

## Уход за лицом

**М**ногие люди понятия не имеют, что делать с тем огромным количеством продуктов для ухода за кожей, которые хранятся у них в ванной. Уход за кожей вышел из-под контроля! Хотя мы считаем, что заботиться о коже должен каждый, но не верим в дорогостоящие продукты, которые, как обещают производители, придадут вам ангельский вид. Если после очищения кожа кажется стянутой, это признак того, что она лишилась естественных масел, которые должны были питать ее. Если вы очищаете ее с помощью химических средств, слишком сильно отшелушиваете, используете синтетические увлажнители или тоник на спиртовой основе, не исключено, что вы нарушаете присущий вашей коже природный баланс. Наша кожа знает, что делать. Нам просто нужно научиться поддерживать, а не подавлять ее здоровое функционирование.

Наша простая схема ухода за кожей включает в себя использование очищающих средств, эликсиров, отшелушивающих средств и масок. Мы считаем, что средства должны быть простыми в использовании («умылся и пошел»), а также убеждены в том, что залог красивой кожи — правильное питание. Природная красота достигается изнутри. Ваша кожа — это отражение состояния вашего кишечника.

---

## Правильная последовательность ухода за лицом

Главное назначение кожи заключается в том, чтобы плохое для организма оставалось *снаружи*, между тем, в продуктах для ее оздоровления содержатся ингредиенты, которые должны попасть *внутри*. Если вы применяете средства в неправильном порядке, ваша схема ухода за кожей не принесет должных результатов.

- **Очищение (ежедневно).** Вам понадобится очищающее средство, чтобы смывать грязь, макияж, избыток жиров, мертвые клетки кожи и прочие внешние загрязнения, которые естественным образом оседают на вашем лице в течение дня. Мыть лицо с использованием мягкого очищающего средства по вечерам — самый важный этап ухода за кожей. Очищать кожу утром можете по желанию — некоторые предпочитают просто сполоснуть лицо холодной водой.

- **Эликсир (ежедневно).** В конечном итоге естественное увлажнение должно происходить изнутри, и его нельзя компенсировать, применяя увлажняющее средство к поверхности кожи, но нанесение эликсира после очищения поможет сохранить кожу гладкой и мягкой. Эликсир проникает в глубинные слои кожи, убирая мелкие морщинки, глубоко увлажняя и создавая превосходную основу для нанесения макияжа. Эликсиры — рабочие пчелки ухода за кожей — представляют собой сочетание различных масел и могут содержать отвары лекарственных трав и растительные экстракты. Также они известны как восстанавливающие продукты, поскольку, благодаря мелкому размеру молекул, они проникают глубже в кожу. Поскольку содержащиеся в них активные ингредиенты дороже, чем просто вода и загустители, эликсиры являются самыми дорогими средствами для ухода за кожей.



## Дополнительные этапы ухода за кожей

- Отшелушивающее средство (применяют раз в неделю или раз в две недели после очищения): сахарные скрабы убирают сухие мертвые клетки кожи с ее поверхности, что помогает сделать ее более мягкой и светлой.
- Маски (делают дважды в месяц, после отшелушивания) преимущественно для глубокого очищения кожи. От их ингредиентов зависит, на что именно они нацелены: тонизировать кожу и делать ее упругой, успокаивать воспаление, увлажнять, убирать токсины или смягчать.

## Очищающие средства

Случалось ли вам ощутить стянутость или сухость после того, как вы помыли лицо? Это ощущение, будто кожа «чистая до скрипа» — признак истощенной, несбалансированной кожи. При идеальном уровне  $pH$  5,5 кожа способна служить надежным барьером и выполнять функцию настоящего защитного органа, создавая заслон вредным воздействиям, который называется кислотной мантией<sup>1</sup>.

Можете представить свой кислотный покров как ночного сторожа вашей кожи. Любые заметные отклонения в уровне  $pH$  вашей кожи выбивают ее «экосистему» из сбалансированного состояния. Вот почему, смывая кислотный покров, вы наносите ей большой ущерб.

## Мятный кондиционер для лица и тела

Благодаря антисептическим и антибактериальным свойствам мята хорошо очищает кожу, в то время как масло

---

<sup>1</sup> Oliveira, «Your Skin'S Ph: What Is It And How Do You Restore Its Balance?»

