

Анастасия Витальевна Колпакова Елена Юрьевна Храмова

## 30+. Уход за лицом

Идеальный возраст –



Анастасия Витальевна Колпакова, Елена Юрьевна Храмова

## 30+. Уход за лицом



## Введение

Красота дается женщине от рождения, а пока мы молоды и наша кожа светится здоровьем, вопроса о правильном уходе за лицом не возникает. И вот мы задуваем 25 свечей на торте, а вместе с этим начинаем понимать, что молодость проходит. Все тревожнее вглядываемся в отражение в зеркале, отыскивая все новые и новые проявления увядания кожи.

После 30 лет многие женщины уже горестно вздыхают, увидев поутру себя в зеркале. Уже нет того сияния на коже, молодой румянец уступил место сероватому цвету, появились мешки на нижних веках и «гусиные лапки» в уголках глаз. Но стоит ли унывать из-за этого?

Однозначно – нет, ведь в любом возрасте есть свои радости! Повернуть время вспять нельзя, но можно немного остановить его, если начать правильно ухаживать за лицом. В нашей книге как раз и будут раскрыты основные принципы ежедневного ухода за кожей лица, приведены многие полезные советы, следовать которым будет очень просто. Например, вы узнаете, как правильно очищать, тонизировать, увлажнять, питать и защищать кожу, какой уход нужен ей в разное время года, как защитить лицо от вредных воздействий окружающей среды.

Не слушайте тех, кто утверждает, что молодость кожи требует больших

финансовых затрат. Существует множество народных средств, которые не менее эффективны, чем дорогостоящие магазинные кремы, а иногда они даже лучше помогают противостоять возрасту. Ведь приготовленные в домашних условиях лосьоны, скрабы, маски, кремы не только содержат натуральные ингредиенты, не наносящие коже вреда, но подобраны именно для вашего типа кожи.

Эффективно ухаживать за лицом доступно и дома, а поможет в этом не только косметика. Существуют также разнообразные упражнения, которые воздействуют на мышцы лица и делают кожу гладкой, здоровой и молодой.

Для борьбы с возрастными признаками и другими проблемами на коже разработано немало косметических процедур. С некоторыми из них вы также можете ознакомиться на страницах этой книги. В ней подробно описано, какие процедуры проводят в салонах, против чего они направлены и какого эффекта следует от них ожидать.

Не стоит паниковать и впадать в депрессию при появлении первых морщин. Это всего лишь один из этапов вашей жизни, и такие «неприятности» не должны лишать вас возможности радоваться каждому дню и светиться от счастья. Красота женщины должна идти изнутри и освещать ее внешность внутренним светом и теплотой. Не опускайте руки, следите за собой, и тогда вам на долгие годы удастся сохранить молодость и красоту.

## **Глава 1 ТИПЫ КОЖИ**



Каждая женщина знает, как важно ухаживать за своей кожей, но порой использует совершенно не те средства, которые нужны именно ее коже. Чтобы правильно подобрать для себя косметические средства, необходимо иметь представление о своем типе кожи, ее особенностях в каждом возрастном периоде и о том, с чем связано появление морщин и как с этим бороться. Кожа – самый большой орган человеческого тела, ее поверхность составляет в среднем 1,5–2 м<sup>2</sup>. Возраст человека, его образ жизни, каждодневный рацион и привычки сказываются на ее состоянии в целом, но самое сильное воздействие образа жизни человека и условий окружающей среды ощущает на себе кожа лица.



В среднем толщина кожи составляет 1–2 мм, на подошвах ног она толще и грубее, а на веках – самая тонкая. Строение кожного покрова очень сложное, в нем находится множество нервов, сосудов, потовых и сальных желез, но в целом выделяют 3 основные составляющие. 1. *Эпидермис*, или наружный слой кожи, образуется благодаря эпителиальным клеткам,

которые формируют несколько находящихся друг над другом слоев. С внешней средой имеет контакт верхняя часть эпидермиса, называемая роговым слоем. В его состав входят состарившиеся клетки, постоянно удаляющиеся с поверхности кожи. Им на смену приходят молодые клетки, переходящие из глубокого слоя эпидермиса, называемого зародышевым.

Благодаря роговому слою кожа не высыхает, также он препятствует попаданию внутрь вредных веществ и возбудителей болезней. Всю поверхность кожи покрывает тонкая пленка, носящая название гидролипидной, или кислотной мантии. Благодаря содержащимся в ней жиру сальных желез, поту и другим веществам она защищает нашу кожу от проникновения в нее бактерий, погибающих в данной кисловатой среде.

В более глубоких слоях эпидермиса находятся меланоциты – клетки, которые вырабатывают особый пигмент меланин, влияющий на цвет кожи. Так, если меланина много, то кожа имеет темный оттенок; если мало – светлый. Ультрафиолетовые лучи усиливают образование меланина, поэтому под действием солнечных лучей или ламп солярия кожа становится загорелой.

2. *Дерма.* Верхняя часть этого слоя содержит сальные железы, секрет которых вкупе с секретом потовых желез образует на поверхности кожи защитную водно-жировую пленку, предотвращающую попадание в организм вредных микроорганизмов. В нижней части дермы находятся эластичные волокна, придающие коже упругость, и коллагеновые волокна, отвечающие за ее прочность;

3. *Подкожная жировая клетчатка, или гиподерма,* отвечает за регуляцию теплообмена между организмом и окружающей средой, а также за предохранение внутренних органов от внешнего механического воздействия. Толщина этого слоя на разных частях тела различна, например самая толстая жировая клетчатка встречается на ягодицах, животе и ладонях, а на губах и ушной раковине этот слой выражен очень слабо.

В подкожной жировой клетчатке находятся запасы жира, которые необходимы для питания организма во время болезней или при других экстренных ситуациях.

...

Жирную кожу можно умывать водой с растворенной в ней поваренной или морской солью. Это способствует устранению лишнего жира, сужает поры и дезинфицирует, благодаря чему кожа приобретает здоровый вид.

Коже необходимо питаться и дышать. Эти процессы осуществляются за счет циркуляции крови, которая доставляет кислород для дыхания, а также витамины, липиды, углеводы, аминокислоты, пептиды, образующие в коже протеин. Все это нужно для формирования новых клеток и жизнедеятельности уже существующих.

Кроме внутренней, возможной благодаря циркуляции крови, коже необходима и внешняя подпитка. Дело в том, что в эпидермисе нет собственных кровеносных сосудов, поэтому он получает подкормку от капилляров, расположенных в сосочковидном слое кожи. Между ним и эпидермисом существует зубчатое сцепление, которое и делает возможной передачу питательных веществ, но со временем оно становится слабым, поэтому в верхний слой кожи поступает все меньше и меньше кислорода и питательных веществ. Таким образом, одна из важнейших функций косметики – устранение этой нехватки.

...

В качестве косметического средства можно использовать дрожжи. В них содержится большое количество витаминов группы В, которые оказывают благотворное влияние на здоровье кожи.

Клетки кожи постоянно обновляются. За 28 дней молодые клетки продвигаются из глубоких слоев кожи к поверхностному роговому. В процессе передвижения они теряют клеточное ядро, а на поверхности кожи становятся плоскими. К роговому слою доходят уже старые сухие шелушинки, которые удаляются с кожи в результате ежедневного мытья, трения об одежду и т. д.

Многие косметические процедуры направлены на отшелушивание ороговевшего слоя и замену его новыми клетками. Так, например, пилинг помогает усиленному отторжению поверхностного рогового слоя эпидермиса, а фракционный фототермализ способствует удалению пигментных пятен и веснушек.

Все органы и системы организма находятся в тесной взаимосвязи с кожей, которая участвует в обмене веществ, способствует углеводному, водно-солевому и белковому обмену, выводит из организма шлаки. Иммунная система также не способна нормально функционировать без участия в этом кожи. Так, кожа лица всегда более остро реагирует на неправильную работу организма человека, чем кожа на остальных частях тела.

В коже происходит выработка некоторых витаминов, а также гормонов и специальных клеток, отвечающих за ее окраску. Так, солнечный свет способствует выработке витамина D, благодаря которому в организме образуется необходимое количество кальция и других элементов. Также под воздействием солнечных лучей специальные клетки преобразуются в меланин, который не только отвечает за окраску кожного покрова и появление загара, как было отмечено выше, но также способен защитить кожу от ультрафиолетового облучения и не допустить его разрушительно влияния на клетки.

Кожа каждого человека принадлежит к одному из 4 типов: сухая, нормальная, жирная или комбинированная. Причем у каждого типа кожи есть свои особенности, поэтому и уход за ней в разных случаях должен быть различным.

## **Сухая кожа**

Этот тип характеризуется наличием маленьких пор и пониженным содержанием в них жира. Такая кожа имеет матовый оттенок, иногда бывает тусклой, причем на ней, особенно вокруг глаз, происходит быстрое образование морщин.

Сухая кожа чаще встречается у женщин, живущих в сухом и жарком либо, напротив, холодном климате. Также причиной сухости может быть возраст старше 50 лет, когда кожа лишается естественного увлажнения.

Если не защищать лицо от влияния окружающей среды и не употреблять достаточного для организма количества влаги, это способно привести к сухости кожи. В таком случае она быстро огрубевает, появляются шелушение, раздражение, трещинки, покраснение, а ее чувствительность резко увеличивается.

## **Нормальная кожа**

Обладает ровными небольшими порами и имеет здоровый вид. В ней в оптимальном балансе находится содержание влаги и жира, она мало подвержена раздражению. При правильном уходе за ней на нормальной коже морщины не появляются очень долго.

## **Комбинированная (смешанная) кожа**

Кожа этого типа имеет достаточно ровную структуру и здоровый вид, жирные участки с крупными порами встречаются только в области Т-зоны, т. е. на лбу, носу и подбородке; а сухие – в области щек, вокруг глаз и на висках. Причем ее окраска может быть неоднородной.

Если за комбинированной кожей ухаживать правильно, то морщины на ней



также не появятся в течение долгого времени.

## **Жирная кожа**

Характеризуется крупными и очень заметными порами, обладает жирным блеском, который появляется в результате повышенной секреции сальных желез.

...

Вместо простого мыла для ежедневного умывания можно использовать специальную минеральную воду, а для большего увлажнения – смешивать дневной крем с детским маслом.

Благодаря избытку кожного жира не происходит высыхания кожи, т. е. она остается достаточно увлажненной, в результате чего на ней образуется мало морщин. Зато есть другая проблема – появление угревой сыпи и прыщей. От этого страдают не только подростки, но также многие взрослые женщины.

## **Тесты на определение типа кожи**

Чтобы установить, к какому типу относится ваша кожа, необходимо провести несложный тест.

Как определить сухую кожу

Перед проведением теста очистите лицо, но не наносите после этого крем на кожу. По прошествии часа после очистки рассмотрите свое лицо при ярком свете и ответьте «да» или «нет» на ряд вопросов.

1. Обладает ли кожа матовостью или шероховатостью?
2. Поры на коже не видны?
3. Проблемы угрей не существует?
4. Цвет кожи имеет розово-красноватый оттенок?
5. Становится ли кожа раздраженной или покрасневшей после воздействия на нее ветра, холода или солнца?
6. Есть ли вокруг глаз первые морщинки?

Если ответы на все вопросы положительные, то ваша кожа относится к сухому типу. Если утвердительно вы ответили на 4–5 вопросов, то, скорее всего, обладаете комбинированной кожей, поэтому следует провести еще 1 тест.

Как определить комбинированную кожу

Также очистите кожу лица и не наносите на нее крем. Через 2 ч приложите ко лбу, носу и подбородку листы папиросной бумаги и ответьте на ряд вопросов.

1. Есть ли заметные жирные следы на листах, прижатых к подбородку, носу и лбу?
2. Есть ли крупные поры и угри в Т-зоне?
3. Кожа на щеках и висках тонкопористая и ровная?
4. Чувствительна ли ваша кожа?
5. Появился ли жирный блеск на носу уже через 1 ч после очищения кожи?
6. Летом кожа становится жирнее, чем зимой?

7. Появляются ли зимой раздражения и покраснения на коже в области щек и лба?

Если вы получили хотя бы 4 положительных ответа, то ваша кожа относится к комбинированному, или смешанному, типу.

Как определить жирную кожу

Очистите кожу лица и не наносите на нее крем. Через 1 ч приложите ко лбу, носу, подбородку и щекам листы папиросной бумаги и ответьте на ряд вопросов.

1. Остались ли жирные следы на листках от всех участков лица, к которым они были приложены?

2. Отпечатки щек так же жирны, как отпечатки крыльев носа и подбородка?

3. Есть ли на коже угри?

4. Есть ли угри на щеках?

5. Кожа кажется пористой и рыхлой?

6. Цвет лица выглядит бледным?

7. На коже не бывает покраснений и раздражений?

8. На коже часто появляются прыщики?

...

Следует доверять старинным бабушкиным рецептам, ведь они порой действуют лучше, чем дорогая профессиональная косметика. Так, вместо магазинных скрабов можно использовать измельченную морскую соль.

Если все ответы оказались утвердительными, то кожа точно относится к жирному типу. Если положительно вы ответили на 4–5 вопросов, то следует сделать тест на комбинированную кожу.

## **Фототипы кожи**

В косметологии, кроме деления кожи на жирную, сухую и комбинированную, распространено также различие ее по фототипу. Классификация по фототипу изначально была необходима при облучении кожи лазерами; сейчас ее также применяют в косметологии, например при проведении лазерного омоложения.

Существует несколько классификаций по фототипу, но наиболее известны этническая шкала Лансера и шкала Фитцпатрика.

Этническая шкала Лансера разработана американским доктором медицины Гарольдом Ф. Лансером и учитывает цвет кожи и этническую принадлежность предков пациентов. Если заранее определить этническую принадлежность пациента, то при проведении лазерного омоложения кожи можно избежать таких нежелательных осложнений, как пигментные пятна, шрамы и рубцы.

Наибольшее распространение в настоящее время получила шкала Фитцпатрика, согласно которой выделяются 6 основных типов кожи, причем для большей части европейского населения, и для России в том числе, характерны 4 из них.

Итак, в основе разделения кожи на определенные фототипы лежит наследственный фактор. Каждый человек с рождения обладает тем или иным фототипом, который в процессе жизни не меняется под воздействием окружающих факторов.

Определить свой тип кожи можно только благодаря личным внешним данным и принадлежности к той или иной этнической группе, причем нужно это не только для более эффективного применения косметических процедур, но и для безопасного и красивого загара. Особенно важно

учитывать это свойство кожи при посещении солярия, так как в данном случае вы сможете получить конкретные рекомендации по количеству и длительности сеансов, а следовательно, избежите негативных последствий.

### Кельтский фототип

У представителей этого фототипа нежная фоточувствительная кожа молочно-белого цвета, часто встречается большое количество веснушек, волосы светлые и рыжие, глаза, как правило, голубые или зеленые.

...

Существует очень простой и эффективный метод увлажнения кожи в жаркую погоду: смешайте воду и молоко в равных пропорциях и смачивайте этой смесью лицо в течение дня.

У них почти отсутствует пигмент, поэтому загореть они не могут, а вот обгорают моментально. Таким образом, им крайне вредно находиться на солнце, походы в солярий также лучше исключить, так как загара они не получают, а вот кожа в состоянии очень сильно обгореть, стать красной и покрыться волдырями.

Из знаменитостей к 1-му фототипу можно отнести голливудскую актрису Рене Зельвегер.

### Нордический, или германский, фототип

К этому типу относятся светлокожие европейцы, цвет волос которых в основном каштановый или светло-русый, глаза серые, голубые или зеленоватые, иногда могут встречаться веснушки, но их мало.

Такие люди чувствительны к ультрафиолетовым лучам, загар ложится плохо, а даже непродолжительное нахождение на солнце, тем более без средств защиты, способно вызвать солнечные ожоги. Посещать солярий

можно примерно 2–3 раза в неделю, причем обязательно делая перерывы не менее 2 дней, а продолжительность сеансов не должна превышать 15 мин. Лучше делать это зимой и весной, так как в это время организм испытывает недостаток в ультрафиолете.

Ко второму фототипу относится голливудская актриса Николь Кидман.

Смешанный, или среднеевропейский, фототип

К нему относятся европейцы со слегка смуглой кожей, каштановыми и темно-русыми волосами, карими или серыми глазами. Веснушки на коже отсутствуют.

Ультрафиолетовые лучи не наносят их коже сильного вреда, поэтому представители этого фототипа хорошо загорают, но длительный контакт солнца с кожей все-таки может привести к ожогу. Продолжительность сеанса в солярии составляет 15–20 мин, причем необходимо делать перерывы на 1–2 дня.

Среди знаменитых представительниц среднеевропейского фототипа можно отметить Анджелину Джоли.

Южно-европейский, или средиземноморский, фототип

Представители этого фототипа – люди со смуглой и оливковой кожей, на которой нет веснушек, с темными глазами и волосами.

Ультрафиолетовые лучи практически не наносят им вреда, поэтому загар ложится легко и быстро, солнечных ожогов почти не бывает. Под воздействием солнечных лучей обладатели этого фототипа способны мгновенно загореть, при этом вовсе не обязательно делать это специально. Люди средиземноморского фототипа в состоянии получить великолепный бронзовый загар, для чего им нужно пройти курс в солярии, состоящий из 10–12 сеансов по 30 мин каждый, при этом перерывы можно не делать.

Отличный пример четвертого фототипа – актриса Сальма Хайек.

Средневосточный, или индоевропейский, фототип

Этот тип встречается в России крайне редко, а его представителями

являются люди со смуглой кожей без веснушек, волосами и глазами темных оттенков.

У обладателей индоевропейского фототипа высокая устойчивость к ультрафиолетовым лучам, они быстро загорают, их кожа практически никогда не обгорает, загар получается равномерным, глубоким.

Знаменитая представительница этого фототипа – голливудская актриса азиатского происхождения Люси Лью.

### Афро-американский фототип

Представители 6-го типа – это люди с очень темной кожей, черными волосами и глазами темных оттенков.

Они могут постоянно находиться на солнце и не получать солнечного ожога, а их кожа абсолютно не чувствительна к ультрафиолетовым лучам.

Среди знаменитостей к афро-американскому фототипу с уверенностью можно отнести актрису Холли Берри.

Темная кожа отличается более сильным механизмом защиты, ведь ее формирование происходило в более жестких условиях. Природа создала естественную защиту жителям африканского континента, так как им каждый день приходится подвергаться вредному воздействию палящего солнца.

Причем обладатели смуглой кожи часто страдают от гиперпигментации в результате большинства косметических процедур, например пилинга, отбеливающих средств или лазерной шлифовки кожи.

Однако к какому бы фототипу ни принадлежала ваша кожа, его определение крайне важно, ведь, если вы собираетесь посетить косметолога, солярий или выбрать солнцезащитное средство, обязательно для начала определите свой фототип, чтобы избежать в дальнейшем возможных неприятностей.

## Возрастные изменения

Период расцвета женской красоты длится, к сожалению, не так долго. Казалось бы, наконец-то вы избавились от ненавистных прыщей, в совершенстве освоили технику нанесения макияжа, способного скрыть немногочисленные недостатки и подчеркнуть несомненные достоинства, как, глядя в зеркало, заметили у себя первые морщинки!

...

Если у вас вдруг совершенно нет времени на приготовление маски или крема в домашних условиях, можно просто сделать примочки из чайной заварки или наложить на веки кружочки огурцов. Это поможет снять усталость и освежить кожу.

Да, процесс увядания кожи начался, а первые изменения проявляются на коже лица после 30 лет. В это время появляются характерные особенности, присущие этому новому возрастному периоду. К ним можно отнести ороговение кожи, снижение количества соединительно-тканых элементов, отвечающих за эластичность; тусклый и неравномерный цвет лица, провисание контуров и др. Итак, рассмотрим их подробнее:

♦ *ороговение кожи*. После 30 лет в эпидермисе начинает преобладать роговой слой. Базальные клетки теряют способность быстро делиться, в результате чего их слой становится более тонким, а роговой, напротив, утолщается. Это приводит к сухости кожи, которая приобретает схожесть с пергаментом;

♦ *деградация эластичных и коллагеновых волокон*. В дерме начинает происходить процесс утолщения эластичных и коллагеновых волокон, причем порядок их расположения становится хаотичным, а регенерация значительно замедляется. Все это приводит к потере былой упругости кожи;



♦ *ухудшение микроциркуляции.* Расстройство микроциркуляции приводит к ухудшению питания кожи, в результате чего процесс старения ускоряется, при этом происходит снижение нормального кровоснабжения и цвет лица ухудшается;

♦ *дистония мускулатуры.* Тонус мышц перестает быть таким же высоким, как раньше. Это в первую очередь касается мышц шеи и лица. В области подбородка и лба происходит сжимание мышц – появляются продольные и поперечные морщины, а в области щек наблюдается их провисание, что приводит к деформации контура лица и опущению уголков рта.

Тем не менее все не так страшно, главное – вовремя обратить на это внимание и не в коем случае не опускать рук, ведь, даже если мы не способны повернуть время вспять, мы всегда можем замедлить его бег, пусть даже только для нашей кожи.

Итак, существуют 2 типа возрастных изменений – мелкоморщинистый и деформационный. Первый характерен по большей части для женщин худощавого телосложения и с сухой кожей лица. Его отличает большое количество морщин по всему лицу, с течением времени кожа становится, как печеное яблоко, но контуры лица по-прежнему в большинстве случаев четкие. Второму типу возрастных изменений обычно подвержены полные женщины, а характеризуется он малым числом морщин, но овал лица при этом становится расплывчатым, провисает вниз.

К сожалению, процесс старения неизбежен, он заложен в наших генах. Чтобы узнать, какие возрастные изменения станут происходить с вашей кожей лица, достаточно посмотреть на родителей или бабушек и дедушек. Это позволит вам выработать правильный план по ежедневному уходу за кожей лица после 30 лет. Не менее важно при планировании правильно определить принадлежность кожи к сухому или жирному типу и ее фототип.

## Теории старения организма

Старение организма остается загадкой для ученых всего мира. Существует целая масса теорий, пытающихся объяснить механизм старения, но ни одна из них не в состоянии с уверенностью ответить на этот вопрос. Итак,

рассмотрим некоторые теории старения организма.

**Катастрофа ошибок** Все, что происходит в природе или жизнедеятельности человека, так или иначе связано с ошибками, которые приводят к браку. В природе существуют специальные механизмы, которые стараются избавиться от последствий таких ошибок. В человеческом организме этой цели служат клетки-макрофаги и иммунная система, нацеленные на избавление организма от неправильных или чужих клеток.

На наш организм действует множество разрушительных внешних факторов, например травмы, ионизирующая радиация, токсические продукты. Чем их больше, тем сильнее протекают процессы восстановления и сопротивления этим воздействиям. В результате происходит накопление ошибок регенерации.

В 1963 г. ученый Лесли Оргель изучил разные образцы патологий и количество их появлений в разные возрасты и изложил теорию, согласно которой старение наступает из-за ошибок, накопленных на клеточном уровне.

Существуют внешние и внутренние факторы, которые становятся причиной появления ошибок в генетическом коде человека. Функции клетки нарушаются, а в организме начинает синтезироваться аномальный протеин. Чем быстрее происходит накопление ошибок, тем быстрее клетки перестают функционировать, в результате происходит старение организма.

**Биологические часы** По результатам некоторых исследований, пол и возраст оказывают влияние на содержание в дерме коллагена. Так, в дерме мужчин плотность коллагена в любом возрастном периоде выше, чем у женщин. С возрастом она снижается у обоих полов, но, так как у женщин она изначально меньше, то внешне они кажутся более старыми, чем их сверстники-мужчины.

...

Процедуры, направленные на поддержание кожи в тонусе, необходимо проводить в спокойной расслабляющей атмосфере. Например, можно включить запись со звуками природы: пением птиц, шумом морского прибоя и т. п.

Многие ученые считают, что продолжительность жизни заложена в генах каждого вида. У кошки, например, она составляет 20 лет, у землеройки – всего 2 года. Человек в состоянии прожить 120 лет. Наши биологические часы отсчитывают отведенные нам годы и постепенно приводят в действие механизм разрушения, который вызывает старение организма и смерть.

**Свободные радикалы** Эта теория была предложена американским доктором медицины Д. Харманом в 1950-х гг. Согласно ей в организме человека здоровые клетки борются со свободными радикалами, которыми становятся молекулы кислорода, за электроны. Дело в том, что свободные радикалы, вступая в реакции с другими молекулами, теряют 1 электрон, что приводит к их чрезвычайной активности. Они начинают искать недостающий электрон и в результате как бы отнимают его у здоровых молекул, что ведет к появлению новых свободных радикалов, а целостность клеточных составляющих повреждается. Свободные радикалы существуют в природе, но это вовсе не означает, что они безопасны. Напротив, стремясь вновь стать стабильными клетками, они повреждают здоровые.

Причиной появления свободных радикалов в организме человека являются как естественные внутренние процессы, так и неблагоприятные причины внешней среды: загрязненная атмосфера, сигаретный дым, солнечный свет.

Более всего от негативного воздействия свободных радикалов страдает основной белок кожи – коллаген, отвечающий за ее упругость и эластичность. При этом борьба коллагеновых волокон и свободных радикалов приводит к тому, что последние препятствуют свободному перемещению молекул коллагена, в результате чего они срастаются в пучки, теряют мягкость, упругость и гибкость, а кожа начинает стареть.

Борьба со старением кожи

Любая женщина задается вопросом, как же замедлить старение кожи. К

сожалению, ни одна из существующих теорий старения не дает ответа на этот вопрос. Зато можно с уверенностью сказать, что избавление от ряда вредных привычек и правильная защита кожи способны значительно улучшить ее состояние и замедлить появление морщин.

...

Некачественная еда и употребление фаст-фуда отражаются не только на талии и бедрах, но также портят и кожу лица, так как в подобной пище содержатся вещества, способные вызвать аллергию и появление прыщиков.

Итак, вот несколько советов, которые помогут коже лица выглядеть более здоровой и молодой как можно дольше.

**Пользуйтесь солнцезащитными кремами** Для начала необходимо определить свой фототип и придерживаться рекомендаций, разработанных специально для него. Так, если вы обладательница белоснежной кожи, то можно назвать солнце вашим врагом, поэтому его всегда нужно избегать и применять необходимые средства защиты. Дамам с более темным оттенком кожи также нужно пользоваться специальными кремами. Всем женщинам рекомендуется применять солнцезащитные очки и зонтики.

**Пользуйтесь солнцезащитными очками** Солнечные очки рекомендуется надевать не только летом, но и вообще в солнечную погоду. При выборе солнцезащитных очков следует помнить, что защищать придется не только сами глаза, но также деликатную зону вокруг глаз, поэтому лучше остановить выбор на крупных стеклах. Солнце не только делает кожу вокруг глаз сухой, но также заставляет вас щуриться, что приводит к образованию морщинок.

**Не гримасничайте** Если вы любите по случаю надуть губки, сморщить носик или недовольно сдвинуть брови к переносице, лучше откажитесь от этих на первый взгляд невинных жестов, так как все это способствует преждевременному развитию морщин. Никто, конечно, не говорит, что

нельзя проявлять эмоции, просто необходимо воздержаться от чрезмерной мимики в повседневных ситуациях. Искренняя радостная улыбка ни в коей мере не повредит вашему лицу, тогда как натянутая, словно приклеенная способна вызвать появление морщин в уголках рта.

**Сохраняйте лицо в чистоте** Не касайтесь лишний раз лица руками, ведь при контакте с окружающей средой они загрязняются в первую очередь. Когда вы трогаете руками нос, подбородок, трете глаза, грязь с них попадает на кожу лица, что приводит к ее загрязнению, покраснению, появлению прыщиков; кроме того, от этого она растягивается.

**Берегите кожу** Пользоваться отшелушивающими скрабами допустимо 1–2 раза в неделю, а вот если такую процедуру проводить чаще, можно повредить эпидермис и нарушить тем самым защитные функции кожи. Это, в свою очередь, приведет к появлению раздражения, прыщей, еще большему шелушению, загар неровно ляжет на кожу.

Отшелушивающие частички в скрабах должны быть средней величины, это позволит избежать лишнего повреждения кожи, причем, если она у вас чувствительная, избегайте средств с фруктовыми кислотами.

После пилинга необходимо нанести на кожу увлажняющий крем, и если кожа жирная, лучше использовать препараты с гиалуроновой кислотой; для сухой кожи подойдут средства, содержащие масло ши или оливковое масло.

**Не курите** В медицине и косметологии даже существует термин «лицо курильщика». Дело в том, что вредные вещества, содержащиеся в сигарете, приводят к негативным изменениям кожи лица, которые видны даже невооруженным глазом. Она теряет эластичность, обвисает, скулы становятся резко очерченными, щеки – впалыми и морщинистыми, появляются глубокие носо-губные складки, у губ образуются перпендикулярные линии, вокруг глаз – гусиные лапки. Меняется и цвет лица, появляются лиловые, красноватые, коричневые или оранжевые оттенки, так как кожа перестает нормально снабжаться кислородом.

Итак, давайте поговорим о том, к каким негативным последствиям приводит курение.

1. Сужаются кровеносные сосуды, в результате чего нарушается питание

кожи и ослабевают ее защитные свойства. От недостатка питания кожа истончается, а морщины появляются быстрее.

2. Свободные радикалы, образующиеся во время курения, способствуют старению клеток кожи.

3. Сигаретный дым снижает содержание кислорода в крови, а вместо него накапливается окись углерода, в результате не происходит обогащения кожи лица необходимыми ей кислородом и питательными веществами;

4. Содержащийся в сигаретах никотин способствует уменьшению количества коллагеновых волокон, обеспечивающих эластичность кожи, что приводит к ее морщинистости и дряблости.

5. Происходит изменение структуры кожи. Никотин оказывает мочегонное действие, поэтому влага удаляется из кожи.

6. В табачном дыме содержатся токсины, которые нарушают проницаемость сосудов, что становится причиной появления сосудистых звездочек, точечных кровоизлияний и красных пятен.

7. Уменьшается содержание в организме витамина А, способствующего восстановлению и обновлению клеток, поэтому кожа лица теряет способность к регенерации, что приводит к преждевременному появлению морщин, а шрамы и ранки заживают значительно медленнее.

В итоге курящая женщина выглядит на несколько лет старше своих некурящих сверстниц.

**Употребляйте алкоголь в умеренных количествах** Небольшое количество алкоголя по праздникам не окажет на кожу отрицательного воздействия, так как беспрепятственно выведется организмом. Если же злоупотреблять алкоголем, то вредные вещества, содержащиеся в нем, станут накапливаться.

Алкоголь отрицательно влияет на клетки печени, нарушая баланс ферментативных веществ, что становится причиной сухости кожи, которая одновременно приобретает желтоватый оттенок с проступающими коричневыми пятнами.

...

Вместо мыла желательно использовать гель или пенку для умывания, что предотвратит шелушение кожи и, кроме того, подарит дополнительное увлажнение и бережный уход.

### **Соблюдайте умеренность в еде и следите за своей фигурой**

Если вы постоянно то худеете, то полнеете, кожа не успевает восстановить свой тургор, из-за чего в тех местах, где раньше были жировые складки, кожа начинает провисать. Этого можно избежать, если во время похудения пользоваться специальными подтягивающими кремами.

## **Глава 2 ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАБОТА О КОЖЕ ЛИЦА**



Тридцатилетний возраст становится тем рубежом, когда женщины начинают пересматривать свои представления о том, как надо ухаживать за

собой в целом и за кожей лица в частности. Становятся понятными многие ошибки молодости, когда по незнанию или из-за лени за кожей велся неправильный уход либо не велся вообще. Появление первых морщин и других признаков возраста заставляет женщину задуматься о своей красоте в будущем и том, как она станет выглядеть через несколько лет. На этом возрастном этапе еще не поздно исправить допущенные ранее ошибки и серьезно заняться своей внешностью.



Когда тебе всего 20 лет, кажется, что красота и свежесть лица, данные природой, сохранятся вечно. Поэтому молодые девушки часто пренебрегают регулярным уходом за лицом, а задумываются о нем чаще всего те, у кого есть какие-либо проблемы с кожей – прыщики, шелушение, жирный блеск. Счастливые обладательницы красивой гладкой кожи зачастую сводят свою заботу о лице лишь к нанесению макияжа перед выходом из дома, да и тот не всегда потом своевременно и правильно удаляют. Поэтому всегда важно помнить старую мудрость: «Что имеем, не храним – потерявши, плачем». При отсутствии регулярного и грамотного ухода за лицом уже к 30 годам цветущая упругая кожа способна превратиться в увядшую, блеклую, покрытую мелкими морщинками. Вот почему так важно с юных лет приучить себя к регулярному уходу за лицом, даже если на нем нет явно выраженных проблемных признаков, а уж тем более это важно для тех, у кого оно не идеально от природы.

## **Основные этапы ухода за лицом**



Ухаживать за лицом надо ежедневно, а не от случая к случаю, только тогда уход можно считать эффективным. Это требует не так много времени, а результатом ваших усилий станет здоровая сияющая кожа, которая на долгие годы сохранит свою свежесть и молодость.

После 30 лет кожа лица начинает увядать, появляется дряблость, она теряет упругость, поэтому ей необходим особый уход, направленный на повышение тонуса, замедление старения и омоложение. Нарушение обменных процессов приводит к тому, что кожа не способна быстро восстанавливаться после нагрузок, она становится сухой, тонкой и бледной.

Увядающей коже присущи вялость, появление новых мелких морщинок, а мимические морщины становятся глубже. Все это требует применения более щадящих средств по уходу за кожей, в состав которых входят активно действующие компоненты, нацеленные на борьбу с признаками возраста.

Итак, уход за кожей лица состоит из нескольких этапов.

1. Очищение (включает умывание и очищение при помощи специальных средств).
2. Тонизирование.
3. Увлажнение.
4. Питание.
5. Защита.

Причем не всегда уход за лицом требует выполнения сразу всех этапов. Например, перед сном кожа не нуждается в солнцезащитных средствах, а крем наносится, как правило, либо увлажняющий (днем), либо питательный (на ночь).

В зависимости от ситуации наше лицо нуждается в определенном уходе. Так, после 30 лет он заключается в очищении кожи, ее увлажнение и защите от солнца и ветра, необходимо также регулярно проводить тонизирующие процедуры и накладывать питательные маски, которые не

всегда были нужны в более молодом возрасте. Увядающая кожа также нуждается в большей защите, чем молодая, поэтому, выбирая средства по уходу за ней, стоит обращать внимание на те, что повышают ее тонус, увлажняют и освежают, а также улучшают цвет лица. Применение антивозрастных средств в течение длительного времени позволит разгладить мелкие морщинки, усилит регенерацию тканей и предотвратит появление других признаков старения кожи.

## Очищение кожи

Первый и важнейший этап ухода за кожей лица – ее очищение, поэтому поговорим о нем более подробно. Наша кожа способна загрязняться по ряду различных причин. В первую очередь этому способствует внешнее загрязнение – оседание на коже частичек пыли и воздуха. При потении или естественном сало-отделении на ней скапливается жир, который также загрязняет ее. Кроме того, на поверхности кожи собираются омертвевшие и отторгнутые частички эпидермиса (верхнего слоя кожи).

Все это смешивается на нашем лице, забивает поры, не давая коже нормально дышать и затрудняя работу сальных желез. Эта грязь – оптимальная среда для развития болезнетворных микробов, которые проникают в поры и размножаются там, что приводит к образованию прыщей и гнойничков.

Самый первый и важный способ очищения кожи – конечно же умывание, причем отношение к нему у косметологов неоднозначное. Попробуем разобраться, в чем тут дело.

К плюсам обычного умывания относится то, что сильное загрязнение кожи прекрасно удаляется с помощью воды и мыла. Особенно эффективно при этом использовать губку, которая равномерно распределяет мыльную пену по лицу и при трении снимает с кожи ороговевшие чешуйки и частички грязи, раскрывая поры и протоки сальных и потовых желез. Благодаря чему кожа начинает дышать, а жировой обмен в ней нормализуется.

Горячая вода лучше смывает с кожи сальные выделения, поскольку они легче в ней растворяются. Ее положительное воздействие на кожу заключается еще и в том, что от высокой температуры расширяются поры, что способствует более глубокому проникновению моющих веществ мыла,

а следовательно, и лучшему очищению. Однако под действием горячей воды снижается сопротивляемость кожи к воздействию внешних факторов, поэтому не следует злоупотреблять таким умыванием.

