

**@NOVIKOVAMUA**

# ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЫРАЖАЕТ БЛАГОДАРНОСТЬ:



**Юлии Владимировне  
Блохиной** —  
врачу-дерматовенерологу,  
трихологу.

За то, что в книге  
появилась часть  
«о волосах» с подробными  
материалами по уходу.



**Юлии Евгеньевне Рыжковой** —  
кандидату химических  
наук, сотруднику Института  
органической химии  
им. Н. Д. Зелинского РАН.

За то, что в книге появилась  
важная часть «о составах»  
с подробными материалами  
о работе косметических  
компонентов.

КРИСТИНА **НОВИКОВА**

# МИФЫ

ОБ УХОДЕ ЗА ЛИЦОМ И ВОЛОСАМИ

Издательство АСТ

УДК 613.4  
ББК 51.204.1  
Н73

**Новикова, Кристина.**

Н73 Мифы об уходе за лицом и волосами / Кристина Новикова. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 208 с. — (Инстаблог).

ISBN 978-5-17-119723-0

У тебя проблема с кожей или волосами, ты пытаешься подобрать правильный уход, но лучше не становится? Тогда эта книга для тебя. Визажист с десятилетним стажем и бьюти-блогер Кристина Новикова при участии эксперта в области химии, врача дерматолога-косметолога и трихолога рассказывает: как определить свой тип и подобрать уход; какие средства использовать при акне; из чего состоит косметика и каких ингредиентов лучше избегать. Это уникальное издание, в котором развенчиваются популярные бьюти-мифы. Ты найдешь ответы на вопросы: вредны ли парабены; надо ли выбросить всю косметику, в которой содержится спирт, и многое другое.

Эта книга экономит твоё время и деньги, так как тебе больше не придется покупать кучу неподходящей косметики.

УДК 613.4  
ББК 51.204.1

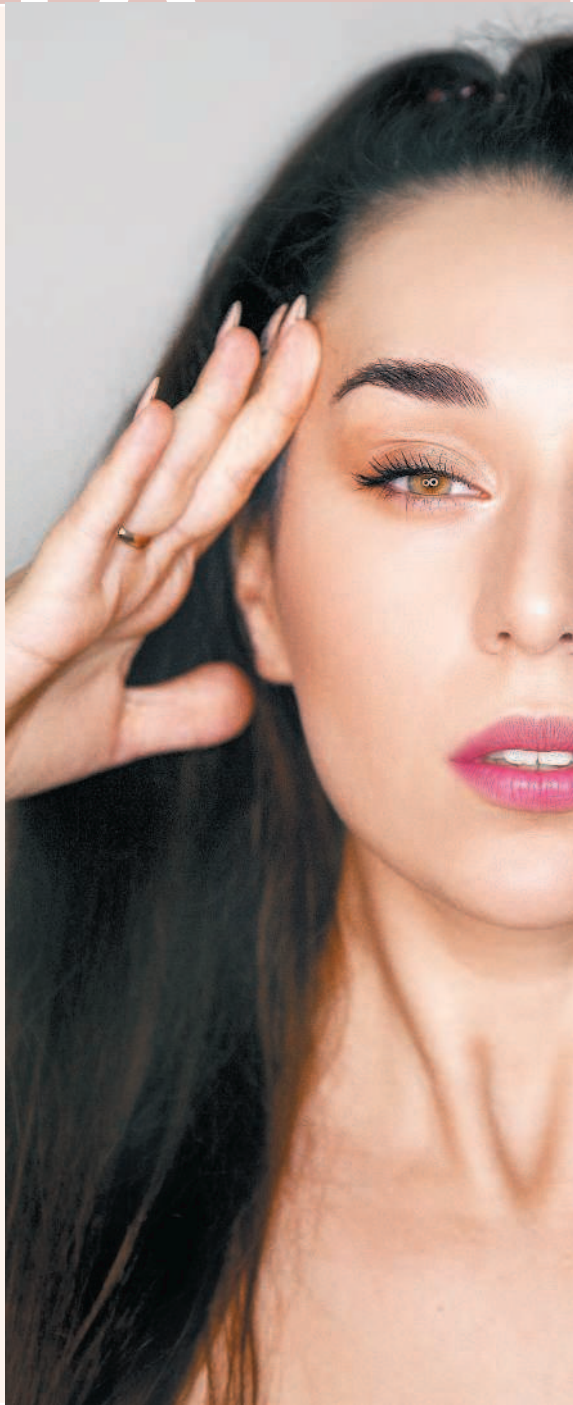
ISBN 978-5-17-119723-0

© Текст. Кристина Новикова, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство АСТ»

