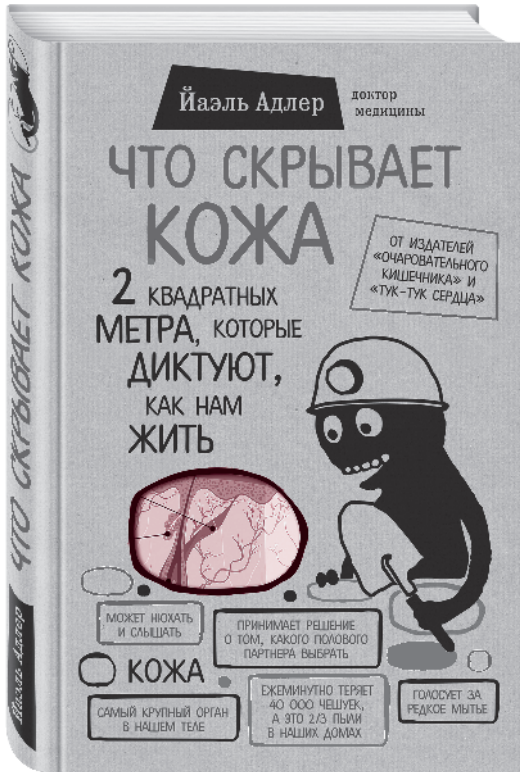


РЕДАКЦИЯ



Человеческая кожа – удивительный орган, самый крупный из всех, что у нас есть. Ее площадь почти два квадратных метра! Кожа – это наша антенна. Она может передавать и принимать сигналы и дает пищу нашим чувствам. Это объект чувственных желаний, пленительный сосуд, в который заключена наша жизнь, и в то же время – гигантская среда обитания бактерий, грибов, вирусов и паразитов.

Немногие знают, что же такое кожа на самом деле, как она функционирует и как много берет на себя жизненно важных для нас задач. Эта книга призвана помочь лучше понять нашу кожу, а таким образом и самих себя. Вы проникнетесь и всей кожей почувствуете, как это увлекательно!

РЕКОМЕНДУЕТ:

«Японская революция по уходу за кожей» — это первое пособие для женщин всех возрастов и рас, которые мечтают о красивой коже, как у японок, но не готовы тратить много денег на косметику и различные процедуры.

В ней читатели найдут информацию об уникальной, пропитанной лосьоном маске, увлажняющей кожу; о массаже для поддержания тонуса мышц лица; о натуральных средствах для борьбы с морщинами, провисанием кожи, излишней жирностью, прыщиками и черными точками; о «теплом уходе» и «холодном уходе» для успокоения тела и разума; о водных массажах, заряжающих кожу энергией, и о многом другом.

С помощью фотографий и пошаговых описаний Чизу Саеки показывает, как массировать лицо не хуже профессионального косметолога. Она научит вас одним взглядом определять, в чем особенно нуждается ваша кожа, чтобы не перегружать ее косметикой. Следуя ее советам, вы поймете, что можно иметь красивую кожу в любом возрасте, не тратя при этом много денег.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от российского косметолога	4
Предисловие от автора	5
ГЛАВА 1. Базовые знания о коже, необходимые для поддержания ее красоты	7
1 Что нужно знать в борьбе за красоту вашей кожи	8
2 Три правила для поддержания увлажненности и здоровья кожи	11
3 Знание о состоянии вашей кожи не менее важно, чем о ее типе	14
4 О чем говорит ваша кожа в период от 20 до 50 лет	20
5 Чем можно и чем нельзя питаться для поддержания красоты вашей кожи	25
ГЛАВА 2. Легкое понимание сложных косметических продуктов	31
1 Из чего состоят косметические продукты?	32
2 Какие вредные вещества содержатся в вашей косметике?	36
3 Натуральная? Синтетическая?	44
4 Внимательно ознакомившись с составом, можно понять, подойдет ли вам средство	49
ГЛАВА 3. Уход за кожей: правда и мифы	57
1 Вы верите в могущество тоника?	58
2 Эссенции: правда и мифы	65
3 Что такое эмульсия? От увлажняющей эссенции до бальзама	72
4 Увлажнители способны сохранить до 15 % влаги в коже	74
5 Чем отличается крем для области вокруг глаз от крема для лица?	79

