

**Светлана Колосова**

**Как ухаживать за собой**

## **Введение**

В любом возрасте женщине хочется быть самой красивой и самой привлекательной. И с этим ничего не поделаешь, так уж устроены мы, женщины, так велит нам наша природа, с законами которой не поспоришь. Вспомни, когда ты была совсем маленькой девочкой детсадовского возраста, разве не заглядывала ты с интересом в зеркало, любуясь своими косичками с огромными бантами?

А уж если тебе предоставлялся шанс «навести порядок» в маминной косметичке или на туалетном столике, ты не боялась никакого самого страшного наказания, лишь бы посмотреть, как действует мамина губная помада или лак для ногтей. В маминной спальне стоял удушливый запах духов, целый флакончик которых ты пролила на одеяло, зеркало было измазано лаком и кремом, и это грозило тебе ужасной перспективой не пойти сегодня гулять во двор и простоять весь вечер в углу. Но ты все равно была непреклонна в своем желании стать красивой – и вся история повторялась вновь.

Конечно, не всегда женщины пользовались такой замечательной косметикой, какая доступна им в наше время. Те разноцветные яркие баночки, флакончики и коробочки, которые так привлекают твой взгляд в магазинах, торгующих косметикой, показались бы женщинам Средневековья настоящим чудом. Ведь они творили чудеса со своей внешностью, используя при этом совершенно немыслимые средства. Брови подкрашивали сурьмой, вместо румян в ход шел свекольный сок, а вместо туалетного мыла – обычная древесная зола.

Волосы древние красавицы окрашивали с помощью соков и отваров различных трав и плодов растений. А уж по поводу идеально красивого лица разные народы и в разные периоды истории явно не были единодушны.

Например, в Испании, по-настоящему красивой женщиной считалась черноволосая, черноглазая и чернобровая, на Руси же, наоборот, издавна женская красота воспевалась в образе русоволосой и синеглазой красавицы с длинной косой. А вот в Мексике в древние века к волосам маленьких девочек специально подвешивали небольшой

шарик из каучука, который закрепляли строго на уровне ее глаз. Делалось это для того, чтобы девочка, следя за шариком, постоянно была вынуждена косить глазами. И, в результате, становилась косоглазой. Ты, конечно, только возмутилась бы таким безобразием, а у древних индейцев косоглазие признавалось одним из символов настоящей женской красоты.

Вот какая огромная разница в мнениях существовала, да и по сей день существует, когда речь заходит о женской красоте и привлекательности. Но в одном все мнения сходятся: красота женщины – это ее мощное оружие, с помощью которого она очаровывает и завоевывает мужчин. Потому-то и была придумана косметика, как средство, превращающее любую женщину в красавицу.

В этой книге ты узнаешь о том, какими косметическими и гигиеническими средствами тебе можно и нужно пользоваться уже сейчас, а какими – отложить на потом. Кроме того, ты научишься самостоятельно готовить некоторые простые, «домашние» средства, которые помогут заботиться о здоровье и красоте твоей кожи, освоишь несложные правила по уходу за своей внешностью.

Ведь иметь ухоженную, здоровую кожу, цветущий вид и бодрое жизнерадостное настроение – это уже большой шаг к тому, чтобы стать по-настоящему неотразимой и уметь завоевывать капризные мужские сердца. А учиться этому искусству, наверное, никогда не рано. Поэтому, дорогая юная дама, твой успех требует от тебя только огромного желания стать красивой и совсем небольшой доли терпения. А все необходимые советы ты найдешь в этой книге.

## **Глава 1**

### **Советы по уходу за кожей лица**

В первой главе этой книги мне хотелось бы поговорить с тобой о том, как правильно ухаживать за кожей лица. Каждой девочке твоего возраста просто необходимо знать о всех особенностях кожи, чтобы не ошибиться в подборе средств для ухода за ней. Да-да, ты не ослышалась, уже именно сейчас нужно начинать проявлять регулярную заботу о здоровье и красоте своей кожи, поскольку в будущем ты решила стать настоящей покорительницей мужских сердец. И если ты втайне мечтаешь быть похожей на ослепительно улыбающуюся девушку с обложки модного журнала, который ты так любишь перелистывать по вечерам – эти советы как раз для тебя.

Заметь, что прежде всего бросается в глаза на этих замечательных фотоснимках из журнала – не только на редкость правильные черты лица или ярко накрашенные губы, а ухоженная и привлекательная кожа. Поддерживать состояние своей кожи в «хорошей форме» – это тоже труд, но каков результат! Поэтому не стоит откладывать «на потом» чудесное превращение в красавицу, а уделить некоторое внимание своей внешности уже сейчас. Тем более, что занимает это не так уж много времени.

С чего же следует начинать, если не хочешь, чтобы твоя кожа вызывала у тебя огорчение и разочарование в своей внешности? Первым делом я бы посоветовала тебе правильно определить свой тип кожи, ведь все косметические средства по уходу за кожей имеют свои особенности и подходят далеко не всем, особенно девочкам твоего возраста, у которых кожа еще очень нежная и легко подвергается раздражению.

Типы кожи принято разделять на три основных – это сухая, жирная и нормальная, четвертый тип – смешанный или комбинированный (он встречается довольно часто). Существует еще и проблемная кожа, но об этом типе кожи мы поговорим немного позже.

Чтобы определить свой тип кожи, тебе потребуется всего лишь зеркало и тонкая бумажная салфетка. Вполне вероятно, твой тип кожи

можно отнести к нормальному: в этом случае кожа обычно гладкая, на ее поверхности незаметны расширенные поры и нет никаких признаков шелушения или раздражения. Угри и мелкие прыщики при этом редко доставляют тебе беспокойство.

На бумажной салфетке, если ее приложить на несколько секунд к лицу, не остается жирных пятен. Такой коже можно только позавидовать, она выглядит просто замечательно, и, к сожалению, в наше время встречается довольно редко.

Если же кожа лица лоснится, несмотря на то, что ты совсем недавно умывалась с мылом (причем делаешь это каждый день утром и вечером), а на салфетке, приложенной к коже, проступают жирные пятна – значит, у тебя жирная кожа, которая потребует от тебя особого внимания к ней. Кроме того, обладательницы жирной кожи чаще подвержены появлению на ней заметных глазу черных точек – угрей и различного рода прыщиков, так как поры жирной кожи всегда расширены и способствуют быстрому проникновению микробов.

Погляди внимательно в зеркало: особенно заметны расширенные поры и угри на выпуклых участках кожи – это подбородок, нос и скулы. Однако тебе не стоит отчаиваться, все эти мелкие неприятности с твоей кожей вполне поправимы, существует множество отличных средств по уходу за такой кожей. Они помогут тебе расправиться с угревой сыпью и защитят твою кожу от инфекции и воспаления. К тому же, несмотря на все проблемы, жирная кожа долго остается упругой и эластичной – и это очень большой ее плюс.

Если кожа лица шелушится, легко обветривает, то тогда у тебя, скорее всего, сухая кожа. В холодную погоду такая кожа может быть склонна к покраснению от мороза и ветра и нередко причиняет тебе болезненные ощущения, когда ты возвращаешься домой с прогулки. Тем не менее, на сухой коже не заметишь излишков кожного жира, а угри и прыщи – крайне редкое явление, потому что поры хорошо стянуты.

Сухая кожа на вид кажется матовой, бархатистой, пожалуй, ее можно даже назвать «мраморной», а такая кожа, кстати, считалась одним из идеалов красоты взрослых женщин во многих странах мира в

прошлых столетиях. Так что при хорошем уходе за сухой кожей она не доставит тебе лишних проблем.

Бывает и так, что тип кожи неодинаков у одного и того же человека. Например, на носу и подбородке может быть жирная кожа, а на лбу, щеках и веках – сухая или нормальная. В этом случае говорят о смешанном, или комбинированном типе кожи. Если ты поняла, что у тебя именно такая ситуация, постарайся запастись терпением, так как твоя кожа потребует уделять ей немного больше времени и использовать разные косметические средства для каждого участка кожи.

Есть в косметике и такое понятие, как проблемная кожа. Такая кожа обычно слишком бледная, не очень упругая, легко подвержена раздражению, на ней часто появляются красные и даже светло-коричневые пятнышки. Стоит только пройтись по улице в сильный ветер или попасть под колкий снег зимой – и возникают проблемы. Кожа приобретает довольно нездоровый вид. Проблемной коже обязательно нужен дополнительный уход. Однако и у этого типа кожи есть некоторые преимущества. Такая кожа обычно очень нежная, тонкая, редко грубеет и не нуждается в отбеливании.

Итак, мы выяснили, что любой из типов кожи обладает своими достоинствами и недостатками. Однако для всех без исключения остается в силе основное правило: нужно постоянно ухаживать за кожей, даже если сейчас она не дает тебе никакого повода для переживаний. Сохранить нормальное состояние кожи, забывая о регулярном гигиеническом уходе, достаточно сложно.

Под влиянием холода, жары, сильного ветра, пыли, грязи и потоотделения нормальная кожа при такой забывчивости с твоей стороны может измениться, стать слишком жирной или сухой. А это потребует от тебя дополнительных усилий по уходу за ней.

Думаю, что не стоит лишний раз напоминать тебе о необходимости ежедневного утреннего ритуала умывания. Пожалуй, ты уже достаточно взрослая для того, чтобы не забывать о нем каждое утро, собираясь в школу. Однако и здесь не все так просто.

Дело в том, что вода является самым главным косметическим средством, но в то же время вода иногда может сослужить тебе плохую службу, если пользоваться ею неправильно. Ведь скорее всего, ты умываешься водой из-под водопроводного крана, а она содержит в себе очень много вредных веществ, которые могут заметно ухудшить состояние твоей кожи.

Лучше всего применять для умывания смягченную воду, а не жесткую, которая течет из крана. Чтобы из жесткой воды получить мягкую, тебе необходимо прокипятить ее, причем довольно долго, в течении 40–60 минут, а после этого дать ей некоторое время отстояться. Так что не ленись и запасайся пригодной для умывания кипяченой водой с вечера, оставив ее в отдельной посуде в нужном для тебя количестве.

Если же ты настолько занята другими делами, что у тебя не хватает времени, можно также попросить об этом маму или бабушку – пусть они помогут тебе. Ну, в крайнем случае, если все члены твоей семьи – очень занятые люди, но в доме найдется немного пищевой соды или буры, ты можешь приготовить мягкую воду гораздо быстрее. Добавь в обычную водопроводную воду 1/2-1 чайную ложку буры или соды, – и вода вполне приемлема для умывания.

Итак, правило первое – умывайся по возможности только мягкой водой. Второе, еще более важное правило, – не стоит применять для умывания слишком горячую или слишком холодную воду.

Очень горячая вода, особенно если ею пользоваться часто, препятствует нормальной работе твоих кровеносных сосудов, а значит, и вредит хорошему состоянию кожи: она перегревается, становится менее упругой и более подверженной воздействию холода и ветра.

Слишком холодная вода тоже не улучшит внешний вид твоей кожи: кожа будет стягиваться и шелушиться, ты рискуешь просто пересушить ее, а избавиться потом от этого недостатка очень и очень сложно. Лучше всего умываться теплой водой, а затем ополоснуть лицо умеренно прохладной.

Третье, дополнительное, правило: во время умывания слегка похлопывай и поглаживай кожу лица, это улучшит и ускорит очистку кожи от омертвевших чешуек рогового слоя кожи. Кроме того, при этом более тщательно удаляется грязь, пыль, кожный жир и пот, которые являются нежелательными, но неминуемыми «соседями» нашей кожи, и создают благоприятные условия для размножения микробов.

И, наконец, правило номер четыре: старайся умываться два раза в день, не только по утрам, но и вечером, перед отходом ко сну.

Теперь о том, какие именно средства необходимы именно для твоего типа кожи, чтобы наиболее успешно заботиться о ее привлекательности.

Если ты относишься к числу счастливых обладательниц нормального типа кожи, тебе можно умываться водой с обычным туалетным или жидким мылом. Нужно только подобрать для этой цели такое мыло, которое не раздражает кожу лица. Из сортов мыла импортного производства могу порекомендовать тебе самые лучшие: «Сэйфгард», «Камей», «Люкс».

Если же у тебя пока нет возможности приобретать такое мыло (стоит оно достаточно дорого), воспользуйся «Детским» мылом или мылом отечественного производства, изготовленным с добавлением натуральных природных компонентов, очень полезно умываться мылом, содержащим вытяжки из различных лекарственных трав, ягод и фруктов. Такое мыло ты можешь приобрести практически в любом парфюмерном отделе.

Сухую кожу лица, которая при неправильном уходе часто шелушится и краснеет, нужно умывать с мылом гораздо реже – всего 2–3 раза в неделю. Кроме того, тебе следует выбрать для такой кожи мыло, содержащее в своем составе жиры. Это поможет справиться с пересыханием кожи. Вполне подойдет для этой цели мыло «Яичное» или «Косметическое». Ну, а если родители смогут выделить тебе необходимую сумму на покупку более дорогого импортного мыла, попроси их помочь тебе выбрать те сорта, которые содержат жировые добавки.



Жирная кожа при недостаточном уходе за ней очень быстро начинает блестеть, лосниться, и, разумеется, выглядит это не только очень некрасиво, но и неприятно. Поэтому двухразовое ежедневное умывание для такой кожи с применением твердого или жидкого мыла просто обязательно.