Важнейшую роль в умывании играет мыло (кусковое или жидкое). Именно благодаря его свойствам жир эффективно растворяется (горячая или теплая вода здесь является только вспомогательным средством). Кроме того, верхний слой кожи под действием мыла разбухает, становится более рыхлым, что облегчает удаление омертвевших чешуек. Вместе с мыльной пеной, споласкиваемой с лица обильным количеством воды, смываются жир и грязь.

К выбору мыла для умывания нужно подойти очень внимательно. С одной стороны, чем больше щелочи оно содержит, тем лучше растворяет жир. С другой же, такое мыло сильно сушит и обезжиривает кожу, что способно привести к неприятным последствиям при любом типе кожи, а особенно при сухом, когда она и так испытывает недостаток жира, а потому ее ни в коем случае нельзя пересушивать. При жирной же коже использование щелочного мыла может привести не к желаемому, а к обратному эффекту. Ее сальные железы и так вырабатывают жир в избытке, а постоянное обезжиривание еще сильнее стимулирует работу этих желез, от чего кожа станет засаливаться и приобретать жирный блеск еще быстрее. Что касается нормальной кожи, то ее реакция на постоянное обезжиривание ближе к сухой коже, поэтому при неграмотном умывании она в состоянии потерять естественную свежесть и влажность, из-за чего появится ощущение стянутости и сухости.

...

После умывания горячей водой рекомендуется ополоснуть лицо холодной. При этом поры сузятся, что затруднит попадание в них вредных микроорганизмов. Да и сама кожа станет выглядеть более упругой и подтянутой.

Итак, для умывания лучше использовать мыло с пониженным содержанием щелочи и повышенной жирностью. Из отечественных видов мыла самым щадящим действием на кожу обладают детское и ланолиновое. В рекламе мыла зарубежных производителей также обычно указывается, обладает ли оно мягким действием на кожу и содержит ли добавки, препятствующие обезжириванию.

Теперь поговорим о минусах обычного умывания водой и мылом, которые часто упоминают косметологи. Об опасности, кроющейся в неправильном подборе мыла, мы уже упомянули. Это первая причина, по которой косметологи не рекомендуют умываться с мылом слишком часто. Вторая причина – качество воды, которую мы используем для умывания. Определяющими факторами здесь являются как ее чистота, так и концентрация в ней различных минеральных веществ.

Разумеется, никто не использует для умывания недостаточно чистую воду – в этом отношении обычная водопроводная вода вполне пригодна, но обычно в ней содержится довольно большое количество солей кальция, железа и магния, делающих ее жесткой и малоприспособленной для умывания, поскольку они негативно воздействуют на кожу. Качественное умывание способна обеспечить только мягкая вода. Для ее смягчения в домашних условиях можно добавлять по 0,5 ч.л. пищевой соды и аскорбиновой кислоты на 1 л воды. Или поступить еще проще – прокипятить ее.

Если вы действительно заботитесь о состоянии своей кожи, надо заранее готовить воду для умывания – всегда иметь в какой-либо чистой емкости (стеклянной или фарфоровой) небольшой запас смягченной любым способом воды. Для одного умывания достаточно всего 2–3 л.

В завершение разговора об умывании предложим вашему вниманию несколько полезных советов:

не наносите мыльную пену на участки кожи вокруг глаз – она там очень нежная, а действие мыла и особенно протирание губкой приведут к растягиванию кожи и преждевременному образованию морщин;

прежде чем наложить мыльную пену на лицо, нужно хорошо смочить его водой. Наносить же ее лучше в следующей последовательности: сначала намылить подбородок, затем нос, лоб, участки кожи около ушей, щеки и

шею;

не следует долго держать мыльную пену на лице – сразу после нанесения смойте ее;

ни в коем случае после умывания не растирайте лицо полотенцем. Кожа, лишенная жирового покрытия, делается особенно чувствительной к механическому воздействию, на ней способны образоваться раздражение и краснота. Просто мягко промокните излишки влаги;

после умывания необходимо восстановить утраченную естественную жировую смазку лица, используя легкий и не слишком жирный крем. Выполняя все приведенные несложные правила, вы сделаете умывание наиболее эффективным и сведете к минимуму то негативное воздействие, которое оно может оказать на кожу. Однако даже при грамотном умывании с мылом косметологи советуют не прибегать к нему слишком часто. Гораздо более полезными для кожи являются различные нетрадиционные способы умывания. Вот некоторые из них.

**Лимон или огурец** *Требуется:* по 1 части воды и лимонного (огуречного) сока.

*Приготовление:* смешать компоненты.

*Применение.* Использовать раствор для умывания и ополаскивания лица.

Лимонный и огуречный соки благоприятно воздействуют на кожу, очищая ее от легкого загрязнения, причем они обладают легким отбеливающим эффектом, питают кожу витаминами и делают ее упругой. Действие того и другого сока на кожу сходно, поэтому можно использовать их в зависимости от сезона.

**Соленая вода** *Требуется:* 1 ч.л. поваренной соли, 1 л воды.

*Приготовление:* растворить соль в воде.

*Применение.* Использовать соленую воду для умывания.

Умывание соленой водой оказывает дезинфицирующее влияние на кожу, удаляет излишки жира с ее поверхности, подтягивает, улучшает внешний вид. Наибольшее действие оказывает морская соль.

вид, наилучшее действие оказывает морская соль.

В холодное время года 1 раз в неделю, а в жаркое – 2 раза в неделю можно использовать для умывания лица специальную мягкую щеточку или спонж. С их помощью круговыми движениями намыльте лицо и помассируйте. Делайте это легко, без нажима. Затем сполосните спонж или щеточку и повторите действия.

...

Состояние кожи меняется в зависимости от времени года и погоды. Так, например, нормальная кожа способна стать более жирной в жару и более сухой – в холод. Следует учитывать это при подборе средств для ее очищения.

При сухой или очень чувствительной коже стоит воспользоваться не мылом, а другими очищающими средствами. Кроме того, осторожно умываться мылом нужно и при наличии на лице воспаленных участков.

Для очищения кожи жирного и смешанного типов лучше использовать пенящиеся очищающие средства: *гели, пенки и лосьоны*. В них содержатся *тензиды* – активные очищающие вещества, расщепляющие жиры, поэтому они прекрасно растворяют пот и кожное сало, скапливающиеся в порах.

Кожу сухого типа с повышенной чувствительностью можно очищать *косметическими молочком или сливками*. Подойдут и *растительные масла*, особенно полезны они для кожи, склонной к шелушению. Косметические очищающие средства на жировой основе хорошо растворяют декоративную косметику, поэтому их используют также для снятия макияжа.

Относительно недавно косметическая промышленность стала выпускать *туалетную воду для очищения кожи лица*. Это средство хорошо увлажняет кожу и способствует разглаживанию мелких морщинок, причем оно не содержит спиртов (а значит, не сушит), прозрачно на вид и включает в

состав миндальное масло и сахара, помогающие коже удерживать на своей поверхности влагу.

Еще один способ очищения кожи – с помощью *тампонов* или *салфеток*, пропитанных растворяющим жиры и дезинфицирующим раствором. Они подойдут для ухода за кожей в течение дня или в «походных условиях». С помощью очищающих тампонов можно между делом подправить макияж, например после еды удалить с губ помаду и нанести ее заново.

При использовании пенящихся средств очень важно полностью смывать их водой, иначе пена останется в кожных порах и может вызвать образование прыщей и раздражение. Поэтому, нанеся вспененное очищающее средство на кожу и удалив грязь массирующими движениями, ополосните лицо 8–10 раз чистой водой. Причем допустимо использовать более прохладную воду, которая сузит поры и кровеносные сосуды, а также повысит тонус кожи.

При сильном расширении пор и капилляров следует избегать умывания водой контрастной температуры. В этом случае уместнее теплая или прохладная вода.

После использования для очищения кожи косметических средств на жировой основе можно умыться и с мылом – это удалит жирную пленку.

Увядающая кожа нуждается в глубоком, но нежном очищении, поэтому для ухода за ней лучше использовать молочко или пенку, которые смягчат кожу и снимут раздражение. Кроме того, эти средства не сушат, что так важно для кожи с первыми признаками возрастных изменений. При этом желательно избегать средств, в состав которых входят спиртовые и щелочные компоненты, так как от них остается ощущение сухости, они нарушают нормальное осуществление водно-липидного обмена.

Исключение составляют отдельные случаи, когда, например, жирная кожа нуждается в небольшом подсушивании. Вечером проводят основную очистку лица, чтобы удалить с его поверхности загрязнения, накопившиеся в течение дня, ведь они забивают поры и препятствуют правильной работе сальных желез.

По мнению дерматологов, средства для очищения следует удалять с лица не позднее, чем через 20 с. Этого времени достаточно для растворения жировых загрязнений и пота на поверхности кожи и в устьях пор. Более

длительное воздействие на кожу очищающих средств способно привести к негативным результатам.

Еще одно условие грамотного ухода за кожей заключается в том, что любое средство необходимо использовать в соответствии с инструкцией и указанной дозой. Например, для очищения лица достаточно 1 ч.л. косметических молочка или сливок, а жидкого крема – порции размером с горошину. В таком случае расход косметических средств будет экономным, а воздействие на кожу – оптимальным.

...

При бронхиальной астме и других аллергических заболеваниях рекомендуется пользоваться гипоаллергенной косметикой, содержащей красители и ароматизаторы в минимальных количествах.

Не забудьте очистить и шею. Ее следует ежедневно мыть туалетным мылом, для чего можно использовать и настои трав (ромашки, мяты, зверобоя, липового цвета) или домашние лосьоны, содержащие лимонную кислоту. Очищающими свойствами обладает и сок алоэ, разведенный кипяченой водой в равных пропорциях с добавлением 1 ст.л. одеколона и 1 ч.л. глицерина.

Для более глубокого очищения лица нужно делать паровые ванны, способствующие расширению капилляров и пор и размягчению сальных пробок, которые их закупоривают. Эта процедура необходима при жирной и склонной к образованию угрей и черных точек коже, однако распаривание противопоказано при наличии расширенных кровеносных сосудов, избыточном оволосении, эпилепсии, повышенном артериальном давлении, заболеваниях сердца и бронхиальной астме.

Паровую ванну проводят 1 раз в 2 недели следующим образом. В кастрюлю закладывают измельченные лекарственные травы, заливают воду, накрывают крышкой и доводят до кипения. Эту емкость снимают с



огня, ставят на стол (не забудьте про подставку под горячее!) и немного остужают. Затем садятся перед кастрюлей, очень осторожно наклоняют над паром лицо, чтобы не обжечься, и накрываются с головой большим полотенцем. Температура пара должна согревать лицо и быть при этом вполне терпимой. Если он очень горячий, можно просто приподнять полотенце, чтобы образовался небольшой зазор (рис. 1). После паровой ванны вымойте лицо теплой водой с мылом и ополосните холодной водой.



*Рисунок 1. Паровая ванна*

Еще один этап ухода за кожей лица – компрессы. Например, можно делать холодные компрессы для сужения расширенных пор, используя воду, настой или отвар лекарственных трав температурой 15–18 °С. Эта процедура хорошо тонизирует кожу и снижает деятельность сальных желез. Компресс накладывают на 5–10 мин после предварительного очищения кожи, массажа, масок. Для чего мягкую хлопковую ткань (полотенце, салфетку) сворачивают по длине, смачивают охлажденной жидкостью, отжимают ее излишек и накладывают на лицо таким образом, чтобы центр полосы был на подбородке, а концы – на щеках. По истечении необходимого времени можно слегка похлопать по лицу руками или прохладной салфеткой.

Если ваша кожа отличается чрезмерной сухостью и шелушением, можно 1 раз в неделю делать масляные компрессы. Для чего растительное масло подогревают на водяной бане, смачивают им салфетку, накладывают ее на лицо, покрывают сверху утеплителем (полотенцем, теплой тканью) и

оставляют на 20 мин.

Увядающей коже отлично подойдут контрастные компрессы, которые прекрасно тонизируют ее. Их смысл заключается в смене холодных и горячих компрессов, попеременно накладываемых на кожу лица, причем начинают с холодного компресса, для которого потребуется простая холодная вода. В ней смачивают ватные диски и прикладывают к коже на 3–4 с. После чего в теплой воде, температура которой составляет 38–40 °С, необходимо смочить махровое полотенце и приложить его к лицу на 1–2 мин. Затем опять следует холодный компресс, который теперь держат на коже 5 мин. Рекомендуется несколько раз сменить холодный и горячий компрессы, но закончить процедуру надо холодным. Вместо горячей воды допустимо использовать настои шалфея, петрушки, ромашки, щавеля, мяты, эстрагона, липы. Как в горячую, так и в холодную воду можно добавить поваренную или морскую соль из расчета по 1 ст.л. на 1 л воды.

Учтите, что контрастные компрессы не рекомендуется делать женщинам с сухой кожей, так как они инициируют усиленную работу сосудов и способны вызвать образование сосудистых звездочек.

После очищения кожи можно приступить к ее тонизированию и увлажнению. Для чего следует подбирать препараты, в состав которых входят вещества, повышающие тонус и упругость увядающей кожи. К ним относятся эфирные масла, органические кислоты, фитоэкстракты, коллаген, гиалуроновая кислота, витамины, эластин и др.

Для увядающей кожи подойдут липосомальные эмульсии и кремы-гидранты, содержащие большое количество протеинов. Они компенсируют потерю влаги кожей, возвращая ей ее эластичность. Причем такие средства можно применять регулярно, нанося их утром и вечером.

Дополнительное питание увядающей коже в состоянии обеспечить питательные кремы, которые рекомендуется наносить с утра за 30–40 мин до выхода из помещения и вечером примерно за 1 ч до сна. По прошествии получаса необходимо при помощи ватного тампона или бумажной салфетки убрать с кожи излишек крема.

Вечером питательный крем следует наносить на увлажненное лицо, в этом случае его активные компоненты быстрее и глубже проникнут в кожу.

Накладывайте крем нежными мягкими движениями по направлению массажных линий, причем если делать это в течение 3–5 мин, то это может заменить массаж, а эффект от крема станет гораздо ощутимее.

Для обеспечения увядающей кожи дополнительными питательными веществами нужно применять витаминные кремы, которые также делятся на дневные более легкие и ночные – более жирные. Они стимулируют обмен веществ, способствуют обновлению клеток, в результате кожа становится свежей, эластичной и упругой, приобретает красивый цвет, а ее сопротивляемость вредным воздействиям внешней среды увеличивается.

Для защиты увядающей кожи подойдут специальные кремы с содержанием окиси цинка, алоэ, парааминобензойной кислоты или эфира гидрохинона, которые выполняют функцию светофильтров, а следовательно, предохраняют лицо от воздействия солнечного излучения.

При необходимости интенсивного питания советуем использовать особые сыворотки против старения кожи, с помощью которых проводят активные лечебные комплексы, количество которых в год зависит от состояния кожи. Сыворотка, являясь высококонцентрированным средством, помогает в решении проблем стареющей кожи. Преимущество подобных средств заключается в том, что можно получить мгновенный эффект: овал лица приобретет форму, морщины разгладятся, а упругость и эластичность кожи восстановятся. Однако по причине того, что это очень интенсивное средство, нельзя пользоваться им без особой необходимости. Лучше воспринимайте его как лекарство, которое применяют в особенно запущенном случае.

Кроме сыворотки, для интенсивного питания кожи используют косметические ампулы с биогликуроновой кислотой, которая способствует накоплению влаги. Их следует применять в тяжелые для кожи лица периоды, например, если у вас бессонница или стресс, так как усталость и плохое самочувствие отрицательно сказываются на коже: она становится сухой, дряблой и покрывается морщинками. Предварительно очистите кожу, затем выдавите из ампулы буквально несколько капелек и мягко вотрите средство в кожу. Когда жидкость впитается, нанесите на лицо питательный крем.

Очень полезны для увядающей кожи гимнастика и массаж лица. Они улучшают кровообращение, устраняют отечность, предотвращают увядание и глубокие морщины. Рекомендуется 2–3 раза в год проводить курс омолаживающего массажа, состоящий из 10–15 процедур. Лучше, чтобы массаж кожи лица выполнял профессионал, так как при неправильном его проведении можно растянуть себе кожу.

Чтобы эффект от массажа был продолжительным, необходимо использовать массажный крем. В частности, для увядающей кожи больше подойдет массажный крем с входящими в его состав гранулами с витамином Е, которые при взаимодействии с кожей оказывают эффект мягкого пилинга и стимулируют кровоснабжение. Через 3 мин после начала массажа они растворяются, а содержащиеся в них биологически активные вещества проникают в кожу и способствуют образованию новых клеток.

Перед применением массажного крема очистите кожу лица, затем нанесите средство слоем около 1 мм, тогда пальцы станут прекрасно скользить по нему. После нанесения крема начинайте массаж кожи, двигаясь от центра лба к вискам, от носа – к щекам и подбородку. Время массажа составляет примерно 3–5 мин. После чего оставьте крем на лице на несколько минут для впитывания, а излишек удалите затем бумажным полотенцем или ватными дисками.

## **Очищающие, смягчающие и увлажняющие маски для лица**

Маски используют для очищения, смягчения, увлажнения и питания кожи лица. Для достижения стойкого результата их нужно делать постоянно – 2–3 раза в неделю курсами по 10–12 масок.

По достижении 25 лет кожа становится менее насыщенной влагой и начинает постепенно увядать. После 30 лет этот процесс ускоряется, поэтому для предотвращения появления новых морщин и разглаживания уже появившихся необходимо 1–2 раза в неделю наносить маски. В зависимости от типа кожи 1 раз в неделю можно использовать

очищающую, увлажняющую или смягчающую маску, а 2-й раз – уже маску для увядающей кожи.

Увядающей коже отлично подойдет парафиновая маска, которая способствует смягчению и увлажнению. Для чего следует растопить на водяной бане парафин, а потом нанести его на сухую очищенную кожу специальной косметической кисточкой. Так как увядающая кожа нуждается в дополнительных питании и защите, можно использовать маски из масел, овощей и фруктов, кисло-молочных продуктов, дрожжей и зеленого чая. Накладывать их нужно каждый день курсом 15–20 процедур или применять не реже 1–2 раз в неделю, но также курсом. После такого курса продолжайте накладывать маски не так часто, но хотя бы 1–2 раза в месяц.

Наносить маску на лицо лучше после ванны или душа и обязательно вслед за очищением кожи лица. Средство накладывают на открытое лицо (волосы убирают назад) и оставляют на некоторое время, при этом не следует выполнять какую-либо работу или разговаривать, лучше удобно лечь на спину и расслабиться. Можно сопровождать это аутотренингом по расслаблению мышц лица или медитативной музыкой. Не накладывают маски на кожу вокруг глаз и губы (рис. 2). Смывать маски желательно прохладной водой.



*Рисунок 2. Косметическая маска на лице*

После удаления маски к нанесению макияжа можно приступать не ранее,

чем через 15 мин. Очищающие маски

### **Овсяная маска**

*Требуется:* 1 стакан геркулеса, 1 ч.л. поваренной соли, теплая вода.

*Приготовление:* перемолоть крупу в муку, добавить соль и развести водой до консистенции густой сметаны.

*Применение.* Массу нанести на кожу лица и шеи легкими массирующими движениями. После массажа смыть маску прохладной водой.

*Примечание.* По желанию в состав маски можно добавлять пюре из банана.

...

Для умывания чувствительной кожи по утрам можно использовать молоко пополам с водой. Протрите этим средством лицо с помощью ватного диска, и вода с мылом вам не понадобятся.

### **Маска из глины**

*Требуется:* 1 ст.л. сухой косметической глины, теплая кипяченая вода.

*Приготовление:* развести глину водой до консистенции густой сметаны.

*Применение.* Нанести маску на лицо на 10–15 мин, затем смыть теплой водой.

Эта маска очищает и тонизирует кожу. Кроме того, ее можно наносить не только на лицо, но и на все тело.

**Дрожжевая маска с хреном** *Требуется:* 1 ст.л. дрожжей, 1 ч.л. натертого хрена, теплая вода.

*Приготовление:* развести дрожжи теплой водой до консистенции густой сметаны, добавить мелко натертый хрен и перемешать.

*Применение.* Нанести массу на лицо на 15 мин и смыть теплой водой.

Маска обладает стягивающим эффектом, поэтому при необходимости ее можно смыть раньше положенного срока.

Смягчающие маски

### **Маска желтковая**

*Требуется:* 1 желток, 1 ч.л. растительного масла (например, оливкового), по 0,5 ч.л. сока лимона и воды.

*Приготовление:* смешать компоненты.

*Применение.* Нанести несколько слоев смеси на лицо и держать до полного высыхания. Удалить маску ватным диском, смоченным в теплой воде.

**Маска с растительным маслом** *Требуется:* 50 мл растительного масла, 1 ст.л. цветков ромашки аптечной, 1 ч.л. меда.

*Приготовление:* подогреть масло и высыпать в него измельченные цветки ромашки.

*Применение.* Смочить полученным средством марлевую салфетку с прорезями для глаз и рта. Наложить ее на лицо на 15–20 мин, при желании утеплить. После удаления масляной салфетки протереть лицо не содержащим спирт лосьоном.

Это средство особенно полезно для сухой кожи.

**Мятная маска** *Требуется:* 1 ст.л. травы мяты перечной, 1 стакан воды.

*Приготовление:* заварить траву кипятком и настаивать 45 мин.

*Применение.* Протереть этим настоем лицо.

Маска подходит для обветренной или сухой кожи лица. Кроме того, можно пить этот настой вместо чая, и через 2–3 недели появится результат – лицо

приобретет свежий вид и здоровый цвет.

**Банановая маска** *Требуется:* 1 спелый банан, 1 ч.л. меда.

*Приготовление:* банан размять в пюре, добавить мед.

*Применение.* Нанести маску на 20 мин на лицо и область декольте. Затем смыть теплой водой.

**Маска с листьями мать-и-мачехи** *Требуется:* 2 ст.л. листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 0,5 стакана молока.

*Приготовление:* довести молоко до кипения и залить им растительное сырье. Настаивать 30 мин.

*Применение.* Нанести полученную кашицу на лицо на 20 мин.

Эта маска оптимальна для шелушащейся кожи, причем можно использовать средство и для ухода за кожей рук, благодаря чему она станет мягкой и нежной.

**Ромашковая маска** *Требуется:* 0,5 ст.л. сливочного масла, 1 ч.л. настоя ромашки аптечной.

*Приготовление:* растереть масло в настое ромашки.

*Применение.* Нанести массу на лицо на 15–20 мин, удалить излишек жира салфеткой и протереть лицо лосьоном.

*Примечание.* Если массы оказалось слишком много для 1 раза, можно сохранить ее в холодильнике.

Увлажняющие маски

**Творожная маска**

*Требуется:* по 1 ст.л. творога, молока или сметаны, по 0,5–1 ч.л. лимонного сока и меда.

*Приготовление:* все компоненты тщательно перемешать.



*Применение.* Нанести маску на лицо на 15 мин, после чего удалить ватным диском, смоченным теплым молоком пополам с водой.

**Маска из яблока** *Требуется:* 1 яблоко, 1 ч.л. растительного масла.

*Приготовление:* натереть яблоко на мелкой терке и добавить к нему масло.

*Применение.* Маску наложить на лицо на 15 мин, затем смыть теплой водой.

**Маска из тыквы** *Требуется:* 150 г тыквы, 0,5 л воды, 1 ст.л. молока, несколько капель лимонного сока.

*Приготовление:* тыкву нарезать ломтиками, отварить и остудить. Растереть 2 ст.л. тыквенной массы с молоком и добавить лимонный сок.

*Применение.* Нанести маску на лицо на 15 мин, по истечении этого времени умыться теплой водой.

## **Уход за губами**

Задумывались ли вы когда-нибудь, что губам тоже необходим специальный уход? Их кожа очень нежная и также подвержена вредным воздействиям внешней среды. Они нуждаются в постоянном увлажнении, поэтому не забывайте пользоваться гигиенической губной помадой даже дома. Перед сном очищайте губы от декоративной косметики, а после умывания смазывайте кремом или бальзамом для губ. Эти средства хорошо увлажняют кожу губ, так как задерживают в ней влагу и способствуют заживлению трещин. Чтобы вернуть привлекательность обветренным губам, можно делать маски из меда. Впрочем, отлично смягчают их и маски из творога или сливок, причем какой бы вариант вы ни выбрали, желательно покрыть губы сверху лигнином (ватой из древесины) и оставить так на 10 мин.

Не стоит забывать и о массаже зоны вокруг губ – легкое похлопывание после умывания увеличит приток крови к губам и повысит тонус мышц

(рис. 3). Кроме того, в домашних условиях можно приготовить специальные бальзамы для губ.



*Рисунок 3. Похлопывание по лицу в области рта*

**Бальзам для губ с абрикосом** *Требуется:* по 1 ч.л. пчелиного воска, масел абрикоса и календулы, по 3 капли эфирных масел лимона или апельсина.

*Приготовление:* воск растопить и добавить все остальные компоненты, смешав их заранее. Тщательно перемешать готовое средство и слить в тару для хранения.

*Применение.* Наносить бальзам на губы при необходимости.

...

Считается, что лечебным действием обладает алоэ, возраст которого не менее 3 лет. Для достижения большего эффекта его листья перед использованием выдерживают в холодильнике 7 дней.

**Бальзам для губ с воском**

*Требуется:* 100 г сладкого миндального масла, 15 г пчелиного воска, 2 ч.л. эфирного масла жожоба, 1 ч.л. капсулированного масла жожоба.

*Приготовление:* все компоненты, кроме эфирного масла, смешать и расплавить на огне. Затем тщательно перемешать, слегка остудить и добавить эфирное масло. Еще раз все перемешать и слить в тару для хранения.

*Применение.* Наносить бальзам на губы при необходимости.

**Бальзам для губ с алоэ** *Требуется:* по 1 ч.л. геля из алоэ (можно приобрести в аптеке) и вазелина, 0,5 ч.л. кокосового масла.

*Приготовление:* все компоненты смешать и нагревать в течение 2 мин. Затем еще раз перемешать и слить в емкость для хранения.

*Применение.* Смазывать этим бальзамом губы после умывания и в течение дня.

## **Уход за лицом в разное время года**

В зависимости от времени года лицо нуждается в особом уходе, ведь стойкие изменения погоды оказывают значительное воздействие на состояние нашей кожи. Далее поговорим о том, что поможет вам выглядеть ухоженно и привлекательно в любое время года.

### **Осенний уход**

Осенняя погода холодна и ветрена, поэтому кожа на открытых участках тела, особенно на лице, становится сухой, тускнеет, часто шелушится и покрывается пятнами. Таким образом, уход за лицом в этот период должен учитывать именно эти особенности.

Вечером для очищения кожи можно воспользоваться козьим молоком, которое хорошо растворяет жировые загрязнения. Для более глубокого очищения и пилинга раз в неделю массируйте свое лицо массой из

проваренного в течение 5 мин в молоке геркулеса. Смыть кашу по окончании процедуры следует теплой водой, а затем ополоснуть лицо холодной.

Солнечное лето часто оставляет на увядающей коже такой «подарок», как пигментные пятна. При этом бороться с ними надо не летом, а именно осенью, так как в этот период солнечная активность снижается.

Осветлить пигментные пятна намного легче, если они появились совсем недавно, а вот с застарелыми бороться очень сложно. Впрочем, даже свежие пигментные пятна выводить придется в течение определенного времени – на это уйдет примерно 3 недели. Для осветления пятен рекомендуется использовать средства, содержащие сильнодействующие вещества, например аскорбиновую кислоту, экстракты цитрусовых или фруктовые кислоты. Причем перед применением осветляющих средств необходимо проконсультироваться у косметолога во избежание негативных последствий.

Если кожа сильно шелушится, можно воспользоваться следующими масками для устранения этого дефекта. После масок полезно сбрызнуть лицо газированной минеральной водой – это повышает тонус кожи, улучшает кровообращение и цвет лица. Затем можно нанести увлажняющий или питательный (при шелушении) крем.

**Творожная маска** *Требуется:* 2 ст.л. несоленого творога, 1 ст.л. оливкового масла, 1 яичный белок.

*Приготовление:* смешать творог и масло, добавить взбитый белок, перемешать.

*Применение.* Нанести маску на лицо на 20 мин, затем смыть теплой и ополоснуть прохладной водой.

**Медовая маска** *Требуется:* 1 желток, по 1 ч.л. меда и растительного масла.

*Приготовление:* тщательно смешать компоненты.

*Применение.* Нанести кисточкой маску на лицо в 3 слоя на 20 мин. Смыть средство теплой водой, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

**Домашний питательный крем** Требуется: 50 г миндального масла, 10 г пчелиного воска, несколько капель розовой воды.

*Приготовление:* нагреть масло и воск на водяной бане и взбить. В полученную пену добавить розовую воду до получения кремообразной массы.

*Применение.* Наносить крем на лицо на всю ночь.

### Зимний уход

Погодные условия в зимнее время негативно сказываются на состоянии даже молодой кожи, что уж и говорить об увядающей, страдающей от воздействия окружающей среды еще больше. Мороз, сильный ветер, резкие перепады температуры, отсутствие солнечного света, недостаток витаминов в питании и соответственно – организме не предвещают ничего хорошего. Как тут быть? Главное, не падать духом: красоту можно сохранить и в таких условиях.

Обветренная сухая потрескавшаяся кожа способна воспалиться или зудеть. Холод снижает деятельность сальных желез, поэтому жирная кожа становится более сухой, т. е. нормальной, нормальная – сухой и более чувствительной, а сухая страдает в этот период особенно сильно.

Итак, зимой не рекомендуется умывать лицо холодной водой и протирать кубиками льда. Не стоит также принимать очень горячие души или ванны, так как кожа и так постоянно подвергается воздействию резких перепадов температуры. К тому же горячая вода удаляет с кожи защитную пленку и сильно обезжиривает ее. В результате кожа на какое-то время становится сухой, а затем деятельность сальных желез резко усиливается и процессы выделения кожного сала также становятся более интенсивными. Таким образом, для гигиенического душа или ванны в зимнее время года достаточно 10–15 мин, а вода при этом должна быть не слишком горячей.

На поверхности сухой, а особенно шелушащейся, кожи скапливается большое количество отмерших клеток, поэтому 1 раз в неделю полезно делать пилинг для лица. Можно воспользоваться для этих целей губкой или спонжем. Причем не рекомендуется зимой применять для очищения кожи скрабы и мыло, так как они дополнительно иссушают и травмируют кожу. Лучше приобретите пенообразующее средство для очищения кожи

или обратите внимание на народные средства на основе натуральных продуктов. Можно, например, смочить лицо теплым молоком с добавлением нескольких капель оливкового масла. Этим же средством нужно смягчить кожу и после пилинга.

Обладательницам кожи сухого типа зимой можно использовать для ухода за лицом только косметические средства на жировой основе (молочко, сливки, крем), правда, и тем, у кого кожа лица нормальная, все равно не стоит применять содержащие спирт лосьоны и тоники. Спирт пересушивает кожу, и через некоторое время начинается усиленное образование кожного сала.

Для очищения сухой кожи в зимнее время можно воспользоваться следующими средствами.

**Ромашковая маска** *Требуется:* 2 ст.л. цветков ромашки аптечной, 50 мл воды.

*Приготовление:* залить ромашку кипятком до образования кашицы и остудить до 60–70 °С.

*Применение.* Массу наложить на лицо на 15–20 мин, а потом смыть теплой водой. Очищать лицо подобным образом 2–3 раза в неделю.

**Огуречная маска № 1** *Требуется:* по 1 части натертого на терке огурца и ланолина.

*Приготовление:* компоненты смешать и оставить полученную массу на 1–1,5 ч, затем слить выделившуюся жидкость в чашку.

*Применение.* Оставшуюся огуречную массу наложить на лицо на 10–15 мин. Затем удалить маску салфеткой, смоченной горячей водой, и умыться отстоявшейся жидкостью.

*Примечание.* Отстоявшейся жидкостью можно намочить полотенце и сделать похлопывающий массаж лица.

...

Настой ромашки положительно воздействует на кожу лица не только при местном применении, но и при регулярном приеме внутрь. В последнем случае он к тому же улучшает работу кишечника.

## **Огуречная маска № 2**

*Требуется:* 1 огурец, 1 ст.л. овсяной крупы.

*Приготовление:* натереть огурец на мелкой терке, добавить крупу.

*Применение.* Нанести маску на лицо на 20–25 мин, после чего удалить ватным диском, смоченным водой комнатной температуры.

*Примечание.* При очень чувствительной коже вместо крупы можно использовать сметану.

**Медово-ромашковая маска** *Требуется:* по 1 ст.л. меда и растительного масла, 0,5 стакана настоя ромашки аптечной, 1 желток.

*Приготовление:* все компоненты смешать.

*Применение.* Наложить маску на лицо на 15–20 мин, после чего смыть теплой водой.

Это средство подходит для очищения сухой и склонной к раздражению кожи.

**Глицериновая маска** *Требуется:* по 1 дес.л. глицерина и молока, 1–2 ч.л. рисовой муки.

*Приготовление:* все компоненты смешать до консистенции жидкой сметаны.

*Применение.* Наносить мазь на раздраженные участки лица на ночь. Утром удалить остаток средства теплой водой или настоем липового цвета, который также очень хорошо смягчает кожу.

В зимнее время перед выходом на улицу лучше наносить на лицо не увлажняющий, а питательный крем. Дело в том, что увлажняющий крем насыщает кожу гидратами и на морозе вызывает замерзание, питательный же крем содержит жиры, которые защищают кожу от обветривания и переохлаждения.

Увядающая кожа сильно страдает зимой, поэтому нуждается в средствах с большим количеством биологически активных веществ, а также жировых ингредиентов, таких как воск, ненасыщенные жирные кислоты, масла, фосфолипиды, глицерин. Они создают защитный липидный барьер, обеспечивая кожу питательными веществами. Кроме того, крем должен успеть впитаться в кожу, поэтому наносите его на лицо за 1 ч до выхода из дома.

Чтобы увядающая кожа и зимой оставалась ровной и гладкой, необходимо также использовать увлажняющие косметические средства. Причем наносить увлажняющий крем на лицо лучше перед сном, тогда кожа получит необходимую влагу и не замерзнет потом на холоде. Помните, что наносить крем на лицо следует сразу после умывания или душа, т. е. пока кожа еще не высохла и содержит влагу, которую и нужно сохранить. После того как увлажняющий крем впитается, можно нанести еще и питательный крем для более интенсивной защиты кожи.

Зимой очень полезны маски на основе меда и оливкового масла. Например, можно смазать лицо оливковым маслом, а потом накрыть полотенцем, смоченным горячей водой. Полежите 20 мин с такой маской, хорошо расслабьтесь и отдохните, а результат, как говорится, будет налицо!

**Яично-медовая маска** *Требуется:* по 1 ч.л. жидкого меда и оливкового масла, 1 яйцо.

*Приготовление:* смешать компоненты.

*Применение.* Нанести маску на лицо на 20 мин, после смыть теплой водой.

**Яично-молочная маска** *Требуется:* 1 желток, 2 ст.л. творога.

*Приготовление:* смешать компоненты.

*Применение.* Нанесите маску на лицо на 20 мин, после смыть ее теплой



водой.

Особого ухода в зимнее время требуют и губы. Особенности погоды делают их бледными, обветренными, шелушащимися и растрескавшимися, поэтому не забывайте регулярно пользоваться помадой. Причем наиболее подходящей будет та губная помада, в состав которой входит витамин Е. Умываясь перед сном, помассируйте губы зубной щеткой (рис. 4). Это станет одновременно и хорошим пилингом.



*Рисунок 4. Массаж губ щеткой*

Обязательно смажьте губы на ночь питательным кремом или бальзамом, а на улице не облизывайте их, ничего не ешьте и не пейте. Такие действия на холоде сразу приведут к образованию корочек и трещин. Холодный зимний воздух обладает пониженной влажностью, в отапливаемых помещениях он также чаще сухой, поэтому кожа в этот период подвержена обезвоживанию даже больше, чем в летнюю жару. Это происходит и по той причине, что на холоде кровеносные сосуды сужаются и кровообращение на открытых участках тела ухудшается.

Таким образом, для поддержания кожи в хорошем состоянии, во-первых, необходимо пить больше жидкости. Подойдут для этой цели минеральная вода без газа и соки, чай и настои лекарственных трав.

Во-вторых, увлажняйте воздух в своем жилище. Для чего можно воспользоваться портативными электроувлажнителями или подручными средствами – поставьте около отопительных батарей или приборов емкости с водой.

