

ДЖОАННА ВАРГАС

**ПРОВЕРЕННАЯ СИСТЕМА
УХОДА ЗА КОЖЕЙ
БЕЗ УКОЛОВ, АППАРАТОВ
И СТРЕССА**

ОДРИ

МЕЧТА В КАЖДОЙ КНИГЕ

Москва

УДК 613.49
ББК 51.204.1
В18

Joanna Vargas
GLOW FROM WITHIN

© Joanna Vargas 2020
Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers.

Варгас, Джоанна.

В18 Сияй! Проверенная система ухода за кожей без уколов, аппаратов и стресса / Джоанна Варгас ; [перевод с английского И. Ю. Крупичевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Сияй!).

ISBN 978-5-04-186306-7

Джоанна Варгас — косметолог голливудских звезд и эксперт по натуральному уходу за кожей — делится своей авторской системой, которая помогла тысячам женщин по всему миру. Без ботокса, филлеров и сложных процедур, только то, что действительно работает. Основано на науке, реальном опыте и любви к коже. Внутри пятиступенчатый план ежедневного ухода, простые объяснения составов, советы по выбору и применению средств, а также связь кожи с питанием, сном и стрессом. Вы узнаете, как выстроить свой уход с нуля, понять потребности кожи и добиться результата, который будет радовать каждый день.

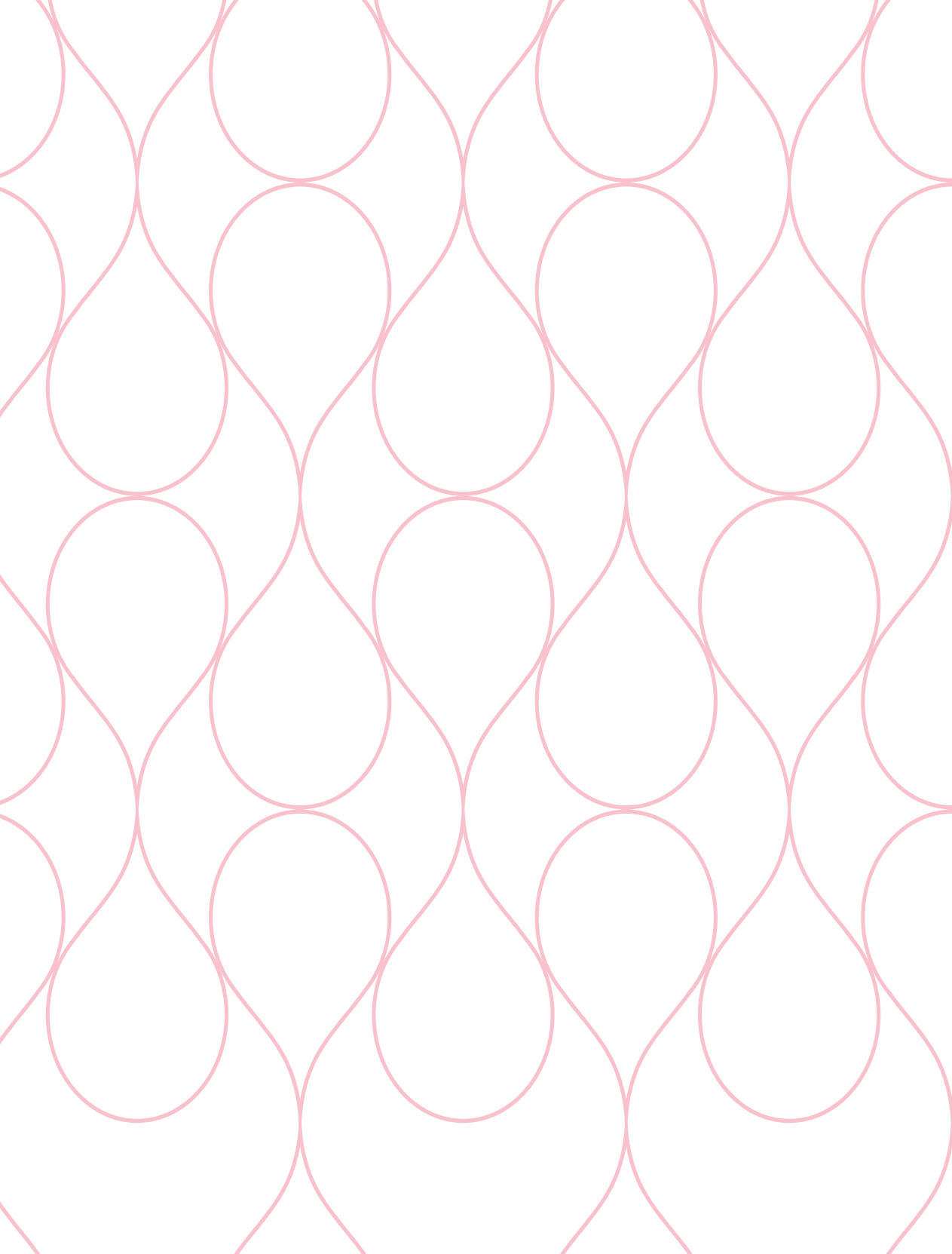
УДК 613.49
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-186306-7

© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вступление</i>		7
<i>первое</i>	При ближайшем рассмотрении	21
<i>второе</i>	Ваш режим питания	37
<i>третье</i>	Ваш режим ухода за кожей	77
<i>четвертое</i>	Ваш режим заботы о себе	143
<i>пятое</i>	Ваши спа-процедуры	169
<i>шестое</i>	Теперь кожа станет лучше!	203
<i>седьмое</i>	Безупречная кожа к знаменательному событию	223
<i>Послесловие</i>	Инвазивные процедуры и пластическая хирургия. Стоит или не стоит?	235
<i>Благодарность</i>		239
<i>Приложение</i>	Рецепты	243
<i>Словарь терминов</i>		257
<i>Библиография</i>		261
<i>Алфавитный указатель</i>		282



ВСТУПЛЕНИЕ

Я намерена сразу дать вам обещание: всего лишь через несколько коротких месяцев у вас будет великолепная сияющая кожа, о которой вы всегда мечтали. Не имеет значения, страдаете ли вы от акне с подросткового возраста, беспокоят ли вас непроходящая сухость или зуд на щеках, выглядите ли вы старше своих лет из-за морщинок вокруг глаз и рта. Какими бы ни были ваши проблемы с кожей, вы можете сделать ее здоровой, эластичной, гладкой и буквально сияющей изнутри.

Есть удивительный секрет, который вам никто не раскроет: качество вашей кожи не зависит от ее типа и никак не связано с тем,

сколько дорогостоящих средств вы можете себе позволить. Велюколепная кожа не требует инвазивных или болезненных процедур, от которых вы будете выглядеть так, словно обгорели на солнце. И дело не в том, досталась ли вам по наследству хорошая ДНК. Даже если ваша семидесятилетняя мать выглядит на пятьдесят, это не значит, что у вас в сорок не будет проблем с кожей. Чтобы ваша кожа всегда была чистой, увлажненной, сияющей, как у кинозвезды, необходимо всего лишь выстроить надежную систему ухода за ней.

Да, именно так. Вооружившись грамотным и обстоятельным планом действий, вы сможете наслаждаться роскошной сияющей кожей *до конца ваших дней*.

Что конкретно входит в правильный уход за кожей? Неужели для ее красоты достаточно выполнять одни и те же простые действия и использовать одни и те же средства утром и вечером день за днем? Да, в целом это так, но вам необходимо осознавать, *почему* вы это делаете. Начинать надо с понимания уникального устройства и структуры кожи, и с осознания того, как старение, питание, косметические средства, окружающая среда и генетика влияют на нее. Если вы по-настоящему не изучите проблему, вы не сможете ничего исправить. И это относится к вашей коже в той же мере, что и к остальным сторонам вашей жизни. Понимание основ правильного питания, красоты и ухода за собой — это *единственный необходимый вам инструмент*, чтобы вывести внешний вид вашей кожи на новый уровень.

Важно помнить, что кожа каждого человека уникальна, поэтому то, что работает для вашей подруги или сестры, необязательно будет работать и для вас. К примеру, многим своим клиенткам

я рекомендую в качестве увлажняющего средства масло марулы, но сама я покрываюсь прыщами в считанные минуты после его использования. Этот ингредиент на мне совсем не работает. В этой книге я не собираюсь предлагать вам какой-то единственно правильный для всех подход. Вместо этого я познакомлю вас с пятью шагами, необходимыми всем и каждому, и представлю лучшие ингредиенты для каждого типа кожи и для решения ее проблем. Я расскажу, почему некоторые косметические средства могут пойти на пользу, но они же способны и навредить вашей коже, и о том, какие процедуры подойдут для решения специфичных проблем и при этом не опустошат ваш кошелек. Моя цель — вооружить вас надежными знаниями и практическими инструментами, чтобы у вас появилась свобода для экспериментов, которые доставят вам удовольствие и принесут в уход за собой элемент игры!