ванили противодействует процессам старения. Если вы ощущаете заторможенность, то это бодрящее мятное средство для мытья поможет вам обрести ясность мыслей. Сложно найти натуральное очищающее средство для кожи, которое могло бы смывать тушь, но этот состав справляется и с такой задачей! У вас получится одна чашка средства (около 230 мл).

### *Ингредиенты*

Около 120 мл неароматизированного жидкого кастильского мыла.

$\frac{1}{4}$  чашки (около 60 мл) гидрозоля перечной мяты.

$\frac{1}{4}$  (около 60 мл) чашки воды.

$\frac{1}{2}$  чайной ложки (около 2,5 мл) масла жожоба.

7 капель ванильного масла.

### *Инструкция*

1. Добавьте все ингредиенты в пластиковый флакон с откидывающейся крышкой (в данном случае мы рекомендуем взять пластиковый, поскольку вы, скорее всего, будете применять это средство в ванной или под душем, так что не стоит рисковать и использовать стекло, которое может разбиться). Мягко потрясите смесь, чтобы ингредиенты перемешались.

2. Встряхивайте бутылку перед каждым использованием. С помощью кухонного полотенца или просто пальцами намажьте на лицо примерно чайную ложку смеси. Тщательно смойте — рекомендуем использовать для этого теплое влажное полотенце.

### *Полезные свойства*

• **Кастильское мыло** изготавливается из простых растительных масел, таких как кокосовое, конопляное, подсолнечное, жожоба и оливковое. Оно считается безопасным



даже для самой чувствительной кожи и помогает очистить ее, не пересушивая.

- **Гидрозоль перечной мяты.** Гидрозоль — это ароматизированная вода, которая остается при изготовлении эфирных масел и имеет терапевтические свойства. Гидрозоль перечной мяты, пахнущий как свежие листья этого растения, если их размять, заряжает энергией, бодрит и охлаждает.

- **Масло жожоба** — легкое и не оставляющее ощущения маслянистости на вашей коже. Оно нормализует количество кожного жира, вместо того чтобы увеличивать его количество. Оно считается безопасным для всех типов кожи, не забивает поры и не вызывает акне<sup>1</sup>.

- **Ванильное масло.** Ваниль используют в разных видах: экстракты ванили, отвары ванили, чистая ваниль и парфюмерные масла ванили — но чистого эфирного масла ванили не существует! Ванильные бобы не переносят высоких температур процесса паровой дистилляции, а механическое давление не дает ни капли масла. Чтобы из ванильных бобов начали выделяться ароматические компоненты, им нужен растворитель. Так что это масло ванили называть эфирным неправильно. Однако если замочить ванильные бобы в масле, получится ароматическая консистенция. В этом рецепте имеется в виду масляный настой ванильных бобов.

## «Бальзам на душу!» — орехово-ванильный очищающий бальзам

Очищающий бальзам — это твердое очищающее средство на масляной основе, которое обычно хранится в стек-

---

<sup>1</sup> Rud, «This Is The One Oil You Should Be Using On Your Skin».

лянной банке (а не во флаконе или бутылке). Следовательно, вам придется брать его пальцами. Когда вы втираете бальзам в кожу, он разогревается и по консистенции становится похожим на сливки. Наш орехово-ванильный очищающий бальзам содержит только четыре ингредиента, и мы уже привыкли к тому, что он растворяет даже самые толстые слои грима, который нам приходится наносить для телевизионных интервью (включая тени для век)! Аромат у бальзама очень аппетитный: шоколадно-ореховый запах масла какао в сочетании с легкими нотками кокосового масла! Мы используем его по вечерам. У вас получится около 120 мл.

### *Ингредиенты*

½ чашки (около 120 мл) нерафинированного твердого какао-масла.

2 столовые ложки (около 30 мл) нерафинированного жидкого кокосового масла.

5 столовых ложек (около 75 мл) миндального масла.

5 капель состава с ванильным маслом (помните, что чистого эфирного масла ванили не бывает).

### *Инструкция*

1. На медленном огне в небольшой емкости растопите на пару масло какао, кокосовое и миндальное масла.

2. Добавьте ванильное масло в банку с закручивающейся крышкой или емкость из нержавеющей стали.

