

**Лариса Николаевна Славгородская**

## **Домашний косметолог: все, что нужно знать современной женщине**



### **Предисловие**

Красота – это то, за что стоит бороться.  
Софи Лорен

Старая истина – кто хочет быть красивым, должен все время следить за собой. Женщина сегодня – очень занятой человек, и не всегда она может терять время в салоне красоты. Тем более, что многие процедуры с равным успехом можно проводить сидя перед телевизором или лежа в ванне.

Любой женщине хочется быть ухоженной и привлекательной. Природа щедро одарила нас своими богатствами, используя их, любая женщина сможет поддерживать красоту и молодость без дорогостоящих процедур.

Само слово «косметика» греческого происхождения, в переводе оно означает «искусство украшать». Истоки косметологии можно найти уже в Древнем Египте, где косметика была известна за 2000 лет до н. э.

Например, царица Египта Клеопатра и другая признанная красавица – вторая жена императора Нерона, Пoppея – использовали молоко ослиц для целебных ванн и омовений. Особые виды белков и другие вещества (в том числе легкие жиры) питали и разглаживали кожу, делали ее шелковой на ощупь.

Клеопатра даже создала первое в мире пособие по изготовлению и применению косметики! В книге, найденной археологами, содержались уникальные рецепты декоративных средств туши для ресниц и бровей, румян, помады, пудры, красок для волос. Все они были исключительно натуральными и не содержали вредных для кожи едких компонентов.

Известно также, что древние модницы Египта использовали благовония, делали себе маникюр и педикюр. Искусство эпиляции было распространено повсеместно – волосы с тела удалялись при помощи специальных притираний и бальзамов, приготовленных на основе лекарственных трав и других природных компонентов.

Конечно же, первыми египетскими косметологами стали жрецы. Они знали рецепты красок для волос и тела, владели искусством декоративного макияжа, изготовления целебных кремов и масок. Жрецы, например, изготавливали косметику зеленого цвета из растертого в тончайший порошок природного малахита. Черную краску научились изготавливать позже. Причем в качестве сырья применяли сожженную до черноты и растертую в пыль слоновую кость или древесный уголь. Для декоративного покрытия ногтей египтянки выбирали краситель зеленого цвета.

Уже в те давние времена считалось, что кожа женщины должна быть гладкой и приятной на ощупь. Для этого ее смазывали кремами, аромамасляными благовониями и бальзамами, изготовленными на травах и минералах. Для усиления роста волос на голове регулярно втирали перетопленный львиный жир, оливковое масло.

Древний Восток и Персия также славилась разнообразием косметических средств, огромное значение в этих странах уделялось благовониям и ароматическим маслам.

У Гиппократ в его трудах можно отыскать интересную информацию – великий врач, оказывается, был неплохим специалистом в области лечебной косметологии. Он разработал ряд рецептов кремов и масок для стареющей кожи, а также уделял внимание и таким проблемам, как неприятный запах изо рта, портящиеся зубы и нездоровые десны. Среди изобретенных им средств – отбеливающие эмульсии для устранения нежелательной кожной пигментации, смягчающие кремы, а также ароматические композиции для отдушки одежды, волос и тела.

В Древней Греции уже существовала специальная профессия – космет. В то время косметика чаще служила не целебным, а маскирующим средством.

Особой популярностью пользовались белила для лица и карминово-красные румяна. Подводку глаз выполняли сажей, которую получали после сжигания на открытом огне особого вещества, секрет изготовления которого безвозвратно утерян. Данный состав не вызывал аллергии и был чрезвычайно прост в применении.

Среди модниц того времени особым шиком считалась очень бледная кожа. Такого эффекта добивались, используя белила или специальные косметические маски. Красавицы накладывали на кожу лица ячменное тесто, смешанное с куриным яйцом и особым набором специй. Популярностью пользовались кремы из молока.

А вот в Древнем Риме декоративная косметика была не столь популярна. Римлянки считали первостепенным содержание тела в чистоте, соблюдение правил гигиенического ухода. Поэтому у них пользовались популярностью различного рода кремы, моющие средства. Именно в Риме впервые появились знаменитые бани. Ценители красоты считали, что здоровая, ухоженная, чистая кожа выглядит привлекательно без дополнительных ухищрений.

В состав римской декоративной косметики входили различные натуральные компоненты, обязательным было наличие ланолина (это органическое соединение, получаемое после обработки овечьей шерсти, используется и в наши дни). В качестве отбеливающих масок и притираний римские женщины, как и современные модницы, применяли молоко, жирные сливки, кислое молоко, растительные жиры.

Гигиеническая косметика была доступна представительницам всех социальных слоев

общества того времени. Богатые патрицианки, отправляясь в путешествие, брали с собой домашних животных (главным образом, ослиц, молоко которых считается самым ценным и близким по составу к молоку), чтобы всегда иметь под рукой свежее молоко.

Оказывается, первые «крашеные блондинки» появились в Древнем Риме. Уже в те времена светлые волосы, особенно вьющиеся, считались очень модными. Для придания им желаемого оттенка красавицы натирались раствором специального мыла, особым образом приготовленного из козьего молока и золы буковых поленьев, а затем подставляли головы солнечным лучам, чтобы ускорить процесс обесцвечивания и закрепить полученный результат. К сожалению, точный рецепт красящего состава не сохранился. Известно лишь, что результат окрашивания был безупречным даже для самых темных волос.

В Древнем Риме, наряду с другими гигиеническими товарами, впервые начали выпускать туалетное мыло – высококачественный моющий состав, содержащий разнообразные отдушки, придающие телу приятный тонкий аромат. Некоторые составы подробно описаны в книге, посвященной косметике (фолиант был издан в Италии в середине XIV столетия).

Временем расцвета косметической промышленности можно назвать эпоху Возрождения. Именно тогда декоративная косметика начала активно распространяться в большинстве стран Европы. Особенно популярными декоративные средства стали во Франции. Примерно со второй половины XVI века знатные дамы считали неприличным появляться в обществе без толстого слоя пудры и румян на лице. Отсутствие декоративной косметики фактически приравнивалось к отсутствию одежды. К прическе также предъявлялись строгие требования: волосы должны были быть длинными, непременно светлыми (белокурыми) и тщательно уложенными в сложную конструкцию. Модницы, которые не могли похвастаться пышной шевелюрой, заказывали мастерам шиньоны и парики.

В конце XVI века Франция уже считалась столицей декоративной косметики. Именно там было разработано большинство уникальных рецептов гигиенических и красящих составов, причем некоторые успешно используются и в наши дни знаменитыми французскими фирмами.

Секреты «эликсиров красоты» в те времена были строжайшей тайной и передавались только по наследству, с соблюдением ряда формальностей. Тем не менее уже тогда в продаже появились первые популярные справочники, в которых содержались полезные советы по использованию косметики и простейшие рецепты, позволяющие приготовить некоторые составы в домашних условиях.

На Руси женщины также издавна следили за своей внешностью. Крестьянки и городские барышни по утрам умывались парным или кислым молоком, чтобы придать коже белизну и упругость. Чтобы сгладить неровности, на кожу наносили несколько слоев белил, щедро использовали румяна. К сожалению, такие «процедуры» через некоторое время приводили к обратному эффекту: в белилах содержалось большое количество свинца, который вредно действовал на кожу, ускоряя ее увядание и старение.

Чтобы избавиться от веснушек, русские девушки протирали лицо бензойной смолой. А в качестве румян в деревнях использовали свекольный сок, который не только придавал коже привлекательный розоватый оттенок, но и питал ее витаминами.

Современные красавицы тоже стараются выбирать косметические средства с натуральными компонентами.

Катрин Денев, которой уже более шестидесяти, по-прежнему остается для большинства

французов – и не только для них – самой красивой женщиной в мире. В беседах с журналистами она обычно отказывается отвечать на вопросы, которые ей, порой бесцеремонно, задают по поводу ее внешности, выражая свое восхищение: «Как вы, однако, молодо выглядите в жизни!»

Однажды Катрин Денев решила сделать исключение и поделиться некоторыми секретами своей неувядаемой красоты в одном интервью:

«Недостаточно иметь хорошую кожу – надо уметь ее сохранять. Самое важное, что я сделала для этого, – десять лет назад в Соединенных Штатах бросила курить с помощью гипноза. Я постоянно слежу за кожей и никогда не подставляю лицо солнцу. То, что у меня оно кажется загорелым, это обман! Врач-дерматолог сказал мне: «Лучше обманывать, нежели идти на то, чтобы из-за двух месяцев загара ваша кожа потеряла два года жизни». За кожей надо следить «изнутри».

Макияжем я пользуюсь умеренно. Самое главное в этом деле – брови и рот, которые и определяют выражение всего лица. Не крашу веки – разве что золотисто-бежевым цветом. Меня интересует состав косметики, я отдаю предпочтение Иву Сен-Лорану, используя, в частности, его гидроактивную маску.

Я не столько занимаюсь спортом, сколько стремлюсь вести здоровый и активный образ жизни. Люблю ходить пешком. Чтобы оставаться в хорошей физической форме, вместе с группой женщин занимаюсь гимнастикой. Уикэнды провожу за городом, где хожу в сауну, которая помогает очищению организма, и, в частности, кожи. Этот нордический ритуал вошел у меня в привычку.

Кроме того, стараюсь спать не менее 8 часов в сутки. Сон – незаменимая вещь для сохранения красоты.

После отпуска всегда приходится садиться на диету. Я, конечно, никогда не ем десерты, хотя их обожаю, и обхожусь без сахара. В промежутке между приемами пищи пью много воды, но за столом предпочитаю выпить рюмку вина.

Перед началом очередных съемок устраиваю себе разгрузочный день – пью только овощной бульон или фруктовые соки. Мало ем мяса, отдаю предпочтение фруктам.

Сегодня важно – и модно – выглядеть естественно, а не украшать себя всякими искусственными штучками. Но такой естественный вид не приходит сам по себе, а требует массу времени и трудов. Взрослея – это слово я предпочитаю слову «старея», – надо, не прекращая, ухаживать за кожей и мало пользоваться макияжем. Скажу откровенно: быть красивой и находиться в хорошей форме требует огромных усилий».

Какие современные и точные слова!

Женщина просто обязана быть ухоженной, нести в мир красоту.

Книга «Домашний косметолог» подарит вам множество полезных советов и рецептов, как стать красивой и привлекательной, как сохранить кожу упругой и свежей, как бороться с ее увяданием и усталым внешним видом.

Приятного вам прочтения, и пусть красота и привлекательность лица и тела останутся с вами на долгие годы.

## **Глава 1**

### **Поговорим о нашей коже**

Конечно же, быть красивой и оставаться как можно дольше молодой хочет каждая женщина, и вы – не исключение. Для этого нужно иметь представление о коже вообще и своей коже в частности.

Постарайтесь со вниманием отнестись к информации, изложенной в этой главе, без этих знаний вы не сможете правильно ухаживать за лицом и телом. Будьте терпеливы и последовательны, ведь наша цель – сохранить красоту и здоровье, а без знаний о коже мы будем словно в потемках искать нужный выход.

Чтобы стать красивой, нужно иметь представление о том, как устроена кожа, какие процессы в ней происходят, как влияет на ее внешний вид общее состояние организма. Эти знания необходимы, чтобы, ухаживая за кожей, не допустить ошибок, исправлять которые, как известно, дольше и дороже, чем не допускать.

### Строение кожи

Итак, в нашей коже происходят процессы непрерывного умирания-возрождения. Изодня в день молодые, только что образовавшиеся клетки оттесняют на более дальние позиции своих старших сородичей. Старые клетки уже успели выполнить возложенную на них функцию. Через некоторое время они умрут, но, даже будучи мертвыми, они остаются частью живого организма и служат ему, защищая кожу от внешних воздействий.

Ухаживая за кожей, мы имеем дело с ее наружным слоем, который называется эпидермисом. Именно от его состояния в основном зависит внешний вид кожи (рис. 1).

