

Анастасия Витальевна Колпакова

## **40+. Уход за лицом**



**ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ**

*мезотерапия, ботокс,  
рестилайн, коллаген,  
золотые нити, пластика*

---



**УХОД ЗА КОЖЕЙ**

*очищение, тонизирование,  
питание, увлажнение,  
лифтинг-средства*

---



**ЛИФТИНГ-ГИМНАСТИКА**

*самые эффективные  
упражнения для лица и шеи*

---

**УХОД 40+**  
**ЗА ЛИЦОМ**  
идеальный возраст

**Анастасия Витальевна Колпакова**

## 40+. Уход за лицом

### Введение



Спрашивать женщину о ее возрасте считается верхом бестактности. Мужчина, убеленный сединами, ассоциируется у нас с опытом, мудростью, философским спокойствием и вызывает уважение. Седовласая женщина в нашем сознании – это старуха, много повидавшая, но утратившая свою красоту и не способная больше привлечь внимание мужчины.

Если всерьез задуматься над этими стереотипами, то можно понять, что никаких реальных оснований они под собой не имеют. Мужчина в годах – далеко не Аполлон, ведь, кроме седины, его зачастую «украшают» лысина, морщины, «пивной животик». Внешность женщины «за...» во многом зависит от того, насколько грамотно она умеет ухаживать за собой и бороться с возрастными изменениями.

Так почему же «возрастной стереотип» так строг к женщинам и снисходителен к мужчинам? Наверное, здесь есть вина и самих представительниц прекрасного пола. Представьте, что из далекой галактики на Землю прилетят инопланетяне, ничего не знающие о жизни людей, и зададут вам простой с их точки зрения вопрос: «Сколько вам лет?» Что вы сделаете? Отведете глаза, украдкой вздохнете, мученически сведете брови и промямлите в ответ что-то неразборчивое. Какой вывод сделают гости со звезд? Конечно, они решат, что возраст – это нечто не совсем приличное, нечто, чего нужно стыдиться и что необходимо тщательно скрывать. Раз за разом задавая женщинам этот вопрос и наблюдая одну и ту же реакцию, они окончательно убедятся в том, что возраст – это постыдное явление. Вряд ли жители другой галактики поймут причину такого отношения к возрасту у земных женщин. Они просто примут это как данность и разнесут этот глупый стереотип дальше по бескрайним просторам космоса.

Конечно, все это просто фантазии. Однако если вы не хотите, чтобы грустная сказка обернулась реальностью, учитесь говорить о своем возрасте с гордостью. Сделать это не так трудно. Задумайтесь: ведь по сути мы боимся не самих цифр, а тех возрастных изменений, которые они подразумевают. Даже не зная биологических особенностей механизма старения, мы инстинктивно понимаем, что в 30 лет человек выглядит не так, как в 20, а в 50 – не так, как в 40. Сорокалетняя женщина смотрит на себя в зеркало и тяжело вздыхает: да, кожа уже не такая гладкая и упругая, какой она была 20 лет назад.

Человечество так и не изобрело способа остановить старение. Мы научились только слегка замедлять возрастные изменения, а также искусно их скрывать. Этим целям служат лечебная и декоративная косметика, салонные процедуры и пластическая хирургия.

Увы, вопреки рекламным обещаниям очень немногим женщинам удается выглядеть «на 10 лет моложе».

2–3 года уже можно считать достижением. Однако в погоне за молодостью важно не переусердствовать, ведь, если бежать слишком быстро, можно ненароком и перегнать собственный возраст.

Утратить молодость не страшно. Настоящая беда для женщины –

выглядеть старше своих лет. «Тяжелая жизнь», которая неумолимо накладывает свой отпечаток на женское лицо, – не единственная причина преждевременного старения. К такому эффекту способна привести слишком агрессивная омолаживающая программа ухода за собой. Вот этого-то нельзя допустить ни в коем случае.

Поэтому запомните: ваша цель не в том, чтобы сделать невозможное и вернуть ушедшую молодость, а в том, чтобы, несмотря на возрастные изменения, выглядеть привлекательно.

Сложно ли это? Во всяком случае, непросто. В 40 лет коже требуется регулярный комплексный уход. Маска 1–2 раза в неделю уже не в состоянии удовлетворить потребности кожи в питании и увлажнении. Лечебная косметика, массаж, гимнастика, салонные процедуры – все эти меры в состоянии сохранить вам красоту и здоровье кожи. Не забывайте, что в уходе нуждаются также шея и область декольте. Обязательно позаботьтесь о коже этих участков тела, если, конечно, вы не собираетесь после 40 носить только свитера с горлышком и спортивные водолазки.

Далеко не все возрастные изменения доступно приостановить, однако их можно скрыть с помощью декоративной косметики. Вы не поверите, но грамотно сделанный антивозрастной макияж способен творить чудеса.

Учитесь быть красивой и помните, что в 40 лет жизнь только начинается!

## **Глава 1**

### **Причины возникновения морщин**



Причин возникновения морщин достаточно много: это и неизбежное старение всего организма, и неблагоприятное воздействие окружающей среды, и, конечно, стресс. Но прежде чем начать говорить о них, следует изучить орган, о котором пойдет речь. Да, да, кожа – это действительно орган человеческого организма!



## **Анатомия кожи**

Для того чтобы помочь своей коже быстро восстановиться, необходимо сначала изучить ее строение, типы и функции. Поэтому рассмотрим строение кожи более подробно.

Итак, повторим: кожный покров – это самый большой орган человеческого тела. Судите сами: его площадь составляет у взрослого человека около 2 м<sup>2</sup>. Состоит он из 3 основных слоев, каждый из которых играет очень важную роль в сохранении и поддержании здоровья всего нашего внешнего покрова, а их средняя толщина – всего 1,25 мм!

После 45 лет на коже часто появляются бородавки и роговые разрастания. Не пытайтесь удалить их самостоятельно: обратитесь за помощью к дерматологу или косметологу. Пока вы не избавитесь от этих кожных образований, откажитесь от массажа и любых других косметических процедур.

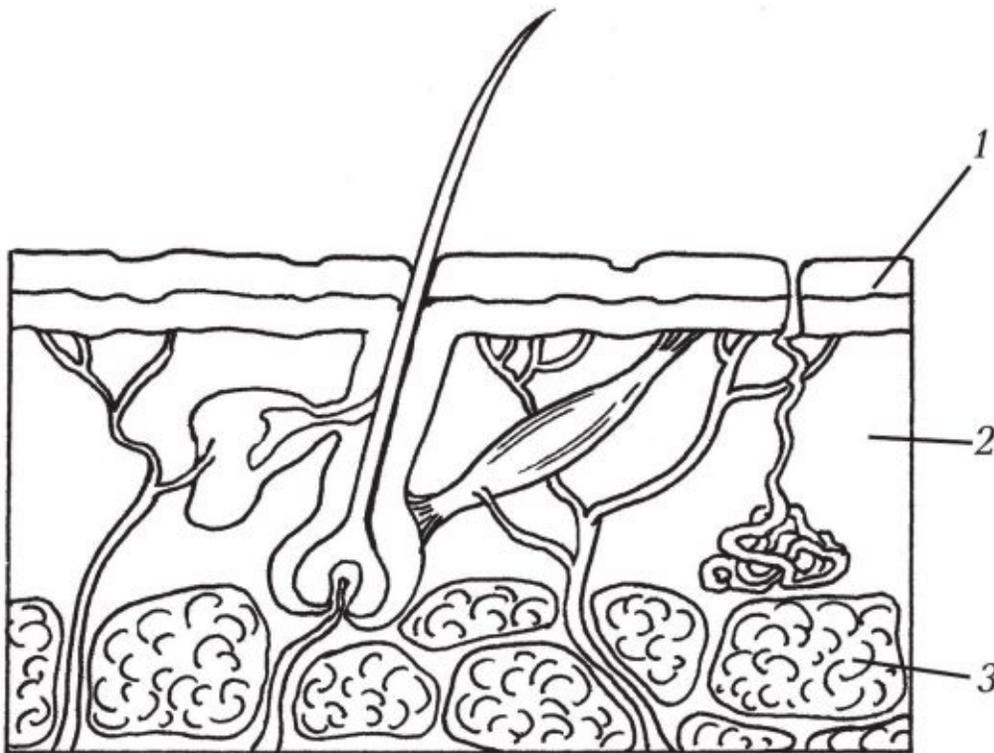
Самый верхний слой – *эпидермис* – покрыт водножировой смазкой, которая предохраняет кожу от высыхания, резких колебаний температуры воздуха, препятствует попаданию в организм токсических веществ, проникновению инфекций. Находящийся в эпидермисе пигмент меланин определяет цвет кожи и волос; он также защищает ткани от губительного воздействия ультрафиолетовых лучей. Клетки эпидермиса полностью меняются за срок от 10 до 30 дней в зависимости от области кожи. При этом его самый верхний роговой слой отшелушивается.

Эпидермис не имеет собственного кровоснабжения, поэтому все процессы в нем происходят через базальную мембрану, которая является границей между эпидермисом и дермой.

*Дерма* – следующий слой кожи – содержит в своей структуре коллагеновые

и эластиновые волокна. Именно они придают коже эластичность и упругость. В процессе жизни коллагеновые волокна обновляются, заново синтезируются. Эластиновые волокна не восстанавливаются, поэтому с возрастом кожа человека становится вялой и дряблой.

*Подкожная клетчатка* – третий слой кожи – формируется из соединительной ткани и жировых клеток. Ее нет только на веках. В очень небольших количествах она присутствует в области носа и на красной кайме губ. Под клетчаткой располагается мышечный слой (рис. 1).



*Рисунок 1. Строение кожи: 1 – эпидермис, 2 – дерма; 3 – подкожная клетчатка*

Конечно, нельзя не сказать и о *придатках кожи*. Это волосы, ногти, сальные и потовые железы. Выделения сальных и потовых желез образуют защитную водно-жировую смазку, которая легко смывается мыльной водой и восстанавливается только через 3–4 ч. Наиболее крупные сальные

и потовые железы расположены в области лба, носа, подбородка. Кожа препятствует попаданию в организм инородных тел, токсинов, предохраняет от повреждений во время падения, от опасного воздействия излучений. Кроме того, в ней расположены нервные окончания, благодаря которым мы способны к осязанию. Через кожный покров происходит теплоотдача, оберегающая нас от перегревания. Сквозь сальные и потовые железы из организма выводятся шлаки и токсины. И конечно, самым важным в нашем случае является то, что кожа легко впитывает разные вещества. Это качество мы и будем использовать в борьбе с возрастными изменениями.

## **Изменения кожи в 40 лет**

(Старость не приходит вдруг, в один день. Это длительный процесс, занимающий не одно десятилетие. Примерно с 25 лет процессы, протекающие в нашем организме, постепенно начинают замедляться. Если женщина ведет здоровый образ жизни и правильно ухаживает за собой, она не увидит резких перемен в своей внешности, интервал от 25 до 35 лет пройдет без лишних тревог о морщинах, куперозе и других неприятностях. Однако к 40 годам возрастные изменения становятся достаточно заметными, и морщины – далеко не единственная «печать времени», появляющаяся на женском лице.

Давайте коротко поговорим о возрастных изменениях кожи после 40 лет и попробуем определить их причины.

## **Изменение гормонального фона**

Сбои в работе гормональной системы немедленно отражаются на коже. Гормональные нарушения приводят к быстрому старению кожи. В принципе, говоря о причинах возрастных проявлений, достаточно назвать

изменение гормонального фона. Все прочее – либо сопутствующие факторы, либо следствия все того сбоя гормональной системы.

Примерно с 35–40 лет женский организм переживает серьезные гормональные изменения, в частности в период климакса снижается содержание женского полового гормона эстрогена, который способствует регенерации кожи. Мужской гормон тестостерон «отвечает» за работу сальных желез. Количество этого гормона в женском организме не играет особой роли, важна индивидуальная чувствительность к тестостерону.

Адреналин и кортизон – еще одна пара гормонов, влияющих на состояние кожи. Про действие адреналина знают, наверное, абсолютно все. Этот гормон усиливает кровоток.

Когда мы переживаем стресс, например боимся, волнуемся, смущаемся, происходит выброс адреналина; в результате мы краснеем, на щеках проступают алые пятна волнения. Кортизон менее известен широкой публике. Этот гормон оказывает противоположное адреналину действие, т. е. успокаивает кожу, расширяет сосуды, облегчая кровоток, устраняет воспаления. Однако избыток кортизона приводит к ослаблению иммунной системы и замедлению обменных процессов в коже.

Гормональные изменения слишком сложны, чтобы их можно было диагностировать и контролировать в домашних условиях, с помощью Интернета и книг. Необходимо пройти врачебное обследование, получить консультацию у квалифицированного специалиста и в дальнейшем следовать рекомендациям врача. После 40 лет здравомыслящая женщина просто не имеет права пренебрегать регулярными визитами к гинекологу.

## **Обезвоживание кожи**

Вернемся немного назад и вспомним основное правило заботы о молодой коже.

Программа ухода за юной кожей зависит от ее типа. Вспомните, как вы прикладывали к разным участкам лица кусочки папиросной бумаги и

потом проверяли, насколько они пропитались кожным жиром? Переизбыток секрета сальных желез указывал на жирный тип кожи, его недостаток – на сухой тип, неравномерное распределение жировой смазки – на комбинированный тип.

Возрастные изменения, если отнестись к ним с долей юмора, напоминают легенду о судьбах двух народов.

Жизнь юных обладательниц жирной и комбинированной кожи сопровождалась непрестанной борьбой с прыщами и черными точками, а хозяйки сухого типа кожи страдали от красноты и шелушения. Долго, методом проб и ошибок подбирались подходящий крем для лица, лосьон, создавались уникальные рецепты домашних масок.

Но с возрастом с кожей стали происходить изменения.

Обладательницы сухой кожи стали страдать еще больше: все признаки сухой кожи усилились, а к ним стали прибавляться и некоторые новые беды, например повышенная чувствительность. Привычных процедур по увлажнению кожи стало недостаточно, кожа требовала все больше и больше влаги.

Обладательницы жирной кожи вздохнули с облегчением: год от года уменьшался сальный блеск, все реже стали появляться угри, кожа по всем параметрам стала подходить под описание нормального типа. Однако проблема обезвоженности кожи не обошла их стороной, ведь количество влаги в живых тканях никак не зависит от активности работы сальных желез. Бывшим обладательницам жирной кожи пришлось обратиться к опыту своих подруг с сухой кожей и научиться приемам интенсивного увлажнения.

Годы примирили женщин с сухой и жирной кожей, которые в молодости наверняка завидовали друг другу, ведь свои проблемы всегда кажутся сложнее, чем чужие, а собственные преимущества разглядеть с близкого расстояния очень-очень непросто.

На этом наш эпос подходит к концу. Наступает время научного анализа.

Тип кожи – это не постоянный признак наподобие цвета глаз и волос. Он зависит от интенсивности работы сальных и потовых желез. С годами

деятельность этих желез становится менее активной, мелкие сальные железы атрофируются. Это напрямую отражается на состоянии кожи: она становится суше, страдает от недостатка влаги и жировой смазки.

Рацион 40-летней женщины обязательно должен включать яблоки, чернику, брокколи и сою. Эти продукты снижают риск развития диабета сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.

Еще одна причина обезвоживания кожи – снижение выработки гиалуроновой кислоты. Молекулы этого вещества занимают пространство между клетками кожи. Гиалуроновая кислота представляет собой соединение стабильного геля с водой. Через гель из кожи выводятся шлаки, а в кожу проникают питательные вещества. В результате возрастных изменений структура гиалуроновой кислоты изменяется, снижается ее проницаемость. Кожа страдает от недостатка питательных веществ и влаги.

Таким образом, кожа подавляющего большинства женщин после 40 лет относится к сухому типу. К сожалению, этот тип больше подвержен воздействию вредных факторов окружающей среды и склонен к образованию морщин.

Сухой коже требуются бережное очищение, интенсивное питание и увлажнение. Чувствительная сухая кожа болезненно реагирует на изменения окружающей среды, например на перепады температур, сильный ветер, не любит жесткую водопроводную воду и туалетное мыло, склонна к аллергии, куперозу, шелушению, покраснению. Поэтому чувствительная кожа нуждается в дополнительной защите и особенно придирчивом подборе косметических средств.

## **Замедление регенерации**

Как вы помните, наша кожа состоит из 3 слоев: подкожно-жировой клетчатки, дермы и эпидермиса. Нижние слои образуются живыми

клетками, которые неуклонно «поднимаются» все выше и выше, постепенно отмирая. Верхний слой, эпидермис, состоит из ороговевших чешуек. Окончательно отмершие клетки отшелушиваются с поверхности кожи, уступая дорогу новым клеткам. Получается своеобразный конвейер. С возрастом в работе этого механизма происходит сбой. Из-за гормональных изменений скорость появления новых клеток заметно снижается, в то время как скорость их омертвления остается прежней. В результате роговой слой утолщается, а нижние слои «живых» клеток, напротив, становятся тоньше. Кожа теряет эластичность, появляются морщины, ухудшается цвет лица. Из-за того что ороговевшие клетки отпадают большими группами, лицо шелушится. Особенно страдают веки и губы. От природы на этих участках лица практически нет гиподермы. Неудивительно, что возрастные изменения затрагивают их в первую очередь. Веки обвисают, губы теряют упругость, кожа вокруг глаз и губ покрывается мелкими морщинками, в уголках глаз появляются так называемые «гусиные лапки» – пучки морщинок.

Разнообразные средства профессиональной и народной косметологии помогают сделать кожу более упругой и эластичной. Пилинги и скрабы избавляют ее от толстого слоя омертвевших клеток, возвращая лицу здоровый цвет.

## **Необратимые изменения в структуре живых тканей**

В дерме находятся эластиновые и коллагеновые волокна, от состояния которых зависят гладкость и эластичность кожи. Эластичные волокна не восстанавливаются. Год от года их число уменьшается, кожа теряет эластичность. Коллагеновые волокна в отличие от эластичных обладают способностью к регенерации. Сеточка коллагеновых нитей, которая отделяет эпидермис от дермы, постоянно обновляется. Старые нити разрушаются, их место занимают новые. Однако, как вы понимаете, с возрастом скорость обновления снижается, а в самих волокнах происходят серьезные структурные изменения. Соединительные ткани ослабевают, коллагеновые волокна утолщаются, разрушенные нити коллагена «слипаются» и накапливаются в межклеточном пространстве. В результате

кожа теряет упругость и эластичность, появляются морщины и пигментные пятна.

## **Появление морщин**

Видимые складки кожи, или морщины, – самый яркий признак старости. Существуют 2 типа морщин: мимические и возрастные.

Мимические морщины появляются в результате постоянного сокращения определенных групп мимических мышц лица. Возьмите лист бумаги и сложите его вчетверо, а затем распрямите. На месте сгибов останутся полоски. Еще раз сложите бумагу по тем же линиям и снова разверните. Полоски станут четче. Чем больше вы будете повторять эту операцию, тем заметнее будут линии сгибов. Нечто подобное происходит и с нашей кожей. Образно говоря, кожа «запоминает» линии, по которым «складывается», повинаясь движениям мимических мышц. Морщины мимического типа появляются первыми. Если у вас есть привычка щуриться и хмурить лоб, то будьте уверены, что к 30–40 годам вокруг глаз и на лбу у вас появятся складочки. Вопреки рекламным обещаниям избавиться от мимических морщин нельзя, как невозможно полностью разгладить свернутый однажды лист бумаги.

Возрастные морщины появляются в результате естественного старения кожи. Уменьшение количества коллагеновых волокон, замедление регенерации клеток и обменных процессов, недостаток витаминов, минеральных веществ и кислорода – словом, весь «букет» возрастных изменений кожи вызывает появление морщин второго типа.

Избежать возникновения возрастных морщин невозможно. Рано или поздно кожа все равно покроется складками. Однако под воздействием ряда внешних и внутренних факторов морщины могут появиться раньше положенного срока.

Главный враг кожи – ультрафиолетовые лучи. В небольших количествах солнце полезно. Однако избыток ультрафиолета приводит к преждевременному старению: кожа высыхает, под воздействием

ультрафиолетового излучения разрушаются коллагеновые и эластиновые волокна.

Для защиты кожи от ультрафиолета, начиная с весны, пользуйтесь специальными кремами с УФ-фильтрами. Наносите их перед каждым выходом на улицу. Старайтесь не загорать с 11 до 14 ч. Лучшее время для солнечных ванн – с 9 до 11 ч.

Еще один фактор, способствующий раннему появлению морщин – длительный стресс. Наверное, вам знакомо выражение «постареть от горя». Это не просто оборот речи. Постоянно нервное напряжение действительно вызывает образование морщин. Поэтому учитесь относиться к окружающей действительности с философским спокойствием, займитесь йогой, освоите дыхательную гимнастику, найдите хобби, которое поможет вам отвлечься от повседневных забот. Обязательно чередуйте работу с отдыхом. Не важно, проведете ли вы свои выходные с семьей и друзьями или целый день просидите дома с книгой в руках. Главное – полностью расслабиться и выбросить из головы все тревоги.

Пагубно сказывается на состоянии кожи недостаток витаминов и минеральных веществ. Чтобы обеспечить свой организм всеми необходимыми веществами, ешьте побольше свежих овощей и фруктов, употребляйте в пищу морепродукты, пейте зеленый чай и негазированную минеральную воду. Исключите из рациона вредные продукты (фастфуд, чипсы, консервы, жирную и острую пищу), сведите к минимуму употребление мучного, сладкого, соленого, откажитесь от алкоголя и сигарет.

Если, прочитав предыдущий абзац, вы решили срочно садиться на самую жесткую диету, не спешите этого делать, ведь еще одна причина появления морщин – быстрая потеря веса. Здесь все достаточно просто: жир растягивает кожу, и когда вы слишком быстро избавляетесь от него, кожа буквально обвисает, словно сдувшийся шарик. Не нужно предпринимать поспешных шагов. Проконсультируйтесь у врача-диетолога. Он поможет составить рацион питания, который, во-первых, не навредит вашему здоровью, а во-вторых, позволит постепенно избавиться от лишних килограммов.

Масло лимона обладает заметным антивозрастным эффектом. Оно препятствует появлению морщин, разглаживает и отбеливает кожу, борется с пигментными пятнами, бородавками, герпесом.

С возрастными морщинами можно и нужно бороться. Конечно, полностью избавиться от них невозможно. Однако благодаря правильному уходу за лицом морщины можно существенно уменьшить.

### **Снижение тонуса кожи, «оплывание» овала лица, нездоровый цвет, пигментация**

С возрастом лицо теряет четкие очертания, снижается тонус кожи, она становится вялой, теряет упругость, цвет лица превращается в землистый, появляются пигментные пятна. Все это – результат уже описанных возрастных изменений кожи. Улучшить ее состояние помогает комплекс антивозрастных процедур: массаж и гимнастика лица, применение масок, сывороток, кремов, лосьонов, тоников, предназначенных для зрелой кожи.

### **Ослабление стенок капилляров и появление сосудистых «звездочек»**

С возрастом стенки капилляров ослабевают. Кровь, застаиваясь в сосудах, без труда растягивает ослабленные «трубочки». Капилляры набухают и проступают сквозь кожу. Такое заболевание сосудов называется куперозом. Внешне оно выглядит как красновато-фиолетовая сеточка, или «звездочка», просвечивающая сквозь кожу.

Купероз чаще появляется на крыльях носа, подбородке, щеках. «Звездочки» способны проступить не только на лице. Например, купероз нередко появляется на ногах. Однако они большую часть времени скрыты под одеждой. Спрятать же покрытое сосудистой сеточкой лицо гораздо

сложнее.

Купероз – беда многих обладательниц светлой, тонкой и чувствительной кожи. Кроме старения, существует еще множество причин этого заболевания: генетическая предрасположенность, воздействие ультрафиолета и других внешних факторов, перепады температуры, гормональные сбои, вегетососудистая дистония, болезни печени, неправильные выбор и применение косметики.

Чтобы предотвратить купероз, необходимо укреплять сосуды. По утрам протирайте лицо кусочком льда: холодный массаж «закаляет» капилляры.

Старайтесь употреблять больше витаминов С, Р, К, В5. Обратите внимание на составы своей декоративной косметики и средств по уходу за кожей лица. Они не должны содержать мед, ментол, фруктовые кислоты, парфюмерную отдушку, спирт. Покупайте косметику с линолевой и линоленовой кислотами и другими полиненасыщенными жирными кислотами: эти вещества очень полезны при куперозе. Для профилактики и лечения сосудистой сеточки используйте средства с экстрактами зеленого чая, винограда, петрушки, конского каштана, розы.

Не забывайте, что купероз – это заболевание сосудов, поэтому обязательно проконсультируйтесь у врача: возможно, он назначит вам лечение, после которого вы сможете забыть о ненавистных «звездочках».

Современная косметология также предлагает ряд процедур, помогающих избавиться от сосудистой сеточки на лице. Среди них электрокоагуляция, мезотерапия, озонотерапия, лазерное лечение, химический пилинг. Обратитесь за помощью в салон, и опытный специалист-косметолог подскажет, какая из этих процедур подойдет вам.

Пока вы ищете способы избавления от купероза, спрятать сосудистую сеточку поможет грамотно выполненный макияж.

## **Мешки под глазами**

Появление под глазами припухлостей не обязательно бывает связано с возрастом. Мешки способны образоваться из-за стресса, недосыпания, нарушения работы гормональной системы, аллергии или избытка воды в организме. В этом случае достаточно устранить причину, и мешки исчезнут.

Мешки также могут указывать на какое-либо заболевание внутренних органов, например на болезнь почек. Поэтому, прежде чем сетовать на неумолимо бегущие годы, проконсультируйтесь у врача и выясните точную причину появления мешков.

Возрастные припухлости под глазами – совсем иное дело. Появляются они из-за необратимых структурных изменений кожи. Как вы помните, кожа вокруг глаз очень тонкая и нежная. Между ней и подкожной клетчаткой располагается мембрана. Толщина ее запрограммирована генетически: у одних людей она относительно плотная, у других – совсем тоненькая. С годами мембрана стирается, а она и от природы была не слишком толстой, в конце концов в ней образуются микроскопические отверстия. Через эти отверстия просачивается жировая клетчатка. Под тяжестью жира тонкая кожа век отвисает, образуются мешки.

К сожалению, с генетикой не поспоришь. Если у вас от рождения тонкая мембрана, мешков под глазами вам не избежать. Самый эффективный способ борьбы с этой напастью – пластическая операция.

Однако, прежде чем решиться на столь радикальную меру, попробуйте более щадящие методы: маски, компрессы, примочки, лифтинг-кремы. С их помощью вам, конечно, не посчастливится полностью избавиться от мешков, но уменьшить припухлости вам все же удастся.

## **Синяки под глазами**

Конечно, речь идет не о внутренних кровоподтеках, вызванных травмами, а всего лишь о синеватых кругах под глазами. Тонкая кожа, почти лишенная жировой клетчатки, располагается около глазных впадин, из-за чего эти участки визуально кажутся темнее, чем остальная кожа на лице.

Ситуацию усугубляют различные факторы, внешние и внутренние.

Прежде всего учтите, что синяки под глазами могут быть симптомом какого-либо заболевания. Чаще это признаки нарушения оттока лимфы и крови. Поэтому, если вы заметили, что каждое утро просыпаетесь с «черными очками», не откладываете визит к врачу, даже если ваше самочувствие кажется вам удовлетворительным. Кроме того, синяки способны стать заметнее из-за бессонницы, нервного напряжения, длительного стресса, переутомления.

Большую роль играют индивидуальные особенности строения кожи. У некоторых людей кожа под глазами чрезмерно тонкая, а кровеносные сосуды располагаются слишком близко к ее поверхности.

И наконец большое значение имеет возраст. С годами кожа истончается, и если в молодости синяки под глазами вас не беспокоили, то теперь вам наверняка придется столкнуться с этой проблемой. Уменьшить синеву под глазами помогают разнообразные средства народной и профессиональной косметологии, а умело выполненный макияж позволяет почти полностью замаскировать темные круги.

## **Мини-тест: сколько лет вашей коже?**

Сколько лет вашей коже? Этот вопрос кажется вам странным? Напрасно. «Возраст» вашей кожи не обязательно совпадает с количеством прожитых вами лет. Если год от года вы заботились о своем лице, «подкармливали» кожу кремами и масками, очищали лосьонами, тонизировали, увлажняли, баловали разнообразными косметическими процедурами, будьте уверены, что ваши усилия не пропали даром. Если же вы по каким-либо причинам не уделяли вашему лицу должного внимания, результат станет соответствующим. Впрочем, не стоит отчаиваться: не все еще потеряно, у вас есть возможность наверстать упущенное.

С возрастом кости становятся более хрупкими. Для их укрепления необходимо принимать не менее

120 г кальция в сутки. Включайте в свой рацион молочные продукты, миндаль, минеральную воду.

Но прежде пройдите небольшой тест и определите реальный возраст вашей кожи.

Очистите лицо от косметики и внимательно посмотрите на себя в зеркало. Сейчас в вашей «копилке» находятся 20 баллов.

Прибавляйте к этому числу количество баллов, соответствующее тем возрастным изменениям, которые вы отыщите на своем лице:

- ♥ морщины между бровями – +3 балла;
- ♥ складки на верхних веках – +4 балла;
- ♥ мешки под глазами – +4 балла;
- ♥ морщины под глазами – +4 балла;
- ♥ «гусиные лапки» в уголках глаз – +4 балла;
- ♥ четко выраженные носогубные складки – +3 балла;
- ♥ морщины вокруг рта – +5 баллов;
- ♥ морщины на губах – +4 балла;
- ♥ темные пигментные пятна на лице – +5 баллов;
- ♥ оплывший, нечеткий овал лица – +5 баллов;
- ♥ двойной подбородок – +4 балла;
- ♥ морщины на шее – +5 баллов.

Итак, вы узнали реальный возраст своей кожи. Может быть, результат вас порадовал, а может быть, и огорчил. В любом случае, не расслабляйтесь и не расстраивайтесь. Ваша кожа нуждается в вас! Обеспечьте ей грамотный уход, и она ответит вам благодарностью.

## Глава 2

### Особенности ухода за лицом в 40 лет





Наша кожа подобна маленькому ребенку.

Нежная, ранимая, она нуждается в бережном уходе. Окружающий мир полон опасностей, подстерегающих беззащитную кожу на каждом шагу.

Ветер, ультрафиолетовое излучение, повышенная влажность, чрезмерная сухость, токсины, бактерии и другие враги кожи только и ждут возможности атаковать и поразить кожный покров. Шелушение, сухость, покраснение, воспаления – все это результаты их вредоносного влияния.

Ветрянка, свинка, корь – эти заболевания принято относить к детским. Не потому, что они легко протекают и без труда поддаются лечению, а потому, что подвержены этим заболеваниям в основном дети. Если вовремя не начать лечение, последствия могут быть плачевными.

У кожи также есть свои возрастные заболевания. Зрелая кожа «болеет» морщинами, куперозом, истончением дермы и утолщением эпидермиса, пигментацией, сухостью. Возраст берет свое, и с этим фактом приходится считаться. Однако отмахиваться от возрастных проблем нельзя. Если ребенок болеет корью, родители ведут его к врачу, дают лекарства, а не пускают ситуацию на самотек, надеясь, что болезнь в конце концов пройдет сама собой. Пренебрегать ежедневным уходом за лицом – это все равно что отказать больному ребенку в лечении. Разумеется, вы не способны на такой ужасный поступок ни по отношению к ребенку, ни по

отношению к своему лицу.

Некоторые компоненты косметики могут вызывать аллергию. Сильными аллергенами являются например мед, алоэ, хмель, витамины А и Е гормоны.

Что же нужно нашей коже для того, чтобы надолго сохранить красоту, здоровье и молодость? Разумеется, периодически необходимо делать косметические маски и очищать кожу скрабом. Однако этих процедур недостаточно.

Нашей коже требуется ежедневный грамотный уход. Особый акцент сделаем на слове «грамотный», ведь очень часто кожа становится жертвой наших благих намерений, воплощенных в неумелые действия.

Простой пример: с детства вы знаете, что умываться надо каждый день, утром и вечером. Вы приходите с работы и сразу спешите в ванну. Там вы включаете воду погорячее, намыливаете лицо туалетным мылом и, отфыркиваясь, смываете пену. Размокшая тушь попадает в глаза, помада размазывается по всему лицу, вы снова намыливаете кожу и снова ополаскиваетесь водой, а потом долго и с наслаждением растираете лицо полотенцем. Хорошо, если на самом деле вы так не поступаете, потому что умываться таким способом не менее вредно для кожи, чем не умываться вообще.

Ежедневный уход за кожей состоит из 4 обязательных этапов:

- ♥ очищение;
- ♥ тонизирование;
- ♥ увлажнение;
- ♥ питание.

Для нормального роста и развития маленькому ребенку нужно есть, пить, мыться, и конечно, играть, развлекаться. По сути то же самое требуется и нашей коже. Она пачкается не меньше, чем непоседливый ребенок.

Поэтому ежедневно утром и вечером лицо необходимо *очищать* от декоративной косметики, а также пленки, которая образуется из смеси пыли, кожного сала и пота. Кроме того, кожу периодически надо освобождать от слоя омертвевших клеток.

*Тонизирование* – это эффективный способ поддержания кожи в хорошем «настроении». Тоники и лосьоны помогают улучшить кровообращение, освежить лицо после очищения, укрепить кожу, сузить поры, нормализовать pH-баланс.

Человек в состоянии прожить без воды всего несколько дней. Наша кожа также нуждается в воде. Поэтому *увлажнение* – обязательный этап ежедневного ухода за лицом.

Обезвоженная кожа, по определению, просто не может быть молодой и здоровой. С возрастом же, как вы помните, дефицит влаги становится особенно ощутимым, и приходится прикладывать немало усилий, чтобы обеспечить кожу необходимым запасом воды.

Вода жизненно важна для нормального самочувствия кожи. Однако одной только воды недостаточно. Наша кожа нуждается в пище не меньше, чем мы сами. Ежедневно она вынуждена расходовать много энергии на борьбу с вредоносным воздействием внешней среды.

Внутренние процессы, протекающие в организме, также влияют на состояние кожи.

Год от года коже все труднее восполнять запас витаминов, микроэлементов, липидов, белков, углеводов. Наша обязанность – помочь ей в этом. Сбалансированный комплекс необходимых коже веществ входит в состав качественных косметических средств по уходу за лицом.

Грамотно разработанная программа ухода за лицом обязана учитывать и возрастные особенности кожи. Потребности зрелой кожи отличны от потребностей молодой.

Поэтому ежедневные процедуры очищения, тонизирования, увлажнения и питания требуется корректировать соответствующим образом.

