

УДК 613.49  
ББК 51.204.1  
Д50

**Дичковская, Наталья Станиславовна.**

Д50 Я знаю, чего ждет ваша кожа. 26 топовых бьюти-рецептов / Наталья Дичковская. — Москва : Эксмо, 2019. — 160 с. : ил.

ISBN 978-5-04-099780-0

Удивительные целебные свойства масел, полевых цветов, воска и глины — впитайте весь опыт Натальи Дичковской по созданию уникальных средств для кожи, и вам откроются все возможности загадочного мира косметологии.

Для того чтобы принимать взвешенные решения и не совершать ошибок в уходе, нужно понимать, что происходит с нашей кожей и почему это так. Нужно уметь слышать ее сигналы, учиться воспринимать недостатки как язык тела. Ведь только поняв причину появления высыпаний, отеков или черных точек, можно начать с ними эффективно бороться. Это станет вашим первым шагом в уходе за проблемной кожей.

Второй шаг — правильные сочетания продуктов, которые могут лечить и восстанавливать кожу, продлевая нашу красоту и молодость.

Без дорогих продуктов, долгих походов к косметологу и сложных выборов правильного средства — всего 26 рецептов помогут вам полностью преобразиться и засиять!

УДК 613.49  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-099780-0

© Дичковская Н., текст, 2018  
© Ольга Ташликович, иллюстрации, 2019  
© Кладов А., фото, 2018  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Красота — это сияние, исходящее из счастливой,  
наполненной, ухоженной женщины.  
Эта книга про то, как перестать  
критиковать свою кожу и начать сиять!*



# Оглавление

Введение .....	9
1. Как устроена кожа, или Почему косметика не всесильна .....	12
2. Почему косметика DIY, а не крем из магазина .....	20
3. Основные ошибки в уходе, которые встают на пути к коже вашей мечты .....	26
4. Проснись! О психосоматической природе кожных заболеваний, ароматерапии и холистическом подходе .....	34
5. Основные проблемы и ошибки в уходе и лечении .....	42
5.1. Купероз .....	45
5.2. Воспаления на коже .....	48
5.3. Пигментация .....	54
5.4. Обезвоженность .....	58
5.5. 5 типов старения. 5 стратегий поддержания молодости .....	60
5.6. Отечность .....	68
5.7. «Черные точки». .....	76
6. Рецепты .....	83



*Красота для всех*



# Введение

Эта книга о том, каким легким, приятным и ароматным может быть уход за кожей!

Эта книга для тех, кто устал проводить эксперименты над своим лицом.

- Для тех, кому хочется разобраться в процессе создания косметики.
- Для тех, кто стремится сделать свой уход простым, но, одновременно, эффективным.
- Для тех, кто устал верить рекламным обещаниям.
- Для тех, кому на самом деле важно, что «внутри» баночки.

Многие женщины, которые приходят ко мне на консультацию или семинар, ждут волшебную таблетку, чудо, и думают, что в уходе за кожей все сложно и запутано. Эти ожидания навязаны современной индустрией красоты и очень завышены. На самом деле, умение сделать маску, сыворотку или тоник для лица можно сравнить с умением готовить еду — всем нужно и всем под силу. Некоторые настолько увлекаются, что становятся «шефами», которые радуют свою кожу настоящими мишленовскими «деликатесами».

Готовишь — получаешь удовольствие как творец. Применяешь — получаешь удовольствие от того, что сделал это своими руками, и от того, что по соотношению цена/качество этот продукт превосходит весь масс-маркет в сотни раз, а косметику класса люкс — в десятки!

В этой книге я дам необходимый минимум теории для того, чтобы ваш уход стал корректным и осознанным. Чтобы он перестал быть «обязаловкой», а стал приятной и желанной бьюти-процедурой. Я расскажу о том, как избежать самых распространенных ошибок в уходе и заменить вредные привычки — полезными. Дам рекомендации по уходу за кожей с разными проблемами — от обезвоженности до акне. Я отбирала их, основываясь на самых популярных запросах своих читателей и клиентов. Эти рекомендации построены на современных исследованиях в области косметологии, дерматологии и психосоматики. Поделюсь своими лучшими, проверенными рецептами с доказанной эффективностью, которые уже сделали кожу тысяч женщин красивой и здоровой. Я расскажу вам истории людей, которые достигли потрясающих результатов, пользуясь натуральной косметикой по рецептам из этой книги.

