

ИРИНА ШАРК

 **irina.shark**

**LOVE
YOUR
BODY**

**СДЕЛАЙ СЕБЯ
КРАСИВОЙ**

БОМБОРА™

Москва 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧАСТЬ I. ЛИЦО	9
ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ГЛАВА 1. ЖИРНАЯ КОЖА	21
ГЛАВА 2. КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА	31
ГЛАВА 3. СУХАЯ КОЖА	39
ГЛАВА 4. НОРМАЛЬНАЯ КОЖА	49
ГЛАВА 5. ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА	55
БОНУСЫ	61
ЧАСТЬ II. ТЕЛО	67
ПРЕДИСЛОВИЕ	69
ГЛАВА 6. ЦЕЛЛЮЛИТ	73
ГЛАВА 7. РАСТЯЖКИ	87
ГЛАВА 8. СУХОСТЬ И ШЕЛУШЕНИЕ	95
ГЛАВА 9. ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА КОЖИ	101
ГЛАВА 10. ОТСУТСТВИЕ ТОНУСА КОЖИ	107
ЧАСТЬ III. ВОЛОСЫ	117
ПРЕДИСЛОВИЕ	119
ГЛАВА 11. НОРМАЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ	125
ГЛАВА 12. СУХИЕ ВОЛОСЫ	135
ГЛАВА 13. ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ	147
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	159
КОСМЕТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПРОДУКТОВ	161



ВВЕДЕНИЕ

Привет! Я Ира, успешный блогер с миллионной аудиторией, которая выросла меньше чем за год, и все потому, что я делюсь секретами красоты, доступными каждой.

В своем блоге [@irina.shark](#) я честно и открыто показываю то, чем пользуюсь сама, бесстрашно испытываю все существующие процедуры, чтобы рассказать своим девочкам-подписчицам, на что стоит решиться, а чего лучше никогда не делать.

Я получаю сотни тысяч вопросов, на которые не успеваю ответить, но мне хочется помочь каждой. И я нашла выход — эта волшебная книга познакомит вас с собственной кожей, научит ухаживать за лицом, телом и волосами, даже если в кармане всего 100 рублей. И, конечно же, поможет полюбить себя.

Чтобы объяснить, почему я имею право писать эту книгу, расскажу немного о себе и о том непростом пути, который я прошла, борясь за уверенность в своей внешности.

Десять лет назад я начала бы книгу так:

Привет. Я Ира, девочка с очень проблемной кожей. Каждый день я наношу на себя тонну косметики, чтобы скрыть прыщи и жуткие шрамы, оставшиеся от них.

Даже здесь, в Мумбаи, в 40-градусную жару.

Лето 2009 года. Мне 20, я не хожу на свидания и не могу без ненависти смотреть в зеркало, не говоря уж о том, чтобы обнажить перед кем-то лицо. Я — урод, мечтающий содрать с себя жабую шкурку и сжечь ее, как в сказке. Постоянные мучения и комплексы, отравляющие жизнь. Последние 4 года — ни дня без прыщей. Косметологи, дерматологи, аутогемотерапия, чистки, дорогие препараты... и все по кругу.

В Индию меня забрал папа, он там работал уже несколько лет и, увидев, в каком я отчаянии, заставил написать заявление на отпуск за свой счет и уехать к нему.

Сначала, настолько сконцентрированная на своей проблеме, я не вижу ничего вокруг. Стесняюсь себя, не поднимая головы, разгуливаю по улицам, обливаясь тональником. Но дергающие меня за руку дети, взрослые с шокирующей внешностью, которой никто почему-то не удивляется, и, наоборот, невероятной красоты мужчины и женщины, возвращают в реальность.

Постепенно я вживалась в атмосферу контрастов и откровенной естественности во всех ее проявлениях — никто ничего не стесняется и везде чувствуется любовь каждого к миру и к себе. Ощувив ее, я начала учиться принимать себя такой, какая я есть. Прекратила пользоваться многочисленными привезенными из дома баночками с дорогостоящей лечебной косметикой (она все равно не помогает) и наконец-то освободила свою кожу от грима.

Сходив к местному «косметологу», который готовил различные средства прямо при мне из трав, специй и масел, я узнала, что существует аюрведа (дословно «наука жизни») — целая культура, которая уже более 500 лет учит человека жить в гармонии с собой и с природой. В основе аюрведической косметики — только растительные компоненты. Целыми днями я серфила по интернету, искала рецепты, пробовала на себе всевозможные аюрведические маски из самых простых средств — тех, что можно купить на рынке.

Индия научила меня терпению. Натуральные маски, правильное питание и упражнения, работа над своим внутренним миром сделали свое дело: немного прыщи сошли на нет. Еще до того, как это произошло, я перестала стесняться обнажать лицо.

Я осознала, что эталона красоты не существует, а каждая женщина — произведение искусства, совершенное в своей индивидуальности и в постоянном стремлении становиться чуточку лучше.

С той поездки в Индию я не успокоилась, я искала новые знания в путешествиях по миру: Греция рассказала о пользе оливы, Италия научила применять цитрус, Тайланд познакомил с кокосовым маслом, Испания с алоэ, а родина с ромашкой, крапивой, лопухом, березой и другими драгоценностями нашей природы.

Больше чем за 10 лет своих путешествий я познакомилась и подружилась со своей кожей и разработала идеальный уход, испытав на себе огромное количество рецептов разных народов и культур.

В какой-то момент, когда моей голове уже стало тесно от накопленных знаний, я решила завести блог, чтобы делиться своим опытом с теми, кому он мог бы помочь. Но я и подумать не могла, что отклик будет настолько широким – меньше чем за год!