## Очищение зрелой кожи

Любая кожа независимо от возраста нуждается в ежедневном очищении.

За день на лице образуется настоящая маска из смеси крема, декоративной косметики, пыли, микрочастичек пыли, токсинов и различных химических соединений, которыми наполнен воздух. Сюда же прибавляются выделения самой кожи. Несколько миллионов потовых и сальных желез вырабатывают за день около 0,5 л воды, молочной кислоты, мочевины, соли, углекислого газа.

Только представьте, какое воздействие оказывает на кожу такой «многокомпонентный коктейль»! Грязевые пробки закупоривают поры, провоцируют активное размножение бактерий, которые, в свою очередь, становятся причиной появления комедонов, воспалений, высыпаний и других дерматологических проблем. Кожа, лишенная ежедневного правильного очищения, становится вялой, обезвоженной, морщинистой.

Если вы не хотите выглядеть старше своих лет, не ленитесь каждый вечер тщательно очищать кожу лица. Делать это надо даже в том случае, если вы не делали макияж или не выходили из дома. Не забывайте, что в воздухе витают миллионы микробов и вредных химических веществ, невидимых невооруженным глазом. Однако, даже если бы вы жили в вакуумном пузыре, вам все равно пришлось бы ежедневно очищать кожу, ведь стерильная среда не способна была бы остановить работу ваших собственных сальных и потовых желез, а значит, к концу дня кожа покрывалась бы толстой потожировой пленкой.

Утреннее очищение не менее важно, чем вечернее. Как вы понимаете, потовые и сальные железы продолжают работать, даже когда вы спите. Кроме того, за время сна к вашему лицу прилипают пылинки и ворсинки с постельного белья. Вы считаете, что это не так страшно и в критических ситуациях можно пренебречь утренним умыванием, чтобы сэкономить время? К сожалению, вы заблуждаетесь. Намазывая крем-основу на неочищенное лицо, вы тем самым втираете все пылинки и ворсинки в кожу. Сверху на лицо ложится слой декоративной косметики, который в течение дня, как обычно, смешивается с грязью, пылью, химическими

соединениями. Вечером вы наконец-то очищаете кожу. Но произведите несложные подсчеты, и вы поймете, какой пытке подвергли свое лицо: ведь вместо обычных 10–12 ч ей пришлось терпеть и ожидать освобождения от гнета загрязнений целые сутки. Хорошо, если это единичный случай, произошедший по недоразумению. Однако, если это обычное положение дел, вам нужно срочно менять отношение к процедуре ежедневного ухода за собой.

Вы способны и не замечать загрязнений, образовавшихся на коже за день, зато ваше лицо их ощущает очень остро и реагирует соответствующим образом: шелушением, сыпью, морщинками. Не стоит игнорировать сигналы, которые посылает вам кожа: вы горько пожалеете об этом через несколько лет, когда не сможете без слез смотреть на себя в зеркало.

Правильное очищение – это целая наука.

Традиционное умывание водой и мылом – не самый лучший способ очистить лицо от загрязнений. И уж ни в коем случае нельзя снимать таким образом декоративную косметику.

Умываться нужно теплой или прохладной водой. Слишком горячая вода вредна для кожи.

Спиртосодержащие лосьоны и тоники устраняют излишек жира, но частое их использование приводит к обезвоживанию кожи. Прежде чем приобрести средство содержащее более 30 % спирта проконсультируйтесь у косметолога или дерматолога.

Средство для умывания подбирают в соответствии с типом кожи, а также с учетом ее индивидуальных особенностей. Никогда нельзя со 100 %-ной уверенностью утверждать, что данное средство подойдет тому или иному человеку. К сожалению, в выборе средств для умывания, как, впрочем, и многих других косметических средств, приходится действовать методом проб и ошибок.

Давайте поговорим о том, какие средства очищения кожи предлагает современный косметический рынок.

Мыло – классика жанра, которая день от дня становится все менее популярной, и это не случайность. Обычное туалетное мыло состоит из жиров и щелочи, а также из различных красителей, ароматизаторов и питательных добавок. Нормальный рН кожи – 5,5. У мыла этот показатель значительно выше: 9–10. Мыло разрушает так называемую кислую мантию кожи – водно-жировой слой, защищающий ее от вредоносного воздействия окружающей среды.

Кислотно-щелочной баланс восстанавливается не сразу, а значит, на какое-то время кожа остается практически беззащитной перед микробами. Частое использование мыла приводит к уничтожению полезной микрофлоры кожи. Мыльный раствор высвобождает жирные кислоты, из-за которых кожа воспаляется.

Особенно вредно мыло для сухой и чувствительной кожи, почему этот способ очищения не подходит для зрелой кожи.

Альтернатива обычному мылу – синдеты, т. е. синтетические средства для очищения кожи. Показатель рН таких средств равен 5,5–7. Синтетическое мыло не нарушает кислотно-щелочной баланс кожи. Однако это средство имеет и свои минусы. Оно активно уничтожает жиры, поэтому обладательницам чувствительной кожи, склонной к воспалениям, не рекомендуется пользоваться синтетическими очищающими средствами.

Синтетические очищающие средства бывают твердыми и жидкими. Твердые синдеты выглядят, как обычное туалетное мыло. Такие продукты часто называют «мылом красоты».

К жидким синдетам относятся пенки для умывания и очищающие лосьоны.

*Пенки для умывания* не стоит путать с жидким мылом, хотя внешне они очень похожи. Однако на этом сходство заканчивается. Пенки для умывания – это очищающие средства, в состав которых входят поверхностно-активные вещества (ПАВ), в частности лаурил-сульфат натрия, лаурилсульфат аммония и т. д. При добавлении небольшого количества воды такие средства дают обильную пену, которая эффективно удаляет загрязнения. Но и здесь, увы, не все так радужно. Многие ПАВ способны проникать в глубокие слои кожи, повреждая при этом липидный слой, а значит, наряду с пользой они приносят и вред. Полностью

устранить этот изъян невозможно, чему препятствует сам принцип действия пенек для умывания. ПАВ очищают кожу, растворяя жир, однако он одновременно является и загрязнителем, и элементом защитного слоя кожи.

На первый взгляд выход из этого положения очевиден: нужно просто снизить интенсивность действия ПАВ, сделать их не такими едкими. Действительно, в последнее время производители косметики стараются использовать в своей продукции ПАВ, которые не проникают в кожу слишком глубоко и хорошо смываются водой. К таким ПАВ относятся производные кокосового масла, а также неионные ПАВ. Однако такие средства очищения по эффективности уступают пенкам с лаурилсульфатом натрия и другими аналогичными ПАВ. Они просто не в состоянии полностью удалить загрязнения.

Поэтому сегодня чаще используют компромиссный вариант: включают в состав пенек для умывания несколько активных веществ.

В состав пенек часто вводят витамины, антиоксиданты, растительные экстракты и другие добавки. Подразумевается, что эти компоненты должны компенсировать вред, который причиняют коже ПАВ. К сожалению, в большинстве случаев доля таких добавок в средстве для умывания слишком незначительна и служит лишь для привлечения покупателей. Крупные косметические компании действительно производят пенки с высоким содержанием полезных добавок, однако цена таких продуктов тоже солидная.

*Очищающие лосьоны* – это еще один вид жидких синтетических средств для очищения кожи. В их состав входит много разнообразных компонентов, например синтетические полимеры, полисахариды, пропиленгликоль, протеины, силиконы, растительные масла и т. д.

Очищающие лосьоны не содержат ПАВ, а значит, они лишены недостатков пенек для умывания. При этом лосьоны эффективно очищают кожу, удаляют излишек жира и остатки косметики. В отличие от обычных косметических лосьонов, которые нужно оставлять на коже, очищающие лосьоны необходимо смывать водой. Поэтому на этикетке очищающего лосьона содержится пометка *risen-off*.

Для очищения кожи после 40 можно применять лосьоны, однако следует

выбирать средства, в состав которых не входит спирт. В крайнем случае его доля должна быть совсем незначительной. Спирт подсушивает кожу, а увядающей коже, которая и так страдает от дефицита влаги, это явно не идет на пользу.

*Очищающее масло* – минеральное масло, содержащее растительные компоненты. Это относительно новое средство очищения кожи, которое идеально подходит для очень сухой и шелушащейся кожи. Жирной коже очищающее масло категорически противопоказано. Это средство содержит около 50 % жира, благодаря чему очищает кожу от сала, пыли и декоративной косметики предельно мягко и деликатно.

Очищающее масло рекомендуется смывать водой и мылом. Масло растворяет загрязнения и обволакивает лицо защитной пленкой, так что мыльный раствор не вредит даже очень сухой коже. После применения очищающего масла кожа становится бархатистой. Однако следует учитывать, что очищающее масло не обладает пилинг-эффектом, а значит, не станет «помогать» скрабам отшелушивать омертвевшие клетки эпидермиса.

*Очищающее молочко*, как и масло,件годно для ухода за сухой и чувствительной кожей. Основные компоненты молочка – вода и жир. Очищающее молочко содержит около 25 % жира, т. е. вдвое меньше, чем масло. Тем не менее это средство хорошо справляется с декоративной косметикой и другими загрязнениями. Кроме того, оно предотвращает потерю влаги во время мытья, успокаивает, смягчает кожу и насыщает ее клетки питательными веществами. Для ухода за зрелой кожей, склонной к сухости и раздражению, полезно использовать молочко с ланолином, просвирником, маслами календулы или авокадо.

*Очищающий крем* – еще один вариант средства, подходящего для сухой кожи. Основные компоненты такого крема – минеральное масло, воск и вода. Крем удаляет декоративную косметику и другие загрязнения, а также прекрасно увлажняет кожу.

*Очищающие тампоны и влажные салфетки* представляют собой кусочки ткани, пропитанной очищающим и дезинфицирующим составом. Компактные одноразовые тампоны и салфетки незаменимы для очищения кожи в походных условиях. Подходят они и для ежедневного очищения

жирной, склонной к воспалениям кожи. Однако увядающей коже требуется более тщательный и бережный уход.

Для того чтобы обеспечить коже полноценный уход, периодически надо проводить глубокое очищение: делать пилинг и паровые ванночки.

Как вы помните, одна из возрастных особенностей зрелой кожи – утолщенный эпидермис. Лицо, покрытое слоем омертвевших клеток, становится серым, землистым, приобретает нездоровый вид. Увядающая кожа нуждается в отшелушивающих процедурах не реже 2–3 раз в неделю.

После глубокой очистки кожа вновь становится гладкой, нежной, розовой. Кроме того, освобожденная от омертвевших клеток кожа лучше отвечает на воздействие косметических препаратов: масок, лосьонов, антивозрастных средств и т. д.

Ни в коем случае нельзя делать пилинг кожи вокруг глаз: эти участки слишком тонкие и нежные.

Периодически используйте вместо обычного крема растительное масло, например оливковое, персиковое, кукурузное или даже подсолнечное. Растительные масла полезно смешивать с касторовым или облепиховым.

*Пилинги* делятся на механические и химические. Механические пилинги содержат мелкие твердые частички, которые буквально соскабливают омертвевшие чешуйки с поверхности эпидермиса. В состав химических пилингов входят фруктовые кислоты и альфа-гидрокислоты, которые растворяют ороговевшие клетки и сальные пробки.

Химические пилинги, как правило, применяют в профессиональной косметологии. Для домашнего же ухода используют механические пилинги: скрабы и гомаж.

*Скрабы* – это, пожалуй, самые распространенные средства механического пилинга. Они обеспечивают не только глубокое очищение кожи, но и массаж лица.

Скрабы представляют собой смесь вещества-основы с абразивными (твердыми) частицами. В разных скрабах используют разные основы и твердые компоненты.

В качестве основы скраба применяют пенящийся крем, эмульсию или гель. Эти основы имеют свои особенности и подходят для разных типов кожи. Пенящийся крем предназначен для жирной кожи, а эмульсия хорошо очищает сухую кожу. Гель в принципе универсален, однако лучше он подходит для очищения нормальной кожи. Гель содержит вещества, разрыхляющие роговой слой, за счет чего происходит глубокое очищение кожи.

В качестве абразивных частиц в скрабах применяют измельченную вулканическую пемзу, молотые абрикосовые или оливковые косточки, дробленую яичную скорлупу или скорлупу грецкого ореха, сухие водоросли, кокосовую стружку, гранулированный воск, песок, полиэтиленовые бусинки и другие подобные компоненты.

Скрабы просты в применении. Небольшое количество скраба наносят на очищенную влажную кожу лица, избегая участков вокруг глаз, затем в течение 1–2 мин втирают скраб легкими массирующими движениями и смывают теплой водой.

Для ухода за увядающей кожей не рекомендуется использовать скрабы со слишком крупными твердыми частицами, которые способны травмировать кожный покров. Зрелой коже требуется более мягкое деликатное очищение.

*Гомаж* – это еще один вид механического пилинга. Он представляет собой крем, который при застывании превращается в мягкую пленку. Гомаж наносят на лицо, подсушивают, а потом кончиками пальцев скатывают его с кожи вместе с прилипшими к нему роговыми чешуйками.

В отличие от скрабов применение гомажа требует определенной сноровки. Гомаж наносят на очищенную сухую кожу лица максимально тонким слоем. Если средства будет слишком много, оно станет плохо скатываться.

Гомаж можно назвать индикатором увлажненности кожи. Если первый слой гомажа впитался, значит кожа испытывает недостаток влаги. Поэтому надо нанести еще один тонкий слой этого пилинга, а в будущем всерьез

заняться увлажнением кожи.

Для удобства рекомендуется сначала наложить гомаж на одну половину лица, подсушить и очистить ее, а уже потом проделать ту же процедуру с другой половиной лица.

Скатывать гомаж нужно осторожно, чтобы не растянуть кожу.

Остатки гомажа следует стереть ватным тампоном, смоченным в тонике.

Пилинг – не единственный способ глубокого очищения кожи. Избавиться от омертвевших клеток, раскрыть закупоренные сальными пробками поры и нормализовать кровообращение помогают также *паровые ванночки*. Их рекомендуется делать 3–4 раза в месяц. Учтите однако, что при расширении кровеносных сосудов, куперозе и воспалениях эта процедура противопоказана.

Сделать паровую ванночку очень просто. Налейте в кастрюлю 1 л воды, добавьте 1–2 ст. л. любой лекарственной травы или смеси трав. Можно использовать ромашку, тысячелистник, зверобой, подорожник, крапиву, мать-и-мачеху, мяту, эвкалипт, листья малины или черной смородины, цветки календулы или липы, лепестки роз или жасмина и т. п.

Доведя воду до кипения, поварите траву в течение 5–10 мин на слабом огне. Затем поставьте кастрюльку с готовым отваром на стол, наклонитесь над ней и накройте голову и кастрюлю полотенцем. У вас получится мини-парилка. Процедура длится 10–15 мин. Затем ополосните лицо теплой водой, промокните полотенцем, протрите кожу 3 %-ным раствором перекиси водорода, туалетной водой или лосьоном с невысоким содержанием спирта. В завершение процедуры умойтесь прохладной водой и при необходимости смажьте лицо увлажняющим или питательным кремом. Разумеется, перед паровой ванночкой кожу необходимо очистить от декоративной косметики и загрязнений.

## **Тонизирование зрелой кожи**

С одной стороны, тонизирование – это финальный этап очищения. Без него оно просто не может считаться полноценным. С другой стороны, тонизирование так важно для кожи, что оно по праву считается отдельным самостоятельным этапом ежедневного ухода за лицом. Образно говоря, тонизирование – это точка в конце предложения.

Как нетрудно догадаться, тонизирование проводится с помощью тоников или лосьонов-тоников.

Тоники делятся на спиртовые и бесспиртовые. Именно последние рекомендуются использовать для ухода за зрелой кожей.

Состав тоников разнообразен. Среди наиболее популярных компонентов можно назвать гликолевую, молочную и салициловую кислоты, дезинфицирующие фруктовые экстракты и вяжущие вещества, например настойки шалфея, календулы, отвары липы, ивовой коры, зверобоя, череды, смородины, огурца, лимона, а также эфирные масла, в частности эфирное масло бергамота, которое отлично тонизирует, увлажняет и восстанавливает кожу. Для тонизирования увядающей кожи желательно применять средства с антиоксидантами и витаминами, которые питают кожу и препятствуют возникновению морщин. Тоники с глицерином, гиалуроновой кислотой и аллантоином предотвращают сухость кожи лица и укрепляют стенки сосудов, препятствуя возникновению купероза.

Тонизирование проводят сразу после очищения. Просто смочите ватный тампон в тонике и тщательно протрите им лицо. Эта процедура занимает не более 1 мин, однако ее значение сложно переоценить.

Тоник восстанавливает нормальный pH кожи, который нарушается из-за средств очищения. Он обеспечивает глубокое очищение пор, увлажняет кожу, дезинфицирует ее, предотвращая появление воспалений.

Тоник освежает кожу, способствует нормализации циркуляции лимфы и крови, уменьшает отечность, делает кожу более упругой и эластичной, а также ускоряет регенерацию клеток.

Таким образом, тоник помогает бороться с большинством возрастных изменений кожи.

Но этим полезное действие тоников не ограничивается. Они удаляют

остатки декоративной косметики, с которой не справилось средство для очищения, а также излишек самого очищающего препарата. Например, после лосьонов, молочка и масла на лице образуется жирная пленка. Если не протереть кожу тоником, у вас останется неприятное ощущение «неумытости».

## **Питание зрелой кожи**

Кожа, как и человек, нуждается в регулярном питании. Здоровая кожа содержит достаточный запас витаминов, микроэлементов, белков, углеводов, липидов и других питательных веществ. Разумеется, наесться раз и навсегда невозможно. Пища преобразуется в энергию, которая расходуется в процессе жизнедеятельности. А значит, запасы питательных веществ необходимо постоянно пополнять.

Чем старше кожа, тем сложнее ей обходиться одними только внутренними ресурсами организма. Поэтому зрелой коже требуется дополнительное интенсивное питание. В первую очередь постарайтесь обеспечить тщательный уход наиболее нежным участкам лица, подверженным раннему старению. В особой заботе нуждаются область вокруг губ и лоб. Для питания нежной кожи вокруг глаз следует использовать специальные кремы и гели. Разумеется, другие участки лица нуждаются в полноценном питании ничуть не меньше.

Обеспечить потребности кожи помогают питательные крема. Они насыщают клетки всеми необходимыми веществами, увлажняют, смягчают и восстанавливают кожный покров.

Излишек крема и жира стирают ватными тампонами. Если у вас нет такой возможности в качестве «промокашки» используйте собственные ладони. Просто несколько раз прижмите их к лицу тыльной стороной

Выбор крема для лица – задача не из легких. Приходится учитывать целый ряд факторов. Во-первых, крем обязан подходить вашему типу кожи. Существуют крема для жирной, сухой, нормальной кожи, а также для всех ее типов. Этот параметр обязательно должен быть указан на этикетке крема. Для зрелой кожи актуальны крема, предназначенные для нормальной и сухой кожи, и универсальные средства для всех типов.

Во-вторых, крем обязан соответствовать вашему возрасту. Так, для питания увядающей кожи подойдет крем с высоким содержанием воды и жира. Современные косметические компании создают целые серии средств ухода за зрелой увядающей кожей. В состав таких кремов входят специфические компоненты, действие которых направлено на борьбу с возрастными изменениями. Покупать крем, не соответствующий вашему возрасту, бессмысленно, а иногда и опасно.

В-третьих, – и это, наверное, самое сложное – крем обязан отвечать индивидуальным особенностям вашей кожи. Здесь начинается настоящая «русская рулетка». Конечно, надежнее всего перед покупкой крема проконсультироваться у косметолога. Однако даже специалист не способен предугадать реакцию вашей кожи на те или иные компоненты крема. Для изготовления косметики применяются около 8000 химических веществ, сочетание которых образует множество комбинаций. Проверить человека на переносимость всех этих веществ и их соединений просто невозможно. Поэтому при выборе крема приходится полагаться на удачу. Конечно, следует отдать предпочтение средствам с натуральными ингредиентами.

Но, подобрав подходящий крем, не спешите расслабляться. Ваша победная радость не будет длиться слишком долго. Дело в том, что кожа быстро привыкает к ингредиентам крема и перестает на них реагировать. Поэтому один и тот же крем не рекомендуется применять дольше 1 месяца. А это значит, что через 30 дней вам снова придется идти в косметический магазин и, полагаясь на интуицию и здравый смысл, подбирать крем для лица. Конечно, это не значит, что каждый месяц нужно покупать другой крем. Просто в вашем арсенале должно быть 3–4 крема, которые вы могли бы чередовать.

Если ваша кожа уже привыкла к определенному питательному крему, со сменой средства у вас могут возникнуть проблемы. Кожа будет требовать обычной порции питательных веществ, а на отказ станет реагировать

воспалением, сыпью, покраснением и другими аналогичными сигналами. Уступать капризам кожи нельзя. Если вы вернетесь к привычному крему, через некоторое время дерматологические проблемы исчезнут. Однако улучшение окажется лишь внешним. На самом деле крем станет просто скрывать раздражение, и как только вы предпримете новую попытку сменить средства ухода, все кожные проблемы проявятся в полной мере. В таком случае нужно постепенно отучать кожу от привычного крема, уменьшая содержание жира в кремах. Каждый день смазывайте лицо новым кремом, доля жира в котором будет меньше, чем в креме накануне. Затем на некоторый период вовсе откажитесь от использования питательных кремов. Первое время вы, скорее всего, станете ощущать небольшую сухость и стянутость кожи: это вполне нормальное явление, которое пройдет, как только кожа приспособится к новому «рациону».

Когда и как нужно применять питательный крем? Эти вопросы только кажутся легкими. На самом деле практика показывает, что многие женщины просто не умеют правильно пользоваться кремами.

Сухую кожу рекомендуется смазывать питательным витаминизированным кремом 2–3 раза в день. Утром крем наносят не менее чем за 30–40 мин до выхода на улицу. На ночь лицо смазывают кремом за 1–1,5 ч, самое позднее – за 30 мин до сна. Никогда не оставляйте крем на лице на всю ночь. За несколько часов вода, содержащаяся в креме, испарится, а оставшиеся компоненты приведут к появлению раздражения и покраснения.

Не нужно намазывать на лицо толстый слой крема: кожа все равно впитает ровно столько питательных веществ, сколько ей необходимо. Оставшийся крем закупорит поры и станет препятствовать естественному дыханию кожи. В результате на лице появятся отек и раздражение.

Слой крема обязан быть достаточно тонким. Через 10–20 мин остатки крема необходимо стереть ватным тампоном, смоченным в лосьоне, чае, подкисленной или подсоленной воде.

Увлажните тампон и в течение 1–2 мин слегка похлопайте им по лицу. Движения должны быть такими же, как при нанесении крема. Затем отожмите тампон и отрывистыми движениями протрите все лицо, чтобы очистить его от остатков крема. Тщательно обработайте подбородок,

контур лица, скулы, лоб. Не забудьте слегка протереть виски и боковые стороны шеи. Наконец промокните лицо чистой сухой салфеткой.

Если кожа слишком сухая, питательный крем рекомендуется накладывать в 2 этапа. Нанесите его и подождите 20–30 мин, пока он полностью не впитается, после чего наложите 2-й слой, особое внимание уделяя «гусиным лапкам», подбородку и лбу.

Витамины А и Е – незаменимые компоненты многих средств для ухода за лицом, в частности лосьонов и тоников. Витамины прекрасно тонизируют кожу и защищают ее от свободных радикалов.

Истощенной морщинистой коже полезно устраивать курсы интенсивного питания. Для чего накладывайте крем не обычным способом, а с помощью влажного тампона. Слегка смочите ватный тампон в чуть подсоленной воде, нанесите на него небольшое количество крема. Легкими отрывистыми движениями вбивайте крем в кожу, как будто вы пользуетесь рассыпчатой пудрой. Сначала обработайте контур лица, затем продвигайтесь вверх. На морщинистые участки лица желателно нанести более толстый слой крема. После такой процедуры полезно сделать массаж лица.

Температура крема также имеет значение. Кожа «не любит» слишком густые или холодные средства. Под их действием расположенные в коже кровеносные сосуды сразу сужаются, живые клетки хуже усваивают содержащиеся в креме питательные вещества, и влияние крема становится менее эффективным. Чтобы избежать этого, перед тем как нанести крем на кожу, погрейте его в руках и немного разотрите между пальцами. То же самое следует сделать, если вы смазываете лицо с помощью ватного тампона.

Накладывайте питательный крем на влажное лицо: благодаря воде полезные вещества станут быстрее и лучше проникать в кожу.

Наносите крем только по направлению массажных линий – линий наименьшего растяжения. Зрелая кожа сама по себе склонна к появлению

морщин, складок и растяжек. Не усугубляйте ситуацию, растягивая кожный покров руками.

Лицо обрабатывают по следующим направлениям:

- ♥ от середины подбородка к мочкам ушей;
- ♥ от уголков рта к середине ушных раковин;
- ♥ от крыльев носа к верхней части ушей;
- ♥ область вокруг носа – снизу вверх, от края ноздрей к середине носа;
- ♥ кожу под глазами – от внешнего уголка глаза (от ушей) к внутреннему (к переносице);
- ♥ верхние веки – от внутреннего уголка глаза к внешнему;
- ♥ надбровные дуги – от переносицы к вискам;
- ♥ центральную часть лба вверх – от переносицы к волосам.

Шею смазывают снизу вверх: от груди к подбородку.

Не надавливайте на кожу, не растирайте ее слишком энергично. Помните: вы не оттираете пятно со стены, а смазываете кожу питательным кремом. Ваши движения обязаны быть легкими, скользящими. Зачерпните крем указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук и распределите его по лицу, двигаясь по направлениям массажных линий. Затем слегка поколотите лицо кончиками 3 сомкнутых пальцев, следуя, разумеется, по линиям минимального растяжения.

Тонкая кожа вокруг глаз требует еще более бережного обращения. Нанесение крема полезно сочетать с небольшим самомассажем. Закройте глаза и расслабьтесь. Поколотите кожу кончиками 3 пальцев. Прикосновения должны быть нежными и деликатными. Двигайтесь от внешнего уголка глаза вдоль нижнего века к внутреннему уголку, а затем возвращайтесь вдоль верхнего века к исходной точке и повторяйте процедуру заново. Внешние уголки глаз можно обрабатывать несколько интенсивнее. Чередуйте похлопывания, частые надавливания и медленные

нажимы. В конце процедуры обработайте кожу легкими вибрирующими поколачивающими.

С возрастом в организме женщины происходят серьезные гормональные изменения. Последствия этих процессов могут быть не самыми приятными. Например, иногда из-за гормонального сбоя над верхней губой или на подбородке начинают расти жесткие волосы. Если вы столкнулись с такой проблемой, обязательно проконсультируйтесь у врача. Не смазывайте питательным кремом участки лица, покрытые жесткими волосами, и откажитесь от использования любых косметических средств, содержащих гормоны: они способны усилить рост волос.

## **Увлажнение зрелой кожи**

Зрелая кожа нуждается в комплексном увлажнении.

Дегидратация, т. е. потеря жидкости, – типичная проблема зрелой кожи, ведь с возрастом клетки вырабатывают все меньше веществ, способных задержать влагу. Шелушение, морщины, утрата кожей упругости и эластичности, микротрещинки – все это печальные результаты обезвоживания кожи. Кроме естественных возрастных изменений, дегидратацию вызывают неправильный уход, нарушение обмена ненасыщенных жирных кислот в организме, ультрафиолетовое излучение, температурные перепады и другие природные факторы.

Увлажнение – важнейший этап ухода за увядающей кожей, и главными помощниками в этом деле выступают увлажняющие кремы.

Разнообразие увлажняющих кремов сравнимо, наверное, только с разнообразием средств для питания кожи. Тем не менее все увлажняющие крема можно условно поделить на 2 большие группы, которые различаются механизмом сохранения влаги.

Кремы первой группы содержат мочевины, молочную кислоту, пироглутамат натрия, глицерин, сорбитол, полисахариды и другие гигроскопические вещества, способные удержать влагу. Эти компоненты

сходны с аналогичными естественными веществами, которые обеспечивают нормальную увлажненность кожи. То есть, используя крем, мы искусственным путем восполняем недостаток природных субстанций, сохраняющих влагу в коже.

Некоторое время назад самым популярным компонентом увлажняющих кремов первой группы был глицерин. Однако сегодня его практически не применяют. Глицерин действительно прекрасно увлажняет кожу, но лишь при кратковременно контакте. При более длительном взаимодействии с кожей он постепенно начинает высасывать из клеток влагу, еще более усугубляя сухость.

Пропиленгликоль аналогичен по действию «коварному» глицерину. Кроме того, это вещество является сильным растворителем.

Сегодня производители увлажняющих средств отдают предпочтение сорбитолу, гиалуроновой кислоте, аминокислотам, растительным полисахаридам. Эти вещества впитывают жидкость и образуют мягкую пленку, которая надолго задерживает влагу в роговом слое кожи. Вместе с тем эти увлажнители не вытягивают воду из клеток.

Рекордсменкой среди влагоудерживающих веществ является гиалуроновая кислота. Превращая жидкость в гель, она способна удержать в 1000 раз больше воды, чем весит сама. Ее гигроскопичность потрясает воображение: всего 1 г вещества превращает в гель 1 л воды. Раствор гиалуроновой кислоты равномерно распределяется по коже, создает тончайшую пленку, которая, с одной стороны, добывает влагу из воздуха, а с другой стороны, препятствует испарению жидкости из клеток кожи.

Хорошо увлажняют кожу и крема с натуральными увлажнителями: мочевиной, молочной кислотой, аминокислотами, пироглутаматом натрия.

Крема второй группы содержат минеральные масла, вазелин, силиконы, ненасыщенные жиры и воск, которые образуют на поверхности кожи защитную пленку. Она препятствует испарению жидкости из глубоких слоев кожи.

Полезны для кожи увлажняющие крема с маслами дерева ши, персиковых или абрикосовых косточек, жожоба, пчелиным воском.

Практически вне конкуренции находятся липосомные косметические средства на основе керамидов – важных липидных компонентов клеточной мембраны. Однако такие препараты очень дороги. Высокая цена связана, в частности, с тем, что эти препараты очень сложно изготовить из-за плохой растворимости керамидов в воде. Неплохой альтернативой таким средствам служат эмульсии на основе насыщенных фосфолипидов. Они образуют структуры, сходные со структурой липидных пластов рогового слоя кожи. Эти вещества способны даже восполнять пустоты в липидном барьере.

Кроме того, в крема часто добавляют специальные смягчающие вещества – эмоленты. Они усиливают эффективность увлажняющих средств, не препятствуя при этом нормальному «дыханию» кожи. Благодаря эмолентам даже поврежденная иссушенная кожа, покрытая трещинками, становится более эластичной. Эти вещества имеют и кратковременное подтягивающее действие. Условно говоря, они «надувают» клетки, благодаря чему морщины становятся менее заметными. Однако через 6–12 ч клетки опять высыхают, уменьшаются в размерах и морщины проступают вновь.

## **Сыворотка для лица**

К сожалению, одних только питательных и увлажняющих кремов недостаточно для того, чтобы обеспечить зрелой коже надлежащий уход. После 40 лет арсенал ваших средств ухода за лицом обязательно должен пополниться сыворотками. Это особые концентрированные препараты узкоспециального действия. В сыворотках содержится на порядок больше активных веществ, чем в обычных кремах. Кроме того, компоненты сывороток лучше проникают в кожу, благодаря чему действуют быстрее и эффективнее. Сыворотки для лица препятствуют преждевременному старению кожи, обеспечивают ее всеми необходимыми питательными веществами, регулируют работу сальных желез, активизируют кровоток, делают мимические морщины менее заметными.

Большинство сывороток изготавливают на водной или масляной основе, к

которой добавляют различные биологически активные вещества: эластин, коллаген, витамины, микроэлементы, эфирные масла, растительные экстракты и т. д. Состав сыворотки зависит от ее назначения. Существуют подтягивающие, увлажняющие, питательные, противовоспалительные, восстанавливающие, омолаживающие сыворотки, средства для чувствительной кожи и сыворотки, устраняющие жирный блеск. В профессиональной косметологии применяют сыворотки, предназначенные для борьбы с куперозом и возрастной пигментацией кожи. Благодаря сывороткам имеющиеся на лице сосудистые «звездочки» и пигментные пятна бледнеют и выделяются не так ярко, а новые не появляются.

Кроме того, различные сыворотки предназначены для разных областей тела: для груди, зоны декольте, шеи, лица, век. Сыворотки нужно применять строго по назначению, ведь кроме состава они отличаются и по уровню pH. Например, сыворотку для лица нельзя наносить на веки, потому что нежной тонкой коже этой зоны требуются косметические средства с более нейтральным pH.

Сыворотка – это средство интенсивного ухода, позволяющее в короткий срок восстановить поврежденную, уставшую, обезвоженную кожу. Иначе говоря, это «тяжелая артиллерия» косметики для ухода за лицом, поэтому применять ее нужно умеренно и разумно, иначе в какой-то момент полезное действие сыворотки превратится в свою противоположность. Если кремами для лица мы пользуемся постоянно, то сыворотку нужно применять курсами. Периодичность и продолжительность этих курсов зависят от состояния и потребностей кожи. Как правило, курс занимает около 3–4 месяцев, в течение которых сыворотку наносят на лицо ежедневно. Затем делается перерыв не менее 4–5 месяцев, и курс повторяют. Однако эти цифры весьма и весьма усредненные, поэтому прежде чем применять ту или иную сыворотку, внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

Устройте своей коже «марафон красоты». Утром на 1,5 ч смажьте лицо кремом, а потом протрите его холодным кислым молоком или лосьоном. Повторите такую же процедуру днем и вечером.

Отдельно следует подчеркнуть, что во время курса сыворотку нужно

применять ежедневно, не пропуская процедуры. Дело в том, что сыворотка «работает» по принципу накопления. Она обеспечивает кожу дополнительным запасом питательных веществ. В перерывах между курсами кожа расходует этот запас, что позволяет ей сохранять красоту и здоровый вид.

Способ нанесения сыворотки также может иметь свои нюансы в зависимости от конкретного продукта.

Обычно сыворотку применяют в сочетании с кремом, причем желательно, чтобы оба средства были из одной линии. Сыворотка достаточно быстро впитывается, а крем создает на лице защитную пленку, которая, с одной стороны, препятствует испарению сыворотки, а с другой, предохраняет кожу от ощущения сухости и стянутости. Сначала кожу очищают привычным средством для умывания, затем смазывают сывороткой, дают ей немного впитаться и смазывают лицо тонким слоем крема. Сыворотку, как и крем, наносят легкими похлопывающими движениями кончиков пальцев.