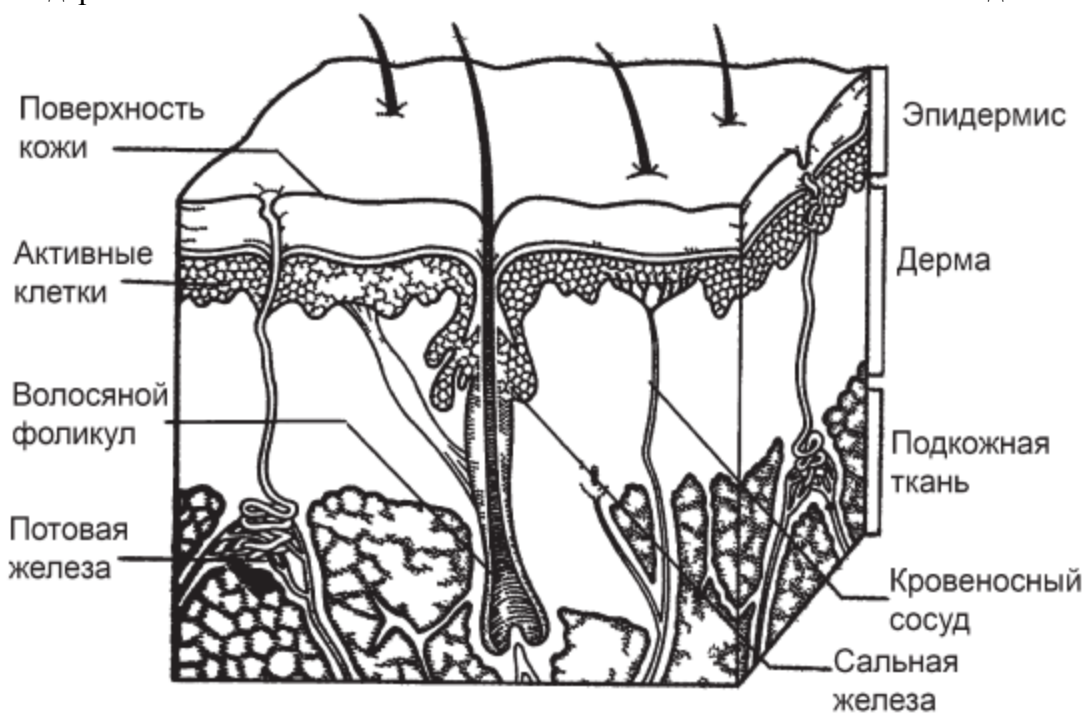


Рис. 1. Строение кожи

Самый верхний – роговой слой эпидермиса сплошь состоит из сплюснутых, потерявших форму мертвых клеток кожи. Почти половину этих клеток занимает белковое вещество – кератин. По своей структуре это вещество твердое и нерастворимое в воде. Кератин – идеальное покрывное вещество и основной строительный материал не только рогового

слоя кожи, но и ногтей и волос. Он обладает нужными теплопроводностью, эластичностью, прочностью.

Под действием воды кератин разбухает и размягчается. Вспомните, какими мягкими могут быть ногти после длительного пребывания в воде. Или как набухает кожа на подушечках пальцев после купания.

В глубине эпидермиса находится так называемый базальный слой — «кладовая» новых клеток. Здесь клетки постоянно и энергично делятся. Этот процесс идет довольно ритмично, слегка замедляясь зимой и весной, ускоряясь летом и осенью.

По мере продвижения новых клеток к роговому слою, с поверхности удаляется соответствующее количество старых клеток путем шелушения или в результате трения, например, при мытье. Ежедневно мы теряем по два миллиарда<sup>^</sup>) клеток. И ежедневно появляется точно такое же количество новых! Этот процесс называется регенерацией (восстановлением, возрождением).

Следующий за эпидермисом слой – дерма, собственно, кожа. Два слоя дермы состоят из переплетающихся эластичных волокон. Именно они придают коже упругость, позволяют ей довольно свободно растягиваться и сжиматься. В дерме расположены кровеносные сосуды, сальные железы, нервные окончания, а также волосяные сумки. Именно этим объясняется истинное украшение женщин – мягкий румянец. Специалисты в области дерматологии считают, что преждевременное увядание кожи происходит из-за ее недостаточного кровоснабжения.

Дело в том, что кровь обеспечивает питание глубоких слоев кожи, доставляя клеткам необходимые вещества. Если же обмен веществ замедляется, в дерме скапливается определенное количество продуктов метаболизма (распада), это будет видно даже невооруженным глазом.

Сальные и потовые железы относятся к придаткам кожи. Сальные железы расположены неравномерно: на ладонях и подошвах их нет; на спине, лице и волосистой части головы их особенно много. А потовых желез больше всего на ладонях, подошвах и в подмышечных впадинах.

С потом выводятся ненужные организму вещества, кроме того, потовые железы активно участвуют в терморегуляции.

## **Функции кожи**

Кожа выполняет регулирующую, защитную, очищающую, секреторную, терморегулирующую, дыхательную и другие функции.

**Защитная функция.** Кожа человека содержит около 300 тыс. сальных желез, которые выделяют кожный жир. Этот жир смазывает поверхность кожи тонким слоем, предохраняя его от воздействий пота, химических веществ и других вредных факторов.

Эпидермис защищает нервы и сосуды, а также расположенные под ним ткани от влияния внешней среды. Даже загар – не что иное, как защитная реакция кожи на ультрафиолетовые лучи, которые в избытке пагубно влияют на кожу.

Кожный жир, вырабатываемый сальными железами, смазывает и смягчает поверхность кожи и волос, ограничивает испарение воды с поверхности тела, препятствует высыханию рогового слоя и в то же время не допускает пропитывания кожи водой. Жир облегчает трение, благодаря ему кожа остается эластичной и не растрескивается.

Очищающая функция. Кожа человека выделяет пот, через который происходит освобождение организма от токсинов и других вредных продуктов обмена. В коже человека находится более двух миллионов потовых желез.

Регулирующая функция. Это, в первую очередь, терморегуляция. Кожа охлаждает кровь. Если температура окружающей среды повышена, кожные мышцы расслабляются, сосуды расширяются, из-за чего происходит приток крови и отдача организмом тепла, что приводит к обильному потоотделению.

При понижении температуры сосуды сужаются, приток крови уменьшается, а значит, теплоотдача понижается. Именно поэтому у нас начинает краснеть лицо в жару и становится бледной кожа в холод.

Функция питания. Кожа способна поглощать некоторые вещества. Это качество учитывают косметологи при создании кремов в борьбе со старением, а также для лечения кожных болезней.

Дыхательная функция кожи играет важную роль в газообмене. Кожа за сутки выделяет до 900 г водяных паров. Это в два раза больше, чем выделяют легкие.

Образование витамина D. В коже находится инертное вещество, которое служит материалом для образования витамина D. Когда кожа подвергается воздействию солнечных лучей, происходит химическая реакция и, как результат ее, образование витамина D, который поглощается кровью и распределяется по всему организму.

Все функции кожи играют важную роль в жизнедеятельности организма.

## **Глава 2**

### **Красивое лицо нужно заслужить**

Заботу о красоте надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет.  
Коко Шанель

### **Определяем тип кожи**

У вас появилось желание привести свое лицо в порядок? С чего начать?

Давайте начнем с определения типа кожи.

Для этого умойтесь теплой водой, используя мягкие очищающие средства. Промокните лицо. Через два часа приступайте к тестированию. Плотно прижмите к разным участкам лица – скулам, носу, лбу, подбородку – сухую косметическую салфетку, после чего внимательно рассмотрите ее. Сухая кожа не оставит никакого следа. При нормальной коже будет замечен легкий отпечаток.

При жирной коже сальный отпечаток на салфетке будет явно выражен.

Нормальная кожа имеет чистый матовый тон, умеренную жировую смазку, на ней нет черных точек, морщин, мало заметны поры. Этот тип кожи свойственен только юным.

Ежедневный уход за нормальной кожей. По утрам умывайтесь холодной водой, любое туалетное мыло следует применять два-три раза в неделю.

Специальный уход заключается в том, что два-три раза в неделю нужно делать смягчающую маску из сметаны, простокваши, молока с творогом или из фруктов, ягод и



овощей. Целесообразно делать эту маску утром за 10 минут до умывания.

**Сухая кожа.** Сухость кожи может быть врожденной, что связано с недостаточной деятельностью сальных желез. Такая кожа красива в молодые годы – нежная, тонкая, матовая, поры незаметны, однако она особенно подвержена влиянию солнца, ветра, смены температур, остро реагирует на неправильный косметический уход; при отсутствии специального ухода на ней могут рано появиться морщины. Этот тип кожи требует тщательного ухода на протяжении всей жизни. Встречается также сухость кожи, приобретенная в связи с возрастными изменениями и влиянием среды. Проходят годы, и естественная жировая смазка и влажность кожи в связи с понижением функции сальных желез и способности клеток удерживать влагу уменьшаются.

**Специальный уход.** Если кожа сухая, но сохраняет рисунок пористости, помимо процедур, рекомендуемых для нормальной кожи, ее нужно протирать по утрам льдом из настоя зверобоя, ромашки, мяты, листьев или плодов рябины.

**Жирная кожа** всегда блестит из-за чрезмерно выделяемой жировой смазки, нередко загрязнена, покрыта черными точками, поры хорошо видны. Кожа толстая и грубая, при инфицировании появляется угревая сыпь. Есть целый ряд причин, вызывающих повышение жирности, – нарушение деятельности кишечника, эндокринной системы, работы печени и многое другое.

**Ежедневный уход за жирной кожей.** Утром нужно тщательно ее очистить. Не рекомендуется часто умываться горячей водой, т. к. деятельность сальных желез от этого только усиливается, достаточно применять горячую воду 2–3 раза в неделю. В другие дни надо умываться холодной водой, которая тонизирует деятельность сальных желез, улучшает питание кожи, сужает поры и уменьшает жирность. Во время умывания необходимо использовать туалетное мыло. Намыльте ватный тампон и опустите его в смесь буры с пищевой содой, в соду или соль «Экстра». Мыльно-содовую или мыльно-солевую пену наносите на жирные участки лица круговыми движениями в направлении кожных линий. Пену можно снять сразу, а если есть время, оставьте ее на лице до высыхания, затем смойте холодной водой. После этого протрите кожу льдом из настоя зверобоя, календулы, мяты, корня змеевика, листьев рябины, взятых поровну. При тонкой коже и появлении раздражения эту процедуру можно проводить один раз в 2–3 дня, а зимой – раз в неделю.

**Специальный уход.** При появлении воспаленных угрей, если у вас жирная пористая кожа, полезны маски белковые, белково-лимонные, белково-камфорные, плодоовощные, дрожжевые, из дрожжей и перекиси водорода.

Существует также комбинированный, или смешанный, тип кожи, когда на одних участках кожа лица жирная (чаще всего у носа), а на других – достаточно сухая. В этом случае уход нужно строить по индивидуальной схеме, советуясь со специалистами. Рекомендация специалиста – это не просто дежурный совет или реклама своих коллег, косметологи знают то, чему вам самим придется долго и терпеливо учиться. Поэтому пользуйтесь их знаниями и не стесняйтесь спрашивать. Вовремя полученный совет – лучшее оружие против будущих проблем.

## **Возрастные особенности ухода за кожей**



Возраст для женщины – не самое важное. Можно быть восхитительной в двадцать, очаровательной в сорок и оставаться неотразимой до конца своих дней,  
Коко Шанель

Женщинам разных возрастных категорий нельзя пользоваться одними и теми же средствами ухода за кожей.

В каждый возрастной период кожа человека имеет свои особенности. И конечно, от этого будут зависеть способы ухода за ней.