ГЛАВА 4. Еще один шаг вперед! Функциональная косметика	81
1 Действительно ли моя косметика функциональная?	82
2 Все об Уф-фильтрах	88
3 Что обязательно нужно знать для эффективного осветления кожи	101
4 Станем моложе на 3 года с помощью средств против морщин	105
ГЛАВА 5. Итак, умный домашний уход!	111
1 Если вы хотите научиться правильно ухаживать за кожей, начните с тщательного выбора очищающего средства	112
2 Удаление отмерших клеток, или Как сохранить здоровую кожу	116
3 Поддерживаем эластичность и увлажненность кожи	124
4 Процесс восстановления кожи важнее самих косметических процедур	129
5 Приобретайте приспособления для ухода, которые позволят косметическим продуктам проникать вглубь кожи на 300 % эффективнее	135
ГЛАВА 6. Четыре проблемы, с которыми чаще всего сталкиваются корейки	141
1 Осветляющий уход должен меняться в зависимости от времени года	142
2 Пошаговый уход — от черных точек до расширенных пор	147
3 Неужели никак нельзя избавиться от морщинок вокруг глаз?	152
4 Уход за кожей, склонной к акне, после 25 лет	160
Алфавитный указатель	169

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РОССИЙСКОГО КОСМЕТОЛОГА

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

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

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

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

Желаю вам приятного и увлекательного чтения!

*Ксения Самоделкина,
дерматовенеролог, врач-косметолог*

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

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

Последние 15 лет я занимаюсь вопросами ухода за кожей, и мои читательницы, которые были тогда 20-летними студентками, сейчас стали 30-летними офисными работницами, а те, кому тогда было 30, превратились в 40-летних родителей школьников. И девушки, имевшие жирную кожу и в свои 20 лет беспокоившиеся о прыщиках, теперь волнуются из-за расширенных пор и акне, а те, кто гордился своей упругой кожей, приходят за советом, как бороться с ее постепенным провисанием в нижней части лица. У всех женщин старение кожи ассоциируется только с такими вещами, как морщины в области глаз или пигментные пятна на щеках. Однако на самом деле этот процесс в зависимости от возраста и особенностей кожи может принимать разнообразные формы.

У женщин, которые, столкнувшись с внезапными признаками старения кожи, обращались ко мне за советом, есть несколько общих черт. Самой заметной особенностью является то, что они перепробовали все хваленые косметические продукты. Так, те кому за 30, не упустили ни одного так называемого функционального средства из имеющихся в продаже. Большинство женщин, заметив на лице признаки старения, в тот же момент бегут и покупают либо новый подтягивающий крем, который рекламировался в последнем бьюти-журнале, либо осветляющую эссенцию, про которую рассказывали в последней передаче о красоте по кабельному ТВ. Однако очень немногим из тех, кто купил и опробовал рекламируемые продукты, удастся приобрести на самом деле что-то нужное конкретно для их кожи. В случае себорейного

кератоза, который забивает все поры, эти женщины не делают маски с эффектом глубокого очищения, а если на подбородке появляются прыщики, они приобретают осветляющие продукты для точечного использования, а не точечные средства от высыпаний с антибактериальным эффектом или функцией удаления отмерших клеток. Давайте честно обсудим, насколько хорошо приобретаемая женщинами 30–40 лет косметика работает на коже, о покупке скольких продуктов вы не пожалели и есть ли способ ухода, благодаря которому ваша кожа действительно изменилась.

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

*Август 2014,
Винни Ли*

Базовые знания о коже, необходимые для поддержания ее красоты

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

1 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ В БОРЬБЕ ЗА КРАСОТУ ВАШЕЙ КОЖИ

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

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

Процесс обновления кожи

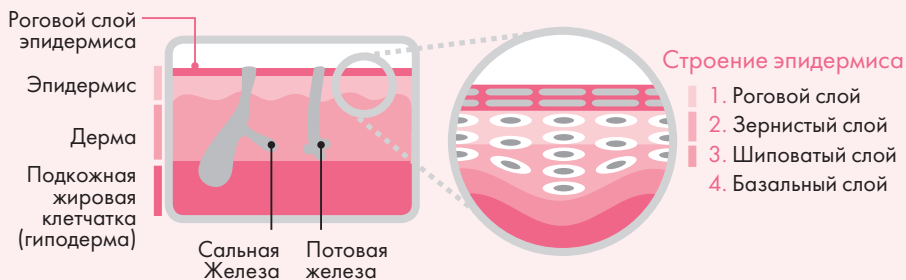
В журналах о красоте мы постоянно видим призывы «ухаживать за кожей в соответствии с циклом ее обновления». Речь идет о периоде регенерации, в процессе которого обновляется эпидермис — верхний слой нашей кожи. Эпидермис включает в себя пять слоев: роговой, блестящий, зернистый, шиповатый и базальный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

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

Процесс обновления кожи



Строение кожи



Строение эпидермиса

- 1. Роговой слой** Препятствует попаданию вредных веществ извне, предотвращает испарение влаги из кожи. Играет важнейшую роль в процессе защиты кожи.
- 2. Зернистый слой** В этом слое начинается процесс кератинизации (ороговения) клеток кожи. Этот слой также препятствует проникновению влаги в подлежащие слои.
- 3. Шиповатый слой** Получает питательные вещества из дермы, направляет их в эпидермис.
- 4. Базальный слой** Здесь вырабатывается темный пигмент кожи — меланин и зарождаются новые клетки кожи.