Не используйте за один прием слишком много сыворотки. В данном случае количество не перейдет в качество, а скорее наоборот, может навредить коже. Для достижения желаемого эффекта достаточно нанести на лицо всего несколько капель косметического препарата. Большинство видов сыворотки выпускается в небольших флаконах с дозаторами. Такая упаковка очень удобна в применении и позволяет избежать передозировки препарата.

В перерывах между курсами полезно пользоваться омолаживающим кремом с активными веществами.

И последнее: учтите, что в сыворотках не содержится УФ-фильтров, а значит, они не способны защитить кожу от вредоносного воздействия солнечных лучей. Исключение составляют некоторые омолаживающие сыворотки. В их состав входят активные компоненты, предназначенные для борьбы со свободными радикалами, и УФ-фильтры, препятствующие фотостарению кожи.

## Глава 3

### Рецепты красоты и молодости



Косметические компании неустанно трудятся над созданием все новых и новых средств ухода за кожей. Миллионы долларов тратятся на поиск наиболее эффективных, но в то же время безопасных компонентов для кремов, масок, лосьонов, тоников.



Увядающая кожа склонна к сухости и шелушению. Однако эти явления могут быть связаны не только с возрастными изменениями. Подобные симптомы часто указывают на дефицит витаминов А, С, РР.

Но лучшим косметологом остается сама природа. Она дарит нам разнообразные и доступные источники витаминов, минералов и других веществ, необходимых для здоровья и красоты кожи. Молоко и кисломолочные продукты, мука, лекарственные травы, овощи, фрукты, глина и обычная вода – вот основные ингредиенты самой экономичной и самой полезной косметики.

Предлагаем вам рецепты косметических средств ухода за лицом, которые вы можете без труда приготовить самостоятельно.

## **Маски, настои и другие снадобья для увядающей кожи**

## **Маска с черным чаем, ромашкой и календулой**

*Требуется:* 1 ч. л. цветков календулы, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. черного чая, 20 г голубой глины, 250 мл воды.

*Приготовление:* чай и цветки смешать, залить кипящей водой, настоять 20 мин, после чего смешать глину с 3 ст. л. полученного настоя.

*Применение.* Нанести маску на предварительно очищенную кожу лица, оставить на 15 мин, затем удалить остатки средства ватным тампоном, смоченным в чайном настое.

## **Маска питательная**

*Требуется:* 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо, 2 ч. л. ланолинового крема, 2 ч. л. соли, 250 мл воды.

*Приготовление:* растворить соль в кипящей воде. Желток отделить от белка, растереть его с маслом и 1 ч. л. солевого раствора, вводя их постепенно. В полученную смесь добавить крем.

*Применение.* Нанести смесь на лицо в 2 слоя с промежутком в 5 мин, выдержать в общей сложности 15 мин, после чего смыть маску прохладным некрепким раствором чая.

## **Маска с цедрой лимона и глиной**

*Требуется:* 1 ч. л. измельченной цедры лимона, 3 ст. л. белой глины, 1/2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. черного чая, 250 мл воды.

*Приготовление:* цедру смешать с чаем, залить кипятком, настоять в течение 10 мин. 1 ст. л. полученного настоя смешать с соком и смешать жидкость с глиной.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу, через 30 мин смыть прохладной водой и смазать лицо питательным кремом.

### **Маска с оливковым маслом и медом**

*Требуется:* 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. цветочной пыльцы, 1/2 стакана цветочного меда.

*Приготовление:* цветочную пыльцу растереть с медом и маслом. Размешать до получения однородной массы, настоять в течение 1 ч.

*Применение.* Нанести состав на кожу лица, оставить на 20 мин, после чего смыть остатки средства сначала теплой, а затем холодной водой.

### **Маска с толокном и медом**

*Требуется:* 3 ч. л. толокна, 1 ч. л. меда, 1 яйцо.

*Приготовление:* взбитый яичный белок смешать с медом и толокном.

*Применение.* Нанести средство на лицо, через 15 мин смыть маску прохладной водой.

### **Маска с маслом чайного дерева и сливками**

*Требуется:* 3 ч. л. густых сливок, 1/2 ч. л. масла чайного дерева, 20 г белой глины, 1 ч. л. огуречного сока.

*Приготовление:* огуречный сок смешать с маслом, примешать сливки, добавить белую глину. Все еще раз тщательно размешать.

*Применение.* Нанести маску ватным тампоном на предварительно очищенную кожу лица, оставить на 20 мин, после чего удалить средство салфеткой, смоченной в прохладной воде.

### **Маска медово-ячменная**

*Требуется:* 1,5 ч. л. меда, 4 ст. л. ячменной муки, 1 яйцо.

*Приготовление:* желток отделить от белка, взбить его в густую пену, добавить мед и ячменную муку. Все тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести маску на предварительно очищенную кожу лица, оставить на 10 мин. Смыть остатки средства прохладной водой.

### **Маска с кукурузной мукой и лимонным соком**

*Требуется:* 2 ч. л. кукурузной муки, 1/2 ч. л. лимонного сока, 1,5 ст. л. белой глины, 2 ч. л. крепкой заварки, 1 ч. л. воды.

*Приготовление:* лимонный сок смешать с заваркой и водой, добавить к ним глину и кукурузную муку. Все тщательно перемешать до получения однородной кашицы.

*Применение.* Нанести маску на предварительно очищенную кожу лица, через 20 мин смыть остатки средства теплой водой, промокнуть кожу мягкой салфеткой и нанести питательный крем.

### **Маска с медом и овсяной мукой**

*Требуется:* 2 ст. л. меда, 2 ст. л. овсяной муки, 2 ст. л. крепкой заварки, 1 ст. л. воды.

*Приготовление:* в мед добавить настой чая, ввести муку, разбавить небольшим количеством воды. Нагревать на водяной бане до получения вязкой массы.

*Применение.* Нанести средство ватным тампоном на предварительно очищенную кожу лица, через 20 мин смыть маску прохладной водой.

### **Маска с глиной, творогом и медом**

*Требуется:* 1 ст. л. голубой глины, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. творога, 2 ст. л. морковного сока.

*Приготовление:* глину залить водой, дать ей впитать воду, после чего размешать до однородной массы. Смешать глину с соком моркови, медом, творогом. Все тщательно размешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести состав на кожу лица, оставить на 15 мин. Смыть прохладной водой.

### **Маска с крахмалом и морковью**

*Требуется:* 1 морковь, 2 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо, 1/2 ч. л. крахмала.

*Приготовление:* морковь натереть на мелкой терке, растереть с белком,

маслом и крахмалом до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести средство на очищенную кожу лица, оставить на 15 мин, после чего смыть прохладной водой.

### **Маска с картофелем и перекисью водорода**

*Требуется:* 1 ст. л. толокна, 1 клубень картофеля, 1 яйцо, 3 капли аптечного раствора перекиси водорода.

*Приготовление:* картофель натереть на мелкой терке. Белок отделить от желтка, взбить в пену, смешать с тертым картофелем, толокном и перекисью водорода.

*Применение.* Нанести средство на очищенную кожу лица, оставить на 15 мин, после чего смыть прохладной водой.

### **Маска с картофелем и ромашкой**

*Требуется:* 1 ч. л. белой глины, 1 яйцо, 3 ст. л. молока, 1 клубень картофеля, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 500 мл воды.

*Приготовление:* цветки ромашки залить кипящей водой, настоять в термосе 1 ч, затем процедить. Картофель сварить, размять, остудить, растереть с желтком, добавить глину и молоко.

*Применение.* Нанести средство на кожу лица, оставить на 15 мин. Смыть маску настоем ромашки.

### **Маска молочно-банановая**

*Требуется:* 1 банан, 100 мл молока.

*Приготовление:* банан размять, мякоть смешать с молоком.

*Применение.* Нанести кашицу толстым слоем на кожу лица, оставить на 15 мин. Снимать маску ватным тампоном, смоченным в теплом молоке.

### **Маска с оливковым маслом и творогом**

*Требуется:* 2 ст. л. творога, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. морковного сока.

*Приготовление:* творог растереть с молоком, добавить растительное масло и морковный сок, все размешать до получения однородной кашицы.

*Применение.* Нанести средство на кожу лица, оставить на 20 мин, после чего смыть прохладной водой.

### **Маска с ретинолом**

*Требуется:* 1 яйцо, 1 ст. л. хлопьев геркулесовых, 5 капель ретинола.

*Приготовление:* перемолоть геркулес, смешать его со взбитым белком, прибавить раствор ретинола в масле (продается в аптеке). При сухой коже можно добавить оливковое масло. Маска должна по густоте напоминать сметану.

*Применение.* Нанесите ее на 15–20 мин и смойте кипяченой водой или отваром трав.

## **Маска от ранних морщин**

*Требуется:* 2 ст. л. льняного семени, 3 капсулы витамина Е, 1 ст. л. кефира тибетского гриба, 2 стакана воды.

*Приготовление:* льняное семя залить водой и варить до тех пор, пока семя не разварится. Добавить кефир и содержимое капсулы, тщательно перемешать.

*Применение.* Массу в теплом виде наложить на лицо на 15–20 мин.

## **Огуречно-крапивная маска**

*Требуется:* 3 ст. л. измельченной травы крапивы, 1 огурец, 0,5 стакана кипятка.

*Приготовление:* крапиву залить кипятком, настаивать 15 мин. Огурец измельчить на крупной терке, перемешать.

*Применение.* Массу в теплом виде наложить на лицо на 15–20 мин.

## **Увлажняющее молочко для увядающей кожи**

*Требуется:* 1 ст. л. семян тыквы, 0,5 стакана воды, 1 ст. л. глицерина.

*Приготовление:* горсть семян тыквы растереть в ступке, добавляя постепенно негазированную минеральную воду. Затем смешать с глицерином.

*Применение.* Умываться молочком вместо воды.

## **Компресс с алоэ и витамином Е**

*Требуется:* 7–10 листьев алоэ, 1 ст. л. меда, 3 капсулы витамина Е.

*Приготовление:* листья алоэ подержать в холодильнике 14 дней, затем выжать из них сок, смешать с медом и содержимым капсулы.

*Применение.* Смочить марлевую салфетку полученной смесью, наложить на лицо и держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

## **Маска со свиным жиром и витамином Е**

*Требуется:* 100 г топленого свиного жира, 2 капсулы витамина Е.

*Приготовление:* ингредиенты смешать.

*Применение.* Смазать смесью лицо, смыть через 15–20 мин теплой водой.

## **Сливово-масляный компресс**

*Требуется:* 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 спелая слива, 1 капсула витамина Е.

*Приготовление:* сливу очистить от кожуры, извлечь косточку и растереть плод до состояния кашицы. Добавить масло, желток и содержимое капсулы, тщательно перемешать.

*Применение.* Смочить марлевую салфетку полученной смесью, наложить на лицо и держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

## **Бананово-апельсиновая маска**

*Требуется:* 0,5 банана, 0,5 апельсина, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. кефира тибетского гриба.

*Приготовление:* банан и апельсин почистить, измельчить до получения кашицы. Добавить масло, кефир, перемешать.

*Применение.* Смазать смесью лицо, смыть через 15–20 мин теплой водой.

## **«Секрет гейши» (омолаживающая маска из рисовой муки)**

*Требуется:* 2 ст. л. рисовой муки, 2 ст. л. скисшего молока, 1 ст. л. сока лимона, 2 ст. л. сока моркови.

*Приготовление:* смешать все ингредиенты.

*Применение.* Нанести маску на лицо и оставить на 20 мин, затем смыть теплой водой. Процедуру рекомендуется повторять 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска разглаживает мелкие морщинки и заметно сокращает глубокие. Сок моркови улучшает цвет лица, однако если кожа сухая или склонна к аллергии, то его следует исключить из состава смеси.

## **Маска с икрой**

*Требуется:* 1 ч. л. любой икры, 1 ч. л. меда, 1 капсула витамина Е.

*Приготовление:* икру размять, чтобы икринки лопнули, добавить мед и содержимое капсулы.

*Применение.* Смазать смесью лицо, смыть через 15–20 мин теплой водой.

### **Картофельно-арбузная маска**

*Требуется:* 2 вареные картофелины среднего размера, 1 ломтик арбуза (200 г), 2 ст. л. сметаны.

*Приготовление:* размять картофель и арбузную мякоть, добавить сметану.

*Применение.* Нанести на лицо массу, оставить на 20 мин, затем смыть теплой водой. Маска отлично питает стареющую кожу, снимает раздражение. Повторять процедуру по мере надобности.

### **Косметическое молочко на основе белого вина**

*Требуется:* 3 ст. л. измельченных зерен пшеницы, 1,5 стакана сухого белого вина, 1 желток, 2–3 капли лимонного сока.

*Приготовление:* зерна залить белым вином, настаивать в течение недели, затем процедить, добавить желток и лимонный сок, перемешать.

*Применение.* Очищать лицо этим средством 1 раз в день, утром или вечером. Процедуру выполнять регулярно.

### **Питательная маска для увядающей кожи**

*Требуется:* 1 ст. л. протертой груши, 2 ст. л. протертой сливы, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. густых сливок или сметаны.

*Приготовление:* смешать грушевую и сливовую кашицы с творогом и сливками (сметаной).

*Применение.* Нанести смесь на лицо и область декольте, оставить на 30 мин, затем снять маску салфеткой и умыться теплой водой. При необходимости смазать лицо увлажняющим кремом. Процедуру повторять 2–3 раза в неделю. Кожа получит необходимое ей питание и станет гладкой и мягкой.

### **Травяной настой на белом вине от отечности и дряблости кожи**

*Требуется:* 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. мяты, 1 ч. л. календулы (или шалфея), 1,5 стакана белого сухого вина.

*Приготовление:* измельченную сухую траву поместить в непрозрачный сосуд и залить белым вином, закрыть крышкой и настаивать в темном месте две недели. Затем смесь процедить.

*Применение.* Использовать настой для умывания по вечерам, после применения наносить на лицо питательный крем. Процедуру повторять регулярно. Кожа станет мягкой и бархатистой, заметно подтянется, исчезнут отеки и дряблость.

### **Маска от морщин**

*Требуется:* 3 ч. л. ржаной муки, 1 желток, чайная заварка.

*Приготовление:* развести муку в чае, растереть с желтком.

*Применение.* Образовавшуюся полужидкую массу нанести на лицо (при необходимости и на область декольте) и оставить на 20 мин. После этого смыть маску теплой водой. Процедуру повторять 1–2 раза в неделю. Маска

разглаживает морщины и делает увядающую, дряблую кожу более эластичной, мягкой и упругой.

### **Маска для усталой кожи, улучшающая цвет лица**

*Требуется:* 1 желток, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. тертой моркови, 1 ч. л. растительного масла, 1–2 капли лимонного сока.

*Приготовление:* смешать все ингредиенты.

*Применение.* Нанести смесь на чистую кожу лица, держать 20 мин, затем смыть теплой водой. При необходимости смазать лицо питательным кремом. Маска благотворно влияет на состояние кожи, питает ее и улучшает цвет лица.

### **Белково-дрожжевая маска-лифтинг от морщин**

*Требуется:* белок 2 яиц, 25 г сухих дрожжей.

*Приготовление:* взбить белок в пышную пену, добавить дрожжи, тщательно размешать. Маску следует готовить непосредственно перед процедурой.

*Применение.* Нанести пену на лицо, оставить на 20 мин, затем смыть прохладной водой. Процедуру повторять 1–2 раза в неделю.

### **Лечебная маска**

*Требуется:* 50 г орехового масла (миндального, арахисового), 2 желтка,

2 ч. л. лимонного сока.

*Приготовление:* смешать масло с желтками, долить лимонный сок, тщательно перемешать.

*Применение.* Специальной кисточкой нанести смесь на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой и сверху полотенцем. Маску держать 20–30 мин, затем умыться теплой водой и сполоснуть прохладной. Процедуру повторять 1–2 раза в неделю.

### **Айвово-ранетная маска**

*Требуется:* 0,5 стакана айвы, 0,5 стакана ранета, 1 ст. л. меда, 1 капсула аевита.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить до получения кашицы, добавить содержимое капсулы и мед, перемешать.

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

### **Огуречно-яблочный лосьон**

*Требуется:* 1 огурец, 1 яблоко, 7 ст. л. салициловой кислоты (порошок), 1 ч. л. меда, 0,5 стакана водки.

*Приготовление:* из огурца и яблока выжать сок, добавить салициловую кислоту, мед и водку, тщательно перемешать.

*Применение.* Протирать лицо ежедневно в течение 30 дней.

## **Маска с травяным настоем и голубой глиной**

*Требуется:* 100 г голубой глины, 1 ст. л. измельченной травы шалфея, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. липового цвета, 1 стакан воды.

*Приготовление:* растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 30 мин, процедить, добавить глину и перемешать.

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

## **Компресс с настоем березовых почек и липового цвета**

*Требуется:* 1 ст. л. березовых почек, 1 ст. л. липового цвета, 1 стакан воды, 1 капсула витамина Е.

*Приготовление:* растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 30 мин, процедить, добавить содержимое капсулы.

*Применение.* Полученным раствором смочить марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться холодной водой.

## **Компресс с настоем каштана и калины**

*Требуется:* 5 плодов каштана (можно неспелых), 0,5 стакана плодов калины, 1 ст. л. меда, 0,5 стакана воды.

*Приготовление:* плоды каштана натереть на крупной терке, плоды калины размять, залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить, добавить мед, перемешать.

*Применение.* Полученным раствором смочить марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться холодной водой.

### **Компресс с настоем калины и соком кабачков**

*Требуется:* 200 г мякоти кабачков, 0,5 стакана плодов калины, 1 стакан воды.

*Приготовление:* плоды калины залить горячей водой, предварительно растерев, настоять в течение 30 мин, процедить. Из кабачка выжать сок, смешать с настоем калины

*Применение.* Полученным раствором смочить марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться холодной водой.

### **Маска с красным перцем**

*Требуется:* красный молотый перец на кончике ножа, 3 ст. л. кедрового масла, 0,5 ч. л. ланолина, 1 капсула аевита.

*Приготовление:* ингредиенты перемешать.

*Применение.* Нанести на лицо, держать 15–20 мин (или меньше, в зависимости от степени жжения от перца). Смыть теплой водой.

### **Виноградно-яблочная маска**

*Требуется:* 1 яблоко (летнего сорта), 0,5 стакана ягод винограда, 100 г творога, 3 ст. л. меда.

*Приготовление:* яблоки, виноград и творог растереть до получения однородной массы, добавить мед, перемешать.

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

### **Подтягивающая маска с окисью цинка**

*Требуется:* 80 глицерина, 2 г окиси цинка, 2 г желатина, 0,25 стакана воды, бинт.

*Приготовление:* желатин залить холодной водой, настоять 1 ч. Окись цинка и глицерин перемешать, добавить в желатин и подогреть на водяной бане.

*Применение.* Бинт смочить в полученной массе, обхватить им: лицо от подбородка до макушки и лоб. Сверху нанести оставшуюся смесь. Держать 20 мин, затем умыться теплой водой.

### **Компресс из настоя аира и айвы**

*Требуется:* 2 ст. л. измельченной травы аира болотного, несколько плодов айвы, 1 стакан воды.

*Приготовление:* растительное сырье измять, залить горячей водой, настоять 1 ч, процедить.

*Применение.* Промокнуть полученным настоем марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

Голубая глина способна восстанавливать естественную микрофлору кожи, способствует обновлению ее на клеточном уровне. Она также выводит токсины и шлаки из организма.

## **Маска с одеколоном**

*Требуется:* 100 г одеколону, 1 стакан жирной сметаны, 1 лимон, 1 яйцо, 1 морковь, 2 ст. л. шиповника, 1 стакан воды.

*Приготовление:* из лимона и моркови выжать сок. Шиповник залить горячей водой, предварительно помяв, держать 1 ч, процедить, смешать с соками, одеколоном, сметаной и яйцом.

*Применение.* Смесь нанести толстым слоем на лицо, держать 15–20 мин, затем смыть теплой водой.

## **Маска из квашеной капусты, алоэ и крыжовника**

*Требуется:* 100 г квашеной капусты, несколько листьев алоэ, 0,25 стакана плодов крыжовника.

*Приготовление:* все ингредиенты измельчить до получения кашицы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

## **Компресс с кефиром тибетского гриба и смесью соков**

*Требуется:* 1 ст. л. кефира тибетского молочного гриба, 1 ч. л. меда, несколько листьев алоэ, 1 груша.

*Приготовление:* из груши и алоэ выжать сок, смешать с кефиром и медом.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

### **Компресс с целебными растениями**

*Требуется:* 1 лист индийского лука, 2 ст. л. кефира тибетского гриба, 1 ч. л. настойки женьшеня.

*Приготовление:* из листа индийского лука выжать сок, смешать с остальными ингредиентами.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

### **Маска с облепихой и черникой**

*Требуется:* 0,25 стакана ягод облепихи, 0,25 стакана ягод черники, 1 ч. л. меда, 1 капсула витамина Е.

*Приготовление:* растительное сырье измять до получения однородной кашицы, добавить мед и содержимое капсулы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с редисом и ежевикой**

*Требуется:* 5 корнеплодов редиса, 0,25 стакана ягод ежевики, 1 ч. л. меда, 1 капсула витамина Е.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить, измять до получения однородной кашицы, добавить мед и содержимое капсулы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с брокколи и редисом**

*Требуется:* 100 г брокколи, 100 г редиса, 1 ст. л. меда.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить до получения кашицы, добавить мед.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с облепихой и липовым цветом**

*Требуется:* 0,25 стакана ягод облепихи, 2 ст. л. измельченного липового цвета, 1 ст. л. овсяной муки, 0,5 стакана воды, 2 капсулы аевита.

*Приготовление:* липовый цвет залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить. Ягоды облепихи размять до получения кашицы, добавить к настою вместе с овсяной мукой и содержимым капсулы, тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

## **Маска на основе настоя люцерны посевной и хвоща полевого**

*Требуется:* 1 ст. л. измельченной травы люцерны посевной, 1 ст. л. измельченной травы хвоща полевого, 0,25 стакана плодов чернослива, 5–7 ст. л. овсяной муки, 1 стакан воды.

*Приготовление:* из чернослива удалить косточки, сами плоды измельчить, вместе с травами залить горячей водой, настоять 10 мин, процедить. Добавить овсяную муку в настой, подождать, пока она не разбухнет.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 1–20 мин. Смыть теплой водой.

## **Маска с малиной и рыжиковым маслом**

*Требуется:* 3 ст. л. сметаны, 0,25 стакана ягод малины, 10 капель рыжикового масла.

*Приготовление:* малину размять, смешать со сметаной и рыжиковым маслом.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

## **Компресс с настоем родиолы розовой и алоэ**

*Требуется:* 2 ст. л. измельченной травы родиолы розовой, несколько листьев алоэ, 1 капсула витамина Е, 0,5 стакана воды.

*Приготовление:* траву родиолы розовой залить горячей водой, настоять 30 мин. Из листьев алоэ выжать сок. Настой и сок смешать с содержимым

капсулы.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

### **Компресс с настоем тысячелистника, родиолы и рыжиковым маслом**

*Требуется:* 1 ст. л. измельченной травы тысячелистника, 1 ст. л. измельченной травы родиолы розовой, 10 капель рыжикового масла, 1 стакан воды.

*Приготовление:* травы залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить. Добавить рыжиковое масло и перемешать.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

### **Компресс с настоем ямса и пиона**

*Требуется:* 50 г ямса, 1 пион (цветок вместе со стеблем), 1 стакан воды.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить, залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

### **Маска с окопником, ямсом и облепихой**

*Требуется:* 50 г корня окопника, 50 г ямса, 0,25 стакана ягод облепихи, 1 стакан воды.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить, залить водой, варить 15 мин, затем протереть до получения кашицы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Компресс с настоем дягиля и корня солодки**

*Требуется:* 1 ст. л. дягиля лекарственного, 50 г корня солодки, 1 стакан воды.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить, залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

### **Маска с манкой и морковью**

*Требуется:* 1/3 стакана манной крупы, 1 крупная морковь.

*Приготовление:* морковь натереть на мелкой терке, добавить манную крупу.

*Применение.* Нанести состав на кожу лица толстым слоем, оставить на 20 мин, после чего смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

### **Маска с асафетидой и шафраном**

*Требуется:* 10 г асафетиды, 10 г шафрана, 100 г корнеплодов редиса, 3 ст. л. воды.

*Приготовление:* пряности залить горячей водой, настоять 20 мин. Редис измельчить на крупной терке и перемешать с замоченными пряностями.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Компресс с настоем ремании и черники**

*Требуется:* 1 с. л. измельченной травы ремании клейкой, 1 ст. л. ягод черники, 10 капель рыжикового масла, 1 стакан воды.

*Приготовление:* ягоды черники размять, смешать с травой ремании, залить горячей водой, держать 30 мин, процедить, добавить рыжиковое масло.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

### **Компресс с настоем облепихи и купены лекарственной**

*Требуется:* 1 ст. л. ягод облепихи, 1 ст. л. измельченной травы купены лекарственной, 1 стакан воды.

*Приготовление:* растительное сырье залить водой, настоять 30 мин, процедить.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

## **Компресс с настоем алтея и корня солодки**

*Требуется:* 1 ст. л. измельченной травы алтея лекарственного, 50 г корня солодки, 1 ч. л кедрового масла, 0,5 стакана воды.

*Приготовление:* корень солодки измельчить и вместе с травой алтея залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить, добавить кедровое масло.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

## **Экзотическая масляная маска**

*Требуется:* масло ши, макадамии и жожоба в равном соотношении.

*Приготовление:* ингредиенты смешать. *Применение.* Нанести смесь масел на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

## **Маска с черникой и черной смородиной**

*Требуется:* 0,25 стакана ягод черники, 0,25 стакана ягод черной смородины, 10 капель масла жожоба.

*Приготовление:* растительное сырье растереть до получения однородной кашицы, добавить масло жожоба.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 10–15 мин. Смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.

## **Маска с гранатом и мелиссой**

*Требуется:* 0,5 граната, небольшой пучок мелиссы.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить до получения кашицы (за счет наличия косточек скорее всего придется использовать специальные механические средства для помола).

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 10–15 мин. Смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.

## **Маска с янтарной кислотой и пихтой**

*Требуется:* 0,5 стакана иголок пихты сибирской, 3 таблетки янтарной кислоты, 5 капель кокосового масла, 2 ст. л. сметаны.

*Приготовление:* иголки пихты растереть до получения сочной кашицы, таблетки янтарной кислоты измельчить в порошок. Все это смешать с кокосовым маслом и сметаной.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 10–15 мин. Смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.

## **Маска с родиолой розовой, мелиссой и омолаживающими маслами**

*Требуется:* 1 ст. л. измельченной травы родиолы розовой, 1 ст. л. измельченной травы мелиссы, 5 капель рыжикового масла, 5 капель миндального масла.

*Приготовление:* травы измельчить до получения сочной однородной массы, добавить в нее масла.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 10–15 мин. Смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.

### **Маска с янтарной кислотой и облепихой**

*Требуется:* 3 таблетки янтарной кислоты, 0,25 стакана ягод облепихи, 5 капель миндального масла, 5 капель кедрового масла.

*Приготовление:* таблетки янтарной кислоты измельчить в порошок, ягоды облепихи размять в кашу. Все это смешать с маслами.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с янтарной кислотой и апельсиновым соком**

*Требуется:* 3 таблетки янтарной кислоты, 4 ст. л. крахмала, 5 капсул аевита, 0,25 стакана апельсинового сока.

*Приготовление:* таблетки янтарной кислоты измельчить в порошок и смешать с остальными ингредиентами.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с янтарной кислотой и кефиром тибетского гриба**

*Требуется:* 3 таблетки янтарной кислоты, 3 ст. л. кефира тибетского гриба, 0,25 стакана ягод черники.

*Приготовление:* таблетки янтарной кислоты измельчить в порошок, ягоды черники растереть до получения кашицы. Все это смешать с кефиром.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с киви и настоем родиолы розовой**

*Требуется:* 1 киви, 1 ст. л. измельченной травы родиолы розовой, 4 ст. л. овсяной муки, 0,5 стакана воды.

*Приготовление:* траву родиолы залить горячей водой, настоять 15 мин. Киви размять до получения кашицы. Все смешать с овсяной мукой.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с редисом, кефиром тибетского гриба и маслом какао**

*Требуется:* 4 корнеплода редиса, 1 ст. л кефира тибетского гриба, 1 таблетка янтарной кислоты, 10 капель масла какао.

*Приготовление:* редис натереть на крупной терке, таблетку янтарной кислоты измельчить в порошок. Все это смешать с кефиром и маслом.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с огурцом, репой и пихтой сибирской**

*Требуется:* 1 огурец, 1 стакан иголок пихты сибирской, 0,5 репы.

*Приготовление:* сырье измельчить до состояния однородной кашицы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с березовыми почками, картофелем и алоэ**

*Требуется:* 1 клубень картофеля, 0,5 стакана зеленых березовых почек (не высушенных), 1 лист алоэ, 5 капель оливкового масла.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить до состояния однородной кашицы, добавить масло.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с манго и маслом нероли**

*Требуется:* 1 манго, 1 яйцо, 3 ст. л. овсяной муки, 10 капель масла нероли.

*Приготовление:* из манго извлечь косточку, мякоть растереть, смешать с остальными ингредиентами.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с земляникой, вишней и авокадо**

*Требуется:* 0,5 стакана земляники, 0,25 стакана вишни, 1 авокадо, 3 капсулы витамина А.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить до состояния однородной кашицы, добавить содержимое капсулы.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с пионом и дягилем лекарственным**

*Требуется:* 1 измельченный цветок пиона, 1 ст. л. измельченной травы дягиля лекарственного, 0,25 граната, 2 капсулы витамина А, 2 ст. л. меда.

*Приготовление:* растительное сырье измельчить до получения кашицы, настоять, чтобы растения дали сок, добавить содержимое капсулы и мед.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Маска с фейхоа и эфирным маслом вербены**

*Требуется:* 1 фейхоа, 2 корнеплода редиса, 10 капель масла вербены.

*Приготовление:* растительное сырье растереть до получения однородной кашицы, добавить масло вербены.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

### **Компресс с настоем хвоща полевого и жасмином**

*Требуется:* 1 ст. л. измельченной травы хвоща полевого, 1 измельченный цветок жасмина, 10 капель масла макадамии, 1 стакан воды.

*Приготовление:* растительное сырье залить водой, настоять 30 мин, добавить масло.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

### **Компресс с настоем индийского лука и янтарной кислотой**

*Требуется:* 10 капель кокосового масла, 10 капель рыжикового масла, 2 таблетки янтарной кислоты, 1 лист индийского лука.

*Приготовление:* из листа индийского лука выжать сок, таблетки янтарной кислоты измельчить в порошок. Все смешать с маслами.

*Применение.* Промокнуть полученной смесью марлю, положить ее на лицо, держать 15–20 мин. Умыться теплой водой.

### **Маска с черносливом и творогом**

*Требуется:* 0,5 стакана плодов чернослива, 2 ст. л. творога, 5 капель масла вербены, 5 капель масла нероли.

*Приготовление:* из чернослива извлечь косточку, мякоть растереть до состояния кашицы, смешать с остальными ингредиентами.

*Применение.* Нанести смесь на лицо, держать 15–20 мин. Смыть теплой водой.

Если на этикетке с кремом стоит надпись «биокрем», значит, это средство содержит биологически активные вещества. Само слово «биокрем» используется преимущественно отечественными производителями косметики.

## **Грязевые маски**

А теперь поговорим о грязи. Это не та, которую мы каждый день видим на дороге. Речь пойдет о лечебных грязях. Они состоят из воды, а также органических и минеральных веществ. Добывают это средство обычно на дне морских заливов и соленых озер. Используют их только в нагретом виде. Грязи широко применяются в косметических масках. Они оказывают очень благотворное действие на кожу: расширяют сосуды, ускоряют окислительно-восстановительные процессы, возвращают упругость и бархатистость и, конечно, разглаживают морщины. Под действием грязевых масок даже рубцы начинают рассасываться. Но средство можно покупать только в аптеке.

Пакетик с грязью следует на некоторое время опустить в горячую воду, затем хорошенько размять, стараясь не смешать с водой, чтобы грязь разогрелась равномерно. Далее при помощи специальной кисточки следует нанести средство на кожу (по массажным линиям!) слоем в 2–3 мм. Через 20–30 мин маску следует смыть теплой водой.

Для лучшего эффекта перед нанесением маски лицо следует распарить при помощи смоченного в горячей воде полотенца. Полный курс оздоровления кожи состоит из 10 сеансов. Однако даже после первого применения вы заметите улучшение. Кожа станет мягкой и бархатистой на ощупь. После грязевой маски следует нанести на лицо специальную питательную маску для увядающей кожи. Далее мы приводим несколько народных рецептов.

## **Маска с помидором и мукой**

*Требуется:* 1 помидор, 3 ст. л. муки.

*Приготовление:* выжать сок из помидора, смешать его с мукой до получения густой однородной кашицы.

*Применение.* Приготовленный состав нанести ватным диском на лицо после проведенной грязевой маски, оставить на 15 мин, после чего смыть прохладной водой.

## **Маска с картофелем и сметаной**

*Требуется:* 3 ст. л. обезжиренной сметаны, 1 клубень картофеля, 2 ч. л. муки.

*Приготовление:* сметану смешать с мукой. Сваренный картофель очистить и размять. Все ингредиенты тщательно размешать.

*Применение.* Приготовленное средство наложить на кожу лица после проведенной грязевой маски, оставить на 20 мин, после чего смыть прохладной водой.

## **Маска с морковным соком и сметаной**

*Требуется:* 2 ст. л. жирной сметаны, 1 яйцо, 2 ч. л. морковного сока.

*Приготовление:* желток отделить от белка, растереть со сметаной, добавить морковный сок.

*Применение.* Приготовленное средство нанести на очищенную кожу лица после проведенной грязевой маски, оставить на 15 мин. Остатки средства снять ватным диском, смоченным в прохладной воде.

### **Маска с шиповником и огуречным соком**

*Требуется:* 1 ч. л. лепестков шиповника, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. огуречного сока, 100 мл воды.

*Приготовление:* желток отделить от белка, взбить. Шиповник залить кипящей водой, настоять 15 мин, после чего процедить. Огуречный сок и теплое молоко смешать, добавить желток и 1 ст. л. настоя шиповника.

*Применение.* Приготовленный состав нанести ватным диском на лицо после проведенной грязевой маски, оставить на 15 мин, после чего смыть прохладной водой.

### **Маска с миндальными отрубями и картофелем**

*Требуется:* 1 клубень картофеля, 2 ч. л. миндальных отрубей, 1 ст. л. свежего молока, 2 ст. л. оливкового масла.