### **Кожа после 20 лет**

Если вы считаете, что вы молоды и ваша кожа, имеющая отличный тонус и лишенная морщин, абсолютно не нуждается в уходе, – вы заблуждаетесь: уже с 20 лет идет закладка мелких морщин.

Знание основ систематического и правильного ухода за кожей, который поможет вам сохранить молодость и привлекательность, закладываются именно в этом возрасте.

В подростковом и юношеском возрасте, когда еще не нормализовалась деятельность сальных желез, часто возникает проблема с прыщами. Любое загрязнение, которое задерживается на лице, может значительно ухудшить состояние кожи, поэтому нужно очищать лицо при помощи специальных средств, даже если у вас нет прыщей. С 25 лет начинается биологический процесс старения, замедляется клеточная активность кожи.

Обязательно защищайте кожу перед выходом на улицу. Особенно это важно в морозный или ветреный день.

Питательные кремы необходимы только в тех случаях, когда кожа сухая или после длительного пребывания в воде возникает ощущение стянутости. В этом возрасте кожа еще не нуждается в ежедневном использовании увлажняющих или питательных кремов, но «подпитать» ее маской из свежих фруктов и овощей все же не помешает.

### **Кожа после 30 лет**

Замечательный возраст, вы в расцвете своей красоты. В этом возрасте становятся заметны лишь мелкие морщинки вокруг глаз, а значит, уже пора начинать заботиться о коже более тщательно. К 30 годам верхний слой кожи обновляется в два раза медленнее, чем в 20. Изменяется структура коллагена – кожа грубеет, тускнеет, обозначаются первые морщины.

Конечно же, кожу следует содержать в чистоте и защищать ее от вредных воздействий воздуха. Необходимо регулярно делать массаж. И совсем не обязательно ходить в косметический кабинет, можно овладеть навыками самомассажа. В нашей книге вы найдете для этого все необходимые упражнения.

Обязательно делайте гимнастику для лица. Чтобы обеспечить хороший тонус кожи, применяйте маски.

К тридцати годам нормальная в молодости кожа часто превращается в сухую. Поэтому

важно не пропустить момент и вовремя начать пользоваться увлажняющими и питательными кремами. Утром, после экспресс-маски, накладывайте на лицо дневной нежирный крем, вечером, после очистки лица, – вечерний крем, более жирный.

Исключение составляют те, у кого кожа в этом возрасте по-прежнему остается жирной, они могут позволить себе обходиться без кремов, используя сыворотки, гели, лосьоны. Тем не менее кожу вокруг глаз нужно смягчать регулярно.

### **Кожа после 40 лет**

Вы элегантны, очаровательны и хотите такой оставаться как можно дольше. Однако к 40 годам кожа большинства женщин становится сухой и обезвоженной, потому что в этом возрасте кожного жира выделяется втрое меньше, чем

10-15 лет назад, причем кожа быстрее теряет влагу. Конечно же, немаловажную роль играет и гормональная перестройка. Падает уровень эстрогенов, кожа становится менее эластичной. Поэтому периодически нужно тестировать кожу на жирность. Использование питательного крема должно быть регулярным, иначе очень скоро кожа станет дряблой, морщинистой, и исправить положение будет уже очень сложно. Нужно защищать кожу от солнца.

### **Кожа после 50 лет**

Наступил тот возраст, когда красота вашего тела всецело в ваших руках. Если перестать ухаживать за собой, старость навалится сразу, не успеете оглянуться. Главное – продолжать тщательно следить за своим здоровьем и питанием.

Вы, наверное, обратили внимание на то, что ваша кожа становится все более сухой. Старайтесь придерживаться несложных правил:

- Пейте травяные чаи.
- Используйте фильтры для очистки воды.
- Выпивайте 1,5–2 литра чистой воды в сутки.

При уходе за кожей необходимо соблюдать несколько правил. Только в этом случае косметические процедуры дадут положительный результат.

Главным правилом является то, что любые маски и кремы наносят на лицо только по так называемым кожным линиям. Так называются направления, по ходу которых кожа наименее всего подвержена растяжению.

При проведении любых косметических процедур нельзя сильно растирать кожу лица и шеи. Не следует применять мочалки, жесткие щетки и грубые полотенца. Некоторые женщины считают, что грубое обращение с кожей закаляет ее. Но это глубоко ошибочное мнение. При неправильном уходе кожа быстро увядает, стареет, покрывается трещинками и морщинами.

### **Кожа и биологические часы**

Наша кожа живет по своим «внутренним часам». Поэтому пользоваться косметическими средствами лучше в «свое» время.

4–7 часов. В это время активизируются железы внутренней секреции, идет выброс гормонов, что усиливает кровообращение. В это время хороши увлажняющие процедуры и кремы.

8–10 часов. В это время кровообращение на пике активности. Кожа легко и хорошо впитывает кремы и лечебные маски.

11–12 часов. Усиливается работа сальных желез. Пользуйтесь тоником, лосьоном, протирайте лицо влажными салфетками.

13–14 часов. Кожа нуждается в очищении и отдыхе, так как в это время наша кожа «устает».

15–18 часов. Кожа после отдыха легко воспринимает любые кремы и косметические маски.

18–23 часа. Кожа активно поглощает кислород. Хороши очистительные кремы.

23–05 часов. Кожа интенсивно впитывает все питательные вещества, содержащиеся в ночных кремах.

### **Глава 3**

#### **Самомассаж лица**

Самомассаж лица – очень важная тема, ведь речь идет о нашей красоте и о том, чтобы как можно дольше сохранить кожу молодой и упругой! Хочется быть привлекательной в любом возрасте, чтобы на нас оборачивались мужчины... Выглядеть моложе? Это просто! Потрясающих результатов можно добиться с помощью обычного самомассажа.

#### **Что нужно знать о массаже**

Полезен массаж или вреден? Не растягивается ли от него кожа? Нужно ли делать массаж систематически или курсами? Эти и другие вопросы волнуют многих женщин.

Научными данными подтверждено, что массаж благотворно влияет не только на массируемые ткани, но и на весь организм. Массаж является одной из главных составляющих косметического ухода за кожей всего тела и, в частности, лица и шеи. Основой массажа являются различные механические движения (поглаживание, вибрация, давление и т. п.), воздействующие на нервные окончания, расположенные в коже, которые осуществляют связь организма с внешней средой. Массаж, в особенности массаж лица и шеи, следует производить руками, а не массажными приборами.

Механические воздействия на нервные рецепторы кожи во время массажа стимулируют организм к ответной реакции. С помощью массажа можно воздействовать на кожу и подкожно-жировую клетчатку, сосуды, нервы, мышцы, кожные железы и т. д. Массаж вызывает покраснение и повышение температуры кожи, улучшение обменных процессов в ней, разглаживает морщины, уменьшает отечность, одутловатость, пористость,

повышает упругость кожи и подлежащих ей мягких тканей.

После массажа кожа приобретет мягкость и эластичность, свежесть и бархатистость.

Массаж механически очищает кожу, освобождает ее от остатков кожного жира, отмерших клеток эпидермиса и сальных пробок в порах.

Лучшее время для самомассажа – первая половина дня. Но и минуты, выделенные во время вечернего ухода, принесут видимые результаты.

### **Самомассаж лица**

Спрячьте волосы под косынку, вымойте руки с мылом и сядьте перед зеркалом. Самомассаж следует производить на тщательно очищенной коже. Кожу очищают легкими прямыми или круговыми движениями по кожным линиям: вначале шея, потом подбородок, вокруг рта, нос, щеки, виски и затем лоб. Перед этим желательно на 2–3 мин наложить горячий компресс, который способствует отторжению роговых чешуек, расширяет поры (это улучшает впитывание крема). Кожа хорошо подготавливается к массажу с помощью паровой ванны или парафиновой маски. Непосредственно перед массажем на лицо наносится питательный крем, который распределяют легкими поглаживающими, не сдвигающими кожу движениями, подушечками второго, третьего и четвертого пальцев обеих рук от середины лба к вискам, от основания носа к ушам, от середины подбородка к мочке уха, от наружного угла глаза – к внутреннему по нижнему веку и наоборот – по верхнему. Можно использовать косметическое масло, коллаген в ампулах.

Движения рук должны быть легкими, равномерными и ритмичными, не растягивающими и не смещающими кожу. Массаж акцентируется на тех местах, где больше снижен тонус мышц, более выражены морщины.

Поглаживание кожи производится в течение 20–30 секунд строго по кожным линиям (рис. 2).



Рис. 2.

Кожные линии

Гигиенический (профилактический) массаж лица воздействует на кожу и мимическую

мускулатуру лица с целью предупреждения преждевременного старения мягких тканей, образования ранних морщин, а также смягчения слишком сухой, шероховатой, обветренной кожи.

Общие противопоказания; декомпенсированные сердечно-сосудистые заболевания и болезни щитовидной железы.

Местные противопоказания: дерматиты, розацеа, острая экзема, все виды пиодермии, жирная и пористая кожа, острые заболевания лицевого нерва, кожные опухоли.

Этот массаж делают спокойными, неторопливыми, плавными, размеренными поверхностными движениями, строго по кожным линиям, одновременно двумя руками, обязательно ритмично (на четыре счета), не сдвигая и не растягивая кожу лица.

Ритмичность исполнения массажа оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, а следовательно, обеспечивает больший эффект от процедуры.

Второй этап – выполнение вибрирующих движений кончиками пальцев, не сдвигая кожу и двигаясь также по кожным линиям. Происходит раздражение не только кожных, но и более глубоких нервных рецепторов, нормализуется деятельность вегетативной нервной системы, активнее стимулируется крово- и лимфообращение, быстрее снимается гипертонус мышц, характерный для начальных фаз старения лица. Кроме того, глубокие вибрирующие движения оказывают дополнительное воздействие на некоторые точки: на лицевой нерв у места его выхода под мочкой уха, на крупный лимфатический узел в околоушной области и на точки, обладающие особой болевой чувствительностью, – на висках, откуда особенно быстро раздражение передается на вегетативные центры нервной системы.

## **Массаж для каждого дня**

### **Первый способ**

Поколачивание: концами четырех пальцев обеих рук поколачивается соответствующая сторона лица, правой рукой – правая, левой – левая. Поколачивание около глаз выполняется не всеми пальцами сразу, а последовательно – так, чтобы удары пальцев шли один за другим.

Поглаживание:

а) концами третьего и четвертого пальцев поглаживается лоб в направлении от бровей к волосистой части головы. Правой рукой поглаживается правая половина, левой – левая;

б) концами третьего и второго пальцев легко поглаживается верхняя часть щек в направлении от спинки носа к вискам;

в) поглаживается средняя часть щек ладонной поверхностью второго и третьего пальцев от середины верхней губы к уху;

г) поглаживается нижняя часть лица и подбородок ладонной поверхностью пальцев обеих рук по направлению от середины подбородка к ушам.

Каждое движение выполняется 4–5 раз.

## **Второй способ**

Самомассаж лица продолжается 5-10 мин.

Массаж начинается со лба. Пальцами обеих рук примерно 10 раз выполняются поглаживания от середины лба в стороны. Потом применяется вибрация: правая рука от левого виска делает волнистую линию по всей ширине лба. То же движение в обратном направлении выполняется левой рукой. Этот прием повторяется трижды.

Под глазами массаж производится дугообразными движениями: поглаживания по верхней части скул к переносице, примерно 5–7 раз.

Чтобы промассировать щеки, рот приоткрывают так, как будто произносится буква «о», а потом производятся поглаживания спиралевидно от углов рта к ушам, 8-10 раз.

Нос массируется поглаживаниями в виде мелких кружочков от кончика носа к корню. Затем круговыми движениями массируется большими пальцами область под подбородком с упором указательных пальцев в скулу. В конце массажа, тремя пальцами обрабатывается нижняя часть лица: от середины подбородка к ушам, легкими поколачиваниями.