Мы живем в век высоких технологий и при возникновении малейших косметических проблем способы решений будут выглядеть совсем не так безобидно, как хотелось бы: лазеры, пилинги, микродермабразия, липофиллинг, биоревитализация, мезотерапия, нити, ботокс и диспорт, нагрев и охлаждение, пропускание электрических токов, иммуностимуляция — и все это для экспресс изменений и мгновенного омоложения. А кто задумывается, какой



ценой даются экспресс эффекты и быстрый «ремонт»? Как давно изучаются воздействия, применяемые в современной косметологии? К каким отсроченным последствиям приведет грубое вмешательство в такую сложную живую систему, как КОЖА?

Более того, все ли, что мы стараемся удалить, обесцветить и вывести, нужно и можно убирать и выводить?

Ежедневно среднестатистическая женщина использует около 12 косметических продуктов, бомбардируя свое тело сотнями химических веществ. Настойчивые призывы купить очередной крем настигают нас на страницах глянцевого журнала и в телевизионной рекламе. Причем, одной баночкой вы, конечно, не обойдетесь — вас убедят в том, что нужна целая батарея флакончиков и бутылочек, которые, как показывает практика, часто остаются стоять без дела, используются всего 1–2 раза или вовсе «передариваются» близким. Мы применяем гели для душа, скрабы, мыло, пенки, средства для очищения кожи. Потом мы нуждаемся в кремах, лосьонах, молочке, муссе или масле для того, чтобы восстановить кожу после очищения, устранить сухость и стянутость. Не забываем про дезодорант, шампунь, кондиционер, маску для волос, термальную воду, крем для бритья, крем после бритья, крем для век, крем для шеи и декольте, крем для губ, омолаживающую сыворотку, лосьон от воспалений, отбеливающую маску, подсушивающий гель, крем для рук, ног, пяток, ногтей и кутикулы, ну, и про кончики волос тоже помним.

Вы думаете, что действительно нуждаетесь во всем этом?

Мало того, что большая половина этих средств бесполезна и продается только потому, что ее кто-то создал. Но ведь львиная доля всей косметики на многомиллиардном косметическом рынке небезопасна! Основным драйвером рынка в индустрии красоты является старение населения. Страх перед старением привел к растущему спросу на омолаживающие продукты. Эта тенденция характерна не только для пожилых людей. Многие мужчины и женщины стремятся выглядеть младше своего биологического возраста. Это делает из нас идеальных потребителей - импульсивных, движимых страхом, готовых на все, чтобы достичь своей цели.

При этом, в топ-20 косметических компаний 2018 года лидируют бренды масс-маркет (источник: [statista.com](https://www.statista.com)), а это значит, что, несмотря на рост спроса на натуральную косметику, косметических продуктов среднего качества становится все больше.

А теперь вспомним о том, что кожа ЕСТЬ. Одной из ее основных функций является резорбционная — это значит, что кожа способна поглощать вещества, которые на нее попадают. В том числе, химические продукты, токсины и аллергены. Все, что мы наносим на кожу, может либо проникать вглубь, либо воздействовать на нее на поверхностном уровне. Это зависит от размера молекул конкретного вещества, состояния кожи, температуры и других факторов. Другими словами, невозможно недооценивать важность и качество продукта, который мы наносим на себя, потому что последствиями этого «прихорашивания» могут стать и легкие

## Введение

раздражение кожи, и отек Квинке. Согласно аюрведическим законам, наносить на кожу стоит только то, что мы готовы съесть.

А вы готовы съесть свой крем? Для начала проверьте, не содержатся ли в нем токсичные ингредиенты (стр. 80)!

Этой книгой я очень хочу достучаться до каждого!

Пришло время делать выбор, и делать его осознанно.

Не перекладывать ответственность за свое благополучие, здоровье и красоту на корпорации, которым (вы же сами об этом догадываетесь?) абсолютно все равно, будете ли вы счастливы.

Для того чтобы принимать взвешенные решения, нужно понимать, что и почему происходит с кожей. Нужно уметь считывать ее сигналы, учиться воспринимать высыпания, пигментные пятна и морщинки как язык тела, а не как саботаж.

*Пришло время вернуться к истокам,  
Не требовать от кожи быть красивой и молодой,  
Не пытаться стать отфотошопленной версией себя.*

А, вместо этого, вновь начать пользоваться опытом и мудростью предков. Научиться видеть целостную картину, применять холистический подход [2], уважать тело, в котором мы живем, планету, которая предоставляет нам множество возможностей для поддержания жизненного тонуса, здоровья и красоты. Относиться к коже бережно, как к прекрасному, дорогому шелковому халату, который облекает тело. В этой книге мы будем исследовать природу кожных заболеваний, изучать себя, готовить высокоэффективную, роскошную косметику, основанную на природных ингредиентах.

