



***Вместо предисловия***  
**ЗАЧЕМ ВАМ ЧИТАТЬ  
ЭТУ КНИГУ?**



Дорогие читатели, мы с вами живем в потрясающее время! Я с радостью наблюдаю, как культура правильного ухода за кожей становится важной частью нашей жизни. Тенденция скрывать недостатки под слоем макияжа уходит в прошлое, а на первое место встает забота о здоровье кожи. Все больше женщин меняют мыло на пенку для умывания и осознают, что одним кремом невозможно решить все проблемы с кожей.

Увы, есть и обратная сторона медали. Информация об уходе сегодня общедоступна: ее транслируют бьюти-блоги, различные телепередачи, книги, статьи в газетах и журналах. Но отличить правду от рекламных выдумок или просто непонятных мифов нереально, если у вас нет образования косметолога и/или косметического химика. Хотя и косметологи порой удивляют непрофессиональными советами.

Часто девушки неосознанно вредят своей коже, следуя сомнительным рекомендациям «экспертов», а достоверных источников, которые научили бы женщин правильно заботиться о своей красоте, ничтожно мало.

В этой книге я, Эльвира Юркевич, поделюсь с вами собственным опытом — как личным, так и профессиональным. Я хочу передать вам те знания, что накопила за годы работы и обучения в сфере косметологии. А их у меня, скажу без лишней скромности, достаточно.

Я прошла не одно обучение в Южной Корее, а также в Москве, Санкт-Петербурге, Калининграде и других городах. Летом 2020 года журнал FV включил мое имя в топ успешных женщин России, а в 2021 году я стала победителем в номинации «Косметолог, косметический химик года» премии Business People Award журнала EXPERT\_RF и была номинирована на премию «Главные женщины России».

Моя отдельная гордость — три награды на международной выставке InterCHARM 2020 в Москве. Я заняла 1-е место в номинации «Beauty-прорыв 2020», 2-е место — в номинации «Эксперт идеальной кожи» и получила Гран-при по количеству набранных голосов. Самое ценное вознаграждение — поездка на косметическую выставку в Барселону в 2021 году, где я буду представлять нашу страну.

На момент написания этой книги у меня более 100 дипломов и сертификатов, которые подтверждают мою квалификацию как косметолога, международного эксперта в корейской косметике и космецевтике. Но я не гонюсь за сотнями «бумажек»: в обучении главное не количество, а качество. За каждым дипломом и сертификатом стоит большой труд и серьезная база знаний (а не парочка онлайн-вебинаров «для галочки»).

Среди всех документов, подтверждающих мое обучение, хочу выделить:

- диплом из РХТУ им. Д.И. Менделеева о получении специальности «Косметическая химия»;
- удостоверение о наличии квалификации «Основы технологических средств»;
- сертификат специалиста о допусшении к осуществлению медицинской и фармацевтической деятельности;
- удостоверение о наличии квалификации «Косметическая химия и космецевтика».

Вот почему я могу уверенно говорить о том, как на самом деле правильно ухаживать за кожей и подбирать косметику. Я опираюсь на научную базу в сфере медицины и косметологии, а также на личный опыт. Моя практика не ограничивает-

ся консультациями и приемом пациентов. Процесс создания косметики мне знаком не понаслышке, потому что я сотрудничаю с крупными корейскими брендами и принимаю участие в разработке косметических средств.

В 2020 году я запустила собственное производство косметики под брендом El for You. Товарный знак официально зарегистрирован в России, Корее и ряде других стран. Первыми продуктами моего производства стали щетки для сухого массажа из натурального кактуса и массажеры гуаша из розового кварца. Но это только начало: процесс разработки новых средств идет полным ходом. Я очень трепетно отношусь к составам косметики, которую создаю, и внимательно отбираю каждый компонент. Так что за качество своей продукции смело отвечаю головой.

Все это я рассказала не для самолюбования. Я хочу, чтобы вы были уверены: в этой книге нет недостоверной информации. Я хочу, чтобы вы мне доверились, ведь моя задача — научить вас правильно ухаживать за кожей и предостеречь от ошибок.

После прочтения книги вы будете знать:

- как устроена ваша кожа и почему уход за ней — это не только забота о внешнем виде;
- сколько на самом деле существует типов кожи и в чем их отличие от состояний;

- из чего состоит косметика для ухода;
- как грамотно подбирать ухаживающую косметику, учитывая ваши индивидуальные особенности;
- какие средства вам необходимы, а какие — вовсе не нужны;
- какие рекламные хитрости применяют для продажи косметики и почему возраст на упаковках с косметическими средствами — это лишь маркетинговая уловка;
- можно ли следовать народным методам в уходе за кожей;
- сколько этапов ухода за кожей нужно соблюдать и зачем;
- как правильно бороться с акне и избежать последствий;
- что можно использовать во время беременности и ГВ, а что противопоказано.