Курс массажа в косметическом салоне (10–12 процедур по 30–60 минут) рекомендуется делать 2 раза в год ежедневно или через день, затем так называемый поддерживающий массаж достаточно выполнять самостоятельно. Закончив процедуру, кожу промокните бумажной салфеткой, чтобы снять лишний крем. Если надо сразу же идти на улицу, обязательно слегка припудрите лицо.

Лечебный смягчающий массаж лица воздействует на кожу и мимическую мускулатуру. Нашей целью является лечение старческих изменений кожи (сухость, понижение упругости и тонуса мимической мускулатуры, появление морщин и складок).

Морщины и складки не всегда бывают выражены на всем лице. Чаще, особенно в молодом возрасте, они видны на отдельных его участках. Поэтому целесообразно при массаже сделать акцент на областях локализации морщин.

Общие противопоказания: декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы.

Местные противопоказания: воспаление кожи, розацеа, острая экзема, все виды пиодермии, жирная и пористая кожа, острые заболевания лицевого нерва, опухоли кожи.

Движения прямого давящего поглаживания должны напоминать пунктир: после каждого нажима вглубь, к кости, следует слегка приподнимать и расслаблять передвигающиеся руки. При выполнении мелких поперечных нажимов обратите внимание на правильную позицию пальцев – перпендикулярно морщине, чтобы пальцы надавливали вглубь подушечками, а не боковыми или ногтевыми краями, не сходились, не защипывали ткани. На веках давящие и мелкие поперечные нажимы должны быть особенно мягкими, производиться без сдвигания тканей.

Продолжительность массажа – 12–15 минут.

## **Глава 4. Очищение кожи**

## **Тепло и холод в косметологии**

Косметологам хорошо известно, что в течение многих лет в косметике ведущее место занимали тепловые процедуры – умывание теплой и горячей водой, паровые ванны, парафиновые маски, горячие компрессы и многие другие.

Но ученые установили, что длительное применение только тепловых процедур понижает упругость кожи и мягких тканей лица, ведет к стойкому расширению кровеносных сосудов и кожных пор.

В последние годы в косметологии применяются процедуры кратковременного воздействия холодом. Многие из вас, наверное, слышали о рекомендации врачей умываться по утрам холодной водой, протирать лицо и тело льдом, о косметических процедурах криотерапии и криомассажа для профилактики и лечения заболеваний и недостатков кожи.

При одно-двухминутном воздействии холода кожа становится более свежей, гладкой и эластичной. Бледная кожа приобретает розовый оттенок.

Холод может быть и другом, и врагом одновременно. Знаменитая фаворитка Генриха II Диана де Пуатье принимала ледяные ванны и до глубокой старости выглядела гораздо моложе своих лет. Даже неженкам полезен контрастный душ. Хороши для кожи обычные кубики льда, особенно если лед – это замороженный травяной отвар (например, ромашки), огуречный сок или вода с лимоном.

Все мы знаем, что здоровье организма во многом определяется обменом веществ. Интенсивные обменные процессы заставляют все ткани и органы работать в полную силу. Клетки получают больше питания, быстрее удаляются продукты распада. Поэтому улучшить обмен веществ – это значит улучшить здоровье. Все это в полной мере относится и к коже.

Не следует забывать, что именно через кожу наше тело воспринимает большую часть ощущений. Поэтому процедуры, которые вы проводите с кожей, отражаются на всем организме.

Под действием сильного раздражителя – высокой температуры (баня, компресс, разогревающая маска) – в коже происходят интенсивные реакции. Сигналы о том, что организм испытывает экстремальные нагрузки, идут от нервных рецепторов в центральную нервную систему, которая руководит распределением крови. Сосудистая система перестраивается так, что кровь отливает от внутренних органов и приливает к коже. Таким образом в коже ускоряется обмен веществ, устраняются застойные процессы, ткани получают больше кислорода. Кожа усиленно снабжается питательными веществами.

В жару активизируются потовые железы – чтобы спасти организм от перегрева. С потом выделяются продукты клеточного обмена, а также вещества, которые убивают болезнетворные бактерии. Пот, как это ни странно, является лучшей защитой для кожи, а жир, выделяемый кожей, – самым лучшим и натуральным кремом. После тепловых процедур кожа становится гладкой, упругой, эластичной. Эффективность увлажняющих и питательных средств после тепловых процедур значительно повышается.

## **Как правильно умываться?**



Очищение – основа здорового и свежего вида кожи, и пренебрегать им нельзя ни в коем случае.

Если кожа очень чувствительная, после контакта с водой, даже кипяченой, часто бывает красной, зудит, шелушится, начните умываться кипяченой водой, разведенной пополам с молоком, в ванну при купании также добавляйте молоко (можно использовать сухое).

При некоторых кожных заболеваниях кожа вообще не переносит воду. На время заболевания откажитесь от купания, кожу очищайте с помощью теплого растительного масла. Нанесите масло на кожу при помощи ватного тампона, оставьте на 10–15 минут, а затем снимите его раствором теплого чая. Такая «масляная баня» пойдет на пользу здоровой коже, а сухой вернет утраченные упругость и эластичность.

Какой должна быть температура воды? Умывание холодной водой, особенно в холодное время года, вызывает временное сужение сосудов. В результате ухудшаются кровоснабжение и питание клеток кожи. Горячая же вода вызывает стойкое расширение поверхностных сосудов кожи и ослабляет их стенки. А это, в свою очередь, приводит к потере эластичности кожи.

Лучше всего пригодна для умывания вода комнатной температуры, то есть не выше 22 °С и не ниже 18 °С. Такая вода приятна для кожи, и даже обильные обливания ею не вызывают чувства глубокого охлаждения, которое возникает при умывании холодной водой. Вода комнатной температуры вызывает кратковременное сужение кровеносных сосудов, за которым следует их длительное расширение. Кровь приливает к коже, что как раз необходимо для улучшения ее питания. Не случайно раньше рядом с кроватью на ночь ставили кувшин с водой и таз, чтобы умыться утром.

## **Очищение водой**

Существует несколько вариантов очистки лица: умывание водой с мылом, умывание молоком, очистка растительными маслами, кислым молоком, яичным желтком и т. д.

Умывание лица с мылом – самый простой и популярный способ очищения кожи. Данная процедура очищает кожу от пыли, смывает отмершие роговые клетки, грязь, удаляет микробы. Но... нужно знать, как правильно это делать, ведь уже сама вода сушит кожу, а при использовании мыла этот эффект усиливается. После умывания кожа около пяти часов «приходит в себя», т. е. покрывается естественной смазкой.

Как часто нужно очищать лицо? Как минимум раз в сутки – когда вы возвращаетесь домой (не перед сном, а сразу по возвращении!), следует основательно очистить лицо от пыли, грязи и макияжа. Причем делать это надо с применением специальных средств.

Даже в том случае, если кожа хорошо переносит мыло, есть опасность пересушить ее. Поэтому умываться с мылом могут только люди с жирной кожей. Мыло может раздражать кожу или вызывать аллергию. Для ухода за лицом следует выбирать такие сорта мыла, в состав которых входит ланолин, питательный крем или молочко.

Выбирайте сорт мыла, руководствуясь только своими ощущениями и состоянием кожи.

Горячая вода лучше всего очищает кожу. Но водой такой температуры можно умываться не всем. Лучше всего – в молодом возрасте и при наличии жирной кожи. В зрелом возрасте горячая вода расширяет кровеносные сосуды, самые мелкие из которых лопаются, образуя так называемые «звездочки» и «сеточки». Кроме того, от горячей воды

расширяются поры, что усиливает деятельность сальных и потовых желез, но снижает тонус кожи. В связи с этим умываться горячей водой нужно как можно реже.

Холодная вода (в воду комнатной температуры можно добавить кусочек льда) освежает и укрепляет кожу, придает ей свежий вид. Однако в холодное время года умываться следует водой комнатной температуры и не менее чем за 30–40 мин до выхода на улицу, чтобы кожа не переохлаждалась и не пересушивалась, не становилась бледной и вялой. Вода для умывания должна быть мягкой. Жесткая вода сушит кожу, поэтому ее следует предварительно прокипятить или добавить 1 ч. л. питьевой соды, 1 ст. ложку глицерина или 1/2, ч. л. борной кислоты на 1 л воды для смягчения.

Теплая вода наиболее полезна при нормальной коже лица. Но если постоянно умываться только теплой водой, кожа и мышцы могут потерять тонус. А вот прохладная и холодная вода, наоборот, повышают тонус и закаляют кожу. Кровеносные сосуды сужаются, а затем расширяются, замедляется сало- и потоотделение. Длительное умывание прохладной и холодной водой может вызвать сухость кожи, ее огрубение и шелушение, кожа может приобрести синеватый оттенок.

Для упругой, эластичной кожи нужно умываться подсоленной водой (1 ч. л. соли на стакан воды) или делать контрастные компрессы – холодные и горячие. Начинать и завершать процедуру необходимо холодными компрессами.

! Француженки советуют протирать кожу сухим шампанским или белым сухим вином. Жидкость предварительно нужно охладить. После завершения процедуры умывания следует нанести на еще влажную кожу питательный крем. Через 3–5 мин излишки крема нужно удалить бумажной салфеткой.

Сухая кожа плохо переносит умывание, особенно с мылом. Утром ее очищают, ополаскивая мягкой водой комнатной температуры (18–20 °С), отваром ромашки или тоником, не содержащим спирта. Затем на кожу наносят увлажняющий или питательный крем.

Жирную кожу утром умывают теплой водой (не выше 30 °С) с туалетным мылом, после чего протирают лосьоном с содержанием спирта и наносят защитный крем – безжировой или антисептический. Днем жирную кожу целесообразно очищать водно-спиртовыми экстрактами домашнего приготовления: настойкой лимона (сок 1 лимона на 100 мл водки), огурца (100 г мелко нарезанного огурца настаивают в 100 мл водки в течение недели), хвоща полевого (в соотношении 1:10).

### **Контрастные умывания**

Благоприятно воздействует на кожу контрастное умывание. При этом теплая вода должна иметь температуру не выше 45 °С, а прохладная – не ниже 12 °С. Наиболее полезны такие умывания жирной коже с расширенными порами.

Умываясь утром, следует ополаскивать кожу попеременно горячей и холодной водой. Такая процедура укрепит стенки сосудов. Для умывания при сухой, тонкой коже воду желательно смягчить, добавив в нее соду, или использовать минеральную воду. После умывания лицо можно протереть ватным тампоном, смоченным в отваре каких-либо трав. Для этих целей подойдут мята, петрушка, шалфей, липовый цвет, подорожник. При жирной коже – череда, одуванчик.

Проблемная или увядающая кожа нуждается в более щадящем режиме контрастных

умываний. Заканчивать процедуру в этом случае лучше водой комнатной температуры.

Еще один способ контрастного умывания:

На лицо кладут горячий компресс – смоченное в кипятке махровое полотенце. Держат компресс не более двух минут. Затем лицо протирают кубиком льда и снова кладут горячее влажное полотенце. Процедуру повторяют 4–5 раз, затем лицо насухо протирают полотенцем.

Внимание! Контрастные умывания запрещены при гипертонии, общем склерозе, резко выраженном вегетативном неврозе.

Не все знают, что умываться можно не только водой. Умыться можно и молоком, и травяными отварами.

## **Домашние рецепты очищения кожи**

### **Очистка кислым молоком или домашним майонезом**

Майонез приготавливают из желтка, растительного масла и сметаны, смешанных в равных пропорциях. Для очищения очень жирной кожи с крупными порами дополнительно рекомендуются лечебные маски, массаж, контрастное умывание по утрам (заканчивая процедуру прохладной водой). Очищающая процедура превращается в лечебную, если ее повторять 10–15 дней подряд, а смесь держать, как маску, 15–20 минут.

