

## Зміст

Від авторів 9

### **ЧАСТИНА I. ДОГЛЯД**

Передмова Адель 12

Розділ 1. Загалом про косметику 13

Про натуральну косметику 14

Про дешеву й дорогу косметику 16

Про чоловічу косметику 18

Про декоративну косметику 19

Розділ 2. Типи шкіри й базовий догляд 21

Які бувають типи шкіри 22

Суха шкіра 24

Жирна шкіра 26

Нормальна шкіра 28

Комбінована шкіра 30

Розділ 3. Стан шкіри й активний догляд 32

Акне 33

Гіперпігментація й постакне 40

Зневоднення 45

Атопічний дерматит 50

Чутливість 54

Розацеа 60

Антивікова косметика 65

Як організувати догляд за шкірою 73

Розділ 4. Косметика для обличчя 76

Засоби для очищення 77

Ексfoliанти 81

Зволожувальні креми 88

Олії 93

Сонцезахисні засоби 99

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Лосьйони й тоніки	106
Нічні креми	111
Сироватки	114
Маски	118
Креми для шкіри навколо очей	123
Бальзами для губ	128
Гаджети й аксесуари	131

<u>Розділ 5. Косметика для тіла</u>	137
Очищення	138
Відлущення	141
Зволоження	144
Креми від розтяжок і целюліту	147
Дезодоранти й антиперспіранти	149
Видалення волосся й врослі волосини	153
Автозасмага	161
Догляд за руками	164

## **ЧАСТИНА II. МАКІЯЖ**

Передмова Маші	170
----------------	-----

<u>Розділ 6. Підготовка до макіяжу</u>	171
Догляд перед макіяжем	172

<u>Розділ 7. Для очей і губ</u>	177
Туш для вій	178
Засоби для брів	186
Підводки й олівці для очей	195
Тіні для повік	205
Накладні вій й інші наліпки	222
Помади, блиски, тинти й олівці для губ	229

<u>Розділ 8. Усе для тону</u>	236
Тональні основи	237
Консилери й коректори	252
Праймери	261
Пудри	268
Рум'яна	274
Хайлайтери й засоби контурингу	285

Бронзери	296
Спреї для макіяжу	301
<u>Розділ 9. Пензлі й інші аксесуари</u>	305
Пензлі для макіяжу	306
Як чистити пензлі й доглядати за ними	321
Спонжі	325
Керлери (щипці для завивки вій)	329
Інші корисні аксесуари	333
<u>Розділ 10. Безпечність декоративної косметики</u>	338
Схвалені компоненти й гігієна	339
Як змішувати косметику	346
Висновки	351
Подяки	352
Примітки	353

## ВІД АВТОРІВ

Привіт! Ми — Маша й Адель, і ви тримаєте в руках нашу книжку. Маша Ворслав — візажист і б'юті-редактор, а Адель Міфтахова — б'юті-блогер, яка пише про косметику, керуючись здоровим глуздом.

Ми читаємо дуже багато статей про косметику, і вони рідко нам подобаються: в них багато помилок і стереотипів, а мова далека від досконалості. Тому ми вирішили самі все пояснити. Без загравань, без нав'язування особистих поглядів і думок, аргументовано й простою мовою.

У цій книжці нема порад, як стати гарною чи привабливою, зате є безліч прикладної інформації, яка допоможе зрозуміти, як користуватися косметикою і як її вибирати. Для зручності вона розділена на дві частини: в першій — усе про косметику для догляду, в другій — про декоративну.

У книжці згадуються конкретні засоби, але ми не афільовані із жодним брендом. Цю косметику ми обрали лише тому, що вона працює. Ми не очікуємо того, що ви купуватимете саме її, але нам вона подобається.

ЧАСТИНА І



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



ДОГЛЯД

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## ПЕРЕДМОВА АДЕЛЬ

Останні десять років ринок засобів для догляду за шкірою розвивається так стрімко, що навіть професіонали не завжди встигають стежити за новинками. На полицях стоять десятки баночок, виробники яких обіцяють позбавити від усіх проблем — від сухості до розтяжок. І здається, що всі ці засоби потрібні.

Насправді догляд за шкірою можна поділити на необхідний і опціональний. Необхідний — це коли косметика допомагає подолати проблеми, які спричиняють незручності. До них належать atopічний дерматит, акне, розацеа. Догляд не позбавить від цих проблем назавжди, але напевне полегшить їх.

Опціональний — це коли йдеться суто про естетику. І тут кожен вирішує сам, як далеко він готовий зайти. Для когось пігментація — це велика проблема, а хтось її навіть не помічає. Комусь не подобаються мімічні зморшки, а хтось вважає їх щонайменше симпатичними.

