

Ная Ч. — 2026

для женщин
и мужчин

Как испортить и восстановить *кожу*

БОЛЬШЕ МОЛОДОСТИ — МЕНЬШЕ СТАРЕНИЯ

Ная Ч

**Как испортить и восстановить
кожу. Больше молодости
- меньше старения**

«Автор»

2026

Ч Н.

Как испортить и восстановить кожу. Больше молодости - меньше старения / Н. Ч — «Автор», 2026

В книге описан 10 летний опыт автора по уходу за кожей с 23 до 38 лет и методы поддержания молодости кожи и сохранения ее свежей и красивой. В книге в том числе используются рекомендации и цитаты экспертов косметологов по уходу за кожей как за целостным организмом. Описан личный опыт автора как испортить (состарить) кожу и восстановить (омолодить) её, если вам удалось пережить подобный опыт. На основании этого опыта сделаны гипотезы по омоложению и причинах старения и продления молодости кожи. В книге присутствуют рекомендации по питанию из аюрведы, для полной достоверности следует прежде всего придерживаться рекомендаций специалистов. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Глава 1. ВСТУПЛЕНИЕ	6
2. НА ЧТО ОПИРАЕТСЯ ЭКСПЕРТНОСТЬ КНИГИ	8
3. УХОЖЕННАЯ КОЖА - ЧИСТАЯ И УВЛАЖНЕННАЯ	10
6. МОЛОДАЯ И СИЯЮЩАЯ КОЖА. УХОД ЗА КОЖЕЙ ИЗНУТРИ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ная Ч

Как испортить и восстановить кожу. Больше молодости - меньше старения

В книге описаны рекомендации и ссылки на экспертов косметологов по уходу за кожей снаружи и изнутри. Описан личный опыт автора как испортить и восстановить кожу, если вам удалось ее испортить. Также сделаны гипотезы по омоложению и причинах старения и продления молодости кожи. Бонус: связь молодости и экономики и развитие общества для продления молодости и идеи, которые могут сделать нашу жизнь комфортной и молодой как можно дольше.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

По вопросам, смежным с медицинскими придерживайтесь мнения специалистов и ваших индивидуальных особенностей.

Глава 1. ВСТУПЛЕНИЕ

Эту книгу я написала под стечением различных обстоятельств и жизненного опыта и ухода за своей кожей, чтобы поделиться с другими своим опытом.

Мне повезло в достаточно молодом возрасте наткнуться на ценную информацию от экспертов по уходу за кожей и использовать их. Поначалу этот опыт был просто приятным занятием и очень приятной рутиной ухода.

В более зрелом возрасте жизнь предоставила мне несколько испытаний, где я применила знания, чтобы исправить негативные последствия влияния на кожу и мне удалось одержать победу.

Я не являюсь экспертом по косметологии и мое образование экономическое, но в книге я делаю отсылки к информации от экспертов и привожу цитаты на квалифицированных косметологов, на которых опирается этот труд.

Также я делаю предположения и гипотезы о замедлении старения кожи.

Опыт восстановления после детоксикации никотином помог мне переосмыслить саму тему старения и молодости.

Мне кажется, я подобралась к той грани, которая объясняет процессы старения через кожу как индикатор состояния организма и уверена, что исходя из этого системного подхода можно многое сделать, чтобы кардинально поменять ситуацию со старением и хочу поделиться этим с людьми.

Частично знания на которые я опираюсь - это труды квалифицированных косметологов и специалистов в области диеты, частично это мой жизненный опыт ошибок и коррекции ошибок и мой путь побед.

Для соблюдения юридических норм, согласно законодательству РФ я акцентирую, что мои выводы о замедлении старения являются недоказанной гипотезой и требуют доказательств более квалифицированных специалистов. Вы можете проконсультироваться со специалистами и проверить на себе те рекомендации, которые есть в книге.

В моем понимании красота - это ухоженность: аккуратно собранные и ухоженные здоровые волосы, красивая, здоровая ухоженная кожа, выверенный и подобранный со вкусом и стилем гардероб и остальные детали, формирующие ваш уникальный образ и внешнюю подачу.