В-третьих, не употребляйте для согревания алкогольных напитков, так как это вызовет выраженное расширение кровеносных сосудов кожи, что со временем способно привести к развитию сосудистых звездочек.

Если в зимний солнечный день вы собрались на длительную прогулку, например покататься на лыжах, позаботьтесь и о защите кожи от ультрафиолетового излучения.

Хотя зимой солнце не такое яркое и греет меньше, чем летом, солнечные лучи отражаются от снега и достаточно интенсивно воздействуют на кожу.

### Весенний уход

С наступлением весны оживает не только природа, но и все наши чувства. Хочется петь и радоваться жизни. Только вот наша кожа за длительное холодное пасмурное время слегка потускнела. К тому же истощился и запас витаминов в нашем организме. Поэтому и уход в этот особенный период должен быть особым.

В косметические средства для ухода за кожей весной можно добавить небольшое количество эфирного масла, причем предпочтение следует отдать маслам с успокаивающим эффектом (апельсиновому, персиковому, пачули или корицы). Для ухода за жирной кожей подойдут масла бергамота, лимона и иланг-иланга (рис. 5).



Рисунок 5. Эфирные масла

Для умывания и протирания лица, а также приготовления кубиков льда можно использовать настои ромашки, крапивы, хвой, цветков липы, которые отлично действуют на ослабевшую за зиму кожу.

**Цветочно-травяной лед** *Требуется:* по 1 части сухих цветков липы, арники, череды, ромашки, розмарина, шалфея, зелени петрушки и укропа, зеленого чая, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить и смешать. Залить кипятком 1 ст.л. подготовленной смеси и наставить под закрытой крышкой до полного охлаждения. Процедить, разлить в формочки для льда и заморозить.

*Применение.* Каждое утро протирать кожу век ледяными кубиками.

Такое протирание снимает отеки и разглаживает кожу вокруг глаз.

Межсезонье переносится кожей лучше, если вы не забываете регулярно ее увлажнять и пить больше жидкости. Не забывайте, что минеральную воду без газа полезно не только пить, но и опрыскивать ею лицо после очищения.

Для увлажнения кожи выбирайте косметические средства с витаминами Е и С, которые к тому же еще и защищают кожу от более активного солнечного излучения.

Если вы предпочитаете очищать кожу лосьонами, подойдут те из них, которые содержат в своем составе экстракты оливкового дерева, гаммамелиса, пантенол и аллантоин, благодаря чему они дополнительно обладают смягчающим действием.

Если вы пользуетесь питательным кремом, то следите за тем, чтобы в его состав входили витамины РР, В2 и В12, так как они улучшают кровообращение и питание кожи. Для обогащения ее витаминами весной полезны маски с натуральными ингредиентами (фруктами, кисло-молочными продуктами, дрожжами).

**Кисло-молочная маска** *Требуется:* 2 ст.л. кисло-молочных продуктов (ряженки, кефира, сметаны).

*Приготовление:* налить кисло-молочный продукт в предварительно подогретую посуду, чтобы средство стало теплым.

*Применение.* Перед сном протереть лицо ватным диском, смоченным кефиром, ряженкой или сметаной. Оставить маску на лице на 10–15 мин и смыть теплой водой.

Эта маска придает коже нежность и шелковистость.

### Летний уход

Лето – особая пора! В питании достаточно разнообразных овощей и фруктов, богатых витаминами, кроме того, приходится употреблять много жидкости, но, с другой стороны, солнце в этот период наиболее активно, а окружающий воздух сильно нагревается. В результате сальные и потовые железы кожи работают очень интенсивно, поэтому она становится более жирной и потеет.

Солнечные лучи, пыльный сухой горячий воздух, множество других негативных факторов уменьшают количество коллагена в коже, в результате на лице образуется все больше морщинок, появляются пигментные пятна. Летний зной ослабляет деятельность сальных желез. Нехватка белков и микроэлементов приводит к сухости увядающей кожи, ее истончению, появлению глубоких морщин. Поэтому летом коже необходим особый уход, позволяющий избежать ее старения.

В первую очередь не стоит находиться под прямыми солнечными лучами очень долго. Немного загара, конечно, украсит лицо, сделает его более выразительным и сексуальным, но длительное пребывание на солнце иссушает кожу, старит ее. Таким образом, загорать нужно в часы наименьшей солнечной активности, в тени, защищая лицо и тело специальными косметическими средствами. Перед выходом на улицу наносите кремы с высокой степенью защиты от ультрафиолетового излучения.

Обильное питье, как уже неоднократно было сказано выше, полезно для кожи, но это не относится к сладким газированным напиткам, которые обычно продают летом на каждом шагу. Они негативно влияют на состояние кожи и фигуру. Имейте это в виду!

Особое значение летом приобретают очищающие кожу процедуры. Они необходимы 2 раза ежедневно, причем 1 раз в неделю обязательно делайте глубокое очищение лица. Косметические средства подбирают для этого также специальным образом – они должны увлажнять, а не сушить кожу.

Для очищения увядающей кожи летом можно использовать жидкий эмульсионный крем, который устраняет шелушение и ощущение стянутости кожи, так как в его состав входят такие жировые вещества, как спермацет, ланолин, растительные масла, а также биологически активные вещества: витамины, аминокислоты, ферменты, экстракты трав. С сухостью кожи лучше справляются петрушка, ромашка, сок алоэ, полевой хвощ или тысячелистник. Причем эмульсионные кремы прекрасно очищают кожу и обеспечивают деликатный уход.

Чувствительную или пострадавшую от воздействия негативных летних факторов кожу можно очищать в 2 приема: для начала очистите ее при помощи косметического молочка, потом тоником или лосьоном, не содержащими спирта. Чтобы удалить декоративную косметику, особенно с глаз, используйте специальные препараты, воздержитесь от применения мыла, даже очень мягкого, а лицо споласкивайте кипяченой или минеральной водой.

Глубокий пилинг обеспечит хорошую очистку кожи от сильного загрязнения после долгого летнего дня, устранив мертвые клетки рогового слоя и позволит полезным восстанавливающим веществам глубже проникнуть в кожу. Так как летом увядающая кожа часто бывает пересушенной, раздраженной и сухой, лучше применять щадящие пилинги мягкого действия.

В летний период пилинг можно делать чаще (2 раза в неделю), так как в воздухе много пыли, которая, забивая поры сальных и потовых желез, создает условия для размножения болезнетворных бактерий. Все это способно вызвать усиленное образование прыщей при проблемной коже. Тем не менее при правильном уходе даже за такой кожей можно добиться хорошего результата, потому что ультрафиолетовое излучение подсушивает прыщи. Только не стоит ради этого специально подставлять лицо солнцу. Все хорошо в меру, и излишнее солнечное облучение полезно не будет.

Жара негативно сказывается на здоровье увядающей кожи, которая

особенно нуждается в увлажнении и подпитке. Используйте специальные увлажняющие средства, содержащие витамины А и Е, морской коллаген, аминокислоты, эфирные масла, гиалуроновую кислоту.

От дряблости кожи помогут избавиться препараты, содержащие продукты жизнедеятельности пчел, например пчелиный воск или маточное молочко. Благодаря им происходит усиление кровообращения, улучшается цвет лица. Правда, если у вас расширенные кровеносные сосуды или есть предрасположенность к возникновению кровеносных бляшек, то от таких препаратов лучше отказаться.

В солнечную жаркую погоду в коже происходит интенсивное образование свободных радикалов, вызывающих ускорение процессов старения, поэтому кожу надо подпитывать косметическими средствами, содержащими антиоксиданты, которые устраняют свободные радикалы и нейтрализуют последствия их деятельности. К таким веществам относятся бетакаротин, цинк, витамины А и С, селен, гамма-линоленовая кислота.

Хорошими увлажняющими средствами являются и настои шалфея и ромашки, приготовить которые можно описанным ниже способом.

**Травяной настой** *Требуется:* 1 ч.л. растительного сырья, 1 стакан воды.

*Приготовление:* залить сырье кипятком, настоять 15 мин и процедить.

*Применение.* Протирать кожу ватным диском, смоченным настоем.

*Примечание.* Можно увлажнять кожу и кубиками льда из этого настоя (рис. 6) или орошением из пульверизатора.



*Рисунок 6. Массаж лица кубиками льда*

В конце весны и летом расцветает множество цветов, которые нужно использовать для приготовления домашних косметических средств по уходу за кожей. Ниже приводим несколько рецептов, которые помогут вам справиться с особенностями летнего ухода.

**Лосьон из сирени** Требуется: 100 г цветков сирени обыкновенной, 1 л воды.

*Приготовление:* залить сырье кипятком, плотно закрыть сосуд и оставить на 1 ч, процедить.

*Применение.* Использовать лосьон для протирания лица.

Особенно полезно это средство для жирной и склонной к образованию прыщей кожи.

Если вы пользуетесь декоративной косметикой, то летом советуем делать легкий макияж, а вместо губной помады применять бальзам для губ, защищающий их от вредного воздействия ультрафиолетового излучения.

...

Помните, что при повышенной чувствительности кожи и наличии расширенных кровеносных сосудов на лице протираания льдом не рекомендуются.

Не стоит пользоваться в жаркую погоду тональным кремом, особенно водостойким. Он покрывает лицо, словно маска, и мешает коже дышать, а также забивает поры. Для удаления жирного блеска с кожи можно воспользоваться рассыпчатой легкой пудрой.

...

Косметические средства домашнего приготовления рекомендуется хранить в прохладном темном месте, например в холодильнике. Не используйте их, если они изменили свои качества (цвет, запах, консистенцию и др.).

Не стоит стирать капельки проступившего пота или жирный блеск носовым платком или салфеткой – трение способно привести к раздражению и инфицированию кожи. В крайнем случае при отсутствии пудры или в сильную жару промокните лицо мягкими впитывающими салфетками или одноразовыми платочками. Делайте это осторожно! Кстати, маски из кисло-молочных продуктов уменьшают жирность кожи, поэтому летом они просто незаменимы.

**Медово-липовая маска** *Требуется:* 1 ст.л. цветков липы сердцевидной, 50 мл воды, 1 ч.л. меда.

*Приготовление:* залить растительное сырье кипятком, настаивать 30 мин, слить излишек жидкости и добавить мед.

*Применение.* Нанести массу на лицо на 15 мин, затем удалить салфеткой и ополоснуть лицо теплой водой.

Это средство хорошо подпитывает кожу подвергшуюся интенсивному



Это средство хорошо подпитывает кожу, поддерживает ее интенсивному, солнечному излучению.

## **Уход за пористой кожей**

Расширенные поры характерны для кожи жирного типа. Чаще они заметны на подбородке, щеках, носу и лбе. Такая кожа доставляет много хлопот, так как склонна к образованию сальных пробок, черных точек и угрей. Правильный уход за ней подразумевает регулярное глубокое очищение и сужение пор.

В домашних условиях для сужения пор можно воспользоваться стягивающими масками.

**Маска из глины с зеленым чаем или соком алоэ** *Требуется:* 1 ч.л. цветной косметической глины (черной, розовой, голубой), 0,5 ч.л. зеленого чая или сока алоэ.

*Приготовление:* смешать компоненты, при необходимости сделать средство более жидким, добавив немного воды.

*Применение.* Наложить маску толстым слоем на предварительно очищенное лицо на 20 мин, потом удалить ее с помощью губки и теплой воды.

Такие маски хорошо очищают поры кожи, стягивают их, устраняют отек и покраснение, а также уменьшают деятельность сальных желез.

Хорошо стягивают поры маски из ягод и фруктов: клубники, яблок, слив, вишни и абрикосов. Для чего небольшое количество ягод и фруктов нужно растереть и нанести это пюре на лицо. При повышенной чувствительности кожи можно добавить в массу творог или сметану.

**Фруктово-ягодная маска** *Требуется:* 2 части фруктово-ягодного пюре, 1 часть творога или сметаны.

*Приготовление:* смешать и растереть компоненты.

*Применение.* Нанести маску на лицо на 20 мин, после чего удалить ватным диском, смоченным в молоке.

**Белковая маска** *Требуется:* 1 яичный белок, несколько капель лимонного сока.

*Приготовление:* белок взбить, добавить лимонный сок.

*Применение.* Нанести маску на лицо и держать до высыхания, смыть теплой водой. Делать ее не чаще 1 раза в неделю.

Такая маска противопоказана при сухой коже.

Для очищения пористой кожи необходимы специальные косметические средства. Например, молочко или гель с экстрактами лекарственных растений (ромашки, алоэ, базилика, ириса, апельсина, гвоздики, грейпфрута). Глубокое очищение лица выполняют с помощью скрабов, твердые частицы которых хорошо отшелушивают отмершие клетки с поверхности кожи и очищают поры, одновременно усиливая кровообращение и улучшая обменные процессы. Пользоваться скрабом лучше в вечернее время после снятия макияжа и умывания. По окончании процедуры ополосните лицо холодной водой или протрите льдом.

Для ежедневного очищения пористой кожи можно применять не содержащие спирта лосьоны и тоники, в состав которых входят экстракты березы, календулы, розмарина или боярышника, а также эфирное лимонное масло. Обратите внимание на средства для ухода за кожей, содержащие окиси цинка, оказывающие лечебное воздействие на проблемную кожу и нормализующие деятельность сальных желез.

Разумнее обладательницам такой кожи обратиться к косметологу. Он даст необходимые рекомендации по уходу за ней, питанию и назначит лечебные процедуры. Систематическое глубокое очищение кожи в косметическом салоне поможет восстановить хороший внешний вид. С этой целью проводят дарсонвализацию, криотерапию, лазерное шлифование.

Современная косметология способна помочь во многих ситуациях. Так, дарсонвализация предполагает лечение кожи импульсными синусоидальными токами высоких частоты и напряжения, которые раздражают кожу. Одновременно усиливается синтез коллагена

(каркасного белка), кожа становится более эластичной и упругой.

Массаж лица ватным тампоном, смоченным жидким азотом, является одним из видов криотерапии. Воздействие холода на кожу при этом очень сильное, но кратковременное.

Массаж проводят по линиям наименьшего растяжения кожи или только на участках с расширенными порами (нос, щеки, подбородок). Этот метод лечения также тонизирует кожу, уменьшает поры (рис. 7).



*Рисунок 7. Криотерапия*

Лазерное шлифование – это наиболее эффективный и агрессивный способ лечения пористой кожи. Ее поверхностный дефектный слой удаляют (сжигают), благодаря чему образуется новый слой кожи с менее расширенными порами. Правда, это происходит не сразу, поэтому потребуется определенное время для восстановления кожи.

...

Жидкий азот представляет собой прозрачную жидкость, не имеющую цвета и запаха. Температура его кипения равна  $-195,8^{\circ}\text{C}$ . Хранят его в

специальных баллонах под давлением.

Эффект от лазерного шлифования кожи способен сохраняться до нескольких лет, но только при условии правильного ухода за лицом.

## **Глава 3 КОСМЕТИКА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ**



Женщины во все времена следили за своей внешностью, стараясь сохранить красоту и молодость, но средства по уходу за лицом и всем телом в промышленных масштабах стали изготавливать сравнительно недавно. До этого в течение многих столетий наши прародительницы с успехом обходились народными средствами. Впрочем, широко известно, что нет ничего более безопасного, чем натуральные ингредиенты. Наши бабушки оставили нам много рецептов натуральной косметики, которая может эффективно бороться с признаками старения и улучшать структуру кожи. Натуральную косметику часто называют живой, так как она основана на использовании таких продуктов, как овощи, фрукты, молочные продукты, лекарственные травы, ягоды, мед, косметическая глина. Многие из этого находятся под рукой, поэтому натуральную косметику так легко приготовить в домашних условиях, достаточно просто

подобрать необходимый рецепт. Например, из натуральных продуктов можно сделать скрабы, маски для лица, лосьоны и тоники, даже кремы, которые порой во многом полезнее и эффективнее покупной косметики.



Кроме того, натуральная косметика бережет ваш кошелек, так как нет необходимости специально закупать редкие ингредиенты: большинство продуктов, входящих в состав тех или иных народных средств, есть практически в каждом холодильнике.

...

Молоко и мед – распространенные составляющие многих косметических средств. Мед отождествляется с запахом самой природы, а молоко – с молодостью, поэтому сочетание молока и меда можно назвать сочетанием природы и вечной юности.

Все мы прекрасно знаем, как полезны овощи, если регулярно употреблять их в пищу. Однако мало кто задумывается над тем, что их можно также использовать и в качестве косметических средств. Маски, кремы, лосьоны, приготовленные на основе овощей, помогут сделать кожу здоровой и цветущей, устроят пигментные пятна и мелкие морщинки.

Итак, перечислим некоторые известные всем овощи, способные творить чудеса:

- ◆ *картофель* разглаживает мелкие морщины, улучшает цвет лица, придавая коже бело-розовый оттенок, устраняет веснушки и пигментные пятна;
- ◆ *огурец* улучшает структуру кожи, очищая и разглаживая ее, обладает увлажняющим эффектом, способен снять раздражение, сузить поры, отбелить кожу лица;
- ◆ *помидор* – прекрасное средство для ухода за жирной кожей лица, способное очистить поры от грязи и сала, сузить их, восстановить клетки, придать коже шелковистость;
- ◆ *тыква* обладает противовоспалительным и заживляющим действием, устраняет сыпь на коже, а при использовании с другими компонентами в состоянии применяться для кожи любого типа;
- ◆ *капуста* придает коже бархатистость, мягкость, обладает отбеливающим эффектом, способна питать, освежать и очищать кожу. Сок квашеной капусты оказывает освежающее действие и придает лицу матовость;
- ◆ *редис* используют для ухода за сухой кожей, его сок можно применять как увлажняющий тоник, а мякоть в сочетании с другими ингредиентами прекрасно питает кожу;
- ◆ *морковь* улучшает кожу лица, придает ей здоровый румянец, обладает освежающим действием, разглаживает кожу. Ее используют для ухода за сухой кожей, а также для лечения угревой сыпи;
- ◆ *кабачок* прекрасно смягчает и питает сухую кожу лица, оказывает тонизирующее действие, предупреждает появление морщин и стимулирует обменные процессы;
- ◆ *перец* великолепно подходит для ухода за увядающей кожей лица, склонной к сухости. В его состав входят фосфор, железо, магний, кальций, витамин С, способные бороться с преждевременным старением кожи;
- ◆ *свеклу* используют для улучшения цвета лица, ухода за бледной кожей, избавления от веснушек и пигментных пятен, она также придает коже свежесть;

♦ *лук* способен предупреждать появление морщин, а также бороться с уже появившимися, так как в его состав входит цинк;

♦ *баклажан* применяют для ухода за сухой кожей. Он прекрасно увлажняет, обладает противовоспалительным действием, улучшает цвет лица, устраняет пигментные пятна и веснушки;

♦ *редька* обладает противовоспалительным действием, помогает бороться с пигментными пятнами, восстанавливает кожу после стресса, очищает ее, сужает поры, улучшает цвет лица.

Кроме овощей, в домашней косметике применяют зелень (укроп, кинзу, сельдерей, петрушку, щавель, шпинат и др.), которая также оказывает полезное действие как на весь организм в целом, так и на кожу лица в частности: ♦ *петрушка* обладает отбеливающим действием, поэтому ее используют для устранения пигментных пятен и веснушек. Применяя ее в сочетании с другими компонентами, несложно бороться с мелкими морщинками, освежить кожу лица, устранить прыщи;

♦ *салат* подходит для ухода за жирной и сухой кожей и применяется для придания лицу свежести, устранения покраснений и раздражений;

♦ *укроп* осветляет кожу, борется с пигментными пятнами, делает веснушки незаметными. Причем он содержит большое количество растительных антибиотиков, поэтому прекрасно подходит для борьбы с прыщами и угрями;

♦ *шпинат* благодаря большому содержанию витамина Е прекрасно увлажняет, а потому подходит для ухода за увядающей и сухой, чувствительной кожей лица;

♦ *сельдерей* неплохо подходит для приготовления масок и лосьонов для увядающей, стареющей кожи;

♦ *крапиву* используют для приготовления отваров и настоев, которые отлично очищают кожу лица и придают ей здоровый оттенок;

♦ *щавель* содержит много витамина С, прекрасно борется с угрями, жирным блеском и сужает поры, а также обладает отбеливающим свойством и устраняет пигментные пятна.

Домашняя косметика на основе фруктов способна очистить кожу, разгладить ее, снять раздражение, смягчить, вернуть лицу свежий вид. Для приготовления фруктовых масок прекрасно подойдут как местные, продающиеся в любом магазине, так и экзотические фрукты: ♦ *яблоко* очищает и укрепляет кожу лица, обогащает ее витаминами, разглаживает морщины, обладает прекрасным увлажняющим и освежающим эффектом. Неоспоримое достоинство фрукта в том, что он подходит для всех типов кожи;

♦ *груша* содержит дезинфицирующие компоненты, способные очистить кожу и оказывающие вяжущее действие, поэтому маски на основе груши помогут сузить поры, сделают кожу гладкой и эластичной. Кроме того, она улучшает цвет лица и избавляет от пигментных пятен;

♦ *банан* применяют для ухода за сухой кожей, благодаря чему она становится более эластичной, пропадают мелкие морщинки. Обладает он и отбеливающим действием, улучшает цвет лица, устраняет жирный блеск и сужает поры;

♦ *гранат* идеален для ухода за жирной кожей, так как его сок помогает избавиться от угрей, сужает поры и отбеливает. Гранатовые косточки используют для приготовления скрабов;

♦ *виноград* содержит много питательных веществ, помогающих разглаживать морщины, питать и освежать кожу, благодаря чему она становится гладкой и упругой;

...

Излюбленными ароматами Клеопатры были запахи ладана и мирры. Заключенные в них таинственность и привлекательность способны успокоить и подарить душевное равновесие.

♦ *киви* богат витаминами и органическими кислотами, чем и обусловлены



его лечебные свойства. Плоды прекрасно очищают и тонизируют кожу, придавая ей здоровый вид и делая гладкой и упругой;

♦ *грейпфрут* подходит для кожи любого типа, способен отбеливать и освежать кожу, борется с веснушками и пигментными пятнами;

♦ *лимон* обладает отбеливающим свойством, очищает кожу и сужает поры. По причине того, что лимонный сок оказывает сильное действие на кожу, его рекомендуется использовать в смеси с другими соками. Он прекрасно подходит для жирной кожи, так как убирает лишний блеск, придает ей матовость и борется с появлением прыщей;

♦ *хурма* – прекрасное средство для ухода за увядающей, стареющей и сухой кожей. Она обладает вяжущим действием, благодаря которому сужает поры, тонизирует и освежает;

♦ *апельсин* используют для ухода за всеми типами кожи. Он освежает и тонизирует, а благодаря высокому содержанию витаминов, эфирных масел и питательных веществ оказывает омолаживающее действие, придает коже бархатистость и увлажняет ее;

♦ *авокадо* прекрасно питает, увлажняет и тонизирует кожу, способствует устранению морщин, а потому особенно подходит для ухода за сухой и увядающей кожей;

♦ *кокос* содержит много витамина Е, благодаря которому происходит питание и увлажнение кожи. Таким образом, косметика на основе кокоса подходит для ухода за сухой кожей лица;

♦ *мандарин* в сочетании с другими ингредиентами используется для ухода за всеми типами кожи, которую освежает и тонизирует, благодаря большому содержанию витаминов;

♦ *ананас* отделяет мертвые клетки кожи, способствует ее обновлению, снабжает недостающей влагой, помогает в борьбе с мелкими морщинками. При этом он является сильным аллергеном, поэтому рекомендуется использовать его в сочетании с другими компонентами, также не подходит он и для чувствительной кожи;

♦ *черешня* содержит много витамина С, обладает вяжущим действием,

стягивает кожу и сужает поры, используют ее и для очищения и отшелушивания. При этом необходимо учитывать, что кислые ягоды больше подходят для жирной кожи, а сладкие – для нормальной и сухой;

♦ *персик* хорош для ухода за всеми типами кожи, он разглаживает, смягчает и очищает ее, обладает освежающим действием, способен снять усталость. Косточки персика используют для приготовления скрабов;

♦ *вишню* применяют для ухода за жирной и нормальной кожей. Она отлично очищает и отшелушивает, способствует регенерации, подходит для устранения жирного блеска, сужает поры, избавляет от угрей. Косметика на основе вишни питает и оздоравливает кожу;

♦ *абрикос* используют для приготовления средств по уходу как за жирной, так и за сухой кожей. Он освежает и успокаивает, способен восстановить усталую и сухую кожу, помогает бороться с морщинами и содержит так называемый витамин красоты – бета-каротин;

♦ *дыня* отбеливает кожу, помогает устранить пигментные пятна, делает веснушки менее заметными, очищает и омолаживает кожу лица, обладает увлажняющим и тонизирующим свойствами. Чаще ее применяют для ухода за нормальной и сухой кожей;

♦ *слива* придает коже бархатистость, удаляет лишний блеск, делая ее матовой; омолаживает, разглаживая мелкие морщинки, и способствует сужению пор. Как правило, ее используют для ухода за стареющей и увядающей кожей;

♦ *арбуз* применяют для ухода за всеми типами кожи, причем он оказывает очищающее и омолаживающее действия, улучшает цвет лица, делая кожу более здоровой.

Лето и осень считаются самыми замечательными временами года для применения натуральной косметики для лица, так как именно тогда появляется такое огромное разнообразие природных ингредиентов, как, например, ягоды. Все они обладают полезными свойствами, поэтому домашняя косметика на их основе оказывает прямо-таки волшебное воздействие на кожу. Огромное количество витаминов и питательных веществ содержится и в ягодах, которые способны заметно улучшить структуру кожи. Благодаря освежающему и тонизирующему свойствам

косметика на основе ягод прекрасно отбеливает кожу, придает ей здоровый вид, а также насыщает ее питательными веществами, способными бороться с возрастными изменениями:

- ◆ *клубника (земляника)* идеальна для ухода за жирной кожей с расширенными порами, она хорошо борется с пигментацией, делает веснушки менее заметными, отбеливает, очищает и тонизирует;
- ◆ *крыжовник* подходит для ухода за сухой кожей, так как он смягчает, питает и увлажняет кожу, способствует обновлению и регенерации клеток, а также обладает легким отбеливающим действием;
- ◆ *малина* хороша для кожи жирного типа. Она освежает и тонизирует, осветляет веснушки, содержит много витаминов и питательных веществ, придающих коже гладкость и эластичность. В сочетании с другими компонентами прекрасно подойдет и для сухой кожи. Для приготовления натуральной косметики используют не только ягоды, но и листья растения;
- ◆ *калина* содержит много витаминов и питательных веществ, которые оказывают благотворное влияние на кожу, тонизируя и укрепляя ее, помогая бороться с первыми признаками старения. Ягоды подходят для любого типа кожи, причем можно использовать как свежие, так и замороженные ягоды;
- ◆ *смородина* замечательно тонизирует кожу, делает ее более здоровой и свежей, а ее сок издавна используют для осветления кожи, избавления от пигментных пятен и веснушек. Благодаря высокому содержанию витамина С смородина разглаживает кожу, повышает ее эластичность. Причем красная смородина рекомендуется для ухода за жирной кожей, а черная прекрасно подойдет для сухой;

...

Для поддержания кожи в тонусе необходимо хорошо высыпаться и меньше бывать на солнце. Кроме того, можно каждое утро после умывания наносить на кожу лица оливковое масло.

♦ *клюкву* применяют для ухода за жирной кожей, так как она способствует сужению пор, уменьшает блеск, удаляет лишний жир. Ее сок используют при лечении прыщей;

♦ *облепиха* – прекрасное средство для ухода за увядающей и стареющей кожей. Она обладает омолаживающим действием, подтягивает кожу, делает ее более упругой, разглаживает морщины. Большое количество питательных веществ, содержащихся в облепихе, увлажняет сухую кожу, предотвращая ее стягивание и шелушение;

♦ *шиповник* прекрасно подойдет для всех типов кожи. Он обладает тонизирующим и очищающим свойствами, насыщает кожу витаминами, осветляет веснушки и пигментные пятна. Отвар его плодов и листьев используют в качестве тоника или лосьона, кашицу из ягод – как маску для лица. Лепестки шиповника пригодятся для приготовления освежающей и омолаживающей маски, которая прекрасно подойдет для увядающей кожи. Кроме того, из них готовят розовую воду для умывания и протирания лица;

♦ *брусника* прекрасно увлажняет, тонизирует и смягчает кожу, способствует разглаживанию мелких морщинок, препятствует преждевременному старению кожи. Для приготовления косметики используют ягоды и сухие листья. Сок брусники или отвар ее листьев подойдет для устранения прыщей и других воспалений на коже;

♦ *рябина* благодаря высокому содержанию витамина С и провитамина А (источника молодости) прекрасно борется с возрастными изменениями кожи, препятствует ее старению и разглаживает морщины.

Теперь подробнее поговорим о домашней косметике и способах ее приготовления. Итак, для улучшения цвета лица, разглаживания морщин, придания коже мягкости и упругости применяют маски, лосьоны и скрабы.

Все это можно приготовить в домашних условиях с применением природных компонентов, которые доступны практически всем, но помните, что многие продукты способны вызвать аллергию, поэтому тщательно выбирайте те компоненты, которые подойдут именно вам.

## Маски для лица против морщин

Благодаря маскам кожа обогащается кислородом, витаминами, полезными увлажняющими и питающими ее веществами. Домашние маски на основе природных ингредиентов в данном случае не исключение, поэтому с их помощью можно быстро разгладить мелкие морщинки, устранить прыщи и другие недостатки кожи.

Существует огромное количество народных рецептов масок для лица, но не стоит применять их бездумно, полагаясь только на то, что все компоненты безвредны и в худшем случае просто не дадут желаемого эффекта. Кожа каждой женщины индивидуальна, как и она сама, поэтому при выборе подходящей маски следует учитывать тип кожи некоторые другие факторы, например возраст. Необходимо также знать правила приготовления и нанесения средства на лицо.

Итак, чтобы приготовить маску в домашних условиях, вам потребуются кое-какие вещи. В первую очередь это небольшая мисочка, в которой вы будете смешивать ингредиенты. Желательно, чтобы она была фарфоровой или стеклянной, использовать же металлическую посуду не следует, так как металл способен выделять опасные вещества, вредящие коже. Также вам понадобится чайная или столовая ложка, которой вы будете отмерять необходимые количества и смешивать ингредиенты. Для приготовления некоторых масок также могут понадобиться деревянная толкушка, соковыжималка, миксер, блендер или кофемолка, которые используют для измельчения составляющих или разминания ягод и фруктов.

Не забывайте, что использовать можно только свежие продукты, причем натуральные маски подходят только для разового применения и лишь некоторые из них допустимо хранить в холодильнике в течение нескольких часов. Обычно это оговаривается отдельно.

Перед нанесением маски необходимо правильно подготовить кожу лица. Это обеспечит лучший результат, так как позволит коже усвоить большее количество питательных веществ.

Конечно, кому-то может показаться, что в нанесении маски нет ничего

сложного, но если не знать нескольких основных правил, вероятно получить совсем иной результат, потому остановимся на этом подробнее.

1. Наносить маску на лицо нужно только после того, как вы полностью очистили кожу.

2. Грубейшей ошибкой считается нанесение маски поверх декоративной косметики, например тонального крема, румян, пудры. Кожа также должна быть очищена от крема, так как он препятствует проникновению полезных веществ в нее. Чтобы очистить кожу, следует использовать средства, которые вы каждый день применяете для снятия макияжа и умывания: лосьоны, молочко, тоники, гели, пенки, косметическое мыло. Можно также взять лосьоны и тоники, приготовленные в домашних условиях. Подробнее о них будет сказано ниже. Если у вас сухая кожа, то достаточно просто удалить косметику и хорошо умыться водой; если же есть необходимость, перед нанесением маски можно воспользоваться скрабом, помогающим удалить отмершие клетки и загрязнения из пор.

3. Перед нанесением маски необходимо полностью убрать с лица волосы, чтобы они не мешали во время процедуры. Накладывать маску на лицо можно при помощи рук или с применением специальных лопаточек и кисточек, приобрести которые несложно в любом косметическом магазине. Делать это необходимо исключительно по массажным линиям снизу вверх, т. е. от подбородка (или шеи) и до лба. Массажными движениями наносите маску от подбородка к мочкам ушей, после чего – от середины лба к вискам и наконец к волосистой части головы. Область глаз и губ должна оставаться чистой, если иное не предусмотрено рецептом.

4. Для достижения большего эффекта после нанесения маски желательно лечь, расслабиться и закрыть глаза, можно послушать расслабляющую музыку. Одним словом, посвятите это время себе. Пусть те 15–20 мин, пока маска находится на вашем лице, вам ничто не мешает, в этот момент вы в состоянии расслабиться и погрузиться в себя. Не рекомендуется после нанесения маски ходить, разговаривать или заниматься домашними делами.

5. Маски с использованием натуральных компонентов (особенно ягод и фруктов) способны течь с лица, поэтому перед их нанесением лучше использовать специальные полиэтиленовые пелерины, закрывающие

область головы и плеч, а на постель нужно что-нибудь предварительно постелить, чтобы не запачкать белье.

6. Времени использования маски, указанного в рецепте, нужно придерживаться строго. Как правило, эта процедура занимает от 10 до 30 мин. Если маска начинает стягивать кожу, жечь или причиняет какой-либо иной дискомфорт, лучше ее смыть.

7. Для смывания маски чаще используют обыкновенную воду, а мыло и другие косметические средства для умывания не применяют. Если у вас жирный тип кожи, маску рекомендуется смывать прохладной водой, при сухой коже лучше использовать теплую воду.

Тщательно смывайте маску с лица, при этом для ее удаления можно применять специальную губку из мягкого материала. Для начала ее необходимо намочить, потом снять с ее помощью маску, а затем умыть лицо водой. После удаления маски рекомендуется смазать лицо увлажняющим кремом.

Рецепты омолаживающих масок для лица

### **Маска против морщин**

*Требуется:* по 1 ст.л. сока алоэ и оливкового масла, 1 ч.л. увлажняющего или питательного крема, или ланолина.

*Приготовление:* листья алоэ выдержать в холодильнике около 2 недель, после чего отжать из них нужное количество сока. Сок алоэ смешать с оливковым маслом, добавить в крем или ланолин. Полученную массу слегка подогреть.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 10 мин, затем смыть водой комнатной температуры.

Такая маска помогает разгладить неглубокие морщины.

...

Для снятия макияжа можно пользоваться детским лосьоном, так как он более бережно относится к коже лица и от него практически никогда не бывает аллергии или раздражения.

### **Омолаживающая маска**

*Требуется:* 1 ст.л. сока алоэ, по 1 ч.л. майонеза и меда.

*Приготовление:* листья алоэ выдержать в холодильнике в течение 2 недель, после чего отжать необходимое количество сока. Сок алоэ смешать с майонезом (лучше использовать майонез домашнего приготовления) и медом.

*Применение.* Полученную смесь нанести на лицо на 10–15 мин, после чего смыть теплой, а затем холодной водой.

Маска обладает подтягивающим и омолаживающим свойствами.

**Медовая маска** *Требуется:* 1 ст.л. кашицы алоэ, 1 желток, 1 ч.л. меда, 1 ст.л. сухого молока.

*Приготовление:* листья алоэ выдержать в холодильнике в течение 2 недель и измельчить в кашицу. Смешать с яичным желтком, медом и сухим молоком. Если состав будет слишком густым, разбавить небольшим количеством молока.

*Применение.* Нанести маску на лицо на 10–12 минут, смыть теплой водой.

**Маска из ромашки** *Требуется:* 1 желток, 0,5 ст.л. сливочного масла или маргарина, 1 ст.л. настоя аптечной ромашки, по 1 ч.л. меда и глицерина.

*Приготовление:* смешать желток и маргарин, добавить настой ромашки, мед и глицерин. Все растереть до образования однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на лицо и шею на 12–15 мин, после чего смыть водой комнатной температуры.



**Питательная маска** *Требуется:* по 1 ст.л. дрожжей и жирной сметаны, по 1 ч.л. льняного масла и меда.

*Приготовление:* растереть дрожжи со сметаной, добавить льняное масло и мед. Посуду со смесью поместить для брожения в горячую воду и размешать.

*Применение.* Теплую смесь наложить на лицо на 10 мин, после чего смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

Рецепт прекрасно подойдет для сухой увядающей кожи.

**Фруктово-ягодная маска** *Требуется:* по 1 ст.л. растопленного сливочного масла, натертых на терке яблока и мякоти спелой сладкой сливы, 1 желток, 1 ч.л. меда.