*Приготовление:* картофель натереть на мелкой терке, добавить к нему все остальные ингредиенты. Все тщательно перемешать.

*Применение.* Наложить средство на кожу лица после проведенной грязевой маски, оставить на 20 мин, после чего смыть прохладной водой.

После маски или пилинга не рекомендуется выходить на открытый воздух раньше, чем через 45–60 мин. За это время кожа, раздраженная косметическими процедурами, восстановит свою естественную защиту.

## **Маска с лимонным соком и настойкой календулы**

*Требуется:* 1 ч. л. меда, 1 лимон, 1 ч. л. оливкового масла, 50 мл настойки календулы (аптечного приготовления), 1 ст. л. сливок, 150 мл воды.

*Приготовление:* Отжать из лимона сок. Цедру измельчить, залить кипящей водой, настоять в термосе в течение 6 ч, после чего процедить и смешать с настойкой календулы. Добавить мед, масло, сливки, все тщательно перемешать.

*Применение.* Наложить средство на кожу лица после проведенной грязевой маски тонким слоем на 30 мин, после чего снять остатки ватным диском.

## **Маска с морковным соком и оливковым маслом**

*Требуется:* 1 ст. л. морковного сока, 1 яйцо, 1 ст. л. оливкового масла.

*Приготовление:* белок отделить от желтка, взбить, добавить к нему оливковое масло, морковный сок, все тщательно размешать.

*Применение.* Нанести средство на кожу лица после проведенной грязевой маски. Выдержать 15 мин, после чего смыть прохладной водой.

## **Маска с картофелем и сливками**

*Требуется:* 2 ч. л. подсолнечного масла, 1 клубень картофеля, 2 ст. л. сливок.

*Приготовление:* картофель отварить, очистить, размять, добавить масло и сливки. Все тщательно перемешать.

*Применение.* Наложить теплое средство на кожу лица после проведенной грязевой маски. Оставить на 15 мин. Смыть теплой водой.

## **Маска с помидором и овсяной мукой**

*Требуется:* 1 яйцо, 1 небольшой помидор, 2 ст. л. овсяной муки.

*Приготовление:* желток отделить, тщательно взбить. Помидор нарезать кружочками и слегка обжарить. Сок от помидора слить, слегка остудить, смешать с желтком, мукой, все тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести средство на кожу лица после проведенной грязевой маски. Выдержать 20 мин, после чего смыть теплой водой.

## **Лосьоны и тоники для увядающей кожи**

### **Яично-лимонный тоник**

*Требуется:* 0,25 стакана водки, 0,5 стакана сметаны, 1 яичный желток, сок половины лимона.

*Приготовление:* желток растереть с лимонным соком, добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать. Готовый тоник хранить в холодильнике.

*Применение.* Ежедневно утром и вечером протирать тоником очищенную

кожу лица.

### **Травяной лосьон с белым вином**

*Требуется:* по 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, липового цвета, листьев мяты и травы зверобоя, 2 ч. л. лимонного сока, 0,3 стакана белого вина, 3 стакана воды.

*Приготовление:* воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить на медленном огне в течение 7–8 мин. Настоять 3 ч и процедить. Добавить в отвар лимонный сок и белое вино и тщательно перемешать. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

*Применение.* Ежедневно вечером протирать лосьоном очищенную кожу лица.

### **Лосьон с алоэ**

*Требуется:* 100 г листьев алоэ, 1–2 л воды. *Приготовление:* листья алоэ вымыть и положить в холодильник на 15 дней. Затем еще раз вымыть, залить холодной водой и настоять в течение 2 ч, после чего поставить на огонь и довести до кипения. Отвар охладить и процедить.

*Применение.* Смочить в отваре алоэ марлевую салфетку и наложить на лицо. Через 15 мин снять компресс и смазать влажную кожу питательным кремом. Повторять процедуру 3 раза в неделю.

### **Средства от мешков под глазами**

## **Компресс с шалфеем**

*Требуется:* 1 ч. л. измельченной травы шалфея, 0,5 стакана воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить растительное сырье и настаивать под крышкой в течение 10 мин, а затем процедить. Половину получившегося настоя охладить, а другую половину непосредственно перед применением подогреть, не доводя до кипения. Смочить 2 ватных тампона в горячем настое, а еще 2 – в холодном.

*Применение.* На 10 мин приложить к векам горячий компресс, а затем еще на 10 мин – холодный. После окончания процедуры смазать веки увлажняющим кремом или камфарным маслом. Процедуры рекомендуется проводить ежедневно перед сном в течение 1 месяца.

## **Компресс с настоем березовых листьев**

*Требуется:* 1 ст. л. березовых листьев, 1 стакан воды.

*Приготовление:* березовые листья залить холодной водой, настоять в течение 8 ч и процедить.

*Применение.* Смочить в березовом настое 2 ватных тампона и приложить их к векам на 10–12 мин.

## **Цветочный компресс**

*Требуется:* 4–6 ст. л. лепестков розы или плодов шиповника, 1–2 стакана воды.

*Приготовление:* растительное сырье разделить на 2 равные части и насыпать в небольшие марлевые мешочки. Воду довести до кипения, опустить в нее мешочки с растительным сырьем и варить в течение 1 мин. Затем дать воде стечь и остудить мешочки до умеренно горячей температуры.

*Применение.* Положить горячий компресс на веки и держать в течение 15 мин.

Масло орехов макадами считается одним из лучших средств ухода за сухой кожей. На сегодняшний день не зафиксировано ни одного случая аллергии на этот продукт. Увы, это средство не только самое эффективное, но и самое дорогое в мире.

## **Мочегонный чай**

*Требуется:* по 1 ст. л. березовых листьев и травы хвоща полевого, 2 стакана воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить растительное сырье, настоять в течение 30–40 мин и процедить.

*Применение.* Пить по 1 стакану 2 раза в день.

## **Компрессы с очанкой лекарственной**

*Требуется:* 1 ст. л. сухой измельченной травы очанки, 1 стакан воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить растительное сырье, остудить и процедить.

*Применение.* Смочить в настое очанки 2 ватных тампона и приложить их к векам на 10–12 мин. Такие компрессы помогают не только при отеках и мешках под глазами, но и при воспалении слезных мешков и повышенной чувствительности глаз.

## **Средства от синяков под глазами**

### **Примочки с черным чаем**

*Требуется:* 1 ч. л. черного чая, 0,25 стакана воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить чай, настоять 30–40 мин и процедить.

*Применение.* Смочить в настое чая 2 ватных тампона и наложить их на веки. Держать примочки 1–2 мин, меняя их в течение процедуры 3–4 раза. Затем на 1 мин приложить ватные тампоны, смоченные в прохладной воде, и смазать кожу питательным кремом.

### **Васильковые примочки**

*Требуется:* 3 ст. л. цветков василька, 1 стакан воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить растительное сырье, настоять в течение 2 ч и процедить.

*Применение.* Смочить в настое василька 2 ватных тампона и наложить их на веки. Держать примочки 10–15 мин, периодически меняя их на новые.

Затем смазать веки питательным кремом.

### **Молочный компресс**

*Требуется:* 2 ч. л. молока.

*Приготовление:* не требуется.

*Применение.* Смочить в молоке ватные тампоны и приложить к векам. Через 5–7 мин убрать компресс, ополоснуть лицо прохладной водой и смазать питательным или увлажняющим кремом.

### **Компресс с петрушкой**

*Требуется:* 1 ст. л. свежей измельченной зелени петрушки, 1 стакан воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить петрушку, настоять в течение 15 мин и процедить.

*Применение.* Смочить в теплом настое 2 ватных тампона и приложить к векам на 10 мин. Процедуры рекомендуется проводить ежедневно в течение 1 месяца.

### **Контрастный компресс с укропом**

*Требуется:* 1 ч. л. измельченной свежей зелени укропа, 2 стакана воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить укроп, настоять в течение 10 мин и процедить. Разделить настой на 2 равные части. Одну часть

охладить, другую часть непосредственно перед применением подогреть, не доводя до кипения.

*Применение.* Смочить в горячем настое укропа марлевые салфетки или ватные тампоны и на 1 мин приложить к векам. Затем взять новые тампоны, смочить в холодном настое и приложить к векам еще на 1 мин. Чередовать горячие и холодные компрессы в течение 10 мин. Процедуру завершить холодным компрессом. Такие компрессы рекомендуется делать перед сном. Курс лечения – 1 месяц. Процедуры проводятся через день.

### **Компресс из петрушки со сметаной**

*Требуется:* 1 ч. л. измельченной свежей зелени петрушки, 2 ч. л. сметаны.

*Приготовление:* тщательно перемешать ингредиенты до получения однородной массы. Получившуюся смесь положить между 2 слоями марли.

*Применение.* Марлю с завернутой в нее смесью приложить к векам на 10–15 мин.

### **Компресс с вареным картофелем**

*Требуется:* 1 картофелина средних размеров.

*Приготовление:* картофель отварить «в мундире», слегка остудить и разрезать пополам.

*Применение.* Приложить половинки теплого картофеля к векам на 30 мин.

### **Картофельная маска с молоком**

*Требуется:* 2 ч. л. муки, 1 ст. л. молока, 1 сырая картофелина.

*Приготовление:* картофель вымыть, но не чистить. Натереть его на мелкой терке, взять 2 ч. л. получившейся массы и смешать с молоком и мукой.

*Применение.* Нанести маску на веки. Через 15–20 мин убрать остатки маски, ополоснуть лицо прохладно водой и смазать питательным кремом.

### **Масляная маска с ягодным соком**

*Требуется:* 1 ч. л. лимонного, брусничного, клюквенного или гранатового сока, 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2 ядрышка грецкого ореха.

*Приготовление:* грецкий орех истолочь в ступке и растереть с маргарином или маслом. Добавить ягодный сок и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску тонким слоем на кожу вокруг глаз. Через 15–20 мин ополоснуть лицо прохладной водой и смазать питательным кремом.

### **Освежающий компресс из сырого картофеля**

*Требуется:* 1 картофелина средних размеров.

*Приготовление:* картофелину помыть, почистить и натереть на мелкой терке. Получившуюся массу разложить между 2 слоями марли.

*Применение.* Марлю с завернутым в нее картофелем приложить к векам и держать 10–15 мин. Процедуры рекомендуется проводить 1 раз в неделю в течение 1,5 месяцев.

## **Огуречно-сметанная маска**

*Требуется:* 2 ч. л. мелко нарезанного кориандра, 1 ст. л. сметаны, 1 свежий огурец.

*Приготовление:* огурец натереть на мелкой терке, добавить кориандр и сметану и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на веки. Через 15 мин ополоснуть лицо прохладной водой и смазать питательным или увлажняющим кремом.

## **Средства от сосудистых «звездочек» (купероза)**

### **Зимняя крем-маска из растительного масла**

*Требуется:* 1 ч. л. любого растительного масла.

*Приготовление:* не требуется.

*Применение.* Перед выходом на улицу нанести растительное масло на очищенную кожу лица. Через 10–15 мин стереть остатки масла чистой салфеткой.

### **Маска для укрепления сосудов**

*Требуется:* 1 ст. л. любого растительного масла, по 2–3 капли эфирных масел одуванчика, календулы, софоры и виноградных косточек.

*Приготовление:* растительное масло подогреть на водяной бане до комнатной температуры, добавить эфирные масла и тщательно перемешать.

*Применение.* Перед сном втереть смесь масел в очищенную кожу лица. Через 30 мин остатки маски стереть чистой салфеткой. Процедуры рекомендуется проводить ежедневно в течение 2 месяцев.

### **Ягодная маска**

*Требуется:* 1 ч. л. картофельного крахмала, 0,5 стакана ягод малины, клубники, облепихи или брусники.

*Приготовление:* ягоды вымыть и растереть в пюре. Добавить крахмал и перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу лица, особое внимание уделяя проблемным участкам. Через 15 мин ополоснуть лицо теплой водой, промокнуть мягким полотенцем и смазать питательным кремом.

### **Лосьон с каланхоэ**

*Требуется:* по 2 стакана свежих листьев каланхоэ лекарственного и воды.

*Приготовление:* листья каланхоэ вымыть, просушить и измельчить. Воду вскипятить и остудить до комнатной температуры. Залить теплой водой листья каланхоэ и настоять в темном месте в течение 1 недели, периодически взбалтывая. Настой процедить.

*Применение.* Ежедневно в течение 2–3 месяцев протирать лосьоном очищенную кожу лица, особое внимание уделяя проблемным участкам.

### **Ромашковый тоник с аскорудином**

*Требуется:* 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды, 2 таблетки аскорудина.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить ромашку, настоять в течение 1–2 ч и процедить. Аскорудин растолочь в порошок и растворить в ромашковом настое.

*Применение.* Ежедневно, после утреннего и вечернего умывания, протирать тоником лицо, особое внимание уделяя проблемным участкам.

В холодное время года увлажняющий крем ни в коем случае нельзя наносить перед выходом на улицу. Под действием низких температур увлажняющие вещества замерзают и кристаллики льда травмируют кожу изнутри.

### **Свежий сок алоэ от купероза**

*Требуется:* 5–6 крупных свежих листьев алоэ, 1 ч. л. черного чая, 1 стакан воды.

*Приготовление:* листья алоэ вымыть и на 5–7 дней положить в холодильник. Непосредственно перед употреблением отрезать от охлажденного листа небольшой кусочек и снять с него кожицу. Оставшееся растительное сырье хранить в холодильнике. Для протирания: воду вскипятить, заварить чай, настоять в течение 10–15 мин и процедить.

*Применение.* Перед сном протереть очищенное лицо настоем чая, дать коже высохнуть естественным путем, затем смазать лицо свежим соком алоэ, а когда сок впитается, нанести на кожу любой крем. Процедуры рекомендуется проводить через день. Общий курс – 10–12 процедур.

*Примечание.* Первоначально сок алоэ может вызвать легкое жжение, однако после 2–3 процедур неприятные ощущения должны исчезнуть.

### **Молочный компресс с петрушкой**

*Требуется:* 2 ст. л. измельченной свежей зелени петрушки, 0,5 стакана воды, 1 стакан молока.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить петрушку, настоять в течение 20 мин и процедить. В настой петрушки добавить молоко и все тщательно перемешать.

*Применение.* Смочить в получившемся составе марлевую салфетку и наложить ее на очищенное лицо. Через 30 мин снять компресс и смазать лицо питательным кремом.

## **Глава 4**

### **Уход за шеей и областью декольте**



Большинство женщин тратит много сил и времени на поиск и освоение различных методов и приемов ухода за лицом. Они наизусть помнят точный состав десятка масок, лосьонов, тоников, кремов, а массаж лица делают не хуже профессиональных массажистов. К сожалению, уделяя столько внимания лицу, многие дамы забывают о коже шеи и области декольте, а ведь эти участки нуждаются в постоянной заботе ничуть не меньше, чем лицо.

Кожа шеи и декольте практически лишена сальных желез, поэтому даже в молодые годы она склонна к сухости. С возрастом эта проблема становится более острой. Кроме того, шея постоянно находится в движении, а значит, кожа на ней быстро растягивается и к 40 годам заметно обвисает и покрывается морщинами.

Жировые отложения – еще одна беда. Под тяжестью жира кожа буквально обвисает мешком, появляется «второй подбородок».

Если вы до сих пор пренебрегали уходом за шеей и областью декольте, самое время исправлять ситуацию. Конечно, вы можете покупать одежду с высоким воротником «под горло». Но зачем же ограничивать себя в выборе фасонов?

Итак, платье с умопомрачительным вырезом уже ждет вас, а пока давайте выучим основные правила ухода за кожей шеи и области декольте.

1. Ежедневный уход за кожей шеи и декольте включает те же 4 обязательных этапа, что и уход за лицом: очищение, тонизирование, питание и увлажнение. Большинство косметических средств ухода за лицом подходит и для декольте и шеи. Самое главное, не забывайте обрабатывать эти области.
2. Во время утреннего и вечернего умывания не забывайте очищать шею и область декольте. Вместо воды полезно ополаскивать эти участки картофельным отваром или настоем лекарственных растений.
3. Для укрепления кожи и уменьшения морщин не менее 1 раза в неделю делайте компрессы.

Очень полезен и вместе с тем прост солевой компресс. Разведите в теплой воде поваренную соль (1 ч. л. на стакан), намочите в солевом растворе махровое полотенце, отожмите и приложите к шее на 1–2 мин. Затем ополоснитесь теплой водой и смажьте кожу кремом.

Отличный тонизирующий эффект дают контрастные компрессы. Смочите в холодной воде махровое полотенце и в течение 3–4 с отрывистыми движениями прикладывайте его к шее. Затем смочите другое полотенце в горячей воде (38–40 °С) с добавлением поваренной соли (1 ч. л. на стакан), отожмите и аналогичными движениями прикладывайте его к шее на протяжении 30–40 с.

4. Используйте кремы с большим содержанием воды, витаминизированные кремы, способствующие регенерации клеток, и увлажняющие средства.

Кожа на шее может относиться только к сухому или нормальному типу. Поэтому ни в коем случае не применяйте для ухода за этой областью кремы и маски, предназначенные для жирной или комбинированной кожи.

5. Учитесь правильно смазывать шею кремом. Зачерпните немного средства 4 пальцами (кроме больших), слегка разотрите между ладонями, немного запрокиньте голову назад и смажьте кожу, поочередно, крест накрест, двигая руками. Начинайте с середины боковых поверхностей шеи, движения направляйте снизу вверх.

6. Чтобы укрепить увядающую кожу шеи, совмещайте нанесение крема с щипковым массажем. Перед нанесением средства в течение 1–2 мин пощипывайте кожу поперек морщин и складок. Старайтесь не оттягивать кожу: вам нужно лишь активизировать кровоток. Разминайте шею до появления стойкого покраснения.

7. Не менее 1–2 раз в неделю делайте маски для шеи и декольте. Можно применять маски для сухой или нормальной кожи лица, а также питательные, увлажняющие, антивозрастные маски.

Периодически проводите интенсивный восстановительный курс

укрепляющих и питательных масок. Делайте по 2 процедуры в неделю. Полный курс составляет 10–12 процедур.

Кроме того, полезно делать обертывания для шеи и декольте – особый вид косметического ухода за телом и кожей, получивший в последнее время широкую популярность. На проблемные участки кожи наносится какое-либо косметическое средство, а сверху тело покрывается пленкой, благодаря которой создается «парниковый эффект». Питательные вещества быстрее и глубже проникают сквозь раскрытые поры распаренной кожи.

## **Кремы, компрессы, обертывания**

### **Ромашково-масляный крем для декольте и шеи**

*Требуется:* по 1 ч. л. глицерина и экстракта ромашки (продается в аптеке), по 2 ч. л. любого растительного масла и меда, 1,5 ст. л. камфарного спирта, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2 яичных желтка.

*Приготовление:* сливочное масло или маргарин растопить на водяной бане и смешать с растительным маслом. Масляную смесь растереть с яичными желтками. Смешать глицерин с экстрактом ромашки и растворить в них мед. Соединить компоненты, влить камфарный спирт и тщательно перемешать до полного охлаждения. Готовый крем хранить в холодильнике.

*Применение.* Втирать крем в кожу декольте и шеи.

### **Лимонный крем для декольте и шеи**

*Требуется:* 1 ст. л. водки, коньяка или бальзама, 0,5 стакана сливок, 1 яичный желток, сок половины лимона.

*Приготовление:* желток взбить в густую пену, добавить сливки, водку, лимонный сок и тщательно перемешать. Готовый крем хранить в холодильнике не дольше 7 дней.

*Применение.* Втирать крем в кожу декольте и шеи.

### **Бальзам с маслом герани для укрепления груди**

*Требуется:* 2 ст. л. миндального масла, 5–7 капель эфирного масла герани.

*Приготовление:* миндальное масло немного подогреть на водяной бане, добавить эфирное масло герани и тщательно перемешать.

*Применение.* Перед сном втирать бальзам в кожу декольте и груди. Благодаря содержащимся в масле фитогормонам грудь укрепится и станет немного больше. Внимание: ни в коем случае не наносите бальзам на соски!

### **Персиковый крем для шеи**

*Требуется:* 1 ст. л. ланолина, 4 ст. л. персикового масла.

*Приготовление:* тщательно перемешать ингредиенты.

*Применение.* Массажными движениями втереть крем в очищенную кожу шеи.

### **Сметанно-лимонный крем для декольте и шеи**

*Требуется:* 0,5 стакана густой сметаны, 1 яичный желток, сок половины лимона.

*Приготовление:* смешать все ингредиенты и взбивать до загустения. Готовый крем хранить в холодильнике не дольше 7 дней.

*Применение.* Втирать крем в кожу декольте и шеи.

### **Творожно-апельсиновое обертывание**

*Требуется:* 1 ст. л. любого растительного масла, 4 ст. л. жирного творога, сок 1 апельсина.

*Приготовление:* творог растереть с растительным маслом, добавить апельсиновый сок и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести творожно-апельсиновую смесь на сложенную вдвое тонкую хлопчатобумажную ткань и обернуть шею и грудь. Через 20 мин снять обертывание и ополоснуться теплой водой. Если кожа очень дряблая и растянутая, такое обертывание рекомендуется делать не реже 2 раз в неделю.

### **Картофельное обертывание**

*Требуется:* по 3 ч. л. меда и любого растительного масла, 1 яичный желток, 2–3 картофелины средних размеров.

*Приготовление:* картофель почистить, вымыть, отварить и растереть в пюре. Добавить мед, масло и желток и перемешать до получения

однородной массы.

*Применение.* Нанести теплое пюре на очищенную кожу шеи и области декольте, сверху приложить пергаментную бумагу и обернуться плотной тканью или полотенцем. Через 20 мин снять обертывание и ополоснуться теплой водой. Процедуру рекомендуется проводить не реже 2 раз в неделю.

Двойной подбородок не обязательно указывает на избыточный вес. Он может появиться и у худых людей из-за нарушения осанки постоянной работы за компьютером или привычки держать голову опущенной.

## **Картофельно-глицериновое обертывание**

*Требуется:* по 1 ч. л. глицерина, оливкового или другого растительного масла и меда, 1 яичный желток, 2 картофелины средних размеров; для ополаскивания: 1 ч. л. лимонного сока или поваренной соли, 1 ст. л. липового цвета, 2 стакана воды.

*Приготовление:* картофель почистить, вымыть, отварить и растереть в пюре. Добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать до получения однородной массы. Для приготовления ополаскивания: воду вскипятить, заварить липовый цвет, настоять в течение 20–30 мин и процедить. Добавить соль или лимонный сок и перемешать.

*Применение.* Пюре нанести на марлю и наложить на шею и область декольте. Сверху обернуть нейлоновой тканью или замотать эластичным бинтом. Через 15–20 мин снять обертывание, ополоснуться теплой водой и протереть кожу ватным тампоном, обильно смоченном в липовом настое.

## **Картофельное обертывание со свежим соком**

*Требуется:* 2 ст. л. свежего огуречного или томатного сока, 1 картофелина средних размеров.

*Приготовление:* картофель почистить, помыть, отварить и растереть в пюре или натереть на мелкой терке. Картофельную массу смешать со свежим соком.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте, обернуть марлей, полиэтиленом и плотной теплой тканью. Через 15 мин снять обертывание и ополоснуться теплой водой.

### **Масляное обертывание**

*Требуется:* 3–4 ст. л. любого нерафинированного растительного масла.

*Приготовление:* масло немного подогреть на водяной бане, не доводя до кипения.

*Применение.* При помощи ватного тампона нанести теплое масло на очищенную кожу шеи и области декольте, обернуться хлопчатобумажной тканью и теплой косынкой. Через 30 мин снять обертывание. Остатки масла можно промокнуть салфеткой, а можно оставить на коже до полного впитывания. Благодаря этому обертыванию кожа становится мягкой и бархатистой.

### **Яблочное обертывание для шеи**

*Требуется:* 0,5 ч. л. любого растительного масла, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. натертого на мелкой терке свежего яблока или яблочного пюре.

*Приготовление:* мед растереть с маслом, добавить измельченное яблоко и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести массу на очищенную кожу шеи, обернуть марлей. Через 15–20 мин снять обертывание, ополоснуться теплой водой и смазать кожу жирным кремом.

### **Капустное обертывание для морщинистой шеи**

*Требуется:* 3–4 свежих листа белокочанной капусты.

*Приготовление:* капустные листья ошпарить крутым кипятком.

*Применение.* На ночь обернуть шею капустными листьями, а сверху обмотать тканью. Утром снять обертывание, ополоснуться теплой водой и смазать кожу жирным кремом.

### **Обертывание с петрушкой для декольте и шеи**

*Требуется:* 4 ст. л. измельченной свежей зелени петрушки, 1 стакан молока.

*Приготовление:* молоко вскипятить, заварить петрушку, настоять в течение 10–15 мин и процедить.

*Применение.* Кашицу из петрушки нанести на очищенную кожу декольте и шеи и сверху прикрыть хлопчатобумажной тканью. Другой кусок ткани обильно смочить в молоке, в котором варилась петрушка, наложить его сверху и обмотаться полотенцем. Через 20 мин снять обертывание, подождать, пока кожа высохнет естественным образом, и смазать ее питательным кремом.

## **Молочно-ромашковый компресс для шеи**

*Требуется:* 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 стакан молока.

*Приготовление:* молоко довести до кипения, добавить ромашку и варить на медленном огне в течение 5–7 мин. Затем настоять 10–15 мин и процедить.

*Применение.* Смочить в теплом отваре хлопчатобумажную ткань, слегка отжать и обернуть вокруг шеи. Сверху покрыть шею полиэтиленовой пленкой и плотной тканью. Через 15–20 мин снять компресс и, не ополаскивая шею, вытереть ее полотенцем и смазать питательным кремом. Этот компресс подтягивает и тонизирует кожу.

## **Солевой компресс против морщин**

*Требуется:* 2 ст. л. поваренной соли, 1,5 стакана воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, остудить до умеренно горячей температуры и добавить соль.

*Применение.* Смочить в солевом растворе марлю, отжать и приложить к шее. Через 3–5 мин убрать компресс и смазать кожу питательным кремом. Чтобы избавиться от мелких морщинок, процедуру рекомендуется выполнять ежедневно в течение 1 недели.

## **Лимонный компресс от двойного подбородка**

*Требуется:* сок 1 лимона, 1 стакан холодной воды.

*Приготовление:* не требуется.

*Применение.* Смочить в лимонном соке 3-слойную марлевую повязку шириной 1,5–2 см и не очень туго подвязать ею двойной подбородок. Через 20–30 мин снять повязку и смазать кожу жирным питательным кремом. Выждать 30–40 мин, смочить ту же повязку в холодной воде, слегка отжать и снова подвязать ею подбородок на 20–30 мин. Эту процедуру рекомендуется проводить перед сном через день в течение месяца.

### **Увлажняющий, витаминизирующий глиняный компресс для декольте и груди**

*Требуется:* по 1,5 ст. л. белой и розовой косметической глины, по 1 ст. л. плодов шиповника и боярышника, 1 стакан воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, разделить на 2 равные части и отдельно заварить шиповник и боярышник. Остудить и процедить. Смешать настои и развести ими глину до консистенции сметаны. При необходимости добавить глины или воды.

*Применение.* Нанести состав на очищенную кожу декольте и груди, накрыть полиэтиленовой пленкой и укутать теплой тканью. Через 1 ч снять компресс и принять контрастный душ. Процедуру рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Полный курс составляет 10 процедур.

Высокая мягкая подушка – один из главнейших врагов красоты. Чтобы сохранить молодость лица и шеи, спите на низких подушках или валиках, либо и вовсе научитесь обходиться без подушки.

### **Компресс с белой глиной для груди**

*Требуется:* 100 г белой косметической глины, 0,5 стакана воды или жирного молока.

*Приготовление:* глину развести теплой водой или молоком до консистенции густой сметаны.

*Применение.* Нанести глиняную массу на очищенную кожу декольте и груди и накрыть хлопчатобумажной тканью. Через 30 мин снять компресс и ополоснуться теплой водой. Такой компресс рекомендуется делать через день. Полный курс составляет 8 процедур\*

### **Глиняно-клубничный компресс**

*Требуется:* 2 ст. л. розовой косметической глины, 100 г клубники.

*Приготовление:* клубнику размять в пюре, добавить глину и перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести глиняно-клубничную массу на очищенную кожу декольте и груди и накрыть хлопчатобумажной тканью. Через 30–40 мин снять компресс и ополоснуться теплой водой. Процедуру рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

## **Маски и лосьоны**

### **Кисломолочная маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 0,5 стакана натурального йогурта, кефира, простокваши или

майонеза.

*Приготовление:* не требуется.

*Применение.* Круговыми массажными движениями втирать средство в очищенную кожу шеи и области декольте. Через 20 мин ополоснуться сначала теплой, затем прохладной водой.

### **Белковая маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 1 ч. л. любого растительного масла, 1 яичный белок, сок половины лимона.

*Приготовление:* белок взбить в густую пену, добавить растительное масло и лимонный сок и тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 10–15 мин ополоснуться теплой водой.

### **Дрожжевая маска для шеи**

*Требуется:* 0,5–1 ч. л. ржаной муки или крахмала, 2 ст. л. молока, 10 г дрожжей, 5–6 капель лимонного сока, 1 куриное яйцо.

*Приготовление:* молоко подогреть, не доводя до кипения, развести дрожжи, добавить лимонный сок и яйцо. Помешивая, всыпать крахмал и ржаную муку. В результате должна получиться масса, по консистенции напоминающая густую сметану.

*Применение.* Нанести тонкий слой маски на очищенную кожу шеи. Через 15 мин ополоснуться теплой водой.

## **Желтковая маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 1 ч. л. меда, 1 ст. л. любого растительного масла, 1 яичный желток.

*Приготовление:* желток растереть с медом, добавить растительное масло и все тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 15–20 мин ополоснуться теплой водой.

## **Кефирно-овсяная маска**

*Требуется:* 2 ст. л. овсяной муки, 2–3 ст. л. кефира или простокваши.

*Приготовление:* овсяную муку развести кефиром или простоквашей до консистенции сметаны.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 15–20 мин ополоснуться теплой водой.

## **Овсяная маска для декольте и шеи**

*Требуется:* по 1 ч. л. меда и овсяной муки, 1 яичный белок.

*Приготовление:* белок взбить в пену. Мед растопить на водяной бане, добавить муку и взбитый белок и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 20–25 мин удалить остатки маски с помощью ватного тампона,

смоченного в теплой воде.

### **Дрожжевая маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 0,5 ч. л. сахара, 1 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. (50 г) дрожжей, небольшое количество теплой воды.

*Приготовление:* дрожжи смешать с мукой и сахаром и развести теплой водой до сметанообразной консистенции. Все тщательно перемешать и оставить до появления первых признаков брожения.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 15 мин смыть маску прохладной водой.

Область декольте наиболее подвержена действию ультрафиолетовых лучей. Солнечные ожоги со временем проходят, но в последствии из-за них на коже могут появиться пигментные пятна. Поэтому зону декольте обязательно надо смазывать кремом с УФ-фильтрами.

### **Льняная маска для морщинистой шеи**

*Требуется:* 1 ч. л. льняного семени, 0,5 стакана воды.

*Приготовление:* воду довести до кипения, добавить льняное семя и варить на медленном огне в течение 10 мин. Затем накрыть отвар крышкой и остудить до теплого состояния, а затем процедить.

*Применение.* Теплым отваром протереть очищенную кожу шеи. Через 20–25 мин ополоснуться теплой водой.

## **Морковно-масляная маска для шеи**

*Требуется:* 1 ст. л. овсяной или ржаной муки либо крахмала, 2–3 ст. л. любого растительного масла, 1 морковь средних размеров.

*Приготовление:* морковь почистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Добавить растительное масло и муку и тщательно все перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 20–25 мин ополоснуться сначала теплой, затем прохладной водой.

## **Капустно-огуречная маска для декольте и груди**

*Требуется:* 3–4 свежих листа белокочанной капусты, 1 свежий огурец, 1 куриной яйцо.

*Приготовление:* капустные листья мелко нарезать, огурец натереть на мелкой терке, яйцо взбить в пену. Тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной сметанообразной массы. Чтобы довести смесь до нужной консистенции, можно добавить немного кефира.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу декольте и груди. Через 15–20 мин ополоснуться теплой водой.

## **Морковная маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 1 ст. л. овсяной муки, 1 яичный желток, 1 морковь средних размеров.

*Приготовление:* морковь вымыть, почистить и натереть на мелкой терке. Получившуюся кашу смешать с мукой и желтком до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 20–25 мин ополоснуться сначала теплой, затем прохладной водой.

### **Творожно-сметанная маска с растительным маслом для декольте и шеи**

*Требуется:* 2 ч. л. любого растительного масла, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. творога; для ополаскивания: 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 3 стакана воды.

*Приготовление:* творог растереть с растительным маслом, добавить сметану и все тщательно перемешать до получения однородной массы. Для приготовления ополаскивания: ромашку залить холодной водой, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 20 мин. Затем охладить и процедить.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 20 мин смыть остатки маски настоем ромашки.

### **Банановая маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 1 ст. л. сливок, 2 ст. л. творога, 1 яичный желток, 1 банан.

*Приготовление:* банан очистить от кожуры и размять в пюре. Добавить творог, сливки и желток и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте.

Через 25–30 мин ополоснуться теплой водой.

### **Фруктово-молочная маска для декольте и шеи**

*Требуется:* по 1 ст. л. овсяной муки и сырого молока, сок 1 персика или половины лимона либо апельсина.

*Приготовление:* Тщательно перемешать все ингредиенты до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 25–30 мин ополоснуться прохладной водой.

### **Помидорная маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 1 ст. л. овсяной муки, 1 яичный желток, 1 помидор.

*Приготовление:* помидор вымыть и растереть в пюре. Добавить муку и желток и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 20–25 мин ополоснуться сначала теплой, затем прохладной водой.

### **Огуречная маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 1 ст. л. жирной сметаны, 2 ст. л. натертого на мелкой терке свежего огурца.

*Приготовление:* тщательно перемешать ингредиенты до получения

однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 15–20 мин ополоснуться теплой водой.

### **Травяная маска для декольте и шеи**

*Требуется:* по 1 ч. л. пчелиного воска и масляного раствора витамина А, по 1 ст. л. свежих листьев рябины, травы крапивы, зелени петрушки, лепестков розы, лепестков жасмина и любого растительного масла, 2 ст. л. маргарина.

*Приготовление:* свежее растительное сырье пропустить через мясорубку. Маргарин, пчелиный воск и растительное масло растопить на водяной бане и тщательно перемешать. Добавить масляный раствор витамина А и 1 ч. л. измельченного растительного сырья. Растереть состав до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу декольте и шеи. Через 20–25 мин ополоснуться теплой водой.