Конечно тело, стиль в одежде и ваши манеры. Также, есть такое понятие как внутренняя красота: воспитание, приятные манеры, доброта, насколько приятно людям знать вас и коммуницировать с вами. Список можно продолжать, но мысль примерно понятна.

Ваша красота - это общее восприятие вас, но для вас это проработка в деталях всего вашего внешнего вида от кончиков пальцев до макушки.

Физиологически, красота - это здоровье. Здоровое тело - это база, без которой не будет дополнительного эффекта от аккуратно уложенных волос и стильной одежды.

Состояние кожи - это фундамент который вы можете украсить красивыми деталями: макияж, стильный подбор одежды и прически.

Красота - это гармония это баланс и равновесие. Например, вам подходят определенные формы одежды и цвета больше чем другие и правильный подбор форм выглядит красивее, чем неправильный.

Ваше лицо может быть очень красивым за счет сияющей и наполненной здоровьем кожи.

Мы переходим к понятию, что такое красивая и здоровая кожа.

Красивая кожа - это ваш мощный фундамент уверенности в себе, хорошее настроение, желание купить себе новую футболку, пойти на свидание, уехать в путешествие и пойти танцевать.

2. НА ЧТО ОПИРАЕТСЯ ЭКСПЕРТНОСТЬ КНИГИ

Прежде всего я не эксперт, но книга опирается на знания экспертов.

Я описываю свой опыт и делаю ссылки на цитаты квалифицированных экспертов. Там где я делаю недоказанное утверждение, например о старении я делаю ссылки на экспертов и указываю, что некоторые высказывания имеют статус гипотезы.

Я обычный человек, экономист и маркетолог, которая в один момент в возрасте около 25 лет увлеклась уходовыми средствами и чистой кожей, стала делать маски. Затем мне в руки попала книга индийского косметолога о системном и глубоком уходе за организмом, в которой я узнала, что настоящая *красота идет изнутри* и это не метафора, а системный уход за организмом.

Моя экспертность это всего лишь путь, пробы и ошибки и зеркало в котором я себе нравлюсь либо нет. Затем к этому опыту добавились более глубокие знания. Но настоящий прорыв меня ждал на этапе моих выводов о старении и молодости кожи. В книге я приведу выводы от себя, которые сложились в силу опыта и знаний. Обращаю внимание, что мои выводы это гипотезы требующие подтверждения или опровержения более квалифицированными специалистами. Я не утверждаю, что мои заявления имеют медицинскую силу.

Но вы можете проверить эти советы на себе.

В книге нет экстремальных советов и нет волшебных таблеток и точно нет обещаний вечной молодости. Есть систематический уход и обсуждение организма как системы. (что касается организма как системы - ссылаюсь на цитаты экспертов косметологов)

Также мне интересно мнение специалистов о моих выводах, и я робко надеюсь, что мои гипотезы не вызовут у них возмущения, т.к. я уже давно и подробно интересуюсь этой темой и как мне кажется, все что я пишу достаточно логично и не противоречит здравому смыслу и направлено на благие намерения улучшить жизнь людей.

Надеюсь мне удастся не выглядеть самоуверенной.

Я признательна заранее мнениям экспертов и если потребуется, будет написана другая обновленная версия книги и так далее и надеюсь на поддержку людей, если им поможет сделанный мною труд.

У меня есть уникальный опыт как я нанесла вред своей коже в период депрессии и интоксикации (много курила) затем мне абсолютно не нравилось, как моя кожа выглядела и я занималась восстановлением около года и добилась визуальных изменений. Этот опыт я опишу в книге.

Я начала этот путь в возрасте около 25 лет. На момент написания книги мне 38.

Моя кожа не является идеальной. У меня есть недостатки на коже и я знаю причины этих недостатков: иногда появляются прыщики после употребления сахара, иногда выгляжу уставшей от изнуренной работы и потом восстанавливаю себя. Есть черные точки от любви к молоку избытка жира и т.д.

Но в основном я получаю комплименты, что хорошо выглядит лицо в этом возрасте.

Знаю, что у молодых девушек всегда подобное заявление со стороны девушек 30+ всегда вызывает агрессию, если взрослая девушка скажет, что она выглядит на 20.