Но кто я такая, что могу давать вам рекомендации по уходу за вашей кожей? Существуют десятки книг на эту тему, написанных замечательными дерматологами, стилистами-визажистами, блогерами и пионерами индустрии красоты, и все они обещают результаты, которые изменят вашу жизнь. Почему вам следует прислушаться именно ко мне? Если коротко, то потому, что я специалист по уходу за кожей, косметолог, как обычно называют мою профессию, и я рассматриваю здоровую кожу и некоторые популярные средства для ухода за ней несколько иначе, чем все остальные. Ведь день за днем я близко работаю с кожей особым образом. Врач-дерматолог должен найти проблему и справиться с ней.

Моя же работа заключается в том, чтобы не просто немедленно помочь вашей коже выглядеть лучше, но и создать долгосроч-

ную жизнеспособную программу ухода. И если дерматологи часто прибегают к инвазивным методам, например, инъекциям филлеров или ботокса, чтобы решить косметические проблемы, то мое вмешательство мягкое, от массажа сухой щеткой до эксфолиации (отшелушивания) и легкой терапии. В отличие от большинства стилистов-визажистов я разбираюсь в ингредиентах, входящих в состав уходовой и декоративной косметики, и помогаю моим клиенткам выбрать средства, максимально отвечающие потребностям их кожи. Но я не пытаюсь *продать* вам определенную косметику, хотя у меня есть собственная линейка средств. Я знаю, что от типа, состояния вашей кожи, бюджета и текущих предпочтений зависит то, какое именно средство вы покупаете. Моя цель — помочь женщинам понять уникальность их кожи, создать план ухода за ней, привести этот план в исполнение, а затем отойти в сторону и наблюдать за тем, как они начинают лучше выглядеть и чувствовать себя более уверенными и красивыми.

Я очень *люблю* то, чем занимаюсь, но выбрала я эту профессию практически случайно. Я выросла в Нью-Джерси, у меня были хорошие отношения с родителями и достаточно друзей. Но при этом я была интровертом, прилежной ученицей и творческой натурой. Мне нравилось рисовать и фотографировать в уединении своей комнаты или на заднем дворе. Я выбрала способ самовыражения через красоту, и уже к четырем или пяти годам собрала больше парфюма, блеска для губ, пены для ванны и флакончиков с лаком для ногтей, чем кто-либо из тех, кого я знала.

Я обожала косметику и нашла отличного сообщника в лице моей любимой бабушки, которая позволяла мне наносить на ее лицо столько крема или теней для век, сколько мне хотелось.

Родственники со стороны мамы — выходцы из Мексики и Пуэрто-Рико, а латиноамериканки обычно очень искушены в том, что касается красоты. Моя бабушка была иллюстрацией этого, поэтому и позволяла мне ее красить. Она даже не жаловалась, когда я попыталась накрутить ей волосы на термобигуди!

Меня отдали в частную школу, где я усердно училась и получала высокие оценки, а потом я поступила в Чикагский университет. По общепризнанному мнению это учебное заведение выпускает ответственных и амбициозных молодых людей, получающих впоследствии работу в крупных корпорациях. Но я последовала за своей страстью и выбрала в качестве основных предметов женские исследования* и фотографию. На последнем курсе мне нужно было написать научную работу, и я решила создать проект, темой которого было изображение женщин в обществе и средствах массовой информации. Я попросила множество моих подруг, одноклассниц и любимых преподавательниц разрешить сфотографировать так, чтобы они, по их мнению, больше всего соответствовали их собственному стандарту красоты. К немалому моему удивлению большинство этих женщин пришли на съемку в любимой одежде, но без косметики. Их ненакрашенные лица *все равно* выглядели великолепно. В этот момент в моей голове что-то щелкнуло: *то, что вы наносите на лицо — это не то, что делает вас красивой. Женщины чувствуют себя поистине великолепными, когда выражают то, что у них внутри.*

И эта мысль прочно засела в моей голове. После выпуска я переехала в Нью-Йорк. Мне хотелось стать модным фотографом,

* Женские исследования — междисциплинарная научная область, изучающая роль женщины в современном обществе и в истории.

но примерно через год я поняла, что эта работа мне не подходит. Я по-прежнему была тихоней, поэтому карьера, требовавшая режима постоянного «включения», была мне не по силам. Счастливее всего я чувствовала себя, оставаясь с людьми один на один, как это бывало с моей бабушкой. Более того, я оставалась фанатом косметики, коллекционируя все оттенки красной губной помады и новомодные кремы, которые только могла купить. И я решила пойти поучиться, чтобы стать, как я тогда предполагала, стилистом-визажистом. Когда я сказала об этом семье, мои родственники *пришли в ужас*. Я всегда была свободным художником по духу, но это было за гранью разумного! С их точки зрения, человек, окончивший Чикагский университет, *не должен* выбрасывать свой диплом, чтобы играть с косметикой до конца дней.