### **Очищение лосьонами**

В течение дня, особенно летом, желательно очищать лицо мягким лосьоном или обычной водой. Частота применения средств для очищения кожи лица определяется только степенью загрязненности кожи. Лосьон предназначен не столько для очистки, сколько для того, чтобы освежить кожу. Поэтому лучше всего очистить кожу с помощью средства на жировой основе, а потом использовать лосьон. В этом случае лосьон поможет удалить остатки очищающего молочка или крема и обеспечит тонизирующий эффект.

Очищающая туалетная вода (готовая или приготовленная самостоятельно) содержит различные примеси (например, лимонную или борную кислоту, камфору, ментол, вытяжки из различных растений) и оказывает, в зависимости от своего состава, антисептическое, стягивающее, тонизирующее действие. Обязательный компонент туалетной воды – спирт. Его содержание колеблется от 6 до 30 %. В туалетной воде, предназначенной для сухой и увядающей кожи, спирта должно быть не больше 6 %; для нормальной кожи – 8–15 %, а для жирной кожи – 15–20 %. Только пораженную угрями кожу следует протирать туалетной водой, содержащей 30 % спирта.

Спирт – хорошо известный антисептик. Он убивает микроорганизмы, которые вызывают воспаление сальных протоков, и прыщей становится меньше. Но одновременно спирт обезжиривает и обезвоживает кожу, что может ухудшить ее состояние и внешний вид.

//-- Лосьоны для очищения всех типов кожи --//

- 1 ст. л. сухой мяты перечной или Melissa прокипятить в течение 2 минут в 1 л яблочного или виноградного уксуса. Добавить 2 ст. л. розовой воды или отвара лепестков

розы. Хранить в темной бутылке. Хорошо освежает и тонизирует кожу лица.

- Взять по 1 ч. л. сухих листьев мяты, цветков ромашки, липового цвета, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение часа, процедить. Влить 2 ст. л. водки или 1 ст. л. одеколона. Этот лосьон прекрасно очищает и дезинфицирует кожу лица.

- К 100 мл березового сока добавить 10 мл глицерина и столько же медицинского спирта. Протирать лицо и шею утром и вечером. Тонизирует и освежает любую кожу.

- Средство для увлажнения кожи: 2 стакана свежего березового сока смешать с 1 ст. л. меда, добавить 1 ч. л. соли. После того как соль растворится, смесь процедить, влить в бутылку, добавить стакан водки. Хранится долго в холодильнике. Чистую кожу смазывать лосьоном, оставлять, не вытирая, на 2 часа.

- Увлажняющий лосьон. Размять виноградные ягоды, через 2 часа отжать сок. 400 мл виноградного сока смешать с 2 ст. л. меда, добавить 1 ч. л. соли, смесь процедить, после чего влить стакан водки. Смазать лосьоном кожу, оставить на 2 часа. Лосьон хранится в холодильнике в течение длительного времени. По этому же рецепту можно приготовить и дынный лосьон.

- Для освежения уставшей кожи лица: на стакан розовых лепестков взять стакан водки. Смесь закрыть и поставить в темное место на 10 дней, затем процедить и добавить 1 ст. л. кипяченой воды.

- Смешать 1 ч. л. меда, 100 мл розовой воды или настоя лепестков розы, 50 мл 50-процентного спирта и 1 ст. л. лимонного сока. Лосьон пригоден для любой кожи, освежает, возвращает лицу здоровый цвет.

- Стакан домашнего виноградного вина смешать с 1 ч. л. салицилового спирта и 3 ст. л. сушеной ромашки. Настаивать в течение 5 дней, процедить. Этим лосьоном пропитать сложенную в несколько слоев марлю и наложить на лицо на 5 минут. Процедуру желательно повторять в течение 10 дней один раз в сутки. Оставшимся лосьоном протирать кожу по мере необходимости.

//-- Для сухой кожи --//

- При раздраженной сухой коже несколько раз в день смазывать лицо: огуречный сок (100 мл), 1 желток, полстакана сливок и 1 ст. л. водки тщательно перемешать, процедить. Хранить непродолжительное время в холодильнике. Можно использовать вместо умывания.

//-- Для нормальной кожи --//

- Взять настой цветков ромашки – 1 стакана, добавить 5 капель масла пачули, 1 ч. л. сока лимона и 1 ч. л. спирта. Раствор процедить. Использовать для протирания лица в течение дня.

- Взять

1 Стакана воды, добавить 1 ч. л. спирта, 5 капель масла шалфея и 1 ст. л. оливкового масла. Протирать лицо вечером, перед нанесением крема на ночь.

//-- Для комбинированной кожи --//

- Ягодный лосьон: 2 ст. л. черной смородины тщательно размять до получения кашицеобразной массы. Добавить 1 ч. л. глицерина, 2 ст. л. воды и 2 ст. л. водки. Применять для очищения лица утром и вечером.

- Залить лепестки пяти лилий 1 стакана водки, добавить 1 ст. л. глицерина и 1 стакана воды. Протирать лицо утром и вечером.

- Лосьон яблочный: взять 1 яблоко, натереть на мелкой терке, залить 1 стакана воды и добавить 2 ст. л. водки и 1 ч. л. лимонного сока. Оставить на 2 часа, затем процедить.

Протирать лицо перед сном.

//-- Для жирной кожи --//

- Для воспаленной кожи: желток растереть с 2 ст. л. растительного масла. Добавить стакан свежего молока. Цедру двух средней величины лимонов залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 3 часа, процедить. Смешать с 1 ст. л. меда, добавить сок двух лимонов. Соединить с желтково-молочной смесью и 1 ст. л. камфарного масла. Процедить, влить в темную бутылку, взболтать, добавить 1 стакана кипяченой воды.

- Для воспаленной кожи: 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки залить стаканом горячей воды, настаивать час, процедить. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Протирать лицо надо несколько раз в день. Хорошо освежает и оздоравливает кожу.

- Для увядающей жирной кожи с расширенными порами подходит лосьон из равных частей минеральной воды и лимонного сока. Можно также смешать взбитый яичный белок, полстакана водки и сок 1 лимона.

- 100 г цветков сирени залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 1 час. Процедить, добавить 1 ч. л. водки. Лосьоном умывать лицо, на его основе также готовят компрессы.

- 4 стакана сухих лепестков красных роз залить 1л столового уксуса, закрыть и настаивать 20 дней. Процедить и разбавить равным количеством кипяченой воды. Этот лосьон хорошо тонизирует кожу.

- В один взбитый белок добавить по каплям 1 стакана одеколона, столько же камфорного спирта и 1 стакана сока рябины (хурмы, айвы, лимона). Ватным тампоном, смоченным в лосьоне, протирают проблемные, пористые участки кожи.

- Сухую смесь зверобоя, мать-и-мачехи, тысячелистника, шалфея смешать (в равных частях, 1 ст. л.), залить стаканом кипятка. Плотно закрыть и настаивать всю ночь. Наутро процедить и добавить 50 г водки.

- Настой коры дуба и ивы (по 1 ч. л. на 200 мл воды) смешать с 1 ст. л. пищевого уксуса и развести водой в соотношении 1:10. Протирать, а в жару даже споласкивать лицо.

- Стакан настоя ромашки (1 ст. л. на 250 г воды) смешать с соком одного лимона, добавить 30 г камфорного спирта, по 2 г борной кислоты и буры. Протирать лицо после умывания.

- Смесь трав (в равных частях) – хвоща полевого, анютиных глазок, ноготков, ромашки и дубовой коры измельчить. 1 ст. л. смеси с горкой залить кипятком, нагревать 10–15 мин, дать настояться и процедить. Таким отваром хорошо протирать увядающую кожу. Если добавить в него (1:1) водку, то получится лосьон для жирной и нормальной кожи.

- Лимонное молоко (для любой кожи): старательно растереть в стеклянной посуде желток, добавляя по каплям сок 1 лимона, затем, растирая, влить понемногу 100 г сливок и столько же спирта (водки). Смесь долго хранится в темном и прохладном месте.

- В эмалированной посуде размять мякоть дыни и дать ей отстояться около часа, после этого отжать сок. Добавить 1 ч. л. соли и 1 ст. л. меда. Перемешивать, пока соль не растворится. Смесь отфильтровать и влить в нее стакан водки. Срок хранения лосьона – до 6 месяцев в холодильнике.

## **Очистка молоком**

Молоко – один из главных пищевых продуктов – в косметических целях применяли издавна. В молоке содержится много ценных веществ, обладающих ярко выраженными

косметическими свойствами. Например, молочный сахар прекрасно увлажняет кожу, молочная кислота также удерживает в ней влагу. Молочные жиры и протеины значительно повышают эластичность и упругость кожи, а молочный белок поддерживает водный баланс.

Витамин Е, содержащийся в молоке, поддерживает тонус мышц и кожи лица, а молочные ферменты улучшают обновляемость клеток. Все это делает молоко наиболее эффективным средством в борьбе с морщинами и другими признаками старения.

Чаще всего умывание молоком применяют при сухой коже с повышенной чувствительностью, потому что оно действует на такую кожу успокаивающе. Применять молоко для умывания можно в том случае, если на коже нет ранок и гнойничков. Предварительно молоко нужно разбавить теплой водой в соотношении 1:1. После процедуры умывания желательно на влажную кожу наложить питательный крем.

Если кожа сильно воспалена или имеются участки шелушения, то вместо теплой воды молоко разбавляется крепким ромашковым, крапивным или липовым отваром.

### **Очистка растительными маслами**

Специалисты советуют очищать лицо растительным маслом, особенно это полезно в осеннее и зимнее время года. Лучше всего растительными маслами удалять вечером макияж. Для этих целей годится любое растительное масло: подсолнечное, кунжутное, горчичное, оливковое, кукурузное и пр. Если есть возможность, постарайтесь пользоваться маслами косточковых культур: персиковым, ореховым и т. д.

Очистку растительным маслом производят следующим образом. Масло предварительно разогревают на водяной бане. Ватный тампон окунают в масло и протирают им лицо и шею.

Затем излишки масла промокают бумажной салфеткой, а кожу протирают тампоном, смоченным в подсоленной воде (1 ч. л. соли на 1 л воды) или слабым растворе чая.

### **Очистка кислым молоком**

Данную процедуру можно проводить в любое время года, она подходит для всех типов кожи, пользоваться кислым молоком можно достаточно длительное время. Вместо кислого молока можно применять кефир или свежую сметану, но нельзя использовать перекисшие молочные продукты.

Перекисленность кефира или сметаны особенно вредна для чувствительной и сухой кожи, т. к. вызывает раздражение и шелушение. При жирной коже, наоборот, молочные продукты для очистки должны быть кислыми. Некоторые женщины используют для умывания сыворотку, получаемую при изготовлении творога. Такой способ очистки очень благоприятен для жирной кожи. Он уменьшает пото- и жиротделение. При условии, что на сухой коже нет участков шелушения, можно также умываться сывороткой.

Данная процедура производится следующим образом. Сухим ватным тампоном берут немного кислого молока или кефира, протирают лицо по линиям наименьшего растяжения кожи. Когда кожа достаточно увлажнена, тампоны снова смачивают в молоке или кефире. Излишки кислого молока или кефира удаляют бумажной салфеткой. На влажное лицо

наносят питательный крем, который успокаивает кожу и снимает чувство легкого жжения, возникающее от кислой среды.

При сухой коже лица перед нанесением питательного крема рекомендуется ополоснуть лицо теплой водой, при жирной – оставить тонкий слой кислого молока на коже до утра. За это время кожа подсохнет и поры стянутся. Питательный крем наносят только вокруг глаз, на лоб и шею, кожу которой очищают так же, как и на лице.

Если после этой процедуры на коже появятся участки раздражения или даже шелушения, нужно протереть лицо тампоном, смоченным чаем, и затем нанести питательный крем.

### **Очистка яичным желтком**

Этот способ очистки лучше всего подходит для жирной кожи. В стакан положите 1 желток и хорошо размешайте. Затем попеременно добавляйте 2 ч. л. любого растительного масла и 1 ч. л. сока грейпфрута или лимона (можно вместо сока использовать сметану). Получившуюся смесь нужно тщательно растереть и разделить на 2 части. Одной частью состава очищают лицо, а вторую помещают в холодильник, потому что данная порция смеси предназначена для 2-3-разовой очистки лица.

