



елена крыгина

коллекционная серия книг
о красоте и любви
[к себе]





елена крыгина

о красоте и любви
[к себе]

уход за кожей

ОДРИ
Москва



Знаешь, кому я хочу посвятить эту книгу?

Тебе. Я хочу посвятить её каждому переживанию, которое ты прожила. Всему тому драгоценному и сложному пути, который ты прошла. Я хочу, чтобы вечерами, когда будешь смывать макияж и готовиться ко сну, ты на минутку остановилась у зеркала и с любовью и заботой улыбнулась этой прекрасной женщине в отражении.

Возможно, долгие годы ты искала кого-то, кто придёт и позаботится о тебе. Вот, смотри, ты нашла такого человека. Это ты сама — взрослая, мудрая и красивая женщина. Пусть эта книга станет для тебя и большим путеводителем, и дополнительной точкой опоры. И когда будешь читать, знай, я тебя слышу и крепко обнимаю на каждой странице.

И помни: миру очень повезло с тобой.

СОДЕРЖАНИЕ

06 Вступительное

КОЖА КАК ОНА ЕСТЬ

19 ТИПЫ КОЖИ

- 20 Сухая
- 22 Жирная
- 24 Комбинированная

29 СОСТОЯНИЯ КОЖИ

- 30 Обезвоженность
- 33 Отёчность
- 34 Чувствительность
- 36 Тусклый цвет лица
- 37 Гиперпигментация
- 39 Акне, комедоны и другие неприятности

А ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ?

41 ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- 42 Генетика
- 46 Образ жизни
- 48 Стресс
- 50 Ультрафиолетовое излучение
- 51 Воздействие свободных радикалов

55 ТИПЫ СТАРЕНИЯ

- 56 Усталый тип
- 57 Морщинистый тип
- 58 Деформационный тип
- 59 Мускульный тип



ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД К УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

- 63 **ПРИНЦИПЫ**
- 64 Состав косметики
- 66 Основные активные ингредиенты
- 74 Нанесение косметических средств
- 76 Массажные линии
- 78 Последовательность
- 81 Ошибки в использовании продуктов ухода

ЭТАПЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

- 87 **ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ**
- 89 Демакияж
- 93 Демакияж глаз
- 95 Умывание
- 96 Аксессуары для умывания
- 101 **ОТШЕЛУШИВАНИЕ**
- 103 Механическое
- 105 Химическое
- 108 **МАСКИ, МАСКИ, МАСОЧКИ!**
- 112 Очищающие
- 119 Увлажняющие и питательные маски
- 128 Мультимаскинг
- 130 **ТОНИЗИРОВАНИЕ**
- 135 Важное про pH
- 137 **УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ**
- 138 Специальный уход
- 145 Крем
- 150 Уход за губами
- 152 Уход за кожей шеи и декольте
- 154 **ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА**
- 158 **МАССАЖ ЛИЦА**
- 160 Аксессуары для массажа лица
- 170 **Заключительное**







KRYGINA

EXFOLIATING

KRYGINA
REPAIRING CREAM

KRYGINA

KRYGINA

KRYGINA



«О красоте и любви [к себе]» — результат моего многолетнего исследования. Сколько себя помню, я всегда пыталась понять красоту. Сначала хотела выяснить, что такое красота физическая и почему мы одно считаем прекрасным, а другое нет. В чём секрет? В пропорциях? В оттенках? В текстурах? Потом я рассматривала красоту как явление эмоциональное и психологическое и размышляла, почему нам так важно быть красивыми, почему важно украшать мир вокруг. В какой-то момент я застала себя уже за изучением статей по нейробиологии. Мне важно было копнуть глубже и понять, как работает восприятие красоты, в том числе на уровне сигналов мозга.

Но вот что интересно. Кажется, я до сих пор не нашла ответ. И никто не нашел. Все мы знаем, что «красота спасёт мир», — спасибо, Фёдор Михайлович. И также знаем, как красота может испепелить всё на своём пути — вспомнить хотя бы Троию и Елену Прекрасную. Мы способны воспринимать красоту всеми органами чувств, но до сих пор не можем объяснить её феномен.

Для меня это глубокое, почти волшебное переживание, которое очень трудно описать словами, но легко почувствовать. Красота заставляет замереть, улыбнуться, а иногда — даже прослезиться. Когда мы видим что-то прекрасное — золотой закат, лицо любимого

человека, совершенную архитектуру или первую июньскую земляничку, — в груди разливается тёплое чувство, будто сердце на мгновение остановилось, а потом забилося ещё чаще. Красота — это не то, что нужно доказывать, но точно то, что стоит дарить.

В своих поисках я пришла к выводу, что осознание собственной красоты — это и есть то самое внутреннее принятие, которое меняет восприятие себя и мира. И важно отметить, что здесь нет места нарциссизму или поверхностному самолюбованию. Когда мы осознаём свою красоту, принимаем себя, чужие мнения перестают диктовать нашу ценность. Мы больше не зависим от одобрения, мы словно получаем долгожданный билет в свободу от внешней оценки.