### **Бананово-медовая маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 1 ч. л. меда, 2 ст. л. любого растительного масла, 3 ст. л. бананового пюре.

*Приготовление:* тщательно растереть все ингредиенты до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 20 мин ополоснуться теплой водой.

### **Медово-сметанная маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сметаны.

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

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу шеи и области декольте. Через 20–25 мин ополоснуться теплой водой.

### **Творожная маска для декольте и шеи**

*Требуется:* 2 ст. л. любого растительного масла, 4–5 ст. л. творога, 1 куриное яйцо.

*Приготовление:* яйцо взбить, добавить творог и растительное масло и тщательно все перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу груди. Втирать смесь не надо. Через 15–20 мин ополоснуться теплой водой.

### **Творожно-сметанная маска для декольте и груди**

*Требуется:* по 2 ст. л. сметаны и творога.

*Приготовление:* творог растереть со сметаной до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести толстый слой маски на очищенную кожу декольте и

груди. Через 20 мин ополоснуться теплой водой.

Подушка, набитая гречневой шелухой, обладает ортопедическими свойствами. Она повторяет контуры головы и шеи, но в тоже время обеспечивает надежную опору позвоночнику, а мелкие частички лузги обеспечивают массажный эффект.

### **Йогуртовая маска с витамином Е для декольте и груди**

*Требуется:* 1 ч. л. масляного раствора витамина Е, 1 ст. л. йогурта, 1 куриное яйцо.

*Приготовление:* яйцо взбить, добавить масляный раствор витамина Е и йогурт и все тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу декольте и груди, обернуться хлопчатобумажной тканью или надеть старый бюстгальтер из натуральной ткани. Через 20–25 мин ополоснуться теплой водой.

### **Дынная маска-пилинг для декольте и груди**

*Требуется:* 1 кусочек дыни.

*Приготовление:* дыню очистить от кожуры и семечек, а мякоть растереть в пюре.

*Применение.* Круговыми массирующими движениями втереть дынную мякоть в очищенную кожу декольте и груди. Через 15 мин ополоснуться прохладной водой.

## **Маска с редькой для декольте и груди**

*Требуется:* 1 ст. л. любого растительного масла, 1 свежая редька средних размеров.

*Приготовление:* редьку почистить, помыть и натереть на мелкой терке. Добавить растительное масло и перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу области декольте и груди, сверху прикрыть салфеткой. Через 15 мин ополоснуться теплой водой.

## **Маска с белой глиной для упругости груди**

*Требуется:* 2 ст. л. талька, 3 ст. л. белой глины, небольшое количество теплой воды.

*Приготовление:* смешать тальк с белой глиной и развести теплой водой до консистенции густой сметаны.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу декольте и груди. Через 15 мин ополоснуться теплой водой и смазать кожу питательным кремом.

## **Парафиновая маска для шеи**

*Требуется:* 1 кусок косметического парафина.

*Приготовление:* косметический парафин растопить на водяной бане. Перед применением проверить температуру парафина. Для этого капнуть немного

расплавленного парафина на тыльную сторону кисти. Парафин должен быть умеренно горячим.

*Применение.* С помощью кисточки нанести толстый слой парафина (примерно 2 см) на чистую сухую кожу шеи. Через 15–20 мин удалить маску медицинским шпателем. После процедуры нельзя выходить на улицу еще в течение 20–30 мин. Парафиновые маски рекомендуется делать 2–3 раза в неделю. Полный курс – 10–15 масок.

## **Глава 5**

### **Массаж лица**



Какая картина возникает перед вашим мысленным взором при слове «массаж»? Может быть, вы вспоминаете приятную атмосферу массажного салона, неуловимые благоуханные запахи ароматических масел и массажных кремов, мягкие руки массажиста, которые скользят по вашей коже, разминая буквально каждый ее сантиметр, каждую клеточку. А может быть, вы отчетливей помните не саму процедуру, а тот невероятный, волшебный эффект, который она произвела, и вы мечтаете еще раз почувствовать ту смесь полной расслабленности и переплескивающейся через край жизненной энергии. Если же вам еще не доводилось побывать на приеме у профессионального массажиста, обязательно запишитесь хотя бы на одну процедуру. Вы наверняка об этом не пожалеете.

Не стоит думать, что массаж хорош только теми приятными субъективными ощущениями, которые он вызывает. Массаж – это медицинская процедура, призванная помочь в борьбе с целым рядом заболеваний. Кроме того, массаж обладает общеоздоровительным эффектом.

Для 40-летней женщины, которая хочет надолго сохранить здоровье и молодость кожи, массаж – обязательный элемент ежедневного ухода за собой.

Массаж стимулирует циркуляцию лимфы и крови, регулирует работу сальных и потовых желез, способствует укреплению мышц лица и шеи, тонизирует кожу, уменьшает возрастные морщины.

Лечебный массаж был знаком еще древним египтянам, ассирийцам и персам. Упоминания о массаже присутствуют в папирусах, а также надписях на саркофагах и пирамидах, которые датируются 4000 г до н. э.

Массаж (от фр. *masser* – растирать) – это совокупность различных приемов механического и рефлекторного воздействия на органы и мягкие ткани. Массаж осуществляется руками или специальными приспособлениями и аппаратами-массажерами. Для усиления лечебного эффекта применяют

различные массажные кремы, гели, масла и другие подобные средства.

Механизм действия массажа достаточно прост. В нашей коже и мышцах располагаются рецепторы – так называемые «рефлекторные точки». Надавливая, растирая, разминая тело во время массажа, мы стимулируем рецепторы, которые посылают сигналы в центральную нервную систему.

Массаж напоминает принцип работы телефона. Можно сказать, что стимулируя рецепторы, мы пытаемся «дозвониться» до определенных участков нашего организма. Нашими «абонентами» могут стать, например, внутренние органы, на которые невозможно повлиять непосредственно. Массаж позволяет воздействовать и на менее недоступные участки тела, в частности, на кожу. Как вы помните, массаж активизирует обменные процессы и регулирует работу сальных и потовых желез, а именно в этом нуждается зрелая, увядающая кожа. Путем воздействия на рефлекторные точки можно снизить или повысить тонус. Конечный эффект массажа зависит от конкретных приемов и от уровня мастерства массажиста.

В настоящее время существует множество самых различных техник массажа. В этой главе вы познакомитесь с несколькими видами массажа лица.

К сожалению, самомассаж лица не может полностью заменить салонную процедуру, выполненную профессиональным массажистом. Некоторые приемы массажа нельзя освоить по книжке, иначе каждый желающий мог бы стать массажистом, и нужда в дипломированных специалистах, прошедших учебную подготовку, попросту отпала бы. Массаж, который человек делает себе сам, или косметический гигиенический самомассаж – это профилактическая процедура. Ее цель – поддерживать красоту и здоровье кожи. Техника самомассажа упрощена по сравнению с профессиональным массажем, из нее исключен целый ряд приемов и движений, выполнение которых требует особых навыков. Самомассаж проводится щадящими методами. Наверное, не стоит даже говорить, что попытки выучить по картинкам и применить профессиональную технику массажа могут привести к весьма печальным последствиям. Не стоит ставить эксперименты над собственным лицом, тем более что многообразие безопасных техник самомассажа дает вам простор для выбора.

## Общие принципы самомассажа лица

Конечно, каждая техника самомассажа имеет свои тонкости. Однако существуют также общие правила проведения этой процедуры, которые необходимо соблюдать независимо от выбранной техники.

1. Все движения должны быть легкими, плавными, деликатными. Кожу нельзя растягивать, тереть, сминать, сдавливать или скручивать. Чем меньше деформация кожного покрова, тем лучше. Во время процедуры следуйте строго по направлению массажных линий, иначе вы не уменьшите морщины, а наоборот, сделаете их еще более заметными.
2. Перед массажем нужно обязательно очистить от декоративной косметики и других загрязнений лицо, шею и область декольте, а также вымыть и насухо вытереть руки. Не забудьте – хороший очищающий эффект дает слабый раствор буры. Добавьте в стакан теплой воды буру на кончике ножа и как следует размешайте ее. Умойтесь приготовленным раствором, а затем ополосните лицо чистой водой и насухо промокните кожу мягким полотенцем или салфеткой. Растирать лицо полотенцем не следует. Этот прием удачен в качестве массажа ног. Для более тонкой и чувствительной кожи лица такой метод массажа слишком груб.
3. Чтобы волосы не мешали во время массажа, их нужно заколоть, убрать под ободок, повязку или купальную шапочку.
4. самомассаж лица желательно проводить перед зеркалом: так вы сможете контролировать состояние вашего лица и более точно соблюдать направление массажных движений.

Массажное масло можно приготовить, смешав любое растительное масло с несколькими капельками какого-либо эфирного масла. Растительное масло подогревают на водяной бане до 35–37 °С, добавляют 3–5 капель эфирного масла и перемешивают.

5. Обязательно применяйте массажное масло или крем. Во-первых, без этих средств руки будут хуже скользить по лицу, растягивать кожу и даже оставлять на ней ссадины. Во-вторых, массажные кремы и масла содержат активные питательные вещества, которые увеличивают положительный эффект массажа. Не используйте глицерин, вазелин или другие минеральные жиры: они плохо впитываются кожей. Массажный крем должен быть на основе жиров животного или растительного происхождения.

Массажное масло и крем можно приобрести в аптеке или приготовить самостоятельно. Предлагаем вам простые рецепты массажных средств.

### **Массажный крем с розовой водой**

*Требуется:* 1 ст. л. камфарного масла, по 4 ст. л. ланолина и подсолнечного масла, 9 ст. л. розовой воды.

*Приготовление:* Смешать ланолин с подсолнечным маслом. Розовую воду подогреть, не доводя до кипения. Помешивая, влить розовую воду в смесь ланолина с маслом. Добавить камфарное масло и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Использовать при массаже лица.

### **Массажное масло**

*Требуется:* по 0,5 стакана миндального и касторового масел.

*Приготовление:* Тщательно перемешать ингредиенты. Непосредственно перед применением подогреть массажное масло на водяной бане до температуры 35–37 °С (температура тела).

*Применение.* Использовать при массаже лица.

Кончиками пальцев нанесите на очищенное лицо массажное средство и распределите его по всей поверхности, двигаясь по направлению массажных линий.

6. Берегите глаза. Перед процедурой нанесите на кожу вокруг глаз тонкий слой крема для век, а затем, когда вы перейдете непосредственно к массажу этого участка лица, смажьте его кремом еще раз. Как только вы закончите массировать кожу вокруг глаз, удалите с нее остатки крема с помощью бумажной салфетки и только потом переходите к следующему этапу массажа.

## **Противопоказания**

Массаж – это медицинская процедура, поэтому, как всякий метод лечения, он имеет свои противопоказания. Внимательно ознакомьтесь со списком тех заболеваний, при которых запрещено делать массаж лица. Если у вас возникнет хотя бы малейшее сомнение, можно ли вам практиковать эту процедуру, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Итак, массаж лица противопоказан при следующих заболеваниях:

- ♥ дерматит, острые аллергические высыпания;
- ♥ нарушение целостности кожного покрова: ранки, ссадины, царапины, порезы и т. д.;
- ♥ любые гнойнички: прыщи, загноившиеся ранки, пиодермия и т. д.;
- ♥ наличие большого количества родинок или папил-ломатозных образований;
- ♥ любые вирусные заболевания, например, герпес, экзема;
- ♥ ОРЗ, ОРВИ и другие простудные заболевания;

- ♥ обострения любых хронических заболеваний;
- ♥ перенесенный инфаркт или инсульт;
- ♥ купероз (сосудистая сеточка), повышенная ломкость поверхностных кровеносных сосудов;
- ♥ резкое понижение внутричерепного давления;
- ♥ гипертоническая болезнь 3-й степени;
- ♥ острый гайморит и синусит;
- ♥ острый неврит лицевых нервов;
- ♥ онкологические заболевания органов, расположенных рядом с массируемой областью;
- ♥ плохая свертываемость крови и другие аналогичные заболевания;
- ♥ индивидуальная непереносимость массажа;
- ♥ недавно проведенный срединный или глубокий химический пилинг и микродермабразия.

## **Косметический массаж лица**

Косметический массаж лица рекомендуется проводить 4 раза в год курсами по 2–3 недели. Процедуры при этом выполняются через день. В перерывах между курсами массаж желательно выполнять в целях профилактики 1 раз в неделю.

Массаж выполняется ладонями и подушечками пальцев, преимущественно среднего и указательного.

## Поглаживания

1. Поверхностью пальцев обеих рук погладьте переднюю часть лба, двигаясь снизу вверх, от бровей к волосам.
2. Основаниями ладоней погладьте виски, двигаясь наискосок к ушам.
3. Основаниями ладоней несколько раз надавите на височные области. Старайтесь не нажимать слишком сильно.
4. Тыльными сторонами пальцев рук погладьте лицо, двигаясь от внешнего уголка глаз сначала к верхнему краю уха, затем к середине и, наконец, к мочке.
5. Тем же способом обработайте лицо от крыльев носа к мочкам ушей и от уголков рта к мочкам.
6. Приложите тыльные стороны пальцев к подбородку так, чтобы указательные пальцы расположились под челюстью. Продвигайтесь вдоль контура лица от центра подбородка к ушам.
7. Тыльной стороной пальцев надавливайте на зоны рядом с внешними уголками глаз.
8. Большие пальцы заведите под нижнюю челюсть, а указательные, средние и безымянные пальца приложите к лицу по обеим сторонам носа. Массируйте лицо подушечками 3 пальцев, двигаясь при этом вниз вдоль носа, а затем по линии между скулой и уголком рта к нижнему краю челюсти. Повторите массажное движение 4–5 раз, а потом аналогичным приемом разомните шею, двигаясь от ушей к плечам.
9. Подушечками указательных и средних пальцев погладьте нижние веки, двигаясь от виска вдоль нижнего края глазницы к внутреннему уголку глаз. Затем средними пальцами поднимитесь вверх к бровям, массируя основание носа.

Во время массажа области около глаз округлите губы так, словно вы произносите букву «о». Благодаря этой маленькой хитрости вы уменьшите риск растянуть кожу.

10. Приложите указательные и средние пальцы к бровям. Ногтевая фаланга указательного пальца должна лежать под бровью, а внутренняя сторона среднего пальца – над бровью. Поглаживающими движениями помассируйте надбровную дугу, следуя по направлению от внутреннего к внешнему уголку глаза.

11. Вернувшись к переносице, зажмите надбровные дуги между большим и указательным пальцами. Легкими щипками разомните надбровную дугу, следуя по направлению от внутреннего к внешнему уголку глаза.

12. Внутренней поверхностью пальцев несколько раз погладьте лоб от надбровных дуг к волосам.

13. Выполните вибрационные поглаживания лица. Для этого медленно проведите ладонями по лицу, мелко и часто перебирая пальцами. Вибрационные поглаживания проводятся обеими руками одновременно. Внутренней поверхностью пальцев обработайте лицо, следуя от центра лба к вискам, от крыльев носа к ушам, от середины подбородка и уголков рта к углам нижней челюсти (рис. 2).



*Рисунок 2. Направление движений при поглаживании*

## **Растирание**

1. Подушечками указательного и среднего пальцев разотрите складки кожи. Сначала обработайте кожу под подбородком, затем поднимайтесь вверх, следуя вдоль скул.
2. Помассируйте ямку на подбородке.
3. Вернитесь к уголкам рта и снова поднимитесь вверх, растирая носогубные складки, боковые поверхности и крылья носа.
4. Достигнув основания носа, помассируйте складки по бокам переносицы, а затем – кожу между бровями.
5. Разотрите поперечные складки на лбу, двигаясь от середины лба к вискам.
6. Помассируйте «гусиные лапки» у внешних уголков глаза.
7. Внутренней поверхностью указательных пальцев помассируйте кожу вокруг глаз. Двигайтесь вдоль нижнего века от внешнего к внутреннему уголку глаз, затем поднимитесь вверх к бровям.



*Рисунок 3. Направление движений при растирании*

8. Слегка зажмите брови между большим и указательными пальцами (как в пункте 1.11). Разотрите кожу круговыми движениями ногтевых фаланг, двигаясь от переносицы к внешним уголкам глаз.

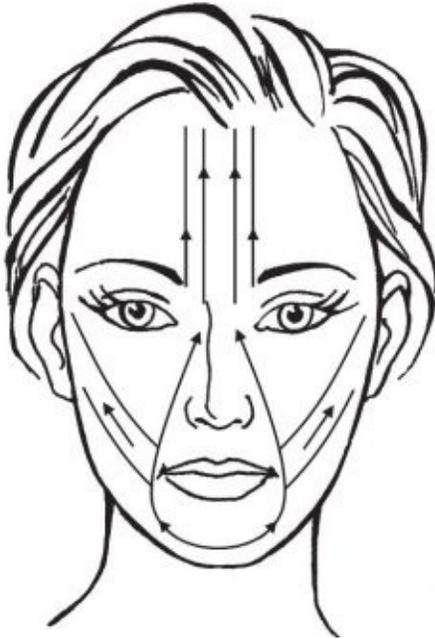
9. Мелкими, легкими постукиваниями кончиков пальцев обработайте контуры глазниц. Двигайтесь от висков вдоль нижнего века к носу и вдоль надбровных дуг от переносицы к вискам (рис. 3).

### **Надавливания**

1. Поставьте кончики указательных, средних и безымянных пальцев к подбородку, чтобы большие пальцы были заведены под челюсть и

упирались в ее край. Ритмично надавливайте подушечками пальцев на кожу вдоль края нижней челюсти, следуя от центра подбородка к углам челюсти.

2. Указательными, средними и безымянными пальцами надавливайте на лицо от углов нижней челюсти вверх к вискам.



*Рисунок 4. Направление движений при надавливании*

3. Ритмичными надавливаниями помассируйте лицо, следуя вверх от центра подбородка вдоль носогубных складок к верхней части носа и от внутренних уголков бровей к волосам (рис. 4).

## **Похлопывания**

Внутренними или тыльными поверхностями указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев обеих рук легко похлопывайте лицо. Удары должны быть беззвучными и не слишком сильными. Старайтесь, чтобы кожа не смещалась. Руки могут двигаться попеременно или синхронно.



*Рисунок 5. Техника выполнения похлопываний*

Следуйте от бровей вверх и к вискам, а щеки обрабатывайте по направлению от центра лица к контуру.

Завершите массаж поглаживанием лица по направлениям массажных линий (рис. 5).

## **Разминание**

1. Большим и указательным пальцами слегка защипните кожу на щеке. Не оттягивая и не смещая получившуюся складку, прижмите ее к кости. Таким способом разомните щеки, следуя к ушам сначала от середины подбородка, затем от уголков рта и, наконец, от крыльев носа.

Затем по тем же направлениям погладьте щеки тыльной стороной пальцев.

2. Согните и слегка разведите указательные, средние, безымянные пальцы и мизинцы. Приложите средние фаланги пальцев к области под подбородком и круговыми движениями разомните сначала этот участок лица, затем подбородок и щеки. Завершите этот этап массажа легкими похлопываниями лица по тем же направлениям.

3. Кончиками больших и указательных пальцев разомните складки кожи и морщинистые участки лица. Мелкими быстрыми щипками захватывайте верхний слой кожи поперек морщин и складок, быстро перемещаясь по всей их длине. Двигайтесь от центра лба к вискам, от переносицы к внутренним уголкам бровей, от внешних уголков глаз к вискам (по «гусиным лапкам»), по носогубным складкам от уголков губ к крыльям носа (рис. 6).



*Рисунок 6. Направление движений при разминании*

## **Тонизирующий массаж для увядающей кожи**

Привести в тонус вялую, дряблую кожу лица поможет массаж лица. Каждый прием нужно повторять по 3–4 раза. Желательно, чтобы такой массаж вам сделал кто-нибудь другой. Однако, если вы не найдете помощника, вы без труда сможете выполнить тонизирующий массаж самостоятельно.

1. Внутренними сторонами 4 сомкнутых пальцев выполните давящие поглаживания по направлению от подбородка до середины лба к волосам. Перемещайте руки строго вверх, стараясь не смещать кожу в других направлениях (рис. 7).



*Рисунок 7. Давящие поглаживания щек*

Ежедневно делайте вибрационный массаж лица. Слегка постукивайте кончиками пальцев по коже до появления покраснения. Следуйте от подбородка по щекам до висков, затем по лбу от висков к носу. Кожу вокруг глаз обрабатывайте очень осторожно: она должна лишь слегка вибрировать.

2. Давящими поглаживаниями подушечек 4 сомкнутых пальцев помассируйте подбородок от нижнего края к уголкам рта (рис. 8).



*Рисунок 8. Давящие поглаживания подбородка*

3. Аналогичным приемом обработайте область около уголков рта (рис. 9).



*Рисунок 9. Поглаживания области около уголков рта*

4. Тем же приемом помассируйте кожу над верхней губой (рис. 10).



*Рисунок 10. Поглаживания кожи над верхней губой*

5. Такими же давящими поглаживаниями разомните кожу лба, двигаясь от



переносицы к вискам (рис. 11).

*Рисунок 11. Давящие поглаживания лба*

6. Подушечками 4 сомкнутых пальцев выполните обычные поглаживания. Немного подтягивая кожу вверх, поднимайте от середины подбородка к области над нижней губой, затем вдоль носа к переносице и от области



между бровями к волосам (рис. 12).

*Рисунок 12. Скользящие поглаживания*

7. Сожмите руки в кулаки так, чтобы большие пальцы оказались сверху. Круговыми движениями средних фаланг разотрите щеки, как бы приподнимая и поддерживая кожу.

Следуйте из-под края нижней челюсти к носу и уху, а затем тем же путем вернитесь к исходной точке (рис. 13).



*Рисунок 13. Круговое растирание щек*

8. Подушечками 4 пальцев или их внутренней поверхностью помассируйте лицо легкими поколачиваниями. Двигайтесь снизу вверх. Особое внимание уделите щекам (рис. 14).



*Рисунок 14. Поколачивания*

9. Заведите 4 сомкнутых пальца под нижнюю челюсть. Давящими поглаживаниями перемещайтесь вдоль челюсти от подбородка к ушам (рис. 15).



*Рисунок 15. Давящие поглаживания области под нижней челюстью*

Замедлить возрастные изменения поможет кокос. Косметические средства с маслом, молоком или мякотью кокса питают, увлажняют, тонизируют кожу и способствуют быстрой регенерации клеток кожи.

10. Подушечки больших пальцев поставьте на подбородочную ямку, а остальными пальцами обхватите подбородок так, чтобы до больших пальцев оставалось некоторое расстояние. Поглаживающими движениями продвигайте 4 пальца к большому, следуя снизу вверх (рис. 16).



*Рисунок 16. Поглаживания подбородка*

11. Приложите подушечки 4 сомкнутых пальцев к краю подбородка и зигзагообразными поглаживаниями помассируйте контур лица, продвигаясь к ушам (рис. 17).



*Рисунок 17. Зигзагообразное поглаживание контура лица*

## Антивозрастной массаж против морщин и двойного подбородка

С возрастом кожа теряет упругость, обвисает и покрывается морщинами. Эти проблемы знакомы всем женщинам после 40 лет. Морщины особенно явно проступают на лбу и носогубных складках. Кожа под подбородком может в буквальном смысле болтаться «мешком» или только слегка обвисать, но в любом случае овал лица кажется расплывшимся. Исправить ситуацию помогают специальные массажные приемы.

1. Указательным и средним пальцами одной руки слегка натяните кожу на лбу. Подушечками тех же пальцев другой руки выполните круговые растирания. Следуйте вдоль линии морщин. Повторите прием 2–3 раза. Аналогичным образом обработайте виски и область около уголков рта (рис. 18).



*Рисунок 18. Продольный массаж морщин*

2. Большими и указательными пальцами слегка зажмите кожу у основания носогубных складок. Пальцы должны лежать перпендикулярно морщинам. Массирующими движениями перемещайте пальцы снизу вверх вдоль носогубной складки.

Затем аналогичным приемом обработайте височную область, следуя от внешних уголков глаз к височной впадине. Морщины на лбу и шее массируйте таким же приемом, однако руки направляйте справа налево и обратно (рис. 19).



*Рисунок 19. Поперечный массаж морщин*

3. Внутренней поверхностью сомкнутых пальцев поглаживайте зону второго подбородка попеременно то левой, то правой рукой. Двигайтесь от правого уха к левому и наоборот (рис. 20).



*Рисунок 20. Массаж второго подбородка внутренней поверхностью пальцев*

4. Тыльной стороной выпрямленных пальцев похлопывайте зону второго подбородка, работая попеременно то левой, то правой рукой (рис. 21).



*Рисунок 21. Массаж второго подбородка тыльной стороной пальцев*

## **Ледяной массаж лица**

Ледяной массаж лица прекрасно тонизирует кожу и укрепляет кровеносные сосуды. Такую процедуру полезно проводить после ванны, бани или горячего компресса.

Выполнить ледяной массаж очень просто. Круговыми скользящими движениями массируйте лицо с помощью кубика льда, следуя по направлению массажных линий. Двигаться надо достаточно быстро. Ни в коем случае не задерживайте ледяной кубик на одном месте, иначе вы переохладите кожу. После массажа ополосните лицо прохладной водой, промокните мягким полотенцем или салфеткой и смажьте питательным кремом.

Массажный лед можно приготовить из свежего ягодного или фруктового сока. Ягодный лед хорошо дезинфицирует кожу, сужает поры, уменьшает морщины, предотвращает обветривание кожи.

Общие правила проведения массажа лица распространяются и на ледяной массаж.

Не забывайте и о противопоказаниях. Кроме заболеваний, названных ранее, сюда прибавляется и склонность к простуде. Если от легкого переохлаждения у вас начинается насморк, ледяной массаж вам совершенно определенно противопоказан.

За одну процедуру расходуется от 1 до 3 кубиков льда.

Лечебный лед для массажа легко приготовить самостоятельно, заморозив в формочках для льда отвары целебных трав. Предлагаем несколько рецептов массажного льда.

## **Мятный лед**

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев мяты, 1 стакан воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить мяту, настоять в течение 40 мин в закрытой посуде и процедить. Полученный отвар разлить в формочки для льда и заморозить.

*Применение.* Использовать для ледяного массажа лица.

## **Лед с шалфеем**

*Требуется:* 1 ч. л. измельченной травы шалфея, 2 стакана воды.

*Приготовление:* воду вскипятить, заварить шалфей, настоять в течение 40 мин в закрытой посуде и процедить.

Полученный отвар разлить в формочки для льда и заморозить.

*Применение.* Использовать для ледяного массажа лица.

## **Омолаживающий лед из одуванчиков**

*Требуется:* 0,5 кг свежих полураспустившихся бутонов и листьев одуванчика, 1 ст. л. оливкового масла.

*Приготовление:* растительное сырье пропустить через мясорубку и отжать сок. Тщательно перемешать сок одуванчиков с оливковым маслом, разлить в формочки для льда и заморозить.

*Применение.* Использовать для ледяного массажа лица.

## **Цитрусовый лед для упругости кожи**

*Требуется:* цедра 1 мандарина и 1 апельсина, 2 стакана воды.

*Приготовление:* вскипятить воду, заварить апельсиновую и мандариновую цедру, настоять в стеклянной посуде в течение суток. Затем процедить, разлить в формочки для льда и заморозить.

*Применение.* Использовать для ледяного массажа лица.

## **Ягодно-огуречный лед**

*Требуется:* 0,5 стакана белой смородины, 1 огурец, 1 стакан воды.

*Приготовление:* белую смородину растолочь, залить горячей водой, настоять в течение 15 мин, процедить. Из огурца выжать сок, смешать с настоем. Полученную смесь разлить в формочки для льда и заморозить.

*Применение.* Использовать для ледяного массажа лица.

## **Лед с настоем белой лилии и травами**

*Требуется:* 1 ст. л. измельченной травы розмарина, 1 ст. л. измельченной травы и цветков ромашки, 2 цветка белой лилии, 2 стакана воды.

*Приготовление:* растительное сырье залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить. Полученную смесь разлить в формочки для льда и заморозить.

*Применение.* Использовать для ледяного массажа лица.

### **Огуречно-петрушечный лед**

*Требуется:* 1 огурец, пучок петрушки, 1 стакан воды.

*Приготовление:* огурец измельчить на крупной терке, петрушку тщательно размять до получения сока. Смешать растительное сырье, залить горячей водой, настоять в течение 1 ч, процедить. Полученный настой разлить в формочки для льда и заморозить.

*Применение.* Использовать для ледяного массажа лица.

## **Глава 6**

### **Лифтинг**



Слово «лифтинг» происходит от английского «lifting», что переводится как «поднимающий», «подтягивающий». Между прочим, слово «лифт» имеет тот же корень.

С годами лицевые мышцы утрачивают тонус, кожа обвисает. Чтобы нейтрализовать эти возрастные изменения, кожу необходимо подтянуть – в буквальном или фигуральном смысле.

Косметические салоны и клиники пластической хирургии предлагают объемный список процедур и операций по уменьшению морщин и подтяжке лица. «Ложиться под нож» не обязательно. Существуют и альтернативные методы лифтинга: ультразвук, вакуумный массаж, лазерная шлифовка, обработка лица мощным пучком света – фотоомоложение, мезотерапия, при которой под кожу вводят специальные лекарственные «коктейли». Такие процедуры стоят недешево и далеко не всегда безопасны. Впрочем, если возрастные изменения затронули ваше лицо очень сильно, а в кошельке имеются свободные деньги, вы можете прибегнуть к перечисленным способам лифтинга.

Подобные методы лифтинга имеют и еще одно преимущество: ни позволяют подтянуть кожу быстро и без малейших усилий с вашей стороны. Учитывая риск развития разнообразных осложнений, преимущество это весьма сомнительное.

Вспомните народную мудрость: без труда не вытянешь и рыбку из пруда. Чтобы подтянуть кожу и не навредить своему здоровью, также требуется немало сил и терпения.

Отличный лифтинг-эффект дает специальная гимнастика для лица. О ней мы поговорим в следующем разделе.

Еще один относительно безопасный способ подтянуть кожу – использование косметических лифтинг-средств, в частности, лифтинг-кремов.

## **Косметические лифтинг-средства**

Лифтинг-кремы – это специальные косметические средства, в состав которых входят компоненты, способствующие разглаживанию морщин и увеличению упругости кожи.

На современном косметическом рынке представлен огромный выбор различных антивозрастных средств, которые отличаются по составу, эффективности и стоимости. Разброс цен широчайший: от нескольких сотен до нескольких тысяч рублей.

Тем не менее, как показывает практика, высокая цена не гарантирует стопроцентного результата, а дешевизна в данном случае не обязательно связана с низким качеством продукта. Эффективность лифтинг-средства далеко не всегда зависит от производителей. Как уже отмечалось в предыдущих главах, выбор питательного или увлажняющего крема – задача не из легких. Кроме ряда объективных факторов большую роль играют индивидуальные особенности кожи. Это относится и к лифтинг-кремам. Оставим фантастические обещания на совести рекламодателей. На самом деле, подобрать лифтинг-средство, которое подходит именно вашей коже, весьма и весьма непросто. Желательно проконсультироваться в этом вопросе с профессиональным косметологом. Но учтите, что далеко не каждый специалист обладает соответствующим опытом подбора антивозрастной косметики. Поэтому советы косметолога могут стать скорее ориентиром в выборе лифтинг-крема, чем строгим руководством к действию. Увы, в этом деле самым надежным остается метод проб и ошибок.

Многообразие лифтинг-кремов необозримо, а состав таких средств разнообразен.

Тем не менее, можно перечислить базовые элементы, входящие в состав подавляющего большинства качественных лифтинг-кремов.

В первую очередь, это витамины А и С, УФ-фильтры, бета-глюкан, токоферола ацетат и линолевая кислота.

Витамины А и С питают кожу.

УФ-фильтры защищают ее от вредоносного воздействия солнечных лучей,

предотвращая быстрое старение.

Бета-глюкан стимулирует регенерацию клеток, нормализует межклеточные обменные процессы, обеспечивает глубокое увлажнение кожи.

Увлажняйте кожу не только снаружи, но также изнутри. Известно что человеку весом 60 кг ежедневно требуется 3,5 л воды. Исходя из этого, вы можете без труда рассчитать свою суточную норму потребления жидкости.

Ацетат токоферола обладает мощным антиоксидантным действием и очищает клетки кожи от вредных веществ.

Линолевая кислота восстанавливает и увлажняет кожу.

Помимо перечисленных компонентов в состав лифтинг-кремов могут входить и другие ингредиенты. От их сочетания зависит действие конкретного лифтинг-средства.

Названия этих ингредиентов приводятся на этикетке. Мелким шрифтом, через запятую, часто без перевода пишутся малознакомые или вовсе незнакомые слова: альбумин, озокерит, ретинол, экстракт кокса и т. д. Давайте узнаем, что скрывается за этими таинственными названиями. Конечно, охватить все многообразие антивозрастных компонентов не удастся, поэтому поговорим только о наиболее распространенных.

Альбумин укрепляет клетки, стимулирует их регенерацию; сыворотка с альбумином еще и прекрасно увлажняет кожу.

Винная и гиалуроновая кислоты и мочевины глубоко увлажняют кожу, а винная кислота обладает отбеливающим эффектом

Глицерин и алантоин смягчают и увлажняют.

Глутаминовая кислота и глицин смягчают, увлажняют и очищают кожу.

Лецитин обеспечивает защиту от вредоносного воздействия внешней среды.

Масло сладкого миндаля питает кожу.

Минеральное масло (жидкий парафин) смягчает кожу и препятствует быстрому испарению влаги из клеток.

Озокерит также питает и тонизирует кожу.

Пчелиный воск и масло масляного дерева питают и смягчают кожу.

Ретинола ацетат и ретинола пальмитат активизируют процессы восстановления клеток.

Экстракт алоэ насыщает кожу витаминами, увлажняет ее, очищает от вредных веществ, оказывает противовоспалительное действие.

Экстракт виноградных косточек богат одним из самых сильных антиоксидантов – витамином Е. Кроме того, он содержит антоцианиды – вещества, способность которых бороться со свободными радикалами намного превосходит аналогичные свойства витамина Е.

Экстракт зародышей пшеницы и арахидоновая кислота увлажняют, восстанавливают кожу и регулируют обменные процессы в ее клетках.

Экстракт камелии китайской защищает кожу от микробов, смягчает ее и снимает раздражение.

Экстракт кокса, благодаря входящим в его состав протеинам и липидам, питает, увлажняет и защищает кожу.

Экстракт моркови восстанавливает и омолаживает кожу.

Экстракт розмарина питает и укрепляет кожу, снимает красноту и раздражение, обладает антиоксидантными свойствами.