Сейчас меня бесконечно радуют отзывы моих подписчиц. Каждый день мне пишут сотни девочек, благодарят за результаты, которые приносят мои маски. Я, хоть и не всегда успеваю отвечать, все читаю и записываю пожелания по рецептам, чтобы снять очередное видео и поделиться тем, что я испытала на собственном опыте.

В этой книге, которую я задумала как настольную книгу красоты, вы найдете то, что не вместил мой блог – множество спецприемов для быстрого преображения с помощью того, что есть под рукой. Главное преимущество книги в том, что все рецепты проверены и предельно просты. Для их применения не нужно ехать в экзотическую страну или тратить космические деньги на покупку какого-то ингредиента. Все, что нужно, можно найти у себя в холодильнике или купить рядом с домом.

Для удобства книга разделена на 3 части. В первой вы найдете полезную информацию по уходу за кожей. Рассматриваются все ее типы (как человек предельно дотошный, я изучила информацию на все 100%). Во второй поговорим об особенностях тела (таких, как растяжки и целлюлит) и способах избавления от них в домашних условиях. В третьей части – все, что вы хотели бы знать про уход за волосами (эту тему я тоже не обошла стороной, много экспериментировала, изучала и с удовольствием поделюсь).

Признаюсь, я очень счастлива, что могу быть полезна для вас, мои девочки. И – добро пожаловать!

Ваша Ирина Шарк





ЧАСТЬ I

ЛИЦО



ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта часть поможет вам подружиться со своей кожей. Узнать о правилах и ошибках, которые многие из нас совершают каждый день, не подозревая об этом, и подойти к выбору ухода с пониманием потребностей и, главное, возможностей вашей кожи.

Часто косметические бренды работают как иллюзионисты — создают видимость мгновенного результата, но в реальности не улучшают состояние кожи. Так вот мы с вами будем выбирать другую стратегию — «быть, а не казаться». Пришло время действительно эффективных средств.

Посмотрите на себя в зеркало. Да-да, прямо сейчас! Что вы знаете о своей коже за столько лет совместной жизни? Думаю, что не много. Поэтому давайте знакомиться с ней, как будто это ваша первая встреча.

Привет, я твоя кожа. Чтобы наладить наши отношения, тебе стоит узнать меня получше. Я состою из нескольких слоев.

На этом моменте, возможно, тебе захочется закончить наше общение, но подожди! Не зная о моем строении, ты никогда не поймешь, как выбирать крема, маски и другие средства, и будешь продолжать тратить деньги и нервы впустую, так и не поняв, что мне нравится.

Итак, слои. Смотрим вглубь и останавливаемся подробнее на интересующих нас.

● ЭПИДЕРМИС

Первый слой кожи, его мы видим и ощущаем. Этот слой является барьером между внешней средой и организмом. Он защищает нас от вредных воздействий. Не смотря на столь серьезные функции, его толщина варьируется от 0,05 до 0,1 миллиметра на разных участках тела. Поэтому очень важно правильно заботиться об этом слое.

Эпидермис состоит еще из нескольких слоев:

- *Роговой слой* (для нас наиболее интересный, так как бóльшая часть косметических средств взаимодействует именно с ним) – самый верхний и самый важный с точки зрения защиты, мертвый слой. Но не стоит переживать и пытаться оживить его! В «омертвлении» и есть его суть: плотные роговые чешуйки, состоящие из белка кератина соединяются в структуру, которая защищает нас от вредного воздействия окружающей среды, да и вообще от всего чужеродного. Косметика тоже является чужаком, поэтому пробраться через роговой слой ей не так уж и просто. Многие средства остаются исключительно на его поверхности, правильно подобранные могут визуально улучшить вид, а неправильные – разрушить его. Последнее приводит к гиперчувствительности, воспалениям, шелушению и другим неприятностям.

Интересно и важно знать еще вот что: роговые чешуйки соединены между собой структурно организованными липидами. Это как цемент между кирпичиками, обеспечивающий надежную защиту и замедляющий изнашивания. Но это еще не все, интересное впереди. Липиды являются проводниками других жиров, те могут протягивать жирорастворимые вещества через барьер (правда, очень маленькие вещества, потому что расстояние между чешуйками миллионные доли миллиметра). Так вот теперь вы понимаете, что косметическое средство должно содержать много жирорастворимых крошечных веществ, чтобы добраться до глубины нашей кожи.

Примечание: чешуйки и липиды вместе называются эпидермальным барьером – он защищает нас от обезвоживания (вода и водорастворимые вещества не растворяются в жире). Эпидермальный барьер не выпускает воду наружу и не пропускает внутрь.

- *Гидролипидная мантия* – это пленка на роговом слое, которая поддерживает прочность эпидермального барьера, «укутывая» его. Она состоит из продуктов потовых и сальных желез, а также различных кислот: жирной, молочной, лимонной, аминокислот и др. Вместе все это создает слабокислую среду с 4,5-5,5 рН¹. Да, кожа слегка кисловата ☺ Все живые клетки чувствительны к рН. Полезные бактерии чувствуют себя хорошо в слабокислой среде, а вредные – наоборот, в щелочной.

¹ рН – это водородный показатель организма и регулятор всех систем и органов. От него зависят обменные процессы, работа ферментов, выработка гормонов и обмен энергией. Шкала рН определяет кислотность вещества со значениями от 1 до 14. Все, что меньше 7, – кислота. Все, что больше 7, – щелочь. Положение 7,0 – условно нейтральное. – Примеч. автора