Красота наполняет тело энергией. В глазах — сияние, а в мыслях — вдохновение. Когда глубинно чувствуешь себя красивой, хочется творить, любить и рисковать. Это внутренний свет, и он притягивает — когда без какого-либо надрыва и старания излучаешь уверенность в себе. И уверенность эта не показная. Наоборот, это тихая, скромная, но абсолютно несокрушимая внутренняя сила. Любые несовершенства отныне — шарм. Больше не нужно «прятаться» — в движениях, словах, выборе одежды или решений. Красота становится не маской, а естественным продолжением.

Я хорошо помню, как это осознание словно щёлкнуло переключатель во мне. В одно мгновение я забыла, как это вообще — бороться с собой и искать в себе изъяны. Морщины, неидеальные параметры, особенности черт просто прекратили быть навязчивой частью моей жизни. Нет, я не перестала замечать, что моё лицо и тело меняются с возрастом, и не перестала регулярно себя улучшать. Наоборот, теперь я уделяю себе ещё больше внимания. Но в этом больше нет требований к соответствию, теперь это — любовь и единство с собственным лицом и телом.

Уверена, проект «О красоте и любви [к себе]» в будущем выйдет далеко за пределы серии книг, ведь мы — уже очень крепкое, глубоко связанное сообщество, объединённое общими ценностями и принципами. А красота — это такая тонкая красная нить, которая нас связывает сквозь эти страницы. Вместе шаг за шагом мы будем в этом проекте взрослеть и стараться удерживаться в гармоничном состоянии. Пусть это будет нашим уютным островком безопасности и спокойствия, где самоулучшение, забота о себе и полное принятие стоят на одной строчке и не конкурируют.

Как миллионы звёзд в нашей галактике, где ни одна не похожа на другую и все они прекрасны, так и на планете Земля каждый день просыпаются и засыпают, улыбаются и грустят миллионы женщин — непохожих друг на друга, уникальных и особенных. Вот для вас, милые дамы, все мои труды.

Представляю вам первую книгу в серии «О красоте и любви [к себе]».

Поехали!

Почему про уход за кожей?

После презентации моего теперь уже абсолютного бестселлера «Макияж» в марте 2016 года я сразу взялась за работу над продолжением. Но, признаюсь честно, быстро зашла в тупик. Я «выписалась» в «Макияже» на 1000 %, и мне необходимо было время, чтобы сформировались новые техники, появились новые технологии. Да и просто время осознать, куда движется культура красоты и как она изменится в будущем. С интересом я погружалась только в работу над главой об уходе за кожей, а тему макияжа раз за разом откладывала на потом.

Вопросы «а какой уход мне подойдёт?», «а как работает сыворотка?», «а что влияет на красоту моей кожи?» и так далее, наряду с вопросами о макияже, я получаю буквально каждый день уже больше 15 лет. Мне стало очевидно, что путь к красивой коже остаётся окутанным загадками, несмотря на пестроту информации в интернете, и я с энтузиазмом погрузилась в структурирование именно этого блока своих знаний.

За время работы над этим материалом я предельно откровенно общалась с экспертами, а именно с генетиками, врачами-косметологами и дерматовенерологами, штудировала как научную литературу, так и популярную. Исследовала изменения собственной кожи и буквально ставила над собой эксперименты. К тому же мне выпала большая удача в неформальной доверительной атмосфере перенимать опыт и беседовать о строении кожи, наследственности, факторах, влияющих на старение, с ведущими специалистами крупных международных косметических компаний и их владельцами в разных странах. Моё исследование затянулось почти на 10 лет и вылилось в отдельную книгу.

И вот теперь у вас есть красивая и вдохновляющая шпаргалка, в которой нет пустой информации, только концентрированная выжимка по делу, которую я постаралась расписать понятным языком.

И ещё ватное.

Фокус на красоте кожи не отменяет макияж. Здесь нет "либо-либо".
Макияж остаётся лучшим способом быстро получить видимый результат.

"Мажь губы красным, и всё станет намного лучше. Потому что внутри сразу появится уверенность и страстное желание жить".

Так я часто объясняю феномен макияжа в интервью и на мастер-классах.
Но если к качественному макияжу добавить в основу здоровую и сияющую кожу, начинается настоящее волшебство.

Вместе два этих навыка стирают множество барьеров, страхов, тревог и ограничений в ежедневной рутине.

Вы сами, глядя в зеркало, будете с улыбкой мысленно говорить себе:

"Ну какая же ты красивая!"

И именно это осознание собственной красоты — когда вы сами себе очень нравитесь — даёт нам, женщинам, энергию и то самое чувство, когда всё хорошо.

Вот это состояние абсолютной и безусловной блаженности я хочу передать каждой из вас с этой книгой.

С любовью, Ана Т. ♡