3. Как только кокосовое масло, масло какао и миндальное масло расплавятся, выключите огонь и перелейте содержимое в банку с закручивающейся крышкой или емкость из нержавеющей стали.

4. В холодильнике бальзам затвердеет примерно через час. После этого его можно хранить при комнатной температуре, но в жаркую погоду он может размягчиться.



### Применение

1. Для начала возьмите орехово-ванильный очищающий бальзам объемом примерно с монету **сухими** чистыми пальцами. Разогрейте средство между пальцами и намажьте на **сухое** лицо. (Вы уловили, что оно обязательно должно быть **сухим**, так ведь?) Круговыми движениями разотрите бальзам по всему лицу.

2. Намочите полотенце в горячей воде и отожмите. Положите его на лицо примерно на 30 секунд, чтобы открылись поры и вы смогли насладиться ореховым ароматом, чувствуя, как ваши заботы растворяются и исчезают.

3. С помощью полотенца вытрите макияж, пот и грязь. Если вы использовали много макияжа, возможно, вам понадобится прополоскать полотенце и повторить процедуру.

4. Кто-то после этого очищения дополнительно использует обычное очищающее средство для лица. А кто-то и вовсе пропускает этап очищения, наносит только бальзам, а затем протирает лицо мокрым полотенцем. Вы знаете свою кожу лучше, чем кто-либо другой!

5. Сполосните лицо холодной водой и нанесите эликсир.

### Полезные свойства

- **Миндальное масло** обладает смягчающим действием, которое делает его прекрасным успокаивающим и увлажняющим средством для кожи. Миндальное масло содержит витамин А, который стимулирует рост новых клеток кожи и устраняет тонкие морщины.

- **Какао-масло** (масло растения *theobroma*) — природное масло, смягчающееся при нагреве. Его изготавливают из какао-бобов. Жир в составе кокосового масла образует на поверхности кожи защитный барьер, удерживающий влагу. Какао-масло содержит химические вещества — специфичные для какао полифенолы, которые, как доказывают

исследования, помогают уменьшить признаки старения и успокоить чувствительную кожу<sup>1</sup>.

- **Кокосовое масло (первого отжима или нерафинированное)** — чудесное средство для очищения и увлажнения кожи лица и для защиты от солнца. Кроме того, оно помогает лечить многие проблемы кожи. Жирные кислоты (каприловая и лауриновая) в составе кокосового масла уменьшают внутренние воспаления и увлажняют кожу снаружи. Благодаря этому кокосовое масло подходит для применения при многих проблемах с кожей<sup>2</sup>.

## «Масло масляное!» — очищающий крем со взбитым маслом какао

У вас проблемы со снятием макияжа? Холодный крем для смягчения кожи и снятия макияжа — это эмульсия из воды и некоторых жиров, в состав которой обычно входит пчелиный воск. Различные виды холодных кремов используют уже в течение 2000 лет. Это густое очищающее средство на основе масла имеет консистенцию сметаны, растворяет макияж, но при этом остается мягким, оно очень полезно для кожи. Аромат эфирных масел ладана и лаванды обладает успокаивающим эффектом. Эрис обычно использует эту смесь в качестве средства для снятия макияжа, а также как лосьон для лица перед сном. У вас получится около ¼ чашки смеси (около 60 мл).

### *Ингредиенты*

¼ чашки (около 60 мл) + 3 столовые ложки (около 45 мл) масла из абрикосовых косточек (миндальное масло тоже подойдет).

<sup>1</sup> Gasser, «Cocoa Polyphenols And Their Influence On Parameters Involved Inex Vivoskin Restructuring», 339–345.

<sup>2</sup> Lin, «Anti-Inflammatory And Skin Barrier Repair Effects Of Topical Application Of Some Plant Oils», 70.



- 1 столовая ложка (около 15 мл) кокосового масла.
- 1 столовая ложка (около 15 мл) пчелиного воска.
- 1 чайная ложка (около 5 мл) ланолина.
- ½ чашки (около 120 мл) воды.
- ¼ чайной ложки (около 1,2 мл) тетрабората натрия (боракса).
- 1 капсула витамина Е.
- 18 капель эфирного масла ладана.
- 12 капель эфирного масла лаванды.