В общем-то, при жирной коже ты можешь пользоваться любым сортом мыла, но будет совсем неплохо, если ты отдашь предпочтение мылу, содержащему борную кислоту или натуральные добавки из лекарственных растений: ромашки, крапивы, ореха. Попроси своих родителей или продавца в магазине парфюмерных товаров помочь подобрать для тебя именно такое мыло.

Если у тебя жирная кожа или имеются отдельные участки жирной кожи на лице, тебе, вероятно, нередко приходится расстраиваться по поводу появления на этих участках таких крайне нежелательных для тебя «гостей», как черные и белые угри и прыщи. Угри – это инфекция сальных желез кожи, которая и приводит к появлению прыщей, черных и белых точек на коже, доставляющих тебе порой столько огорчений.

Однако появление угревой сыпи – вполне закономерное явление в таком возрасте, который врачи и учителя привыкли называть «переходным». Угревой сыпи свойственно развиваться в подростковом периоде, когда сальные железы становятся более активными. При этом могут быть поражены не только лицо, но и шея, плечи, грудь и спина.

Черная или белая головка появляется, когда кожная пора забивается пылью, грязью или сальными выделениями. Сальная пробка, закрывающая «вход» в пору кожи, называется комедоном. Он образует черную головку, если обеспечен доступ воздуха: под влиянием свежего воздуха головка превращается в черный узелок, который называется комедоном. Если же доступа воздуха не происходит, образуется белая головка. Если ты регулярно умываешься теплой водой, это помогает разрыхлению сальных пробок, забивающих поры кожи.

В большинстве случаев участки кожи очищаются от угрей, если ты стараешься есть побольше свежих овощей и фруктов, уделяешь повышенное внимание личной гигиене и правильному подбору средств

гигиенической косметики. А вот такие продукты, как шоколад и шоколадные конфеты, сладкие булочки и пирожные с кремом могут усилить высыпания угрей и прыщей на лице и теле. Так что если ты прирожденная сладкоежка, тебе стоит призадуматься о том, не ограничить ли хотя бы немного свое безумное потребление этой сладкой продукции.

В летнее время пребывание на солнце обычно хорошо сказывается на состоянии твоей кожи и «подлечивает» угревую сыпь. Яркие солнечные лучи способствуют отшелушиванию кожи и скрывают следы прыщиков под слоем загара.

Однако, когда угри или прыщи уже появились, терпеливо ждать появления летнего загара, ты конечно, не можешь. Ведь каждый день ты «вращаешься» среди своих сверстников, и ни тебе, ни им твой внешний вид небезразличен. Кроме того, кожа на твоём лице может воспалиться, что приводит еще и к появлению красных пятен. И все это происходит, как назло, как раз незадолго до какого-нибудь школьного праздника, который ты так долго ждала, или встречи с друзьями. А среди них, возможно, окажется тот самый мальчик, к которому ты с некоторых пор далеко не равнодушна.

Ты в полном отчаянии и панике: злополучные прыщи угрожают испортить всю твою личную жизнь. Они не желают «прятаться» даже под толстым слоем маминого тонального крема или пудры. Более того, твоё лицо становится неестественным и, пожалуй, вряд ли его отражение в зеркале заставит тебя вздохнуть с облегчением. Однако эта ситуация совсем не безвыходная: воспалившуюся кожу и угревую сыпь можно подлечить, и тебе не придется оставаться дома. В этом случае для тебя будет очень полезен горячий компресс из трав лекарственных растений.

Сухие травы, отвар из которых хорошо очищает и сужает кожные поры, можно купить в аптеке, и стоят они относительно недорого. Травы, которые помогут избавиться от угревой сыпи и успокоить возникшее раздражение кожи, тебе очень хорошо известны: это ромашка, календула, шалфей, зверобой, подорожник, крапива. Отличным средством для жирной кожи могут быть также листья грецкого ореха.

Для того, чтобы приготовить компресс, ты можешь использовать одну из следующих смесей:

1. Трава зверобоя и цветки аптечной ромашки.
2. Лист подорожника, крапивы и трава зверобоя.
3. Листья шалфея, цветки аптечной ромашки и календулы.
4. Цветки календулы и цветки аптечной ромашки.
5. Листья крапивы и трава зверобоя.
6. Листья грецкого ореха и листья подорожника.
7. Трава шалфея, листья грецкого ореха и крапивы.

Возьми по 2–3 столовые ложки сухих трав любых из указанных растений, положи в металлическую кастрюльку и залей эту смесь двумя или тремя стаканами крутого кипятка. Затем поставь эту массу на медленный огонь и отваривай в течении 10–12 минут.

Получившийся у тебя отвар охлади до такой температуры, которую сможет без проблем выдержать твоя кожа. Затем тебе придется процедить его через несколько слоев марли или частое металлическое ситечко. Жидкость вылей в отдельную посуду, а размягченную кашицу из трав и листьев положи между несколькими слоями марли или двумя слоями хлопчатобумажной салфетки, обильно смочив ее сначала в процеженном отваре.

Приложи этот компресс к лицу и поддержи в течении 10–15 минут. Затем ополосни лицо оставшимся процеженным отваром трав и смой прохладной водой. Можно вместо умывания протереть кожу кусочком льда. Такую процедуру ты можешь проводить регулярно, примерно 2–3 раза в неделю, если желаешь надолго распрощаться с расширенными порами на коже лица и прыщами.

Вместо компресса ты можешь также воспользоваться таким способом лечения угрей, появившихся на лице. В 3–4 стаканах кипятка завари 3–4 столовые ложки все тех же сухих лекарственных трав и прокипяти в течении 15 минут. Не давая отвару остыть, наклони лицо над посудой, в которой заваривались травы и накрой голову большим полотенцем. Следи только за тем, чтобы не обжечь лицо горячим паром.

Распаривай кожу лица 5–7 минут, пока смесь не остынет. Затем тебе нужно подождать несколько минут и умыться прохладной водой. Хорошо также протереть лицо кусочком льда.

Помогают улучшить внешний вид жирной кожи и умывания с помощью раствора мыла и соли. Для этого тебе нужно взять немного жидкого мыла (можно воспользоваться вместо него шампунем для жирных волос) и одну чайную ложку мелкой поваренной соли. Смешай соль и мыло в единую массу и нанеси ее на лицо ватным тампоном.

Аккуратно протри самые жирные участки кожи (нос, подбородок, лоб). Немного подсуши нанесенную на лицо мыльную пену, а затем смой этот состав прохладной или чуть теплой водой. Однако если твоя кожа легко поддается раздражению или на ней уже имеются воспаленные угри, тебе лучше отказаться от применения соли. В этом случае замени поваренную соль обычной пищевой содой, которая всегда найдется на кухне.

Иногда после умывания ты можешь заметить, что кожа лица начинает шелушиться, причем даже в тех случаях, когда кожа жирная. Это обычно происходит ранней весной: в это время года твоей коже просто не хватает витаминов.

Поэтому через несколько минут после умывания (с мылом или без мыла) неплохо смазывать кожу лица небольшим количеством крема. Для тебя в этом случае подойдут кремы «Детский», «Витаминный», «Лимонный», «Медовый», «Утро», «Балет», «Снежинка». Но не стоит открывать заветную баночку маминого импортного крема: то, что подходит взрослой женщине, хорошо изучившей все «плюсы» и «минусы» своей кожи, может оказаться для девочки-подростка совершенно неприемлемым, а порой даже далеко не безобидным.

Правильный уход за кожей зависит также и от времени года. В сильную летнюю жару, когда отделение пота и жира с поверхности кожи усиливается, не советую тебе пользоваться какими-либо питательными, и особенно жирными кремами: это может только повредить твоей коже, ведь при этом поры забиваются остатками кожных выделений, смешанных с косметическим кремом. Кожа перестает нормально

«дышать», а для размножения микробов и развития воспаления кожи создаются самые что ни на есть благоприятные условия.

Осенью и весной применение крема в случае усиленного шелушения кожи вполне оправданно, ведь кожа нуждается в питании и увлажнении, а вот зимой нужно пользоваться только жирными кремами, которые не содержат воду.

Если тебе предстоит выйти на улицу в сильный мороз или ветреную холодную погоду, лучше не умываться водой непосредственно перед выходом из дома. Это нужно сделать не раньше, чем через час-другой до прогулки. Не стоит и смазывать кожу каким-либо витаминным или питательным кремом: ведь в нем также содержится вода, а сильное увлажнение кожи перед выходом на улицу грозит быстрым переохлаждением на морозном зимнем воздухе.

Однако ты можешь и должна позаботиться о том, чтобы кожа не подверглась действию холодной погоды. Особенно это важно, когда ты отправляешься куда-нибудь надолго – в загородную прогулку, на экскурсию по городу или просто покататься на коньках или лыжах.

Чтобы кожа лица и губ не обветривалась и не шелушилась после долгого пребывания на свежем воздухе, лучше защитить ее другим способом. Можно протереть лицо, губы и кожу рук ватным тампоном, слегка пропитанным растительным маслом или растопленным куриным или гусиным жиром. Это предохранит твою кожу не только от обморожения, но и от таких неприятных сюрпризов, как трещины на губах, покрасневшие и обветренные щеки и подбородок.

Жир для смазывания кожи ты можешь хранить в отдельной баночке в холодильнике и пользоваться им по мере надобности.

Чтобы защитить губы от ветра и холода, ты вполне можешь воспользоваться гигиенической бесцветной губной помадой. Она содержит специальные жировые добавки, которые смягчат кожу твоих губ и сделают ее более гладкой. Эта помада незаметна на губах и безвредна для твоего здоровья. Хорошо также применять ее, если ты не можешь избавиться от привычки часто облизывать губы. Ведь в холодную погоду влажные губы обветриваются гораздо быстрее.

Когда, наконец, зимние холода заканчиваются, и на смену им приходит яркое весеннее солнце, все девочки словно расцветают под этими ласковыми лучами. Однако далеко не все из них пребывают в приподнятом настроении от весеннего солнца: у многих девочек, особенно блондинок со светлой кожей, в этот период появляются веснушки. Взрослым они кажутся забавными, а вот самим девочкам-подросткам... Разочарованно заглядывая в зеркало, они находят себя некрасивыми, непривлекательными и даже испытывают комплексы по поводу своей внешности, «испорченной» веснушками.

Если у тебя тоже появились веснушки, не следует особенно унывать по этой причине. Ведь многим девочкам идут веснушки, и более того, даже делают их внешность оригинальнее и естественнее. Подумай сама: у многих широко известных киноактрис и звезд эстрады есть веснушки, но от этого их популярность ничуть не страдает, а уж поклонников среди мужского населения у них хоть отбавляй. Если же все-таки тебя такая мысль не успокоила окончательно, и ты хотела бы избавиться от них – что ж, для этого есть свои способы.

При появлении веснушек применяют различные средства, отбеливающие кожу. Лучше всего воспользоваться натуральными продуктами. Это могут быть вполне доступные тебе в весеннее время лекарственные и огородные растения. Предлагаю тебе испытать какой-нибудь из следующих способов борьбы с веснушками, которые вполне будут тебе под силу.

Способ первый. Возьми свежие листья одуванчика (собрать их не составит никакого труда во время прогулки в парке или даже около дома) и молодую зелень петрушки. Все это необходимо очень хорошо промыть в проточной воде, а затем мелко порезать ножом.

Для приготовления «лосьона» против веснушек тебе потребуется одна столовая ложка измельченной петрушки и 3 столовые ложки листьев одуванчика. Нарезанную зелень положи в стеклянную посуду, залей полутора стаканами кипятка и оставь до тех пор, пока вода не остынет. При этом посуду лучше закрыть плотной крышкой.

Когда настой охладится, процеди его через несколько слоев марли или частое сито. Полученной жидкостью протирай лицо, смочив ею ватный тампон. Делать это нужно 2–3 раза в день ежедневно.

Способ второй. Возьми половинку свежего лимона, отожми из нее сок и добавь в этот сок две столовые ложки кислого молока (простокваши). Этой смесью протирай лицо также дважды или трижды в день ежедневно.

Способ третий. Сделай себе «маску» из свежих ягод клубники. Для этого потребуется всего 3–5 крупных клубничек. Их нужно размять ложкой или в ступке и накладывать на лицо каждый день в течение одного-двух месяцев. Ты можешь также смешать размятую клубнику с простоквашей и пользоваться этой смесью точно так же.

Способ четвертый. На мой взгляд, самый легкий и доступный. Возьми 1–2 ломтика свежего огурца (огурец, естественно, нужно хорошо вымыть) и протирай ими кожу лица по три раза в день ежедневно. Свежий огуречный сок очень хорошо отбеливает кожу.

Еще один совет. Если кожа лица у тебя склонна к шелушению, после очередной процедуры по выведению веснушек слегка смазывай лицо «Детским» кремом или жиром (лучше куриным или гусиным).

Для ухода за кожей лица ты также можешь сама приготовить некоторые маски и кремы: в их состав входят такие растения или продукты, которые обычно всегда под рукой в каждом доме. Помни, что особые вещества, содержащиеся в этих растениях или продуктах, препятствуют развитию воспаления на поверхности кожи, прекрасно стягивают поры кожи, а значит, могут быть использованы в борьбе с этими заклятыми врагами красивой гладкой кожи – угревой сыпью и мелкими красными прыщиками.

### **Маски для кожи лица**

Маски для девочек твоего возраста я рекомендую делать не чаще одного раза в 3–4 недели.