Экстракты панама-дерева и колбасного дерева борются с истончением дермы, повышают ее плотность и делают кожу более упругой.

## **Лифтинг-средства в домашних условиях**

Пока косметические компании работают над созданием все более и более совершенных лифтинг-средств, «народная косметология» не дремлет. Предлагаем вам рецепты средств с подтягивающим эффектом, которые вы можете приготовить самостоятельно, в домашних условиях.

### **Лифтинг-крем для кожи вокруг глаз**

*Требуется:* 1 ч. л. любого крема для нормальной кожи, 2 капли розового масла, 3 капли масла сосны, 4 капли мятного масла.

*Приготовление:* добавить масла в крем и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Ежедневно утром и вечером наносить крем на кожу вокруг глаз.

В состав антивозрастных кремов часто вводят керамиды. Это важные липидные компоненты клеточной оболочки. Церамиды способствуют укреплению межклеточных связей, предотвращают обезвоживание кожи, борются с морщинами.

### **Лифтинг-масло для лица**

*Требуется:* 1 ст. л. оливкового или любого другого растительного масла, по 3 капли масел сосны, сандала и мяты.

*Приготовление:* растительное масло подогреть на водяной бане до температуры 35–37 °С (температура тела), добавить остальные

ингредиенты и тщательно перемешать.

*Применение.* Нанести масло на очищенную кожу лица. Через 30–40 мин промокнуть лицо мягкой салфеткой. Это масло рекомендуется применять вечером.

### **Клубничный лифтинг-крем**

*Требуется:* по 1 ч. л. меда и любого растительного масла, 1 ст. л. камфарного спирта, 2–3 ст. л. костного мозга, 5–7 спелых ягод клубники.

*Приготовление:* клубнику размять в пюре. Костный мозг, растительное масло и мед растопить на водяной бане, постоянно помешивая. Добавить клубничное пюре и тщательно растереть, по капле добавляя камфарный спирт. Перемешивать до получения однородной массы.

*Применение.* Наносить крем на очищенную кожу лица.

### **Лифтинг-крем с неролиевым маслом для кожи вокруг глаз**

*Требуется:* 1 ст. л. детского крема, по 1 капле масла сосны и мускатного ореха, 2 капли сандала, 4 капли неролиевого (флердоранжевого) масла.

*Приготовление:* добавить масла в крем и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Ежедневно на ночь втирать крем в кожу вокруг глаз легкими круговыми движениями по направлению массажных линий.

### **Хвойный крем для век**

*Требуется:* 1 ч. л. любого крема для сухой кожи, 1 капля масла кедра, 2 капли масла фенхеля, 3 капли масла сосны.

*Приготовление:* добавить масла в крем и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Ежедневно утром и вечером наносить крем на веки.

### **Крем-маска с йодом от морщин**

*Требуется:* по 1 ч. л. вазелина и камфарного масла, 1 ст. л. темного меда, 2 капли йода.

*Приготовление:* смешать мед, вазелин и камфарное масло. Добавить йод и еще раз все тщательно перемешать до получения однородной массы. Готовый крем хранить в холодильнике не дольше 4 дней.

*Применение.* Нанести крем-маску на очищенную кожу лица. Через 20–30 мин остатки смеси стереть мягкой салфеткой, а лицо ополоснуть теплой водой и при необходимости смазать питательным или увлажняющим кремом.

### **Масло для век**

*Требуется:* 2 ст. л. любого растительного масла, 3 капли эфирного масла мускатного ореха, по 4 капли мирра и сандала.

*Приготовление:* растительное масло подогреть на водяной бане до температуры 35–37 °С (температура тела), добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать.

*Применение.* Ежедневно перед сном смазывать веки получившимся маслом.

### **Медовый лифтинг-бальзам для губ**

*Требуется:* 1 ч. л. меда, по 3 капли масла мирра и розы.

*Приготовление:* мед растопить на водяной бане, добавить масла, тщательно перемешать и остудить до комнатной температуры.

*Применение.* Наносить на губы по мере необходимости.

### **Бальзам с эфирными маслами для губ**

*Требуется:* 2 ч. л. любого растительного масла, 2 капли масла мяты, 3 капли масла лаванды.

*Приготовление:* растительное масло подогреть на водяной бане до температуры 35–37 °С (температура тела), добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать.

*Применение.* Наносить на губы по мере необходимости.

### **Тонизирующая крем-маска для лица**

*Требуется:* 2 ч. л. детского крема, 3 капли розового масла, 4 капли масла мускатного ореха.

*Приготовление:* добавить масла в крем и тщательно перемешать до

получения однородной массы.

*Применение.* Массирующими движениями нанести толстый слой крема на очищенную кожу лица. Через 10–15 мин излишки крема удалить мягкой салфеткой.

### **Крем для лица «Защита от холодов»**

*Требуется:* 1 ст. л. крема для сухой кожи, 1 капля масла сосны, 2 капли масла сандала, 3 капли мирра.

*Приготовление:* добавить масла в крем и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* В холодную погоду наносить на кожу лица перед выходом на улицу.

### **Ночная крем-маска для век**

*Требуется:* 1 ст. л. детского крема, по 4 капли масел фенхеля и мирра.

*Приготовление:* добавить масла в крем и тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Применение.* Перед сном покрыть веки толстым слоем крема. Утром остатки крема удалить мягкой салфеткой

### **Лифтинг-гимнастика**

Гимнастика (от греч. *gymnazo* – тренирую, упражняюсь) – это система физических упражнений, предназначенных для развития двигательных навыков и повышения физических возможностей человеческого тела. Благодаря гимнастике мы можем стать более гибкими, сильными, быстрыми, ловкими. Гимнастика укрепляет мышцы и формирует навык управления телом. Каждый из нас может поднять руку или согнуть ногу.

А вот сесть на шпагат или совершить кувырок в воздухе способен только хорошо тренированный человек.

Все мы отлично понимаем, что для поддержания тела в хорошей физической форме необходимо укреплять мышцы.

Эфирное масло жасмина – эффективное средство в борьбе с возрастными изменениями. Оно насыщает кожу влагой, снимает раздражение, способствует исчезновению экземы и других заболеваний кожи.

Говоря о мышцах, мы, как правило, подразумеваем мускулы рук, ног, ягодиц, живота, т. е. различных частей тела. Но при этом мы часто забываем, что на лице и шее тоже есть мышцы и что для сохранения тонуса им тоже нужны регулярные тренировки.

К сожалению, чаще все понимание этого факта, как и многих других мудростей, приходит с годами. Причина такого «прозрения» заключается не в богатом жизненном опыте, а в происходящих с лицом возрастных изменениях. Овал лица «расплывается», веки обвисают, щеки и губы теряют упругость, уголки глаз и рта опускаются, появляется второй подбородок.

Можно, конечно, прибегнуть к помощи пластической хирургии, сделать подтяжку лица. Однако решиться на такой шаг способна далеко не каждая женщина. К тому же услуги пластического хирурга стоят недешево.

Остается запастись терпением и приступить к «накачиванию» лицевых мышц. Конечно, носом не сделаешь приседаний, а щеками не поднимешь гантели. Для мышц лица и шеи разработаны специальные упражнения –

лифтинг-гимнастика. Для ее выполнения не требуется никаких спортивных снарядов. Вы просто напрягаете определенные группы лицевых мышц, иногда придерживая их пальцами.

Как и любые физические упражнения, лифтинг-гимнастика не дает мгновенного эффекта. Пройдет не меньше 1,5–2 месяцев, прежде чем вы заметите какие-либо улучшения, да и то при условии, что вы будете тренировать лицевые мышцы ежедневно, желательно и утром, и вечером. Однако в конечном итоге потраченные усилия оправдаются. Благодаря лифтинг-гимнастике вы будете выглядеть на несколько лет моложе. Завистливые взгляды соперниц и восхищение представителей противоположного пола станут лучшей наградой за ваши старания.

В этом разделе приводятся наиболее популярные лифтинг-упражнения, направленные на укрепление и подтяжку мышц лица и шеи.

### *Лифтинг-гимнастика для лба*

#### **Упражнение «Бинокль»**

А. Указательные пальцы положите вдоль бровей, мизинец, безымянный и средний пальцы сожмите,

а верхними фалангами полусогнутых больших пальцев упритесь в щеки. Смотрите прямо перед собой и немного вверх. Надавливайте указательными пальцами вниз, на брови, преодолевая сопротивление лицевых мышц. Вы должны как бы подталкивать указательные пальцы бровями. Затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз (рис. 22 а).

Б. Оставьте руки в том же положении. Широко раскройте глаза и надавите указательными пальцами на брови, преодолевая сопротивление лицевых мышц. Подталкивайте указательные пальцы вверх движениями бровей.

Повторите упражнение 10 раз. Потом поднимите брови вверх, а пальцами продолжайте надавливать на них вниз. Задержитесь в таком положении на 30 с и расслабьтесь.

Завершить это упражнение можно легким массажем надбровных дуг (рис. 22 б).



Рисунок 22. Упражнение «Бинокль»: а) положение А; б) положение Б

Это упражнение направлено на укрепление и подтяжку лба.

### **Упражнение «Семь пядей»**

Положите четыре пальца обеих рук на лоб, чтобы указательные пальцы располагались у линии роста волос, а большими пальцами упритесь в кожу около середины ушей. Преодолевая мышечное сопротивление, слегка тяните кожу лба вверх (рис. 23). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 7 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 5 раз.

Витамины также обладают лифтинг-эффектом. Обязательно включайте в свой рацион продукты, богатые витаминами А, В, С, Е, например, морковь, капусту, орехи, растительное масло, картофель, морепродукты.

Через 2 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 3 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Делайте 10 повторов.

Потренируйтесь в этом режиме еще 2 недели. Далее придерживайтесь такого режима: 1 неделя – обычный темп, 1 неделя – быстрый.

Цель этого упражнения – разработать мышцы лба и уменьшить морщины.



*Рисунок 23. Упражнение «Семь пядей»*

### ***Лифтинг-гимнастика для глаз***

#### **Упражнение «На линии горизонта»**

Приложите кончики пальцев к вискам, чтобы мизинцы расположились у внешних уголков глаз. Посмотрите вдаль и слегка сомкните веки, словно хотите разглядеть какой-то очень далекий объект.

Не напрягайте глаза и не щурьтесь: работать должны только мышцы вокруг глаз. Постепенно напрягайте эти мышцы, а пальцами осторожно натягивайте кожу (рис. 24).

Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 3–5 раз.

Через 3 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Потренируйтесь в таком режиме 2–3 недели. Далее чередуйте быстрый и обычный темп. Делайте по 5 повторов. Выполняйте упражнение 3 раза в неделю.

Это упражнение направлено на уменьшение слезных мешков под глазами, а также на профилактику и уменьшение морщин вокруг глаз.



*Рисунок 24. Упражнение «На линии горизонта»*

### **Упражнение «Тугой воротничок»**

Приложите подушечки пальцев к щекам у основания висков. Напрягите мышцы подбородка, как будто вы пытаетесь расслабить очень тугий воротничок. Постепенно усиливайте напряжение височных мышц и мышц шеи и подбородка (рис. 25). Достигнув максимального напряжения,

задержитесь в таком положении на 4 с, а затем расслабьтесь на 2 с. Повторите упражнение 5 раз. Через 3 недели начинайте увеличивать число повторов и постепенно доведите их до 10. Далее выполняйте упражнение каждый день по 7–10 раз.

Это упражнение поможет сгладить морщинки вокруг глаз, уменьшить мешки под глазами и сделать кожу на висках подтянутой и упругой.



*Рисунок 25. Упражнение «Тугой воротничок»*

### **Упражнение «Баю-бай»**

Закройте глаза, плотно сомкнув веки. Не зажмуривайтесь: кожа на переносице не должна сморщиваться. Постепенно увеличивайте напряжение век (рис. 26). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 5–7 раз.

Через 2 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Потренируйтесь в таком режиме 2–3 недели. Далее чередуйте быстрый и обычный темп. Делайте 10 повторов.

Это упражнение сделает кожу в области вокруг глаз более упругой.



*Рисунок 26. Упражнение «Баю-бай»*

### **Упражнение «С широко открытыми глазами»**

Широко распахните глаза и постепенно увеличивайте напряжение мышц (рис. 27). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 7 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 5 раз.

Через 3 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 4 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить. Потренируйтесь в

таком режиме 2–3 недели. Далее чередуйте быстрый и обычный темп.  
Это упражнение укрепит кольцеобразные мышцы глаз.



*Рисунок 27. Упражнение «С широко открытыми глазами»*

### **Упражнение «День и ночь»**

Положение «с открытыми глазами». Разведите указательные и средние пальцы «вилочкой», в форме буквы «V». Подушечки средних пальцев приложите к переносице у внутренних краев бровей, а кончики указательных – к внешним краям бровей и слегка надавите на кожу. Смотрите прямо перед собой и немного вверх. Напрягите нижние веки, как бы пытаясь сощуриться, а затем расслабьтесь. Работать должны только нижние веки, верхние должны оставаться расслабленными (рис. 28 а).

Положение «зажмурившись». Продолжая напрягать нижние веки, крепко зажмурьтесь, задержитесь в таком положении на 40 с и расслабьтесь (рис. 28 б).

Повторите упражнение 10 раз.

Это упражнение направлено на увеличение глаз.



Рисунок 28. Упражнение «День и ночь»:

а) положение «с открытыми глазами»;

б) положение «зажмурившись»

### Упражнение «Задумчивая леди»

Положение «взгляд направлен вперед». Приложите подушечки средних пальцев к переносице у внутренних краев бровей, а кончики указательных – к внешним краям бровей и слегка надавите на кожу. Смотрите прямо перед собой и немного вверх. Напрягите нижние веки, как бы пытаетесь сощуриться, а затем расслабьтесь. Верхние веки при этом двигаться не должны (рис. 29 а). Повторите упражнение 10 раз.

Положение «взгляд направлен вверх». Продолжая напрягать нижние веки, закатите глаза, как будто вы пытаетесь рассмотреть какой-то предмет, висящий у вас над головой, задержитесь в таком положении на 40 с и расслабьтесь (рис. 29 б).

Это упражнение направлено на укрепление нижних век.

а





Рисунок 29. Упражнение «Задумчивая леди»:

а) положение «взгляд направлен вперед»;

б) положение «взгляд направлен вверх»

### **Упражнение «Вверх-вниз»**

Поднимите глаза вверх, как будто вы хотите увидеть собственный лоб, и задержитесь в таком положении на 5 с и расслабьте мышцы на 2 с. Затем опустите глаза вниз, стараясь «увидеть» подбородок, напрягите мышцы на 5 с и расслабьте на 2 с. При выполнении этого упражнения двигаться должны только глазные яблоки. Не помогайте головой или шеей. Повторите упражнение 5–7 раз.

Через 2 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого

упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить. Потренируйтесь в таком режиме 1,5–2 недели. Далее чередуйте быстрый и обычный темп.

Это упражнение направлено на укрепление глазных мышц.

### **Упражнение «Кокетка»**

Поднимите глаза вправо вверх, задержите взгляд на воображаемой точке на 5 с и расслабьтесь на 2 с (рис. 30 а). Затем опустите глаза влево вниз, напрягите глазные мышцы на 5 с и расслабьтесь на 2 с (рис. 30 б).

С той же периодичностью посмотрите вверх влево и вниз вправо. Во время выполнения упражнения голова должна оставаться неподвижной. Повторите упражнение 5 раз.

Через 2 недели начинайте постепенно наращивать темп выполнения упражнения и увеличивать число повторов. Примерно через 2–3 недели тренировок вы должны делать 20 повторов, отводя по 2 с на расслабление и напряжение мышц. Далее чередуйте быстрый и обычный темп.

Это упражнение укрепляет глазные и окологлазные мышцы, придает взгляду беглость и подвижность.

а





*Рисунок 30. Упражнение «Кокетка»:*

*а) направление взгляда вправо вверх;*

*б) направление взгляда влево вниз*

### ***Лифтинг-гимнастика для носа***

#### **Упражнение «Сопелка»**

Приложите подушечку указательного пальца к кончику носа, приподняв его вверх.

Опустите верхнюю губу и потяните вниз ноздри. Почувствуйте, как сгибается ваш нос (рис. 31).

Задержитесь в таком положении на 1–2 с и расслабьтесь. Повторите упражнение 30–40 раз.

Обратите внимание, что нос должен двигаться за счет усилия лицевых мышц. Не «помогайте» ему пальцем.

Во время выполнения упражнения следите за дыханием: оно должно быть размеренным и спокойным.



*Рисунок 31. Упражнение «Сопелка»*

***Лифтинг-гимнастика для губ***

## Упражнение «Качели»

Представьте, что в центре нижней и верхней губы располагается по точке. Растяните рот, как бы разводя эти точки в противоположные стороны, чтобы губы образовали овал. Верхнюю губу прижмите к зубам. Приложите подушечки указательных пальцев к крыльям носа (рис. 32).

Медленно перемещайте пальцы вдоль носогубных складок, от носа к уголкам рта и обратно. Сохраняйте мышечное напряжение, пока не почувствуете легкое жжение. Затем, не расслабляя мышц, начинайте быстрыми отрывистыми движениями перемещать пальцы по тому же направлению. Выполняйте упражнение в течение 30–40 с. Это упражнение разглаживает носогубные складки.



*Рисунок 32. Упражнение «Качели»*

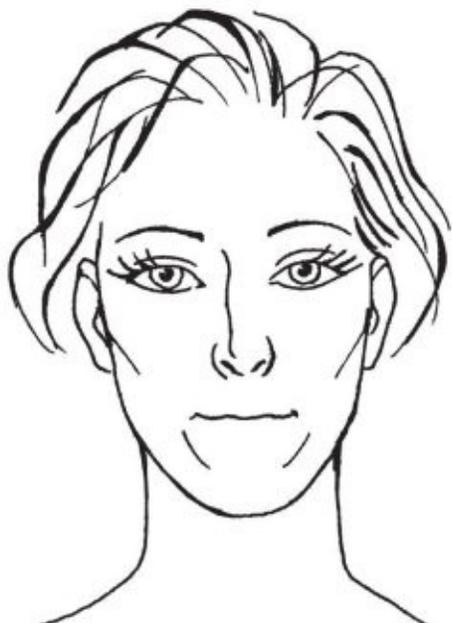
## Упражнение «Рот на замок!»

Плотно сомкните губы, подожмите их и прижмите к зубам (рис. 33). Постепенно усиливайте напряжение мышц подбородка, губ и щек. Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 7 с и расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 5 раз.

Через 2–3 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 3 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить.

Далее чередуйте быстрый и обычный темпы.

Это упражнение направлено на укрепление около-губных мышц, а также на уменьшение и профилактику морщин вокруг рта.



*Рисунок 33. Упражнение «Рот на замок!»*

С возрастом кожа вокруг глаз покрывается сеточкой мелких морщин. Справиться с ними помогут эфирные масла мирры, мускатного ореха, мяты, нероли, розы, сандала, сосны. Смешайте 3–5 капель одного из этих масел с 1 ст. л. любого растительного масла.

### **Упражнение «Я так и знала!»**

Плотно сомкните губы, не поджимая их. Напрягите уголки рта, не стискивая при этом зубы. Приложите к уголкам рта подушечки указательных пальцев. Мелкими вибрирующими движениями перемещайте пальцы вверх-вниз, пока не почувствуете легкое жжение (рис. 34). После этого продолжайте выполнять упражнение еще в течение 30–40 с. Расслабьтесь и подуйте сквозь губы. Это упражнение поднимает опущенные уголки рта.



*Рисунок 34. Упражнение «Я так и знала!»*

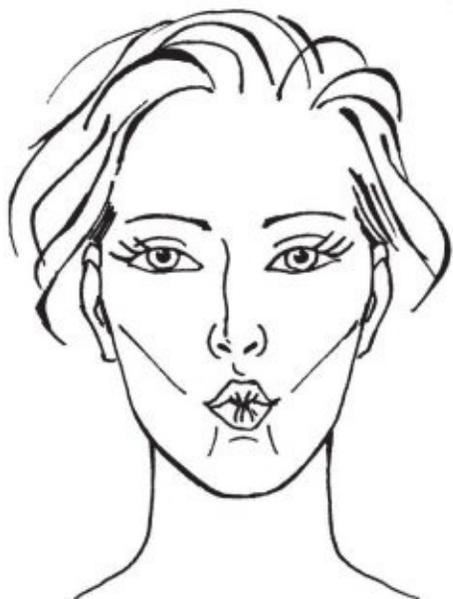
### **Упражнение «Поцелуй»**

Вытяните губы «трубочкой», как бы для поцелуя. Тянитесь губами к воображаемому партнеру, постепенно усиливая мышечное напряжение (рис. 35). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, расслабьте губы на 3 с и снова вытяните губы. Повторите упражнение 5–7 раз. Вы должны чувствовать, как напрягаются мышцы губ, подбородка и нижней части щек.

Через 3 месяца перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на «раз – два» напрягайте губы, на «три» – расслабляйте. Делайте 10–12 повторов.

Далее чередуйте быстрый и обычный темпы.

Это упражнение направлено на разработку около-губных мышц и сохранение упругости губ.



*Рисунок 35. Упражнение «Поцелуй»*

## Упражнение «Тс-с-с!»

А. Плотно сомкните губы, не поджимая их и не стискивая зубы. Постукивайте верхней фалангой указательного пальца по середине губ (рис. 36 а). Сделайте 30–40 повторов.

Б. Отнимите палец ото рта, плотно сомкните губы и сохраняйте максимальное мышечное напряжение до тех пор, пока не почувствуете легкое жжение. Затем, не расслабляя губ, быстрыми вибрирующими движениями перемещайте указательный палец вверх-вниз, слегка ударяя то по центру верхней губы, то по центру нижней (рис. 36 б). Сделайте 30–40 повторов.

Благодаря этому упражнению контур ваших губ будет оставаться четким и красивым.

*а*





Рисунок 36. Упражнение «Тс-с-с!»:

а) положение А;

б) положение Б

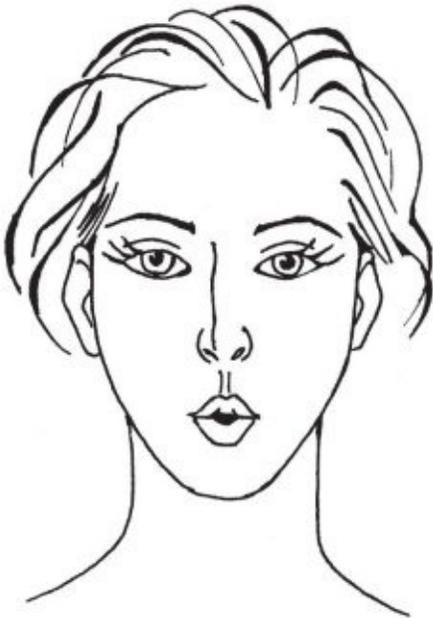
### **Упражнение «Флейтист»**

Вытяните губы «трубочкой» и, четко артикулируя, громко произнесите «ду». Тяните звук «у», постепенно усиливая напряжение мышц. Вы должны почувствовать, как постепенно активизируются мышцы губ, окологубной области, нижней части щек, подбородка, шеи (рис. 37). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 3–5 раз.

Через 3 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить.

Еще через 2 недели переходите на комбинированные тренировки: чередуйте быстрый и обычный темпы. Выполняйте по 5–10 повторов.

Это упражнение направлено на укрепление мышц губ, окологубной области, нижней части щек, подбородка и шеи, а также на профилактику морщин.



*Рисунок 37. Упражнение «Флейтист»*

### **Упражнение «Изумление»**

Округлите губы и, четко артикулируя, громко произнесите звук «о». Постепенно усиливайте напряжение мышц, почувствуйте, как в работу включаются мышцы губ, подбородка, шеи (рис. 38). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 6 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 4–6 раз.

Через 2 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого

упражнения: на 3 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Еще через 1 месяц переходите на такой режим: на 5 с напрячь мышцы, на 6 с – расслабить. Делайте по 5–7 повторов.

Благодаря этому упражнению ваши губы станут более чувственными и выразительными.



*Рисунок 38. Упражнение «Изумление»*

### ***Лифтинг-гимнастика для щек***

#### **Упражнение «Ветерок и перышко»**

Представьте, что перед вами парит легкое перышко. Приоткройте рот и подуйте на это перышко, чтобы отогнать его от себя. Постепенно

усиливайте напряжение мышц (рис. 39). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 4 с, а затем расслабьтесь на 2 с.

Повторите упражнение 5–10 раз.

Через 3 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Еще через 1 месяц вернитесь к первоначальному темпу.

Это упражнение укрепляет щеки и мышцы шеи, а также делает овал лица более четким.



*Рисунок 39. Упражнение «Ветерок и перышко»*

**Упражнение «Улыбка колобка»**

Представьте, что в центре нижней и верхней губы располагается по точке. Растяните рот, как бы разводя эти точки в противоположные стороны. Ваши губы должны образовывать овал. Верхнюю губу прижмите к зубам. Горизонтально приложите указательные пальцы к щекам под нижними веками (рис. 40 а). Улыбнитесь уголками губ, а затем опустите их вниз (рис. 40 б). Повторяйте эти движения в максимально быстром темпе.

Выполните упражнение 30–40 раз.





*Рисунок 40. Упражнение «Улыбка коlobка»:*

*а) исходное положение;*

*б) положение «улыбка»*

### **Упражнение «Голливудская улыбка»**

Растяните рот в широкой «голливудской» улыбке, покажите зубы. С обеих сторон обхватите лицо кончиками пальцев. Мизинцы должны располагаться возле уголков губ, указательные, средние и безымянные пальцы – на висках, а большие пальцы – под основанием нижней челюсти (рис. 41).

Продолжайте растягивать уголки рта. Достигнув максимального напряжения мышц щек и шеи, задержитесь в таком положении на 5 с и расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 5 раз.

Через 2 недели тренировок начинайте постепенно увеличивать число

повторов и в течение еще 2 недель доведите их до 10.

Затем попробуйте выполнять это упражнение в ускоренном темпе: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить.

Далее чередуйте быстрый и обычный темпы.

Это упражнение помогает сделать контур лица более четким, уменьшает морщины, возвращает коже упругость и эластичность.



*Рисунок 41. Упражнение «Голливудская улыбка»*

### **Упражнение «Кра-сотка»**

Громко и четко произнесите слог «кра». Не открывайте рот слишком широко: нижняя челюсть практически не должна быть задействована. Выполняйте упражнение за счет интенсивной работы мышц щек, подбородка и шеи (рис. 42).



*Рисунок 42. Упражнение «Кра-сотка»*

Постепенно усиливайте напряжение мышц. Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 4 с, а затем расслабьтесь на 2 с. Повторите упражнение 5–7 раз.

Через 1 месяц перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Потренируйтесь в таком режиме 2–3 недели. Далее чередуйте быстрый и обычный темп. Выполняйте упражнение 3 раза в неделю. Делайте 5 повторов.

Это упражнение направлено на укрепление нижних частей щек и овала лица, а также на уменьшение морщин на щеках, шее и подбородке.

### **Упражнение «Мышка»**

Широко улыбнитесь и слегка прижмите пальцы к щекам. Мизинцы должны лежать около уголков рта. Продолжая растягивать губы в улыбке,

произнесите слог «пи». Постепенно усиливайте напряжение щек и шеи (рис. 43). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 5–10 раз.

Через 2 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Потренируйтесь в таком режиме 1 месяц. Далее чередуйте быстрый и обычный темп. Делайте по 5 повторов.

Это упражнение направлено на укрепление мышц щек и коррекцию их формы.



*Рисунок 43. Упражнение «Мышка»*

### **Упражнение «Умывание»**

Приоткройте рот, уголки губ втяните вовнутрь и прижмите к задним зубам. Верхнюю губу прижмите к зубам. Приложите кончики пальцев к уголкам рта по диагонали, чтобы мизинцы располагались на подбородке, а указательные пальцы на щеках (рис. 44 а). Круговыми движениями помассируйте кожу кончиками пальцев до появления легкого жжения.

Затем, проделывая очередное круговое движение, резко оторвите пальцы от лица (рис. 44 б). Повторяйте эти движения в быстром темпе в течение 30 с.

Это упражнение поможет расширить слишком узкое лицо.





*Рисунок 44. Упражнение «Умывание»:*

*а) положение «пальцы прижаты к лицу»;*

*б) положение «пальцы оторваны от лица»*

### **Упражнение «Вверх!»**

Приоткройте рот и подожмите губы вовнутрь, положив их на верхние и нижние зубы. Смотрите прямо перед собой и немного вверх. Приложите ладони к обеим сторонам челюстей (рис. 45 а). Проведите руками по бокам лица снизу вверх. Выполняйте упражнение до появления легкого жжения. Затем еще раз проведите ладонями вверх, прижмите их к вискам и оставайтесь в таком положении в течение 30 с, а потом расслабьтесь (рис. 45 б).

Это упражнение помогает сузить слишком широкое, «расплывшееся» лицо.



*Рисунок 45. Упражнение «Вверх!»:*

*а) исходное положение;*

б) положение «ладони прижаты к вискам»

### *Лифтинг-гимнастика для подбородка и шеи*

#### **Упражнение «За высоким забором»**

Приподнимите подбородок и слегка выдвиньте вперед нижнюю челюсть. Потяните шею, как будто вы пытаетесь заглянуть за высокий забор (рис. 46).



*Рисунок 46. Упражнение «За высоким забором»*

Постепенно усиливайте напряжение мышц. Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 3 с, а затем расслабьтесь на 2 с. Если вы почувствуете, что такой темп для вас слишком быстрый, тренируйтесь по облегченной программе: на 1 с напрячь мышцы, на 1 с расслабить. Повторите упражнение 3–5 раз.

Тренируйтесь в таком режиме в течение 1 месяца. Затем в течение еще 2 месяцев постепенно наращивайте темп выполнения упражнения и увеличивайте число повторов. К концу 2-го месяца вы должны выполнять 20 повторов в таком темпе: на 5 с напрячь мышцы, на 3 с расслабить.

Это упражнение поможет сделать кожу шеи упругой и эластичной.

Ладан ассоциируется с религиозными обрядами. Между тем эта ароматическая древесная смола применяется и в косметологии. Масло ладана разглаживает морщины, отбеливает и увлажняет кожу, способствует рассасыванию рубцов и заживлению ран.

### **Упражнение «Портрет в профиль»**

Это упражнение желательно выполнять сидя. Выпрямите спину, голову держите ровно и прямо. Медленно, плавно поверните голову как можно дальше вправо (рис. 47). Двигаться должна только голова и шея. Не пытайтесь помочь себе плечами. В верхней точке движения задержитесь на 5 с, вернитесь в исходное положение и расслабьтесь на 3 с. Затем проделайте такое же движение в другую сторону. Повторите упражнение по 3 раза в каждую сторону.

Не делайте резких рывков, не торопитесь и не старайтесь сразу повернуть голову на 90°, иначе вы растянете мышцы. Внимательно следите за своими ощущениями. Если вы почувствуете, что мышцы сводит судорогой, как можно скорее расслабьтесь и прервите гимнастику.

Через 1 месяц перейдите на ускоренный темп выполнения этого

упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Потренируйтесь в этом режиме еще 1 месяц. Далее выполняйте упражнение в таком режиме: на 5 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить.

Это упражнение позволяет уменьшить морщины на шее и вернуть коже упругость.



*Рисунок 47. Упражнение «Портрет в профиль»*

### **Упражнение «Упс!»**

Стисните зубы и оттопырьте нижнюю губу. Положите пальцы вдоль скул так, чтобы мизинец и безымянный пальцы находились около уголков рта. Пальцы должны просто касаться лица, надавливать на кожу или натягивать ее не надо. Продолжайте выпячивать губу, постепенно увеличивая напряжение лицевых мышц (рис. 48). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 3 с, а затем расслабьтесь на 3 с.

Повторите упражнение 3 раза.

Выполняйте это упражнение в течение 2 недель, к концу этого периода доведя число повторов до 10. В следующие 2 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Далее выполняйте упражнение в таком режиме: на 5 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить.

Это упражнение укрепит мышцы шеи, нормализует кровообращение, улучшит состояние кожи.



*Рисунок 48. Упражнение «Унс!»*

### **Упражнение «Запретный плод»**

Встаньте прямо, слегка поверните голову вправо и приподнимите подбородок. Приоткройте рот, как будто вы хотите откусить кусочек висящего на ветке плода. Постепенно увеличивайте напряжение мышц подбородка и шеи.

Не нужно слишком сильно опускать нижняя челюсть и раскрывать рот очень широко. При выполнении этого упражнения должны работать именно мышцы подбородка и шеи (рис. 49).

Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем вернитесь в исходное положение и расслабьтесь на 3 с. В том же темпе выполните это упражнение, сначала повернув голову влево, а потом держа голову прямо. Сделайте по 5–7 повторов в каждую сторону.

Масло лайма (лиметты), фрукта семейства цитрусовых, разглаживает морщины, снимает раздражение, увлажняет кожу, повышает ее плотность и упругость.

Через 3 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Потренируйтесь в таком режиме 1 неделю. Далее выполняйте упражнение в обычном темпе.

Это упражнение направлено на коррекцию формы шеи и профилактику двойного подбородка.



*Рисунок 49. Упражнение «Запретный плод»*

### **Упражнение «Дразнилка» для мышц шеи**

Приложите ладони к щекам вертикально вверх. Ваши мизинцы должны находиться около уголков рта. Приоткройте рот в полуулыбке. Вы почувствуете, как под вашими пальцами напрягаются мышцы щек (рис. 50 а). Постепенно увеличивайте напряжение. Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем расслабьтесь на 2 с.

Затем постарайтесь как можно дальше высунуть язык. Тянитесь кончиком языка к подбородку (рис. 50 б). Постепенно увеличивайте напряжение. Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем расслабьтесь на 2 с.

Повторите упражнение 5–7 раз.

Через 2 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить. Потренируйтесь в таком режиме еще 2 недели. Далее вернитесь к обычному темпу.

Это упражнение укрепляет мышцы шеи и нижней части щек, подтягивает кожу, корректирует форму шеи.