Сухой ватный тампон слегка смачивают теплой водой, затем обмакивают его в желтковую смесь и быстро очищают лицо и шею. После того как кожа хорошо смазана, состав ненадолго оставляют на лице (он не должен впитаться), а затем ополаскивают лицо прохладной водой. На еще влажную кожу наносят питательный крем или любое растительное масло.

Для проведения такой процедуры можно взять любые отруби (пшеничные, овсяные, рисовые). Если отрубей нет, можно размочить в горячей воде черный или серый хлеб (без корки). В таких сортах хлеба содержится много отрубей. Можно приготовить отруби из овсяных хлопьев «Геркулес». Делается это следующим образом.

Пропустить через мясорубку 1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес». Если ваш возраст до 25 лет, то в отруби следует добавить 1 ч. л. пищевой соды или буры. Получившейся смесью очищают жирную кожу, на которой имеются угри-камедоны [1 - Вид угрей, черные точки.].

Чистые овсяные отруби подходят для очистки любого типа кожи.

После 25 лет кожу с помощью отрубей очищают так: сначала лицо смачивают теплой водой. Затем небольшими порциями на него наносят смешанные с водой до кашицеобразного состояния овсяные отруби. При проведении процедуры каша из отрубей слегка втирается в кожу на лбу, носу, щеках и подбородке. После того как руки начинают легко скользить по коже, смазанной овсяной кашей, состав смывают прохладной водой.

Очистка кожи хлебным мякишем производится точно так же. После такой очистки кожа становится мягкой и бархатистой.

Данную косметическую процедуру проводят каждый вечер в течение одного месяца. Тем, у кого жирная кожа, курс таких косметических процедур следует повторять через 1–2 недели, а в промежутке использовать яичный желток, кислое молоко или мыльный крем.



## **Очистка косметическими средствами**

Косметическое молочко. Это классическое очистительное средство. Молочко бывает с высоким содержанием жира – до 30 % – для сухой и чувствительной кожи и с низким – не более 20 % – для нормальной и жирной кожи лица. Благодаря содержанию жира молочко без труда удаляет любую грязь и грим. Смешиваясь с кожной жировой пленкой, это средство инфильтрирует верхние слои эпидермиса, удаляя проникшую в них грязь. А поскольку молочко хорошо растворяется в воде, его легко удалить обычной водой. Если кожа сухая, молочко лучше удалять сухой салфеткой.

Очищающий крем. Крем содержит особенно много жира и рекомендуется для очень сухой кожи, склонной к шелушению и раздражению. Такой крем нельзя смывать водой, удаляют его сухой салфеткой, после чего протирают лицо лосьоном.

Моющий крем. Его часто называют пенкой для умывания. Это средство основательно и мягко чистит кожу. Крем накладывают «кляксами» на увлажненное лицо, затем вспенивают с несколькими каплями воды, тщательно смывают. Важно, чтобы на коже не оставалось даже следов пены, поэтому воды жалеть не надо. Моющий крем подходит для кожи любого типа, но лучше его использовать для нормальной и жирной кожи.

Моющая эмульсия. Это тот же моющий крем, только с большим содержанием жира. Он предназначен специально для сухой и чувствительной кожи. Эмульсия удаляет загрязнения и макияж особенно щадящим способом; ее наносят на лицо и через некоторое время смывают большим количеством воды.

Очищающий гель. Это средство очищает кожу мягко и приятно, потому что в соединении с водой образует обильную пену. Выпускается обезжиренный увлажняющий гель (он предназначен для нормальной и жирной кожи) и гель с жиросодержащими компонентами (для сухой и чувствительной кожи).

Очищающее масло. Как правило, такое масло содержит эмульгаторы и воду. Масло наносят на кожу и соединяют с несколькими каплями воды. Возникающая при этом молочная эмульсия легко смывается с остатками грязи и макияжа. Предназначено для сухой и чувствительной кожи.

## **Очистка мыльным кремом и солью**

Этот крем очень эффективен при жирной коже с загрязненными порами. Если на коже имеются красные пятна, участки шелушения, ссадины или высыпания, проводить такую очистку нельзя.

Мыльный крем можно приготовить так: взять немного любого крема для бритья, насыпать в него щепотку соли «Экстра» и щепотку пищевой соды. Хорошо перемешать. Полученной массой, взятой на ватный тампон, круговыми движениями очищают лицо. Наибольшее внимание уделяют при этом участкам кожи, на которых имеются камедоны. Примерно через 5 мин лицо следует ополоснуть сначала горячей, а потом холодной водой.

Для этих же целей можно использовать и камфорный крем.

//-- Камфорный крем --//

Рецепт № 1. Возьмите кусок туалетного мыла (лучше взять «Детское»), 2 ч. л. глицерина, 1 стакан воды, 1 ст. л. нашатырного спирта, 1 ст. л. камфорного спирта, 1 ч. л. борной кислоты, 1 стакан 3 %-ной перекиси водорода.

Мыло нужно натереть на терке. Смешайте его с водой и глицерином и оставьте на ночь. На следующий день раствор на пару нужно довести до однородной массы, все время помешивая, и добавить нашатырный и камфорный спирты.

В последнюю очередь – влить борную кислоту, разведенную в двух стаканах кипятка. Получившуюся смесь остудите и, пока она не загустела, влейте в нее перекись водорода и взбейте до получения консистенции крема.

Рецепт № 2. Для чувствительной кожи камфорный крем готовится так: возьмите 1 кусок мыла, 1 ч. л. борной кислоты, 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода, 1 ст. л. камфорного масла и 2 стакана воды. Крем готовится аналогично предыдущему рецепту. Камфорное масло добавляется после того, как состав остынет.

### **Очистка кукурузной мукой**

Данную процедуру следует проводить один раз в 2–3 недели. Кукурузной мукой можно отшелушить отмершие клетки кожи лица. Для проведения очистки нужно приготовить следующий состав: в небольшую миску насыпать 2–3 ст. л. кукурузной муки. Добавить теплой кипяченой воды столько, чтобы получилась кашица. Все хорошо размешать.

Получившийся состав наносят на лицо на 15–20 мин, а потом смывают теплой водой. Еще влажную кожу смазывают питательным кремом.

Для борьбы с камедонами существует следующий рецепт. Нужно смешать кукурузную муку со взбитым яичным белком и нанести полученную смесь на лицо. После того как состав высохнет, его осторожно стирают махровым полотенцем, стараясь не растягивать кожу. Затем лицо ополаскивают прохладной водой, промокают бумажной салфеткой. Места скопления камедонов протирают тампоном, смоченным в лимонном соке.

По окончании данной процедуры жирные участки кожи протирают тонирующим лосьоном на спиртовой основе, а сухие – отваром дикой мальвы или касторовым маслом.

Дряблую кожу вечером умывают холодной соленой водой (1 ч. л. на 1 л воды), которая слегка стимулирует нервные окончания в коже и вызывает прилив крови к ней.

Увядающую кожу полезно умывать настоями подорожника с молоком (1:10) или шишек хмеля с листьями шалфея (1:10), которые содержат вещества, замедляющие старение.

Хорошее действие на кожу лица и шеи оказывает умывание водой с добавлением пшеничных отрубей или крахмала (в марлевый мешочек помещают 1 ст. л. отрубей и опускают на 5–10 мин в воду; 1 ч. л. крахмала заливают 1 стаканом кипятка, затем полученный крахмальный клейстер разводят в 1 л воды).

### **Очистка лица отварами лекарственных трав**

Отвары особенно рекомендуются для жирного типа кожи. Они прекрасно очищают, стягивают расширенные поры. Для приготовления отвара нужны 2 ст. л. лекарственного сбора, составленного из следующих лекарственных растений, взятых в равных пропорциях: цветки ромашки, мята, подорожник, шалфей. Положить измельченные лекарственные травы в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 35–40 мин. После этого процедить и всыпать столько картофельного крахмала, чтобы получилась кашицеобразная масса. Нанести с помощью ватного тампона

полученный состав на лицо, слегка помассировать. Через 15 мин умыться теплой водой.

//-- Глубокая очистка лица --//

Даже при наличии большого количества косметических салонов не всегда хватает времени их посещать. Как быть? Выход есть всегда. Устроим косметический салон на дому.

//-- Паровая ванна --//

Самое эффективное очищающее средство для кожи лица – паровая ванна. Пар, прежде всего, «будит» многочисленные нервные окончания, расположенные в коже лица, и вызывает рефлекторное расширение кровеносных сосудов. Кожа краснеет, разогревается, расширяются поры. Верхний слой эпидермиса становится мягким, легко удаляются ороговевшие чешуйки. Кожа очищается не только от этих чешуек и пыли, но и от сальных и потовых выделений. Пар размягчает также и пробки, которые закупоривают протоки сальных желез. Все это способствует глубокому очищению кожи. Паровая ванна, кроме того, способствует рассасыванию воспалительных элементов и уплотнений.

Применяют эту процедуру обычно перед чисткой лица при загрязненной проблемной коже. Паровая ванна полезна при загрубевшей, жирной, пористой коже. Если вы много времени проводите на воздухе, вашему лицу один раз в 10 дней необходима паровая ванна.

Перед паровой ванной сухую кожу смазывают жирным кремом. Это нужно, чтобы предотвратить обезжиривание кожи. Если кожа жирная, то крем накладывают только под глаза, а остальную поверхность кожи протирают лосьоном, содержащим спирт.

В домашних условиях паровую ванну делают так: глубокую миску или кастрюлю наполняют до половины кипятком. Наклоняют над сосудом голову и накрываются махровым полотенцем так, чтобы пар шел прямо на лицо (рис. 3). Продолжительность ванны – 10 минут. Можно добавлять в воду и настои трав – аптечной ромашки, зверобоя, чистотела, душицы, мяты. Дышать будет гораздо приятнее, к тому же одновременно таким образом вы сможете избавиться и от простудного заболевания, как следует очистить дыхательные пути. После ванны лицо моют теплой водой с любым очищающим средством и споласкивают прохладной водой.

В холодное время года паровую ванну нельзя делать перед выходом на улицу. Противопоказана эта процедура при гипертонии, бронхиальной астме, стойком расширении сосудов, гнойничковых заболеваниях кожи.



Рис. 3. Паровая ванна

Паровая ванна прекрасно подготавливает кожу к другим косметическим процедурам – чистке, массажу, маске. Но ее нельзя делать чаще одного раза в 10 дней.

//-- Горячий влажный компресс --//

Когда нет возможности сделать паровую ванночку можно сделать горячий влажный компресс. Результат будет, что называется, «на лицо».

Сложенную в несколько слоев салфетку или небольшое полотенце смачивают горячей водой температуры 38–42 °С, слегка отжимают и накладывают на лицо и шею. Чтобы ткань не охлаждалась за счет испарения, компресс покрывают сверху водонепроницаемым слоем – тонкой клеенкой или вощеной бумагой. Затем укутывают сухой плотной тканью.

Во время этой процедуры вы должны лежать в удобной позе, закрыв глаза. Держать компресс на лице следует не больше 20 минут. Горячие влажные компрессы в косметической практике широко применяют при сухой, вялой, дряблой коже. Горячий компресс вызывает расширение кровеносных сосудов и пор, усиливает приток крови к коже, расслабляет мышцы.

Противопоказания: гнойничковые поражения кожи, угревая сыпь, краснота лица, связанная с расширением поверхностных сосудов, воспалительные процессы в области головы.

//-- Холодный компресс --//

Холод тонизирует кожу. Кратковременное воздействие холодом вызывает рефлекторное сужение кровеносных сосудов, замедляется обмен веществ, закрываются поры, снижается сало- и потоотделение.