*Приготовление:* растопленное масло хорошенько растереть с желтком, добавить мед, мякоть яблока и сливы, все размешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо и шею на 15–20 мин, снять затем при помощи ватного тампона.

Такая маска помогает скрыть мелкие морщины и борется с дряблостью кожи.

**Огуречная маска с черной смородиной и сметаной** *Требуется:* по 1 ст.л. натертого на мелкой терке огурца, размятых ягод черной смородины и сметаны.

*Приготовление:* смешать огурец, смородину и сметану до однородной консистенции.

*Применение.* Нанести смесь на лицо и шею на 15–20 мин. Смыть при помощи ватного тампона, смоченного в теплой воде, затем умыться холодной водой.

**Каштановая маска** *Требуется:* 2 ст.л. измельченных плодов каштана, 1 стакан холодной воды.

*Приготовление:* натертые на мелкой терке плоды каштана залить водой,

настаивать в течение 25–30 мин, после чего довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 10 мин, затем охладить при комнатной температуре.

*Применение.* Смочить ватный тампон в охлажденном настое и приложить к лицу на 25–30 мин, после чего умыться прохладной водой. Проводить процедуру через день.

Эта маска подтягивает увядающую кожу лица.

**Маска из листьев березы и винограда** *Требуется:* по 1 ст.л. измельченных листьев березы и виноградного, абрикосового или персикового масла, 1 ч.л. овсяной муки.

*Приготовление:* ингредиенты смешать.

*Применение.* Смесь нанести на лицо на 15–20 мин, затем смыть теплой, а потом холодной водой.

Такая маска позволит быстро разгладить неглубокие морщины.

**Маска из хурмы** *Требуется:* 1 ст.л. мякоти спелой хурмы, 1 желток, по 1 ч.л. меда и оливкового масла, 0,5 ч.л. ячменной или овсяной муки.

*Приготовление:* размешать хурму, мед, желток, муку и оливковое масло до однородной консистенции.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 15 мин, после чего смыть теплой водой.

Маска питает, увлажняет и смягчает сухую увядающую кожу.

**Маска из сметаны** *Требуется:* 1 ст.л. сметаны, по 1 ч.л. меда и лимонного сока.

*Приготовление:* смешать ингредиенты.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 10–15 мин, затем смыть прохладной водой.

Маска питает и подтягивает увядающую кожу.

**Маска для сухой увядающей кожи** *Требуется:* по 1 ст.л. сливочного маргарина или масла, оливкового масла и смеси измельченных листьев смородины, лепестков розы, шиповника, жасмина, крапивы и петрушки, 1 ч.л. расплавленного пчелиного воска.

*Приготовление:* маргарин перетереть с пчелиным воском, добавить кашицу из листьев, тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 15 мин. Смыть теплой водой.

Маска разглаживает морщины и улучшает состояние сухой увядающей кожи.

**Маска из кожуры лимона** *Требуется:* 1 лимон, 1 желток, 1 ч.л. оливкового масла.

*Приготовление:* кожуру лимона высушить и измельчить, после чего 1 ст.л. полученной муки смешать с желтком и маслом.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 15 мин, затем смыть теплой водой.

Маска прекрасно увлажняет увядающую кожу.

**Маска против первых морщин** *Требуется:* по 1 ст.л. овсяных хлопьев, травы тысячелистника и цветков календулы.

*Приготовление:* ингредиенты смешать, измельчить все в кофемолке. Получившуюся смесь залить небольшим количеством кипятка, чтобы получилась густая кашица.

*Применение.* Нанести остывшую смесь на лицо на 15–20 мин, затем смыть теплой водой.

Маска помогает бороться с недавно появившимися морщинами.

**Маска из меда и сливок** *Требуется:* 1 ч.л. меда, 1 ст.л. сливок.

*Приготовление:* ингредиенты смешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 10–12 мин, потом смыть теплой, а

затем холодной водой.

Такая маска повышает упругость кожи и прекрасно питает ее.

...

Для поддержания тонуса кожи лица, предотвращения обезвоживания и появления морщин Софи Лорен выпивает в сутки 7 чашек простой воды.

### **Маска из розы**

*Требуется:* по 1 ч.л. свежих лепестков розы, свежих листьев мяты, крапивы и творога сухих цветков ромашки, листьев, 0,5 стакана кипятка, 1 ст.л. молока.

*Приготовление:* траву залить кипятком и варить в течение 5 мин, процедить. Размешать травяную кашицу с творогом, добавить молоко, доводя смесь до консистенции сметаны.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 20 мин, потом смыть теплой водой.

Маска подходит для ухода за сухой морщинистой кожей.

**Маска из календулы** *Требуется:* 1 ст.л. календулы лекарственной, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* календулу залить кипятком, настоять в течение 30 мин.

*Применение.* Смочить в полученном растворе марлевую салфетку и приложить ее к лицу. Снять салфетку, когда она начнет подсыхать, умыться теплой водой.

**Маска из смеси трав** *Требуется:* по 1 ч.л. листьев шалфея, травы зверобоя, цветков ромашки и липы, растительного масла, 1 ст.л. сметаны.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить в кофемолке, залить небольшим количеством кипятка для получения густой массы, смешать все со сметаной и маслом.

*Применение.* Полученную смесь нанести на лицо на 20 мин, затем смыть теплой водой.

**Яблочная маска** *Требуется:* 1 небольшое яблоко, 1 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. меда.

*Приготовление:* яблоко запечь в духовке или микроволновой печи, после чего 1 ст.л. полученной яблочной мякоти размешать с маслом и медом.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 12–15 мин, затем смыть теплой водой.

Маска способствует замедлению старения кожи, повышает ее упругость, придает ей эластичность.

...

В последнее время многие известные женщины, озабоченные молодостью своей кожи, предпочитают пить молочко кокоса, которое добывают из мякоти плода. Это не удивительно, ведь оно укрепляет сердце и делает кожу лица упругой.

### **Маска с соком алоэ и медом**

*Требуется:* 2 ст.л. сока алоэ, 1 ст.л. меда.

*Приготовление:* мед слегка подогреть и смешать с соком алоэ.

*Применение.* Нанести смесь на лицо и шею на 10 мин, затем смыть водой комнатной температуры.

Маска помогает избавиться от недавно появившихся морщин.

**Банановая маска** *Требуется:* 0,5 банана, 2 ст.л. сливок, 1 ст.л. овсяной муки.

*Приготовление:* ингредиенты размешать до получения однородной массы.

*Применение.* Смесь наложить на лицо и шею на 20 мин, потом смыть теплой водой.

**Маска с виноградным соком и молоком** *Требуется:* по 0,5 стакана свежего виноградного сока и молока.

*Приготовление:* смешать сок и молоко.

*Применение.* Смочить марлевую салфетку смесью, приложить к лицу на 15 мин, затем умыться теплой водой и нанести питательный крем.

**Грейпфрутовая маска** *Требуется:* по 2 ст.л. мякоти грейпфрута и морковного сока, по 1 ст.л. сметаны и рисовой муки.

*Приготовление:* смешать мякоть грейпфрута с морковным соком, добавить сметану и рисовую муку, перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 15–20 мин, затем снять маску смоченным в грейпфрутовом соке ватным тампоном и умыться теплой водой.

**Крапивная маска** *Требуется:* 2 ст.л. мелко измельченных листьев крапивы, 1 ч.л. меда, 1 ст.л. растительного масла.

*Приготовление:* смешать ингредиенты до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 15 мин, потом смыть водой комнатной температуры.

**Маска из овсяных хлопьев и чая** *Требуется:* по 1 ст.л. меда, измельченных овсяных хлопьев и крепкого черного чая, 2 ст.л. молока.

*Приготовление:* смешать компоненты до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 10–15 мин, потом смыть водой комнатной температуры.

**Маска из творога и меда** *Требуется:* 1 ст.л. меда, по 2 ст.л. творога и молока.

*Приготовление:* компоненты тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 15 мин, потом смыть теплой водой.

**Маска на минеральной воде** *Требуется:* 0,5 стакана минеральной воды, по 1 ст.л. меда и лимонного сока.

*Приготовление:* компоненты размешать и дать настояться в течение суток.

*Применение.* Обильно нанести смесь на лицо на 15–20 мин, потом смыть чуть теплой водой. Применять 2–3 раза в неделю.

### **Маска из семян льна**

*Требуется:* по 1 ст.л. семян льна и растительного масла, 0,5 стакана кипятка.

*Приготовление:* залить семена льна кипятком, варить 15 мин, процедить, добавить масло, охладить.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 25–30 мин, потом смыть теплой водой.

**Маска из цветков фиалки** *Требуется:* по 1 ст.л. сухих цветков фиалки душистой, рисовой муки и растительного масла, 0,5 стакана кипятка.

*Приготовление:* цветки фиалки залить кипятком и варить в течение 15 мин. Отвар процедить, образовавшуюся кашу смешать с маслом и мукой.

*Применение.* Нанести смесь на лицо на 20 мин, затем смыть теплой водой.

## **Тоники и лосьоны против морщин**

Основное действие тоников и лосьонов заключается в очищении кожи, они призваны дезинфицировать ее, устранять из пор излишек жира и стягивать их, удалять накопившуюся за день грязь. Впрочем, действие некоторых лосьонов и тоников направлено также на борьбу с прыщами; они способствуют снятию усталости, разглаживанию кожи, придают ей свежесть, оказывают противовоспалительное действие.

Эти средства также можно приготовить в домашних условиях, а их состав будет зависеть от типа кожи. Например, в лосьонах для жирной кожи чаще содержится спирт, так как он способствует более глубокому очищению, устраняет из пор жир, сужает их и стягивает кожу. Если же кожа сухая, то наличие спирта не допускается.

В отличие от масок, которые необходимо применять сразу, домашние лосьоны и тоники можно хранить в холодильнике несколько дней.

Правда, так как срок их хранения невелик, рекомендуется делать небольшие запасы средств. Если в состав домашнего лосьона или тоника входит спирт, то его можно хранить в течение 2 недель, в противном случае смесь хранится только 2 дня. Настои и отвары трав допустимо хранить в течение 1 недели.

Рецепты омолаживающих лосьонов и тоников

### **Лосьон из белого сухого вина**

*Требуется:* 1 ст.л. сухих цветков ромашки лекарственной, 1 стакан белого сухого вина.

*Приготовление:* ромашку залить вином и настаивать в течение 2 недель.

*Применение.* Протирать лосьоном кожу лица и шеи утром и вечером, после применения нанести на лицо питательный крем.

**Травяной лед** *Требуется:* по 2 ст.л. свежих листьев мяты и одуванчика, 1 стакан кипятка.



*Приготовление:* сырье залить кипятком, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение часа. Процедить, разлить в формочки для льда и положить в морозильную камеру.

*Применение.* Полученным льдом протирать лицо утром и вечером.

Эта процедура помогает разгладить кожу, устранить морщины.

...

Если у вас чувствительная кожа, можно умываться водой с отрубями. Для чего просто насыпьте в марлевый мешочек горсть отрубей и поместите его под краном, чтобы вода текла сквозь него. Такой мешочек подойдет для 2–3 умываний.

### **Лосьон против морщин**

*Требуется:* 1 л белого сухого вина, по 1 ст.л. измельченной зелени укропа, свежих листьев мяты, трав тысячелистника, полевого хвоща, сухих цветков фиалки душистой и коры дуба.

*Приготовление:* растительное сырье залить вином и настаивать в закрытой посуде в течение 2 недель.

*Применение.* Протирать лосьоном лицо утром и вечером.

Такой лосьон помогает устранить морщины.

**Лосьон из смеси трав** *Требуется:* по 1 ч.л. цветков ромашки, трав полевого хвоща, шалфея и липового цвета, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* залить сырье кипятком, дать настояться 30–40 мин, процедить, охладить.

*Применение.* Полученным лосьоном протирать кожу лица утром и вечером.

Лосьон предотвращает появление морщин.

**Лосьон, очищающий поры** *Требуется:* 1 лимон, 0,5 стакана кипятка, 1 желток, по 1 ст.л. оливкового масла и сливок, 1 ч.л. меда, 3 ст.л. водки.

*Приготовление:* отжать сок лимона и процедить от мякоти. Кожуру лимона залить кипятком. Когда жидкость остынет, добавить сок. Желток растереть с маслом, медом и сливками. Получившуюся массу добавить к лимонному настою, затем влить водку, перелить смесь в стеклянную емкость с широким горлышком, плотно закрыть крышкой и взболтать.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном 2 раза в день. Этот лосьон очищает поры, разглаживает кожу и придает ей здоровый цвет.

**Лосьон из огурца и мяты** *Требуется:* по 2 ст.л. натертого на мелкой терке огурца, листьев мяты, 4 капли экстракта мяты, щепотка квасцов.

*Приготовление:* смешать ингредиенты. Хранить лосьон в холодильнике.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном вечером.

**Мандариновый лосьон** *Требуется:* 1 мандарин, 1 ст.л. измельченных в кофемолке ядер грецких орехов, 0,5 стакана водки, 0,5 стакана воды.

*Приготовление:* мелко измельчить мандарин вместе с кожурой, добавить к получившейся кашице измельченные грецкие орехи, залить смесь водкой и настаивать в течение суток. Затем настой процедить и развести таким же количеством воды.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном 1 раз в день.

**Лосьон из пшеничных зерен и белого вина** *Требуется:* 1 ст.л. пшеничных зерен, 0,5 стакана сухого белого вина, 1 желток.

*Приготовление:* пшеничные зерна залить белым вином и дать настояться 4–5 дней. Настой процедить, добавить желток. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Ежедневно лосьоном протирать лицо.

**Лосьон для очищения стареющей кожи, склонной к жирности**

*Требуется:* по 1 части листьев салата, укропа, петрушки, зеленого лука, 1 стакан кипятка, 2 ст.л. водки.

*Приготовление:* сырье измельчить, 2 ст.л. полученной смеси залить кипятком, плотно закрыть и настаивать 2–3 ч. Затем процедить и добавить водку.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном 1 раз в день.

Это средство подходит для очищения стареющей кожи, склонной к жирности.

**Лосьон из березового сока** *Требуется:* 0,5 стакана свежего березового сока (можно заменить соком дыни), по 1 ч.л. соли и меда, 2 ст.л. водки.

*Приготовление:* смешать компоненты, дать настояться 2–3 ч.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном 2 раза в день.

Такой лосьон прекрасно увлажняет и очищает кожу, борется с ее дряблостью.

**Лосьон для сухой кожи** *Требуется:* по 1 части сухого липового цвета, трав шалфея, ромашки, укропа, листьев мяты, свежих лепестков розы или шиповника, 0,5 л воды.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить, 2 ст.л. полученной смеси залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне 5 мин. После того как отвар полностью остынет, процедить его.

*Применение.* Ежедневно протирать отваром лицо. Средство подходит для ухода за сухой кожей.

**Лосьон питательный** *Требуется:* 1 ст.л. сухих цветков бузины, 0,5 стакана кипятка, 1 ч.л. жирных сливок.

*Приготовление:* цветки бузины залить кипятком и оставить до полного охлаждения. Затем процедить и добавить сливки, тщательно перемешать.

*Применение.* Протирать лосьоном лицо 2 раза в день.

Лосьон подходит для сухой кожи, снимает раздражение, питает кожу, предотвращает появление морщин.

**Лосьон из листьев мать-и-мачехи** *Требуется:* 1 ст.л. измельченных сухих или свежих листьев мать-и-мачехи, 0,5 стакана молока.

*Приготовление:* молоко вскипятить, залить им мать-и-мачеху, накрыть крышкой и настаивать до тех пор, пока оно не остынет, процедить.

*Применение.* Протереть лицо молочным настоем, через 30 мин умыться теплой водой.

...

Лучшее положение для сна – на спине. В этом случае кожа лица получает возможность отдыхать и дышать. Если же спать, уткнувшись лицом в подушку, то морщин и мешков под глазами не избежать.

### **Тонизирующий лосьон**

*Требуется:* 2 ст.л. свежих или сухих листьев мяты, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* залить мяту кипятком и варить 5 мин. Снять с огня, настоять 1 ч и процедить.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном ежедневно.

Лосьон прекрасно тонизирует, освежает и очищает кожу.

**Лосьон из липового цвета и меда** *Требуется:* 1 ст.л. липового цвета, 1 ч.л. меда, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* залить липовый цвет кипятком, настоять 1 ч, процедить и

добавить мед.

*Применение.* Протирать лосьоном лицо 2 раза в день.

Средство способствует увлажнению кожи и предотвращает появление морщин.

**Питательный и увлажняющий лосьон для сухой кожи** *Требуется:* по 1 ст.л. свежих лепестков розы, цветков ромашки, жасмина и липового цвета, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* растительное сырье залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться 2 ч, затем процедить.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном ежедневно. Лосьон прекрасно питает и увлажняет сухую кожу.

**Лосьон из лепестков красного мака** *Требуется:* 3 ст.л. лепестков красного мака (можно заменить 1 ст.л. маковых зерен), 0,5 стакана кипятка (для сухой кожи заменить молоком).

*Приготовление:* залить мак кипятком, плотно накрыть крышкой и настаивать 2–3 ч, потом процедить.

*Применение.* Протирать лицо настоем утром и вечером.

Средство хорошо увлажняет и разглаживает кожу.

**Тоник, снимающий раздражение** *Требуется:* 2 ст.л. корня алтея, 1 стакан прохладной кипяченой воды.

*Приготовление:* залить корень алтея водой, дать настояться в течение суток, процедить.

*Применение.* Протирать тоником лицо 1 раз в день.

Тоник снимает раздражение, подтягивает кожу.

**Тоник освежающий** *Требуется:* по 1 ч. л. сухих цветков тысячелистника, листьев мелиссы и шишек хмеля, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* растительное сырье залить кипятком, варить на слабом огне в течение 2 мин, снять с огня, плотно накрыть крышкой и дать настояться 3–4 ч, потом процедить.

*Применение.* Использовать в качестве тоника 2 раза в день.

Средство увлажняет и освежает кожу.

**Тоник для ежедневного применения** *Требуется:* по 1 ч.л. зелени петрушки, укропа, трав окопника лекарственного, примулы вечерней, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* растительное сырье залить кипятком, дать настояться 2–3 ч и процедить.

*Применение.* Ежедневно протирать тоником кожу лица.

**Лосьон, освежающий и отбеливающий кожу** *Требуется:* 1 лимон, по 0,5 стакана водки и минеральной воды.

*Приготовление:* лимон нарезать кружочками, поместить в банку, мякоть размять ложкой, чтобы появился сок. Добавить водку, плотно закрыть банку, настаивать в течение 7 дней. Затем процедить и развести минеральной водой.

*Применение.* Протирать лосьоном лицо 1 раз в день.

Лосьон освежает и отбеливает кожу, разглаживает мелкие морщинки.

...

Перед сном обязательно нужно удалять всю косметику с лица, особенно с области глаз. В этом случае кожа станет дышать и отдохнет за ночь. Если же косметика останется на ночь, поры все это время будут закрыты, а на коже появятся морщинки.

### **Тоник из апельсина и меда**

*Требуется:* 1 апельсин, 150 мл водки, 1 ч.л. меда, 2 ст.л. кипяченой воды.

*Приготовление:* апельсин натереть на терке вместе с кожурой, залить водкой, добавить мед, все тщательно перемешать и дать настояться 7 дней. Процедить и добавить воду.

*Применение.* Ежедневно протирать тоником кожу лица.

**Лимонный лед** *Требуется:* 1 лимон, вода.

*Приготовление:* отжать сок лимона, наполовину разбавить его водой, залить этой смесью формочки для льда и заморозить.

*Применение.* Утром и вечером протирать кожу лица замороженными кубиками.

Процедура тонизирует кожу, способствует легкому отбеливанию, сужает поры и разглаживает морщины.

**Тоник из яблочного уксуса** *Требуется:* 1 стакан прохладной кипяченой воды, 1 ст.л. натурального яблочного уксуса.

*Приготовление:* смешать ингредиенты.

*Применение.* Протирать тоником лицо 2 раза в день.

**Лосьон из листьев мяты** *Требуется:* 1 ст.л. измельченных сухих листьев мяты, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* залить мяту кипятком, плотно накрыть и настаивать до полного охлаждения.

*Применение.* Каждое утро ополаскивать лицо полученным лосьоном.

**Лосьон против жирного блеска** *Требуется:* 0,5 стакана сухих или свежих лепестков розы или шиповника, 1 стакан кипятка, 1 ст.л. лимонного сока.

*Приготовление:* лепестки розы или шиповника залить кипятком и настаивать 1–2 ч. Процедить и добавить лимонный сок.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном 2 раза в день.

Лосьон помогает устранить жирный блеск, очищает поры, разглаживает кожу.

**Лосьон противовоспалительный** *Требуется:* по 2 ст.л. соков алоэ и огуречного, 1 ч.л. лимонного сока.

*Приготовление:* смешать сок алоэ и огурца, добавить лимонный сок.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном 2 раза в день, через 20 мин умыться прохладной водой.

Лосьон снимает воспаление и отечность увядающей кожи.

**Тоник освежающий** *Требуется:* 1 стакан кипятка, по 1 ст.л. сухих или свежих листьев мяты, лимонного сока, водки и настойки календулы.

*Приготовление:* мяту залить кипятком и варить на слабом огне 10 мин. Отвар охладить, процедить, добавить лимонный сок, водку и настойку календулы.

*Применение.* Протирать тоником лицо 1 раз в день.

...

Посещение бани – еще 1 нехитрый способ поддержания в отличном состоянии кожи лица. Она распаривается, а ее поры открываются. Для лучшего результата можно применять специальные скрабы для очищения кожи.

**Тоник против мелких морщин**



*Требуется:* по 1 ч.л. цветков фиалки трехцветной, календулы, травы бессмертника, 1 ст.л. травы зверобоя, 2 ч.л. цветков василька, 0,5 л кипятка.

*Приготовление:* растительное сырье залить кипятком и дать настояться в течение суток.

*Применение.* Протирать тоником кожу лица 2 раза в день.

Средство подходит для жирной кожи, обладает отбеливающим свойством и способствует устранению мелких морщин.

**Лосьон, снимающий отеки** *Требуется:* 1 ст.л. сухих измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 стакан кипятка.

*Приготовление:* залить траву кипятком, варить на слабом огне 2 мин и настаивать до тех пор, пока отвар не остынет, потом процедить.

*Применение.* Протирать кожу лица лосьоном несколько раз в день.

Лосьон обладает противовоспалительным действием, снимает отеки и разглаживает кожу.

**Лосьон, сужающий поры** *Требуется:* 1 ст.л. сухих цветков ромашки лекарственной, по 100 мл водки и минеральной воды.

*Приготовление:* ромашку залить водкой, плотно закрыть и дать настояться 7 дней. Настой процедить и добавить минеральную воду.

*Применение.* Протирать лицо лосьоном 2 раза в день.

Лосьон очищает кожу и помогает сузить поры.

**Лосьон из цветков календулы и минеральной воды** *Требуется:* 2 ст.л. цветков календулы, по 200 мл водки и минеральной воды.

*Приготовление:* календулу залить водкой, плотно закрыть емкость и настаивать в темном месте 20 дней. Процедить и смешать настой с минеральной водой.

*Применение.* Ежедневно протирать лосьоном кожу лица 2 раза в день.

Лосьон очищает кожу лица, устраняет излишний блеск, способствует разглаживанию морщин.

## **Скрабы для лица**

Для поддержания кожи в тонусе и разглаживания морщин, помимо основных средств по уходу за кожей, необходимо применять скрабы, которые используют в качестве отшелушивающего средства и как дополнение к процедурам, направленным на уход за кожей лица. С их помощью можно более глубоко очистить кожу, удалить отмершие клетки и загрязнения из пор. В результате исчезают все неровности и шероховатости, кожа очищается, приобретает гладкость и бархатистость, а цвет лица становится лучше.

В состав любого скраба входят кремовая или гелевая основа, а также отшелушивающие частицы. При приготовлении домашнего скраба в качестве основы можно использовать мед, сметану, растительное масло и другое, а в роли отшелушивающих частиц выступают молотые косточки фруктов, кофейная гуща или молотый кофе, соль, измельченные орехи, яичная скорлупа, пшеничные отруби, высушенная и измельченная цедра, овсяные хлопья.

Процедура применения скраба называется пилингом и состоит из нескольких этапов.

1. Умыть лицо, удалив всю декоративную косметику.
2. Нанести скраб на очищенную и увлажненную кожу. В этом случае эффект от его воздействия станет намного заметнее, а отшелушивающие частицы не нанесут коже вреда.
3. После нанесения скраба массировать лицо кончиками пальцев, чтобы отшелушивающие частицы открыли поры и удалили отмершие клетки. Причем массаж должен быть нежным и легким, нельзя с силой втирать

скраб в кожу, так как это способно повредить ее и вызвать раздражение. Нельзя наносить скраб на область вокруг глаз.

4. После хорошего массажа скраб можно на несколько минут оставить на лице, а затем смыть водой.

5. Сделать маску или нанести увлажняющий крем.

Процедуру пилинга рекомендуется проводить вечером незадолго до сна, так как в этом случае кожа получит возможность отдохнуть, 1–2 раза в неделю, а при сухой коже можно обойтись и 1 разом. Если на коже есть прыщи или она раздражена, то применять скраб нельзя, потому что можно еще больше повредить ее. На склонной к аллергии коже скраб нужно применять с особой осторожностью.

Для достижения наилучшего результата кожу необходимо предварительно распарить. Для чего можно принять горячую ванну или подержать лицо несколько минут над паром (желательно отварить сбор трав).

Рецепты омолаживающих скрабов для лица

### **Скраб творожный**

*Требуется:* по 1 ч.л. кофейной гущи и жирного творога.

*Приготовление:* ингредиенты тщательно перемешать.

*Применение.* Состав нанести на лицо и втирать в кожу массирующими движениями 1–2 мин, подождать 10 мин и смыть скраб водой комнатной температуры.

**Скраб из кофейной гущи и корицы** *Требуется:* по 1 ч. л. кофейной гущи и сахара, 1 ст.л. растительного масла, по щепотке поваренной соли и корицы.

*Приготовление:* ингредиенты тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести состав на лицо, легкими массирующими движениями втереть в кожу, оставить на 10 мин и смыть теплой водой.

**Скраб из кофейной гущи и грецкого ореха** Требуется: 1 ч.л. влажной кофейной гущи, 2 ч.л. размолотого в муку грецкого ореха.

*Приготовление:* компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Легкими массирующими движениями нанести смесь на кожу, оставить на 15 мин и умыться прохладной водой.

**Скраб из овсяных хлопьев** Требуется: 1 ч.л. кофейной гущи, 2 ч.л. овсяных хлопьев, 1 ст.л. сметаны.

*Приготовление:* ингредиенты тщательно смешать.

*Применение.* Нанести смесь на влажное лицо легкими похлопывающими движениями, массировать 2 мин и смыть прохладной водой.

**Скраб для жирной и комбинированной кожи** Требуется: 1 ст.л. молотого натурального кофе, 2 ст.л. натертой на терке мякоти яблока или винограда.

*Приготовление:* тщательно перемешать компоненты.

*Применение.* Нанести смесь на лицо массажными движениями, оставить на 10 мин и смыть прохладной водой.

Средство подходит для жирной и комбинированной кожи.

**Очищающий скраб** Требуется: 2 ч.л. порошка голубой, белой или зеленой косметической глины, по 1 ч.л. мелко помолотого кофе и высушенной и помолотой кожуры апельсина, 3–4 капли яблочного уксуса, щепотка пищевой соды, вода.

*Приготовление:* компоненты (кроме соды и уксуса) тщательно смешать и развести таким количеством воды, чтобы получилась однородная густая масса. Соду погасить уксусом, добавить в смесь, тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо легкими массажными движениями, оставить на 7 мин и смыть прохладной водой.

Этот скраб хорошо очищает кожу лица и разглаживает морщинки.

**Скраб для увядающей и нуждающейся в питании кожи** *Требуется:* по 1 ч.л. кофейной гущи, меда, сметаны, 1 сырое яйцо.

*Приготовление:* ингредиенты размешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо легкими массажными движениями, помассировать 2 мин, оставить на 15 мин и смыть водой комнатной температуры.

Скраб прекрасно подойдет для увядающей и нуждающейся в питании кожи.

**Скраб из ржаной муки** *Требуется:* 1 ст.л. ржаной муки, 1 желток, крепкий кофе.

*Приготовление:* ржаную муку разбавить таким количеством остывшего кофе, чтобы получилась однородная густая масса, добавить желток, тщательно перемешать.

*Применение.* Массу нанести на лицо, слегка помассировать, оставить на 10–15 мин и смыть теплой водой.

**Скраб из рисовой муки** *Требуется:* по 2 ч.л. молотого кофе и рисовой муки, молоко.

*Приготовление:* смешать кофе и муку, развести молоком до густоты сметаны.

*Применение.* Нанести смесь на лицо массажными движениями, оставить на 5 мин и смыть теплой водой.

**Скраб из яичной скорлупы** *Требуется:* по 1 ч.л. кофейной гущи и муки из яичной скорлупы, молоко.

*Приготовление:* кофейную гущу смешать с яичной скорлупой, добавить столько молока, чтобы получилась кремообразная масса.

*Применение.* Нанести массу на лицо массажными движениями, втирать 2–3 мин и смыть теплой водой.

**Скраб из геркулесовых и кукурузных хлопьев** *Требуется:* по 1 ч.л. геркулесовых и кукурузных хлопьев, сахара, растительное масло.

*Приготовление:* смешать ингредиенты, добавить столько растительного масла, чтобы получилась кремообразная масса.

*Применение.* Нанести смесь на лицо похлопывающими движениями, помассировать 2–3 мин и тщательно смыть теплой водой.

**Скраб из риса и овсянки** *Требуется:* по 1 части измельченных в кофемолке риса и овсянки, кефир.

*Приготовление:* смешать все ингредиенты до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести смесь на кожу лица легкими массажными движениями, оставить на 5 мин и смыть прохладной водой.

...

Наряду с ботоксом для контурной пластики лица используют препарат рестилайн, в состав которого входит гиалуроновая кислота. Рестилайн помогает разгладить морщины и увеличить объем губ, а его действие длится около полугода.

### **Скраб из овсяных хлопьев и лимонного сока**

*Требуется:* по 1 ч.л. овсяных хлопьев и пшеничной муки, несколько капель лимонного сока, кипяченая вода.

*Приготовление:* развести хлопья и муку таким количеством кипяченой воды, чтобы получилась кашица, добавить лимонный сок, размешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, помассировать 2 мин, оставить на

5 мин и смыть прохладной водой.

**Скраб из геркулесовых хлопьев** *Требуется:* 1 ст.л. хлопьев геркулеса, 1 ч.л. сухого молока, горячее молоко.

*Приготовление:* геркулес смешать с сухим молоком, развести горячим молоком, накрыть крышкой и оставить на 7 мин.

*Применение.* Нанести теплую смесь на лицо, помассировать 2–3 мин и смыть теплой водой.

**Скраб для сухой и нормальной кожи** *Требуется:* 1 ст.л. овсянки, 2 ст.л. оливкового масла, щепотка соли.

*Приготовление:* ингредиенты тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо массажными движениями, помассировать 2–3 мин и смыть теплой водой.

Такой скраб подойдет для ухода за нормальной и сухой кожей.

**Скраб из овсяных хлопьев и сока алоэ** *Требуется:* 2 ч.л. измельченных в кофемолке овсяных хлопьев, по 1 ч.л. сахара, соков алоэ и лимонного, минеральная вода.

*Приготовление:* ингредиенты смешать, разбавить небольшим количеством минеральной воды.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, помассировать 2 мин и смыть теплой водой.

Скраб подходит для всех типов кожи, кроме сухой.

...

Голливудская актриса Одри Хепберн считала, что красота женщины заключается в глазах и губах: губы должны произносить добрые слова, а

глаза видеть в людях только хорошее.

### **Скраб из хлопьев геркулеса и яичного белка**

*Требуется:* 1 яичный белок, по 1 ч.л. хлопьев геркулеса и лимонного сока, щепотка поваренной соли.

*Приготовление:* ингредиенты тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, помассировать 2–3 мин и смыть теплой водой.

Средство прекрасно подойдет для жирной кожи.

**Скраб из мякоти тыквы** *Требуется:* 1 ст.л. хорошо размятой мякоти тыквы, по 1 ч.л. овсяных хлопьев, размолотого в муку грецкого ореха и растительного масла.

*Приготовление:* ингредиенты тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, помассировать 2 мин и смыть теплой водой.

**Скраб из молотого миндаля** *Требуется:* по 1 ч.л. молотых овсяных хлопьев и миндаля, 1 ст.л. сметаны.

*Приготовление:* смешать ингредиенты.

*Применение.* Нанести смесь на лицо легкими похлопывающими движениями, помассировать 2 мин и смыть теплой водой.

...

Клаудия Шифер старается пользоваться декоративной косметикой только на съемках и светских мероприятиях, а в повседневной жизни она только



увлажняет кожу и не выходит на солнце без очков.

### **Скраб из винограда**

*Требуется:* 5 крупных ягод винограда, 1 ст.л. овсяных хлопьев, кипяченая вода.

*Приготовление:* ягоды винограда размять, удалив косточки и кожицу, смешать с хлопьями и залить небольшим количеством теплой кипяченой воды. Настаивать под крышкой 5 мин.

*Применение.* Нанести смесь на лицо легкими похлопывающими движениями, помассировать 2 мин, оставить на 10 мин и смыть теплой водой.

Скраб прекрасно тонизирует и разглаживает кожу.

**Скраб для глубокого очищения кожи** *Требуется:* по 1 ч.л. овсяных хлопьев, молотого миндаля, меда и сока алоэ, вода.

*Приготовление:* ингредиенты смешать и развести небольшим количеством воды.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, помассировать 2–3 мин и смыть теплой водой. Использовать 2 раза в неделю.

Этот скраб способствует глубокому очищению кожи.

**Скраб для всех типов кожи** *Требуется:* по 1 ч.л. меда и корицы, 0,5 ч.л. поваренной соли.

*Приготовление:* компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо легкими массирующими движениями, оставить на 2 мин и смыть водой комнатной температуры.

Этот скраб подойдет любому типу кожи.

**Скраб из огурца** *Требуется:* по 1 ч.л. натертого на мелкой терке огурца и

овсяных хлопьев.

*Приготовление:* ингредиенты смешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо легкими похлопывающими движениями, помассировать 2–3 мин и смыть теплой водой.

**Скраб из овсяных хлопьев, молока и меда** *Требуется:* 1 ч.л. меда, по 1 ст.л. овсяных хлопьев и молока.

*Приготовление:* компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести массу на влажную кожу лица, помассировать 1 мин и смыть теплой водой.

**Скраб с засахаренным медом** *Требуется:* по 1 ч. л. засахаренного меда и лимонного сока, 1 ст.л. пшеничных отрубей.

*Приготовление:* мед растопить на водяной бане, добавить к нему остальные ингредиенты, перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на кожу лица, помассировать 1 мин и умыться прохладной водой.

Скраб хорошо справляется с неровностями кожи, прекрасно устраняет отмершие клетки, делая кожу гладкой.

**Скраб из клубники** *Требуется:* 2 ч.л. меда, 2 ст.л. размятой клубники, 1 ч.л. миндального масла.

*Приготовление:* ингредиенты смешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо легкими массажными движениями, помассировать 1–2 мин и смыть прохладной водой.

**Скраб из кофе и сметаны** *Требуется:* по 1 ч.л. меда, натурального молотого кофе, сметаны и оливкового масла.

*Приготовление:* компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на влажную кожу лица, помассировать 1 мин и

смыть теплой водой.

**Скраб из косметической глины** *Требуется:* по 1 ч.л. меда, сухого молока, голубой, белой или зеленой косметической глины, 0,5 ч.л. морской соли, несколько капель масла жожоба.

*Приготовление:* ингредиенты тщательно перемешать.

*Применение.* Немного смеси взять в руку (слегка смочить) и легкими движениями массировать кожу 1 мин, затем смыть прохладной водой.

**Скраб из белой глины и риса** *Требуется:* по 1 ч.л. меда, белой глины и измельченного в кофемолке риса, вода.

*Приготовление:* мед немного подогреть, смешать с рисом и глиной, добавить небольшое количество воды для образования кашицы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо легкими массажными движениями, втирать в кожу 1 мин, оставить на 5 мин и смыть прохладной водой.

