвоженной кожей | 230 |
| Уход за чувствительной кожей | 231 |
| Уход за проблемной кожей | 232 |
| Уход за увядающей кожей | 237 |
| Уход за кожей с пигментацией | 241 |
| Уход за кожей в период беременности и ГВ | 244 |
| Как правильно наносить косметику? | 246 |

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. 248

ЧЕК-ЛИСТ УХОДА ЗА КОЖЕЙ 250