Холодный компресс – процедура, после которой улучшается цвет лица. Его применяют как заключительный этап массажа, чистки кожи, маски, а также при кровоподтеках и ушибах мягких тканей лица. Холодный компресс показан при жирной коже лица.

Накладывают его так же, как и горячий, но полотенце или салфетку смачивают холодной (12–18 °С) или прохладной (20–25 °С) водой. Компресс держат на лице не больше трех минут.

Для улучшения тонуса кожи можно чередовать горячие и холодные компрессы.

//-- Парафиновые маски --//

В медицине и косметологии издавна используется свойство парафина в течение длительного времени сохранять тепло, постепенно отдавая его коже. Застывая, парафин уменьшается в объеме, плотно охватывая ткани и слегка сдавливая их. Обычно при воздействии тепла на кожу расширяются кровеносные сосуды. Парафиновая маска не расширяет сосуды в такой степени, как, например, горячий компресс, но усиливает обменные процессы, заставляет работать сальные и потовые железы в экстремальном режиме. Улучшается кровообращение, повышаются тонус мышц, упругость кожи, уменьшаются отеки тканей лица.

Парафиновые маски с успехом применяют при сухой, вялой, пораженной точечными угрями коже. Такие косметические недостатки, как двойной подбородок, одутловатость и отечность лица, возрастное изменение овала лица, инфильтраты после угрей и других воспалительных процессов, последствия ушибов мягких тканей, с успехом лечатся парафиновыми масками.

Противопоказания: гнойничковые заболевания кожи, сердечно-сосудистые патологии, склероз, гипертоническая болезнь. Нежелательно применение парафиновых масок при стойком расширении сосудов, которые придают лицу ярко выраженный красный цвет.

Парафиновая маска накладывается так: 50 г белого парафина помещают в небольшую, насухо вытертую кастрюльку. Плавить парафин лучше всего на водяной бане, постоянно его помешивая. Температуру парафина доводят до 60–70 °С.

Перед наложением маски следует тщательно подобрать волосы и защитить одежду. Кожу лица очищают от загрязнений и макияжа. Если кожа сухая, ее протирают ватным тампоном, смоченным в масле, затем вытирают сухим ватным тампоном. Жирную кожу очищают содержащим спирт лосьоном и хорошо высушивают.

Внимание! Недопустимо даже минимальное увлажнение кожи перед процедурой, потому что в этом случае парафиновая маска может вызвать ожог кожи.

Парафин накладывают на лицо плотной широкой кистью, стараясь следовать основным массажным линиям и оставляя свободной область вокруг глаз, губ и ноздри. Первый слой парафина быстро застывает, образуя тонкую пленку. На нее равномерно наносят еще два-три слоя парафина. В итоге должна получиться маска из парафина толщиной 1–1,5 см.

Во время процедуры нужно находиться в покое, не разговаривать и не двигаться. Через 20 минут маску снимают, осторожно отслаивая ее края медицинским шпателем.

Обычно парафиновую маску накладывают на все лицо, но при двойном подбородке, обвисшей коже на щеках, когда нет дефектов на других частях лица, вместо общей маски на проблемные участки накладывают отдельные парафиновые повязки. Парафин разогревают до 60–70 °С. Кожу следует подготовить к процедуре: кожу отдельного участка смазывают тонким слоем парафина. Затем два куска марли, подходящих по размеру, пропитывают парафином и быстро накладывают друг за другом на кожу, стараясь придать правильную форму этой части лица. Поверх бинта снова наносят слой парафина.

После снятия парафина лицо смазывают кремом, на улицу можно выходить только через полчаса.

Парафиновые маски делают 2–3 раза в неделю, курс должен состоять не менее чем из десяти процедур, чтобы эффект был заметным и стойким.

## **Глава 5**

### **Пилинг: обновим кожу**

В продаже вы найдете огромное множество различных скрабов. Скрабы — это специальные очищающие средства, в состав которых входят мелкие абразивы естественного или искусственного происхождения (например, молотые абрикосовые или миндальные косточки, морские водоросли мелкого помола). В процессе применения они удаляют отмершие частички верхнего слоя кожи — эпидермиса, глубоко очищают поры, способствуют притоку крови к лицу и шее.

Другой косметический термин — пилинг — обозначает тот скраб, но более мягкого, щадящего действия. В его состав вместо абразива могут входить кислоты или ферменты. Пилинги обычно рекомендуют при повышенной чувствительности, раздражительности кожи, а также при аллергии на травмирующее действие скраба.

Задача скраба и пилинга (далее мы будем использовать термин «скраб») — омолодить

верхний слой кожи и удалить с него отмершие клетки эпидермиса. Клетки кожи живут около 4–5 недель, после чего они отмирают и скапливаются на ее поверхности. Если не удалить этот омертвевший слой, лицо может начать шелушиться, появятся угри, кожа станет тусклой. Для обновления кожи нужно провести «генеральную уборку» – пилинг.

### **Домашние рецепты**

- Возьмите полстакана овсяных хлопьев, пропустите их через мясорубку. Если у вас очень жирная кожа с расширенными порами, добавьте в хлопья половину чайной ложки пищевой соды или порошка борной кислоты. Указанные компоненты не подойдут для стареющей или чувствительной кожи.

Применяйте получившийся скраб следующим образом: смочите лицо и шею теплой водой, столовую ложку хлопьев размешайте с водой до получения жидкой кашицы. Понемногу распределяйте ее по поверхности кожи, учитывая направление массажных линий. Производите очистку до тех пор, пока не почувствуете легкость скольжения пальцев (кожа станет гладкой и шелковистой). После этого энергичными движениями смойте остатки скраба большим количеством проточной воды.

Если кожа чувствительная, замените овсяные хлопья мякишем черного хлеба – раскрошите его, слегка размочите в воде и умойтесь.

- Отруби (любые – ржаные, пшеничные, овсяные и т. д.) дают прекрасный эффект, если после их применения в качестве скраба ополоснуть шею и лицо прохладной водой с добавлением небольшого количества поваренной соли.

- Кожа, относящаяся к жирному типу, с возрастом нередко становится грубой, бугристой, поры расширяются и закупориваются секретом сальных желез. Попробуйте 2–3 раза в месяц (не чаще) делать глубокий пилинг при помощи специально приготовленного состава.

Прежде чем приступить к процедуре, проверьте, нет ли на коже очагов воспаления, гнойничков и других высыпаний.

Приготовьте небольшой тазик, налейте в него горячую воду или травяной отвар (подойдут настои ромашки, шалфея, крапивы, мяты). Наденьте косынку или купальную шапочку, чтобы защитить волосы от пара, укройтесь большим полотенцем и наклонитесь над тазом. Время процедуры – около 15 минут, но не более. Если вы впервые решили сделать паровую ванну, ограничьтесь 5 минутами.

Сняв полотенце, приготовьте косметическую губку или большой ватный тампон, нанесите на него немного взбитого крема для бритья (на мыльной основе), сверху насыпьте щепотку мелкой соли и такое же количество пищевой соды. Очищайте лицо нежными круговыми движениями в направлении сверху вниз. Участки, на которых особенно сильно выделяются расширенные поры, протрите несколько раз, нажимая немного сильнее.

Время проведения данной процедуры – около 5 минут. Помните, что мыльная смесь – это не косметическая маска, оставлять ее на коже дольше нельзя. Ополосните лицо подогретой кипяченой водой, затем прохладной.

- Примерно раз в месяц можно провести глубокий пилинг с кофе мелкого помола. Сразу оговоримся – для сухой и чувствительной кожи данная процедура не подходит. Указанные типы также нуждаются в периодической очистке, но выполнять ее нужно в косметическом

салоне у квалифицированного специалиста или с использованием готового щадящего пилинга.

Смешайте небольшое количество кофе мелкого помола с подогретой кипяченой водой. Сделайте паровую ванночку для шеи и лица, как было описано выше, добавив в воду отвар ромашки или шалфея. Промокните выступивший пот мягкой салфеткой, специальной лопаточкой или протертыми лосьоном подушечками пальцев нанесите скраб.

В отличие от предыдущего способа очистки, данный состав можно оставить на коже минут на 15, он не причинит никакого вреда. По истечении указанного времени снимите скраб влажным ватным тампоном, после чего воспользуйтесь ночным кремом, подходящим для вашего типа кожи. Вместо крема можно положить питательную маску на основе растительных компонентов.

### **Пятнадцать минут для красоты**

Иногда случаются экстренные ситуации, когда просто необходимо выглядеть привлекательно, но нет времени или средств на посещение салона красоты. Давайте решим проблему исходя из имеющихся в наличии средств и хотя бы 15–20 минут свободного времени.

- Для быстрой очистки кожи лица и шеи можно воспользоваться специальными влажными салфетками, пропитанными лосьоном на водной или спиртовой основе. Они продаются в аптеках и косметических магазинах. Существуют специальные предложения для чувствительной и других типов кожи.

- После очистки подождите две-три минуты, чтобы кожа немного отдохнула, особенно если перед этим вы пользовались тональным кремом и пудрой.

- Бледную, усталую кожу можно «реанимировать» с помощью легкого тонизирующего массажа. Очень удобно использовать для данной процедуры специальную кисточку с щетиной средней жесткости или ворсовую губку. Не забывайте учитывать направление массажных линий. Правильно проведенная стимуляция обеспечит улучшение кровотока, верхний слой кожи приобретет здоровый розовый оттенок, станет более упругим.

- Завершив массаж, умойтесь прохладной кипяченой водой (если у вас очень сухая кожа, замените водные процедуры слегка охлажденным тоником или лосьоном на глицириновой основе). Так вы окончательно победите усталость. Кроме того, пониженная температура способствует сужению пор.

- Если вокруг губ у вас появились мелкие морщинки (в косметологии их называют мимическими), быстро устранить их можно при помощи крема с эффектом экспресс-лифтинга.

- Для кожи вокруг глаз также есть препараты-лифтинги. Они отличаются более легкой текстурой, чем кремы для кожи лица, лучше впитываются, не раздражают нежную тонкую кожу. Как и другие высокоэффективные средства, использовать их нужно в строгом соответствии с прилагаемой инструкцией.

- Перед важной встречей, если у вас есть хотя бы час, после очистки кожи лица и шеи положите на веки ватные тампоны, смоченные в разбавленной чайной заварке, и полежите на спине без подушки минут двадцать, предварительно задернув шторы и, по желанию, включив успокаивающую музыку. Недолгий отдых вернет вам бодрость и хорошее настроение, а кожа лица и шеи подготовится к нанесению крема и декоративного



макияжа.

## **Глава 6**

### **Питание для кожи**

Нет тяжелее работы, чем выглядеть красивой с восьми утра до полуночи.  
Брижит Бардо

Первый этап – очищение – подготовил кожу к приему разнообразных питательных веществ. Цель второго этапа – добиться, чтобы кожа сохраняла эластичность в течение длительного времени, преждевременно не старела, чтобы на ней не появлялись морщины.

Для питания кожи используются различные кремы, лосьоны, эмульсии, маски. Их подбирают в соответствии с типом кожи, ее состоянием, возрастом, индивидуальными особенностями и степенью восприимчивости организма к компонентам кремов и масок.

Постоянный уход сохраняет и поддерживает здоровое состояние кожи, предотвращает ее старение и увядание, не дает образовываться морщинам.

Нужно обращать внимание на те участки кожи, которые наиболее предрасположены к раннему увяданию. Это уголки глаз, уголки губ и лоб. Именно в этих местах возникают первые морщинки и складочки. Ухаживать за этими участками кожи лица следует не только в зрелом, но и в молодом возрасте. Применение питательных кремов не должно сопровождаться покраснением, шелушением и раздражением, следует строго следить за реакцией кожи на тот или иной крем и ее внешним видом после процедуры.

При питании кожи преследуются разные цели: предотвратить появление морщин, избавить кожу от шелушения, высыхания, ощущения стянутости, раздражения. В зависимости от этого и подбираются питательные кремы.