## **Кремы против морщин**

Приготовление кремов для лица – довольно трудоемкий процесс, ведь каждая кожа имеет свои отличительные особенности, поэтому порой приходится долго подбирать ингредиенты, подходящие именно вам. Причем пропорции компонентов, входящих в состав кремов, также способны быть разными для каждого типа кожи.

У приготовленных в домашних условиях кремов есть ряд плюсов. Так, в их состав входят только натуральные компоненты, поэтому можно не бояться навредить коже ядовитыми веществами и консервантами. Причем если при изготовлении домашнего крема подобрать такой состав, который идеально подойдет именно вам, то несложно достичь результата, который окажется даже лучше, чем после применения дорогих кремов известных косметических фирм.

Кроме того, в некоторых промышленных кремах содержатся гормоны, которые вызывают привыкание, поэтому, когда вы перестаете пользоваться именно этой маркой и переходите на другую, кожа лица способна отреагировать на эту смену отрицательно. В случае с домашней косметикой этого можно не опасаться.

Кроме несомненных достоинств, домашние кремы имеют также и некоторые недостатки. Один из них заключается в том, что приготовление домашнего крема – отнюдь не дешевое удовольствие. Имеющиеся в наличии ингредиенты в состоянии просто не подойти вашей коже, что заставит подбирать все новые и новые составляющие в попытке создать идеальный крем. Многих это пугает, и они останавливаются после 1–2 экспериментов. Если же вы упорны в своем решении приготовить крем в домашних условиях, будьте готовы к тому, что придется подбирать все новые ингредиенты, а следовательно, и потратить на них определенную сумму. В результате стоимость домашнего крема способна намного превысить цену магазинного, зато, подобрав оптимальный состав, вы останетесь очень довольны результатом.

...

Для приготовления косметического льда обычную воду из-под крана, пусть даже и кипяченую, лучше заменить питьевой или минеральной водой без газа.

Вторым недостатком можно назвать небольшой срок хранения. Как правило, большинство кремов, приготовленных в домашних условиях, хранятся самое большее в течение месяца, а некоторые – и вовсе всего несколько дней. С другой стороны, небольшой срок хранения свидетельствует о том, что в состав средства входят только натуральные и свежие продукты, а, значит, нет опасности навредить коже.

Еще одним недостатком домашних кремов считается достаточно долгий и утомительный процесс их приготовления. Поэтому кому-то он может

показаться скучным.

В состав кремов входит ряд компонентов, которые трудно купить в обычных магазинах, например ланолин, пчелиный воск, эмульгаторы, эфирные масла. Такие компоненты следует искать в аптеках, специализированных косметических магазинах и интернет-магазинах.

Для приготовления кремов в домашних условиях вам также понадобятся специальные приспособления, например шприц с делениями, при помощи которого можно отмерить необходимые количества ингредиентов, миксер для взбивания компонентов в однородную массу, вместо которого, впрочем, можно использовать вилку, ложку или венчик.

Теперь поговорим подробнее о том, как именно готовить домашние кремы.

Порядок приготовления кремов в домашних условиях

1. Твердые вещества, например масло какао или пчелиный воск, необходимо растопить на водяной бане. Предварительно их нужно натереть на терке или нарезать тонкой стружкой, и тогда вам станет удобнее отмерять необходимое количество компонентов.
2. Затем следует добавить жидкие вещества, например ланолин, растительные или косточковые масла, глицерин, мед, масляные вытяжки из трав и др. Можно, конечно, растопить твердые вещества вместе с жидкими, но лучше добавлять все постепенно.
3. В последнюю очередь к будущему крему добавляют водную составляющую, причем это могут быть как простая вода, так и настои и отвары из трав. После добавления водной компоненты необходимо все перемешать, снять с водяной бани и приступить к взбиванию.
4. В процессе взбивания нужно ввести эфирные масла. Крем продолжают взбивать до тех пор, пока он полностью не охладится, для чего миску с ним надо поместить в холодную воду.
5. После взбивания и остывания крем следует переложить в заранее подготовленную баночку.

Рецепты омолаживающих кремов

## **Крем для увядающей кожи**

*Требуется:* по 1 части свежих листьев петрушки, рябины, крапивы, смородины, лепестков жасмина и розы, по 1 ч.л. пчелиного воска и витамина А, по 1 ст.л. растительного масла и кипяченой воды.

*Приготовление:* из растительного сырья отжать сок при помощи соковыжималки. Растопить пчелиный воск в небольшой емкости на водяной бане, добавить растительное масло, витамин А, по 1 ст.л. сока и горячей кипяченой воды. Тщательно перемешать, убрать с водяной бани и взбивать при помощи миксера или венчика до полного охлаждения массы.

*Применение.* Крем наносить на лицо 2 раза в день. Средство идеально подходит увядающей коже лица.

**Питательный крем для увядающей кожи** *Требуется:* по 1 ч. л. меда и ланолина, по 2 ст.л. миндального масла и горячей кипяченой воды.

*Приготовление:* смешать мед и ланолин, растопить смесь на водяной бане, постоянно помешивая, добавить миндальное масло и воду. Тщательно размешать, снять с водяной бани и взбить венчиком или миксером.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица утром и вечером.

Этот крем прекрасно питает увядающую кожу.

**Крем из меда и ланолина** *Требуется:* по 1 ч. л. меда и ланолина, 4 ст.л. теплой воды, 0,5 ч.л. соевого лецитина (в гранулах или жидкого).

*Приготовление:* мед смешать с ланолином и растопить на водяной бане. В другой посуде растворить в воде соевый лецитин, добавить его к смеси ланолина и меда, перемешать, снять с водяной бани, взбивать венчиком или миксером до полного остывания крема.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица утром и вечером.

**Крем из облепихового масла и мякоти айвы** *Требуется:* по 1 ч.л. ланолина и меда, по 1 ст.л. облепихового масла и мякоти айвы, 1 желток, 2 ст.л. горячей кипяченой воды.

*Приготовление:* ланолин смешать с медом и, постоянно помешивая, растопить на водяной бане, добавить в смесь облепиховое масло, желток, воду и мякоть айвы. Перемешать, убрать с водяной бани, тщательно взбить до однородной массы.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица 1 раз в день.

Такой крем хорошо ухаживает за увядающей кожей лица.

**Крем против морщин** *Требуется:* по 1 части листьев мяты, липы, трав ромашки, тысячелистника, зверобоя и листьев зеленого чая, по 1 ч. л. пчелиного воска и сосновой смолы, 0,5 стакана оливкового масла, по 2 капли витаминов А, Е и D, 2 ст.л. розовой воды.

*Приготовление:* растительное сырье мелко измельчить, смешать и залить оливковым маслом 1 ст.л. полученной смеси, посуду плотно закрыть и настаивать 1 неделю, после чего процедить. Пчелиный воск растопить на водяной бане, отдельно на слабом огне растопить сосновую смолу. К воску, не снимая его с бани, добавить смолу, 2 ст.л. травяной вытяжки, витамины А, Е и D и розовую воду. Все перемешать, убрать с водяной бани и взбить миксером или венчиком до образования однородной массы.

*Применение.* Наносить крем на лицо 2 раза в день.

Крем помогает разгладить морщины и питает кожу лица.

...

После ряда исследований британским ученым удалось установить, что в зеленом чае содержатся антиоксиданты, которые помогают бороться со старением кожи и поддерживают ее в тонусе.

**Крем из лимона и одеколona**

*Требуется:* 3 лимона, 1 стакан кипятка, по 1 ч.л. жидкого меда и одеколона, по 1 ст.л. растительного масла, лимонного сока и спиртового настоя лепестков розы, 2 ст.л. сливок.

*Приготовление:* с лимонов снять кожуру, измельчить ее, залить кипятком, дать настояться 8–10 ч и процедить. Смешать 0,25 стакана настоя с медом, маслом и лимонным соком. Полученный состав перемешать со сливками, добавить одеколон и спиртовую настойку лепестков розы. Все взбить миксером или венчиком, переложить в баночку.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица 2 раза в день.

Этот крем подходит для ухода за увядающей жирной кожей.

**Освежающий крем для увядающей кожи** *Требуется:* 1 желток, 2 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. лимонного сока, 1 ч.л. горячей кипяченой воды, щепотка буры.

*Приготовление:* желток взбить миксером, постепенно добавляя к нему оливковое масло и лимонный сок. Буру растворить в воде и добавить в смесь в самом конце, перемешать.

*Применение.* Нанести крем на лицо перед сном, излишек снять при помощи салфетки, не смывать до утра. Смесь можно использовать в качестве маски, оставив ее на лице на 30 мин.

Состав подходит для освежения увядающей кожи.

**Крем с тыквенным и грушевым соками** *Требуется:* по 1 ст.л. тыквенного и грушевого соков, по 1 ч.л. пчелиного воска и овсяной муки, по 0,5 ч.л. ланолина и меда, по 2 ст.л. оливкового масла и теплой кипяченой воды.

*Приготовление:* на водяной бане растопить пчелиный воск, добавить к нему ланолин, мед, масло, тыквенный и грушевый соки, воду. Ингредиенты размешать, убрать с бани, добавить овсяную муку и взбить миксером или венчиком до получения однородной массы.

*Применение.* Наносить крем на лицо 1 раз в день.



**Крем с соком черной смородины** *Требуется:* по 1 ч.л. ланолина и меда, по 2 ст.л. масла виноградных косточек и свежесжатого сока черной смородины, 1 ст.л. лимонного сока.

*Приготовление:* растопить ланолин на водяной бане, добавить к нему остальные ингредиенты, тщательно перемешать, убрать с водяной бани и взбивать миксером до тех пор, пока крем не охладится.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица 2 раза в день.

Средство смягчает увядающую кожу лица.

**Крем для жирной кожи** *Требуется:* 2 ст.л. лимонного сока, по 1 ч.л. глицерина и меда, 1 желток, 1 ст.л. растительного масла, 6–7 капель камфарного спирта.

*Приготовление:* сок лимона смешать с глицерином, желток растереть с медом и маслом. Обе смеси соединить и взбить миксером, постепенно добавляя камфарный спирт.

*Применение.* Наносить крем на лицо 1 раз в день. Средство идеально подходит для ухода за жирной увядающей кожей.

**Крем для сухой и бледной кожи** *Требуется:* маленький кусочек острого красного перца, по 2 ст.л. оливкового масла и настоя лепестков розы, 1 ч.л. пчелиного воска, 0,5 ч.л. ланолина.

*Приготовление:* измельчить перец и растереть его с оливковым маслом. На водяной бане растопить пчелиный воск и ланолин. К смеси добавить масло с перцем и настоем из лепестков розы. Убрать смесь с бани, тщательно перемешать и взбить миксером.

*Применение.* Наносить крем на лицо 1 раз в день.

Крем подходит для ухода за увядающей, сухой и бледной кожей.

**Крем для ухода за сухой и шелушащейся увядающей кожей** *Требуется:* по 1 ст.л. сухих цветков ромашки лекарственной и маргарина, 1 стакан закипевшей воды, 0,5 ч.л. растительного глицерина, 1 ч.л. касторового масла, 3 капли эфирного масла апельсина.

*Приготовление:* цветки ромашки залить стаканом кипятка, настаивать под закрытой крышкой 1 ч и процедить. Добавить в настой глицерин.

Маргарин растопить до мягкого состояния, добавить к нему касторовое масло, эфирное масло апельсина, настой ромашки с глицерином. Затем все тщательно перемешать и взбить при помощи миксера или венчика до кремообразного состояния, переложить в баночку. Хранить в холодильнике не более 5 дней.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица 2 раза в день.

Средство подходит для ухода за сухой и шелушащейся увядающей кожей.

...

Чтобы предотвратить появление морщин, необходимо регулярно есть персики. Ученые выяснили, что в их состав входит ряд веществ, помогающих питать и разглаживать кожу.

### **Крем для смягчения сухой увядающей кожи**

*Требуется:* по 1 ст.л. листьев мать-и-мачехи, кукурузного или оливкового масел и отжатого из свежих листьев подорожника сока, 0,5 стакана кипятка, 1 ч.л. ланолина.

*Приготовление:* листья мать-и-мачехи залить кипятком, настаивать под закрытой крышкой 40 мин и процедить. Ланолин смешать с маслом, поставить на водяную баню, подогреть и, постоянно помешивая, добавить сок подорожника и 1 ст.л. настоя мать-и-мачехи. Продолжая помешивать, поддержать состав на водяной бане, затем снять его и взбить миксером.

*Применение.* Наносить крем на лицо 2 раза в день. Такой крем смягчает сухую увядающую кожу.

**Крапивный крем** *Требуется:* по 1 ст.л. свежих листьев крапивы,

березовых почек, оливкового и сливочного масел, 1 стакан кипятка, 1 ч.л. пчелиного воска, 3 капли витамина А.

*Приготовление:* листья крапивы и березовые почки залить кипятком и настаивать под крышкой до полного охлаждения, после чего настой процедить. На водяной бане растопить пчелиный воск, добавить к нему оливковое и сливочное масла, витамин А и 1 ст.л. настоя крапивы и березовых почек. Состав подержать на водяной бане еще около 30 с, потом убрать, взбить миксером и переложить в баночку.

*Применение.* Наносить крем на лицо 1 раз в день.

**Крем с пчелиным воском** *Требуется:* по 1 ч.л. ланолина и пчелиного воска, 2 ст.л. миндального масла, 3 ст.л. розовой воды без спирта, 2 капли сандалового масла.

*Приготовление:* ланолин и воск растопить на водяной бане, добавить миндальное масло и розовую воду. Снять смесь с бани и взбивать миксером, добавив в процессе сандаловое масло, до полного охлаждения.

*Применение.* Наносить крем на лицо 2 раза в день.

Средство подходит для питания сухой кожи.

**Крем-маска из мякоти хурмы** *Требуется:* по 1 ст.л. мягкого сливочного масла и мякоти хурмы, 1 ч.л. подогретого меда, 1 желток.

*Приготовление:* компоненты тщательно взбить миксером до получения однородной массы. Хранить в холодильнике не более 2–3 дней.

*Применение.* Нанести крем на лицо на всю ночь и смыть его только утром.

Этот крем можно использовать в качестве маски, оставив его на лице на 30 мин, а потом смыть теплой водой.

**Питательный и отшелушивающий крем** *Требуется:* 1 ст.л. барсучьего жира, 2 ст.л. масла зверобоя, 1 ч.л. пчелиного воска, по 3 капли витаминов Е и А.

*Приготовление:* компоненты смешать и растопить состав на водяной бане,

постоянно помешивая. Перелить крем в баночку.

*Применение.* Наносить крем очень тонким слоем, так как он получается очень жирным.

Крем питает, отшелушивает и подходит для кожи лица и шеи. Также его можно использовать для восстановления огрубевших ступней ног.

**Крем для сухой и нормальной кожи** *Требуется:* 4 ст.л. сока свежей спелой клубники, по 1 ч.л. глицерина и овсяной муки.

*Приготовление:* смешать сок клубники и глицерин, настаивать 10 мин. Добавить овсяную муку и взбить смесь миксером.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица 2 раза в день.

Средство подходит для ухода за нормальной и сухой кожей.

...

Использовать очищающее молочко для снятия макияжа можно не только вечером, но и утром. Дело в том, что оно намного лучше очищает поры, чем простая вода, а ведь за ночь на лице также скапливаются излишки жира.

### **Крем из сухого порошка алоэ**

*Требуется:* по 1 ч.л. сухого порошка алоэ, жидкого меда и сока алоэ, 3 ст.л. минеральной воды, по 1 ст.л. розовой воды без спирта и растопленного свежего сала.

*Приготовление:* порошок алоэ развести в минеральной воде до получения однородной массы без комочков, добавить туда розовую воду и мед. Поставить состав на водяную баню и, помешивая, добавить растопленное

сало и сок алоэ. Подогреть состав на водяной бане в течение 3 мин, потом убрать с огня, взбить миксером или венчиком, перелить в баночку.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица на ночь.

Такой крем прекрасно питает увядающую кожу.

**Крем с маслом персиковых косточек** *Требуется:* по 1 ст.л. масла персиковых косточек, миндального и оливкового масел, горячей кипяченой воды, 1 ч.л. пчелиного воска, щепотка порошка буры.

*Приготовление:* смешать масло персиковых косточек, миндальное и оливковое масла и пчелиный воск. Поставить смесь на водяную баню для растапливания воска. Отдельно в горячей воде развести порошок буры. Снять с водяной бани смесь масел и воска, добавить в нее буру и взбивать миксером до полного охлаждения крема.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица на ночь.

Крем прекрасно питает увядающую кожу.

**Крем из огурца и пчелиного воска** *Требуется:* 1 ч.л. пчелиного воска, 3 ст.л. миндального масла, 2 ст.л. горячей кипяченой воды, 1 ст.л. натертого на терке огурца.

*Приготовление:* смешать пчелиный воск и миндальное масло, поставить смесь на водяную баню. Когда воск расплавится, добавить воду и натертый огурец, постоянно помешивая смесь. Затем подержать ее на водяной бане примерно 30 мин, периодически помешивая. Состав процедить и взбивать миксером до полного остывания.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица 2 раза в день.

Такой крем питает и отбеливает кожу.

**Крем для сухой и комбинированной кожи** *Требуется:* по 1 ч.л. жирной домашней сметаны и лимонного сока, 1 ст.л. свежего огуречного сока, 1 желток, 2 ч.л. розовой воды на спирте, по 2 капли витаминов Е и А, эфирного масла розы (можно заменить маслом жасмина или апельсина).

*Приготовление:* сметану размешать с лимонным, огуречным соками и желтком, добавить розовую воду. В последнюю очередь ввести витамины Е и А и эфирное масло. Смесь тщательно взбить миксером, убрать в холодильник на несколько часов для загустения. Готовый крем хранить в холодильнике не более 5 дней.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица 2 раза в день.

Средство подойдет для сухой и комбинированной кожи.

**Маска из масла какао и пчелиного воска** *Требуется:* по 1 ч.л. масла какао и пчелиного воска, по 1 ст.л. оливкового и миндального масел, 0,5 ч.л. эмульгирующего воска, 2 ст.л. розовой воды без спирта, 2 капли любого ароматического эфирного масла.

*Приготовление:* смешать масло какао, миндальное и оливковое масла, пчелиный и эмульгирующий воск. Смесь поставить на водяную баню, пока не растопятся все ингредиенты. Убрать с водяной бани, добавить розовую воду и взбивать миксером до полного остывания массы. В самом конце добавить эфирное масло.

*Применение.* Наносить крем на кожу лица 1 раз в день.

## **Устранение морщин вокруг глаз**

Кожа вокруг глаз – самая чувствительная и тонкая. По своей структуре она похожа на кожу лица, но ее отличие состоит в том, что под ней почти нет мышц и подкожного жира. Это приводит к тому, что кожа век быстрее растягивается и на ней в первую очередь образуются морщины.

Чем раньше вы начнете ухаживать за кожей вокруг глаз, тем лучше. Так как она очень тонкая, то, если не питать ее, кожа станет сухой и потеряет упругость. Кроме того, она практически всегда остается подвижной, а потому нуждается в постоянном увлажнении, иначе на ней способны быстро появиться растяжки и морщины. Вот почему при уходе за кожей век в первую очередь ее требуется увлажнять.

...

Весной, когда кожа страдает от авитаминоза, необходимо употреблять в пищу продукты, богатые каротином, так как он способствует правильной работе сальных желез и регулирует обменные процессы.

Однако не стоит усердствовать и постоянно смазывать веки омолаживающими кремами и гелями. Косметологи советуют не пользоваться антивозрастными средствами для глаз как минимум до 25 лет, а желательно отложить такие препараты до 30, если кожа век находится в достаточно ухоженном состоянии.

Гели и кремы для кожи вокруг глаз должны быть легкими. Лучше питать кожу век натуральными маслами, большой выбор которых представлен в любой аптеке или косметическом магазине.

Не забывайте изучать состав кремов для век. В некоторых из них содержится ланолин, от которого часто возникают покраснения и припухлости. Поэтому проверьте, нет ли у вас на него аллергии. Положительное действие на кожу век оказывают витамины А и Е, поэтому стоит отдать предпочтение тем средствам, которые их содержат.

Для кожи вокруг глаз также можно приготовить домашнюю косметику, например кремы и маски, которые помогут избавиться от отеков, темных кругов, припухлостей, снимут усталость с глаз, устранят морщинки и разгладят кожу, вновь сделают ее ровной и мягкой.

Рецепты средств по уходу за кожей вокруг глаз

### **Маска для ежедневного использования**

*Требуется:* по 1 ст.л. измельченной зелени петрушки, натертого на мелкой терке картофеля и оливкового масла, 0,5 стакана кипятка.

*Приготовление:* петрушку залить кипятком и под закрытой крышкой настаивать 15 мин. Натертый картофель смешать с 2 ст.л. процеженного настоя петрушки и оливковым маслом, перемешать.

*Применение.* Нанести смесь ровным слоем на марлевую ткань, приложить ее к коже вокруг глаз, слегка прижать и оставить на 15 мин. Остаток средства убрать ватным диском. Маску делать вечером перед сном.

Маска подходит для ежедневного использования, заметно разглаживает морщины.

**Маска против морщин вокруг глаз** *Требуется:* мякиш белого хлеба, растительное (сливочное) масло.

*Приготовление:* растительное масло немного подогреть и смочить в нем хлебный мякиш.

*Применение.* Полученную кашицу приложить к глазам на 20 мин и умыться потом теплой водой.

Такая маска хорошо разглаживает морщины вокруг глаз.

...

В состав подсолнечного масла входят олеиновая и линолевая кислоты, благодаря которым оно обладает превосходным регенерирующим и увлажняющим действиями. Его часто используют в косметических средствах как активную добавку.

## **Маска из ромашки**

*Требуется:* по 1 ч.л. сухих цветков ромашки, липы и касторового масла, 0,5 стакана кипятка, 1 ст.л. сливочного масла.



*Приготовление:* цветки залить кипятком, дать настояться под закрытой крышкой 15 мин и процедить. Смешать 2 ст.л. полученного настоя со сливочным и касторовым маслами. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Хранить крем в холодильнике не более 5 дней.

*Применение.* Каждый вечер перед сном наносить крем на кожу вокруг глаз.

Средство заметно убирает морщины вокруг глаз.

**Питательная маска** *Требуется:* 1 ст.л. желтка, 0,5 ч.л. растопленного меда, 1 ч.л. овсяной муки.

*Приготовление:* компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Наложить массу на глаза на 10 мин, после чего умыться теплой водой.

Маска прекрасно питает кожу вокруг глаз и устраняет морщины.

**Маска из желтка и меда** *Требуется:* 1 желток, по 1 ч.л. растопленного меда, жирной сметаны и растительного масла, 2 ч.л. теплого молока.

*Приготовление:* компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на кожу век на 15 мин, затем снять ее ватным тампоном, смоченным в теплом молоке.

**Маска из творога** *Требуется:* по 1 ч.л. жирных творога, сливок и растительного масла, 0,5 ч.л. растопленного меда, 1 ст.л. теплого молока.

*Приготовление:* компоненты тщательно перемешать.

*Применение.* Наложить смесь на кожу век на 15 мин, после чего умыться теплой водой.

**Маска из банана** *Требуется:* по 1 ст.л. мякоти спелого банана и растопленного сливочного масла.

*Приготовление:* тщательно растереть компоненты.

*Применение.* Похлопывающими движениями нанести массу на кожу век, оставить на 20 мин, потом смыть теплой водой.

**Маска из овсяных хлопьев** *Требуется:* по 1 ч.л. измельченных овсяных хлопьев и горячих жирных сливок.

*Приготовление:* овсяные хлопья залить жирными сливками, дать разбухнуть.

*Применение.* Теплый состав нанести на кожу вокруг глаз, оставить на 20 мин и смыть потом водой комнатной температуры.

Маска заметно разглаживает морщины под глазами.

**Маска из абрикосов** *Требуется:* 1 ст.л. размятой мякоти спелых абрикосов, 1 ч.л. растительного масла (можно заменить жирной сметаной или творогом).

*Приготовление:* компоненты перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на глаза, оставить на 15 мин, потом смыть теплой водой.

**Маска из цветков василька** *Требуется:* 1 ст.л. сухих или свежих цветков василька, 0,25 стакана оливкового масла.

*Приготовление:* залить цветки василька маслом и настаивать 7 дней.

*Применение.* Наносить в качестве крема для век каждый вечер перед сном.

При регулярном использовании помогает разгладить морщины вокруг глаз.

...

Сухой коже подойдут препараты, содержащие мочевины. Она быстро проникает даже в самые глубокие слои кожи, поглощает влагу из воздуха и задерживает ее в роговом слое. Кроме того, на нее не бывает аллергии.

### **Маска из семян льна**

*Требуется:* 1 ст.л. семян льна, 0,5 стакана холодной воды.

*Приготовление:* залить семена льна водой, довести их до кипения и варить, пока не образуется густая масса. Процедить.

*Применение.* Нанести массу на кожу вокруг глаз, оставить на 25 мин и смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

**Маска из смеси трав** *Требуется:* по 1 ч.л. сухой травы мяты, лопуха, цветков календулы, 0,25 стакана оливкового масла.

*Приготовление:* растительное сырье залить маслом и настаивать в плотно закрытой емкости 8 дней.

*Применение.* Каждый вечер перед сном наносить средство на кожу вокруг глаз.

**Маска со свиным жиром** *Требуется:* 1 ст.л. нутряного свиного жира, 2 ст.л. растительного масла.

*Приготовление:* растопить нутряной жир на водяной бане, соединить с растительным маслом и тщательно перемешать до получения однородной массы. Переложить смесь в баночку и хранить в холодильнике не более 20 дней.

*Применение.* Наносить маску на кожу век перед сном 3 раза в неделю и смывать ее утром.

**Маска с миндальным маслом и минеральной водой** *Требуется:* 1 ч.л. ланолина, по 2 ст.л. миндального масла и минеральной воды, 0,5 ч.л. порошка лецитина.

*Приготовление:* расплавить ланолин на водяной бане, снять с нее и добавить миндальное масло. Лецитин растворить в минеральной воде и добавить к ланолину. Смесь вновь поставить на водяную баню и мешать в течение 2 мин. Затем убрать с водяной бани, взбить венчиком или

миксером и оставить охлаждаться.

*Применение.* Наносить крем на кожу век перед сном.

Эта маска смягчает кожу век и устраняет мелкие морщинки.

**Маска с оливковым маслом** *Требуется:* 1 ст.л. оливкового масла, по 3 капли витаминов Е и А.

*Приготовление:* ингредиенты тщательно перемешать.

*Применение.* Наносить крем на кожу вокруг глаз легкими массажными движениями утром и вечером. По истечении 30 мин промокнуть кожу салфеткой для устранения излишка.

**Маска из меда и желатина** *Требуется:* по 1 ч.л. жидкого меда, глицерина и порошка пищевого желатина, 5 ст.л. минеральной воды.

*Приготовление:* компоненты смешать, поставить емкость в горячую воду, подержать в течение 10 мин, затем убрать и взбить миксером или венчиком. Смесь хранить в холодильнике не более 7 дней.

*Применение.* Наносить маску на кожу вокруг глаз перед сном, не смывать.

**Маска для кожи век** *Требуется:* по 1 ст.л. мягкого сливочного масла и мелко измельченных лепестков розы (можно заменить лепестками ландыша, жасмина или шиповника), 1 желток.

*Приготовление:* ингредиенты тщательно перемешать. Хранить средство в холодильнике не более 7 дней.

*Применение.* Полученную смесь наносить на кожу век на ночь.

**Маска с маслом авокадо** *Требуется:* по 1 ст.л. масел оливкового и авокадо, по 2 капли эфирных масел мяты, фенхеля и апельсина.

*Приготовление:* компоненты тщательно перемешать и взбить венчиком.

*Применение.* Наносить средство на кожу вокруг глаз перед сном.

**Маска против отеков** *Требуется:* 6 свежих листьев березы, 1 стакан

минеральной воды.

*Приготовление:* листья березы залить холодной минеральной водой, оставить на ночь. На утро настой процедить.

*Применение.* Смочить настоем березы ватный диск и положить его на глаза на 15 мин.

Такой настой помогает против отеков, снимает усталость и дарит коже свежесть.

...

Для борьбы со старением начали выпускать клеточную косметику, в состав которой входят экстракты клеток зародышей животных и человека, которые получают в лабораторных условиях.

### **Маска из корней петрушки и зеленого чая**

*Требуется:* 1 ст.л. измельченных корней петрушки, 2 ч.л. заварки зеленого чая.

*Приготовление:* ингредиенты смешать.

*Применение.* Полученную смесь наложить на кожу вокруг глаз и оставить на 20 мин. Затем смочить ватный тампон в холодном чае и снять маску с глаз.

Маска помогает убрать мешки под глазами.

## **Глава 4 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА И ШЕИ**



Многие женщины уверены в том, что если очень сильно проявлять свои эмоции, то это приведет к преждевременному появлению морщин. Якобы это связано с большой подвижностью лица и тем, что в результате кожа постоянно растягивается и уже не может вернуться в прежнее состояние. Отчасти это правда, ведь если постоянно хмурить брови или щурить глаза, то мышцы лица привыкнут находиться в таком положении и станет трудно вновь сделать лицо гладким. Однако это вовсе не означает, что необходимо забыть про эмоции и перестать проявлять их, ведь ничто не красит



женщину так, как искренняя улыбка.

Поэтому давайте размышлять логически. Для поддержания тела в форме рекомендуется ежедневно делать хотя бы небольшую зарядку, так как это укрепляет мышцы, делает его более упругим и гибким. На лице также есть мышцы, которые нуждаются в укреплении, а потому были разработаны специальные упражнения для мышц лица и шеи, которые улучшают их состояние и сохраняют овал лица. Именно лицевые мышцы отвечают за формирование определенной формы лица. От их сокращений зависят

внешний вид и тонус кожи, выражение лица. Если мышцы постоянно работают, то они способны обеспечить эластичность кожи; если же не напрягаются и все время находятся в спокойном состоянии, то со временем они ослабевают и не могут хорошо поддерживать кожу.

...

Заботиться о коже необходимо не только снаружи, но и в первую очередь изнутри. Для чего требуется уделять внимание правильному питанию, так как все, что мы съедаем, в результате отражается на состоянии кожи.

Регулярное выполнение специальных лицевых упражнений развивает эластичные волокна, придает мышцам упругость, а коже – здоровый вид. Дело в том, что благодаря сокращению и расслаблению мышц происходит усиление циркуляции крови, от чего улучшается цвет лица. Таким образом, регулярная гимнастика для лица помогает сохранить эластичность кожи, способствует увеличению упругости нижних мышц лица, а естественное растягивание эпидермиса приводит к разглаживанию морщин на лице.

Тренировка мускульной массы лица дает эффективный результат, превосходящий по длительности подтяжку. В последнем случае происходит укорачивание мышц, и в результате они вновь растягиваются, а кожа на них провисает. Гимнастика для лица укрепляет мышцы и способствует их упругости.

Чтобы лицевая гимнастика дала желаемый результат, необходимо проводить ее ежедневно в течение 15–20 мин, а заметить положительные изменения вы сможете уже по прошествии нескольких недель. Ни в коем случае нельзя перетруждать лицевые мышцы и делать гимнастику постоянно, как только выдастся свободная минутка. Помните о том, что, если слишком перетренировать мышцы тела, они начинают болеть, а неправильные тренировки вообще способны привести к нарастанию мышечной массы и другим нежелательным последствиям. Так же и с гимнастикой для лица: если слишком часто и долго заниматься, мышцы в

состоянии стать слишком грубыми и появятся новые морщины, справиться с которыми будет уже сложнее. Кроме того, если постоянно воздействовать на одни и те же мышцы, можно перегрузить эластичные волокна. Если мышцы не имеют возможности расслабляться, то соединительная ткань не станет вновь расправляться.

К счастью, такие последствия бывают в основном при применении сложных комплексов гимнастики для лица, например фейсбилдинга. Впрочем, такие сложные методики необходимо осваивать только под наблюдением профессионалов. Здесь же мы поговорим о более простых упражнениях, которые можно выполнять самостоятельно.

Итак, в ходе занятий гимнастикой будут задействованы следующие мышцы лица:

- ◆ *мышцы век.* Упражнения помогут избавиться от мешков под глазами и «гусиных лапок» или предотвратить их появление;
- ◆ *мышцы рта.* Упражнения поспособствуют уменьшить складки вокруг рта;
- ◆ *мышцы лба.* Упражнения помогут предотвратить или устранить уже имеющиеся складки на лбу;
- ◆ *мышцы шеи.* Упражнения укрепят слабые мускулы шеи, что позволит избежать дряблости и избавить от двойного подбородка;
- ◆ *мышцы щек.* Упражнения помогут сделать область щек более упругой.

Перед тем как начать гимнастику, необходимо тщательно очистить лицо от косметики. Дело в том, что во время интенсивных занятий происходит расширение пор, из-за чего косметика способна проникнуть внутрь и в результате вызвать аллергическую реакцию. Можно перед началом упражнений нанести на лицо питательный крем, в таком случае эффект от занятий станет еще лучше.

Во время выполнения упражнений прикасайтесь пальцами к лицу легко, кожу поглаживайте несильно. Старайтесь, чтобы движения были нежными и аккуратными, иначе можно навредить лицевым мышцам. По окончании упражнений необходимо тщательно умыться, для чего желательно



использовать не простую воду, а теплые настои лекарственных трав.

Лицевая гимнастика предназначена для укрепления ослабленного тонуса мышц, она помогает справиться с дряблостью кожи, разглаживает морщины, а потому благодаря ей вы надолго сохраните красоту и молодость своей кожи. Итак, перейдем к практике.

## **Универсальный комплекс упражнений 30+**

### **Упражнение № 1**

Положить ладони по 2 стороны головы, поднять и опустить кожу 6 раз энергичными движениями. Пальцы сдвинуть дальше вперед, потом назад, повторить упражнение.

### **Упражнение № 2**

Сжимать и расслаблять лицевые мышцы таким образом, чтобы волосяной покров производил движение вперед и назад. Около ушных раковин должно происходить ощущение движения.

### **Упражнение № 3**

Надуть щеки, плотно сомкнуть губы и перекачивать воздух от одной щеки к другой, затем под верхнюю губу, а потом под нижнюю. Повторять упражнение в течение нескольких секунд. Воздух обязан перекачиваться внутри, словно мяч.

### **Упражнение № 4**

Плотно сжать губы и подвернуть их внутрь до полного исчезновения. Затем по очереди опускать углы губ, несколько секунд держать их в таком положении. Поднять вверх 1 сторону губ, задержать на пару секунд, опустить вниз, повторить то же самое с другой стороной.

### **Упражнение № 5**

Закрывать глаза, сжать веки, потом открыть глаза и несколько раз прищурить их. Затем широко раскрыть глаза и в течение нескольких секунд удерживать их раскрытыми. Упражнение способствует напряжению мышц надлобной и подлобной частей лица.

...

Свободные радикалы ускоряют процесс старения кожи, а чтобы его замедлить, необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие витамины А, Е, С, которые являются антиоксидантами и отдалают старость.

После проведения комплекса упражнений желательно наложить на лицо маску из натуральных ингредиентов, подходящих вашему типу лица, а после нее обязательно нанести крем.

## **Универсальный комплекс упражнений для увядающей кожи**

### **Упражнение № 1**

Приложить пальцы к вискам таким образом, чтобы безымянные пальцы оказались на внешних углах глаз. Закрывать глаза и оттягивать их уголки к ушам средними и безымянными пальцами, причем мышцы должны быть напряжены, тем самым сопротивляясь оттягиванию.

### **Упражнение № 2**

Приложить подушечки указательных, средних и безымянных пальцев под глаза и сильно оттягивать кожу нижних век вниз. Затем закрыть глаза и подержать веки в таком положении 6 с.

### Упражнение № 3

Указательные, средние и безымянные пальцы расположить на щеках таким образом, чтобы между ними и под ними не было новых кожных складок, а их подушечки слегка сдавливали кожу. Оттянуть кожу щек вниз, причем сопротивляться этому натяжению мускулами щек, напрягая и подтягивая их вверх, словно заставляя себя улыбаться. Голову держать прямо, немного откинув ее назад.

### Упражнение № 4

Положить пальцы рук вертикально на виски, чтобы большие пальцы оказались на уровне щек, а их подушечки слегка надавливали на кожу. Засунуть большие пальцы за щеки к нижней десне и оттягивать щеки. Сопротивляться этому натяжению при помощи напряжения мышц, стараясь прижать щеки к деснам и зубам. Упражнение выполнять несколько секунд.

После проведения этого комплекса также желательно наложить на лицо маску, соответствующую вашему типу кожи, а потом нанести крем.