Маску тебе следует наносить на все лицо, оставляя только кожу вокруг глаз и веки нетронутыми. Кожа в этих местах очень нежная и

раздражительная, поэтому ее нужно щадить. Лучше перед нанесением маски смазать места вокруг глаз и веки тонким слоем питательного крема. Обычно маску накладывают на несколько минут, затем снимают ваткой или салфеткой и ополаскивают кожу теплой или прохладной водой.

Времени на то, чтобы маска впиталась или высохла, оказав при этом воздействие на кожу, требуется не очень много, поэтому постарайся провести его лежа, расслабив все мышцы лица и шеи. При таком положении маска гораздо быстрее пойдет тебе на пользу.

Очень важно правильно выбрать маску, которая подходила бы к твоему типу кожи. Для этого не забудь о том, к какому типу относится твоя кожа и какое воздействие на нее ты хотела оказать. Затем тебе нужно только выбрать маску из соответствующего раздела, правильно ее приготовить и аккуратно нанести.

Каждая маска обладает своим действием и по-своему влияет на кожу. Некоторые маски могут особенно хорошо подействовать на внешний вид твоего лица и стать потом твоими любимыми косметическими средствами.

### **Маски для сухой кожи**

Масляная маска. Для этой маски тебе подойдет любое растительное масло. Его нужно чуть-чуть подогреть в металлической посуде, смочить маслом два-три больших ватных тампона и приложить их к лицу на 5–6 минут. После этого промокни кожу лица мягкой бумажной салфеткой и оботри влажным чистым полотенцем или салфеткой из ткани.

Маска из цветков ромашки. Сухие цветки лекарственной ромашки, которая продается в аптеке, положи в стеклянную банку и залей кипятком. На одну столовую ложку ромашки возьми один стакан воды. Накрой баночку крышкой и оставь на 15–20 минут. После этого жидкость нужно процедить через несколько слоев марли, а то, что осталось (то есть кашицу из цветков ромашки) используй для приготовления маски. Добавь в кашицу одну чайную ложку любого растительного масла или



две чайные ложки простокваши – и маска готова. Наложите ее на лицо и подержите 10–15 минут. Затем ополосните лицо прохладной водой.

**Яично-молочная маска.** Возьмите сырой желток одного яйца и смешайте с одной столовой ложкой свежего кипяченого молока. Накладывайте эту маску тонким слоем на кожу лица. Через 15 минут маску можно смыть сначала теплой, потом прохладной водой.

**Маска из помидоров.** Возьмите 1–2 спелых свежих помидора. Очистите их от кожицы и хорошо разомните ложкой, чтобы получилась каша. Затем добавьте одну столовую ложку свежего кипяченого молока или сливок и нанесите полученную смесь на лицо. Смывать маску можно через 10–15 минут. Эта маска особенно полезна для сухой кожи, склонной к раздражению. После применения этой маски рекомендую тебе немного смазать кожу лица куриным или гусиным жиром, растительным маслом или «Детским» кремом.

**Медовая маска.** Для того, чтобы приготовить эту маску, тебе потребуется одна чайная ложка меда и одна столовая ложка свежего молока. Хорошо разотри мед с молоком, чтобы получилась белая масса. Накладывай маску на лицо и оставь на 10–15 минут. После этого остатки маски нужно удалить влажной мягкой салфеткой или ватным тампоном, а кожу ополоснуть чуть теплой водой.

**Помидорная жирная маска.** Для приготовления этой маски тебе нужно запастись половинкой свежего крупного помидора, одной чайной ложкой растительного масла и одной десертной ложкой густой жирной сметаны. Помидор очистите от кожицы, хорошо разомните его ложкой и добавьте сначала растительное масло, а затем сметану. Все это очень хорошо перемешайте и нанесите полученную маску на лицо. Держать маску нужно не менее 10–15 минут. После этого ополосните лицо теплой водой без мыла и осторожно обсушите мягкой чистой салфеткой.

### **Маски для сухой и нормальной кожи**

**Витаминная маска.** Возьмите 1 небольшую хорошо промытую морковь, очистите ее от кожицы и натрите на мелкой терке. Добавьте в натертую морковь одну чайную ложку меда и все хорошо перемешайте.

Полученную кашицу наложи на лицо и оставь на 7–8 минут. Затем ополосни лицо теплой водой без мыла.

Маска из томатного сока и молока. Если ты слишком долго находилась на солнце и твоя кожа стала сухой и покраснела, то очень полезно будет применить маску из томатного сока. Два крупных спелых помидора вымой и разрежь их на 2–4 части. Из каждой части выдави сок в стакан или чашку и добавь в сок одну столовую ложку кислого молока (простокваши).

Протри обгоревшие или пересушенные места на коже лица этой смесью и не смывай ее в течении 20–25 минут. Потом протри кожу ватным тампоном, смоченным обычным кислым молоком и ополосни прохладной водой. После снятия маски хорошо смазать лицо кремом «Детский» или «Утро».

Желтковая маска. Возьми сырой желток от одного яйца, и разболтай в стакане. Добавь туда же несколько капель лимонного сока. Маску наложи на лицо при помощи ватного тампона и оставь на 10–15 минут. Затем ополосни лицо чуть теплой водой.

Маска из петрушки. Мелко нарежь хорошо промытую зелень петрушки – тебе потребуется всего одна столовая ложка – и прокипяти ее в одном стакане воды. Затем полученный отвар остуди и добавь одну чайную ложку меда, одну столовую ложку сливок или сметаны и половину сырого яичного желтка. Все продукты хорошо перемешай и эту смесь нанеси на кожу лица. Оставь примерно на 15 минут. Потом удали маску салфеткой или ватным тампоном и ополосните лицо кипяченой водой, добавив туда одну чайную ложку пищевой соды на 10 стаканов воды.

Маска из картофеля и яичного желтка. Отвари две средние картофелины в кожуре, очисти их, разомни и добавь две столовые ложки свежего молока. Затем соедини полученную смесь с половиной яичного желтка и очень хорошо перемешай. Нанеси маску на лицо и прикрой чистой хлопчатобумажной салфеткой или марлей, сложенной в несколько раз. Эту маску нужно подержать на лице около 15 минут,

затем снять ее остатки бумажной салфеткой и ополоснуть лицо теплой водой без мыла.

Маска из меда и лимона. Тебе потребуется две-две с половиной столовых ложки меда, обязательно жидкого. Сильно засахаренный мед в этом случае не подходит. Добавь к меду всего несколько капель сока, отжатого из ломтика свежего лимона, и хорошо размешай массу. Накладывай ее на кожу лица и поддержи 7–8 минут. Затем ополосни лицо теплой водой без мыла и сразу же обсуши мягкой салфеткой или полотенцем.

### **Маски для жирной и нормальной кожи**

Маска из фруктов и ягод. Возьми немного любых фруктов или ягод и разомни их ложкой до получения однородной кашицы. Слишком твердые фрукты можно натереть на терке. Лучше всего для маски подойдут клубника, сливы, абрикосы, персики, дыня, яблоки, вишня. Эти фрукты и ягоды обладают свойством стягивать поры кожи и защищать кожу от проникновения микробов и воспаления. Смешай фруктово-ягодную массу с одной столовой ложкой свежего или кислого молока или нежирных сливок. Нанеси маску на лицо и поддержи 15–20 минут, затем сними остатки маски мягкой бумажной салфеткой. Ополосни лицо водой комнатной температуры, желательно кипяченой или смягченной обычной питьевой содой.

Маска из белков. Возьми один сырой яичный белок и хорошо взбей его в стакане вилкой, чтобы образовалась густая пена, добавь 1 столовую ложку свежего яблочного или любого ягодного сока и одну чайную ложку сока, отжатого из свежего огурца. Эта маска хорошо освежает и отбеливает кожу лица и избавляет кожу от излишних жировых выделений. Смой маску через 10–15 минут сначала теплой, а затем холодной водой.

Маска из картофеля. Возьми одну сырую картофелину, хорошо вымой ее в проточной воде и очисти от кожуры, срезав все глазки и поврежденные места. Затем еще раз ополосни холодной водой и натри на мелкой терке, чтобы получилась кашица. В эту кашицу влей одну

столовую ложку простокваши и хорошо перемешай массу. Накладывай кашицу на лицо на 10–15 минут, после этого смой сначала теплой, а затем прохладной водой.

### **Маски для жирной кожи**

Молочная маска с солью. Возьми одну столовую ложку простокваши, сливок или фруктового йогурта и добавь туда одну чайную ложку мелкой поваренной соли. Эту массу очень хорошо перемешай и влей несколько капель лимонного или огуречного сока. Нанеси эту маску на лицо и поддержи 7-10 минут. Затемними остатки маски тонкой мягкой салфеткой и ополосни лицо сначала теплой, а потом прохладной водой.

Маска из помидоров. Если тебе не дают покоя угри и прыщи, попробуй наложить на лицо следующую маску. Спелый свежий помидор разрежь на тонкие мелкие кусочки и накладывай их на лицо на 10–15 минут. После этого удали маску ватным тампоном или мягкой салфеткой и ополосни лицо прохладной водой. Можно также сразу после снятия маски протереть кожу кусочком льда.

Маска из листьев крапивы. Для этой маски тебе понадобятся свежие или сухие листья крапивы. Свежие листья нужно сначала очень хорошо промыть в проточной воде. Затем листья следует измельчить и положить в стеклянную банку. Для приготовления маски достаточно одной столовой ложки листьев крапивы и одного стакана кипятка. Залей кипящей водой крапиву и дай ей постоять под закрытой крышкой минут 15, а потом процеди через несколько слоев марли. Возьми две столовые ложки этой жидкости и смешай с одним сырым яичным белком. Как следует размешай всю массу, чтобы получилась пена. Затем эту маску нанеси на лицо и оставь на 10–15 минут. Смой теплой кипяченой водой, а потом ополосни лицо прохладной водой или протри кусочком льда.

Средство против угревой сыпи. Сверни марлю в несколько слоев, сделай в ней отверстия для глаз и намочи ее в кислом молоке. Прикладывай получившийся компресс к лицу на 10–15 минут. Когда марля высохнет, ее следует снова намочить и повторить процедуру. После этого ополосни лицо сначала теплой, затем холодной водой.

Лосьон для очистки кожи. Взбей в густую пену белок одного яйца и добавь две столовые ложки свежего молока. Затем добавь 1/2 столовой ложки любого одеколора и 1/2 чайной ложки мелкой поваренной соли. Все тщательно перемешай. Полученным лосьоном протирай кожу лица перед сном. Он хорошо очищает кожу, стягивает расширенные поры и защищает от вредных бактерий, попадающих на поверхность кожи.

### **Маски для нормальной кожи**

Маска из моркови и творога. Возьми одну спелую сладкую морковку, хорошо вымой и очисти ее, а затем натри на мелкой терке. Из тертой морковки отожми сок в стакан через кусочек марли. Возьми одну столовую ложку морковного сока и размешай с одной столовой ложкой свежего творога. Затем добавь одну чайную ложку сливок или молока, хорошо разотри ложкой полученную смесь – и маска готова. Нанеси эту маску на лицо и, подержав ее 10–15 минут, смой чуть теплой водой.

Огуречная маска. Натри на мелкой терке один свежий огурец и смешай с одной столовой ложкой густой сметаны. Маску накладывай на лицо и оставь на 10–15 минут. Затем сними маску слегка смоченным в воде ватным тампоном и ополосни лицо чуть теплой водой. Эта маска также помогает легко отбелить и освежить кожу лица.

Маска из свежих яблок. Натри на мелкой терке 1/2-1 нектислое яблоко и добавь одну столовую ложку кипяченого свежего молока. Эта маска хорошо питает и увлажняет кожу. Нанеси маску на 7-10 минут, затем ополосни лицо теплой водой.

Вишневая маска. Удали косточки из нескольких спелых вишен и раздави их ложкой так, чтобы получилась однородная масса. Затем добавь одну столовую ложку свежего молока. Маску нанеси на лицо и поддержи 10–15 минут. Затем маску можно смыть сначала теплой, потом прохладной водой.

Маска из помидоров и меда. Возьми один помидор средних размеров и очисти его от кожуры. Затем разомни помидор до получения кашицы и смешай с одной столовой ложкой меда и половиной столовой ложки густой жирной сметаны. Хорошо разотри полученную смесь и

накладывая ее на кожу лица на 15–20 минут. Затем удали остатки маски, ополосни лицо прохладной водой и промокни мягкой салфеткой или полотенцем.

Маска из творога. Смешай две столовые ложки творога и половину сырого яичного желтка. Хорошо разотри эту смесь ложкой. Накладывай такую маску на лицо на 5–6 минут, затем смой ее теплой водой, не применяя мыло.

Маска из дыни. Смешай кашицу из мякоти дыни с одной столовой ложкой свежего молока или сливок и нанеси на лицо. Через 10–15 минут удали остатки смеси с помощью ватного тампона и смой прохладной водой.

Маска из меда и муки. Возьми одну столовую ложку белой пшеничной муки, которую твоя мама использует для выпечки пирогов и блинчиков. Хорошо размешай ее с двумя чайными ложечками меда. Мед должен быть жидким, не засахаренным. Когда у тебя получится густая каша, нанеси ее на кожу лица и оставь на 10–12 минут. Затем смой остатки кашицы теплой водой и промокни кожу мягким полотенцем.