а



б

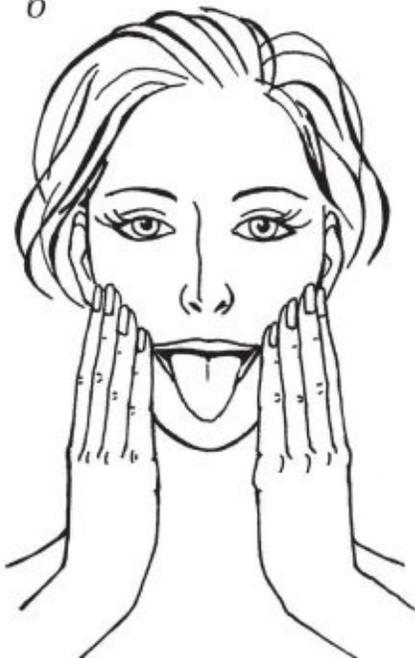


Рисунок 50. Упражнение «Дразнилка» для мышц шеи:

а) положение «полуулыбка»;

б) положение «высунутый язык»

### Упражнение «Дразнилка» для подбородка

Сожмите ладонь в кулак и подоприте подбородок нижними фалангами сомкнутых пальцев. Надавливайте кулаком на подбородок, преодолевая сопротивление (рис. 51 а). Постепенно увеличивайте силу нажима. Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 3 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Затем постарайтесь как можно дальше высунуть язык. Тянитесь кончиком языка к подбородку (рис. 51б). Задержитесь в таком положении на 2 с, а затем уберите язык и расслабьтесь на 1 с. Повторите упражнение 5 раз. Постепенно наращивайте темп выполнения упражнения и увеличивайте число повторов. К концу 3-й недели доведите количество повторов до 15.

Это упражнение прекрасно укрепляет мышцы и шеи, помогает избавиться от двойного подбородка и сделать контур лица более четким.

а





*Рисунок 51. Упражнение «Дразнилка» для подбородка:*

*а) исходное положение;*

*б) положение «высунутый язык»*

### **Упражнение «Шпионские игры»**

Лежа на полу или на кровати, вытяните руки вдоль туловища и оторвите голову и плечи на 1–2 см от пола. Поворачивайте голову то влево, то вправо, по 20 раз в каждую сторону, а затем расслабьтесь (рис. 52). Повторите упражнение 30–40 раз.

Это упражнение направлено на укрепление мышц шеи.



*Рисунок 52. Упражнение «Шпионские игры»*

### **Упражнение «Рыба на берегу»**

Приоткройте рот, натяните кожу на подбородке. Для этого заверните нижнюю губу как можно глубже в рот и положите ее на нижние зубы. Уголки губ втяните вовнутрь и прижмите к задним зубам. Верхнюю губу прижмите к зубам. Приложите верхнюю фалангу указательного пальца к ямочке на подбородке и слегка прижмите кожу (рис. 53 а). Медленными черпающими движениями открывайте и закрывайте рот. Почувствуйте, как «работают» мышцы в уголках рта. Постепенно начинайте выдвигать челюсть вперед, примерно на 1 см с каждым движением (рис. 53 б). Когда голова запрокинется назад, а подбородок будет смотреть вверх, задержитесь в таком положении на 30 с, а затем расслабьтесь.

Это упражнение укрепляет челюсти и делает овал лица более четким.

a



b



*Рисунок 53. Упражнение «Рыба на берегу»:*

*а) исходное положение;*

*б) гимнастическое движение*

### **Упражнение «Не болтай!»**

Широко улыбнитесь, стисните зубы и надавите кончиком языка на небо. Постепенно увеличивайте силу нажима (рис. 54). Если упражнение выполнено правильно, вы почувствуете, как напрягаются мышцы подбородка. Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 5 раз.

Постепенно увеличивайте число повторов, к концу 3-й недели доведите их до 15

Это упражнение укрепляет мышцы шеи, помогает избавиться от двойного подбородка или предотвратить его появление.



Рисунок 54. Упражнение «Не болтай!»

### Упражнение «Царевна-лягушка»

Слегка оттопырьте нижнюю губу. Уголки рта при этом по возможности должны оставаться неподвижными. Чтобы облегчить задачу, поддержите щеки кончиками пальцев. Мизинцы и безымянные пальцы должны при этом находиться около уголков рта. Напрягите мышцы подбородка и шеи (рис. 55). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем расслабьтесь на 2 с, выждите 5 с и расслабьтесь на 2 с. Повторите упражнение 5 раз.

Через 2 недели перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить. Постепенно увеличивайте число повторов. К концу 2-й недели их должно быть 10. Далее чередуйте быстрый и обычный темп.

Это упражнение помогает улучшить форму подбородка и сделать его контур более четким.



Рисунок 55. Упражнение «Царевна-лягушка»

### Упражнение «На вершине блаженства»

Это упражнение выполняется сидя.

А. Как можно шире откройте рот, губы заверните вовнутрь и прижмите их к зубам. Улыбнитесь уголками рта, втяните их и прижмите к задним зубам. Закатите глаза и смотрите вверх, как будто хотите увидеть свой лоб. Тяните уголки рта вверх, к ушам (рис. 56 а).

Б. Приложите подушечки указательных пальцев к уголкам рта и прочертите ими воображаемую линию, продолжив «улыбку» до верхней части ушей. Слегка надавливая пальцами на эту точку, выставите лицо вперед, а плечи оттяните назад (рис. 56 б). Задержитесь в таком положении на 30 с и расслабьтесь. Сожмите губы и подуйте сквозь них, чтобы дать мышцам отдохнуть. Повторите упражнение 3–5 раз.

Это упражнение укрепляет мышцы нижней части лица.





*Рисунок 56. Упражнение «На вершине блаженства»:*

*а) положение А;*

*б) положение Б*

### **Упражнение «Шарфик»**

Лежа на полу или на кровати, прижмите ладони к передней части шеи, как будто вы пытаетесь себя задушить (рис. 57). Приподнимите голову на 25–30 см от пола, задержитесь в таком положении на 3–5 с и расслабьтесь, давая голове упасть обратно. Повторите упражнение 30–40 раз.

Это упражнение направлено на укрепление мышц шеи.



*Рисунок 57. Упражнение «Шарфик»*

### **Упражнение «Шарфик-2»**

Сядьте прямо, слегка приподнимите подбородок, плотно сомкните губы и улыбнитесь, не показывая зубов. Приложите ладонь к основанию шеи и немного потяните кожу вниз, не опуская при этом головы (рис. 58 а). Затем откиньте голову назад, задержитесь в таком положении на 3–4 с и вернитесь в исходное положение (рис. 58 б). Повторите упражнение 30–40 раз.

Это упражнение направлено на укрепление мышц подбородка и шеи.

а



б



Рисунок 58. Упражнение «Шарфик-2»:

а) положение «голова прямо»;

б) положение «голова откинута назад»

## Упражнение «Саечка»

Согните ладонь «домиком», подоприте пальцами подбородок и надавите на него. Преодолевая сопротивление руки, старайтесь открыть рот (рис. 59). Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 3 с, а затем расслабьтесь на 1 с. Повторите упражнение 5 раз.

Через 2 недели начинайте постепенно увеличивать число повторов и к концу 2-й недели доведите их до 10. Затем перейдите на ускоренный темп выполнения этого упражнения: на 2 с напрячь мышцы, на 1 с – расслабить. Потренируйтесь в таком режиме 1 месяц. Далее выполняйте упражнение в таком режиме: на 5 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить.

Это упражнение помогает избавиться от двойного подбородка или предотвратить его появление.



Рисунок 59. Упражнение «Саечка»

## **Упражнение «Улыбка рыбки»**

Приложите подушечки пальцев к уголкам рта и натяните нижнюю губу. Одновременно слегка выставляйте подбородок вперед, постепенно увеличивая мышечное напряжение (рис. 60).

Достигнув максимального напряжения, задержитесь в таком положении на 5 с, а затем расслабьтесь на 3 с. Повторите упражнение 2–3 раза.

Выполняйте это упражнение в течение 1 месяца, постепенно увеличивая число повторов. К концу срока их должно быть 10.

Следующие 2–3 недели переходите на быстрый темп выполнения этого упражнения: на 3 с напрячь мышцы, на 2 с – расслабить.

Женщина после 40 должна ответственно подходить к выбору прически. Например, химическая завивка прибавляет 5–7 лет. Длинные волосы украшают женщину лишь в том случае, если они здоровые и ухоженные.

Далее чередуйте быстрый и обычный темп.

Это упражнение поможет избавиться от двойного подбородка и сделать овал лица более четким.



*Рисунок 60. Упражнение «Улыбка рыбки»*

## **Глава 7**

### **Омолаживающий макияж**



Декоративная косметика, в отличие от средств ухода за лицом, не способна предотвратить возрастные изменения. Конечно, уважаемые косметические компании стремятся добавлять в «краски для лица» различные ингредиенты, которые питают, увлажняют и защищают кожу. Однако ухаживать за лицом с помощью одной только декоративной косметики невозможно. Вы можете отказаться от макияжа и пользоваться только лечебными косметическими средствами. Но вот отказаться от средств ухода за лицом в пользу декоративной косметики вам не удастся.

Декоративная косметика – это обоюдоострый меч. Она помогает надежно замаскировать возрастные изменения и дефекты кожи. Но в то же время при неумелом обращении она, напротив, подчеркивает все морщинки, складки, пятна, прыщики. Косметика способна превратить молодую девушку в старуху, но может и помочь женщине в возрасте «сбросить» несколько лет.

Какую же декоративную косметику предпочесть женщине за 40? Ответ один: качественную. Зрелая кожа слишком уязвима, чтобы испытывать на ней действие косметики, купленной в подземном переходе. Косметичка женщины за 40 не отличается разнообразием. Цветовые эксперименты уже не актуальны, выбор оттенков косметики ограничен по сравнению с выбором, который имеется у молоденькой девушки. Найдите возможность закупить хорошую косметику: вам хватит ее надолго. Поэтому не жалейте денег на свою красоту.

Время от времени проводите ревизию своей косметички. Безжалостно избавляйтесь от просроченной косметики. Средства с истекшим сроком годности могут вызвать аллергию и другие неприятные последствия.

## **Макияж: пошаговая инструкция**

Молоденькая девушка может себе позволить использовать минимум косметики. Макияж женщины после 40 лет должен быть проработан детально. Любая небрежность – и вместо того чтобы скрыть возрастные

изменения, вы лишь сакцентрируете на них внимание, а в худшем случае даже прибавите себе несколько лишних лет.

Придерживайтесь такого порядка нанесения косметики: очищающее средство, увлажняющий крем, корректор, тональный крем, окраска бровей, тени, подводка, тушь, румяна, контурный карандаш, губная помада. Такая последовательность макияжа оправдана: уменьшается вероятность того, что на последующем этапе вы испортите результаты предыдущего.

Впечатление от макияжа меняется в зависимости от освещения. Например, при свете лампочки ваш мэйк-ап может казаться идеальным, а при естественном освещении превращаться в «посмертную маску».

Поэтому краситься нужно при естественном освещении, избегая однако яркого солнечного света, так как он тоже искажает картину.

## **Очищение и увлажнение**

Макияж начинается отнюдь не с нанесения тонального крема или другой декоративной косметики. Чтобы «краска» легла ровно, а косметика выполняла свое предназначение и скрывала недостатки лица, кожу необходимо тщательно подготовить. Очистите лицо, протрите кожу тоником и смажьте ее увлажняющим кремом или средством с лифтинг-эффектом.

Декоративная косметика, даже самая качественная, имеет в своем составе разнообразные красители, консерванты и другие вещества, которые подсушивают кожу. Зрелая кожа и так страдает от недостатка воды, не стоит подвергать ее дополнительным нагрузкам. Увлажняющий крем восполнит дефицит влаги и создаст «буферную зону» между кожей и декоративной косметикой.

Через 15–20 мин после нанесения крема промокните лицо мягкой салфеткой. За это время кожа впитает в себя столько крема, сколько ей необходимо. Излишки косметического средства только закупорят поры и будут мешать естественному дыханию кожи. Кроме того, на толстый слой

крема хуже ложится декоративная косметика.

## **Выравнивание тона**

Нанесите на лицо тональный крем, чтобы выровнять цвет, придать коже бархатистость. Если на коже имеются изъяны: прыщички, шрамы, синяки, пигментные пятна, предварительно замаскируйте их при помощи корректора.

Слой крема должен быть тонким и легким, иначе лицо превратится в маску. Некоторые женщины стараются скрыть недостатки кожи под толстым слоем тонального крема. Увы, такие мера не только бесполезны, но и вредны. Под толщей грима все изъяны лица становятся еще заметнее: прыщички превращаются в огромные холмы, морщины наполняются тональным средством, словно канавы водой.

Распределите тональный крем по всему лицу. Смазать тональным средством нужно даже мочки ушей и веки. Тщательно растушуйте границу между контуром лица и шеей: она не должна бросаться в глаза. Если цвет лица явно отличается от цвета шеи, создается впечатление, будто голова отделена от туловища и парит сама по себе (рис. 61).



*Рисунок 61. Нанесение тонального средства*

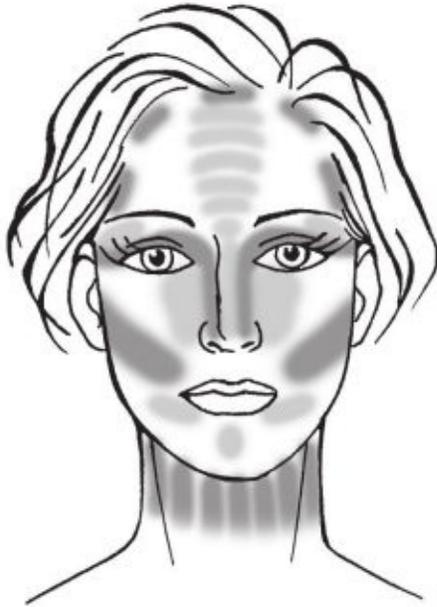
Наносить поверх тонального крема еще и пудру не рекомендуется: двухслойный тон утяжеляет лицо. Если вы все-таки не привыкли обходиться без пудры, выбирайте легкие средства с прозрачной текстурой.

Макияж подразделяют на дневной или повседневный и вечерний или торжественный. Вечерний макияж более яркий по сравнению с дневным, который тяготеет к естественности.

С возрастом форма лица несколько меняется. Одни участки лица выступают, становятся визуально слишком «тяжелыми», другие, напротив, западают, контуры теряют четкость. Поправить положение помогает свето-теневая коррекция лица. Вам потребуется 2 тональных крема разных оттенков: светлого и более темного, а также терпение и упорство.

Общий принцип свето-теновой коррекции прост: все, что необходимо скрыть, затемняется, все, что нужно подчеркнуть – осветляется. Это

означает, что на излишне массивные, выступающие части лица наносится тональный крем более темного оттенка, а впалые участки, которые требуется «поднять на поверхность», тонируются более светлым кремом (рис. 62). Границы свето-теневого перехода должны быть плавными и незаметными, поэтому их как следует растушевывают.



*Рисунок 62. Свето-теневая коррекция лица*

Теоретически все предельно просто. Однако на практике, разумеется, возникает масса сложностей. Прежде всего, составить подробное руководство по свето-теневой коррекции практически невозможно, ведь тогда бы пришлось учесть все индивидуальные особенности лица каждой женщины. Конечно, в Интернете и различных изданиях можно найти подобные схемы для разных типов лица. Однако в них часто встречаются ошибки или противоречия. К тому же, как вы понимаете, так называемый «тип лица» – это условная модель. В реальности найдется не так много женщин, строение лица которых полностью соответствовало бы определенной модели. Это надо помнить при работе с любой схемой. Не нужно слепо копировать все, что вы видите на картинке.

Цветовая гамма макияжа может быть «теплой» или «холодной». В первом случае преобладают желтые, коричневые, бежевые и зеленые оттенки, во втором – синие, серые, фиолетовые, розовые. Выбор оттенков зависит от цвета волос, глаз и кожи.

Поэтому, чтобы не вводить читательниц в заблуждение, мы приводим только общий принцип светотеневой коррекции. Дальнейшее зависит от вас. Внимательно рассмотрите свое лицо, так, словно бы вы разглядываете совершенно незнакомого человека. Постарайтесь объективно оценить строение лица женщины, которую вы видите в зеркале. Отметьте массивные, выпуклые части и впалые участки. И только после этого приступайте к самой процедуре коррекции.

Много времени и терпения придется потратить на освоение самой техники выполнения свето-теневой корректировки. В книге описание этой техники занимает всего одно предложение: «Нанести тональные кремы разных оттенков и тщательно растушевать границы переходов». В реальности на овладение этим искусством уходят часы и дни. Лицо получается «полосатым», тональные средства смешиваются совсем не так, как надо, а в результате скулы «съезжают» к ушам, лоб выглядит бугристым, «ямочка» на подбородке оказывается вдруг под самой губой. Бояться таких ошибок не надо. И уж тем более не следует отказываться от свето-теневой коррекции. Она действительно способна скрыть возрастные изменения. Просто помните, какие промахи можно допустить, и старайтесь их не совершать. Если вы никогда не пробовали «играть» с разными оттенками тональных кремов, потренируйтесь сначала дома. Не спешите сразу являть миру результаты ваших трудов. Желательно, чтобы сначала их оценил близкий человек, мнению которого вы доверяете.

## **Окраска бровей**

После 40 эксперименты с формой бровей уже неуместны. Тоненькие ниточки, равно как и «брежневские» лохматые брови старят женщину.

Брови должны выглядеть естественно, поэтому остановитесь на простой, классической форме. Конечно, не всех женщин природа одарила красивыми бровями. В большинстве случаев «простота и естественность» достигаются искусственным путем, при помощи пинцета.

Для подкрашивания бровей выбирайте карандаши, близкие к вашему натуральному оттенку. Черные брови идут только светлокожим брюнеткам. Если вы не принадлежите к их числу, ищите «свой» цвет среди карандашей коричневых оттенков.

Подкрасьте брови штрихами, имитируя волоски. Сплошная линия будет выглядеть неестественно и тяжеловесно. Затем слегка растушуйте их кисточкой, двигаясь по направлению роста волосков.

Не подкрашивайте брови у переносицы, иначе создастся впечатление, что у вас близко посаженные глаза. Впрочем, эту особенность макияжа бровей можно использовать для коррекции лица, если у вас от природы далеко посаженные глаза.

## **Макияж век**

Обвисшие веки – это одна из главных проблем, с которыми при создании макияжа сталкивается женщина за 40. Тени никак не хотят ложиться на веко ровным слоем, собираются в складках кожи или осыпаются, а сами веки нависают над глазами, придавая взгляду выражение вечной усталости и печали.

Не отчаивайтесь: все эти неприятности можно свести к минимуму.

## **Текстура теней**

Откажитесь от жидких теней и подводок. Тени такой консистенции очень

сложно растушевать по коже, покрытой складками и морщинками. Жидкой подводкой трудно провести четкую линию, потому что кисточка все время «спотыкается» о неровности кожи, а краска растекается по кожным бороздкам. Пользуйтесь твердыми или рассыпчатыми тенями, а чтобы тени меньше рассыпались и ложились ровнее, их можно смешать с прозрачной пудрой. Для подведения глаз пользуйтесь карандашами.

## **Выбор цветов и их сочетания**

Избавьтесь от теней ярких, «кричащих» оттенков и блестящих перламутровых теней. Исключение можно сделать только для очень легкого, невесомого перламутра нежно-розового цвета: он понадобится для небольшой коррекции век (об этом чуть позже).

В остальном же для вас теперь должны существовать только матовые тени «спокойных» тонов: светло-серые, жемчужные, голубые, золотистые, салатные, серебристо-зеленые, бежевые, розовато-лиловые.

Будьте осторожны с темно-коричневыми тенями: они придают глазам утомленный вид.

Не стоит использовать тени, близкие по тону к цвету радужной оболочки ваших глаз. Некоторое время считалось, что такое сочетание самое лучшее, и зеленоглазым женщинам больше всего идут зеленые тени, голубоглазым голубые и серые, кареглазым – коричневые. Сегодня визажисты придерживаются иного мнения. Тени должны делать глаза более выразительными. Если же оттенок теней совпадает с цветом радужки, глаза превращаются в сплошное однотонное пятно.

То же самое происходит, когда глаза накрашены тенями только одного цвета. Чтобы придать взгляду выразительность, используйте как минимум 2 оттенка теней. Классический макияж глаз создается при помощи теней 2 близких оттенков.

Все верхнее веко, от ресниц до бровей, покрывается светлыми тенями, а подвижное веко окрашивается в более темный тон, причем ближе к

внешним уголкам глаз тени накладывают шире и гуще. Нижнее веко подкрашивается вдоль линии роста ресниц тем же темным оттенком.

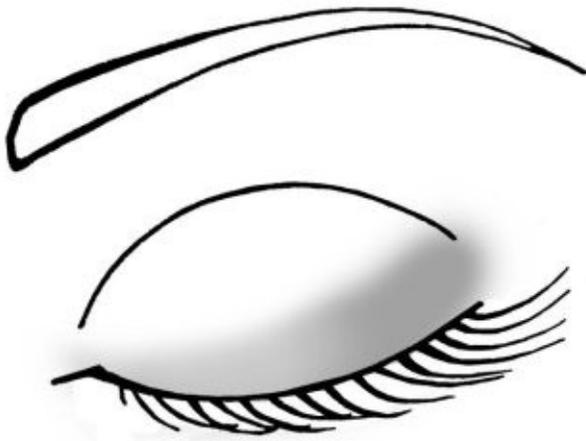
Все элементы макияжа должны вписываться в общую цветовую гамму и создавать своего рода единый гармоничный ансамбль. Кроме того, декоративная косметика должна сочетаться с цветом волос, глаз, одежды и маникюра.

Освежить лицо и сделать его моложе помогают тени розовых тонов. Комбинируя матовые и перламутровые тени этого цвета, можно выровнять веко. На обвисшую кожу наносят матовые тени, которые скрадывают ненужные выпуклости, а с помощью перламутра «приподнимают» впалые области. Однако обратите еще раз внимание, что перламутровые тени должны быть легкими, а их слой очень тонким, иначе все складочки и морщинки на веках обозначатся еще сильнее.

### **Техника нанесения теней и подводки**

Кисточкой средних размеров нанесите на нижнее веко тени более темного, насыщенного оттенка. Все веко закрашивать не надо: это прибавит вам лишние годы. Лучше всего накладывать тени в форме треугольника.

У внутреннего уголка глаза полоска теней должна быть более узкой и менее насыщенной. Затем она должна расширяться и становиться ярче (рис. 63).

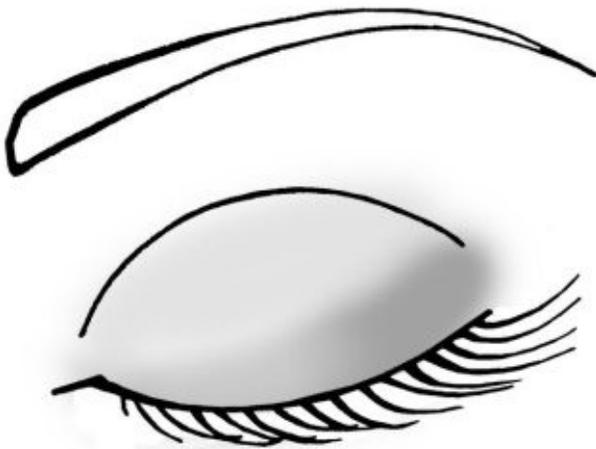


*Рисунок 63. Окраска нижнего века*

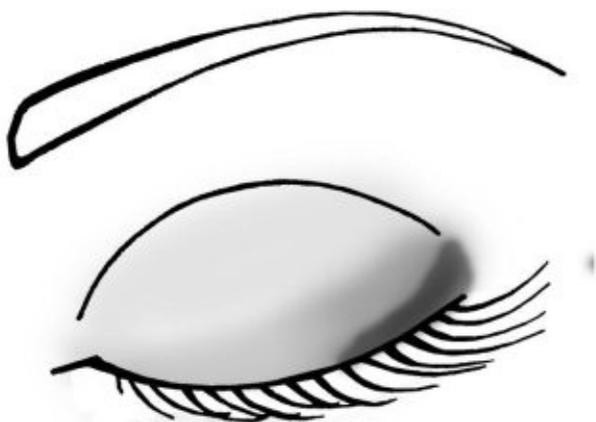
Более тонкой кистью нанесите на оставшуюся часть века тени более светлого тона (рис. 64).

Внешние уголки глаз можно подчеркнуть тенями еще более темного или даже черного цвета (рис. 65).

Разумеется, все оттенки, которые вы используете, должны гармонировать друг с другом.



*Рисунок 64. Окраска верхней части века*

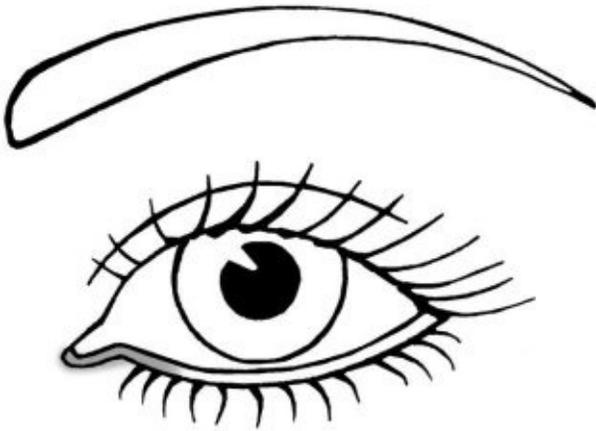


*Рисунок 65. Окраска внешнего уголка глаза*

Тщательно растушевывайте границы перехода одного оттенка в другой.

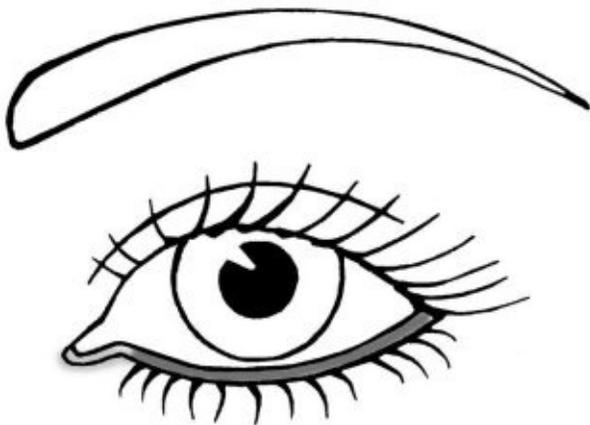
Если у вас не получается как следует смешать тени, смягчите границы, нанеся на них немного прозрачной пудры. Не забудьте, что для этого необходимо использовать чистую кисточку.

Возьмите очень тонкую кисточку, увлажните ее и обведите внутренний уголок глаза (рис. 66).



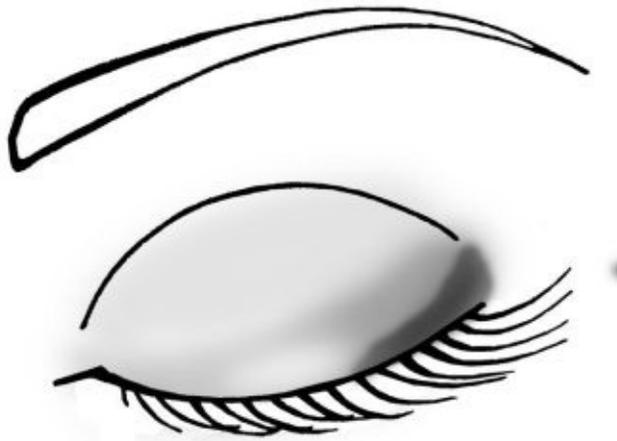
*Рисунок 66. Обведение внутреннего уголка глаза*

Не слишком острым карандашом подведите нижнее веко. Линия подводки должна максимально совпадать с линией ресниц. Следите, чтобы она не прерывалась (рис. 67). Если у вас маленькие глаза, нижние веки лучше не подводить, иначе вы еще больше «закроете» свои глаза.



*Рисунок 67. Подведение нижнего века*

Чтобы визуально увеличить размер глаз и сделать взгляд более открытым, в центре подвижного века нужно сделать мазок тенями более светлого оттенка (рис. 68).



*Рисунок 68. Светлый мазок в центре подвижного века*

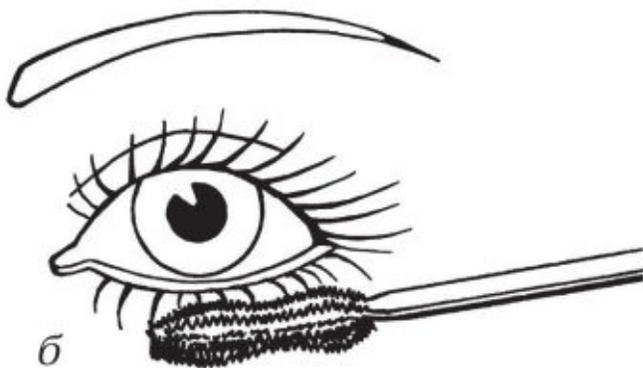
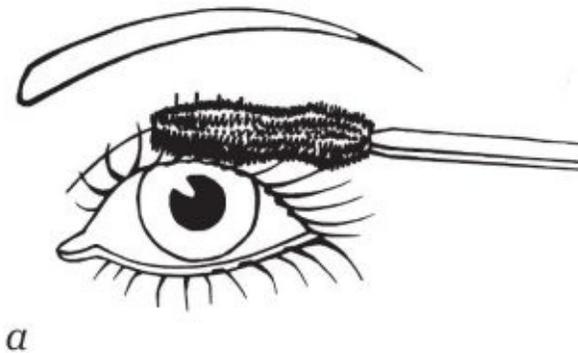
### **Окраска ресниц**

Это важный этап макияжа зрелой женщины. Несколько мазков тушью – и ваши глаза «заиграют».

Фиолетовая, зеленая, синяя тушь – исключительно молодежные варианты. Женщине после 40 предпочтительнее пользоваться тушью естественных цветов. Черные ресницы, как и черные брови, идут только брюнеткам. Если ваша шевелюра хотя бы немного светлее ночи, окрашивайте ресницы тушью коричневых оттенков.

Нанесите тушь тонким слоем, распределяя ее по всей длине ресниц, от корней до кончиков. Не оставляйте комочков. Сначала окрасьте верхние ресницы, а затем – нижние (рис. 69 а и б).

Затем расчешите ресницы жесткой щеточкой, стараясь отделить друг от друга слипшиеся реснички.



*Рисунок 69. Окраска ресниц:*

*а) окраска верхних ресниц;*

*б) окраска нижних ресниц*

*Накладные ресницы.* С возрастом ресницы обычно редуют. Если вы столкнулись с такой проблемой, прибегните к помощи накладных ресниц. Обычно они продаются пучками или на прозрачной ленте. В комплекте к ресницам должен прилагаться специальный клей. Накладные ресницы используются многократно, т. е. их можно снимать и снова приклеивать несколько раз.

Итак, расчешите свои ресницы. Если вы используете новые ресницы, то сначала примерьте их и сравните с длиной своих собственных ресниц.

При необходимости подрежьте накладные реснички, чтобы подогнать их под длину ваших. Только не срезайте ресницы по прямой линии. Помните, что у внутреннего уголка глаз реснички намного реже и короче, чем у внешнего.

Ресницы наклеиваются от внешней стороны глаза к внутренней. Если вы пользуетесь сплошными ресницами, нанесите клей на основание ленты. Если же вы применяете пучки, то капните немного клея на тыльную сторону кисти и окуните туда нижние кончики пучка. В обоих случаях необходимо будет подождать примерно 30 с, пока клей не станет достаточно липким.

Если вам нужно срочно подправить макияж, а в косметичке не оказалось румян, воспользуйтесь контурными карандашами подходящих оттенков. Нанесите на скулы несколько штрихов и растушуйте их.

Приподнимите ресницы пинцетом, приложите их как можно ближе к основанию своих ресниц. Не «заезжайте» на кожу: между корнями естественных и искусственных ресниц должен быть небольшой зазор.

Слегка прижмите ресницы, чтобы зафиксировать их. Для этих целей удобнее всего использовать специальные зажимы (рис. 70).

Но в крайнем случае, это можно сделать пинцетом или просто пальцами. Будьте осторожны: не сместите накладные ресницы!

После того как вы приклеите ресницы, постарайтесь в течение 1–2 мин

поменьше моргать.

Когда клей «схватится», покрасьте ресницы тушью.



*Рисунок 70. Зажим для накладных ресниц*

## **Румяна**

С возрастом кожа становится бледнее, пропадает естественный румянец. Конечно, женщине очень хочется вернуть яркие краски. Главное не перестараться. Щечки-яблочки сегодня уже не актуальны. Не злоупотребляйте румянами: они отяжеляют макияж. Компактные румяна плохо растушевываются по зрелой коже, поэтому приобретите кремообразные румяна.

Наносите румяна от нижней части щек к верхней, по восходящей линии. Необходимо также учитывать форму лица.

Обладательницам треугольного лица нужно нарумянивать выступающие скулы и краешек подбородка (рис. 71а). Широкое квадратное лицо можно визуально сузить, если нанести темные румяна на виски и скулы по направлению к уголкам рта (рис. 71б). Узкое лицо, напротив, расширяют

светлыми румянами, нанесенными на щеки и подбородок (рис. 71 в).  
Круглое лицо корректируют, накладывая румяна ниже скул, по обеим  
сторонам подбородка (рис. 71 г).

Если вы сомневаетесь, куда нужно нанести румяна, просто улыбнитесь.  
Выступившие при этом части щек и нужно будет подчеркнуть косметикой.

Слишком яркие румяна делают лицо зрелой женщины вульгарным.  
Отдавайте предпочтение коричневым оттенкам, однако избегайте чересчур  
темных тонов.

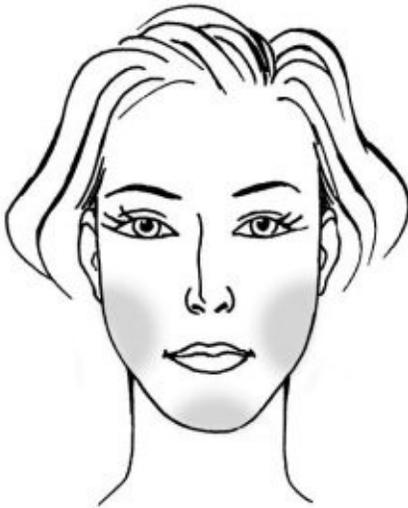
*a*



6



B



Г



*Рисунок 71. Нанесение румян*

## **Макияж губ**

Это финальная часть макияжа, поэтому очень важно выполнить ее на самом высоком уровне, чтобы не испортить результаты всех предыдущих усилий. С возрастом губы утрачивают четкие очертания, рот расплывается. Исправить эту проблему можно с помощью контурного карандаша. Перед тем как нанести помаду, обведите губы карандашом. Контур должен быть на 0,5–1 тон темнее помады. Не рисуйте слишком яркую и четкую линию: такой контур выглядит неестественно. Визуально контурная линия должна сливаться с помадой, а не выделяться на ее фоне. Чтобы придать губам дополнительный объем, проведите несколько вертикальных штрихов от контура к середине. Однако если морщинки вокруг рта слишком глубокие, от использования контура придется отказаться: он быстро размажется и сделает морщины заметнее. Создав новый контур, покройте губы помадой. Чтобы замаскировать опущенные уголки рта, оставьте их ненакрашенными. Пользуйтесь матовой помадой спокойных, естественных оттенков. Слишком яркие губы старят женщину.