### *Инструкция*

1. В небольшой кастрюле на слабом огне (можете использовать водяную баню) разогревайте масло из абрикосовых косточек, кокосовое масло, пчелиный воск и масло ши — пока они не расплавятся.

2. В другой кастрюле нагрейте на слабом огне воду и тетраборат натрия. Размешивайте смесь, пока тетраборат не растворится.

3. Снимите обе кастрюли с огня. Перелейте смесь масел/пчелиного воска/масла ши в блендер и оставьте примерно на пять минут, пока она не начнет слегка застывать.

4. Закройте блендер крышкой. Включите его на полную мощность, а затем снимите с крышки пластиковую затычку.

5. Влейте водный раствор тетрабората натрия через отверстие в центре крышки блендера. Смесь начнет застывать. Перемешивайте состав в течение 15–20 секунд. У вас должна получиться однородная консистенция. Если лезвия блендера начинают застревать, выключите блендер и очистите их деревянной ложкой. Снова закройте крышку и перемешивайте смесь в течение 5–10 секунд. При необходимости повторяйте этот процесс — пока смесь не станет однородной.

6. Проткните капсулу с витамином Е иглой или булавкой и выдавите ее содержимое в блендер. Добавьте эфирные масла. Перемешивайте все еще 5–10 секунд, чтобы

компоненты смешались. Если вы делаете крем по этому рецепту летом, он получится мягче, чем зимой.

7. Вылейте готовый крем в емкости для хранения (рекомендуем стеклянные банки с завинчивающимися крышками объемом около 120 мл). Прежде чем закрыть банку, дайте крему остыть в течение примерно полутора часов. Используйте крем в течение месяца (хранить в холодильнике не обязательно).

### Применение

1. Возьмите порцию крема размером с монету чистыми, сухими пальцами. Разотрите его по лицу круговыми движениями.

2. Намочите полотенце в горячей воде и отожмите. Положите его на лицо примерно на 30 секунд, чтобы открылись поры.

3. С помощью полотенца вытрите макияж, пот и грязь. Если вы используете много макияжа, возможно, вам понадобится прополоскать полотенце и повторить процедуру.

4. Кто-то после этого очищения дополнительно использует обычное очищающее средство для лица. А кто-то и вовсе пропускают этап очищения, наносит только бальзам, а затем протирает лицо мокрым полотенцем. Вы знаете свою кожу лучше, чем кто-либо другой! Наконец, нанесите эликсир.

### Полезные свойства

• **Масло из абрикосовых косточек** (*Prunus armeniaca*) обладает смягчающими, омолаживающими, увлажняющими и питательными свойствами, оно очень похоже на естественный кожный жир, вырабатываемый человеческой кожей. При местном применении это увлажняющее масло помогает устранять дефекты кожи, тонкие и более глубокие морщины.



- **Кокосовое масло.** Хотя кокосовая вода использовалась для экстренного переливания плазмы раненым солдатам на Тихоокеанском фронте во время Второй мировой войны<sup>1</sup>, кокосовое масло — самая богатая питательными веществами часть кокоса. Оно на 100% состоит из жиров, при этом от 80 до 90% процентов из них — насыщенные жиры. Благодаря этому оно остается твердым на холоде или при комнатной температуре. Существует легенда, что название кокоса придумали моряки одного из кораблей Васко да Гамы. Они сравнили кокосовый орех с «улыбающейся мордой» обезьяны, то есть «коко»<sup>2</sup>. Когда это слово стало известно в Англии, к нему добавили вторую половинку — «орех» (*nut*), и получилось слово *coconut* — «кокосовый орех».

- **Пчелиный воск** — вещество, которое образует структуру сот. Когда пчелы выделяют воск, он имеет белый цвет, а после контакта с медом и пыльцой становится ярко-желтоватым<sup>3</sup>. В отличие от вазелина, который используется в большом количестве продуктов для ухода за кожей, пчелиный воск не «душит» кожу, при этом обеспечивая защитный барьер. Интересно, что есть свидетельства об использовании пчелиного воска для изготовления зубных пломб еще неолитическими людьми (6500 лет назад) в Словении!<sup>4</sup>

- **Ланолин** — желтый жир, который извлекают из шерсти, состриженной с овец. Когда шерсть промывают, ланолин скапливается на поверхности воды, и его собирают. Ланолин образует проницаемый для воздуха барьер (воздух может проходить через него в обоих направлениях), а зна-

---

<sup>1</sup> Barclay, «Coconut Water To The Rescue? Parsing The Medical Claims».