# ОТ АВТОРА

Меня часто спрашивают: зачем визажисту писать книгу об уходе? Но в процессе работы я не реже любого косметолога вижу последствия неправильного ухода: высыпания, расширенные поры, шелушение, тусклый и серый цвет лица. Многим кажется: так уж оно дано от природы, и ничего с этим не поделаешь. Но любая из перечисленных проблем — это лишь **состояние** кожи, которое появляется вследствие ошибок и устраняется путем их исправления.

Делая макияж, я обычно спрашиваю людей: как вы ухаживаете за кожей? Чем очищаете? Что едите? И постоянно слышу истории про не смытую перед сном косметику, плотные тональные средства для замазывания акне, литры кофе с молоком. А ведь есть еще масса деталей. Вот знала ли ты, что при акне стоит пользоваться одноразовыми полотенцами для лица, а никак не обычными, которые по неделе висят в ванной? И что абсолютно всем вытирать кожу нужно не интенсивно, до красноты, а аккуратно, промакивающими движениями? Такие мелочи кажутся незначительными, но в итоге из них складывается грамотный уход, результат которого — красивая и здоровая кожа.





Даже если у тебя нет проблем, все равно ошибки в какой-то момент дадут о себе знать. Мы стареем, и не когда-нибудь, а прямо сейчас. Да, собственно, с момента появления на свет! Но активно — с 25 лет. Ультрафиолет приводит к разрушению коллагена и эластина в коже, злоупотребление кофе — к сухости и ускоренному старению, некачественное очищение — к замедлению обновления клеток. Морщинки, пигментация, заломы — это вовсе не первые тревожные звоночки, как принято считать. Это набат, возвещающий, что первый раунд битвы со временем уже проигран. Но включиться не поздно никогда, главное, делать это с умом.

В книге две части: первая — о проблемах с кожей и о том, как с ними справиться с помощью домашнего ухода (а когда лучше отправиться к специалисту). Вторая — о составах. Это еще одна большая тема: я постоянно натываюсь на посты о «вредных» и «опасных» ингредиентах от людей, которые копируют статьи из «Википедии» и не понимают, о чем вообще речь. А потом их подписчики идут и выкидывают косметику с ПАВами, сульфатами и спиртами, так и не поняв, что это такое и зачем оно нужно.

Сейчас вообще очень много блогеров, которые вещают на массовую аудиторию об уходе за кожей. Пишут, не имея специального образования, неправильно,

некомпетентно... Я тоже визажист, а не косметолог, поэтому для работы над книгой привлекла грамотных людей, которые знают правду о составах и уходе. Они понимают, что нужно коже, какие компоненты допустимы в той или иной ситуации и в каком процентном соотношении. Химик Юлия Евгеньевна Рыжкова, кандидат химических наук, сотрудник Института органической химии им. Н. Д. Зелинского, подробно проанализировала самые популярные компоненты в косметике и мифы о них. Так, чтобы каждая могла понять, из чего состоит крем, за счет чего он работает и почему столько стоит. Врач-дерматовенеролог, трихолог Юлия Владимировна Блохина рассказала о проблемах с волосами, с которыми сталкивалась хоть раз в жизни каждая из нас, и популярно объяснила, почему касторовое масло — не панацея, а витамины из-за границы — опасная штука.



P.S. И да, возвращаясь к моей профессии визажиста.

Я против того, чтобы макияжем скрывали проблемы кожи, не пролечив ее.

Я за то, чтобы у девушек была здоровая чистая кожа, а не тонны Insta-грима, дабы «спрятать несовершенства».

Я за уход и красоту.

Кто со мной — перелистывайте страницу.



A woman's hand and shoulder are visible on the left side of the image. The hand is raised, with fingers slightly spread, and a gold ring is visible on the ring finger. The shoulder is bare. The background is a light pink color, with a white horizontal band across the middle. The text "O KOZE" is written in a bold, sans-serif font in a light pink color, centered within the white band.