## Особенности макияжа для женщин в очках

С возрастом у многих женщин ухудшается зрение: развивается близорукость или дальнозоркость. Не все могут носить линзы, поэтому очки до сих пор остаются универсальными помощниками для глаз. К счастью, давно прошли времена, когда в оптике продавались только массивные очки в темной роговой оправе. Сегодня вы можете подобрать красивую и стильную оправу практически любого оттенка. Современные очки – это не только оптический прибор, но и аксессуар, элемент вашего имиджа.

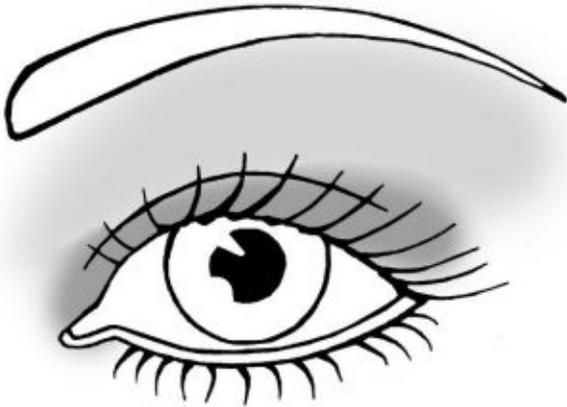
Правда, очки несколько затемяют глаза, а линзы искажают размер глаз. Поэтому, если вы носите очки, над макияжем глаз придется потрудиться подольше.

Прежде всего, подбирайте тени, которые будут гармонировать с цветом оправы. Учтите, что все рекомендации по выбору оттенков теней для женщин за 40 при этом никто не отменяет.

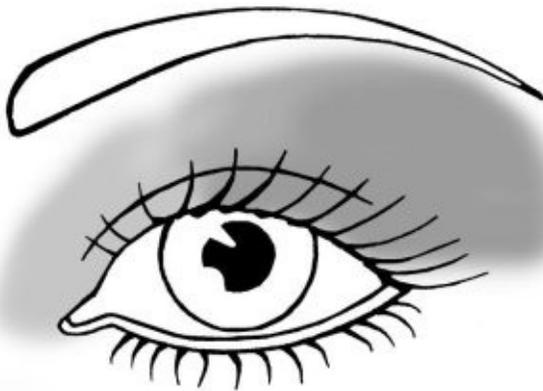
Очки с минусовыми диоптриями визуально уменьшают глаза. Грамотный макияж нейтрализует этот эффект. Наносите на верхнее веко светлые тени, а под самыми бровями, напротив, накладывайте тени – более темных тонов. Но не переусердствуйте, иначе ваши глаза будут казаться слишком глубоко посаженными (рис. 72 а).

Очки с плюсовыми диоптриями зрительно увеличивают глаза, и создается впечатление, что они посажены чересчур близко. Справиться с этой бедой довольно просто: достаточно придерживаться классического варианта окраски век: на внутренний край века накладывайте тени более светлых тонов, а ближе к внешнему краю используйте более темные и насыщенные оттенки. А вот различных цвето-световых экспериментов желательно избегать (рис. 72 б).

а



б



*Рисунок 72. Особенности макияжа в очках*

Учтите также, что плюсовые очки «работают» как увеличительное стекло. Под ними все изъяны макияжа становятся гораздо заметнее. Поэтому, если у вас нет времени тщательно накрасить глаза, лучше обойдитесь без косметики.

## Демакияж

Демакияж как вы понимаете, – это процедура, обратная макияжу. Как ни жаль разрушать плоды собственного косметического творчества, в конце дня макияж нужно обязательно снимать.

### Средства для демакияжа

Первое и самое главное правило: никогда не смывайте макияж водой и мылом. Даже если вам хочется поскорее отдохнуть от дневных забот, найдите 10 мин, чтобы грамотно очистить кожу. Вы же не будете сбрасывать волосы только потому, что вам лень искать расческу. Любите свою кожу и не истязайте ее водно-мыльным «демакияжем». Современная косметология предлагает широкий выбор средств для демакияжа. Они отличаются по консистенции, по способу применения, по воздействию на кожу и по цене. Каждое из таких средств обладает как плюсами, так и минусами.

Среди наиболее популярных и доступных средств для демакияжа нужно упомянуть очищающие салфетки, молочко и крема, тоники, лосьоны и другие жидкости, гель, двухфазовое средство.

Как и в случае с другими косметическими продуктами, к выбору средства для демакияжа следует подходить индивидуально. Ориентируйтесь на общие рекомендации и советы специалистов. Но не забывайте прислушиваться к собственным ощущениям. Сыпь, покраснение, шелушение и другие аномалии – это сигналы, которые посылает нам кожа. Не стоит их игнорировать. Если кожа «говорит» вам, что ей не подходит то или иное средство, ей бесполезно показывать научную статью или рекламную брошюру, в которых утверждается противоположное.

*Влажные очищающие салфетки* – самое быстрое, простое и дешевое средство для избавления от декоративной косметики. Салфетки для демакияжа изготавливают из флиса – синтетического тканого материала, который получают из полиэтилентерефталатного волокна. Мягкую ткань

пропитывают лосьоном, способным справиться с любой косметикой. Салфетки продаются в герметично запечатанной упаковке, что позволяет им достаточно долго сохранять влагу. Компактную упаковку удобно хранить дома и брать с собой. Очищающие салфетки подходят для ежедневного демакияжа, а уж для суровых «походных условий» они и вовсе незаменимы.

Демакияж с помощью влажных салфеток предельно прост и не требует никаких специальных навыков или дополнительных средств, в отличие, например, от демакияжа двухфазовым средством или гелем для умывания. Вам даже не потребуется ватный тампон. Вытащите из упаковки одну салфетку и разверните ее. Соблюдая обычную последовательность демакияжа, снимите косметику. Для этого просто протрите лицо салфеткой. Двигаться, разумеется, необходимо по направлению массажных линий. По мере загрязнения участков салфетки складывайте и переворачивайте ее. Не забывайте как следует закрывать упаковку с очищающими салфетками, иначе они быстро высохнут!

И еще одно замечание: стирайте косметику только влажными салфетками с пометкой «Для снятия макияжа». Очищающие салфетки для рук и тем более для интимной гигиены не подойдут для демакияжа.

Теперь поговорим о минусах этого средства для демакияжа. У влажных салфеток есть по меньшей мере 2 существенных недостатка.

Во-первых, чтобы как следует удалить косметику и не навредить коже, салфетки должны быть качественными. Причем это требование относится как к самой ткани, так и к лосьону-пропитке. Разброс цен на очищающие салфетки значительный, но, как вы понимаете, высокая цена не всегда гарантирует хорошее качество. Если после демакияжа влажной салфеткой кожа стала шелушиться, покраснела или воспалилась, как можно скорее смените марку салфеток. Несколько неудачных попыток подобрать подходящие салфетки – серьезный повод перейти на принципиально иное средство для демакияжа.

Пудра бывает жидкой, порошкообразной (рассыпчатой) и компактной (прессованной). Основные компоненты современной пудры – тальк, каолин, окись цинка, двуокись титана. Для придания пудре приятного запаха в нее также добавляют ароматическую отдушку.

Во-вторых, влажные салфетки невозможно дозировать. Вы можете контролировать количество жидкого средства, которое необходимо для одной процедуры демакияжа. Например, чтобы стереть легкий макияж, достаточно нескольких капель молочка или геля, а чтобы удалить вечерний макияж, выполненный по всем правилам, потребуется уже значительно больше очищающего средства. На салфетках сэкономить не удастся. За одну процедуру демакияжа расходуется минимум одна салфетка, а в некоторых случаях и больше.

Некоторые чрезмерно бережливые дамы ухитряются использовать салфетки повторно. Подражать их примеру категорически не рекомендуется. Дело даже не в том, что извлеченная из пачки салфетка скорее всего подсохнет, даже если вам удастся положить ее обратно. Просто на использованной салфетке остаются частички косметики, грязи, пота, жира, которые постепенно начинают разлагаться, издавая неприятный запах. Экономия – это, конечно, хорошо, но стоит ли из-за этого протирать лицо гнилью?

*Гель для снятия макияжа* сочетает в себе свойства средств для демакияжа и геля для умывания. Пользуясь таким гелем, вы избавляете себя от необходимости приобретать несколько разных продуктов для очищения лица. Гель глубоко очищает кожу, открывает закупоренные поры, тонизирует и освежает лицо. Однако гель плохо удаляет тушь, стойкую косметику, следы карандашей, поэтому необходимо запастись дополнительным средством для удаления именно этих видов косметики.

Среди всех средств для демакияж гель наименее всего подходит зрелой коже. Он успешно ухаживает за нормальной, жирной и комбинированной кожей, но для кожи, склонной к сухости, гель, как правило, оказывается слишком грубым.

*Лосьоны, тоники, жидкости для снятия макияжа* можно смело отнести в разряд «классики жанра», ведь эти средства – одни из самых старых, проверенных временем косметических продуктов для демакияжа. Они изготавливаются на основе растворов кислот и практически не содержат масла. Благодаря своей прозрачной, легкой консистенции, лосьоны и тоники мягко очищают кожу, оставляя ощущение свежести, но в то же

время способны справиться с большинством видов косметики и эффективно очищают поверхность кожи от жировой пленки. Теперь о минусах. Жидкие средства, как и гели, плохо растворяют тушь и другую стойкую косметику, а значит, не обойтись без дополнительного средства для демакияжа. Кроме того, при покупке лосьона нужно быть предельно внимательным. Многие жидкие средства для снятия макияжа изготавливаются на спиртовой основе, а как уже не раз отмечалось, спирт – это враг зрелой кожи, склонной к сухости.

*Молочко и крем для снятия макияжа* так же, как и лосьоны, тоники и жидкости принадлежат к «старой гвардии» средств для демакияжа. Они содержат большое количество питательных и увлажняющих веществ с мягкой обволакивающей структурой. В состав молочка и кремов для демакияжа входят жиры, благодаря которым тушь и стойкая косметика стираются без особого труда.

Молочко и крем практически идеально подходят женщинам после 40, так как способны удовлетворить большинство потребностей зрелой кожи. Например, если у вас не только сухая, но и чувствительная кожа, поищите молочко с маслом календулы, авокадо или ланолиновым маслом.

*Двухфазные средства* – относительно новые продукты для демакияжа, появившиеся на косметическом рынке сравнительно недавно. Они состоят из 2 базовых компонентов: масляного и водяного. Масло растворяет любую косметику, питает и смягчает кожу, а водяная база тонизирует и освежает кожу.

В состоянии покоя компоненты средства расслаиваются: легкое масло всплывает, а более тяжелая вода оказывается внизу. Непосредственно перед применением флакон с двухфазным средством нужно взболтать, чтобы перемешать компоненты. Для удобства применения флаконы, как правило, снабжены распылителем.

Двухфазные средства очищают кожу эффективно и в то же время деликатно, поэтому они прекрасно подходят для обладательниц чувствительной кожи. Однако этот продукт обычно применяют для демакияжа глаз и губ. Остальные участки лица очищают другими средствами.

## **Порядок демакияжа**

Какое бы средство для демакияжа вы ни выбрали, никогда не стирайте косметику с помощью ваты. Используйте только ватные диски или мягкие бумажные салфетки. Вата, даже если скатать ее в шарик, размокает под действием средства для демакияж и начинает расслаиваться. В результате мельчайшие волокна прилипают к лицу, попадают в глаза и нос. Снимайте макияж строго по массажным линиям. Не надавливайте на кожу и не растягивайте ее. Если ваше средство для демакияжа качественное и эффективное, вам не понадобится прикладывать дополнительные физические усилия, чтобы стереть косметику. В противном случае нужно просто сменить очищающее средство.

Придерживайтесь такого порядка демакияжа: руки, губы, ресницы, веки, кожа лица.

## **Очищение рук**

Наверное, вы удивились, что демакияж начинается с рук, ведь на них нет никакой декоративной косметики. Все верно. Однако на руках есть грязь, пот, жир, а значит, огромное количество болезнетворных микроорганизмов, в том числе возбудителей грибковых инфекций. Одно прикосновение – и вся эта «компания» попадает на кожу лица. Последствия очевидны. Поэтому демакияж начинают с очищения рук. Тщательно вымойте их и насухо вытрите.

## **Губы**

Демакияж губ – самый быстрый и простой этап удаления декоративной косметики. Никаких особых приемов, никаких хитростей. На ватный тампон или салфетку наносят немного средства для демакияжа и несколько раз проводят по губам от уголков к середине.

## **Ресницы**

Демакияж ресниц требует определенных навыков. Ресницы очищают предельно аккуратно, чтобы ни частички туши, ни средство для демакияжа не попали в глаза. Если избежать этой неприятности не удалось, глаза необходимо как можно скорее промыть водой.

Возьмите два ватных диска и нанесите на них немного средства для демакияжа. Один диск приложите к нижнему веку. Край диска должен располагаться достаточно близко к глазу, но при этом не соприкасаться с глазным яблоком. Закройте глаз. Ресницы «лягут» на ватный диск, и тушь не попадет на кожу. Вторым диском протрите ресницы сверху, двигаясь от корней к кончикам. Меняйте диск по мере загрязнения.

## **Веки**

Демакияж век почти так же прост, как демакияж губ. Однако, стирая тени и подводку, будьте осторожны: не надавливайте на глаза слишком сильно, не растягивайте кожу и старайтесь, чтобы очищающий состав не попал в глаза.

Смочите ватный диск средством для демакияжа и проведите им по векам, двигаясь от внешнего уголка глаза к внутреннему.

## **Кожа лица**

Больше всего времени тратится именно на демакияж кожи лица. И дело здесь не только в том, что она превосходит по площади все предыдущие зоны. Просто от косметики приходится тщательно очищать каждую складочку, каждую морщинку, каждый изгиб.

Налейте в ладонь немного средства для демакияжа. Зачерпывайте его подушечками пальцев другой руки и накладывайте на лицо крупными мазками. Далее кончиками пальцев обеих рук распределите средство для демакияжа равномерно по всему лицу.

Начните со лба и постепенно продвигайтесь вниз. Лоб обработайте от середины к вискам, нос – от переносицы к кончику.

Если у вас нет времени каждый день заново наносить декоративную косметику, сделайте перманентный макияж. Под кожу на глубину 0,3–0,8 мм. вводятся красители на растительно-минеральной основе. Такой макияж держится от 1,5 до 2 лет.

По щекам средство размазывают сначала снизу вверх, а потом от носа к вискам. Кожу вокруг губ обрабатывают перпендикулярно носогубным складкам, а кожу вокруг глаз – по часовой стрелке. Обратите внимание, что подбородок пока затрагивать не надо. Его обрабатывают в самую последнюю очередь, когда все остальное лицо уже очищено от декоративной косметики.

Придерживаясь этих направлений, слегка массируйте лицо в течение 20–30 с, чтобы средство для демакияжа успело как следует растворить косметику. Затем ватным тампоном или мягкой салфеткой удалите остатки косметики и очищающего средства.

Не протирайте лицо, а слегка похлопывайте по нему. Направление движения то же самое: сверху вниз, по массажным линиям, не затрагивая, однако, подбородок. Затем оберните салфетку или диск вокруг указательного пальца и вытрите крылья носа и кожу вокруг глаз.

Только после этого нужно переходить к подбородку. Подушечками

пальцев зачерпните немного средства для демакияжа и вотрите его в кожу подбородка круговыми массажными движениями. Через 20–30 с протрите кожу мягкой салфеткой или ватным диском.

### Умывание

Это заключительный этап демакияжа. После того как вы удалили декоративную косметику, не забудьте обработать лицо вашим обычным средством для ежедневного очищения кожи. Затем протрите лицо тоником, смажьте питательным или увлажняющим кремом, а через 15–20 мин промокните лицо чистой салфеткой, чтобы убрать излишек крема.

## Глава 8

### Салонные процедуры



Не секрет, что морщины, глубоко отпечатавшиеся на коже, крайне трудно свести. А как хочется, чтобы кожа выглядела идеально гладкой! Вот и начинаешь тут задумываться о крайних мерах. Например, о хирургическом удалении морщин.

Однако, как ни велико было бы желание быстро избавиться от ненавистных складок, следует все же не торопясь взвесить все «за» и «против», хотя многие ради красоты готовы пожертвовать временем, финансами и даже здоровьем.

Но давайте все же подумаем о здоровье и отнесемся к выбору клиники и хирурга с большой ответственностью.

Итак, в клинике должны обязательно завести на вас карточку, в которой будет содержаться вся необходимая информация о вашем здоровье. С вас непременно должны взять письменное разрешение на проведение операции. Кроме того, между вами и хирургом должен быть заключен договор, четко оговаривающий права и обязанности сторон. В частности, должны быть указаны:

- ♥ точная дата и время проведения операции;
- ♥ имя, фамилия и отчество хирурга;
- ♥ полное описание операции, включая названия всех применяемых медицинских средств;
- ♥ все возможные осложнения, которые могут возникнуть после операции;
- ♥ расшифровка понятия «неудачная операция» и все способы решения проблем в случае их возникновения.

Читайте договор очень внимательно, не упуская из виду ни одной мелочи. В случае нарушения договора вы вправе обратиться к «Закону о защите прав потребителей».

Вы должны познакомиться с хирургом лично. Не стоит сразу верить рекламе в СМИ, гораздо лучше навести справки у знакомых. Имеющееся звание и квалификацию врача также следует по возможности проверить, так как в наше время научную степень можно и купить.

Кроме того, следует взглянуть и на имеющийся у него сертификат, разрешающий проведение предлагаемой вам операции.

Войдите в роль психолога: поговорите с врачом и выясните, понятна ли ему ваша проблема и хочет ли он вам помочь. Придите за 1 ч до своей консультации, чтобы увидеть, пользуется ли ваш доктор хорошей репутацией, так как у квалифицированного врача обязательно должен быть очень плотный график. К тому же вы сможете поговорить с другими пациентами. Лучше пообщаться с теми, кому операция уже была проведена.

Еще один важный момент – вам должны предоставить полную информацию обо всех предстоящих расходах. Помимо всего прочего, перед операцией вас должны попросить сдать все необходимые анализы.

Конечно, речь идет об очень серьезных хирургических вмешательствах, но даже при небольших операциях следует обратить внимание на многие из вышеперечисленных требований.

Далее мы расскажем о различных методах возвращения красоты увядающей коже.

## **Армирование лица золотыми нитями**

Данный метод поможет справиться с мелкими мимическими морщинками, однако он бессилён при дряблой коже. Армирование поддерживает кожу, не давая ей провисать, тем самым предотвращая появление новых морщин.

Итак, по контурам морщин под кожу вводятся золотые нити вместе с полиглинолевой нитью. Последняя нить рассасывается полностью через 2 месяца. Через месяц около нитей образуется коллаген, который, как вам уже известно, придает коже эластичность.

Процедура проводится под местным обезболиванием и занимает около

40 мин. Затем точки проколов заклеиваются пластырем на 24 ч. И еще неделю эти места следует обрабатывать антисептиками. У некоторых людей могут появиться гематомы.

Первые изменения станут заметны примерно через 5 недель. Косметологи и хирурги утверждают, что эффект от данного вмешательства сохраняется минимум 10 лет.

Золотое армирование больше всего подходит людям возраста до 40 лет, когда под нож пластического хирурга ложиться еще рано, а омолаживающие кремы уже не помогают. Если же вам уже больше 45 лет, сначала следует сделать круговую подтяжку, чтобы кожа была более-менее упругой, а золотое армирование произвести уже позже, чтобы закрепить результат операции на больший срок. Причина этого в том, что эффект армирования сильнее, когда кожа достаточно упругая и эластичная.

## **Уколы красоты**

Под этим выражением подразумевается введение под кожу лица (или другой части тела) каких-либо медикаментов, широко применяющихся в современной косметологии. Препарат подбирается в зависимости от цели введения. В основном это профилактика появления морщин.

Используемые средства могут быть искусственными или натуральными. Искусственные остаются под кожей навсегда, а натуральные со временем рассасываются. Рассмотрим некоторые из них.

Для выравнивания морщин на лице используется *рестилайн*. Он создан на основе одного из компонентов соединительной ткани – гиалуроновой кислоты. Организм легко воспринимает этот препарат и редко отвечает на него аллергией.

Длительность всей процедуры составляет всего 30 мин, хотя сам укол делается за 1–2 мин. Еще через 2 ч на коже появляется легкий отек, который достаточно быстро проходит. Полученный эффект сохраняется от 6 до 12 месяцев, после чего препарат полностью рассасывается. Вероятно,

об этой процедуре уже можно задуматься, так как эффект от ее применения появляется довольно быстро.

*Коллаген.* Сколько раз вы встречали в книге это слово! Думаю, что оно у вас уже ассоциируется с упругостью и эластичностью кожи. Введя некоторое количество этого вещества под кожу, хирурги нивелируют возрастные изменения.

Есть у таких инъекций и недостатки. Коллагеновые уколы часто вызывают аллергические реакции и к тому же имеют недолгий эффект. Зато после одночасовой процедуры результат виден сразу!

Очень интересны по своему действию *инъекции ботокса*. Это средство воздействует на мимические мышцы лица расслабляюще. После укола ботокса женщина уже не может хмурить брови или щуриться на солнце. Из-за этого кожа на лице не «мнется» и морщины не образуются.

Одним из серьезных недостатков такой процедуры является ее небезопасность, так как ботокс является токсином ботулизма. Кроме того, инъекция очень болезненная. Эффект от этой процедуры сохраняется 3–4 месяца.

К введению ботокса существует также множество противопоказаний (например, гемофилия, воспалительные процессы, прием антибиотиков и т. д.). А вот среди возможных осложнений есть нарушение симметрии лица. Это очень веский довод «против».

Простейшие методы пластической хирургии были известны еще в древности. Например, в 800 г. до н. э. в Индии уже умели делать пластику носа путем пересадки кожи со лба и щек, а древне-китайский врач Хуа То (150–208 гг. н. э.) даже составлял подробные описания разных пластических операций.

Иногда под кожу вводят взвесь микросфер синтетического полиметилметакрилата в растворе бычьего коллагена, т. е. *антреколл*. Естественно, что сам коллаген через 3–4 месяца рассосется, а синтетический полимер навсегда останется под кожей. Эффект достигается за счет того, что со временем полимер обрастает коллагеном самого

пациента, и кожа долго держит форму.

Полученный эффект сохраняется на протяжении нескольких лет. Это тоже достаточно болезненная процедура, поэтому ее выполняют под местным обезболиванием. Через 2 дня после ее проведения исчезает припухлость. Это значит, что с таким уколом мы тоже не укладываемся в 24 ч. Да и стоит ли его делать?

Интересна также и *мезотерапия*, представляющая собой многократное введение под кожу активных веществ и витаминов. Такое лечение практически безболезненно и имеет много положительных моментов, например повышение общего тонуса организма, разглаживание морщин и устранение дряблости кожи, сжигание жира, лечение угревой сыпи и т. д.

У данной процедуры нет серьезных противопоказаний, да и возрастных ограничений она не имеет. Единственный ее минус – желчегонное действие.

Думаю, что такая процедура никому не повредит. Но все же следует обсудить ее с врачом.

## **Пластика лица**

Вот мы и подошли к крайним мерам. Обычно пластические операции проводятся для исправления врожденных недостатков. Но иногда их применяют и для устранения глубоких морщин, возникших в результате возрастных изменений кожи. Главной задачей хирурга является достижение ожидаемого результата и незаметность швов. Действительно, кто хочет, чтобы швы было видно? А если вы хотите удалить морщины, то следует подумать, хотите ли вы поменять морщины на рубчики. Пусть маленькие и тоненькие, но все же рубчики.

Однако существует так называемая лазерная хирургия, при помощи которой можно удалить даже «гусиные лапки». Ее отличие от обычной операции состоит в том, что разрез производится не скальпелем, а лазером.

Морщинки на губах вам могут предложить разгладить при помощи введения подкожного жира. При этом сами губы значительно увеличиваются в объеме. Эту операцию могут позволить себе обладательницы тонких губ.

Специальной операцией, направленной на устранение морщин на лице, является лифтинг, или подтяжка. Лифтинг также относится к сложным пластическим операциям и имеет несколько разновидностей:

♥ лифтинг лба уменьшает количество кожи на верхних веках. В результате этого лицо приобретает спокойный вид;

♥ лифтинг висков позволяет придать глазам миндалевидный разрез, чуть приподнять брови и, что нравится женщинам больше всего, разглаживает ненавистные «гусиные лапки». Для этого у висков под волосами делается небольшой разрез длиной в 3 см;

♥ лифтинг щек разглаживает складки около губ и носа, и, конечно, приподнимает обвисшие щеки. Шов от этой операции прячется под волосы на висках и проходит через все ухо. Такая операция дает эффект на 8–9 лет;

♥ лифтинг шеи. Не надейтесь сильно на такую операцию, так как она довольно редко проводится из-за того, что на шее расположено много сосудов и нервов, которые легко повредить. Для более точного проведения разрезов хирург сначала производит липосакцию, т. е. удаление лишней жировой прослойки. Затем он обязательно должен произвести натяжку мускулатуры кожи. В противном случае может даже измениться линия роста волос. Самый большой надрез делается при круговой подтяжке лица. Он проходит от одного уха до другого под волосами (рис. 73).



*Рисунок 73. Схема проведения круговой подтяжки лица*

Расположенный около линии роста волос разрез, заживающий тонким, почти незаметным рубчиком, позволяет подтянуть не только поверхностные ткани, но даже глубинные. Такая подтяжка нацелена на устранение морщин вокруг глаз и на лбу. Все перечисленные выше методы являются хирургическим вмешательством в ваш организм. Конечно, выбирая один из них, вы можете переложить ответственность за собственную внешность на хирурга. Однако помните, что этим жизнь вы себе не облегчите. К тому же вы потратите очень много денег на дорогостоящие операции. Более того, они очень болезненны, а это может вызвать дополнительный стресс, который еще больше ухудшает состояние кожи. Вы готовы на такие жертвы? Может быть, следует самим ухаживать за кожей?

Серьезные косметические процедуры рекомендуется проводить в осенне-зимний период, когда интенсивность воздействия на кожу ультрафиолетовых лучей значительно снижается.

Хотелось бы также сказать об одном из появляющихся заболеваний,

которое возникает у 10 % женщин, перенесших пластическую операцию. Оно выражается в постоянном недовольстве своей внешностью и требовании все новых и новых операций.

Официального названия у этой болезни пока нет, но пластические хирурги все чаще стали говорить о ней.

Человеку всегда хочется чего-то большего. Помните сказку «О рыбаке и рыбке» А. С. Пушкина? Получила старуха избу, а ей уж и дворянскую усадьбу подавай. Наверное, так обстоит дело и с хирургией лица. Каждая морщинка, вдруг появившаяся после операции, наталкивает на мысль удалить ее тем же способом, что и предыдущие. В общем, будьте очень осторожны со своей кожей. Подумайте обо всех последствиях, прежде чем принять серьезное решение. Вполне возможно, что вам просто нужно немного больше тратить времени на массаж и питание кожи.

## **Заключение**



«Красота спасет мир», – говорил Ф. М. Достоевский устами героя своего романа князя Мышкина.

Но кто спасет красоту? Ведь она такая хрупкая, нежная, уязвимая и такая недолговечная!

Во все времена Женщина считалась воплощением Красоты, а значит, на нас в немалой степени лежит ответственность за спасение этого мира.

Конечно, реальность не щадит нас. Бесконечные бытовые и семейные проблемы способны погасить самый яркий огонек в наших глазах. Неистовое пламя, которое в молодости так и бушевало, вырываясь наружу, с годами превращается в едва-едва тлеющую искорку. И многие женщины гибнут под тяжестью жизненных трудностей. Сутулые, одетые как серые мышки, без макияжа, они бредут по улице, нагруженные тяжелыми сумками. Такие женщины отдают себя без остатка, делая все для счастья любимых и не смея даже подумать о том, чтобы хоть немного позаботиться о себе. Но что же остается от человека, который целиком и полностью тратит свою жизнь на других? Наверное, пустое место. Так неужели вы думаете, что ваши близкие будут рады видеть, как их любимая женщина, жена, мать, подруга превращается в Ничто?

Вселенная начинается с микроскопической, невидимой глазу частички. Красота, способная изменить ход истории, тоже начинается с малого, например, с ежедневного ухода за собой.

Может быть, вы считаете, что маски, кремы, макияж, гимнастика – это проявление женского эгоизма? Но ведь вы не отказываетесь чистить зубы, принимать пищу, одеваться в соответствии с погодой. Вы ведь понимаете, что все это – не излишества, а простейшие способы поддерживать здоровье и функционирование организма.

Кожа – это такой же орган, как сердце, печень, легкие. Отказываясь от ежедневных косметических процедур, вы лишаете свою кожу столь необходимого ей ухода.

Не нужно заниматься саморазрушением! Любите себя! Если вы стесняетесь заботиться о своей внешности ради собственного

удовлетворения, делайте это для окружающих вас людей. Право же, им будет приятней смотреть на красивую женщину, чем на невзрачное существо, которое ходит на работу и готовит обед.

Помните: вы трудитесь во благо Вселенной. Вы – богиня. Так не бойтесь соответствовать своему высокому статусу!

## Приложение

### Все, что нужно знать об антивозрастных процедурах

| Название процедуры               | Действие процедуры                                    | Результат  | Срок действия                    |
|----------------------------------|---|--|----------------------------------|
| Армирование лица золотыми нитями | Золотые нити поддерживают кожу, не давая ей провисать | Разглаживание мелких мимических морщин; предотвращение появления новых морщин  | Минимум 10 лет                   |
| Инъекция рестилайна              | Увеличение объема тканей                              | Восстановление контуров кожи, разглаживание морщин и профилактика их появления | В среднем 6—8, иногда 12 месяцев |

|                    |  |   |   |
|--------------------|--|---|---|
| Инъекция коллагена | Наполняет морщины  | Разглаживает морщины  | От 3 до 6 месяцев   |
| Инъекция ботокса   | Расслабляет мимические мышцы                                 | Обездвиживает мышцы лица и таким способом предотвращает появление практически любых складок на коже | 3—4 месяца  |
| Инъекция антрекола | Полимерный компонент препарата обростаёт коллагеном пациента | Поддерживает форму лица, повышает упругость кожи  | Бычий коллаген — 3—4 месяца; взвесь микросфер синтетического полиметилметакрилата — до нескольких лет |

|             |  |   |                |
|-------------|--|---|----------------|
| Мезотерапия | Активизация распада жира, стимулирование обменных процессов в клетках, выведение избытка жидкости путем многократного введения под кожу активных веществ и витаминов | Повышение общего тонуса организма, разглаживание морщин и устранение дряблости кожи, сжигание жира, устранение угревой сыпи | Около 1 года   |
| Лифтинг     | Подтяжка кожи хирургическим путем  | Уменьшение морщин, улучшение овала лица   | От 5 до 10 лет |

## Предметный указатель

**А**

Адреналин 16, 17

Армирование лица золотыми нитями 277

## **В**

Ванночка паровая 49, 50

Влажные салфетки

очищающие 46

Водно-жировая

смазка кожи 14, 42

Волокна:

– коллагеновые 15, 22, 23, 24

– эластиновые 15, 22, 24

## **Г**

Гель для снятия

макияжа 265

Гиалуроновая кислота 20, 21, 61, 62

Глицерин 61

Гормональные

изменения 17

Гусиные лапки 22, 162, 282

## **Д**

Двухфазовое средство 262

Дегидратация (обезвоживание, сухость кожи) 18, 19, 20, 21, 41, 60

Демакияж 262

Дерма 15

Дермы истончение 30, 188

## **Ж**

Железы:

– потовые 16, 21, 39

– сальные 16, 39, 121

## **И**

Инъекция красоты:

– антреколл инъекция 280

- ботокса инъекция 279
- коллагена инъекция 279
- рестилайна инъекция 279

## **К**

Кислая мантия кожи (см. водно-жировой слой кожи)

Кислотно-щелочной баланс

кожи (рН) 37, 42, 51, 64

Кортизон 18

Крем:

- выбор крема 53, 54, 55
- для снятия макияжа 267
- лифтинг 184, 185, 186
- очищающий 46
- питательный 53, 56, 57, 58
- увлажняющий 60, 61, 62

Купероз (сосудистые «звездочки») 27, 28

## **Л**

Линии массажные 58

Лифтинг 183

Лифтинг-гимнастика 195

Лосьон:

– для снятия макияжа 266

– очищающий 44, 45

## **М**

Макияж:

– брови 248, 249

– веки 249

– губы 259, 260

– очки 260, 261

– перманентный 271

– ресницы 255, 256, 257

– румяна 257, 258, 259

– свето-теневая коррекция лица 247, 248

– тональный крем 244, 245

Масло:

– массажное 155, 156

– очищающее 45

Массаж лица:

– антивозрастной против

морщин и двойного подбородка 174

– косметический 158

– ледяной массаж лица 177

– массаж 152

– тонизирующий для увядающей кожи 166

Мезотерапия 281

Мешки под глазами 28, 29

Молочко:

– для снятия макияжа 267

– очищающее 45, 46

Морщины:

– возрастные 24, 25

– мимические 23, 24

Мыло 42

## **О**

Обезвоживание

(см. дегидратация)

Обертывание 124

Очищение 39, 40

## **П**

Пенка для умывания 43, 44

Пигментные пятна 23, 26, 32, 64, 137

Пилинги:

– гомаж 49

– механические 47

– скраб 47, 48

– химические 47

Питание 52, 53

Пластика лица 281

Поверхностно-активные

вещества (ПАВ) 43, 44

Подкожная клетчатка 15

Пропиленгликоль 61

## **Р**

Рацион 20, 25, 26, 31, 197

Регенерация 21, 23

## **С**

Синдеты:

– жидкие 43

– твердые 42, 43

Синяки под глазами 30

Сосудистые «звездочки» (см. купероз)

Спиртосодержащие

лосьоны и тоники 41

Сухость (см. дегидратация)

Сыворотка косметическая 63, 64, 65,66

## **Т**

Тампоны очищающие 46

Тестостерон 17

Тонизирование 50, 51

Тоник 51

## У

Увлажнение 38, 60

Ультрафиолетовые

лучи 14, 24, 137

Умывание 41

УФ-фильтры 66, 137, 185, 186

## Ф

Фосфолипиды

насыщенные 62

## Ц

Церамиды 62

## Э

Эмоленты 63

Эпидермис 14

Эпидермиса

утолщение 35, 46

Эстроген 17