

УДК 616.5+ 687.55
ББК 51.204.1+48.728+55.83
С44

Переводчик Анна Власюк
Научный редактор Адэль Мифтахова
Редактор Анна Туровская

Скотницки С.

С44 Бьюти-минимализм: Чем опасен гиперуход за кожей и что делать, чтобы не навредить себе / Сэнди Скотницки, Кристофер Шульган ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2021. — 334 с.

ISBN 978-5-9614-3238-1

Бьюти-индустрия переживает бум, а блогеры и инфлюенсеры каждый день рассказывают подписчикам о новых чудодейственных средствах и универсальных рецептах красоты. Однако увлечение новинками может угрожать не только вашему кошельку.

Канадский дерматолог с двадцатилетним стажем Сэнди Скотницки уверена, что главный враг здоровой кожи — гиперуход, то есть злоупотребление косметикой и бьюти-процедурами. Приверженцы гиперухода сначала повреждают естественную защиту кожи мылом и очищающими средствами, а затем пытаются восстановить ее при помощи многоступенчатого ухода.

Скотницки рассказывает, как избавиться от дерматитов, зуда, жжения и многих других проблем (а заодно и большинства ваших баночек с косметикой), если не вмешиваться в естественную жизнь кожи. Ее метод основан на клинических исследованиях и включает разумный минимум уходовых средств и авторскую диету. Книга адресована не только косметологам и дерматологам, но и всем, кто хочет поддерживать здоровье кожи и хорошо выглядеть в любом возрасте.

УДК 616.5+ 687.55
ББК 51.204.1+48.728+55.83

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 2018 Sandy Skotnicki, by arrangement with CookeMcDermid Agency, The Cooke Agency International, and Synopsis Literary Agency. Originally published in English by Penguin Canada
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2021

ISBN 978-5-9614-3238-1 (рус.)
ISBN 978-0-7352-3360-7 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие научного редактора	9
Предисловие к русскому изданию	11
Вступление. Эпидемия	15
Глава 1. У вас проблемная кожа?	25
Глава 2. Одержимость чистотой	35
Глава 3. Повреждение естественной брони нашего тела	55
Глава 4. Скептическое отношение к рекламе	85
Глава 5. «Дым» для кожи: проблемные ингредиенты	107
Глава 6. Диета, исключая косметические средства	167
Глава 7. Гид по разумному очищению кожи	203
Глава 8. Уход за кожей младенцев, детей и подростков	227
Глава 9. Минималистичный уход: как бороться со старением, сохранить здоровье кожи и стать еще красивее	247
Глава 10. Будущее ухода за кожей	281
Благодарности	297
Примечания	299
Предметный указатель	327