**O KOZE**



# 1. ОСНОВА ВСЕГО

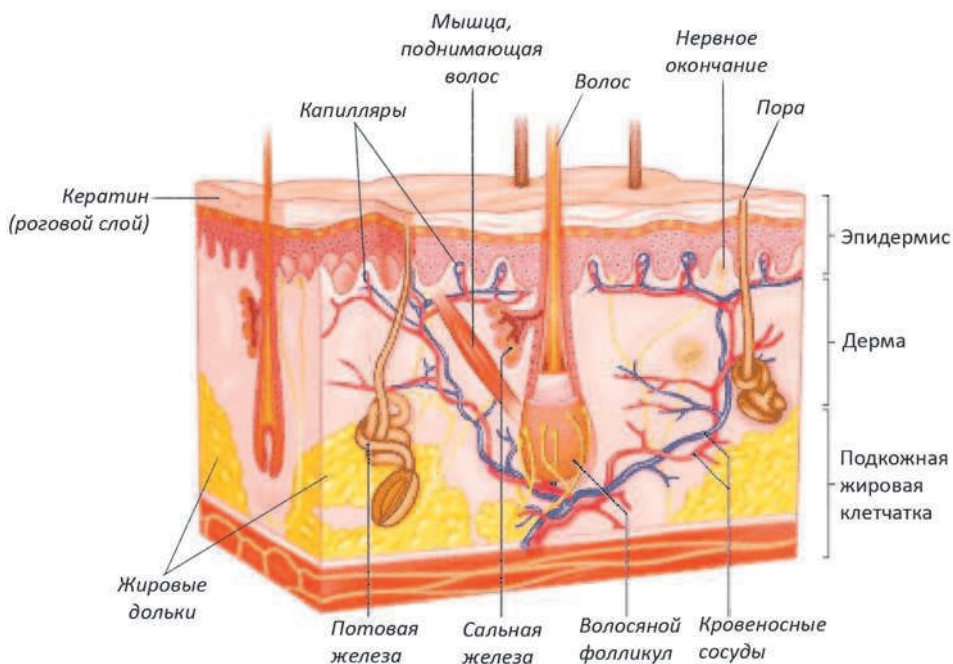
## 1.1. КАК ВСЕ УСТРОЕНО: ТРИ СЛОЯ НАШЕЙ КОЖИ

Ущипни себя за руку: нет, не для того, чтобы убедиться, что ты не спишь. Просто чтобы изучить свою кожу на ощупь — какая она? Ты наверняка заметишь, что толщина покрова где-то 2–5 мм. Но если сделать надрез и рассмотреть его под микроскопом, то станет ясно: кожа — это некий «торт» из трех крупных слоев, причем внутри каждого наблюдаются различные вкрапления (потовые и сальные железы, волосяные фолликулы, капилляры и т. д.).

Сверху расположен *эпидермис*, толщина которого на лице составляет всего 0,1 мм. То, что мы видим, рассматривая себя в зеркало, — это самый верхний его слой, роговой. Он состоит из отмерших клеток, которые, как кирпичики, создают видимый глазу кожный барьер. В роли цемента выступает секрет сальных желез (себум). И хотя клетки рогового слоя неживые, они играют важнейшую роль: защищают нас от

солнца, ветра, холодов, бактерий, грязи и токсинов, удерживают влагу. И главное — отвечают за красоту. То, насколько здоровой и свежей выглядит кожа, зависит именно от качества рогового слоя: если в нем достаточно влаги, а клетки своевременно обновляются и не забывают протоки сальных желез, — кожа выглядит молодой и здоровой. Если же отшелушивание замедляется, на поверхности скапливается много старых мертвых клеток, которые «топорщатся» и плохо отражают свет, — тогда кожа выглядит тусклой, неровной.

Откуда берутся клетки рогового слоя? Они рождаются в самом низу эпидермиса, на уровне базальной мембраны. В процессе своей жизни они растут, меняются, поднимаются все выше к поверхности — и через 28–56 дней умирают, оказываясь наверху, в роговом слое. На уровне базальной мембраны также происходит выработка меланина — пигмента, который отвечает за цвет кожи, загар и пигментацию.



Косметические средства работают именно в эпидермисе и максимум могут достигать уровня базальной мембраны (и то не всегда).

Второй уровень нашей кожи — **дерма**. Ее толщина от 0,5 до 5 мм. Если ты случайно получишь ссадину, то увидишь белесый слой с капельками крови — это она и есть. Здесь начинают свой рост волосы, тут же заложены протоки сальных желез. Дерма также отвечает за выработку пота, тактильные ощущения, восприятие холода и тепла, кровоснабжение. В этом слое кожи расположены мышцы, которые заставляют нас покрываться пупырышками от холода, страха или возбуждения. На уровне дермы работают в косметологии, а домашний уход (по официальной версии) не способен проникнуть на этот «этаж». Однако косметические средства воздействуют через нервную и иммунную системы. Благодаря этому они могут влиять, скажем, на производство коллагена и эластина, которые находятся именно в дерме.