Вы не будете выглядеть на 20 безусловно. Мы говорим о том, чтобы вы в вашем возрасте получали удовольствие от вашей внешности в вашем возрасте.

Но надеюсь, что девушки не будут столь критичны к более зрелым девушкам в силу женской конкуренции. А найдут для себя плюсы в книге. Кстати я никогда не утверждала, что выгляжу на 20. Абсолютно точно, что кожа 20 летнего совсем другая.

Я нахожусь в состоянии любви к себе, моему возрасту и не делаю утверждений, что 30-летний выглядит как 20-летний.

Для 20-летних девушек в моей книге могут быть полезные лайфхаки как начать уход сейчас и сохранить красоту как можно дольше и возможно предостеречь от серьезных ошибок и прочитать о моих ошибках и учиться на чужом нехорошем опыте.

Также у меня были наблюдения, проба разных лайфхаков, и их последствия, болезни, интоксикация (сигареты и алкоголь), эксперименты с масками и косметикой.

Я буду часто ссылаться на книгу от авторитетного настоящего квалифицированного косметолога, она работает в Голливуде и точно статус квалификации. Медицинских советов не будет. Специальных диет тоже. Каждый человек должен учитывать свои индивидуальные особенности. Я здесь лишь постараюсь аккуратно описать свой субъективный путь и свое субъективное мнение о том, что лично мне помогло сохранять кожу и ухаживать за ней и делюсь знаниями из невероятно крутых по моему мнению книг.

Но я уверена, что на 99% здесь нет вредных советов и радикальных советов противоречащих известным фактам и здравому смыслу.

Если вы столкнетесь с советом который граничит с медицинским, проверяйте его квалификацию и помните что этот совет может оказаться непроверенной гипотезой.

Для меня система ухода за кожей это уход за ней снаружи и уход изнутри (уход за организмом). Чистая ухоженная увлажненная кожа снаружи - это результат ежедневного очищения и увлажнения. А здоровое сияние кожи (это результат ухода за организмом изнутри).

Сначала поговорим о том как добиться ухоженной чистой кожи.

Эта часть книги не будет профессиональной и не поможет с проблемами акне и серьезных кожных высыпаний. Это область для профессионалов. Но, тем не менее имеет свою полезность для профилактики загрязнений кожи и профилактики ее сухости в будущем.

Потом раскроем тему здоровья и внутреннего ухода.

3. УХОЖЕННАЯ КОЖА - ЧИСТАЯ И УВЛАЖНЕННАЯ

Верхний слой кожи подвержен загрязнению. Во-первых, мы пользуемся декоративной косметикой, во-вторых, на улице летит пыль и грязь.

Если не умываться каждый день и не удалять верхний слой загрязнения (косметика, пыль, прочее), то поры начнут забиваться. После этого будут появляться несовершенства: прыщи и другие проблемы

Не стоит трогать руками кожу. Руки бывают грязными, вы можете занести грязь и спровоцировать попадание грязи внутрь пор.

Кстати совет мужчинам. Если вы работаете на улице, на производстве, где в воздухе летают загрязненные частицы для вас это тоже критично важно очищать кожу каждый день.

Не стоит пренебрегать смыванием косметики. Это загрязняет вашу кожу и тоже забьет ваши поры. На самом деле утренний ритуал умывания и нанесения крема очень приятный.

Делайте этот приятный ритуал много лет и каждый день и ваша кожа будет выглядеть замечательно. Средства для умывания и увлажнения вы можете подобрать индивидуально по вашим предпочтениям или со специалистами, которым вы доверяете исходя из вашего типа кожи.

Я покупаю себе недорогие средства для умывания и увлажнения. Иногда на ночь я не смываю косметику, от этого как говорится еще никто не погиб. Но в 90% всегда смываю, т.к. хочу, чтобы ночью кожа насыщалась уходом и увлажнением из крема и не лишалась увлажнения. По опыту, когда не смыла косметику и проснулась, кожа выглядит хуже, чем когда увлажнила ее или сделала масочку и наутро выглядишь свежее и лучше. (субъективное примечание автора)

На ночь кожа получает удовольствие от того что поры очищены, вы умылись и нанесли увлажняющий крем. Ночью кожа впитывает вещества и отдыхает.