### **Маски для проблемной кожи**

Маска из творога и помидоров. Возьми один помидор средних размеров и очисти его от кожицы. Затем разотри помидор ложкой до получения кашицы и смешай с одной столовой ложкой творога и столовой ложкой свежей сметаны. Хорошо размешав полученную смесь, накладывай ее на лицо на 15–20 минут. Затем сними остатки маски мягкой, чуть влажной салфеткой и ополосни кожу прохладной водой. Можно после удаления маски нанести на кожу немного «Детского» крема или протереть лицо ватным тампоном, слегка смоченным в свежем молоке.

Молочно-желтковая маска. Половину сырого желтка одного яйца размешай с 1/2 чайной ложки растительного масла и добавь одну чайную ложку густой свежей сметаны или сливок. Нанеси маску на кожу и поддержи ее на лице не менее 15 минут. Затем ополосни лицо сначала теплой, потом прохладной водой.

Клубничная или малиновая маска. Тебе потребуется 4–6 ягодок спелой клубники или малины и 1–2 столовые ложки молока. Разотри ложкой ягоды с молоком до получения кашицы и нанеси полученную смесь на лицо. Смывать маску можно через 10–15 минут водой комнатной температуры. После этого осторожно обсуши лицо тонкой бумажной салфеткой или ватным тампоном.

Маска из календулы. Возьми одну столовую ложку сухих цветков календулы (их можно купить в аптеке). Положи сухую календулу в стеклянную посуду и залей стаканом кипятка. Прикрой посуду крышечкой или блюдцем и оставь на 15–20 минут. Когда настой остынет, процеди его через несколько слоев марли. Две столовые ложки полученной жидкости хорошо перемешай с одной столовой ложкой густой свежей сметаны и нанеси на лицо. Через 10–15 минут маску можно удалить, промокнув лицо тонкой бумажной салфеткой. Затем ополосни кожу теплой кипяченой водой.

Маска из винограда. Виноградный сок обладает прекрасным свойством «оживлять» вялую, сухую и бледную кожу. Поэтому летом и осенью ты можешь приготовить для своей кожи очень полезную маску из свежих ягод винограда. Отбери виноградины покрупнее, аккуратно разрежь их пополам и наложи на кожу лица на 10–15 минут. Затем, не ополаскивая лицо водой, удали маску и легкими движениями обсуши кожу с помощью мягкой салфетки.

### **Косметический лед**

Тебе, должно быть хорошо известно, что холод сохраняет продукты, а в замороженном виде они могут храниться чуть ли не целую вечность. Точно так же кусочки льда воздействуют и на состояние кожи, сохраняя ее эластичность и защищая от разных вредных влияний окружающей среды. Поэтому в дамской косметике и есть такое средство, как косметический лед. Дело в том, что в косметических целях воду, настои и отвары трав и свежие соки ягод, фруктов и овощей очень хорошо применять не только в свежем виде, но и в замороженном – в виде кубиков льда.

Для получения таких кубиков нужно налить воду, сок или готовый процеженный отвар в формочку для льда и поставить в морозильную камеру холодильника.

Когда жидкость превратится в лед, ее можно использовать для протирания кожи, отделяя каждый раз по кубику. Косметический лед является прекрасным тонизирующим средством. Он сужает кровеносные сосуды, улучшает цвет лица, уменьшает поры и отделение кожного сала.

Я советую тебе применять косметический лед для протирания кожи лица после применения маски или утреннего умывания. Применяется косметический лед очень просто: нужно взять кубик льда и круговыми движениями слегка массировать кожу лица в течении 3–4 минут.



## **Глава 2**

### **Руки и ноги тоже должны быть в порядке**

Существует такая расхожая фраза, что руки – это визитная карточка каждой женщины. И на самом деле, состояние кожи рук и ногтей может подчеркнуть твою опрятность, аккуратность или наоборот, заставить окружающих усомниться в ней. Во многих странах, таких, как например, Япония, уходу за руками отводится особое внимание со стороны не только женщин, но и мужчин. Здесь поддержание рук в идеальном состоянии имеет не менее важное значение, как и ежедневное соблюдение правил личной гигиены. И если тебе небезразлично мнение твоих друзей о твоей чистоплотности, я думаю, ты найдешь немного времени проследить, чтобы руки всегда были в порядке.

Это вполне выполнимая задача, если знать некоторые маленькие хитрости и не лениться ими пользоваться. Самым главным твоим средством защиты кожи рук при работе с жидкостями, в том числе при мытье посуды, полов и окон, должны стать резиновые перчатки. Главное, чтобы они были подобраны точно по размеру. При такой работе, где не нужно мочить руки в воде, хорошо пользоваться тонкими хлопчатобумажными перчатками.

А теперь вспомни, всегда ли ты моешь руки перед едой? Очень часто многие люди об этом просто забывают или не придают особого значения этой гигиенической процедуре. Тем не менее, руки необходимо мыть перед каждым приемом пищи, после любой работы по дому, соприкосновении с землей, стиральными порошками и различными чистящими средствами, а также после общения с твоими домашними питомцами, каким бы приятным оно не было. Только так ты сумеешь уберечь себя от вредного воздействия вездесущих микробов.

Мой руки обязательно с мылом, ведь ни горячая, ни холодная вода сами по себе не могут уничтожить болезнетворные бактерии. Мыло в сочетании с водой образует пену, которая хорошо очищает кожу от отмирающих чешуек кожи, пыли, грязи, а вместе с ними – и от микробов. Однако избегай пользоваться хозяйственным мылом для мытья рук.

Несмотря на то, что такое мыло лучше избавляет от микробов, оно плохо влияет на кожу рук, пересушивая ее. Да и довольно неприятный запах хозяйственного мыла вряд ли поднимет тебе настроение. Лучше всего, если ты выберешь для себя какой-то один сорт душистого туалетного мыла и будешь пользоваться им постоянно.

Еще одним важным средством по уходу за руками являются различные кремы. После каждого мытья рук нужно обязательно пользоваться питательным или увлажняющим кремом, в зависимости от типа кожи. Существуют также специальные кремы, образующие на руках защиту в виде тонкой пленочки. Такими кремами можно пользоваться вместо перчаток.

Тем, кто соблюдает все эти правила, очень легко сохранить руки в хорошем состоянии, но как же поступить в том случае, если кожа рук уже основательно запущена и теперь очень хочется привести ее в порядок? Эту проблему помогут решить, конечно, особые ванночки для рук. Особенно полезны они в зимнее время года, когда кожа рук больше подвергается пересыханию и обветриванию.

Хорошо влияет на кожу рук ванночка из молочной сыворотки или из простокваши. Для достижения большего эффекта можно добавить немного свежего картофельного сока. Для этого нужно взять очищенную сырую картофелину, натереть ее на мелкой терке и отжать сок через несколько слоев марли. Полученный сок смешать с одним-полтора стаканами простокваши или молочной сыворотки и хорошо взболтать эту смесь. Затем опусти руки в приготовленную жидкость и поддержи их там примерно 10–15 минут. После этого ополосни руки теплой водой, обсуши мягким полотенцем или салфеткой и смажь защитным кремом для рук или небольшим количеством растительного масла.

Прекрасное действие на кожу рук оказывает ванночка из воды, в которой варилась картошка, и свежего молока или простокваши. Такую ванночку я советую тебе делать в течении 10 минут, затем нужно обсушить руки мягким полотенцем или салфеткой и смазать их жирным кремом, растительным маслом или куриным (гусиным) жиром.

Если руки очень сильно замерзли и покраснели во время долгого пребывания на улице в холодную и ветреную погоду, тебе помогут контрастные ванночки из молока. Для этого тебе понадобятся два сосуда с обычным молоком. В одном сосуде должно быть горячее молоко, а в другом – холодное. Начинай ванночки с погружения рук в горячее молоко, а заканчивай – погружением в холодное. В каждом сосуде поддержи руки в течении 30–40 секунд. Потом обсуши руки полотенцем и смажь любым животным жиром или жирным кремом. Эту процедуру лучше проделать вечером, перед сном.

Прекрасно смягчает и отбеливает кожу рук «крем» из огуречного сока. Возьми один свежий огурец и натри его на мелкой терке. Отжатый через марлю огуречный сок хорошо перемешай с густой сметаной или сливками. Полученной смесью смажь кисти рук и держи 15–20 минут. Затем нужно ополоснуть руки теплой водой без мыла и смазать питательным кремом.

Если тебе пришлось на славу потрудиться на огороде, да так, что земля въелась в кожу и осталась под ногтями, отмыть такие руки крайне сложно. Однако здесь тебе на помощь придет следующее средство: в мыльную пену добавь одну чайную ложку сахарного песка и одну столовую ложку свежего молока. Такой смесью намного легче отмыть въевшуюся грязь. Когда грязь отойдет, ополосни руки теплой водой и насухо вытри мягким полотенцем.

Сильно загрязненные руки гораздо легче отмыть и смягчить кожу, если делать мыльные ванночки для рук с содой. Для этого мелко настрогай ножом немного мыла и залей его очень горячей водой. Через несколько минут мыло растворится, образуя пену, а вода немного остынет и станет приятно горячей. Добавь в нее еще и две чайные ложечки обычной пищевой соды – теперь ванночка готова. Погрузи кисти рук в воду на 10–12 минут, а затем вымой из, как обычно, обсуши мягким полотенцем и смажь питательным кремом для рук или кремом «Детский».

В осенний и зимний период руки очень часто становятся шершавыми и сухими. Чтобы этого не произошло, тебе нужно при

наступлении даже небольших холодов носить перчатки, а при склонности кожи рук к обветриванию пользоваться питательными кремами или смазывать их жиром. Но если твои руки все равно обветриваются и краснеют от холода, попробуй сделать обертывания из картофеля с молоком.

Для этого возьми несколько сваренных в кожуре картофелин и разотри их с теплым молоком до получения однородной массы. Полученную смесь, пока она теплая, накладывай толстым слоем на руки, а затем укутай руки целлофаном (можешь использовать старые целлофановые пакетики, разрезанные по шву). Через 15–20 минут эту массу смой теплой водой без мыла и хорошо смажь руки питательным кремом. Очень хорошее действие оказывает эта смесь, если добавить в нее две чайные ложки огуречного или морковного соков.

Хорошо очищает от загрязнений и смягчает обветренную кожу рук смесь, которую ты легко приготовишь из двух вполне доступных тебе продуктов. Возьми две столовые ложки молока и одну столовую ложку размолотых овсяных хлопьев. Овсяные хлопья можно размолоть в кофемолке. Залей овсяные хлопья теплым молоком и хорошо перемешай. Затем добавь одну чайную ложку растительного масла, еще раз перемешай и готовую массу нанеси на руки на 15–20 минут. Затем смой оставшуюся смесь теплой водой и смажь кожу рук питательным кремом.

Есть и еще одно простое средство для «запущенной» кожи рук. Хорошо смягчает и питает кожу рук крем домашнего приготовления из творога с растительным маслом. Возьми две столовые ложки свежего творога и разотри его с одной столовой ложкой свежего молока. Затем добавь несколько капель любого растительного масла и хорошо перемешай. Нанеси полученную массу на руки, оставляя ее на 10–15 минут. Затем ополосни руки теплой водой и не забудь смазать кремом.

Хорошо смягчает кожу рук молоко с добавлением настоя из шалфея, ромашки и липового цвета. Для приготовления настоя возьми одну столовую ложку измельченных растений и залей полутора-двумя стаканами кипятка. Оставь смесь на 5-10 минут, потом процеди через

несколько слоев марли и добавь 1/2 стакана свежего горячего молока. Пока смесь не остыла, опусти в нее руки и поддержи 10–15 минут. Мыть руки с мылом после применения настоя не следует, можно лишь слегка ополоснуть их чуть теплой водой.

Конечно, ты очень хочешь, чтобы кожа твоих рук стала гладкой и шелковистой. Этого можно достичь, если прибегнуть к такому способу. Возьми 5 стаканов горячей воды, добавь одну столовую ложку крахмала и полстакана свежего горячего молока. В полученной ванночке поддержи руки не менее 5 минут. После этого не ополаскивай руки водой, а осуши мягкой салфеткой и смажь любым животным или рыбьим жиром. Вечером, перед сном нанеси на кожу рук немного свежей сметаны или простокваши и надень на ночь хлопчатобумажные перчатки.

Ну, а сейчас попробуем выделить самые основные правила, которые помогут тебе поддерживать кожу рук в отличном состоянии:

1. Не стоит мыть руки чаще, чем это необходимо – мыло, даже очень хорошее, смывает жировую смазку, которая придает коже упругость и мягкость.

2. Пользуйся защитным кремом для рук, чтобы предохранить кожу от пересыхания и покраснения, если руки находятся в постоянном контакте с водой или в холодную погоду.

3. Надевай резиновые перчатки, когда моешь посуду или выполняешь другую работу по дому.

4. Избегай непосредственного соприкосновения рук с моющими средствами и чистящими веществами (например, при работе на кухне) – может произойти воспаление кожи. Особенно это следует запомнить тем девочкам, кожа которых очень легко раздражается и склонна к аллергии.

5. Не подвергай руки воздействию слишком высокой или слишком низкой температуры. В морозную погоду не выходи на улицу, не надев перчатки или варежки.