Кроме универсальных комплексов упражнений, подходящих любой женщине, существуют упражнения, разработанные специально для разных типов кожи.

## **Упражнения для жирной кожи**

Женщинам с жирной кожей приходится бороться с массой неприятностей, например на ней практически постоянно образуются угри и прыщи, а пленка жира не позволяет ей насыщаться кислородом, поэтому она плохо снабжается кровью. Причем такая проблема встречается не только у молодых девушек, но около 10 % зрелых женщин также сталкиваются с ней.

Сальные железы жирной кожи работают сильнее, именно они и являются причиной появления излишка кожного сала. Виной тому гормональная

система, вырабатывающая мужской гормон тестостерон, который усиливает работу сальных желез, поэтому у жирной кожи роговой слой значительно толще, чем у нормальной. В результате поры кожи засоряются, а кожный жир не в состоянии выйти наружу. Это приводит к воспалениям.

Зато плюс такой кожи в том, что сильная ее увлажненность препятствует преждевременному появлению морщин, так как кожное сало превращается в специальную защитную пленку, через которую не поступают вредные вещества.

Тем не менее жирная кожа нуждается в особом уходе. При этом старания большинства женщин направлены на то, чтобы убрать лишний жир сильными очищающими средствами, но неправильный уход приводит к иному результату – кожа начинает восстанавливать недостающий жир, еще активнее вырабатывая кожное сало. В итоге кожа оказывается покрыта еще более толстым слоем жира.

Таким образом, ухаживая за жирной кожей, необходимо применять средства мягкого действия, просто пользоваться ими чаще, например 3 раза в день. Если же такой возможности нет, то не забывайте об очищении утром и вечером.

Если имеется острая необходимость избавиться от угрей, ни в коем случае не делайте этого грязными руками во избежание занесения в кожу инфекции. Кроме того, перед этим требуется правильно подготовить кожу.

Итак, предварительно очистите ее вашими обычными средствами, заварите горсть ромашки лекарственной в 1 л кипятка и подержите лицо над паровой ванночкой 5 мин, чтобы кожа размягчилась, а поры раскрылись. Руки обязательно вымойте, оберните палец косметической салфеткой и приступите к удалению угрей. После чего продезинфицируйте кожу в месте обработки, протерев ее туалетной водой или одеколоном, содержащими спирт.

...

Многие кремы нужно хранить в холодильнике, поэтому перед нанесением на кожу их следует разогреть. Для чего просто нанесите небольшое количество крема на ладонь и разотрите его.

Для жирной кожи полезен регулярный пилинг, так как он способствует удалению отмерших клеток и очищению пор. Разумеется, нельзя пользоваться скрабом каждый день, ведь сальные железы начнут еще больше вырабатывать кожный жир, но можно делать это 3 раза в неделю. Для начала очистите кожу, потом нанесите отшелушивающий скраб и втирайте его нежными круговыми движениями. Если на коже есть воспаления, от пилинга лучше отказаться, так как отшелушивающие частицы повреждают воспаленные участки, поэтому процесс заживления происходит медленнее.

При жирной и воспаленной коже после очищения можно посоветовать протирать ее туалетной водой или лосьоном, в состав которых входит спирт. Чистым спиртом или водкой протирать кожу нельзя, так как это вызывает раздражение. Существуют также специальные лосьоны, содержащие пудру, которые перед нанесением на кожу необходимо взболтать. Пудра в таких лосьонах остается невидимой, но при этом впитывает лишний жир, благодаря чему кожа не так сильно блестит.

Также подойдут лосьоны с салициловой кислотой и окисью цинка. Салициловая кислота является сильным антибактериальным средством, а потому благодаря ей прыщи быстрее заживают, а кожа становится нежной и мягкой. Окись цинка подсушивает кожу, способствует сужению пор и устраняет излишек жира.

Обладательницам жирной кожи лучше не пользоваться жирными кремами, тем более, что специально для них были разработаны легкие кремы и гидрогели, в которых либо очень мало жира, либо он отсутствует вообще, но зато там много влаги, столь необходимой каждому типу кожи. Эти средства рекомендуется применять утром, предварительно очистив кожу.

Ухаживать за жирной кожей очень непросто, но это становится возможным благодаря специальным косметическим препаратам, которые помогут значительно улучшить ее внешний вид. Обычно к 30 годам жирная кожа

становится комбинированной, а для поддержания жирной кожи в хорошем состоянии и устранения ее дряблости в дальнейшем, помимо косметических средств, также нужно делать специальные упражнения. Все вместе поможет избавиться от многих неприятных явлений, таких, например, как отвисание кожи щек.

## Комплекс упражнений для жирной кожи

### **Упражнение № 1**

Откинуть голову назад как можно дальше. Нижнюю губу накрыть верхней и медленно опускать голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь. Упражнение повторить 4–6 раз.

**Упражнение № 2** Плавно повернуть голову сначала в 1 сторону, потом в другую, совершить 4–6 таких медленных поворотов, потом повторить все 8–10 раз, но повороты должны быть уже резкими.

**Упражнение № 3** Медленно повернуть голову вправо и поднять ее вверх, затем повторить то же самое влево. Повернуть голову в каждую сторону по 4 раза.

**Упражнение № 4** Повернуть голову вправо и коснуться плеча подбородком, не опуская ее при этом. Выполнить то же самое влево. Упражнение повторить по 4 раза в каждую сторону.

**Упражнение № 5** Закрыть глаза, плотно сжав веки. Потом открыть глаза и несколько раз прищуриться. Широко распахнуть глаза и задержать в таком положении на нескольких секунд. Упражнение тренирует надлобные и подлобные мышцы лица.

**Упражнение № 6** Двигать кожу головы таким образом, чтобы оттянуть уши вверх и назад. Сначала каждое ухо должно двигаться по отдельности, потом вместе. Каждое движение выполнять несколько секунд.

**Упражнение № 7** Представить, что к подбородку привязан груз, который надо поднять вверх. Для чего напрячь мускулы под подбородком и постараться поднять его. Мускулы шеи также напрячь, чтобы они стали

выступать. Задержать мускулы в таком состоянии на несколько секунд, потом расслабить.

**Упражнение № 8** Сжать мускулы, которые тянут назад кожу лба, тем самым разгладив ее. В течение нескольких секунд удерживать мускулы сжатыми, потом расслабить.

Упражнение помогает предотвратить обвисание кожи лица, способствует сохранению ее упругости.

**Упражнение № 9** Сжать, а потом расслабить мускулы щек, находящиеся около носа под глазами, словно вы подмигиваете то одним, то другим глазом. Упражнение помогает напрячь надлобные и подлобные мышцы.

**Упражнение № 10** Сморщить переносицу и сжать мускулы таким образом, чтобы внешние углы глаз немного опустились.

Это довольно трудное упражнение, так что придется попрактиковаться, но в результате оно поможет избавиться от «гусиных лапок».

После проведения комплекса упражнений желательно наложить на лицо маску для жирной кожи, а по прошествии необходимого времени нанести крем.

## **Упражнения для сухой кожи**

Сухая кожа тонкая, немного шероховатая, обладает матовым оттенком; поры на ней практически не видны, но она очень чувствительна к ветру и холоду, отчего покрывается раздражениями и покраснениями. Морщинки на такой коже начинают проступать уже после 25 лет.

Недостаток сухой кожи заключается в том, что в ней мало жира и влаги. Ее сальные железы работают недостаточно хорошо, поэтому производят меньше жира, столь необходимого для создания защитной пленки. Если до 20 лет у сухой кожи этот недостаток практически незаметен, то после 20 выработка жира становится все меньше. В результате появляется дефицит

влаги в коже, она становится сухой и шелушится. Из-за отсутствия природной защитной пленки в кожу проникают вредные вещества, на что она реагирует повышенной чувствительностью и преждевременным старением. Поэтому уход за сухой кожей прежде всего направлен на восполнение недостатка в ней влаги.

...

Шелк или атлас лучше подходят для шитья наволочек, так как они не впитывают влагу, а следовательно, не отнимают ее у кожи лица.

Огромное достоинство сухой кожи заключается в том, что у нее мелкие поры, она очень нежная, а поэтому выглядит здоровой. Тем не менее, если перестать следить за ней, она потеряет свой блеск, начнет стягиваться, шелушиться. От неприятных ощущений можно избавиться при помощи крема, который приходится наносить на лицо постоянно.

Причем обладательницам сухой кожи не рекомендуется посещение сауны, лучше отказаться и от плавания в хлорированной воде. Из косметических препаратов очень осторожно нужно использовать скрабы, тоники на спиртовой основе и обезжиренные кремы и гели.

После 30 лет сухая кожа еще больше истончается и высыхивается, на ней появляются заметные морщинки, поэтому ей необходимы косметические препараты, направленные на увлажнение и разглаживание, которые станут снабжать ее влагой и жиром для сохранения естественного баланса, эластичности и мягкости.

Лучше не использовать по утрам очищающие средства, так как они способны разрушить необходимую коже защитную пленку. Обладательницам сухой кожи можно просто ополоснуть лицо водой, а вместо пилинга использовать чистую салфетку, которой слегка помассировать кожу. Для вечернего очищения лица подойдет детское или пищевое масло.



Утром после умывания на сухую кожу следует наложить питательный крем, по прошествии 5 мин нанести его еще раз, но только на те участки, которые выглядят сухими. Затем приступать к нанесению макияжа.

Существуют специальные кремы для сухой кожи, содержащие гаммалинолевою кислоту, которая способствует сохранению в коже жира и влаги. Также можно посоветовать кремы с мочевиной, которая входит в состав эпидермиса и помогает устранить шершавость и шелушение на коже.

Утром и вечером необходимо пользоваться разными кремами. Так, ночной крем должен быть очень жирным, ведь именно ночью в коже идут восстановительные процессы и образование молодых клеток. Также требуется делать маски для лица, так как они разглаживают кожу, придают ей упругость и здоровый вид.

Вечером после очищения кожи рекомендуется выполнить комплекс упражнений для лица, созданный специально для сухой кожи.

Комплекс упражнений для сухой кожи **Упражнение № 1**

Плотно сжать губы и поджать их внутрь рта, пока не скроются их контуры. Потом по очереди опускать углы сомкнутых губ, задерживая их в таком положении на несколько секунд. Повторить по 4–5 раз для каждого угла рта.

Во время выполнения упражнения происходит натяжение мышц губ.

**Упражнение № 2** Плотно сжать губы и поджать их внутрь рта, пока не скроются их контуры. Углы сомкнутых губ одновременно опускать вниз и задерживать в таком положении несколько секунд. Прodelать упражнение 5–6 раз.

**Упражнение № 3** Левую сторону губ поднять вверх, словно в ухмылке, потом опустить вниз, повторить то же самое для правой стороны. Прodelать упражнение 4–5 раз для каждой стороны.

**Упражнение № 4** Поднимать и опускать 2 стороны губ. Повторить упражнение несколько раз.

...

Существуют специальные пластыри против морщин, которые перед сном крепят на проблемные места: подбородок, лоб, носогубные складки. В результате за ночь новые морщины не появляются, а кожа остается подтянутой.

### **Упражнение № 5**

Закрыть глаза и сжать веки, потом открыть и несколько раз прищуриться.

Упражнение тренирует мышцы надлобной и подлобной частей лица.

**Упражнение № 6** Раскрыть глаза как можно шире и на несколько секунд зафиксировать в таком положении. Повторить 3–4 раза.

**Упражнение № 7** Двигать кожу головы таким образом, чтобы уши оттянулись вверх и назад. Сначала двигать каждое ухо по отдельности, потом вместе. Каждое движение выполнять несколько секунд.

После окончания гимнастики желательно наложить маску из натуральных компонентов, подходящих сухому типу, а затем нанести питательный крем.

## **Упражнения для чувствительной кожи**

Чувствительная кожа характеризуется наличием красных пятен и раздражения на различных участках, причем появляется чувство, будто она стянута. Реакцию чувствительной кожи на косметические средства предугадать по большей части невозможно, поэтому к их выбору необходимо относиться очень серьезно.

Чувствительная кожа сухая от природы. Из-за недостатка естественного жира она имеет тонкий роговой слой, который не может нормально защищать ее от негативных внешних воздействий, поэтому вредные вещества беспрепятственно проникают внутрь.

На коже остальных типов аллергическая реакция на разнообразные косметические средства появляется примерно через 3–5 ч, а вот чувствительная реагирует мгновенно. Также негативное влияние на чувствительную кожу оказывают нервные нагрузки и спешка. От них на лице также появляются пятна, покраснения, кожа начинает чесаться.

Обладательницам чувствительной кожи не рекомендуется пить черный чай, кофе, алкоголь, колу, так как эти напитки усиливают кровоснабжение, от чего повышается нервозность, а на лице проступают сосудистые капилляры, красные пятна и раздражение.

Выбор новой косметики для обладательниц чувствительной кожи становится настоящим испытанием, поэтому лучше выбирать самые простые средства с проверенными компонентами. На любой новый ингредиент чувствительная кожа способна отозваться аллергической реакцией.

Женщинам с чувствительной кожей можно посоветовать в течение недели не прибегать к использованию каких-либо кремов. В первые дни вы, возможно, будете испытывать дискомфорт, но потом мобилизуются внутренние ресурсы кожи, которые и вернут ей хорошее состояние.

Неоспоримый плюс чувствительной кожи – наличие мелких пор, благодаря чему она очень нежная. Ее нужно интенсивно очищать, но выбирать для этого щадящие средства. Так, вместо пилинга можно использовать специальную грубую махровую рукавичку, которой и протирать влажную кожу. Утром мойтесь теплой водой, по вечерам для снятия косметики и очищения кожи используйте мягкое молочко. Не переусердствуйте с применением косметических средств.

Если вы обладательница сухой кожи, то вам необходимо особенно тщательно следить за собой, так как неправильный уход, психические нагрузки, физическая усталость способны стать причиной чувствительности кожи.

Если у вас чувствительная кожа, можно порекомендовать регулярно использовать для расслабления аутотренинг или медитацию. Прибегать к ним следует не только во время критического состояния кожи, но и для профилактики появления на ней следов стресса.

Гимнастика для лица станет наилучшим средством избежать не только появления преждевременных морщин, но также поможет бороться с негативными воздействиями окружающей среды и стрессами. Упражнения для чувствительной кожи направлены на напряжение центральных мышц Т-зоны лица.

Комплекс упражнений для чувствительной кожи

### **Упражнение № 1**

Сжать губы, но не поджимать их внутрь. Уголки рта напрячь и притянуть к задним зубам, причем зубы не сжимать. Приподнять уголки рта, словно в улыбке, а потом опустить, как будто от грусти. Приложить указательные пальцы к натянутым уголкам рта и похлопать легкими пульсирующими движениями 20–25 раз.

**Упражнение № 2** Сжать губы, но не поджимать их внутрь, зубы не стискивать. Приложить указательный палец к середине губ и начать легонько постукивать. Палец должен все время соприкасаться с кожей. Затем медленно отнимать палец от губ до тех пор, пока не появится чувство жжения. Теперь, быстро двигая пальцем вверх-вниз, постукивать по губе пульсирующими движениями.

...

Для улучшения цвета лица можно использовать специальные энергетические кремы, в состав которых входят активные добавки на основе натуральных компонентов. Они оживят кожу, придадут ей тонус и упругость.

### **Упражнение № 3**

Растянуть рот и представить, будто от его уголков к крыльям носа идет энергия. Приложить указательные пальцы к уголкам рта и двигать ими вверх к крыльям носа по представленной линии. Повторить то же самое, но вниз. Двигать пальцами вверх-вниз, пока не появится чувство жжения в носогубных складках. Потом совершить несколько быстрых пульсирующих движений по той же траектории.

**Упражнение № 4** Открыть рот, нижнюю губу завести внутрь, расположив ее на нижних зубах. Уголки рта оттянуть к задним зубам и плотно вжать их внутрь, в итоге верхняя губа окажется прижатой к верхним зубам. Положить указательный палец на подбородок для обеспечения небольшого сопротивления. Открывать и закрывать челюсть медленными движениями. После каждого движения выдвигать подбородок примерно на 1 см. Когда он будет направлен вверх, зафиксировать его в таком положении на 20–25 с.

После выполнения упражнений для лица желательно наложить маску для чувствительной кожи, а потом нанести крем.

### **Упражнения для нормальной кожи**

Как уже отмечалось выше, у этого типа кожи множество достоинств: сальные железы работают хорошо, поэтому она обладает естественной защитной пленкой, хорошее кровообращение помогает насыщать ее достаточным количеством кислорода. Нормальная кожа эластична, хорошо подтянута, имеет малозаметные поры средней величины, красных пятен и воспалений не бывает.

У обладательниц нормального типа кожи первые морщинки начинают образовываться только после 3 лет, правда, из-за неправильного ухода нормальная кожа начинает стареть с той же интенсивностью, что и проблемная.

Многие женщины слишком увлечены косметическими средствами, что

становится их главной ошибкой. Нормальная кожа не нуждается в чрезмерном уходе, для нее подойдет самая простая косметика. Очищать нормальную кожу необходимо утром и вечером, а затем наносить легкий увлажняющий или питательный крем. Причем не обязательно, чтобы ночной и дневной крема были разными, в данном случае можно использовать один и тот же. Причем лучше накладывать его на слегка влажную кожу, тогда он быстрее впитается.

Упражнения для нормального типа кожи направлены на напряжение центральных мышц Т-зоны, а также мышц подлбной и надлбной частей лица.

Комплекс упражнений для нормальной кожи

### **Упражнение № 1**

Надуть щеки и перекачивать воздух от 1 щеки к другой, от верхней губы к нижней, таким образом массируя их изнутри. Упражнение выполнять несколько секунд.

**Упражнение № 2** Сжать губы и поджать их внутрь, пока их контуры полностью не скроются. Опустить правый угол губ, задержаться в таком положении на несколько секунд, повторить то же самое с левым углом. Потом проделать то же самое, но по очереди поднимая углы губ вверх.

**Упражнение № 3** По очереди закусывать то верхнюю, то нижнюю губу. Повторить упражнение для каждой губы по 4-12 раз.

**Упражнение № 4** Приложить указательные, средние и безымянные пальцы к щекам таким образом, чтобы безымянные касались углов рта. Оттягивать пальцами кожу, пока губы не превратятся в узкую щель. При этом то растягивать, то сокращать мышцы губ.

**Упражнение № 5** Мышцы подбородка напрячь, причем зубы должны касаться друг друга, губы – быть приоткрыты, дыхание – через рот. Сложить губы воронкой и усиленно выдыхать через нее, создавая струю воздуха в 10–15 см. Повторить 4-12 раз.

...

Очищение кожи и нанесение крема также могут стать своеобразным массажем для лица. Так, для очищения созданы косметические щеточки с мягкой щетиной, а крем на кожу можно наносить специальной кисточкой.

### **Упражнение № 6**

Глаза закрыть, потом открыть и несколько раз прищурить.

**Упражнение № 7** Раскрыть глаза как можно шире и оставить в таком положении на несколько секунд.

После проведения гимнастики желательно наложить на лицо маску, а по прошествии некоторого времени нанести крем.

### **Упражнения для комбинированной кожи**

Комбинированная кожа нуждается в тщательном очищении. Так, умывать ее необходимо утром и вечером с использованием геля, который предварительно вспенивают в руках, а потом накладывают на кожу, смывать гель следует теплой водой. Потом нужно протереть лицо туалетной водой или лосьоном с небольшим содержанием спирта, но наносить его только на участки Т-зоны.

Для комбинированной кожи разработаны специальные лосьоны, в которых содержится мало спирта, благодаря им кожа насыщается влагой, а поры сужаются. Такой лосьон нужно наносить на ватный тампон и протирать им предварительно очищенную кожу, обрабатывая щеки один раз, а Т-зону – дважды или трижды.

Утром наносят дневной крем, причем желательно иметь 2 разных. Сначала

используют увлажняющий крем для жирной кожи, который накладывают на все лицо, а затем жирный дневной крем, применяемый только на зону щек. Ночной крем также рекомендуется наносить только на щеки, так как ночью кожа и так выделяет много жира, поэтому Т-зону не следует перегружать еще и косметическими средствами, тогда как сухая кожа щек нуждается в дополнительной подпитке. Если же на коже лба, подбородка или носа есть воспаления, необходимо воспользоваться антибактериальным кремом.

Также принцип двойного нанесения распространяется и на маски для смешанного типа кожи. Так, на щеки накладывают маски, в состав которых входит много влаги, от чего кожа становится гладкой и упругой. На Т-зону следует наносить очищающую маску, которая обладает особенностью проникать в глубокие слои кожи, освобождает поры от загрязнения и отмерших клеток. Когда маска высохнет, необходимо смыть ее теплой водой, а затем наложить на кожу увлажняющий крем.

Комплекс упражнений для комбинированной кожи

### **Упражнение № 1**

Прижать подушечки пальцев к коже над бровями и поднять глаза вверх. С силой толкать брови вверх, потом расслабить. Повторить упражнение 10 раз.

**Упражнение № 2** Представить 2 точки, одна из которых находится посередине верхней губы, 2-я – посередине нижней. Открывать рот, растягивая воображаемые точки до тех пор, пока не получится овал, верхнюю губу при этом прижимать к зубам. Положить пальцы на верхнюю часть щек, но не надавливать на кожу. Как бы удерживая ими овал, растянуть уголки рта в улыбке, потом опустить их. Повторить упражнение в быстром темпе 25 раз.

**Упражнение № 3** Указательным пальцем поднять вверх кончик носа, оттягивая вниз верхнюю губу, тем самым опуская нос вниз. Задержаться в таком положении на несколько секунд, расслабиться. Повторить упражнение 25 раз.

**Упражнение № 4** Растянуть рот и представить, будто от его уголков к крыльям носа идет энергия. Приложить указательные пальцы к уголкам рта



и двигать ими вверх к крыльям носа по представленной линии. Повторить то же самое, но вниз. Двигать пальцами вверх-вниз, пока не появится чувство жжения в носогубных складках. Потом совершить несколько быстрых пульсирующих движений по той же траектории.

После проведения гимнастики желательно наложить на лицо маску, отдохнуть в течение некоторого времени и нанести крем.

## Глава 5 ПРАВИЛА ГРАМОТНОГО МАКИЯЖА



Пожалуй, сейчас не найдешь ни одной женщины, которая не знала бы, что такое макияж, и не пользовалась декоративной косметикой хотя бы иногда. Причем наверняка каждая из нас неоднократно встречала на улице представительниц прекрасного пола с неестественным румянцем, странным цветом лица или неопределенно-угловатой формой глаз.



Причиной этому, как правило, становится неграмотно выполненный макияж. К сожалению, косметика способна не только придать внешности лоска, но и исказить черты лица до неузнаваемости. Итак, чтобы с вами никогда не случилось таких досадных «превращений», прочтите приведенные ниже советы. Вполне возможно, что все это вы так или иначе уже знаете, но систематизировать подобную информацию никогда не лишне, тем более, что грамотное пользование косметикой позволит избежать проблем с кожей.

## **Общие правила макияжа**

Основное правило любого макияжа – акцент на 1 черте лица. При нанесении декоративной косметики на лицо делайте более заметными либо глаза, либо губы (рис. 8 а, б).



*Рисунок 8. Макияж с акцентом на: а – глаза; б – губы*

Раскроем еще 1 секрет. Более яркие губы привлекают внимание собеседника к вашей речи, поэтому с помощью грамотного макияжа вы способны воздействовать на других людей. Таким образом, макияж с акцентом на губы будет уместен для женщин, чья работа постоянно связана с общением, например для менеджеров по работе с клиентами.

Выразительные глаза вместе с ухоженными бровями говорят о том, что вы яркая личность, и помогают собеседнику понять вас, а этим тоже можно воспользоваться.

Любая женщина прекрасна сама по себе, но, если вам хочется произвести более сильное впечатление на понравившегося мужчину, умеренно подчеркните природную красоту глаз, бровей, ресниц и губ. Губы должны быть мягкими и блестящими, взгляд – глубоким, а ресницы – пушистыми. Выразительная форма бровей придаст вам больше эмоциональности.

Макияж наносят только на здоровую кожу после очищающих процедур. С его помощью не удастся полностью скрыть черные точки или шелушащиеся губы, но многие дефекты кожи несложно сделать если и не полностью незаметными, то практически невидными, а также изменить пропорции лица.

Если вы слегка приболели и у вас слезятся глаза, не стоит их красить, подчеркните только губы. Наоборот поступайте в том случае, когда простуда выступила у вас на губах

простуда выступила у вас на губах.

Не стоит наносить повторный слой косметики, например подкрашивать губы через несколько часов после создания макияжа. Сначала удалите остаток имеющейся на губах краски.

Макияж в состоянии быть классическим, романтическим, авангардным. В каждом случае выбирают декоративную косметику определенной цветовой гаммы. Для классического и романтического макияжа используют тени и румяна спокойных гармоничных цветов, а для авангардного – яркие и контрастные.

В настоящее время модный макияж не предписывает строгого соблюдения правил, поэтому можно выразить свою индивидуальность, раскрыть свой внутренний мир, действовать по настроению.

Макияж способен быть как практически незаметным, так и очень смелым, но в любом случае его создают по определенным правилам, которые помогают выглядеть естественно, ухоженно, наиболее привлекательно и ни в коем случае не вульгарно.

Наиболее часто возникает необходимость в дневном, или деловом, макияже – самом естественном. Кроме того, именно он придаст лицу молодость, тогда как яркий макияж, напротив, обычно прибавляет пару-тройку лет. В таком случае используют легкую и прозрачную декоративную косметику пастельных цветов, причем ее не должно быть много. Для создания дневного, или делового, макияжа нужно немного подкрасить глаза, привести в порядок брови, оттенить скулы, нанести на губы помаду. Это сделает лицо привлекательным, но вместе с тем оставит его естественным.

Вечерний макияж может быть очень разным в зависимости от вашего местопребывания (ресторан, вечеринка, гости, дом), но всегда – более выразительным, ярким и эффектным.

Праздничный макияж бывает как дневным, так и вечерним – все зависит от обстоятельств. Поэтому в его основе лежит макияж, соответствующий определенному времени суток, но с добавлением праздничных украшений (страз, блесков и пр.) и более ярких красок.

В разных жизненных обстоятельствах необходим свой макияж. Например.

на работе – дневной, деловой; при искусственном освещении и вечером – вечерний; для торжества и карнавала – праздничный. Понятно, что яркий макияж с блестками неуместен в офисе, а бледное лицо с минимумом косметики просто потеряется вечером, даже если вы будете в красивом наряде. Макияж должен наилучшим образом дополнять имидж и придавать уверенности в себе и своей привлекательности.

При создании макияжа для фотосъемок воспользуйтесь декоративной косметикой чуть более темного цвета, сделайте брови и контуры глаз более четкими, причем в этом случае не рекомендуются блестящие и перламутровые тени и помада.

## **Форма лица и ее коррекция**

Грамотный макияж соответствует форме лица и корректирует ее особенности, приближая черты к идеальным, но для начала важно правильно определить, какая форма лица у вас. Итак, рассмотрим основные типы и их особенности.

### **Овальное лицо**

Овальная форма (рис. 9) считается идеальной, поэтому все остальные формы подгоняют к ней с помощью косметических средств. Ширина овального лица составляет 0,75 его длины. Эти пропорции делают его наиболее привлекательным.



*Рисунок 9. Лицо овальной формы*

В соответствии с формой лица подбирают и прическу. Правильно выбранная прическа, как и макияж, делает черты лица более пропорциональными. Круглое лицо

Вертикальный и горизонтальный размеры круглого лица (рис. 10) практически одинаковы. Линия роста волос надо лбом и подбородок имеют при этом округлые очертания.



*Рисунок 10. Лицо круглой формы Квадратное лицо*

Лоб отличается значительной шириной, а нижняя челюсть представляет

собой квадратную форму. Лицо имеет прямые очертания, напоминающие квадрат (рис. 11).



*Рисунок 11. Лицо квадратной формы Прямоугольное лицо*

Лицо прямоугольной формы (рис. 12) также имеет прямые очертания, но при этом его вертикальные размеры больше горизонтальных.



*Рисунок 12. Лицо прямоугольной формы*

...

Для прямоугольной формы лица подходят брови средней ширины, слегка поднимающиеся вверх. Они визуально укорачивают овал лица.

### Треугольное лицо

Верхняя часть треугольного лица (рис. 13) достаточно широкая, в то время как подбородок заострен.



*Рисунок 13. Лицо треугольной формы Трапецевидное лицо*

Этот тип отличается более узкой верхней частью по сравнению с подбородком. Нижняя челюсть выглядит массивной (рис. 14).





*Рисунок 14. Лицо трапецевидной формы Ромбовидное лицо*

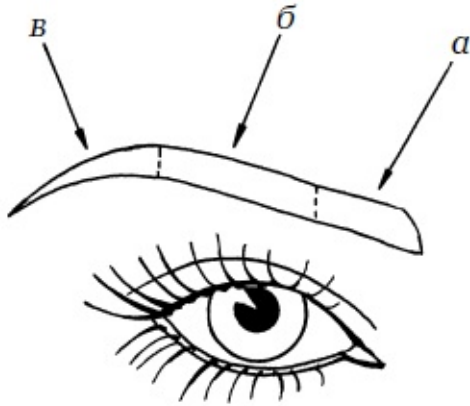
Лоб и подбородок ромбовидного лица (рис. 15) узкие, скулы при этом расширены.



*Рисунок 15. Лицо ромбовидной формы*

Идеальная форма лица встречается довольно редко, но визажисты с помощью специальных приемов стараются приблизить к ней любой облик. Какими же чертами и пропорциями обладает эталонное лицо? Плоский лоб высотой 0,3 от высоты лица, округлая линия роста волос над ним, средние по ширине и длине брови, располагающиеся симметрично и

горизонтально. В брови выделяют 3 части (рис. 16): головка брови – это расширенная часть брови у переносицы, она не должна быть слишком густой или окрашенной; тело брови – средняя часть, которую окрашивают наиболее заметно; хвостик – наружная и самая тонкая треть брови.



*Рисунок 16. Бровь: а – головка, б – тело, в – хвостик*

Идеальные брови должны определенным образом сочетаться с другими чертами лица. Итак, внутренний край брови должен размещаться на линии, проведенной через внутренний угол глаза и точку Х, расположенную на пересечении 2 других линий. Одна из них проходит над носом горизонтально, а другая, касаясь его крыла, – вертикально. Точка изгиба брови находится на линии, которая идет от точки Х через центр зрачка глаза, причем наружный край брови заканчивается на линии, которая идет от точки Х через внешний угол глаза. Таким образом можно определить оптимальные ориентиры для коррекции бровей и создания гармоничного лица. Брови выглядят более красиво, если их хвостики постепенно сужаются и заканчиваются тонкой линией.

Глаза обладательниц идеального лица имеют форму горизонтально расположенного овала, находятся на одном уровне симметрично, а расстояние между ними соответствует горизонтальному размеру глаза.

Эталонный нос располагается точно по срединной линии головы, он прямой и симметричный. Переносица и расстояние между крыльями носа равны горизонтальному размеру глаза. Кончик носа округлый, размещается на горизонтальной линии вместе с носовыми отверстиями.

Ширина рта на идеальном лице равна расстоянию от срединной линии головы до наружного угла глаза. Верхняя и нижняя губы соединяются по горизонтальной линии, на которой располагаются и уголки губ.

Красивая шея равна 0,3 длины головы, на ней не выступают вены и сухожилия.

Теперь вы знаете, что такое идеальное лицо и к каким параметрам нужно стремиться при нанесении макияжа (рис. 17).



*Рисунок 17. Идеальные пропорции лица* Определение формы лица

Что бы составить правильное мнение о своем лице, необходимо в дневное время при хорошем освещении проделать следующие манипуляции. Сядьте перед зеркалом, выпрямите спину, слегка приподнимите подбородок, держите голову ровно. Расстояние между зеркалом и лицом должно быть 35–40 см.

Возьмите в одну руку плотную нить с грузиком и держите его параллельно лицу на уровне центра лба. Эта нить будет проходить точно по срединной линии головы. В другую руку возьмите линейку и определите необходимые размеры носа, рта, расстояния между глазами, проверьте точки начала и окончания бровей.

Как правило, большинство из нас выявляет у себя некоторые отклонения от идеала. Это нормально, ведь в этом также выражается наша

индивидуальность! Все остальное можно подкорректировать с помощью макияжа.

Для коррекции *круглого лица* нужно зрительно уменьшить его ширину и увеличить длину. Поэтому на щеки накладывают более темный тон, а скулам придают треугольную форму с помощью румян нейтрального или темного цвета, которые затем растушевывают по направлению к углам рта.

*Квадратное лицо* нуждается в смягчении контура, поэтому нужно сделать линию роста волос над лбом округлой и нанести на выступающие углы нижней челюсти темный тон. Скулы оттеняют нейтральными или яркими румянами, нанося их в виде вытянутого к вискам треугольника и тщательно растушевывая.

*Прямоугольное лицо* необходимо зрительно сделать более широким, при этом несколько сократив его длину. Для чего вдоль линии роста волос и на нижнюю челюсть наносят более темный тон, а на щеки и виски – более светлый. Румяна растушевывают на скулах в виде овала в горизонтальном направлении.

Для коррекции *треугольного лица* нужно сделать виски и скулы более темными, острый подбородок также следует затемнить. Ямки под скулами и углы нижней челюсти выделяют светлым тоном. Румяна светлого цвета наносят на щеки ближе к центру лица, повторяя очертания ромба.

*Трапецевидное лицо* будет выглядеть более пропорциональным, если зрительно уменьшить его нижнюю часть, а верхнюю, наоборот, увеличить. Для чего на боковые участки лица в области нижней челюсти наносят темный тон, а на виски и впадины под скулами – светлый. Румяна накладывают по прямоугольнику, который вытянут по длине к вискам. Конечно, их требуется тщательно растушевывать.

*Ромбовидное лицо* становится более привлекательным, если смягчить его контуры. Для этого нужно наложить более темный тон на выступающие скулы, более светлый – в ямки под скулами и на виски. Румянами нейтрального или темного цвета оттеняют скулы в виде треугольника.

С помощью макияжа можно изменить не только контуры, но и черты лица. Например, длинный нос будет выглядеть короче, если его кончик и спинку сделать более темными. Крупный нос становится менее заметным, если по

бокам покрыть его темным тоном, а по спинке – светлым.

Широкий нос покрывают тем же тоном, что и все лицо, а вдоль спинки проводят 2 светлые тонкие полосы пудрой и растушевывают ее. При коротком носе рекомендуется использовать светлый тон, но с последующим затемнением боковых поверхностей.

Длинный подбородок можно зрительно уменьшить, если нанести на его выступающую часть темный тон. Двойной подбородок (складку) гримируют темным тоном, в то время как основной тон соответствует цвету лица.

## **Коррекция бровей**

Брови подчеркивают овал лица, поэтому уход за ними необходим. Для придания им желаемой формы следует удалить лишние волоски пинцетом или специальными щипчиками. Делают это после очищения кожи и массажа. Если вы не выполнили массаж, но решили подкорректировать брови, предварительно смажьте их жирным кремом.

Перед тем как приступить к коррекции бровей, необходимо определить их будущую форму. Для чего специальной щеточкой расчешите их по направлению снизу вверх и от головки брови к ее хвостику. Затем определите, какие волоски требуется удалить, и отделите их от брови.

В основном удаляют волоски по нижнему краю бровей, по верхнему выщипывают только те, которые совсем нарушают четкую линию. Если расстояние между веками и бровями велико, не стоит слишком поднимать нижний край брови. При низко расположенных бровях, наоборот, нужно удалить как можно больше волосков по нижнему краю брови. Для удобства можно нарисовать желаемый контур брови и удалять лишние волоски по нему.

...

Все предметы для ухода за лицом и создания макияжа нужно содержать в чистоте (пинцеты, спонжи, аппликаторы, губки и т. д.) и регулярно мыть их горячей водой с мылом. По возможности используйте одноразовые гигиенические средства – ватные палочки и диски, чаще меняйте спонжи и губки.

Выщипывать брови следует по направлению от переносицы к вискам. Если ваша кожа отличается повышенной чувствительностью, можно перед удалением волосков сделать горячий компресс. В процессе манипуляций придерживайте и слегка натягивайте кожу пальцами свободной руки. Захватывайте волоски по одному у самого корня и дергайте по направлению роста волос.

Наименьшая чувствительность кожи отмечается в 14 ч дня, поэтому коррекция бровей в это время наименее болезненна.