У цій частині я розповім про типи шкіри, про те, як за допомогою засобів для догляду можна розв'язати ті чи інші завдання і якою загалом буває косметика. Перш ніж підбирати догляд за шкірою, необхідно зрозуміти, що саме їй потрібно. Для цього важливо врахувати тип шкіри, гормональний фон, спадковість, спосіб життя, клімат. Після того як ви визначитеся з тим, які проблеми хочете вирішувати за допомогою косметики, можна вибирати конкретні засоби. Коли ж здається, що у вас є всі проблеми відразу, раджу виділити дві основні (якщо вони взагалі є) й спрямувати догляд на них.

# **РОЗДІЛ 1**

## **ЗАГАЛОМ ПРО КОСМЕТИКУ**

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# ПРО НАТУРАЛЬНУ КОСМЕТИКУ

Спойлер:

натуральна косметика багатьом видається безпечнішою, ефективнішою й «чистішою», але насправді це не так. Натуральні інгредієнти значно складніші, ніж синтетичні, а значить, передбачити їхню «поведінку» на шкірі важче.

Саме поняття «натуральна косметика» досить розмите, тому що сьогодні нема чітких правил, згідно з якими можна віднести той чи інший інгредієнт до натуральних або синтетичних. Ні одні, ні інші не додають у креми просто «з грядки». Вони проходять багато етапів обробки. До речі, ми свідомо використовуємо слово «синтетичний», а не «хімічний». Будь-які компоненти їжі й косметики складаються з хімічних елементів, та й весь світ, що нас оточує, як і ми самі — хімія. Двоє вчених-хіміків якось навіть написали статтю під назвою «Вичерпний огляд продуктів, які не містять хімії»<sup>1</sup>, в якій дійшли висновку, що оглядати їм нічого, тому що таких продуктів просто не існує.

У косметиці натуральність часто презентується як украй позитивна властивість, і в це легко повірити. У суспільній свідомості досі панує думка, що раніше було ліпше, оскільки було чистіше. Що наші бабусі не користувалися косметикою, а послуговувалися тим, що росло поряд. І тому наносити на шкіру креми зі страшним і незрозумілим списком інгредієнтів щонайменше зайве, а щонайбільше — шкідливо. Але насправді це омана. Тисячу років тому не було нічого синтетичного, все було чисте й природне, але люди чомусь рідко доживали до похилого віку. Хай як прикро це звучить, наші бабусі у свої 50 мали значно старший вигляд, ніж матимете ви за кілька десятків років. Тому що багато чого з доступного нам не було доступне їм.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Жодне дослідження не довело, що натуральні інгредієнти безпечніші чи ефективніші, ніж синтетичні. Зате абсолютно точно відомо, що шкода чи користь чогось визначається не походженням, а концентрацією. Це, до речі, головний принцип токсикології, сформульований Парацельсом у XVI столітті. Простий приклад: від келиха вина ви, скоріше за все, дещо захмелієте або не відчуєте нічого, а ось від п'яти ефект буде зовсім іншим. З косметикою те саме. Синтетичні парабени у великій кількості можуть спричиняти проблеми (хоча й це не доведено як слід), але в косметиці їх так мало, що вони не впливають на організм. Натуральні ефірні олії можуть незаражувати й допомагати при акне, але, якщо наносити їх на шкіру в чистому вигляді, можна отримати опік.

До речі, коли справа доходить до лікування акне, розацеа, пігментації чи боротьби з віковими змінами, синтетичні інгредієнти показують значно вищу ефективність, ніж натуральні, — виключно з тієї ж причини, про яку говорив Парацельс. Складно сказати, яка концентрація активних речовин у тому чи іншому фрукті, але, як правило, вона доволі низька. У помідорах і полуниці містяться компоненти, що освітлюють шкіру, але їх так мало, що жодного результату вони не дадуть. Синтетичні інгредієнти (всупереч тому, що підказує логіка) значно чистіші й простіші, ніж натуральні<sup>2</sup>. Їхні формула й будова зрозумілі, тому простіше передбачити, яким чином вони діятимуть, якщо їх змішати з іншими компонентами. Це зменшує вірогідність того, що вони окисляться, зруйнуються, спричинять подразнення чи ще якусь реакцію на шкірі. До того ж точно відомо, що, наприклад, саліцилова кислота найефективніша в концентрації 2%, і, щоб зробити засіб, який працюватиме, простіше додати ці 2% в чистому вигляді, ніж як екстракт кори верби (в якому вона міститься, але не зрозуміло, в якому об'ємі).

Звісно, серед натуральних засобів є багато вартих уваги, але вони заслуговують на неї завдяки продуманій формулі. Не заперечуватимемо, що натуральна косметика часто цікавіша й приємніша, хоча б своїм запахом. Тому ми, звісно, не закликаємо відмовитися від неї зовсім. Однак унаслідок непередбачуваності натуральних інгредієнтів їх не рекомендується використовувати на чутливій шкірі. В інших випадках усе залежить від того, яку мету ви ставите, купуючи той чи інший крем. З простим очищенням, зволоженням і відлущуванням натуральні інгредієнти зазвичай можуть добре впоратися. А ось із активним доглядом — уже ні.