* Блестящий слой эпидермиса бывает только в местах с особо толстой кожей — на ладонях и стопах.

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

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

Дерма — слой, отвечающий за здоровье кожи

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

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

так как они призваны восполнить недостаток именно гиалуроновой кислоты в дерме.

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

2 ТРИ ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ УВЛАЖНЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

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

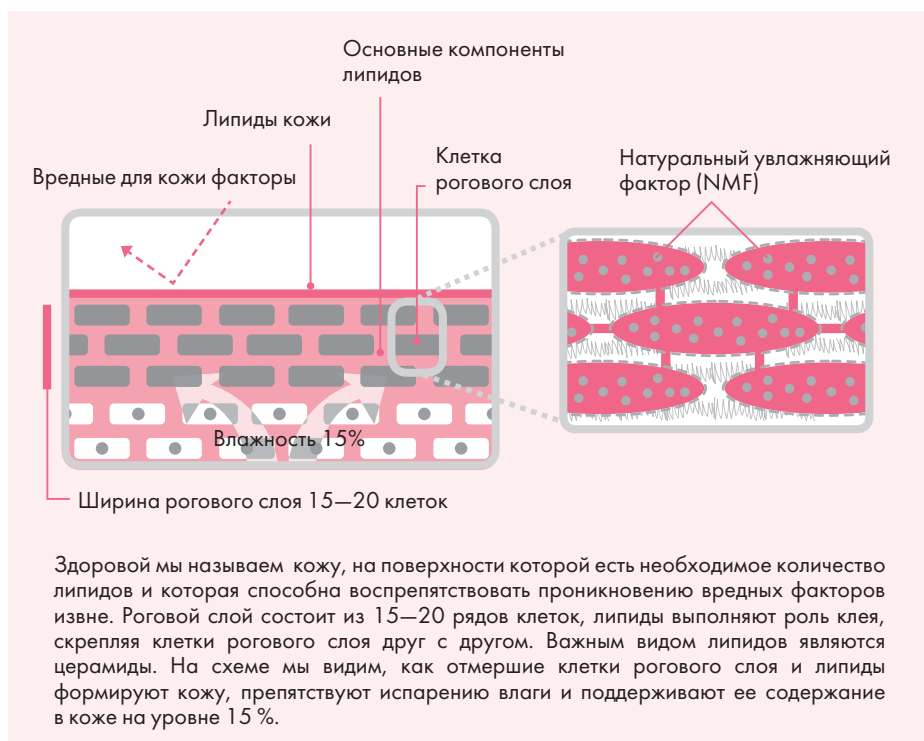
Эпидермис непосредственно контактирует с вредными веществами извне, такими как ультрафиолетовые лучи и загрязнение, и поэтому первый подвергается возрастным изменениям. Соответственно, ключевым моментом антивозрастного ухода является поддержание крепкого и здорового эпидермиса как можно дольше. Что же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

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

1. Поддерживайте натуральный увлажняющий фактор, не допуская попадания ультрафиолета

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

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



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

Советы профессионалов

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

2. Удаляйте ороговевшие клетки, чтобы кожа сияла

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

Однако необходимо помнить, что чрезмерное удаление клеток эпидермиса также вредит здоровью кожи, так как при истончившемся эпидермисе защитный слой ослабевает и кожа становится

легко подвержена воздействию вредных внешних факторов. Это является причиной аллергий и атопического дерматита, когда кожа активно реагирует на малейшие изменения погоды или смену косметических продуктов.

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

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

3 ЗНАНИЕ О СОСТОЯНИИ ВАШЕЙ КОЖИ НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО, ЧЕМ О ЕЕ ТИПЕ

Когда мне исполнилось 15 лет и я все больше стала интересоваться уходом за кожей и косметическими продуктами, я время от времени читала журнал о красоте «Хянчжан», который издавала «Amore Pacific»¹. И однажды вычитала, что «в Корее у 70 % женщин кожа сухая». Из-за возникшего в то время стереотипа я до сих пор при упоминании косметики производства «Amore Pacific» думаю о ней как о продукции, обогащенной жирными

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