После придания бровям необходимой формы обработайте кожу дезинфицирующим раствором. Если появившаяся краснота сохраняется длительное время, нужно сделать компресс на веки. Для чего смочите ватный диск настоем ромашки и приложите к покрасневшему месту на 20 мин. Имейте в виду, что после эпиляции не следует умываться в течение 2 ч, так как это способно привести к инфицированию травмированной кожи. Желательно также смазать брови питательным кремом или вазелиновым маслом и расчесать щеточкой.

Ежедневно перед нанесением макияжа расчесывайте брови щеточкой, тогда они станут выглядеть ухоженными – волосок к волоску. Если волоски длинные и все-таки выбиваются из общей линии, надо зафиксировать их гелем.

Удаленные волоски отрастают быстро – через 2–3 дня, поэтому эпиляцию нужно проводить часто.

При неумелом выщипывании волоски могут врастать в кожу. В этом случае следует освободить волосок с помощью натуральной морской губки, смоченной водой. Для чего надо осторожно потереть ею место, где

врос волос. Можно сделать то же самое, но скрабом. Процедуру повторяют несколько раз в течение 1–2 дней до получения результата. Затем удаляют освободившиеся волоски.

Корректируйте форму бровей в зависимости от других черт лица. Например, при высоком лбе рекомендуется придавать бровям вид не прямой линии, а дуги. Дугообразные брови делают глаза более круглыми, в то время как менее закругленные и длинные придают им миндалевидную форму.

Короткие брови можно удлинить с помощью тонкого сухого карандаша. Этим же средством нужно подкрасить и светлые брови, причем не прокрашивайте кожу сплошной линией, выделяйте только волоски или наносите их карандашом штрихами.

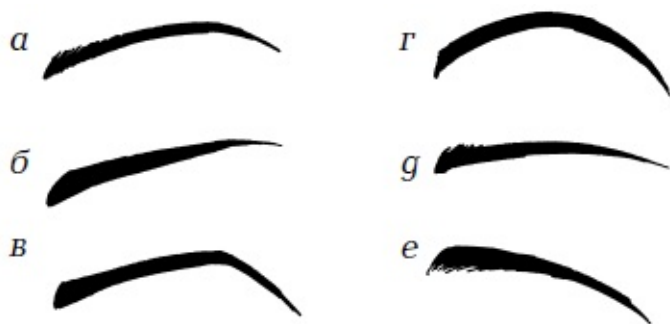
Имейте в виду, что темные брови делают лицо старше, поэтому черный карандаш для бровей подходит не всем, а только брюнеткам. Блондинкам и шатенкам рекомендуется подводить брови коричневым карандашом.

В зрелом возрасте допустимо сделать химическую окраску бровей, тем более, что при слишком светлых бровях это хороший выход. Окрасить брови химическим способом можно в косметическом салоне или дома.

Перед 1-м окрашиванием делают пробу на чувствительность кожи к краске. С этой целью на кожу за ухом наносят чуть-чуть краски и оставляют ее на 10 мин, после чего смывают теплой водой. Если в течение суток аллергическая реакция – покраснение или отечность – не появились, значит, все в порядке и можно заняться окрашиванием бровей.

Предварительно подумайте о своих планах на ближайшие 3 дня. Ведь, если аллергическая реакция все-таки возникнет или произойдет окрашивание кожи под бровями, то вы не сможете какое-то время появляться на улице.

Модные тенденции относительно формы бровей постоянно меняются (рис. 18). Предпочтение отдается то тонким бровям с изящным изгибом, то широким и сильно выделяющимся на лице.



*Рисунок 18. Формы бровей: а – классическая; б – восходящая; в – с изломом; г – дугообразная; д – горизонтальная; е – нисходящая*

Учитывайте, что при сильном выщипывании брови в состоянии восстановиться в дальнейшем не полностью, поэтому не стоит слепо следовать моде и делать их идеально похожими на фото из журнала. Достаточно слегка приблизить форму своих бровей к модной, при этом не нарушив гармонии с другими чертами лица. Обладательницам овального лица идут брови в виде плавной линии. Круглому лицу придадут завершенность слегка приподнятые брови с закругленными концами. Треугольное лицо украсят приподнятые в стороны брови умеренной длины. Для квадратного лица наиболее подходящими станут длинные брови в виде плавной дуги.

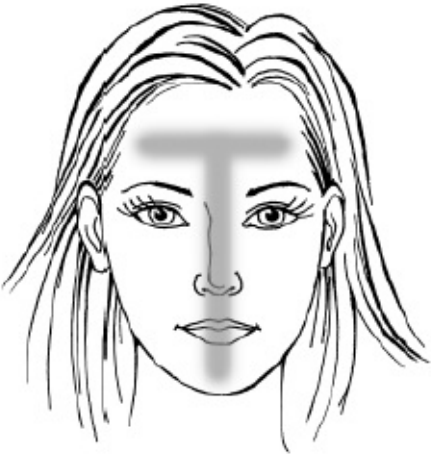
Форма бровей придает лицу и определенное выражение. Например, брови-дуги сделают вас старше и серьезнее, короткие брови молодят, а высокие брови в виде тонких линий придают лицу удивленный вид. Низко расположенные и широкие брови способны сделать вас сердитой, а брови с опущенными внешними концами сделают лицо грустным.

## **Техника нанесения макияжа**

Правильная техника нанесения макияжа – это искусство, которое предполагает не только безупречный вкус, но и умелое исполнение. Итак, главная задача макияжа в данном возрасте – скрыть мелкие дефекты и



сделать лицо здоровым. Сначала на очищенную кожу наносим увлажняющий крем – базу для макияжа. На лоб, нос и подбородок, так называемую Т-зону, накладываем тональный крем для маскировки прыщиков (если они у вас есть) и выравнивания цвета лица (рис. 19).



*Рисунок 19. Т-зона лица*

Тональный крем наносим на лицо следующим образом. Сначала при необходимости делаем дефекты (веснушки, темные круги под глазами и пр.) на лице менее заметными с помощью корректора. После чего приступаем непосредственно к нанесению тонального крема. Это можно делать кисточкой, аппликатором или подушечками пальцев. Распределяем крем по лицу по направлению сверху вниз, тщательно растушевываем его границы и ждем 10 мин, чтобы тональное средство впиталось в кожу. Потом слегка припорошиваем лицо рассыпчатой пудрой. Цвет тонального средства обязан быть приближен к естественному цвету кожи, правда, из этого правила бывают и исключения. Например, если кожа очень розовая, то тональное средство лучше взять бежевого цвета; а если кожа с желтым оттенком, то тон должен быть розовым или персиковым. Кроме того, бежевый тон хорошо маскирует расширенные кровеносные капилляры на лице.

Если ваша кожа склонна к появлению жирного блеска, нанесите на все лицо матирующую основу. Учтите, что ее слой должен быть тонким, иначе лицо превратится в безжизненную маску. Затем накладываем на скулы чуть-чуть жирных румян выбранного оттенка и растушевываем их. Если

вы пользуетесь сухими румянами, наносите их после пудры.

Мы уже говорили, что макияж обязан быть естественным, поэтому избегайте темных румян и губной помады. Тем более, что эти цвета делают лицо старше.

Глаза – самая привлекательная часть лица, именно на них мы обращаем внимание в первую очередь, поэтому макияж глаз должен быть тщательно продуман и выполнен.

Учтите, что четкие и резкие контуры вокруг глаз делают ваши черты несколько грубее, а полутона и растушеванные линии оживляют лицо. Создать плавный переход теней от одного тона к другому под силу не только профессионалу, вы тоже в состоянии овладеть этим искусством!

...

С помощью декоративной косметики можно сделать взгляд любым: притягивающим, загадочным, открытым, но при этом всегда необходимо выглядеть естественно и вызывать доверие.

Выражение лица зависит не только от вашего настроения, но и от того, тенями какого цвета вы пользуетесь. Светлые краски делают взгляд сияющим, открытым, а темные хорошо подчеркивают разрез глаз и корректируют его при необходимости.

Для окрашивания век используйте сухие компактные тени, так как жирные тени станут выглядеть, как театральный грим. Причем их цвет обязан гармонично сочетаться с цветом глаз.

Перед наложением теней веки нужно слегка припудрить. Наносите тени на веки максимально близко к ресницам сначала аппликатором или кисточкой на середину верхнего века, а затем растушуйте их к углам глаза.

Если расстояние между верхними веками и бровями у вас больше среднего, наложите тени выше складки верхнего века. Если оно слишком мало, нанесите под бровь белые тени или светлую пудру. Если у вас выпуклые глаза, устранить эту особенность помогут вам розовые тени.

Существуют 4 зоны, которые подкрашивают тенями. Под бровями всегда накладывают светлые тени – они отражают свет и этим делают глаза более притягательными. Верхние веки оттеняют яркими красками: у внутреннего угла глаза – более светлыми, по центру – более яркими, у внешнего угла глаза – самыми темными. Как правило, тенями покрывают верхнее веко от ресниц до складки, впрочем, могут быть и другие варианты.

Затем нужно подчеркнуть складку верхнего века темными тенями и тщательно их растушевать. Сделать это можно аппликатором или кисточкой с заостренным концом. После чего приступают к нанесению теней на нижнее веко. Для этого выбирают те же тени, что были использованы на верхнем веке или складке, и подкрашивают ими нижнее веко по направлению от внутреннего угла глаза к внешнему, тщательно растушевывая.

При попадании крупинок теней на припудренное лицо можно смахнуть их кисточкой по направлению от носа к вискам. Если на лицо предварительно был наложен тональный крем, удаляйте частицы краски ватной палочкой, смазанной небольшим количеством тонального крема. Затем при необходимости припудрите этот участок лица.

## **Коррекция формы глаз**

Если глаза кажутся *маленькими*, максимально приподнимите брови (удалите волоски по нижнему краю брови), сделайте их легкими и аккуратными. Контур верхнего века у внешнего угла глаза продлите за линию роста ресниц. Тени выбирайте светлые и яркие, наносите их равномерно на все верхнее веко до складки, от верхнего века растушуйте их к наружному концу брови. В этом случае потребуется объемная тушь черного или темно-коричневого цвета.

*Глубоко посаженные* глаза также требуют особенного подхода. Для начала причешите брови по направлению вверх, подкрасьте их карандашом и сделайте акцент на изгибе. Нанесите тени теплых оттенков прямо до бровей. Глаза подчеркните ярким контуром и растушуйте его у внешних уголков. Ресницы окрасьте тушью, подкручивая их вверх.

При *больших* глазах можно сделать практически любой макияж, избегайте только обилия туши на ресницах, иначе они станут казаться еще больше и неестественнее.

*Нависшие веки* доставляют проблемы многим женщинам, но и тут можно все исправить. Для чего нижние и верхние веки подводим по краям контурным карандашом, затем проводим тонкую линию вдоль верхних и нижних ресниц. Складку верхнего века окрашиваем дугообразно темными тенями, при этом верхняя часть дуги должна приближаться к бровям, потом тщательно растушевываем ее.

При *близко расположенных* глазах можно увеличить расстояние между бровями. Выщипайте волоски на переносице и у начала головок бровей. Тени наносите на верхнее веко от центра глаза к внешнему уголку. Затем растушуйте их по направлению от ресниц к внешнему концу брови. При окрашивании ресниц тушью направляйте щеточку к внешнему углу глаза.

Глаза *навыкате* можно подкорректировать темными тенями, которые нужно тщательно растушевывать в углах глаз. Подчеркните тенями внешний угол глаза, а контурным карандашом – нижние веки по линии роста ресниц. Ресницы лучше покрасить в несколько слоев, т. е. более заметно. Противопоказаны в таком случае светлые тени, особенно с металлическим блеском.

*Опущенные уголки глаз* никого не красят, но ситуация поправима. Итак, внутренний угол глаза обязан оставаться естественным, а внешний сильно подчеркните контуром. На внутренний край верхних век нанесите светлые или прозрачные тени, а на внешний – темные. Брови не стоит оставлять слишком широкими, а их хвостик не должен направляться вверх.

## Контуры вокруг глаз

Для создания контура вокруг глаз используйте остро заточенные косметические карандаши. Можно создавать контур и тенями, в этом

случае он станет более широким и расплывчатым.

Контурные средства (карандаши, жидкие подводки) выбирайте в зависимости от цвета глаз. Например, зеленые глаза хорошо выглядят с подводкой изумрудного или болотного цвета. Голубые и серые глаза выгодно смотрятся с контуром цвета морской волны, а карие и ореховые украсит контур сливового цвета.

При создании контура тенями пользуйтесь влажным аппликатором, в этом случае тени не будут рассыпаться, линия получится более четкой и яркой.

При нанесении контура соблюдайте следующие правила: у внутреннего угла глаза линия обязана быть менее широкой и яркой, контурная линия на верхнем веке всегда должна быть толще, чем на нижнем.

Большие или широко посаженные глаза требуют более интенсивного контура по верхнему веку от внутреннего угла глаза к внешнему. Матовая подводка хорошо корректирует большие глаза и глаза навывкате, причем ею подводят и верхние, и нижние веки для зрительного уменьшения размеров глаза. На нижних веках контур доводят до внутреннего угла глаза полностью.

Встречаются глаза с опущенными внешними уголками, придающими лицу утомленный и грустный вид. Для устранения этого недостатка приподнимите контурную линию у внешнего угла глаза немного вверх, сделайте ее тонкой и изящной. При этом учитывайте, что, если приподнять контур верхнего века слишком сильно, можно сделать глаза раскосыми.

Для зрительного увеличения глаз среднего и малого размеров проведите контур чуть дальше от внешнего угла глаза. Взгляд станет более открытым и с помощью подводки белого или очень светлого цвета.

Причем не стоит подводить нижние веки, иначе эффект может оказаться неожиданным, но в любом случае неприятным.

Чтобы скрыть морщины в области глаз, выбирайте косметику с кремовой текстурой, потому что средства с пудровой текстурой быстрее скатываются и застревают в морщинках, лишь еще больше выделяя их. Чтобы кремовые тени лучше держались на подвижном веке, можно нанести на них немного основы под макияж или увлажняющего крема. Если вам необходимо

скрыть круги под глазами, используйте люминайзер.

...

В состав грифеля косметических контурных карандашей входят натуральный воск и растительные масла. Благодаря чему краска хорошо наносится и нежно воздействует на кожу лица.

Чтобы сделать глаза более выразительными, можно использовать подводку, но наносить ее желательно только на верхнее веко. Это, во-первых, сделает взгляд более открытым, а во-вторых, отвлечет внимание от морщинок на нижнем веке. Также, чтобы сделать морщинки вокруг глаз менее заметными, тушь лучше наносить только на верхние ресницы.

Правильная форма бровей и их цвет могут скрыть возрастные особенности глаз. Причем цвет карандаша для бровей обязан соответствовать их естественному цвету или быть немного светлее. Темный же карандаш придаст взгляду тяжеловесность и прибавит возраст.

## Нанесение туши

Чтобы ресницы не стали тяжелыми и похожими на мохнатые лапки паука, придерживайтесь следующих правил. Во-первых, нанесение туши должно происходить поэтапно. Во-вторых, перед ее использованием припудрите кожу вокруг глаз и удалите излишние частички пудры.

Начинайте накладывать тушь от корней, причем вовсе не обязательно прокрашивать ресницы полностью до кончиков. Иллюзия более длинных ресниц создается именно таким способом – за счет тщательного прокрашивания основания.

Далее окрасьте ресницы полностью, одновременно подкручивая и разделяя слипшиеся волоски. Можно делать это зигзагообразными движениями. Затем закройте глаз и щеточкой удалите с ресниц комочки краски. Причем продвигайте щеточку поверх ресниц от их основания до кончиков, не допуская их склеивания.

Чтобы реснички были разделенными и пушистыми, пользуйтесь специальной расческой для ресниц. С ее помощью можно, кстати, удалить и комочки туши. Сначала нанесите тушь на ресницы от основания волосков к кончикам и тут же, пока краска не высохла, расчешите ресницы подкручивающими движениями. При этом, чтобы на ресницы не налипало слишком много краски, удаляйте ее излишек со щеточки перед окрашиванием. Для чего нужно провести кончиком щеточки по горлышку футляра.

При отсутствии расчески для ресниц можно воспользоваться щеточкой от старой туши. Вымойте ее горячей водой с мылом, желательно также продезинфицировать ее в крепком растворе перманганата калия в течение 1 ч и хорошо вымыть проточной водой. Не забывайте после использования мыть щеточку-расческу, ведь если на ней станут оставаться комочки краски, то в следующий раз вы не сможете ею достаточно эффективно воспользоваться.

Для создания наиболее красивых ресниц визажисты рекомендуют использовать несколько видов туши сразу. Например, сначала наносят слой удлиняющей туши, а затем – увеличивающей объем. Или нужно сначала воспользоваться базой для туши, а потом нанести на ресницы тушь, создающую необходимый эффект. Конечно, собираясь утром на работу, использовать тушь нескольких видов или базу для нее затруднительно, но следует сделать это для вечернего или праздничного макияжа. Учтите, что 2-й слой туши можно наносить только после полного высыхания 1-го. В противном случае ресницы склеятся.

Допустимо пользоваться не только черной, но и цветной тушью, создавая с ее помощью самые разные образы, тем более, что черная тушь подходит не всем. Например, девушкам со светлыми волосами и кожей она просто противопоказана, так как выглядит неестественно. Синяя же тушь красиво подчеркивает голубые глаза, а для карих глаз подойдет фиолетовая.

Обязательно подкручивайте ресницы, если они у вас от природы не имеют изящного изгиба. Для чего можно приобрести специальные щипчики. Перед использованием их можно подогреть феном, но не очень сильно. Проверьте рукой, насколько они нагрелись, и только потом приступайте к подкручиванию ресниц. Делать это следует после их окрашивания и высыхания туши.

## Коррекция губ

По результатам многочисленных исследований установлено, что большинству мужчин нравятся женщины с полными губами и четко очерченным ртом. Макияж позволяет подкорректировать природную форму губ и приблизиться к идеалу (рис. 20 а).

При *опущенных уголках губ* корректируют линию верхней губы и слегка приподнимают уголки рта (рис. 20 б). Участок каймы губ, оставшийся за пределами нарисованного контура маскируют тональным средством или корректором.

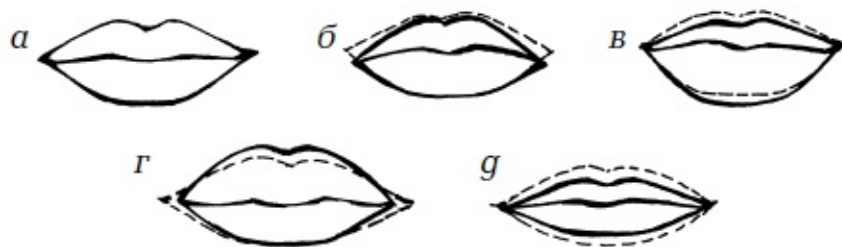
*Выступающая нижняя губа* зрительно станет казаться меньше, если провести контур чуть выше ее каймы и придать ему по центру горизонтальное направление. Верхнюю губу нужно обвести контуром чуть за ее каймой и таким образом зрительно увеличить ее.

При *очень полной верхней губе* ее изгиб в центре подчеркивают чуть ниже естественной границы, а уголки рта обводят, чуть отступив.

Если *верхняя губа сильно выступает вперед*, ее изгиб также подчеркивают ниже естественной границы. Общий контур верхней губы делают более плавным и пологим, что зрительно уменьшает ее.

При *тонких губах* изгиб верхней губы подчеркивают контурным карандашом выше естественной границы, кайму губ делают более круглой. Положение уголков рта оставляют без корректировки. Нижнюю губу также делают более округлой.





*Рисунок 20. Коррекция формы губ макияжем: а – идеальные губы; б – губы с опущенными уголками; в – выступающая нижняя губа; г – выступающая верхняя губа; д – тонкие губы* Нанесение помады

Губная помада разнообразна по своим качествам. Например, *крем-помада* хорошо ложится на губы, смягчает и увлажняет их, так как содержит большое количество масел (какао, жожоба, авокадо), не сворачивается и не скапливается в морщинках.

*Водостойкая помада* плотно покрывает губы, а в ее состав входит множество сложных химических веществ, которые создают на губах пленку и удерживают краситель. Как правило, такая помада создает эффект матовых губ и не стирается даже при поцелуе.

...

Наиболее часто в состав губной помады входят витамины Е и А. Они являются антиоксидантами и содержатся в натуральных маслах.

*Прозрачная помада* придает губам легкий оттенок, благодаря чему они выглядят естественно и сохраняют свой собственный цвет. Эта помада хорошо защищает губы от пересыхания и придает им соблазнительный блеск.

Если помада растекается или постоянно стирается, значит, она слишком  
маленькая и ее нужно заменить

мяккая и ее нужно заменить.

Наносить помаду на губы можно несколькими способами. Например, сначала губы покрывают тональным средством с помощью спонжа, а затем кисточкой наносят на них помаду. После чего очерчивают губы контурным карандашом, одновременно корректируя их при необходимости.

Можно для начала обвести губы светлым контурным карандашом или подводкой, а потом растушевать линии по направлению к центру губ. Затем очертить их контурным карандашом с корректировкой и нанести кисточкой помаду того же цвета. Ее распределяют по всем губам, а затем промокают излишек салфеткой. В центр верхней и нижней губ наносят немного блеска.

Можно обойтись и без тонировки естественного контура, если форма ваших губ близка к желаемой. В этом случае сразу очерчивают губы контурным карандашом необходимого цвета.

Контур прокладывают сначала по центру верхней губы – прорисовывают ее изгиб, затем от центра к углам рта – очерчивают верхнюю губу. Нижнюю губу обрисовывают от центра к углам рта.

Можно сделать контур губ с помощью кисти и губной помады. Затем помаду распределяют по всем губам и, как и в предыдущем случае, удаляют ее излишек салфеткой. При необходимости добавляют в центр каждой губы блеск.

Для того чтобы помада на губах сохранялась дольше и не размазывалась, нужно воспользоваться следующими советами:

- ◆ предварительно нанесите на губы тональный крем или пудру;
- ◆ сделайте контур для губ, наложите 1 слой помады и промокните ее бумажной салфеткой. Затем слегка припудрите губы и нанесите 2-й слой помады;
- ◆ создавая контур губ, не нажимайте на карандаш сильно. Линия обязана быть легкой и только обозначать границу, за которую не должна выходить губная помада;

- ♦ для придания лицу улыбчивого выражения сделайте контур верхней губы чуть короче естественного;
- ♦ чтобы сделать красивый и ровный контур, держите контурный карандаш большим и указательным пальцами. Рука при этом должна иметь опору, например на стол.

## **Секреты нанесения макияжа после 30 лет**

1. Основная задача макияжа состоит в сокрытии недостатков и раскрытии достоинств, поэтому не следует превращать свое лицо в маску и полностью преобразовать его при помощи красок.
2. Чаще возраст выдают губы, поэтому они нуждаются в особом уходе. Помаду желательно поправлять и обновлять каждый час. Во избежание сухости губ пользуйтесь увлажняющей губной помадой, которая не стягивает кожу, но при этом и не будет слишком жирной. Можно также использовать гигиеническую помаду.
3. Основа под макияж и тональная основа должны сочетаться с вашим цветом лица. Не рисуйте себе загар и не старайтесь, напротив, сделать лицо более бледным.
4. Основу под макияж можно смешивать с легким дневным кремом, тогда лицо не станет выглядеть, как маска. Лучше отдать предпочтение светоотражающей основе, которая придаст увядающей коже свечение.
5. Откажитесь от макияжа, которым вы пользовались, когда вам было 20. Темная и яркая косметика придает лицу дополнительный возраст.
6. С возрастом цвет бровей становится более тусклым. Можно сходить в салон и сделать перманентный макияж на бровях или подкрашивать их ежедневно дома.
7. Пользуйтесь жидкими румянами, так как коже необходимо дополнительное увлажнение. Предпочтение отдавайте натуральным

оттенкам, так как именно они будут смотреться на коже благородно и естественно.

8. Подкручивайте ресницы, так как это делает глаза зрительно более открытыми, а их опущенные уголки менее заметными.

9. Подводку направляйте горизонтально или вверх (ни в коем случае не вниз!), так как это зрительно приподнимет уголки глаз и сделает лицо более молодым.

10. Чтобы помада не растекалась в мелкие морщинки вокруг губ, можно подводить контур губ лайнером, а затем закрашивать им всю их поверхность. Только после этого обязательно накладывайте помаду.

## **Определение цветотипа**

Для правильного подбора косметики необходимо определить свой цветовой тип. Это подскажет и выбор одежды или краски для волос. В итоге верная ориентация в цветовой палитре поможет выглядеть гармонично.

Все люди в зависимости от цвета кожи, глаз и волос принадлежат к одному из 4 цветотипов, соответствующих временам года: зиме, весне, лету или осени. Такое деление основано на соотношении холодных и теплых оттенков в цветовой палитре внешности людей.

### **Весна**

Люди, относящиеся к этому типу, имеют светлые волосы, такие же или чуть более темные брови и ресницы. Для них характерны желтовато-зеленые, голубые, серо-зеленоватые глаза и кожа теплого цвета: бежево-розовая, персиковая. Причем она хорошо загорает.

Людям весеннего цветотипа рекомендуются одежда и макияж теплых цветов. Выбирайте помаду и румяна золотисто-бронзового, персикового, кораллового, бежево-коричневого и терракотового цветов. Контурный

карандаш для глаз и тушь должны быть серыми или коричневыми. Отдайте предпочтение светлым теням бежево-золотистого и молочно-сливочного цветов. Из темных теней подойдут серо-коричневые, бежево-оранжевые и оливковые.

## Лето

У таких людей светлые или коричнево-пепельные волосы, голубые, серо-голубые или зеленые глаза. Кожа отличается тонкостью и легким оливковым оттенком, хотя способна быть и светло-розовой. Веснушки на лице могут быть только серыми или пепельными, а вот золотистые и рыжие пигменты полностью отсутствуют, кожа легко поддается загару.

...

Женщины летнего цветотипа отличаются наиболее выраженной женственностью во внешности. Их красота на первый взгляд неброская, но правильно подобранные одежда и косметика делают их образ очень привлекательным.

Людям летнего цветотипа подходят неяркие приглушенные цвета холодных оттенков: сине-голубой, сиреневый, дымчато-голубой, вишневый, графитовый, фиолетовый, розовый, фисташковый. Помаду и румяна выбирайте розово-коралловые, цвета увядшей розы, розово-сиреневые, вишневые. Контуры глаз лучше делать синими, фиолетовыми и серо-коричневыми; черный цвет желательно исключить.

Тени могут быть серо-голубыми, серовато-сиреневыми, серебристо-золотистыми, молочно-сливовыми. Из темных тонов отдайте предпочтение синему, темно-серому, серо-коричневому и серовато-лиловому.

## Осень

Представители этого цветотипа обладают рыжими, каштановыми и медными волосами; темно-серыми, зелеными или карими глазами различных оттенков.

Кожа отличается смуглостью, но способна быть и светлой; характерны веснушки.

Людам с такой внешностью можно порекомендовать красно-желтую гамму в одежде и макияже. Все оттенки золотой осени подходят для них. Предпочтение отдайте ярким и теплым тонам: желтому, оливковому, золотому, хаки, абрикосовому, коричневому и бирюзовому цветам. Не стоит выбирать следующие цвета: чистый белый, черный, серебристый, синий, голубой и серый.

Наиболее удачны красновато-кирпичные, терракотовые, бронзово-золотистые, томатные и цвета красной рыбы помада и румяна. Для глаз подойдут тушь и контурный карандаш серо-коричневых оттенков. Черный цвет использовать в макияже, как и в одежде, не рекомендуется. Выбирайте светлые тени для глаз сливочного, персикового, молочного, бежевого цветов. Из темных теней подойдут все оттенки коричневого, оливкового и болотного цветов.

## Зима

Люди этого типа имеют яркую внешность, в которой преобладают яркие холодные и контрастные цвета. Волосы у них темные (черные или темно-коричневые с пепельным оттенком, сюда относится и платиновый блондин); глаза обычно темных оттенков синего, серого и коричневого цветов, могут быть и зелеными. Кожа отличается светлым оттенком и прозрачностью, румянец отсутствует. Встречаются люди зимнего цветотипа и с кожей оливкового оттенка. Она быстро подвергается загару.

Таким женщинам рекомендуются яркие цвета холодной гаммы и нейтральные цвета: черный, серый, белый, яркий синий, лимонный, розовый, голубой. Именно им подойдут черная тушь для ресниц, пудра светлых тонов и яркая губная помада.

Им следует выбирать помаду и румяна следующих цветов: розовый, цвет увядшей розы, бордовый, бежевый, кирпичный, терракотовый, сиренево-бордовый. Внешность зимнего цветотипа эффектно оттеняют

темно-синий, фиолетовый, баклажанный, серо-коричневый и шоколадный цвета. Из светлых теней следует выбрать белые, молочно-сливовые, золотисто-серебристые и персиковые. На лице станут хорошо смотреться темные тени лилового, темно-синего, фиолетового, серо-синего и серо-коричневого цветов.

Чтобы более точно определить свой цветотип, присмотритесь к коже. Какого она оттенка – теплого красновато-желтого или холодного голубовато-розоватого? Затем обратите внимание, какие тона вам идут больше – холодные или теплые. Для чего устройтесь перед зеркалом при дневном свете и приложите поочередно к лицу без макияжа ткани разного цвета: красного, желтого, зеленого, синего, фиолетового и коричневого. Наиболее подходящий цвет сразу сделает вашу внешность яркой, а цвета не вашей палитры придадут вам утомленный вид.

Теплые цвета относятся к цветотипам осень и весна. Если вам больше идут ярко-желтые тона, то вы девушка-весна. Осенние краски насыщены красным. К холодным цветотипам относятся лето и зима, причем людям летнего типа больше подходят приглушенные голубые оттенки, а зимнего – ярко-голубые цвета.

## **Удаление макияжа**

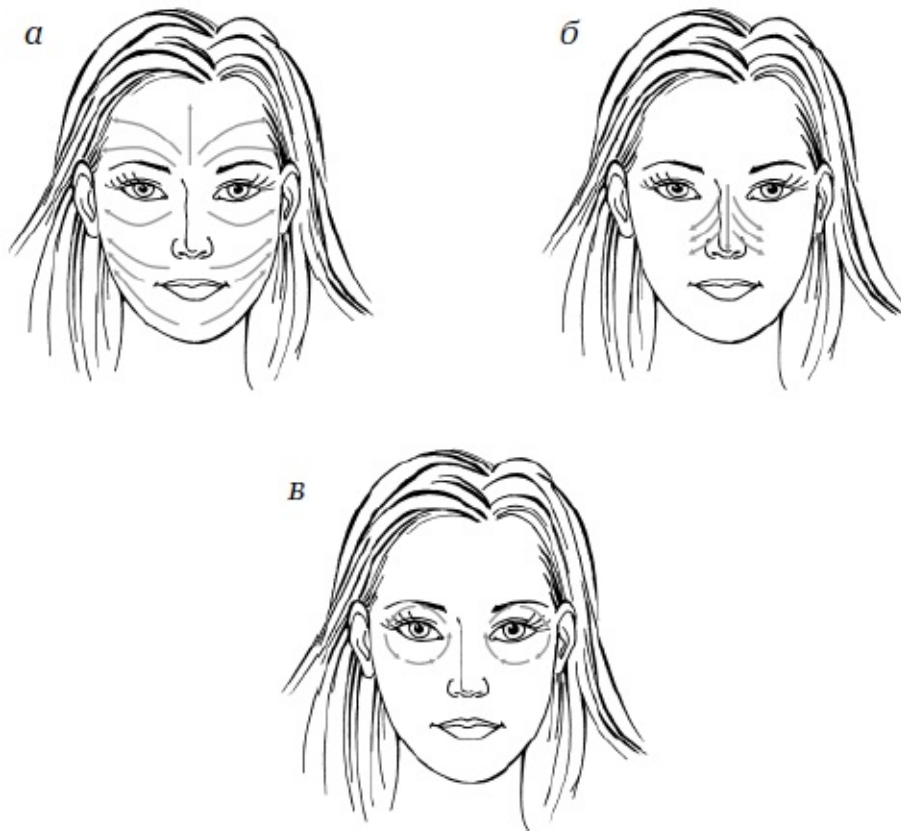
Перед сном обязательно нужно полностью очищать лицо, для того чтобы кожа дышала. Кроме того, во время очищающих процедур улучшается кровообращение, усиливаются обменные процессы.

Если не удалять макияж перед сном, это приведет не только к преждевременному старению кожи, но и к появлению черных точек и прыщей. Ведь за день на лице оседает много пыли и бактерий, к тому же на коже скапливаются выделения сальных и потовых желез.

Существуют несколько правил снятия макияжа. Удалять его нужно при помощи ватного диска или очищающих салфеток. Для растворения жировых загрязнений и макияжа используют лосьоны и косметическое молочко. Не рекомендуется снимать макияж с лица с помощью мыльной

пены. Водостойкую косметику удаляют с помощью двухфазного очищающего средства.

Средства для снятия макияжа выбирайте в зависимости от своего типа кожи, а наносите их мягкими движениями в соответствии с линиями наименьшего растяжения кожи (рис. 21).



*Рисунок 21. Линии наименьшего растяжения кожи лица: а – на лбу, щеках, подбородке; б – на носу; в – вокруг глаз*

При этом следует соблюдать и определенную последовательность. Сначала очищают губы, потом удаляют тушь с ресниц, тени и контуры с век. Помаду снимают с губ ватным диском, смоченным очищающим средством, по направлению от уголков рта к центру губ. Более для этой цели подойдут средства на жировой основе, стойкую помаду удаляйте двухфазными средствами. Никогда не смывайте помаду мылом – это очень вредно для губ.



Тени с век удаляйте ватным диском с очищающим средством, соблюдая определенное направление. С нижнего века косметику снимают по направлению от внешнего угла глаза к внутреннему, а с верхнего наоборот – от внутреннего угла глаза к внешнему.

Стирая тушь с ресниц, проводите ватным диском от их основания до кончиков. Причем нужно подложить под ресницы нижнего века половинку ватного диска с растворяющим средством, тогда тушь станет легче сниматься и не размажется по лицу. Для окончательного удаления туши и контуров вокруг глаз можно воспользоваться ватными палочками и хорошо очистить ими веки по линии роста ресниц. Избегайте попадания средства для демакияжа в глаза!

Только после этого полностью очищают лицо. Кстати, наносить на лицо любые косметические средства следует также по линиям наименьшего растяжения кожи.

Средства для снятия макияжа

## **Лосьоны**

Лосьоны представляют собой жидкие средства для очищения кожи и удаления макияжа. Первые из них появились во Франции и были созданы на основе виноградного вина. Часто они содержат в своем составе биологически активные вещества и экстракты лекарственных растений.

Лосьоны производят на водной или спиртовой основе. В зависимости от реакции жидкости они могут быть кислыми или щелочными. Выбирать лосьон следует в зависимости от типа кожи, например для очищения жирной кожи рекомендуются спиртовые и щелочные лосьоны. Для ухода за сухой кожей лучше покупать лосьоны на водной основе. Кислые лосьоны подходят для кожи любого типа.

Спиртовые лосьоны хорошо очищают и обеззараживают кожу, но при этом способны одновременно ее раздражать и иссушать, поэтому пользоваться ими можно только при жирной коже через день. Затем обязательно увлажните кожу кремом или тоником.

В последнее время спиртосодержащие лосьоны постепенно вытесняются более современными средствами – изотоническими антибактериальными

лосьонами. Если вы все-таки предпочитаете спиртовые лосьоны, следите за содержанием спирта – его должно быть не более 40 %.

В состав лосьонов с кислой реакцией обычно входит молочная или лимонная кислота. Такие средства хорошо отбеливают кожу и стягивают поры, но очищающий эффект при этом слабый. В связи с чем рекомендуется пользоваться ими уже после снятия макияжа и очищения кожи косметическим молочком или умывания. Тем не менее такой лосьон станет хорошим помощником в лечении угревой сыпи и повышенной жирности кожи, но может быть использован и для нормальной и сухой кожи.

Лосьоны со щелочной реакцией также подойдут для кожи жирного типа, так как хорошо устраняют воспаление, а потому рекомендованы при угревой сыпи.

Лосьон-тоник больше подходит для сухой кожи: он очищает, смягчает и тонизирует ее, одновременно укрепляя сосуды. Некоторые лосьоны-тоники еще и отбеливают кожу.