Но я поступила так, как подсказывало мне сердце, и записалась в Международную школу эстетики и косметологии Кристин Вальми. И быстро поняла, что школа красоты — это совершенно не то, что представляет себе большинство людей при этих словах. Вы не просто учитесь наносить тональную основу и разбираться в оттенках теней для век. Вы изучаете бактериологию, узнаете о слоях кожи, мышцах и костях лица. Во время учебы я начала осознавать, что хорошая кожа зависит не только от того, какие средства вы на нее наносите, или от того, какие гены вам достались.

Кожа отражает то, кем вы являетесь, как вы живете и как смотрите на жизнь. Кожа — это *сложный живой орган*, и мне захотелось узнать о ней все.

Я сразу же влюбилась в процесс ухода за кожей лица. Я обожала и обожаю по сей день заботиться о людях, добиваясь того,

чтобы они полюбили себя. Персонализированный уход — вот что действительно было моим. Каждое лицо представлялось мне загадкой, и я не могла дождаться момента, чтобы разгадать ее. Но больше всего мне нравилось то, как уход за лицом позволял проявиться наилучшей, подлинной версии женщины. Этот образ она создавала сама, и его не нужно было скрывать косметикой. Она становилась самой собой. Процедуры по уходу за лицом словно возвращали моим клиенткам их первозданный вид, позволяя мне раскрыть внутреннюю красоту их личности.

Проблема подобных учебных заведений заключается в том, что они не предлагают четкого плана, по которому вы могли бы найти ваш собственный путь в этой индустрии. У меня не было наставника, и мое желание узнать больше об уходе за кожей не отвечало ни одному очевидному пути. Так что я дала себе год на работу в органическом спа в Трайбеке, а потом собиралась посмотреть, что еще индустрия может мне предложить.

Я действительно получила ценный опыт и знания на моем первом месте работы, но кое-что меня беспокоило. Большинство предлагаемых процедур по уходу за лицом включали в себя болезненную чистку, пилинг, небольшое количество увлажняющего средства, а потом клиентка уходила из салона с таким красным и болезненным лицом, что она не могла даже вернуться на работу. Должны были существовать другие, более щадящие и действенные процедуры, и я намеревалась их найти.

К концу года у меня выстроился план. Я ушла из спа, получив работу у дерматолога. У врача, на которого я работала, был не только медицинский кабинет, но и салон красоты. Он отправлял ко мне пациентов после лазерных процедур или химического

пилинга, а я делала все возможное, чтобы помочь им восстановиться, снимая воспаление или покраснение с помощью средства из коровьей плаценты или серии увлажняющих масок. Да, после дерматологических процедур у пациенток наблюдалось серьезное раздражение кожи. Но неужели нельзя получить чистую кожу без жесткого пилинга? Я *знала*, что должен быть более мягкий, но эффективный путь к великолепной коже. Через год я уволилась, получила место в другом спа и приложила максимум усилий, чтобы найти собственный путь.

В те годы одним из моих любимых мест была New London Pharmacy в Челси. На первый взгляд это место выглядело как аптека в старинном стиле. В глубине зала располагалась стойка с лекарствами, за которой стояли фармацевты в белых медицинских халатах. Но стоило пройти между стеллажами, картина разительно менялась. На полках стояли косметические средства брендов, которые было можно найти только в Европе: янтарного цвета сыворотки во флаконах с пипеткой с экзотическими французскими названиями, парфюм с ароматом лаванды или жимолости; питательные кремы со сладким запахом, сделанные полностью из натуральных ингредиентов, которые я никогда не встречала на этикетках в Америке, где каждое средство состояло из синтетики.

Говорили, что владелица аптеки ездит в Европу так часто, как только может, и сама, в чемодане, привозит все эти красивые блестящие сыворотки, масла, мыло, кондиционеры для волос, средства для ногтей и парфюм. Как такое было возможно? Я не могла представить, чтобы все это можно было доставить чем-то меньшим, чем судовой контейнер. Я часами бродила между стел-

лажами в этой аптеке, переводя, как могла, этикетки, прикасаясь, нюхая, тестируя и покупая больше, чем мне позволяли средства. Для меня это место было настоящим раем, настолько оно отличалось от любой другой аптеки в Нью-Йорке.