<sup>2</sup> «The Coconut Story».

<sup>3</sup> Fratini, «Beeswax: A Minireview Of Its Antimicrobial Activity and Its Application In Medicine», 839–843.

<sup>4</sup> Bernardini, «Beeswax As Dental Filling On A Neolithic Human Tooth».

чит, он не «душит» кожу, и она не становится склизкой или неприятной на ощупь. Ланолин может впитать количество воды, которое в два раза больше собственного веса, что делает его идеальным средством для сохранения влаги в толще кожи. Однако ланолин обычно буквально пропитан пестицидами, которые применяют, чтобы убить паразитов, и найти экологически чистое, не содержащее химикатов сырье бывает очень непросто. Имейте в виду, что, если ланолин убрать из этого рецепта, крем станет менее однородным.

- **Масло какао** (масло растения *theobroma*) — это натуральное, плавящееся при нагреве масло, которое извлекается из какао-бобов. Жир, содержащийся в какао-масле, образует на поверхности кожи защитный слой, удерживающий влагу. Какао-масло содержит химические вещества — специфичные для какао полифенолы, доказано, что они уменьшают проявление признаков старения и успокаивают чувствительную кожу<sup>1</sup>.

- **Тетраборат натрия** используется (в небольших количествах) во многих рецептах средств по уходу за кожей. Он способствует образованию эмульсии и увеличивает длительность хранения продуктов.

- **Витамин Е** оказывает увлажняющее и заживляющее действие. При местном применении он может способствовать заживлению повреждений кожи, в том числе шрамов и солнечных ожогов

- **Эфирное масло ладана** (*Boswellia spp.*). Иногда его называют «жидким золотом для лица». В числе его полезных свойств — способность укреплять кожу, повышать ее тонус и эластичность, активизировать защитные механизмы. Считается, что яркий землянистый запах ладана сни-

---

<sup>1</sup> Gasser, «Cocoa Polyphenols And Their Influence On Parameters Involved Inex Vivoskin Restructuring», 339–345.



жает уровень стресса, снимает тревожность и помогает заснуть<sup>1</sup>.

- **Эфирное масло лаванды** (*Lavandula spp.*) — это не просто средство от бессонницы! Это эфирное масло может смягчать и успокаивать кожу, помогать при акне и способствовать заживлению ран<sup>2</sup>.

## Скрабы

Процедуру отшелушивания применяли еще древние египтяне, которые использовали для омолаживания кожи пемзу, песчаный скраб и алоэ вера<sup>3</sup>. Египетские женщины регулярно проводили время за нанесением скрабов, расслабляясь, купаясь и обмениваясь слухами. Считается, что Клеопатра ежедневно принимала ванну из молока ослиц (700 ослиц!), чтобы предотвратить появление морщин и сделать кожу светлее<sup>4</sup>. Ничего себе! Осветление кожи происходило за счет того, что в ослином молоке содержится высокая концентрация витамина С — в четыре раза больше, чем в коровьем<sup>5</sup>. Ослиное молоко богато молочной кислотой, которая относится к категории альфа-гидроксилот и действует как химическое отшелушивающее средство. Оно помогает остановить процесс фотостарения кожи, уменьшить морщины, делает кожу эластичной, тонизирует и увлажняет<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> DeFino, «The Skincare Ingredient That Cleopatra Swore By Is Trending Now».

<sup>2</sup> Shunatona, «Not Just For Sleep: Here's How Lavender Oil Can Soothe And Heal Your Skin».

<sup>3</sup> Wesley, «Winter Exfoliation: A Multicultural Approach».

<sup>4</sup> «HISTORY OF DONKEY MILK THROUGH THE AGES — Naturâne», Naturane Cosmetics.

<sup>5</sup> Li, «The Nutritional Ingredients and Antioxidant Activity of Donkey Milk and Donkey Milk Powder».

<sup>6</sup> Kapila, «Donkey Milk: A Very Recent Nutritional 'Pharmafood'», 70, 72–77.