### **Двухфазные средства для удаления макияжа**

Эти средства появились относительно недавно и представляют собой жидкость, состоящую из водного и масляного растворов. Масляная фаза скапливается на поверхности водной, в итоге жидкость выглядит двухслойной. Перед использованием эту жидкость необходимо встряхнуть, чтобы смешать 2 раствора. Часто флаконы с двухфазной жидкостью снабжены распылителем.

...

Двухфазные жидкости для снятия макияжа обычно не содержат в составе ароматизаторов и красителей, поэтому являются наиболее гипоаллергенными и подходят для чувствительной кожи.

Средство предназначено для снятия водостойкого макияжа с глаз и губ. Масляный раствор удаляет жировые загрязнения (косметику, кожный жир), а водный очищает кожу и придает ей свежесть.

Двухфазные жидкости очищают лицо очень мягко и особенно рекомендуются для чувствительной кожи.

**Косметическое молочко** Молочко для снятия макияжа – это наиболее распространенное и удобное средство. Женщинам с сухой кожей стоит пользоваться именно им, также оно незаменимо в холодный сезон, когда даже нормальная кожа склонна к сухости. Это средство создано на жировой основе, поэтому хорошо растворяет жировые загрязнения и пот, удаляет пыль и щадяще воздействует на кожу. Кроме того, в состав косметического молочка входят различные масла: авокадо, календулы, ланолиновое.

Очищение кожи таким средством предохраняет ее от пересыхания, смягчает и питает. Одновременно добавки, входящие в его состав, успокаивают и расслабляют раздраженную кожу. Правда, если вы используете молочко для очищения жирной кожи, после его применения необходимо умыться с пенообразующим очищающим средством, иначе на коже останется жирная пленка. После удаления макияжа косметическим молочком с сухой или нормальной кожи достаточно просто протереть лицо тоником.

**Бактерицидная очищающая эмульсия** Это средство для очищения кожи можно использовать и для удаления макияжа. Подходит оно для очищения жирной и проблемной кожи. В отличие от косметического молочка в нем меньше жира, но присутствуют антибактериальные компоненты.

**Очищающие салфетки** Очищающие салфетки изготавливают из мягкого нетканого материала – флиса – и пропитывают очищающим лосьоном. Они хорошо удаляют макияж и жировые загрязнения с кожи, а, кроме того, удобны в «походных условиях», хотя можно пользоваться ими и дома.

**Гели и пенки** Гели и пенки используют как для умывания, так и для снятия макияжа. Для кожи, склонной к угревой сыпи, в их состав добавляют экстракты ромашки, календулы; для кожи с повышенной чувствительностью – пантенол, азулен, бисаболл. Помните однако, что

эти средства высушивают кожу и после их применения необходимо нанести на лицо питательный или увлажняющий крем. По той же причине они не рекомендованы для сухой кожи.

**Крем для снятия макияжа** Это средство создано для удаления макияжа с кожи сухого типа. В его состав входят компоненты с успокаивающим кожу действием, предохраняющим ее от стягивания и раздражения. Такой крем легко смывается водой или удаляется с помощью салфетки, а после него на коже не остается жирной пленки или ощущения дискомфорта.

## **Глава 6 САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ**



Кроме разнообразных косметических и народных средств для ухода за лицом и сохранения молодости, существует множество процедур, проводимых в салонах красоты и косметических клиниках под наблюдением профессионалов. Все салонные процедуры делятся на основные и специальные. К основным процедурам относятся направленные на очищение, тонизирование и устранение мелких недостатков, а специальные – это глубокое воздействие на кожу лица и нацелены на интенсивную борьбу с возрастными проявлениями.

## Основные салонные процедуры



### Чистка лица

Для процедуры используют профессиональные гели, молочко и мыло, которые подбирают специально для каждой клиентки. Этими средствами проводят непосредственно чистку, затем идет тонизирование кожи при помощи тоников и лосьонов.

На этапе очищения лица удаляют угри, черные точки, излишки кожного сала. Причем чистку лица можно проводить каждый день, она не имеет противопоказаний по возрасту. Правда, от нее придется отказаться, если на лице есть прыщи, экзема, фурункулы, раздражения, а также кожные заболевания.

Перед тем как очистить кожу, необходимо распарить ее паровой ванной, горячим компрессом или парафиновой маской. После чего используют 3 %-ную перекись водорода для протирания.

### Паровая ванна

Под воздействием пара происходит расширение кровеносных сосудов, поры открываются, кожа лучше снабжается кислородом, протоки сальных желез раскрываются, отмершие клетки отшелушиваются, воспаления рассасываются.

Паровые ванны рекомендованы для жирной кожи, на которой много угрей, черных точек и жировиков. Изредка эта процедура проводится и на сухой коже, если она сильно загрязнена. Нельзя применять паровую ванну при

расширенных сосудах, высоком кровяном давлении, бронхиальной астме и эпилепсии. Противопоказана она людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

## Вапоризация

Процедуру проводят специальным аппаратом – вапоризатором, распаривающим кожу лица и способствующим раскрытию пор. Действие аппарата заключается в направлении на лицо струи водной пыли, мельчайшие брызги которой попадают на кожу и оказывают благотворное действие на мышцы и сосуды. Иногда воду смешивают с натуральными эфирными маслами.

После процедуры кожу дезинфицируют; если есть угри, их удаляют, а затем снова дезинфицируют и наносят на лицо подсушивающую маску.

## Специальные салонные процедуры

### Фотоомоложение

На кожу лица действует высокоинтенсивный световой поток, который и помогает бороться с возрастными изменениями. Эта процедура безопасна, безболезненна, не имеет побочных действий, а кожа в процессе нее совершенно не повреждается.

Световой импульс при фотоомоложении стимулирует процесс регенерации, в результате происходит образование коллагеновых и эластиновых волокон, которые становятся новым каркасом для кожи, поэтому лицо выглядит подтянутым.

Также фотоомоложение применяют для удаления пигментных пятен, расширенных пор, веснушек, лишних волос и сосудистых образований. Это происходит благодаря энергии светового потока, которая воздействует на кожные образования, нагревая их. Тепло заставляет белок свертываться, происходит разрушение поврежденных клеток, пигмента и хрупких капилляров.

...

Фотоомоложение – это новый метод в борьбе со старением кожи, который тем не менее уже доказал свою эффективность, поэтому многие женщины отдают ему предпочтение.

Фотоомоложение проводится курсом, состоящим из 3–7 процедур, интервал между которыми составляет примерно 3 недели. В результате имеющиеся морщины удаляются, а появление новых откладывается на длительное время.

Если кожа сильно пострадала от воздействия солнечного излучения и коллагеновые волокна были разрушены, то фотоомоложение зачастую способно помочь больше других процедур. После проведения 1-го сеанса кожа становится более гладкой, пигментация уменьшается, сосудистые звездочки проступают уже не так явно. После 3-го посещения косметического кабинета морщины заметно разглаживаются, а поры сужаются. В конце курса результат становится не только видимым, но и устойчивым.

В среднем каждая процедура фотоомоложения длится около 20–40 мин, что зависит от зоны обработки, состояния кожи и вида проблемы. Время воздействия, а также его глубина и интенсивность зависят от индивидуальных особенностей кожи лица.

На область лица, подвергаемую процедуре, наносят специальный гель, глаза защищают при помощи темных очков, а на проблемную зону направляют серию коротких фотовспышек. Может ощущаться легкое покалывание или жжение, но в целом процедура проходит безболезненно. На коже в состоянии появиться едва заметное временное покраснение, зато потом она приобретет однородный здоровый цвет, станет более молодой и упругой. После сеанса не рекомендуется загорать минимум 2 недели, а в течение 3 дней желательно не посещать баню или сауну.

Фотоомоложение рекомендуется применять с 30 лет для предотвращения сухости, истончения и потери упругости зрелой кожи. Впрочем, фотоомоложение не противопоказано и молодой коже, ведь оно помогает бороться с расширенными порами, повышенной жирностью, пигментными пятнами и сосудистыми образованиями.

Часто фотоомоложение проводят после хирургического лифтинга кожи. Дело в том, что последний помогает избавиться от глубоких морщин, тогда как фотоомоложение разглаживает мелкие морщинки и делает цвет лица однородным.

Существуют специальные программы, при осуществлении которых вместе с фотоомоложением проводят сеансы мезотерапии. Эти процедуры эффективно дополняют друг друга и усиливают регенерацию клеток.

Фотоомоложение противопоказано при беременности, болезнях крови, онкологических заболеваниях, келоидной болезни и фотодерматозе; также его не проводят на смуглой и очень загорелой коже.

### Ультразвуковой фонофорез

Действие процедуры основано на сочетании ультразвука и косметических или лечебных средств. На кожу воздействуют механическими колебаниями, частота которых превышает 16 кГц, благодаря чему они проникают в кожу на глубину 4–6 см, оказывая массажное действие. В результате активизируется клеточный обмен, улучшается кровообращение, отеки становятся меньше, а регенерация ускоряется. Благодаря введению в ткани лекарственных средств оказывается обезболивающее, противовоспалительное действия, в коже накапливаются активные вещества, которые постепенно попадают в кровь.

Ультразвуковой фонофорез имеет широкий спектр применения, например его используют при устранении целлюлита, лечения рубцов, для удаления растяжек, восстановления нормального кровоснабжения и лимфооттока.

В эстетической медицине и косметологии фонофорез направлен на омоложение, увлажнение и очищение лица. Благодаря проникновению в кожу косметических и лечебных препаратов морщинки разглаживаются, закупоренные поры раскрываются, мышцы тонизируются, лицо подтягивается. Кроме того, происходят микромассаж и лимфодренаж.



Микроподогрев тканей оказывает омолаживающий эффект, улучшает питание кожи, снабжает ее кислородом.

Фонофорез прекрасно подходит для сухой и чувствительной кожи лица, которая способна пострадать от механического или химического воздействия других косметических процедур. Кроме того, у процедуры нет возрастных ограничений.

Ее можно проводить как курсом, так и как единично. В последнем случае фонофорез применяют, если необходимо быстро привести кожу в порядок.

Благодаря противовоспалительному действию фонофорез помогает жирной коже, страдающей от угревой сыпи, также он рассасывает рубцы и уплотнения. Происходит это благодаря ультразвуку, который стимулирует синтез белка внутри клеток, изменяет pH кожи, снимает воспаление. Достаточно всего нескольких процедур, чтобы кожа стала менее жирной, а поры сузились.

Для начала кожу лица очищают, наносят на нее косметический гель или лечебный препарат. Затем ультразвуковой электрод плавно передвигают по коже, создавая приятную вибрацию, причем глубина воздействия на кожу зависит от мощности ультразвуковой волны.

Курс составляет 12–15 сеансов, которые проводят 2–3 раза в неделю, 1 сеанс длится от 10 до 30 мин. После 1-го сеанса эффект от косметического препарата сохраняется в течение нескольких дней, а после 6 сеансов заметен хороший результат, стойкость воздействия фонофореза наблюдается после 15-го сеанса. По прошествии полугода курс можно повторить.

...

Изначально парафин использовали как разогревающее и расслабляющее средство перед применением других косметических процедур, но он обладает такими замечательными свойствами, что теперь его с успехом практикуют и как отдельную косметическую программу.

Фонофорез применяют в сочетании с электрофорезом, парафинотерапией, массажем, мезотерапией, обертываниями и масками. Он оказывает мягкое и безболезненное действие, но противопоказан при онкологических заболеваниях, параличе лицевого нерва, после операций и при невралгии.

## Парафинотерапия

Парафин обладает большой теплоемкостью и, плавясь, постепенно превращается в тягучую массу, которую и используют для аппликаций. Хотя расплавленный парафин обладает высокой температурой, он не оставляет на коже ожогов, а медленно отдает тепло, нагревая кожу всего на 1,5–2 °С.

Кожа нагревается равномерно, благодаря чему происходит увеличение межклеточного пространства, роговой слой размягчается, поры раскрываются, начинается потоотделение, но влага с кожи не испаряется, так как этому препятствует парафин. Затем происходит обратное впитывание влаги, а водный баланс восстанавливается, поэтому парафинотерапию применяют для увлажнения кожи.

Благодаря увеличению температуры кожи приток крови к ней увеличивается, сосуды начинают лучше работать, ткани восстанавливаются, а раны заживают. Циркуляция крови приводит к выбросу из кожи токсинов, но так как их молекулы больше молекул воды, они не впитываются обратно в кожу.

К особенностям парафина относится уменьшение его объема при охлаждении, которое наступает по истечении примерно 25–30 мин. В результате он плотно охватывает кожу, что способствует ее разглаживанию.

При косметических процедурах парафин, как правило, накладывают на кожу 2-м слоем. Первым же являются лосьоны, увлажняющие кремы и другие препараты, содержащие коллаген. Парафин оказывает на них тепловое воздействие, благодаря которому активные компоненты быстро проникают в глубокие слои кожи.

Аппликации парафина можно делать на любые участки тела, но чаще их

накладывают на кожу рук и лица, так как она больше других участков подвержена воздействию окружающей среды, становясь сухой и страдая от шелушения, трещинок и покраснения. Чтобы избавиться от этих проблем, достаточно только 1 процедуры парафинотерапии, после которой кожа вновь обретет мягкость и гладкость, а эффект сохранится примерно на неделю. Чтобы добиться лучшего результата, парафин смешивают с экстрактами персика, ментола, лаванды, алоэ, маслом какао и миндаля, витаминами А и Е.

Парафинотерапию можно осуществлять не только в салонах, но и дома, так как эта процедура проста. Для начала парафин надо растопить в эмалированной посуде на водяной бане, а кожу лица предварительно очистить с помощью скраба, чтобы удалить отмершие клетки, и нанести увлажняющий крем. Затем накладывают первый слой парафина, поверх которого необходимо наложить марлевую салфетку, потом наносят еще 5–6 слоев.

Маску оставляют на лице на 20 мин, после чего при помощи марлевой салфетки, уложенной поверх 1 – го слоя, ее удаляют по направлению от шеи ко лбу.

Парафинотерапия – это тепловая процедура, поэтому имеет свои противопоказания. Так, ее нельзя применять при инфекционных заболеваниях, повышенном давлении, диабете, гнойничковых воспалениях, сосудистых звездочках.

Процедура парафинотерапии абсолютно безопасна, если нет указанных выше заболеваний, и очень приятна. Для сухой и увядающей кожи она настоящее спасение от многих признаков старения и усталости.

## Озонотерапия

При проведении процедур озонотерапии используют озонкислородную смесь, обладающую сильным окислительным свойством, благодаря которому она нормализует обмен веществ, активизирует антиоксидантную защиту, оказывает противовоспалительное и антибактериальное действия. С этим связано широкое применение озонотерапии как в медицине при лечении целого ряда заболеваний, так и в косметологии.

...

Лечебные и омолаживающие ванны были известны еще в Древней Греции и Древнем Риме. Аристократки каждое утро проводили омовение в ваннах с разнообразными добавками, а затем натирали тело и лицо благовонными мазями.

В косметологии озонотерапию используют при целлюлите, кожных заболеваниях: лишае, дерматозе, угревой болезни, псориазе, сосудистых звездочках, герпесе, а также для омоложения лица и шеи. Процедура заключается во введении подкожно или внутри-кожно озонкислородной смеси и в опрыскивании кожи физиологическим раствором или озонированной водой.

Внешний вид кожи улучшается благодаря выведению из организма токсинов и насыщению клеток питательными веществами и кислородом. Озонотерапия нейтрализует негативное действие свободных радикалов, активизирует синтез коллагена и эластина, помогает коже удерживать влагу.

Кроме того, озон действует изнутри организма, благодаря чему происходит его общее оздоровление и очищение.

Озонотерапия противопоказана при тромбоцитопении, острой интоксикации, нарушении свертываемости крови, аллергии на озон и гипертиреозе.

### Мезотерапия

Простой и эффективный косметологический метод, при котором происходит воздействие на кожу и подкожную жировую клетчатку, помогает замедлить процессы старения, появления морщин, борется с сосудистыми звездочками, пигментными пятнами, рубцами на коже и угревой болезнью.

При помощи тонких и коротких игл внутрь кожи (на глубину от 0,5 до 4

мм) в малых дозах вводят эффективные лекарственные препараты. С течением времени эти вещества впитываются в ткани.

Для проведения инъекций применяют специальные одноразовые шприцы с одноразовыми иглами небольшого диаметра и разной длины. Также используют особый аппарат – мезоинжектор, благодаря которому можно быстро делать инъекции на заданную глубину, отчего происходит равномерное распределение лекарственных веществ.

Процедура эта безболезненна, но после нее на коже способны остаться мелкие синяки, которые, впрочем, в скором времени пройдут. Как правило, проводят 1 сеанс мезотерапии, но при необходимости его можно повторить через 7–10 дней.

За один сеанс вводят примерно 10–20 кубиков лекарственного средства, количество которого также зависит от проблемы. Эффект от препарата длится примерно 5–7 дней.

При мезотерапии применяют следующие лекарственные средства:

- ◆ витамины (витамин С, биотин, никотиновую кислоту, пиридоксин, тиамин);
- ◆ экстракты лечебных растений (гамамелис, гинкго билоба);
- ◆ гомеопатические препараты;
- ◆ лекарственные вещества (тиоктоновую кислоту, L-карнитин);
- ◆ олигоэлементы (Co, P, Se, Zn, K, S, Mg);
- ◆ экстракты животного происхождения (эластин, коллаген);
- ◆ продукты биотехнологии (гиалуроновую кислоту).

Для каждого пациента подбирают определенный состав лекарственного препарата, зависящий от поставленной цели. При этом учитывается, как вводимые препараты сочетаются друг с другом, какие могут быть последствия от их смешивания.

Перед применением мезотерапии проводят аллергическую пробу

вводимого препарата, для чего в область плеча вкалывают несколько капель средства и проверяют, не появляется ли на коже раздражения или зуда. Если аллергическая реакция оказывается положительной, от мезотерапии придется отказаться.

Эффект от применения мезотерапии продолжительный, а возрастных ограничений для ее проведения практически нет. Правда, от нее придется отказаться во время беременности, в течение нескольких недель после операции и во время менструации.

Мезотерапия активно борется с признаками старения, замедляет процесс увядания кожи, так как во время сеансов лекарственные препараты проникают в глубокие слои кожи, напрямую воздействуя на роговой слой, подкожную клетчатку, эластичные волокна и стимулируя регенерацию тканей, усиливая клеточный метаболизм и синтез опорных волокон.

Существуют несколько техник мезотерапии: микропапулы, дермальный и эпидермальный наппаж. При этом все их применяют для борьбы с признаками старения в области лица, шеи и декольте, так как они способствуют повышению содержания влаги в коже, восстанавливают ее тонус, питают необходимыми веществами, усиливают метаболизм, повышают упругость.

Практикуется также техника линейных инъекций, которая корректирует морщины, а вводимые структурные препараты поддерживают кожу, моделируют овал лица, устраняют второй подбородок.

Также мезотерапия помогает при проблемной коже, устраняет угревую сыпь и в состоянии заменить прием антибиотиков, избавить от воспалительных процессов. С ее помощью можно избавиться от сосудистой сетки и расширенных капилляров на лице, так как в этом случае под кожу вводят специальные препараты, способствующие укреплению стенок сосудов и нормализующие кровоснабжение кожных покровов.

## Криотерапия

Эта физиотерапевтическая методика, при которой на кожу оказывается лечебное воздействие холодом, уже упоминалась нами, когда речь шла об уходе за пористой кожей.

...

Уже наши предки знали о благотворном влиянии холода на кожу в частности и организм в целом. Для омоложения они принимали ледяные ванны, а окунание в ледяную прорубь было одним из средств поддержания организма в тонусе.

Итак, холод положительно влияет на иммунную, эндокринную и нейрогуморальную системы организма, способствует устойчивости к стрессам, увеличивает работоспособность и улучшает самочувствие.

К традиционным видам криотерапии относятся холодные ванны, плавание в проруби, ледяные компрессы для лица и области декольте и др. Среди современных методов следует выделить воздействие на кожу инертным газом азотом, а также охлажденным до низкой температуры воздухом.

Криотерапия бывает общей и локальной. При общей криотерапии тело частично или полностью помещают в специальную криокамеру, наполненную газовой средой, температура которой составляет – 110–160 °С. Процедура длится всего 2–3 мин, во время которых кожа подвергается температурному стрессу, но при этом не повреждается. Кисти рук и ног защищают шерстяными рукавицами и носками, а дыхательные пути – марлевыми повязками, чтобы избежать обморожения.

Общая криотерапия оказывает омолаживающий и оздоровительный эффект на весь организм, а ее действие заключается в спазме мелких артерий, который сменяется их расширением, благодаря чему происходит переполнение сосудов кровью. Такой эффект длится от 1 до 3 ч, в результате чего усиливается теплообразование, улучшается питание тканей кожи, сердце и сосуды начинают лучше работать, венозный отток облегчается.

Общая криотерапия помогает при многих заболеваниях кожи,

опорно-двигательного аппарата, позвоночника и воспалительных заболеваниях суставов. Она практически не вызывает побочных эффектов, а противопоказана только в случаях инфаркта миокарда, гипертонической болезни, мозговых инсультов, сердечной недостаточности и индивидуальной восприимчивости к холоду.

Локальная криотерапия – это компрессы из льда и жидкий азот, направленные непосредственно на пораженный участок. Такие компрессы можно делать и в домашних условиях. Для чего в целлофановый мешочек кладут лед и прикладывают его к участку кожи. Кроме того, можно готовить настои и отвары лекарственных трав, которые потом замораживать, и протирать полученными кубиками льда лицо, шею и область декольте.

Из-за холода происходит спазм сосудов и капилляров, замедляется кровоток, проницаемость стенок сосудов уменьшается, что предотвращает появление отеков. Холод оказывает болеутоляющее действие, так как нервные окончания становятся менее чувствительными.

В косметологии для проведения процедур криотерапии используют жидкий азот – прозрачную жидкость, которая не имеет запаха и цвета, обладает сильным терапевтическим действием. Одни методики применения криотерапии направлены на гибель тканей, другие заставляют кровеносные сосуды сжиматься, а затем расширяться, благодаря чему к месту воздействия быстрее поступает кровь, а следовательно, питание тканей становится лучше. Часто после процедур криотерапии проводят другие косметические мероприятия, например инъекции, наложение масок, эффект от которых становится значительно выше.

Благодаря использованию криотерапии стало возможным удаление таких кожных образований, как угревая сыпь, папилломы, бородавки, гипертрофические рубцы и др. Для чего проблемное место подвергают глубокой заморозке, воздействуя на него в течение 30 с жидким азотом под давлением. В результате происходит гибель тканей, спустя минуту на месте заморозки образуются гиперемия и отек, а по прошествии нескольких часов появляются эпидермиальный пузырь или плотная корочка. Через несколько дней они проходят, а на их месте остается почти незаметное розовое пятно.



...

Врачи не рекомендуют использовать косметические средства, имеющие коричневую окраску, потому что входящие в них вещества раздражают кожу.

Для более эффективного воздействия криотерапии используют специальный аппарат – криоаппликатор, который направляет криогенные газовые струи на определенные участки тела. Этот прибор состоит из резервуара для жидкого азота, к которому крепят сменные металлические насадки, имеющие разную конфигурацию.

Для поверхностного воздействия на кожу применяют криомассаж, при котором жидкий азот соприкасается с кожей всего 10–15 с. Для проведения этой процедуры ватную палочку опускают в термос с жидким азотом, а потом проводят ею по массажным линиям или прикладывают только на проблемную зону.

Криомассаж чаще используют для омоложения кожи лица и тела. В последнее время применяют также такие локальные процедуры, как криопилинг и криоэлектрофорез. В последнем случае путем пульсирующего тока в глубокие слои кожи вводят замороженные препараты.

Благодаря применению криотерапии осуществляют профилактику дряблости кожи, восстанавливают ее упругость, уменьшают морщины.

## Инъекции ботокса

Ботокс впервые начали применять примерно 30 лет назад, а в конце 1990-х гг. он стал одним из популярнейших средств борьбы с морщинами. Его инъекции, применяемые исключительно для лица, эффективны против

вертикальных морщин, расположенных между бровями, горизонтальных складок, проходящих посередине лба, «гусиных лапок» вокруг глаз, вертикальной складки на верхней губе, а также носогубных складок.

В состав ботокса входит вещество ботулинотоксин, которое действует локально, парализуя определенные мышцы. В итоге участки кожи, на которые воздействовал препарат, вновь обретают гладкость, а глубокие морщины разглаживаются.

На вторые сутки после инъекции результат становится заметен, а его усиление приходится на первые 2–4 недели. Эффект от инъекции ботокса длится примерно 4–6 месяцев, что зависит от того, как быстро разрушается вещество под воздействием метаболизирующих систем организма. Если применить ботокс повторно, эффект от инъекции способен продлиться до 9 месяцев, но даже 1 процедура в состоянии надолго избавить от морщин.

Низкие концентрации ботокса, используемые в косметических целях, позволяют оказывать действие только на те мышцы, которые были обработаны препаратом. В США и Великобритании было проведено более 230 клинических испытаний, доказывающих безопасность применения ботокса.

Противопоказаниями к его применению являются инфекционные заболевания, нарушения нервно-мышечной передачи, свертываемости крови, болезни печени, почек и легких. В этих случаях для начала необходимо проконсультироваться у врача. Также применение ботокса нежелательно при беременности и во время менструации.

После инъекций ботокса могут наблюдаться осложнения, но они связаны не с самим препаратом, а с неправильным или недостаточным его введением. Дело в том, что если ввести мало препарата, то результата не будет; если же его окажется слишком много, то в течение примерно 3–4 месяцев придется ходить с «замороженным» лицом.

### Инъекции рестилайном

Этот достаточно новый препарат, который, впрочем, успел неплохо зарекомендовать себя, используют для создания идеального овала лица и разглаживания морщин. В мире уже проведены десятки миллионов успешных инъекций.

Рестилайн разработан непосредственно для устранения морщин в области носогубных складок, лифтинга нижней трети лица, придания объема губам. Он представляет собой биогель, в состав которого входит стабилизированная гипоаллергенная гиалуроновая кислота, создающая в коже каркас, удерживающий влагу и делающий ее упругой и эластичной. Препарат имеет неживотное происхождение, поэтому на него практически нет аллергической реакции.

...

Если вы решили позагорать, то лучше это делать с 9 до 11 ч утра. Привыкайте к солнцу постепенно: сначала бывайте на нем 3–5 мин, понемногу увеличивая это время до 15 мин.

Препарат вводят тончайшей иглой с помощью инъекций, которые должен выполнять высококвалифицированный врач-косметолог. Процедура практически безболезненна, но при желании можно использовать местную анестезию. Один сеанс занимает примерно 30 мин.

Эффект после введения рестилайна замечен сразу, но наилучший результат проявляется через неделю.

Срок действия препарата составляет около года. Побочных действий от инъекций не отмечено, но рекомендуется в течение нескольких дней после введения препарата не подвергать обработанные места температурным и механическим воздействиям.

Гиалуроновая кислота совершенно безвредна для здоровья человека. Тем не менее от инъекции придется отказаться, если имеются гнойно-воспалительные процессы, заболевания кожи; а также они противопоказаны в те места, где находятся нерассасывающиеся имплантаты.

## Аппаратная косметология

На сегодняшний день существует множество косметической аппаратуры, которая оказывает лечебное воздействие на определенные участки кожи лица или тела. Некоторые из этих приборов призваны бороться с какой-то определенной проблемой, но большинство из них объединены в специальные многофункциональные аппараты, при помощи которых доступно проводить сразу несколько косметических процедур. Например, в области лица и шеи можно говорить о дарсонвализации, аппаратном пилинге, микротоковой терапии для подтяжки кожи лица, вакуумной чистке, электромиостимуляции и др.

Перед применением указанных процедур сначала проводят подготовку кожи лица, которую распаривают при помощи вапоризатора. Внутри этого аппарата образуется пар, который в виде струи подается на лицо и воздействует на кожу 10–20 мин в зависимости от ее типа и уровня загрязнения. В результате происходят расширение пор, удаление загрязнений, усиление кровообращения, стимуляция потовых и сальных желез. После распаривания лица следует приступать к другим косметическим процедурам.

Например, существует такой метод аппаратной косметологии, как брашинг. Он представляет собой механическую чистку лица с использованием косметических щеток из натуральных материалов, в результате чего с кожи удаляются ороговевшие клетки.

Для более глубокого очищения кожи применяют микродермабразию. В этом случае на кожу под небольшим давлением подают мелкие абразивные частицы, в качестве которых могут выступать, например, микрористаллы гидроокислов алюминия. При взаимодействии с кожей эти микрористаллы удаляют с ее поверхности отмершие клетки эпидермальной ткани и способствуют обновлению эпидермиса. Также этот метод позволяет бороться с угревой сыпью, устраняет рубцы и глубокие морщины, освежает цвет лица.

Вакуумная терапия – еще одна из процедур аппаратной косметологии, которая стала очень популярна в последнее время. Суть ее заключается в

локальном воздействии разряженного воздуха на определенные участки ткани. Этот метод способствует улучшению лимфообращения, кровоснабжения, повышает тонус мышц.

Вакуумная терапия делится на вакуумную чистку лица и вакуумный массаж. В первом случае происходит удаление комедонов, угрей и отмерших клеток; во 2-м аппарат стимулирует кровообращение, усиливает лимфодренаж, что позволяет избавиться от отечности и дряблости мышц.

...

Исследования косметологов показали, что в климатических зонах, где бывают резкие колебания температур, кожа людей начинает стареть быстрее, чем у тех, кто живет в средней полосе России.

Еще один метод аппаратной косметологии – дарсонвализация – заключается в воздействии на кожу импульсными переменными токами, имеющими высокие частоту и напряжение, но малую силу. Для дарсонвализации используют вакуумный электрод, который плавно двигают по коже, в результате чего происходит ее раздражение, усиливающее кровообращение и обмен веществ. Благодаря чему достигаются омолаживающий, рассасывающий и противовоспалительный эффекты.

При помощи электромиостимуляции проводят лифтинг лица. Для чего применяют среднечастотный импульсный ток, который оказывает воздействие на ткани. На мышцы лица накладывают специальные электроды, которые и посылают ток, заставляя мышечные волокна сокращаться. Результаты такой процедуры просто изумительные: восстанавливается контур лица, повышается тургор кожи, улучшаются ее цвет, упругость мышц, морщины сокращаются, нормализуется кровообращение.

Против увядания кожи также практикуют микротоковую терапию,

основанную на использовании электрического тока сверхмалой амплитуды, частота которого составляет от 0,1 до 500 Гц. Процедуру применяют для улучшения лимфодренажа и микроциркуляции, а также чтобы уменьшить отечность.

Ток воздействует на кожу, мышцы, подкожно-жировую клетчатку, лимфатическую и кровеносную системы, помогая бороться со многими проблемами увядающей кожи. Отличие микротоковой терапии от электромиостимуляции состоит в том, что в первом случае не происходит видимого сокращения мышц. Здесь имеет место стимуляция клеточных процессов, что и приводит к последующему восстановлению волокон мышц. Микроток активизирует синтез коллагена и эластина, благодаря чему эластичность кожи повышается, а морщины уменьшаются.

В аппаратной косметологии для борьбы со старением кожи широко применяют ультразвук, вызывающий в тканях микровибрацию различных силы и глубины, которые зависят от характера проблемы.

Лечебная сила ультразвуковых волн способствует усилению метаболизма, регенерации тканей, устранению отеков, синтезу коллагена, повышению эластичности кожи, снятию воспалений. Ультразвук применяют для лечения угревой сыпи и подтяжки стареющей кожи.

## **Лазерная косметология**

Благодаря новейшим технологиям стало возможным применять лазер и в эстетической медицине, где даже появилось целое направление – лазерная косметология.

Итак, это направление основано на использовании 2 видов лазерных лучей: эрбиевого и карбондиоксидного.

Глубина проникновения луча эрбиевого лазера в кожу невелика – примерно 1 мкм, а его действие заключается в испарении клеток. После обработки им участок кожи покрывают специальной пленкой, а в течение недели после нее наносят мазь с антибиотиком, пока шелушение

полностью не исчезнет. Пока кожа полностью не восстановится, ее нельзя подвергать воздействию ультрафиолетовых лучей.

Луч карбондиоксидного лазера проникает в кожу на глубину до 20 мкм и вызывает слипание частиц; по этой причине его применяют только тогда, когда необходимо максимально обновить кожу. После процедуры на коже образуется корочка, которую в течение 4 дней нельзя мочить, но необходимо регулярно смазывать раствором пермарганата калия, а потом наносить детский крем, пока она полностью не отторгнется. На месте этой корочки образуется молодая розовая кожа, которую в течение нескольких недель требуется оберегать от контакта с ультрафиолетовыми лучами.

Лазерную косметологию применяют и тогда, когда нужно избавиться от бородавок, родинок, папиллом, сосудистых образований, волосков, а также для омоложения и шлифовки кожи.

Лазерная косметология помогает также избавиться от сосудистых звездочек и сеток. Лазерный луч воздействует на проблемный участок, нагревая сосуд изнутри, в результате чего происходит его повреждение. Чтобы полностью избавиться от проблемы, могут потребоваться несколько сеансов.

...

Если в летнее время кожа лица сильно потеет, нужно протирать ее настоем травы зверобоя. Также для освежения лица используют свежесжатые соки, например виноградный, огуречный, арбузный или томатный.

Лазерная шлифовка направлена на омоложение кожи. С ее помощью происходит разглаживание даже самых мелких морщин, а кожа становится упругой и гладкой. Кроме того, она помогает избавиться от пигментных пятен, шрамов, рубцов, выводит татуировки.

Во время проведения лазерной шлифовки происходит испарение старых

клеток кожи и активизируется образование новых. Лазерный луч проникает в кожу, стимулируя кровообращение, помогая избавиться от старых фиброзных тканей и способствуя появлению новых волокон эластина. Процедура лазерной шлифовки подходит и для стареющей, и для молодой кожи, а применяют ее, когда необходимо избавиться от следов хирургической операции, подтяжки кожи, рубцов, шрамов и ожогов.

Лазерную косметологию используют для бескровной подтяжки тканей лица, а саму процедуру проводят с помощью небольших проколов кожи. В итоге она помогает восстановить овал лица, убирает обвисший подбородок, устраняет дряблость кожи, подтягивает скуловую область и губоподбородочные складки.

После лазерных процедур на обработанную поверхность наносят защитный гель, чтобы ускорить благоприятное заживление кожи, а также избежать ее инфицирования. По проведении лазерной шлифовки примерно в течение 1–2 недель необходимо оберегать кожу: не использовать очищающие средства, избегать царапин и повреждений, наносить крем с высоким фактором защиты от солнца. Если правильно ухаживать за обработанной кожей, то эффект от лазерной шлифовки способен сохраняться 7–9 лет.

Применение лазерной косметологии дает очень эффективные результаты, а грамотное использование новейшего оборудования и лазерного излучения делает процедуры безболезненными и безопасными. Конечно, в некоторых случаях, особенно при работе на чувствительных участках кожи лица, может понадобиться местная анестезия, а иногда встречаются и побочные действия лазера, например гипо- и гиперпигментация, которые, как правило, исчезают по истечении 7–14 дней.

## **Заключение**





Хорошо известная всем пословица гласит: знание – сила! Именно знания и практические советы дает эта книга. Вооружившись ими, каждая женщина способна противостоять возрасту и оберегать свою кожу от всевозможных негативных факторов внешней среды. Так уж распорядилась природа, что женщине в течение всей жизни приходится следить за собой, чтобы оставаться красивой и молодой. Чем реальнее мы приближаемся к зрелому возрасту, тем больше хотим подольше сохранить свою привлекательность. Что поделать: лицо женщины – ее визитная карточка, поэтому оно должно всегда быть ухоженным.

Уход за лицом – это просто еще одна ежедневная обязанность, которую вам придется выполнять, но отнеситесь к этому несколько иначе. Мужчины лишены такого удовольствия, они не в состоянии понять, как приятно окружить себя всевозможными баночками и по очереди использовать то одно, то другое средство, балуя себя и свою кожу. Нам, женщинам, такая радость знакома!

В современном мире стало возможным повлиять на свою внешность, затормозить процессы старения. Во многих вопросах нам удалось отсрочить появление или вообще избавиться от тех возрастных проблем, которые раньше так остро стояли перед нашими предшественницами. Стоит только сделать выбор в сторону здорового образа жизни, отказаться от вредных привычек, начать ухаживать за собой и испытывать от этого удовольствие, и многие процессы старения обернутся вспять, а жизнь начнет радовать вас каждый новый день.