## **Уход за ногтями**

Забываясь о поддержании «в хорошей форме» кожи рук, не забывай уделять внимание и ногтям. Красиво обработанные ноготки на руках могут стать подлинным украшением твоей внешности, и поэтому сослужить отличную службу твоей привлекательности. В то же время неухоженные ногти с черной каемкой «траура» совершенно недопустимы, так как могут только оттолкнуть от тебя всех твоих одноклассников и друзей.

Что же представляют собой наши ногти? Ноготь состоит из маленьких пластинок ороговевших клеток. Ноготь растет из лунки, которая защищена складкой кожи у основания. Белый полукруг у основания ногтя – это видимая нам часть ногтевой лунки. Роговая, видимая часть ногтя, образуется из такого же вещества, которое содержится и в нашей коже, и в волосах. Это вещество называется кератином. Его очень легко повредить, разрушить, если обращаться с ногтями неосторожно.

Поэтому за ногтями нужен особый уход и бережное к ним отношение. Ведь если ноготь поврежден, может потребоваться много времени, прежде чем поврежденная часть ногтя отрастет заново. Вот несколько полезных советов, которые помогут тебе сохранить ногти в хорошем состоянии.

1. Не пользуйся стальной пилочкой для ногтей. Она может повредить нежные слои ногтевой пластинки. Вместо нее лучше использовать наждачную пилочку.

2. Всегда подпиливай края ногтей в направлении от боковых сторон к середине, но не делай поперечных и возвратных движений пилочкой при подпиливании ногтя.

3. Никогда не спиливай и не срезай ножницами уголки ногтя, потому что это только ослабит их рост.

4. Не оставляй чересчур острые концы у ногтей, так как это может вызвать их ломкость и хрупкость.

5. Чтобы укрепить ногти, после их обработки смазывай основания ногтей питательным кремом или растительным маслом.

6. Удаляй кожу вокруг ногтя только в том случае, если она является причиной раздражения кожи и возникновения заусениц. Регулярно пользуйся кремом для рук, который оказывает смягчающее действие на кожу и предотвращает появление трещин на ней.

Слабые, ломкие ногти – таков может быть печальный результат неправильного подпиливания, недостатка витаминов, обкусывания ногтей, слишком частых контактов с водой или каких-либо проблем со здоровьем. Если у тебя появились жалобы на состояние ногтей, на них появляются поперечные бороздки и углубления, ногти становятся слишком хрупкими и, может быть, даже расслаиваются и крошатся, тебе следует посоветоваться с врачом. Он подскажет, какие меры следует принять, чтобы «подлечить» проблемные ногти и восстановить их прежнее состояние.

Маленькие белые пятнышки, которые нередко появляются на ногтях рук, говорят о том, что ногти были повреждены при их подрезании, подпиливании или при выполнении каких-то физических работ. Возможно также, что твои ногти подверглись вредному воздействию химических веществ, но ты только сейчас обратила на это внимание. Обычно ногти, покрытые белыми пятнышками, бывают очень ломкими и при дальнейшем уходе за ними нужно проявить максимум осторожности, чтобы не повредить их.

Внимательно проследи за собой: не осталась ли у тебя до сих пор вредная привычка обкусывать ногти? Обкусывание ногтей – это проблема, которая у многих встречается уже в детстве. В некоторых случаях эта привычка сохраняется, к сожалению, надолго, и причиной могут быть какие-либо нервные заболевания, сильное волнение, испуг, переживания. Однако эта привычка может оказаться настолько сильна, что избавиться от нее становится очень трудно не только в подростковом, но даже и во вполне взрослом возрасте. Мало того, что это негигиенично, да и со стороны выглядит довольно некрасиво, такая привычка причиняет большой вред состоянию твоих ногтей.

Ногти становятся слабыми, хрупкими, с зазубренными концами, что дает тебе повод продолжать их обкусывать. Обычно, когда избавиться от

этой дурной привычки становится затруднительно, применяют смазывание ногтей неприятными на вкус веществами.

Каким же должен быть «идеал красоты» ногтей у девочки твоего возраста? Во-первых, что касается длины ногтей. Ногти должны выступать за пределы подушечек пальцев не больше, чем на 2–3 миллиметра. Ты ошибаешься, если думаешь, что ногти тем красивее, чем они длиннее и больше напоминают маникюр взрослой женщины. Слишком длинные ногти очень легко ломаются, причиняя тебе не только огорчение, но иной раз и весьма ощутимую физическую боль. Особенно если ты спортивная энергичная девочка и ведешь активный образ жизни. В том случае, если ногти мешают тебе выполнять какую-либо работу, заниматься спортом или они склонны к ломкости – подрезай их коротко, стараясь только придать им овальную форму.

Обрабатывая ногти, лучше всего не обрезать их ножницами под углом по направлению к кончикам, а подпиливать их время от времени специальной пилочкой для ногтей. При этом нужно стараться придать ногтю форму правильного овала. После подпиливания хорошо погрузить руки на 5-10 минут в теплую воду с мыльной пеной. Можно также добавить в эту воду немного поваренной соли или пищевой соды (одна чайная ложка на 4–5 стаканов воды).

Когда кожа рук распарится и станет мягкой, тщательно обсуши руки салфеткой или полотенцем, возьми острые маникюрные ножницы и осторожно подрежь все заусеницы и ороговевшую кожуцу вокруг ногтя. Если кожа возле ногтей часто грубеет, можно воспользоваться тем же кремом, который ты применяешь для рук. Слегка смажь им околоногтевую кожуцу сразу же после обработки ногтей.

Применение лака для ногтей девочками твоего возраста пока остается спорным вопросом. Кто-то выступает «за», а кто-то категорически против. Но тем не менее, ты замечаешь, что многие твои одноклассницы, несмотря на все запреты, продолжают пользоваться лаками для ногтей, причем всевозможных экзотических оттенков. Как же лучше поступить тебе, чтобы не выглядеть смешной и чересчур взрослой, а, с другой стороны, не отставать от моды и выглядеть



привлекательно и эффектно, не шокируя своим видом учителей и родителей?

Выбери «золотую середину», то есть пользуйся лаком для окрашивания ногтей, но только бесцветным, прозрачным. Ну, в особенно торжественных случаях можно попробовать эмаль для ногтей светло-розового цвета, повторяющую естественный цвет ногтей, или довольно элегантного и всегда модного белого цвета.

Однако, если уж ты решила регулярно применять лак для ногтей, следи за тем, чтобы при наложении лака он не попадал на прилегающую к ногтю кожу. В этом случае излишки лака следует сразу же удалить с помощью фитилька из ваты, смоченного в жидкости для снятия лака.

Лак наноси кисточкой на сухую поверхность ногтей уже после того, как они полностью обработаны. Ногти нужно хорошо протереть мягкой бумажной салфеткой или тампончиком из ваты. Лак наносится на ногти узкими полосками по направлению от основания ногтя к его верхнему овальному краю. Полоски ложатся параллельно друг другу – обычно от правого к левому краю. Если ты недовольна естественной формой своих ногтей, и считаешь, что они недостаточно узкие и изящные, не накладывай лак на всю поверхность ногтя – оставь по бокам незакрашенными узкие полоски. Тогда ноготь будет зрительно казаться более тонким.

Необходимо также следить и за тем, чтобы на ногтях не оставалось следов старого облупившегося лака, даже если это бесцветный лак. Когда ранее наложенный лак начинает «сходить» с ногтей, его нужно удалить ватным тампоном, смоченным в специальной жидкости для ногтей.

Многие пользуются для снятия лака ацетоном. В самом деле, с помощью ацетона легко и быстро удаляются остатки старого лака. Однако применение ацетона может не очень хорошо сказаться на здоровье твоих ногтей. Они пересыхают, обесцвечиваются и становятся более ломкими. Кроме того, на поверхности ногтя могут появиться мелкие продольные трещинки. А жидкость для снятия лака содержит в

себе особые питательные добавки, которые защищают ногтевую пластинку от повреждений.

Для окрашивания ногтей лучше не применять загустевший лак, так как он плохо и неровно ложится, очень долго сохнет и все же, в конце концов, сворачивается и легко стирается даже при тщательном высушивании. Перед тем, как накладывать лак, особенно «перламутровых» оттенков, пузырек с лаком нужно хорошенько встряхнуть.

Для укрепления ломких и слишком тонких ногтей я советую тебе отвести несколько свободных минут для особого ухода за ними. Справиться с проблемой можно, применяя ванночки для ногтей. Эти ванночки довольно легко приготовить дома. Никаких специальных средств для этого не требуется, все, что нужно тебе для этих ванночек, ты можешь позаимствовать у мамы или бабушки.

Если ты замечаешь, что ногти стали ломкими, изменили свой природный розовый цвет и потускнели, тебе необходимо принять срочные меры, чтобы вернуть их к жизни. Очень хорошо укрепляет ногти и благотворно влияет на кожу рук ванночка с маслом и сливками. Слегка подогрей любое растительное масло и добавь одну столовую ложку сливок. Хорошо перемешав, опусти руки в получившуюся смесь. Подержи их в масляной ванночке в течении 8-12 минут. После ванночки осуши руки мягкой салфеткой и постарайся не мочить их в воде в течении нескольких часов.

Хороша для здоровья твоих ногтей и ванночка, приготовленная из растительного масла и соли. Масло (лучше всего оливковое, но можно применить и любое другое) должно быть слегка подогретым. Добавь в полстакана растительного масла одну-две чайных ложки обыкновенной поваренной соли и погрузи кончики пальцев в эту смесь на 10–15 минут. После окончания ванночки не мой руки с мылом, а только хорошо оботри руки салфеткой. Такая ванночка особенно полезна для тебя, если ты недовольна естественным цветом своих ногтей и постоянно страдаешь от их ломкости и хрупкости.

## **Уход за ногами**

Твои ноги выносят за день огромную нагрузку, особенно если ты занимаешься спортом или физически активным трудом. Уход за ногами должен стать для тебя такой же обыденной вещью, как утреннее умывание или прием душа. Ведь ежедневный регулярный уход поможет предотвратить различные кожные заболевания и обеспечит, чтобы ноги были всегда в порядке.

Это нетрудно, достаточно уделять своим ногам каждый день немного времени, время от времени делать ванночки для ног и систематически ухаживать за ногтями на ногах. Летом ноги нуждаются в дополнительном уходе. Кожа ног потеет, и потому легко «подхватить» какое-нибудь кожное заболевание или раздражение кожи, а значит необходимо каждый день тщательно мыть ноги, пользоваться различными средствами против потливости ног, не допускать появления мозолей.

Я расскажу тебе о том, как с помощью некоторых доступных для тебя средств сделать ноги здоровыми и очаровательными. Если ты целый день провела на ногах, к вечеру может ощущаться сильная усталость. Облегчить состояние ног помогут ножные ванночки: сначала начисто вымой ноги с мылом, а затем на 10–15 минут опусти в тазик с теплой водой, в которую добавлены два стакана молока. Молоко снимет напряжение, и будет очень полезным для кожи пяток, особенно если они часто трескаются и выглядят шершавыми.

После ванночки обсуши ноги отдельным полотенцем (его нужно использовать только для ног) и несколько минут спокойно полежи на диване, подложив под ноги высокую подушку. Такое «мероприятие» обеспечит хороший отдых твоим ногам, так как при этом кровообращение нормализуется.

Если ноги замерзли и ооченели, например, после долгой зимней прогулки, а ты была не очень тепло одета, ноги необходимо согреть, чтобы избежать многих неприятных последствий переохлаждения. Для этого хороши ножные ванночки, когда ноги опускают сначала на несколько минут в горячую воду, а потом на несколько секунд в

холодную воду. Прodelай так 3–5 раз, чтобы произошел усиленный приток крови к ногам. Затем нужно ополоснуть ноги теплой водой и насухо вытереть их полотенцем.

Запах ног является еще одной распространенной в народе проблемой, вызванной выделением пота на стесненных обувью участках тела. Регулярное мытье тела и смена белья помогут тебе успешно противостоять этой проблеме. Большинство людей также пользуются дезодорантами или антиперспирантами, предназначенными специально для ног.

Если ноги потеют (особенно часто так случается в летнюю жару или при ношении тесной обуви), с этим мириться нельзя. Повышенная потливость разрыхляет кожу, делает ее легко доступной различным болезнетворным бактериям и грибкам. Застоявшийся пот, разлагаясь, вызывает опрелости и неприятный запах. Тем, у кого ноги сильно потеют, на ночь рекомендую делать теплую 8-10 минутную ванночку, добавив в воду настой дубовой коры. Дубовую кору можно заменить аптечной ромашкой.

Для приготовления такого настоя купи в аптеке упаковку сухой дубовой коры или цветков ромашки – одной упаковки хватит надолго, так как для ежедневной ванночки достаточно двух столовых ложек каждого из этих средств. Завари в крутом кипятке измельченную дубовую кору или ромашку и оставь под закрытой крышкой на 10–15 минут. Затем настоем нужно вылить в тазик с водой комнатной температуры и опустить туда ноги на несколько минут.

Чтобы избавиться от потливости ног, ты можешь применить и такую ванночку. Раствори в теплой воде (28–32 градуса) обычную поваренную соль в расчете 1–2 столовых ложки на 5–6 стаканов воды. В течении 10–15 минут поддержи ступни ног в этом растворе. По окончании ванночки насухо вытри ноги полотенцем и присыпь тальком или специальной присыпкой для ног, которую можно купить в аптеке или магазине парфюмерных товаров. Ты можешь также воспользоваться вместо присыпки обычным крахмалом – он также очень хорошо впитывает пот и кожные выделения.