Должна вас предупредить! Если вы просто прочтете книгу и не станете применять полученные знания, ваша кожа не преобразится чудесным образом. Красота и здоровье — это результат ежедневного труда. Тем более когда речь идет о коже — самом большом человеческом органе. Волшебной таблетки в косметологии не существует.

Но вы поймете, что такой труд очень приятен, особенно когда заметите первые результаты.



А чтобы вам было легче постигать науку красоты, я оставила в главах книги небольшие задания. Выполнение каждого из них будет приближать вас к заветной цели — красивая кожа без изъянов, уверенность в своей привлекательности и избавление от комплексов.

Добро пожаловать в мир красоты и любви к себе!

*Ваша Эльвира Юркевич*

***Мой путь***  
**ОТ ДЕВЧОНКИ**  
**С ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ**  
**ДО КОСМЕТОЛОГА**  
**И ВЛАДЕЛИЦЫ ШКОЛЫ**  
**КРАСОТЫ**



Когда-то я не знала об уходе за кожей ровным счетом ничего. Если вы не умываете лицом обычным мылом — значит, вы уже более подкованы, чем я в то время. Моя кожа пребывала в кошмарном состоянии: обезвоживание, высыпания, постакне. Тем не менее я смогла все преодолеть. Сегодня мое лицо — лучшее доказательство того, что я умею ухаживать за кожей. Конечно, наряду с документами о моей квалификации.

В косметологию я пришла не сразу. Мое первое образование далеко от этой сферы: где учительница географии и где косметолог, владелица магазинов косметики, специалист по уходу за кожей?! Но именно такой путь я прошла. Чтобы вы не запутались, начну с истоков.

Родилась я в Благовещенске — небольшом городе на Дальнем Востоке. Мой город известен людям из

западной России только благодаря тому, что находится на границе с Китаем. В остальном достопримечательностей немного, но я все равно люблю Благовещенск и до сих пор проживаю здесь.

Из роддома меня привезли в крохотную комнату общежития площадью 9 м<sup>2</sup>. Я росла как обычный ребенок 90-х. Родители не были богаты: мама — студентка педагогического университета, папа — рабочий на заводе. С 6 лет мама воспитывала меня одна.

В детстве я занималась спортивной гимнастикой и мечтала стать врачом. Помню, однажды друг семьи, врач по специальности, позволил мне одним глазком взглянуть на лапароскопическую операцию в местной больнице. Я стояла в операционной, облаченная в медицинскую униформу по всем правилам, с восторгом оглядывалась вокруг и думала, что тоже хочу быть таким супергероем в белом халате.

Потом мысли о медицине меня покинули. Я очутилась в юридическом классе. Правда, вместо юриспруденции к моменту окончания школы меня заинтересовал туризм. Когда пришла пора поступать в университет, выбор был невелик. В Благовещенске туристическое направление открылось только в одном заведении, а попасть туда было сложно. На платное отделение я не рассчитывала. Альтернативой стал педагогический университет. Я успешно

сдала вступительные экзамены, прошла на бюджет и стала студенткой естественно-географического факультета.

После вуза быть учителем я не захотела. Зато успела поработать флористом, продавцом, официантом, менеджером. Даже отучилась на мастера маникюра. Был период, когда одновременно трудилась в 3–4 местах. Безграничная благодарность родителям, которые взрастили во мне трудолюбие!

И вдруг меня снова посетила идея о медицинском образовании. Наконец она переросла в действие: я поступила в медицинский колледж и получила специальность «Сестринское дело». Во время обучения у меня появились сын и дочь, погодки. После первой беременности начались гормональные проблемы, которые сказались на состоянии кожи. Это мотивировало меня обратиться к вопросам правильного ухода за кожей.

Искусство красоты я постигала самостоятельно. Пока пыталась справиться с несовершенствами кожи, параллельно увлеклась японскими товарами. Зародился мой первый бизнес — продажа БАДов и витаминов из Японии. Знакомство с азиатской косметикой тоже началось с Японии, но смущал довольно ограниченный выбор и высокие цены.

Тут на российский рынок проникла корейская косметика. Сначала я приглядывалась, читала от-