Совет про маски перед сном: учитывая что на ночь кожа любит уходовые процедуры, советую делать маску для лица 2-3 раза в неделю перед сном, но обязательно смывайте ее если она липкая, вымойте и нанесите крем.

Если липкую маску оставить на ночь, утром можно проснуться с прыщами от того что пора была заблокирована.

То же самое касается и не смытой косметики и если вы весь день были на улице, пыль и грязь летели на ваше лицо.

Чистота и увлажнение - ваш лучший друг на ночь. Наутро вы будете довольны лицом.

Цитаты из книги экспертов косметологов “Абсолютная красота”. Автор Райчур Пратима и Мэриан Кон.

“Первая заповедь аюрведического подхода ухода за кожей гласит: “Очищай, питай и увлажняй!” Чтобы нейтрализовать вредные влияния окружающей среды, последствия стрессов и естественные процессы отмирания клеток, эти процессы отмирания клеток, все три процедуры наружного ухода за кожей необходимо выполнять каждый день, вне зависимости от того, к какому типу принадлежит ваша кожа, это обязательный минимум, без которого невозможно поддерживать здоровье и молодость кожи” стр. 139

из книги “Абсолютная красота” о роли масок на еженедельной основе:

“Всеобъемлющая программа, в которую входят очищающие маски для лица, омолаживающие ванны для всего тела, аюрведические приемы ухода за волосами...” стр. 139

Цитата из книги про важность наружного ухода:

“Обрести безупречную кожу и здоровый вид без них (наружного косметического ухода натуральными средствами) (примечание автора) - невозможно, однако не забывайте, что для полного избавления от кожных проблем и достижения совершенной красоты одних наружных средств недостаточно. Они всего лишь смягчают видимые проблемы болезней и старения, но не устраняют причин недуга. Поэтому тело и ум необходимо питать и очищать изнутри” стр. 140

“Начните с наружных процедур и рано или поздно вы непременно двинетесь дальше по пути, ведущем к абсолютной красоте” стр. 140

Про очищение:

“Секрет правильного очищения кожи - в том, чтобы избавляться от отмерших клеток и токсинов, от которых кожа не освобождается естественным путем, снимать все остатки макияжа и грязь, глубоко въевшуюся пыль и химические загрязнители, прочищать засоренные поры и уничтожать инфекционные бактерии, не удаляя при этом с кожи естественные жиры и влагу” стр. 141

“Для более глубокой чистки желательно применять травяные маски по меньшей мере раз или два в неделю... Ежечасно отмирает около миллиона клеток кожи, поэтому так важно проводить мягкую чистку ежедневно. При такой скорости замены клеток кожа полностью обновляется примерно раз в месяц, но чтобы новые клетки регулярно появлялись на месте старых, кожу нужно хорошо очищать. Впрочем, отмершие клетки также образуют поверхностный защитный слой кожи, и если мы будем удалять их чересчур поспешно, то оставим новорожденные клетки незащищенными. А если клетки не будут расти с той же скоростью, с какой мы их удаляем, то кожа начнет болеть” стр. 142

“Продукт должен содержать только чистые растительные ингредиенты. Никаких синтетических веществ, никакого вазелина, химических добавок, красителей, консервантов, искусственных ароматизаторов, канцерогенов” стр. 144

“Выполняйте трех этапную процедуру ухода за кожей два раза в день: утром и перед отходом ко сну (в летнее время, если у вас жирная кожа, три раза в день)” стр. 152

“По возможности выполняйте процедуру ухода за кожей после физических упражнений” стр. 152

“Для более глубокой чистки и дополнительного питания накладывайте раз в неделю фруктовую маску”, стр. 152

“Не трите кожу слишком сильно. Тщательно умойтесь теплой (не горячей) водой. Не вытирайтесь насухо. 153

Уход за руками:

“Нежные, красивые кисти рук и здоровые ухоженные ногти - это отражение не только вашей личности, но и вашего возраста. Руки нуждаются в особом уходе. т.к. находятся постоянно в контакте с внешней средой, носите с собой в косметичке масло для тела. В течение дня после каждого мытья рук втирайте в кожу немного масла.”

Также любая кожа требует ухода на ночь: наносите питательные вещества на руки и на кожу лица перед сном, предварительно очистив её.