Желательно делать ванночки для ног регулярно: ежедневно или хотя бы через день. Лучшее время для ванночки – вечером, незадолго до отхода ко сну.

Очень полезны при усиленной потливости ног гигиенические ванночки из раствора марганцовокислого калия. В тазик с теплой водой добавь несколько кристалликов обычной марганцовки, которую всегда можно купить в любой аптеке. Раствор должен быть розового цвета. В эту воду опусти ноги на 7-10 минут, а затем тщательно обсуши их полотенцем.

Обертывания ног будут очень полезны для тебя, если кожа ступней сухая, шершавая и покрыта твердой ороговевшей корочкой.

Для этого возьми одну столовую ложку густой (деревенской) сметаны, нанеси ее на пятки и подошвы ног, слегка втирая в кожу, затем плотно обмотай стопы и щиколотки прозрачной пленкой (можно использовать старые целлофановые пакеты) и спокойно лежи в течение 15 минут, подложив под ноги высокую подушку или валик. Затем вымой ноги горячей водой с мылом и смажь пятки жирным кремом или каким-нибудь животным жиром.

При шелушении кожи ступней тебе помогут обертывания, для которых используй следующий состав. Смешай одну столовую ложку растительного масла, 3 столовые ложки простокваши, и 2 чайные ложки меда. Нанеси смесь на кожу ступней, оберни их целлофановой пленкой и лежи немного, минут 10–15, подложив под ноги подушку. Смой смесь теплой водой, вытри ноги насухо и смажь их кремом «Детский», «Витаминный» или специальным «Кремом для ног».

Такое обертывание ступней с использованием вполне доступных тебе продуктов быстро устранит шелушение и сделает кожу твоих ножек мягкой и шелковистой.

Хорошо «отходят» отмирающие чешуйки кожи на пятках с помощью такого самодельного крема. Возьми по одной столовой ложке сметаны (можно заменить густыми сливками) и творога. Добавь одну-полторы столовые ложки крупной поваренной соли. Все это тщательно перемешай – и крем готов. Смазывай им пятки, с силой втирая смесь в

кожу. Через несколько минут остатки крема нужно смыть теплой водой, а затем слегка ополоснуть ноги прохладной проточной водой.

Если же ты занимаешься спортом в какой-либо спортивной секции или тебе не чуждо посещение уроков физкультуры в школе, то, наверно, ты знакома с ощущением боли при растяжении связок или просто сильных ушибах. Как правило, после таких травм на месте ушиба остаются малопривлекательные синяки, которые очень долго не проходят. В этом случае тебе хорошо помогут компрессы из горячего молока.

Сложенную вчетверо марлю смочи в горячем молоке, и, наложив на больное место, прикрой сверху прозрачной пленкой и ватой. Повязку меняй несколько раз по мере охлаждения марли. Уверена, что тебе станет намного легче. Тот же самый рецепт поможет и при ушибах и растяжениях связок на руках.

Трещины на пятках можно вылечить при помощи простых рецептов. Возьми кусочек сливочного масла, смешай его с половиной стакана простокваши и смазывай полученной смесью пятки вечером, перед отходом ко сну. Обязательно оберни стопы целлофановой пленкой и надень хлопчатобумажные носки.

Хорошо помогут тебе и специальные компрессы. Смешай горячий отвар листьев мать-и-мачехи (2 столовые ложки листьев на стакан кипятка) и полстакана простокваши. Намочи в полученной жидкости сложенную в несколько раз марлю и прикладывай ее к пяткам. Марлю меняй несколько раз через каждые 2–3 минуты, а потом надеть чистые хлопчатобумажные носки и оставь на ночь. Утром вымой ноги теплой водой с мылом и насухо вытри их полотенцем.

Картофельное пюре с молоком поможет размягчить кожу пяток и избавиться от мелких трещинок и шелушения. Свари картофель в кожуре, очисти его и вилкой разомни до состояния пюре. Разведи картофельную массу горячим молоком, чтобы получилась не очень жидкая кашица, и нанеси на пятки. Надень чистые хлопчатобумажные носки или оберни ступни широким бинтом или марлей. Через 20 минут

ополосни ноги теплой водой и смажь кремом «Детский», специальным кремом для ног или топленым жиром.

Еще лучше подействует на кожу твоих пяток смесь из картофеля и молока, если добавить в нее немного меда. Мед (1 чайная ложка), тертый сырой картофель (2 столовые ложки) и молоко (1 столовая ложка) хорошо смешай в единую массу, чтобы получилась вязкая каша. Нанеси эту смесь на пятки и полежи минут 15–20 на животе, чтобы смесь как следует впиталась в кожу пяток. Затем просто ополосни ноги теплой водой и насухо вытри полотенцем.

Весной и летом необходимо особенно внимательно следить за состоянием своих ног, чтобы не допустить появления грибковых заболеваний. Помни, что грибковые заболевания далеко не безобидны! Вот его признаки: кожа шелушится, между пальцами возникли красные мокнущие пятна, а на подошвах – пузырьки, вызывающие сильный зуд. Ногти сильно тускнеют, утолщаются, могут легко крошиться. Если ты замечаешь такие же признаки и у себя, нужно обязательно сразу же обратиться к врачу-дерматологу. Он назначит правильное лечение этого заболевания.

Для того, чтобы избежать этой неприятной болезни, необходимо, во-первых, строго соблюдать правила личной гигиены, регулярно следя за чистотой ног, вовремя менять носки или колготки, при повышенной потливости ног применять специальные дезодоранты и присыпки для ног. Во-вторых, нетрудно принять некоторые профилактические меры. Вот одна из них.

Возьми две-три столовые ложки обычного сухого чая и завари его в стакане кипятка. Когда чай как следует настоится (минут через 10–12), вылей эту крепкую заварку в заранее подготовленный тазик с теплой водой. Опустить туда ступни на 10–15 минут. Ноги перед этой процедурой нужно тщательно вымыть с мылом. Крепкая чайная заварка служит хорошим средством против болезнетворных бактерий, которые становятся особенно активными в жаркое летнее время и могут вызывать различные кожные заболевания. Кроме того, настой чая хорошо очищает и смягчает кожу пяток.

Пожалуй, ты не станешь спорить с тем, что мозоли на ногах – это если не трагедия, то уж по крайней мере, довольно болезненная проблема. И особенно она напоминает о себе, когда хочется надеть новую красивую обувь, а сделать это из-за мозоли совершенно невозможно. Представь, что тебе предстоит отправиться на дискотеку или веселую прогулку с подругами и друзьями, а тут эта отвратительная мозоль... Какое уж тут веселье! В новых кожаных туфлях с закрытыми носками и пятками весь выходной день превратится для тебя в пытку. Но не идти же на такое крайне важное для тебя мероприятие в домашних тапочках или пляжных шлепанцах!

В этом случае тебе следует заранее позаботиться о том, чтобы удалить мозоль, которая вызывает неудобство и боль при ходьбе. Для этого сначала приготовь ножную ванночку – мозоль сначала нужно как следует распарить в горячей воде. В тазик горячей воды с обильной мыльной пеной добавь две чайные ложки питьевой соды и опусти ноги в эту мыльную смесь. Распаривай ноги до тех пор, пока вода не остынет, затем нужно приготовить новую горячую ванночку с мылом и содой и поддержать в ней ноги до охлаждения воды. Когда мозоль побелеет, ее надо осторожно удалить с помощью маленьких маникюрных ножниц.

Очень часто после ношения тесных туфель ты обнаруживаешь на своих ногах лопнувшие водянистые пузыри, которые причиняют тебе сильную боль. Если кожа на ступнях стерлась таким образом, ее нужно обязательно обработать, чтобы не допустить внесения инфекции. Кожу вокруг мозоли обязательно смажь йодовой настойкой, смочив в ней небольшой фитилек из ваты. А на саму лопнувшую мозоль можно наложить разрезанный пополам листик комнатного растения алоэ или хорошо промытый в воде лист подорожника. Хорошим средством для подсушивания такой мозоли может стать сырой картофель, натертый на мелкой терке. Кашицу из сырого картофеля наложи на поврежденную кожу и закрепи на 1–2 часа чистым бинтом. Затем остатки кашицы нужно аккуратно удалить мягкой салфеткой.

Если ты долгое время носишь слишком тесную обувь, кожа ступней в определенных местах подвергается трению и давлению. В результате



на коже образуются утолщения кожи на этих участках. Такие утолщенные места на коже называются ороговелостями. Не следует упускать из виду такие на первый взгляд безобидные вещи – они могут потом еще больше увеличиваться и утолщаться, портя не только внешний вид ног, но и твоё самочувствие и настроение. Помогут справиться с ороговелостями теплые ванночки для ног, во время которых утолщенная кожа распаривается и становится мягкой. После ванночки ноги вытираются насухо и ороговелость удаляется с помощью наждачной пилочки для ногтей. Если тебе трудно справиться самой – обратись в кабинет педикюра. Опытные специалисты помогут тебе избавиться от застарелых мозолей.

Ухаживая за кожей ступней, обращай внимание и на состояние ногтей на ногах. Если ногти стали хрупкими, расслаиваются и ломаются, то возможно, твоему организму не хватает кальция. Достаточное его количество содержится в овощах, фруктах, лесных и садовых ягодах, молоке и молочных продуктах.

Старайся употреблять почаще именно эти продукты, пить по возможности побольше натуральных плодово-ягодных соков. Если даже правильный уход и полноценное питание не помогают решить проблемы с ногтями, тебе следует обратиться к врачу: он выявит причину разрушения ногтевых пластинок и назначит необходимое лечение и, возможно, прием каких-то определенных витаминов.

Проявляя регулярную заботу о коже своих ступней и ногтях, не забывай, тем не менее, почаще менять носки или колготки: это необходимо делать ежедневно. В жаркую погоду я рекомендую тебе сразу же после мытья ног прохладной водой с мылом, воспользоваться специальным дезодорантом для ног. Особые химические вещества, которые содержатся в дезодорантах, и некоторых сортах туалетного мыла снижают скорость размножения бактерий и устраняют неприятный запах.

Теперь, когда мы поговорили о важности поддержания в чистоте твоих бесценных ножек, возьми себе за правило следующие

гигиенические «мероприятия», напомним о которых я подвожу итог всему сказанному выше.

1. Выработай привычку мыть ноги по крайней мере 1 раз в день. Ванночки с холодной соленой водой или с добавлением в воду обычного столового уксуса отлично освежают ноги в жаркую погоду.

2. Для мытья ног пользуйся по возможности только теплой или прохладной водой с мылом. Делать это следует потому, что вода умеренной температуры гораздо лучше снимает усталость ног, чем горячая. К тому же, вода комнатной температуры или прохладная хорошо закаляет кожу ног.

3. Припудривай ежедневно кожу стоп специальной присыпкой, чтобы избежать потертостей кожи, сохранить стопы сухими и чистыми в течение дня и предотвратить возникновение неприятного запаха пота.

4. Подрезай ногти на ногах строго по поперечной линии, не выстригая глубоко уголков ногтей.

5. Каждый день надевай чистые носки или колготы.

6. Оберегай стопы от появления на них мозолей, трещин и царапин.

7. Носи удобную обувь. Слишком плоский или, наоборот, чересчур высокий каблук влияет на правильную осанку, создает неестественное положение тела и может стать причиной различных нарушений в здоровье твоих внутренних органов, привести к искривлениям позвоночника.

## **Глава 3**

### **Уход за телом**

Теперь, когда ты уже знаешь о том, как позаботиться о красоте и здоровье кожи лица, давай поговорим о важности чистоты всего тела. Ведь как бы привлекательно и свежо ни выглядело твое лицо, какой бы красивой внешностью ни одарила тебя природа, все может пойти насмарку, если ты забываешь о простых правилах личной гигиены. А это прежде всего поддержание в чистоте и опрятности кожи всего тела.

Мельчайшие частички пыли и грязи каждый день оседают на нашей коже. Затем, смешиваясь с потом и жиром, которые каждый день выделяет наша кожа, они создают очень благоприятную среду для развития различных вредных бактерий. Так что недостаток гигиенического ухода за кожей всего тела приводит еще и к возникновению инфекционных и кожных заболеваний.

В общем, процесс потоотделения – это неизбежное явление для нашего организма. Это помогает поддерживать нормальную температуру тела, поскольку при испарении пота происходит отдача тепла. Небольшое выделение пота, однако, случается и тогда, когда тело охлаждено и кожа сухая. На некоторых участках тела потоотделение усиливается, когда человек прилагает большие физические усилия или занимается спортом. Поэтому без ежедневного ухода за своим телом тебе просто не обойтись.

Начнем с того, что же более приемлемо: горячая ванна или душ? Самая хорошая привычка – это регулярное (лучше всего ежедневное) мытье под душем с использованием твоего любимого туалетного мыла. В жаркое летнее время это должно стать для тебя традицией. Зимой нужно выполнять эту процедуру по крайней мере 2–3 раза в неделю.

Ты можешь также использовать для мытья и гель для душа – косметическое гигиеническое средство, которое сейчас продается почти во всех парфюмерных магазинах. Принимать горячий душ желательно вечером, чтобы перед сном очистить свою кожу от накопившейся за день грязи и остатков кожных выделений. Лучше всего пользоваться

умеренно горячей водой: ее температура должна быть примерно 35–37 градусов.