*Я написала эту книгу для того,  
чтобы вы увидели свою красоту.*

*Как устроена кожа,*



*или Почему косметика  
не всемогуща*

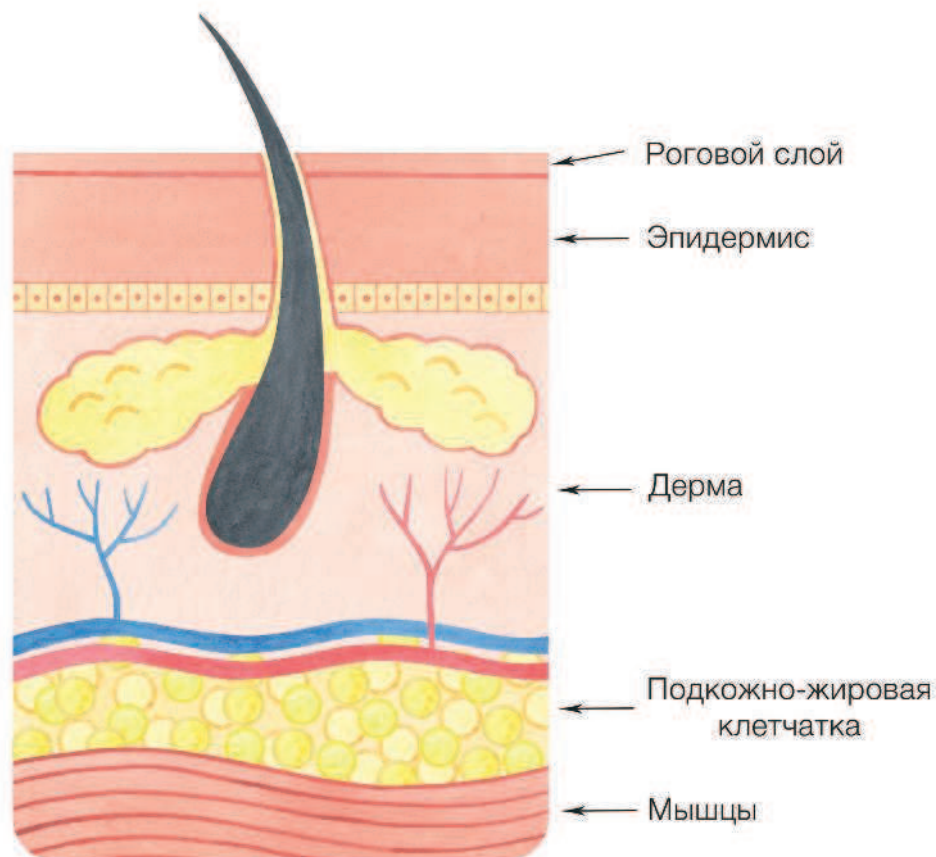


Кожный покров участвует во всех жизненных процессах и выполняет ряд важных функций:

- барьерную (от внешних воздействий, УФ радиации, химических раздражителей, патогенных бактерий, грибов, вирусов);
- иммунную;
- всасывающую (кожа способна всасывать вещества, растворимые в воде и жире. Всасывание увеличивается, когда кожные покровы разрушены или когда молекулярная масса веществ маленькая);
- дыхательную (кожа осуществляет около 2% газообмена, помогая легким);
- выделительную (с потом и кожным салом из организма выводятся продукты минерального, углеводного, жирового и белкового обмена, выходит значительное количество воды и вредных продуктов обмена: мочевины, аммиака);
- терморегуляционную (при похолодании сосуды сужаются, и теплоотдача снижается). Испарение выделяемого пота — эффективный способ отдачи тепла;
- аналитическую (информация поступает из внутренней и внешней среды благодаря нервным окончаниям);
- регуляционную (водно-солевой обмен);
- участвует в процессах газообмена и синтезе витаминов А и Д;

## Строение кожного покрова

Кожа состоит из нескольких слоев:



Индикатор ухоженности, верхний — **роговой** — именно его мы видим, глядя друг на друга.

Роговой слой часто сравнивают с кирпичной стеной, где кирпичи — это ороговевшие клетки (корнеоциты), а цемент — липидная прослойка, состоящая из керамидов, свободных жирных кислот, холестерина. Качество цемента и прочность кирпичной кладки обеспечивает увлажненную кожу без шелушений и с отличным иммунитетом. Более того, учитывая, что важнейшая функция кожи — барьерная, нужно смириться с тем, что большинство косметических средств из-за крупного размера молекул просто не способны проникнуть через неповрежденный роговой слой.