КОСМЕТИКА

Я каждый день пользуюсь тональным кремом для того, чтобы сделать ровный цвет лица. Возможно косметологи скажут, что вообще не нужно пользоваться тональным кремом и возможно это правда. Но мне так комфортно и нужно для макияжа и многим девушкам некомфортно, если тон кожи неровный.

Каждый вечер я смываю макияж с лица и глаз и увлажняю кожу на ночь.

Вообще я заметила, что некоторым девушкам идет минималистичный макияж, а некоторым наоборот идет яркий.

Нельзя заставить девушек отказаться от макияжа. Я знала девушку, которая наносила толстый слой тонального крема, чтобы скрыть прыщик, но конечно это не решало проблему, но каждая из нас может ее понять.

Мне больше идет минималистичный макияж и я никогда не наношу много слоев косметики.

Постарайтесь придерживаться разумного количества косметики либо очищать, увлажнять кожу после плотного слоя косметики вовремя.

Не оставляйте эту “парилку” на ночь.

Мне субъективно кажется, что если у вас каждый день идет очищение и увлажнение, можно преподносить свою кожу в лучшем свете без множества слоев макияжа. Моя знакомая вообще не пользовалась тональным кремом и у нее была прекрасная кожа.

Если вам нравится плотный макияж, обязательно поддерживайте кожу ночным уходом и ежедневным очищением и увлажнением.

Я пользуюсь руками для нанесения тонального крема. Мою руки с мылом и чистыми руками наношу косметику именно на лицо, глаза крашу кистью.

Но если вы любите свои кисти и губки для нанесения макияжа, идеально если вы их моете регулярно.

УХОДОВАЯ КОСМЕТИКА: НА ЛЮБОЙ БЮДЖЕТ

Косметика по уходу - моя любимая статья расходов из расходов на женские потребности. В нежном возрасте 20+ лет я пробовала разные маски и крема, дорогие и дешевые. Конечно, есть разные типы кожи и все очень индивидуально. Но расскажу что пробовала.

Пробовала некоторые премиальные марки.

Понравилось, но и кожа была молодая в мои 20+ лет. Эффект чистоты был и у дорогих средств, всегда очень приятный парфюмированный аромат.

Но в какой-то момент перестала покупать, т.к. это был не мой уровень доходов и расходов.

На средний бюджет я заметила косметику российского производства.

Она не премиальная, но и не самая дешевая. Мне понравилось качество. Считаю, что нашла свое средство, баланс между ценой и качеством.

Пробовала разные марки, общеизвестные и доступные к продаже. Тоже нет больших нареканий к ним. Конкретные марки в книге я указать не могу, чтобы не рисковать нарушениями о рекламе. Согласно закону реклама запрещена.

Я остановилась на косметике среднего бюджета и общеизвестных марок, доступных к продаже во многих магазинах. Найти свои подходящие вы можете либо через эксперта, либо путем пробы.

Попробуйте для себя разные средства и найдите то, что нравится вам. Или подберите уход со специалистом.

Бюджетная линейка.

Я пользовалась бюджетной линейкой очень крупных производителей, которые продаются в магазинах. И осталась абсолютно довольна.

Не могу сделать сноски на названия кремов, т.к. это будет считаться рекламой. Вы можете попробовать разные бюджетные уходовые крема и выбрать то, что вам понравится. Я лишь хочу подчеркнуть, что бюджетные крема проверенных производителей прекрасно справлялись с задачей ежедневного увлажнения. Бывало, что какие-то средства мне не откликались, например пересушивали и я просто больше ими не пользовалась. Важно найти свои средства.

Я периодически пробую разные и тестирую новые средства (как наверняка большинство девушек) и я пробую разные потому что очень любопытно.

Самый бюджетный вариант

Отдельного внимания заслуживают народные рецепты. В силу того, что растения богаты витаминами и вся косметика все равно делается из них, народные рецепты отлично работают. Возможно не все из них предназначены для кожи.