Мыться в ванне летом не совсем хорошо: ведь в такое время года кожа обычно загрязняется сильнее, так как усиливается отделение пота и кожного сала. Поэтому под проточной водой кожа очищается лучше и быстрее, чем в ванне. Кроме того, после того, как ты помоешься с мылом под теплым душем, у тебя есть возможность после этого сразу же ополоснуться прохладной водой, а что может быть приятнее в летнюю жару, чем такая освежающая прохлада? Мыться же в ванне лучше в более холодное время года и не чаще одного раза в неделю.

Для намыливания и мытья тела применяй только индивидуальную мочалку или губку. После употребления мочалку или губку необходимо тщательно прополоскать в горячей воде, а по крайней мере раз в месяц ее нужно кипятить, чтобы на ее поверхности не скапливались болезнетворные бактерии.

Гигиенический душ по вечерам будет полезен также и потому, что он способствует нормальному, крепкому ночному сну. Если ты считаешь себя закаленным человеком, тебе не повредит прием контрастного душа: после мытья горячей водой с мылом в любое время года можно немного ополоснуться прохладной водой или хотя бы водой комнатной температуры.

Если ты понимаешь, что в течении дня чувствуешь себя не очень-то бодро, тебя часто клонит ко сну или мучает вялость и слабость – найди в себе немного мужества, чтобы вставать утром на четверть часа пораньше обычного и принимать прохладный освежающий душ. Он поможет тебе зарядиться на весь день энергией и бодростью. Во время школьного дня ты начнешь чувствовать себя более веселой и жизнерадостной, а стало быть, и гораздо более привлекательной для симпатичного тебе одноклассника.

Часто случается так, что ты ощущаешь сильную усталость, ты утомлена и тебе совершенно не хочется ничего делать. А в этот же день тебе предстоит какое-то важное дело, но оно под угрозой срыва – ты оказалась не в форме. В такой ситуации тебе очень хорошо поможет

чуть теплая ванна (температура воды 30–35 градусов), которую нужно принимать в течении 10–15 минут. При этом не забудь тщательно растереть мочалкой или губкой все тело. Такая ванна хорошо освежит тебя и придаст тебе бодрости и активности до конца дня.

Для того, чтобы снять утомление и усталость, тебе подойдет и теплая ванна, в которую добавлена обыкновенная поваренная соль. Наполнив ванну водой, добавь туда два-два с половиной стакана поваренной соли и принимай ванну в течении 8-10 минут. Однако не забудь заранее предупредить родителей о похищенной тобой соли – главное, не исчерпать все семейные запасы этого продукта, иначе приготовление обеда или ужина для твоей мамы может оказаться весьма затруднительным.

А у мамы в резерве, возможно, имеется специальная ароматическая соль для ванн. Поэтому, если она согласна поделиться с тобой этим очень полезным и освежающим средством – прекрасно. Вероятно, она даже захочет приобрести для тебя новую. Эта соль также растворяется в теплой или приятно горячей воде, – и ванна готова. Принимай ароматическую ванну также, как и обычную.

Некоторые участки человеческого тела часто бывают подвержены повышенному потоотделению. В частности, это касается области подмышечных впадин. Нередко в период полового созревания у девочек-подростков отмечается усиленное потоотделение, которое становится особенно заметным в период наступления менструального цикла. Усиленное выделение пота может быть связано и с другими проблемами переходного возраста: волнением, переживаниями, увеличением физической и психической нагрузки.

Свежий пот не производит сильного запаха у здорового человека. Выделение пота приводит к неприятному запаху тела из-за того, что бактерии, живущие на поверхности кожи, способствуют образованию веществ, от которых и исходит запах. Проблемы запаха тела преимущественно связаны с областями подмышечных впадин и половых органов, где выделяющийся пот содержит особые жировые вещества, особенно привлекательные для бактерий. Здесь, к тому же, форма тела и

одежда способствуют усиленному потоотделению, препятствуя быстрому испарению с поверхности кожи.

Поэтому девочке необходимо уделять самое серьезное внимание личной гигиене, ни в коем случае не забывая об уходе за кожей в области подмышек. В противном случае, остатки пота и сальных выделений, разлагаясь, будут служить отличной «пищей» для размножения всевозможных вредных бактерий, которые и вызывают крайне неприятный запах пота и могут по весьма определенным причинам затруднить твое нормальное общение со сверстниками.

Область подмышечных впадин необходимо ежедневно обмывать теплой водой с туалетным мылом. Если ты принимаешь душ или ванну, также не забудь уделить немного внимания этому участку своего тела. При усиленном потоотделении лучше всего пользоваться таким мылом, которое быстро уничтожает бактерии и замедляет их дальнейшее размножение, одновременно устраняя запах пота.

Некоторые сорта мыла содержат вещества, которые проникают глубоко в поры кожи и после мытья остаются там, препятствуя размножению вредных микроорганизмов. Правильно подобрать подходящее в таких случаях мыло тебе поможет мама или старшая сестра: возможно, они и сами пользуются таким же. Хорошо применять также и жидкое мыло: оно содержит приятно пахнущие ароматические добавки. После мытья с мылом подмышечные впадины нужно насухо вытереть и припудривать тальком.

А вот сбрызгивать одеколоном, духами или туалетной водой область подмышечных впадин я тебе не советую, особенно если потоотделение в этих местах повышено. Ведь эти косметические средства обладают очень сильным запахом, и он, смешиваясь с потом, только еще больше усиливает неприятный запах. После тщательного мытья подмышек лучше «обработать» их дезодорантом или антиперспирантом.

Дезодоранты и антиперспиранты специально призваны создавать барьер на пути неприятного запаха пота, которого ты, как истинная леди, обязана всесторонне избегать. Эти средства должны стать твоими

добрыми друзьями и им всегда следует отводить место в школьной сумке. Тогда они легко будут доступны тебе, скажем, перед занятиями физкультурой, когда тебе предстоит большая физическая нагрузка и затрата серьезных физических усилий. Однако действуют дезодоранты и антиперспиранты по-разному.

Дезодоранты, которые обычно выпускаются в упаковке в виде аэрозолей, не препятствуют выделению пота, а лишь заглушают его запах специальными сильными ароматическими веществами, растворенными в спиртовой основе. Однако дезодоранты более эффективны, потому что спиртовые добавки, которые содержатся в них, быстро высушивают кожу. Поэтому их применение может быть вполне приемлемо на тех участках кожи, где это в наибольшей степени потребуется.

Антиперспиранты содержат вещества, которые помогают сократить или замедлить потоотделение с поверхности кожи и поэтому они более приемлемы для использования, если ты хочешь воспрепятствовать усиленному выделению пота.

Антиперспиранты уменьшают потоотделение на тех участках кожи, к которым они применяются, хотя отделение пота на поверхности всего тела при их использовании не сокращается. Антиперспиранты действуют так: вещества, которые в них содержатся, проникают в окружающий участок кожи, стягивают поры и уменьшают их размер. Тем самым создается преграда на пути слишком интенсивных кожных выделений.

Сейчас выпускаются также такие косметические средства для гигиенического ухода за кожей, как спреи, сухие дезодоранты, шариковые дезодоранты и специальные кремы. Эти средства обычно содержат как дезодорант, так и антиперспирант одновременно.

В то же время, если даже у тебя появилась прекрасная возможность приобрести в магазине дорогой импортный дезодорант, или (о, радость!) тебе подарили его на день рождения, не торопись начисто отрицать все остальные правила личной гигиены. Ведь пользоваться дезодорантами лучше всего только тогда, когда кожа чистая и сухая (желательно после утреннего освежающего душа). Дезодоранты служат

для того, чтобы подчеркнуть чистоту и свежесть нашего тела, а не скрывать застарелый запах пота.

### **Уход за полостью рта и зубами**

С самых ранних детских лет тебе многократно приходилось выслушивать от взрослых о том, как важно регулярно чистить зубы по утрам и перед сном. И если в тебе укоренилась эта весьма полезная привычка, и, более того, помогла тебе избежать частых визитов к зубному врачу, то это просто прекрасно. Ведь красивые, здоровые, ровные зубы – мечта каждой красавицы, даже такой юной, как ты сейчас. Подумай только, как преобразает и украшает лицо любого человека жизнерадостная, ослепительная улыбка, а уж о женщине и говорить нечего: улыбка порой является ее оружием, притом самым что ни на есть несокрушимым. Однако разве легко посоветовать человеку улыбаться почаще, если зубы испорчены и далеки от совершенства?

Наверно, вряд ли можно отыскать человека, безразличного к здоровью своих зубов, но вот похвастаться таким безупречным их состоянием способен далеко не всякий. Что же так мешает сохранить наши зубы здоровыми и невредимыми, чтобы они служили украшением внешности, а не досадным поводом для очередного похода к стоматологу?

Если и тебя беспокоят проблемы с зубами, то это происходит оттого, что, видимо, ты недостаточно хорошо выполняла четыре основных правила, которые должны сопровождать тебя всю жизнь. Конечно, если ты равнодушна к красоте собственной улыбки и здоровью всего организма в целом.

Во-первых, зубы необходимо чистить дважды в день (утром и вечером) умеренно жесткой зубной щеткой с зубной пастой, желательно содержащей фтор. На упаковке с зубной пастой обычно указано, какие компоненты входят в ее состав. Словом, чем выше содержание фтора, тем полезнее зубная паста. Совсем не вредно будет, если ты будешь чистить зубы после каждого приема пищи, хотя многие уверены, что таким образом быстро стирается зубная эмаль. Это не так. Чистка



полирует зубы и удаляет остатки пищи с них, освобождает зубы от некрасивого желтого налета, в котором живет множество болезнетворных бактерий.

Если у тебя нет возможности чистить зубы каждый раз после еды, я советую тебе полоскать рот кипяченой водой, чтобы удалить из зубов и полости рта остатки пищи. Хорошо добавлять в воду для полоскания питьевую соду (одну чайную ложку на стакан воды).

Если десны часто кровоточат, можно прополоскать рот очень слабым раствором марганцовокислого калия (марганцовки). Для этого в стакане чуть теплой кипяченой воды разведи два-три кристаллика марганцовки и тщательно размешай ложечкой.

Во-вторых, зубы чистить нужно правильно. Ведь бывает и так, что утром, торопясь в школу, ты машинально проделываешь несколько дежурных движений зубной щеткой, даже не подозревая о том, что зубам нужна эффективная очистка и массаж десен. Поэтому во время чистки зубов щетку следует держать вертикально (вдоль роста зубов), делая прямые и кругообразные движения. То есть, верхние зубы нужно чистить в направлении сверху вниз, а нижние – снизу вверх.

Но существуют также различия в способах чистки передних и коренных зубов. Чтобы наиболее тщательно почистить зубы, необходимо производить движения щеткой вперед – назад для

хорошего очищения коренных зубов и вверх – вниз для очищения передних зубов.

Во время чистки зубов не бойся поранить щетиной зубной щетки десны. Если щетка подобрана правильно, для десен это будет лишь очень хорошим и полезным массажем. Такой массаж очень хорошо укрепляет как зубы, так и десны.

В-третьих, как это ни прискорбно для тебя, но придется отказаться от чрезмерного употребления сладостей и сдобных булочек. Кроме того, это ведь вредит не только здоровью зубов, но и является одной из причин лишнего веса, а избыточные килограммы тебе, вероятно, тоже не по вкусу. Лучше потратить свою неиссякаемую энергию на употребление всевозможных овощей и фруктов – здесь они сослужат

тебе бесценную службу. Особенно полезны сырая морковь и яблоки. Ешь побольше молочных продуктов – они легко усваиваются и содержат в своем составе кальций – вещество, которое очень полезно для укрепления зубов.

Ну, и наконец, четвертое, наиболее тяжелое для выполнения правило. Хотя для многих из нас оно звучит как приговор, тем не менее, обратить на него внимание тебе лучше пораньше, чем тогда, когда возникнут серьезные проблемы. Это правило состоит в регулярном посещении зубного кабинета.

Ты уже, наверно, знаешь, что самой распространенной болезнью зубов является кариес. Особенно часто он поражает зубы тех людей, которые употребляют в пищу слишком много жирных и мучных продуктов, часто едят переваренные или пережаренные продукты, много сладкого и горячего. Бактерии, которые всегда имеются во рту, становятся более активными и превращают углеводы, содержащиеся в продуктах, в кислоты. А кислая среда оказывает очень вредное влияние на эмаль зубов. Постепенно эмаль разрушается, бактерии «вторгаются» в ткани зубов, образуя «дупло». Если оставить больной зуб на долгое время без лечения, происходит воспаление и появляется зубная боль, знакомая, к сожалению, многим. Инфекция может проникнуть в корень зуба и вызвать гораздо более серьезное гнойное воспаление которое поражает ткани десен, а иногда и лица.

Поэтому, даже если ты еще не можешь пожаловаться на мучительные зубные боли или злополучный кариес, показывать свои зубы стоматологу нужно не реже двух раз в год. Тогда даже незаметные пока для тебя повреждения зубов врач выявит вовремя и драгоценное здоровье твоих зубов будет спасено.

Иногда появляется неприятный запах изо рта, который мешает нормальному общению с окружающими ничуть ни меньше, чем запах пота и несвежего тела. Причем сам человек может и не ощущать этого запаха. Запах может появиться из-за болезни зубов, вот почему никогда не будет излишним показаться зубному врачу. Кроме того, если ты часто

болеешь ангиной или простудными заболеваниями, запах изо рта может быть следствием воспаления миндалин.

