КРАСОТА

едавно американский Harper's Bazaar опубликовал душераздираюшую историю жительницы Нью-Йорка Саманты. Девушка целый месяц ходила к очень крутому, как уверяли ее подружки, косметологу - хотела избавиться от тусклого цвета лица и расширенных пор. Саманта буквально жила в процедурном кабинете, но проблему решила. Хеппи-энд? Не совсем: вскоре она заметила, что на висках появились... оспины. Вердикт дерматолога оказался неутешительным: так выглядели шрамы от слишком частых агрессивных манипуляций. В результате пациентке срочно потребовался курс дорогостоящей лазерной терапии. «Это, увы, очень типичная история, - комментирует ситуацию американский пластический хирург Хайде Херманд. - И пациенты, и - что еще хуже! - врачи часто просто не могут вовремя остановиться. Принцип «чем больше, тем лучше» в индустрии красоты категорически не работает - и не важно, злоупотребляете вы операциями, визитами к дерматологу или даже обычным домашним уходом. Кстати, с последней категорией бьютиголиков я сталкиваюсь чуть ли не ежедневно - и каждый раз поражаюсь уверенности этих девушек в том, что количество обязательно должно перейти в качество. Запомните простое правило: если вы купили тонну сывороток и кремов (причем их цена и имя производителя тут особой роли не играют) и каждый день без разбора наносите их толстым слоем, можете забыть о красивой коже».

JIMHH/I IHTEPEC

Тоннами скупаете все новинки ухода? Каждый день очищаете лицо десятью разными средствами? Поздравляем: вы не только сертифицированный бьютиголик, но и главный враг собственной кожи.



ТРИ
ПРИЛОЖЕНИЯ
ДЛЯ ОНЛАЙНКОНСУЛЬТАЦИЙ
С ДЕРМАТОЛОГОМ



Derm Check



SPRUCE



FIRST DERM

Спросите любую модель про ee beauty-рутину - в ответ наверняка услышите сакраментальное: «Увлажнение, увлажнение и еще раз увлажнение!» А тем временем эксперты уверяют: избыток увлажняющего крема может нарушить естественный процесс выработки себума - кожа просто перестанет трудиться сама. Поэтому щедрость оставьте для других случаев: два раза в день (действительно два!) наносите на лицо каплю (действительно одну!) крема.

Второй пунктик любого бьютиголика - очищение. «Ни в коем случае нельзя слишком часто умываться и использовать одновременно миллион тоников, - предупреждает врач-косметолог клиники «Линлайн» Анастасия Игошина. - Это может привести к нарушению целостности гидролипидной мантии кожи (проще говоря, ее защитного слоя) и к обезвоживанию». То же самое и с масками: вы уверены, что они вам нужны? «Если у вас сухая кожа, а вы будете делать, к примеру, глиняные маски, проблема только усугубится», предупреждает Виктория



КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Доктор Херманд советует всегда искать в составе средства три составляющие ретинол. антиоксиданты и гиалуроновую кислоту. «Остальные компоненты факультативны и часто оказываются пустышками». говорит она.

Кокорева из Beauty Corner. Сейчас много говорят про пользу индивидуально подобранной дозировки витаминов - мол, нельзя слепо полагаться на готовые комплексы. Тот же принцип работает и для ухода за кожей: переборщить с полезными компонентами не менее вредно, чем их недополучить. Избыток витамина С провоцирует гиперпигментацию, ретинола - шелушение, а кислоты и вовсе могут довести до серьезного ожога. «Зачастую в одном средстве содержится до 60-70



ПЕРЕКЛЮЧАЕМ СКОРОСТЬ

А вот уже упомянутый доктор Перрикон считает, что преобразить кожу можно всего за 72 часа. Причем секрет не в кремах и сыворотках, а в специальной диете: в течение трех дней вашими главными друзьями должны стать лосось, овощи и овсянка.

ингредиентов - представляете, что происходит, если у вас случается внеочередной приступ любви к себе и вы пользуетесь всем подряд?» - задает риторический вопрос основатель марки Verso Ларс Фредрикссон. «А еще распространена ситуация, когда пациент ходит сразу к нескольким косметологам, не сообщая одному о назначениях другого, - подхватывает главный врач Клиники современной косметологии Юлия Щербатова. - Поэтому зачастую случаются перекрестные реакции: в лучшем случае вам грозит аллергия».

Скрабы и пилинги тоже не так безобидны. «Хватит тереть лицо! - возмущается доктор Николас Перрикон, в приемной у которого можно встретить Джулию Робертс и Еву Мендес. - Абразивные процедуры провоцируют выработку провоспалительных цитокинов, которые приводят к повреждению клеток и, как следствие, к морщинам. Раз-два в неделю - не больше!» В общем, не думали, что когдато это скажем, но порой бездействие оказывается для кожи настоящим спасением. И если рука так и тянется к крему десятый раз за день, вспомните: задушить любовью можно не только близких, но и собственную кожу. людмила ГУКАСЯН