В моей любимой книге аюрведического косметолога Райчур Пратима (и ее соавтора Мэриан Кон) “Абсолютная красота”, на которую я буду много раз ссылаться в течение моей книги, т.к. сведения из нее занимают примерно 40% моей книги в части ухода за кожей изнутри организма, автор учит готовить косметику своими руками. Если у меня под руками нет косметики, я могу увлажнить кожу смесью масла и воды. На ладошку наносится капля масла, например оливковое и смешивается с частью воды (воды $\frac{3}{4}$, масла $\frac{1}{4}$ если не ошибаюсь). Правда автор заранее объяснил каким типам кожи подходят разные масла.

Согласно ее подходу на кожу нужно наносить то, что ты съел бы сам. Ты - то, что ты ешь. Качество еды влияет на состояние внутренних органов и отдает сияние твоей коже. Если ты ешь мертвую еду (переработанную) и в твоём рационе нет природной еды это плохо влияет на состояние кожи.

Райчур Пратима разделяет кожу на несколько видов: жирная, сухая и для каждого типа кожи она предлагает свой глубокий уход и даже определенное питание. Рекомендую эту книгу к полноценному прочтению, чтобы понять системный подход, погрузиться на полную и определить свой тип кожи и даже научиться бороться с различными проблемами: морщины, седение волос и т.д.

МАСКИ ДЛЯ КОЖИ

Маски я делаю 1-2 раза в неделю уже более 10 лет.

Маски витаминизируют кожу, обычно они наносятся на очищенную кожу после умывания и позволяют вашей коже наполниться и отдохнуть.

Некоторые маски, которые я могу с удовольствием порекомендовать (без указаний марок, а по принципу их действия)

Очищающая маска с глиной. Глина наносится 1 раз в неделю. Глина очень хорошо чистит поры. Рекомендую маски в составе с глиной либо можно купить сухую глину, это супер бюджетный вариант.

Второй тип масок это увлажняющие или с добавками. Мне очень нравится альгинатная маска, но ее нельзя смывать в унитаз и раковину, т.к. она забьет сантехнику. Ее надо выкидывать. У нее прекрасный охлаждающий эффект. Также покупаю тканевые маски на маркетплейсах, пачкой, чтобы более экономно.

В последнее время нравятся рисовые тканевые маски.

Эффект тоже классный. Есть народные рецепты когда готовится плотная смесь из сваренного в блендере и наносится на кожу.

Итого мой субъективно подобранный набор состоит из:

пачки различных масок: маска с глиной для очищения,

средства для умывания: пенка или гель или энзимная пудра и крем для увлажнения на средний ценовой бюджет.

Если ты поклонница люкса, можно собрать свою линейку из очищения, крема и масок по такой же логике. Это будет работать в любом бюджете.

Я не утверждаю, что люксовые средства работают хуже. Или также как дешевые. Но по моему мнению в уходе за кожей огромное значение имеет уход за состоянием организма и ввиду этого можно подобрать люксовые или средние или бюджетные средства, т.к. люксовое средство - это еще не гарантия красоты кожи. Красота кожи - это состояние вашего организма отраженное на внешних слоях. И кожа это прежде все часть организма.

Сейчас у меня есть несколько новых тестовых средств, которые хочется попробовать и другие средства.

Иногда уклоняюсь от старых средств и пробую новые ради интереса, но в принципе мои вкусы уже устоялись.

Самый бюджетный вариант: крем от крупной фабрики, гель или пенка для умывания (кому что подходит по типу кожи)
маска с сухой глиной (очень дешевая, порошок разводится с водой) и несколько витаминных масок из магазина косметики.

Внимание: это то что подходит мне, но существуют разные типы кожи и вы возможно предпочитаете другие средства, главное, чтобы это нравилось вашей коже.

Например, после применения появилось раздражение или эффект меня не впечатляет по сравнению с эффектом других средств, больше средством не пользуюсь.

Лицо это не то место где хочется рисковать.

Вывод из этой главы в том, что уход за кожей не требует огромных бюджетов. Но если бюджет позволяет вы можете покупать любую косметику, которая как вам кажется меняют вашу кожу. И если это средство найдено в люкс линейке - хорошо.

Маска из книги “Абсолютная красота” не только для лица, но и всего тела, обладающая омолаживающим эффектом и имеющая потрясающий аромат.