Для того, чтобы определить, есть ли запах, приложи носовой платок ко рту, когда ты выдыхаешь воздух и затем сделай глубокий вдох. Если ты почувствуешь, что появился неприятный запах, этой беде можно помочь несколькими вполне доступными и простыми способами. Можно воспользоваться слабым светло-розовым раствором марганцовокислого калия для полоскания рта каждый раз после приема пищи. Также в продаже имеется специальный эликсир для зубов. С помощью нескольких капель этого средства, добавленных в стакан воды, ты можешь легко избавиться от запаха изо рта. Не забывай также о существовании мятных и ментоловых таблеток и конфеток, которые прекрасно освежают полость рта. Уничтожает запах изо рта и обычный сухой чай – нужно только немного пожевать щепотку чая и затем прополоскать рот кипяченой водой.

### **Уход за глазами и ушами**

Нередко после возвращения из школы или долгого чтения ты замечаешь, что глаза покраснели и слезятся. Это значит, что нагрузка на них сегодня была слишком велика. Также такое возможно, если ты много времени провела на воздухе, а погода в этот день была не очень-то благоприятна для прогулки – сильный ветер, глаза запорошило песком и пылью. Оставлять такое без внимания никак нельзя. В этом случае тебе помогут простые примочки для глаз.

Возьми немного сухой чайной заварки, залей кипятком также, как и при заваривании обычного чая. Прикрой крышечкой. Когда вода остынет, процеди чай через марлю и намочи в получившейся жидкости два кусочка ваты. Накладывай компресс на глаза на 10–15 минут, через каждые 2–3 минуты меняй ватные тампоны, заново смачивая их в чайном настое. Такая процедура принесет тебе заметное облегчение.

Кстати, очень часто многие девочки жалуются, что у них появились синяки под глазами. Обычно это говорит о том, что ты недостаточно хорошо отдохнула и не выспалась. Для того, чтобы выглядеть всегда

свежей и бодрой, и твои глаза не казались усталыми, старайся пораньше лечь спать и пораньше встать утром. Лучше всего ложиться спать не позднее 10 часов вечера, чтобы без труда просыпаться в семь часов утра.

Именно этот промежуток времени – с 10 вечера до 7 утра – наиболее подходит для полноценного отдыха. Распределяй свое свободное время так, чтобы вечером оставалось хотя бы полчаса-час на прогулку на свежем воздухе. В холодное время года перед сном старайся обязательно проветривать комнату, в который ты спишь, а в теплую погоду оставляй на ночь форточку открытой, чтобы обеспечить приток свежего воздуха. Твои матрац и подушка не должны быть чересчур мягкими.

Если же синяки под глазами все-таки появились, приложи к векам два тонких кружочка сырого картофеля и поддержи 10–15 минут. Это помогает улучшить цвет лица и снять усталость глаз.

Чтобы очистить уголки глаз от накопившихся там выделений и мелких чешуек кожи, промой глаза обычной кипяченой водой или охлажденным настоем цветков ромашки или листьев подорожника. Этот настой готовится, как обыкновенный чай: одну столовую ложку сухих цветков ромашки или нарезанных листьев подорожника завари в стакане крутого кипятка и накрой крышечкой. Когда настой охладится, процеди его через два-три слоя марли. Настой ромашки или подорожника очень полезен для промывания глаз, если они покраснели от ветра и пыли. Ромашка и подорожник убивают болезнетворные микробы и снимают воспаление.

Очень полезны для промывания глаз «ванночки» из теплой воды, в которую добавлен мед. Одной чайной ложечки меда достаточно на 2–3 стакана теплой кипяченой воды. Мед нужно растворить сначала в кипятке, как следует размешав его ложкой, а затем охладить эту воду до комнатной температуры и промыть глаза чисто вымытыми руками. Выполнив эту процедуру утром, ты таким образом избавишься от гнойных выделений из глаз, которые происходят в течении дня.

Если же у тебя есть жалобы на резь в глазах и более обильные выделения из глаз, такие, что утром из-за них бывает даже трудно открыть глаза, – немедленно обратись с этими жалобами к врачу. Возможно, что это признаки какого-то заболевания глаз, а это уже не шутка и требует серьезного лечения.

Умываясь по утрам, не забывай о том, что и уши тоже нуждаются в гигиеническом уходе. Снаружи ушные раковины нужно обмывать теплой водой с мылом, следя только за тем, чтобы вода не попадала внутрь. В ушных раковинах постоянно скапливается сера, которую необходимо регулярно удалять, но с особой осторожностью. Для ухода за ушами очень удобны специальные ватные палочки, которые продаются в магазинах. В крайнем случае ты можешь использовать мягкие фитильки из ваты: кусочек ваты намотай на спичку. Ни в коем случае нельзя ковырять в ушах заостренными предметами: ты можешь серьезно поранить уши, что нередко приводит к ослаблению и даже потере слуха.

### **Загорай с осторожностью**

Замечала ли ты, с каким восхищением в начале учебного года поглядывают твои одноклассницы на тех девочек, которым удалось побывать летом на море или просто очень хорошо загореть на местном пляже? Что и говорить, красивый, ровный коричневый загар всегда являлся предметом зависти не только девчонок, но и вполне взрослых женщин. Это только в прошлые века очень-очень белый, можно сказать, молочный цвет кожи у женщин считался пределом красоты и изысканности, а сейчас все совершенно по-другому. Времена давно изменились, и когда все модные журналы пестреют яркими портретами загорелых красавиц, ты приходишь к выводу, что соперничать с ними твое не по-летнему бледное лицо просто недостойно.

Вот почему с наступлением летнего сезона многие девочки твоего возраста (такого, в котором ты уже начинаешь проявлять заметный интерес к своей внешности и к внешности других) начинают неистово стремиться загореть как можно раньше и как можно больше. Здесь-то и

подстерегают их всевозможные неприятности, которых вполне вероятно избежать, если пользоваться солнцем разумно.

Ведь всем известно, что слишком долгое пребывание под горячими солнечными лучами опасно для нашего организма. Кратковременное перегревание может вызвать солнечные ожоги, причем часто очень серьезные. И что еще опаснее, бывает, что перегревание в сильную жару даже приводит к тепловому или солнечному удару. Такой, к сожалению, оказывается нередко цена особой привлекательности загара. Но тебе-то, я думаю, ни к чему подобные жертвы, даже ради красоты.

Если ты не привыкла к частому и долгому пребыванию на солнце или у тебя очень светлая кожа, необходимо принимать солнечные ванны умеренно. Чересчур долго находясь на солнце, можно без труда получить весьма болезненные солнечные ожоги на всей поверхности кожи, и что неприятнее всего – ожоги кожи лица.

Постепенное увеличение срока пребывания на солнце и применение защитных масел и кремов, например, таких, какие выпускаются фирмой «Джонсон и Джонсон», – вот те простые меры безопасности, о которых мне хочется лишний раз тебе напомнить. Эти средства нужно наносить на кожу перед тем, как собираешься принимать солнечные ванны. Можно также воспользоваться простыми «домашними» средствами, вроде обычного растительного масла.

Лучшее время для солнечных ванн – это утренние часы, примерно с девяти до половины двенадцатого и во второй половине дня – с четырех до шести. Первое свое пребывание под солнечными лучами нужно ограничить 10–15 минутами, постепенно доведя это время до полутора-двух часов. Особенно это касается тех девочек, кожа которых очень светлая и чувствительная. Причем, если ты хочешь добиться более ровного загара красивого золотистого оттенка лучше проводить время на пляже не лежа, а постоянно двигаясь. Можно ведь поиграть в волейбол или бадминтон, просто погулять по берегу реки или моря. Хорошо также чередовать водные процедуры с солнечными ваннами. Если ты загораешь вдали от водоемов, ты можешь периодически обливаться

прохладной водой, которуюхватишь с собой из дома. Кстати, загар гораздо лучше «пристает» к телу, если кожа влажная.

Загорая на солнце, необходимо позаботиться и о коже губ. Чтобы солнце не пересушило губы, смажь их жирным кремом, растительным маслом или воспользуйся бесцветной гигиенической губной помадой.

Но что же делать, если, очутившись на пляже, ты все-таки позабыла о мерах защиты твоей кожи, а вернувшись домой, обнаруживаешь, что кожа безнадежно «сгорела»? Этому несчастью можно немного помочь некоторыми нехитрыми домашними способами. Покрасневшую кожу можно обильно смазать сметаной, кислым молоком, или сливками. Это поможет облегчить болезненные ощущения и уменьшить дальнейшее шелушение кожи, которое обязательно бывает после солнечного ожога. Причем чем быстрее ты смажешь свою кожу этой «мазью», тем лучше.

Если дома ни найдется ни сметаны, ни простокваши, загляни в аптечку: возможно, там ты обнаружишь лекарственные травы, например, ромашку, подорожник, шалфей или траву череды. Отвар из этих растений тоже может облегчить твои страдания. Для приготовления отвара возьми одну-две столовые ложки этих растений, залей их кипятком в стеклянной посуде и поставь на огонь. Через 10 минут кипения отвар уже готов. Охлади его до комнатной температуры и, смачивая остуженным отваром чистую марлю или мягкую салфетку, прикладывай ее к обожженным участкам кожи.

Хорошими помощниками при солнечных ожогах могут стать ягоды черники или брусники. Свежие ягоды нужно размять ложкой в стакане и полученную массу приложить к наиболее болезненным местам. Примерно такое же действие окажет на твою кожу и свежие листья белокочанной капусты, которые нужно хорошо вымыть в проточной воде, а затем приложить к обожженной коже.

Отлично помогает в таких случаях и мякоть свежего помидора. Возьми два-три крупных помидора, сними с них кожицу, а мякоть разотри ложкой, чтобы получилась каша. Эту кашу нанеси на обожженные солнцем участки кожи. Затем помидорную массу можно

смыть под прохладным душем и аккуратно обсушить кожу очень мягким полотенцем.

Очень часто после долгого пребывания на солнце кожа приобретает довольно неприятное свойство – она начинает очень сильно шелушиться. Это особенно заметно на лице, плечах и руках. Выглядит такая кожа, безусловно, по крайней мере малопривлекательно. Что ж, если кожа «сгорела», с этим уже ничего не поделаешь. Но вот ускорить процесс шелушения вполне возможно.

Чтобы обгоревшая на солнце кожа побыстрее отшелушилась и уступила место чистой, здоровой, молодой коже, ты можешь воспользоваться очень простым средством, которое легко приготовишь сама. Возьми половину стакана кефира или сметаны и добавь одну столовую ложку крупной поваренной соли. Хорошо перемешай эту массу и нанеси на шелушащиеся участки кожи.

Теперь, осторожными движениями, не раздражая кожу, разотри смесь по телу и через несколько минут смой теплой водой. Если кожа после первого применения смеси не перестала шелушиться, то эту процедуру следует повторить еще раз.

После того, как ты смоешь водой остатки этого средства, кожу следует обязательно обсушить очень мягким полотенцем, а затем смазать жирным кремом или растительным маслом. Эту процедуру лучше всего проводить вечером, перед тем, как ложиться спать. На следующее утро ты заметишь, что твоя кожа стала более гладкой и чистой.

Кстати, любительницам загорелой кожи будет, вероятно, интересно узнать, что они могут придать своей коже оттенок легкого загара, не дожидаясь прихода лета. Как же это может произойти? Секрет такого «загара» довольно прост. Сделать кожу более смуглой, причем в любое время года, тебе поможет обычная сырая морковь. Дело в том, что морковный сок содержит особый желтоватый пигмент, который и напоминает такой желанный для тебя цвет летнего загара.

Чтобы «загореть» за несколько минут, возьми 4–5 сырых морковок, очисти их и натри на мелкой терке. Сок отожми через марлю в чашку или стакан – должно получиться примерно половина стакана. Добавь в



сок хлопья овсянки (5–6 чайных ложек) и оставь эту смесь на 15–20 минут, чтобы хлопья набухли. Затем на чистую и сухую кожу лица накладывай полученную массу и поддержи ее в течении 20–25 минут. После этого остатки овсяных хлопьев смой прохладной водой и промокни лицо мягкой бумажной салфеткой. А теперь посмотри в зеркало. Ну чем не золотистый июньский загар?

## **Заключение**

Теперь ты знаешь о том, насколько серьезное это занятие – ухаживать за своей внешностью. Как много возникает проблем, и для каждой приходится искать свое решение. И я буду, безусловно, очень рада, если тебе удастся на большинство своих бесконечных вопросов найти ответы в предложенной тебе книге, если она поможет тебе освоить нехитрую азбуку новых для тебя средств гигиенической косметики. И может быть, эти средства настолько понравятся тебе, что станут твоими неизменными спутниками, а полезные привычки из области личной гигиены закрепятся надолго и ты уже не будешь забывать о них ни утром, ни вечером. И, конечно же, помня о том, что чистота и опрятность – лучшее украшение для девочки, ты всегда останешься привлекательной. Ведь все девочки по-своему красивы, нужно лишь уделить себе немного времени – и ты будешь выглядеть лучше и достойнее в глазах окружающих. Кроме того, если ты вполне довольна своим отражением в зеркале, это большой плюс к твоему настроению на весь последующий день. Желаю тебе удачи, и надеюсь, что мои полезные советы помогут тебе в дальнейшем решить все проблемы, связанные с внешностью.