И наконец, самый глубокий слой кожи — **гиподерма**, она же подкожно-жировая клетчатка. У нее три главные функции: сохранение тепла, амортизация (защита от ударов) и выработка гормонов. Толщина этого слоя может варьироваться от 0,5 мм до 10 см!

В гиподерме, как и в дерме, содержатся волокна коллагена и эластина. Только пространство между ними заполнено не гиалуроновой кислотой, а адипоцитами — жировыми клетками, которые могут увеличиваться в размере при избыточном поступлении пищи в организм. Разрастаясь, адипоциты объединяются и образуют скопления, которые становятся видны невооруженным глазом. Это и есть целлюлит.

Не стоит относиться к жировой ткани негативно: она обеспечивает нас не только апельсиновой коркой, но и «женскими» гормонами, которые нужны для поддержания молодости. Так что тут, как и во всем, главное — баланс.

## 1.2. ЧТО ЭТО ЗА ТИП? УЗНАЙ СВОЮ КОЖУ

Классическая ситуация: ты приходишь в магазин за кремом, и консультант спрашивает, какая у тебя кожа. Одна девушка скажет: «Проблемная». Другая: «Сухая». Третья пожалуется на чувствительность, четвертая вспомнит про расширенные поры. Но на самом деле ничего из этого не будет ответом на вопрос.

В диагностике кожи есть два ключевых понятия: тип и состояние. Тип — это то, что дается нам от рождения, и тут всего четыре варианта ответа: кожа может быть нормальная, жирная, сухая и комбинированная. «Исходные данные» определяются генетикой и анатомией: например, жирная кожа априори более плотная, тогда как сухая — тонкая. Соответственно, комбинированная — это сочетание жирной и сухой (либо нормальной). Ты определишь ее по блеску на Т-зоне и ощущению стянутости на щеках.

Состояние — это уже приобретенные характеристики: склонность к акне, обезвоженность, признаки старения, пигментация, розацеа, купероз, шелушение, чувствительность. Хотя по поводу последней все неточно: у некоторых людей кожа склонна к повышенной чувствительности от рождения, поэтому в некоторых классификациях она определяется как тип кожи. Однако в полной мере она проявляется лишь при неграмотном уходе, внешнем воздействии или нарушениях в организме.

Зачем знать свой тип кожи? Именно от него нужно отталкиваться при выборе косметики и системы ухода. Людям с жирной кожей показано трехступенчатое умывание, а обладателям сухой — двухэтапное. Девушкам с нормальной кожей подходят любые текстуры, а для жирной желательны гели и флюиды без масел. И так далее. Лишь зная эти тонкости, мы переходим к решению приобретенных проблем. Кстати, некоторые из них могут отпасть сами собой, как только ты подберешь уход по типу кожи! Многие избавились от небольших высыпаний, банально начав правильно очищать кожу. Или от сухости, прекратив пользоваться щетками для очищения каждый день.



## ТЕСТ: ОПРЕДЕЛИ СВОЙ ТИП

Идеально записаться к косметологу, чтобы раз и навсегда узнать свой тип кожи. Сделать это можно даже в корнерах магазинов, где периодически устраивают дни диагностики, либо записавшись на бесплатную консультацию в клинику. В крайнем случае можно попробовать сделать диагностику самостоятельно.



### ВАЖНО

Приведенный ниже метод довольно условный и не заменяет полноценной диагностики у косметолога.

1. Тщательно умойся со своим обычным очищающим средством.
2. Вытри лицо и походи по дому пару часов без косметики.
3. Возьми две матирующие салфетки. Одну приложи ко лбу, носу и подбородку, а вторую — к щекам.

Если обе остались чистыми, у тебя, вероятнее всего, сухая кожа. Есть едва заметные пятна — нормальная. Остались очевидные следы — жирная. Соответственно, если на первой салфетке пятна есть, а на второй нет, кожа комбинированная.

Ниже дополнительные характеристики каждого типа кожи, чтобы точнее провести самодиагностику, и правила ухода:



*Зачем знать свой тип кожи?  
Именно от него нужно  
отталкиваться при выборе  
косметики и системы ухода.*