“Панча-амрит-снана - омовение пятью божественными нектарами”

Устройте себе “божественную” омолаживающую ванну с “пятью нектарами”. Смешайте мякоть одного банана, 2 столовые ложки молока, 1 столовую ложку гхи, 1 чайную ложку йогурта, и 1 чайную ложку меда. Вотрите смесь в тело и погрузитесь в теплую ванну на 10-20 минут. Эта процедура питает, смягчает, успокаивает и оживляет кожу” стр. 163 книги “Абсолютная красота” Р. Пратима и М.Кон

Примечание автора: Гхи - я заменяла сливочным маслом, т.к. у нас его достать проблематично и дорого. Запах от этой маски - божественный. Эффект расслабляющий. Можно делать на лицо, можно на все тело.

Скрабы

Мое отношение к скрабам и описывает мой личный опыт.

Для подтверждения информации вам следует больше доверять специалисту, чем автору.

Я пробовала на себе скрабы, все-таки их не использую.

Один из косметологов утверждает (к сожалению точно не помню имена специалистов, чтобы сделать ссылку), что если резко растирать скрабы с жесткими частичками, то это будет травмировать вашу кожу.

Лично меня это остановило от использования скрабов именно на лице.

Вы можете посоветоваться со специалистом или принять решение на ваше усмотрение. Возможно хорошо использовать мягкое скрабирование, но это мною не подтверждено на 100%.

Для тела я бы периодически использовала скраб, но и то с адекватной периодичностью.

Суммирую вывод по внешнему уходу за кожей:

1. При проблемах с внешними слоями кожи: такими, как: акне и серьезные высыпания угри и т.д. - необходимо сходить к специалисту с глубоким большим опытом, который даст квалифицированную помощь.

2. Большая часть моей книги - это акцент на внутренний уход за кожей, поэтому первая часть книги о внешнем уходе не является по настоящему профессиональной и академической и точно не описывает все виды проблем внешних слоев кожи и их решения.

Если вам интересны знания на уровне косметологов, стоит почитать книги профессионалов.

3. Я делаю предположение (гипотезу), что проблемы с кожей идут изнутри и какие-то токсины выбрасываются на верхний слой кожи (например употребление алкоголя и прыщи после этого), но в том случае, если у вас есть такие проблемы вам следует обратиться к косметологу и к врачу. Возможно у вас есть внутренние системные проблемы. Возможно у вас есть проблемы с ЖКТ (пищеварительная система, печень, избыток сахара в пище, токсины: алкоголь, сигареты и прочее)

Чаще всего вы сами знаете, что именно привело вас к этим проблемам, либо кожа загрязнялась, и вы ее не очищали, либо вы в пище допускали ошибки и наличие болезни отразилось на внешнем виде.

Откажитесь от вредных веществ и проверьте общее состояние здоровья. Больные органы всегда дают о себе знать симптомами, а терапевты помогут с диагнозом и анализами. Но чем вы точно можете себе помочь после посещения врача, это пониманием, что вы делаете неправильно, и что приводит вас в точку болезни.

Медицина не является моей квалификацией и дальше чем гипотеза тут мною не будет сделано никаких жестких утверждений.

Например: вы ежедневно ухаживаете за кожей, но у вас есть проблемы с прыщами. Обращайтесь к специалисту косметологу и ищите первоисточники проблем с врачом и косметологом.

Для внешнего ухода используйте только ту косметику, которая прошла жесткую проверку и сертификацию, т.к. сертификация - это документ о проведенных лабораторных испытаниях.

6. МОЛОДАЯ И СИЯЮЩАЯ КОЖА. УХОД ЗА КОЖЕЙ ИЗНУТРИ

КОЖА - ЭТО ОРГАН. КРАСОТА ЭТО ЗДОРОВЬЕ

В данной главе я ссылаюсь на эксперта. Книга “Абсолютная красота. Сияющая кожа и внутренняя гармония: древние тайны аюрведы” Райчур Пратима и Кон Мэриан. Книга объединяет достижения современной дерматологии косметологии и древние знания Аюрведы.

В книге я использую упоминание книги “Абсолютная красота” и даю рекомендацию прочитать ее как полноценное и полезное погружение в тему ухода за кожей изнутри.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.