В 2006 году, когда моему сыну был только год, я решила открыть собственный салон. В то время, когда многие владельцы салонов вкладывались в строительство или аренду отдельных зданий за 20 миллионов долларов, мы с мужем нашли в Мидтауне уютное местечко площадью 290 квадратных футов (26,9 м²). Стенка, отделявшая кабинет от приемной, была настолько тонкой, что мне разговаривать с клиентами шепотом, чтобы сидящие в очереди нас не услышали. Тогда соцсети еще только зарождались, поэтому я сама рекламировала себя, обзванивая всех знакомых и предлагая им процедуры по уходу за кожей лица. Я молилась, чтобы процедуры понравились им настолько, чтобы они не только пришли снова, но и рассказали обо мне своим знакомым. К счастью, моя стратегия сработала! Вскоре я проводила восемь процедур в день.

Хотя первые дни работы были изматывающими, я знала, что напала на что-то стоящее. Уход за кожей в то время предполагал или филлеры, ботокс, пилинги и чистки, или вариант «хиппи», который был основан на ароматерапии, релаксации и решении дилеммы: использовать для лица эфирное масло лаванды или пачули. (Поверьте мне, для этого есть куда более подходящие и намного менее пахучие эфирные масла!)

Мое место было где-то посередине, я использовала натуральный подход, который, тем не менее, давал *результаты*. На тот момент не существовало спа, предлагавших светодиодную терапию

(или LED-терапию), а мой салон оказывал такую услугу. Я старалась, чтобы мое пространство выглядело максимально безопасным, комфортным и дружелюбным. Выполняя процедуры, я шутила с клиентками, мы говорили обо всем на свете, от проблем с бойфрендами до карьеры. Они уходили от меня, чувствуя себя легче и красивее, с ощущением, что провели время с задушевной подружкой, а их уверенность в себе росла. Бонусом для их кожи было то, что я использовала органические средства, некоторые из которых я создала сама.

Да, именно так. Я стала еще и изобретателем. Часы, проведенные в New London Pharmacy, не прошли даром, и я поняла, что в США нет ни одной эффективной линейки уходовых средств без сомнительных составов. Поэтому в 2011 году я запустила свою. Я нашла химика, специалиста по косметике, с которым работаю до сих пор, и фабрику — единственного сертифицированного производителя органических средств для кожи и волос в этой стране. С самого начала я считала этого химика своим партнером. Я могла просто сказать ему, какую именно пользу должно приносить средство, и какие ингредиенты, как я думаю, могли бы тут работать. Он же, в свою очередь, воплощал в жизнь придуманное мной средство. Для доработки первого моего изобретения, сыворотки Daily Serum, потребовалось несколько лет. Но мое терпение было вознаграждено, и теперь это бестселлер среди моих средств. К счастью, теперь работа над продуктами идет намного быстрее, и я могу выпустить в продажу новое средство в течение нескольких месяцев.

Также я стараюсь не отставать от новейших трендов, исследований и технологий, многие из которых описываю в этой книге.

Теперь у меня два салона, один в Лос-Анджелесе, другой в Нью-Йорке, и я до сих пор провожу минимум четыре процедуры в день. Да, я вижу в своих салонах много знаменитостей, но большинство моих клиентов такие же люди, как и вы. Эти женщины и мужчины хотят чувствовать себя уверенно, чтобы их красота сияла изнутри.

Моя работа заключается не в том, чтобы ваша кожа *только выглядела* красиво. И не в том, чтобы она была мягкой, увлажненной, очищенной и свежей в течение того часа или полутора часов, что вы провели в моем салоне. Моя цель — долговременное здоровье вашей кожи, поэтому я не просто вас балую. Здоровая кожа — задача на всю жизнь. Я никогда не пытаюсь решить проблему кожи с помощью «волшебной таблетки» и не даю таких советов, как «пейте побольше воды и постарайтесь как следует отдохнуть». Вместо этого я всегда думаю о том, что происходит под эпидермисом, в вашей пищеварительной и лимфатической системах, с вашим психологическим состоянием. Я принимаю в расчет и то, как вы обычно ухаживаете за собой и многое другое. В конце концов, здоровье кожи и внешний вид в целом — это отличный способ понять, что происходит внутри вашего тела. Проблемы внешние всегда означают, что есть проблемы внутренние. Если у вас чувствительная кожа или вы страдаете от прыщей, если кожа красная, сухая или раздраженная, то это означает, что *под* кожей что-то работает не так.

Моя работа начинается в тот момент, когда я смотрю на вашу на вас. Когда клиентка ложится в мягкое удобное кресло в одном из моих салонов, я прошу ее закрыть глаза и расслабиться. Я заматываю ей волосы теплым полотенцем, аккуратно снимаю кос-