Перед нанесением косметических средств кожа должна быть очищена. Только чистая кожа активно впитывает вещества, содержащиеся в масках и кремах.

Питательные кремы, которые есть в продаже, разнятся по своему составу и действию. Они содержат высококачественные жиры, масла, витамины и другие вещества, которые хорошо впитываются кожей, улучшают ее состояние и внешний вид, предохраняют от высыхания, защищают от действия внешних факторов и микроорганизмов. Кремы компенсируют потерю кожей жира при умывании.

Косметические средства нужно применять с учетом возраста. Женщинам 45–50 лет рекомендуются кремы с высоким содержанием жира, витаминов и других стимулирующих добавок (гормонов, коллагена, экстрактов растений).

Питание кожи целесообразно проводить за 30–40 мин до выхода на улицу утром и за 30–40 мин до сна вечером. За это время крем успевает впитаться в кожу. Наносить его лучше сразу после очистки кожи на увлажненное лицо массажными движениями по массажным линиям. Места усиленного роста волос на лице (верхняя губа, подбородок, брови) питательным кремом не смазывают. Продолжительность процедуры – 3–5 мин, при этом движения кончиков пальцев должны быть легкими, поколачивающими. Крем выжимают из тюбика на пальцы, растирают между ними, отчего он размягчается, согревается и лучше ложится на лицо. Наносить крем следует тонким слоем, слегка смазывая кожу

лица. Наложение толстого слоя крема вредно для кожи, так как при этом она не дышит, становится вялой, может возникнуть покраснение. Процедуру питания кожи заканчивают через 30–40 мин, сняв остаток крема ватным тампоном, смоченным чаем, подкисленной или подсоленной водой, что способствует стягиванию пор.

Вечером, когда кожа лица очищена и подготовлена к нанесению ночного крема, нанесите крем обильно, толстым слоем, держите его на лице около часа. Все полезные и активные компоненты впитываются кожей именно за это время, держать его на лице дольше нет смысла.

Перед сном необходимо снять излишки крема с помощью бумажной салфетки. Если крем оставить на ночь, он может вызвать отеки, расширение сосудов кожи, покраснение.

Эффективность косметических процедур по питанию кожи зависит от некоторых условий, перечисленных ниже.

- Нельзя целиком полагаться на косметические препараты и забывать о состоянии организма в целом. Для хорошего самочувствия и для того, чтобы кожа выглядела прекрасно, необходим полноценный (7–8 ч) сон, здоровое питание, физическая активность и полноценный отдых. Недосыпание, резкая усталость, ограничение в рационе при диетах отрицательно сказываются на состоянии кожи и портят внешний вид женщины.

- Если кожа хорошо очищена и правильно подготовлена к процедуре питания, она лучше усваивает питательные вещества, содержащиеся в кремах и масках.

- Питательный крем наносят на кожу строго по направлениям кожных линий специальными приемами самомассажа.

- Даже если у вас очень сухая кожа, следует наносить такое количество питательного крема, чтобы он лежал на коже тонким слоем, не перегружать ее.

- Питательный крем нужно брать из баночки специальной лопаткой, чтобы не внести в основной объем крема микробы, и сразу наносить на кожу.

- Прежде чем наносить крем на кожу, его следует растереть между ладонями. От этого крем согревается, размягчается и ложится на кожу ровным и равномерным слоем.

- Нельзя при нанесении питательного крема сильно давить на кожу и растягивать ее.

- Тем, у кого на лице растут жесткие волоски (на подбородке и на верхней губе), не стоит наносить крем на эти участки кожи.

- Не забывайте смазывать кремом кожу вокруг глаз, в этих зонах полностью отсутствуют сальные железы. Кожа на этих участках требует бережного отношения. При нанесении крема на веки кожу следует поколачивать легкими движениями 3,4,5-го пальцев по кругу, начиная от внешнего угла глаза вдоль нижнего века, перемещая их по направлению к внутреннему уголку глаза, затем по верхнему веку вернуться к «исходной точке». Внешние уголки глаз надо постукивать интенсивнее (в этих местах с возрастом образуются «лучики»), В конце процедуры сложите пальцы «лопаточкой» и нажимайте ими на веки, каждый раз резко отнимая от лица, а также по кругу, как было описано выше.

- Питательные кремы следует менять – кожа к ним привыкает и уже не реагирует на активные компоненты.

- Если после нанесения крема на коже появились раздражение или воспалительные явления, пользоваться этим кремом нельзя!

- Если кожа реагирует раздражением на ветер или солнце или отличается повышенной сухостью и чувствительностью, следует принимать витамин А (ретинол). Провитамин А (каротин) в больших количествах содержится в свежей моркови, а также тыкве. В натуральном виде этот витамин усваивается с жирами – например, с небольшим

количеством растительного масла.

Слово «крем» переводится с английского как «сливки».

Основными косметическими препаратами в древности были ароматические масла и мази. Их готовили из смеси растительных и животных жиров, добавляли настои и отвары лекарственных растений и другие целебные вещества. Поначалу, пока люди не умели изготавливать мыло, тело очищали с помощью мазей. Древние греки в своем косметическом арсенале имели набор мазей и очищающих препаратов, используемых во время купания. В Древнем Риме даже была учреждена коллегия, занимавшаяся производством мазей и масел для ухода за телом.

С древних времен основа для приготовления кремов ничуть не изменилась – это смесь жиров и воды. Для придания кремам лечебных свойств в них вводят биологически активные вещества, извлеченные из натуральных природных компонентов.

## **Ингредиенты косметических средств**

Сколько раз, читая список ингредиентов на очередной купленной маске или креме, вы жалели, что в свое время не поступили на химический факультет? Или вам все равно, что намазывать на драгоценное личико? Одна моя подруга из далекого детства перед походом на дискотеку сбрызгивала лицо лаком для волос – для большей стойкости макияжа. Я тогда еще шутила, что смывать такой стойкий макияж она, наверно, будет бензином. Интересно бы посмотреть на нее сейчас, спустя 15 лет...

Другая моя знакомая искренне верит в то, что покупные кремы сохраняют красоту за счет огромных доз консервантов, которые в них содержатся. Так же искренне она была удивлена моему рассказу о том, что безвредные для кожи консерванты косметическими фирмами так до сих пор и не разработаны. С одной стороны, консерванты предохраняют жиры от окисления (вспомни, как выглядит то же сливочное масло после двух недель хранения), консервируют свойства других ингредиентов, предохраняют питательную среду косметических средств от заселения и размножения бактерий, но с другой – консерванты угнетают клеточный обмен и замедляют процессы регенерации кожи. Это в лучшем случае, а в худшем – они просто токсичны. Один из самых распространенных и безопасных консервантов – метилпарабен – способен в концентрации 0,1 процента убить все живые клетки кожи. Конечно, в таких объемах никто его в косметику не добавляет, но задуматься об этом факте стоит, особенно если тебе 30–35, а не 20, ведь с возрастом процесс обновления кожи и сам по себе замедляется.

Конечно, обойтись совсем без консервантов специалистам сложно. Да и нам удобнее хранить кремы в сумочке, а не в холодильнике. Что же делать?

- Во-первых, выбирать средства, содержащие самые безопасные из консервантов (об этом – читай дальше).
- Во-вторых, использовать косметику с небольшим сроком хранения.
- В-третьих, покупать косметику, которую рекомендуют хранить в холодильнике.
- В-четвертых, выбирать средства в тубиках или упаковках с дозаторами, а не в баночках с широким горлышком. Если крем в баночке, доставать его лучше не пальцами, а лопаткой – чтобы не занести микробы.

- В-пятых, выбирать косметику в порошках, двухкомпонентную косметику, с эфирными маслами и спиртом.
- В-шестых, приобретать косметику из натуральных ингредиентов и с натуральными консервантами.
- В-седьмых – косметику дорогих фирм.
- В-восьмых, – использовать в качестве основы под декоративную косметику средства – желе и гели; они создают тонкую пленку, сквозь которую не проходят консерванты и красители тональных средств.
- В-девятых – покупать те же маски в «одноразовых» упаковках.
- В-десятых – все, что можно приготовить самой (средства для очищения, пилинга, маски), не покупать в магазине.

## 1. Консерванты, применяемые в косметике

– Есть научно обоснованные данные о токсичности следующих веществ, используемых различными фирмами в производстве парфюмерно-косметических препаратов в качестве консервантов: Ирганаз ДР300, формалин (формальдегид), катон (Kat.honCG), бренидокс С, гексахлорофен (запрещен в США), димол П, диоксид хлора, Квартениум-15 (Quoothernium-15), параформ, триснитрометан (Tris Nit.ro).

– Веществамалотоксичныеи нетоксичные: борная кислота, бензиловый спирт, парабены (бутилпарабен, этилпарабен, метилпарабен, пропилпарабены), гелиотропин, каптан, бура, илантон, имидазолидинмочевина. Метилпарабен – консервант, наименее токсичный из парабенов.

– Вещества, широко распространенные в природе, но произведенные посредством химического синтеза: бензоат натрия (бензойная кислота), салициловая кислота, сорбитол, этиловый спирт, аскорбиновая кислота, лимонная кислота, прополис, настойки листьев черемухи, смородины, шиконин, сульфат серебра.

– Совершенно недопустимым является использование в качестве консервантов производных формалина и других альдегидов, денатурирующих биоорганические молекулы (Квартениум-15, параформ, димол П, формальдегид). Исключение могут составлять только препараты специального назначения. Бронопол специалисты заклеили позором за токсичность и популярность в силу его относительной дешевизны.

## 2. Витамины

Многие косметические препараты содержат витаминные комплексы. Возникает вопрос – зачем мазаться кремом с витамином С, если можно умываться водой с соком лимона? Здесь все просто: в кремах обычно используют расщепленные витамины, так называемые провитамины — они лучше впитываются и усваиваются клетками. Какие витамины нужны именно вам?

Чаще всего в косметологии применяют жирорастворимые витамины – Е, А, F, D.

Витамин Е — витамин молодости, номер один витаминного хит-парада. Он нормализует кровообращение и лимфоток, регулирует слой подкожного жира, способствует образованию коллагена (который отвечает за упругость). Предупреждает

преждевременное старение, сохраняет естественную влагу кожи и увлажняет ее, повышает эластичность. Сильнейший природный антиоксидант, незаменим для жительниц городов, так как является ловушкой свободных радикалов; защищает клетки от повреждений, вызванных ультрафиолетом и загрязнением окружающей среды, так как уменьшает чувствительность кожи. Применяется для всех видов кожи.

Витамин А — способствует обновлению клеток, снимает шелушение и излишнюю сухость. Стимулирует восстановление эпидермиса и улучшает его структуру, регулирует процессы регенерации, разглаживает морщины, возвращает коже эластичность. Природный антиоксидант, обеспечивающий долговременную защиту кожи, придает ей бархатистость, сохраняя влагу. Для активации витамина А в косметические средства добавляют витамин D.

Витамин F — участвует в кислородном и жировом обмене, устраняет воспалительные процессы, способствует восстановлению клеток, повышает тургор и эластичность, а также способность удерживать влагу, предупреждая тем самым преждевременное образование морщин. Нормализует липидный состав кожи, восстанавливает ее барьерную функцию, используется чаще для сухой и стареющей кожи.

Водорастворимые витамины в косметике используются реже, как правило, они содержатся в вытяжках из растений и маслах.

Витамин С — связывает и обезвреживает свободные радикалы, противодействует преждевременному старению, стимулирует процесс образования и восстановления коллагеновых волокон, нормализует обменные процессы. Тормозит выработку меланина, защищая кожу от пигментации, тонизирует и укрепляет капилляры кровеносных сосудов.

D-пантенол (провитамин В) – незаменимое средство для восстановления структуры клеток при любых поражениях: трещинах, дерматитах, ожогах и т. п. Провитамин В великолепно питает и увлажняет кожу, способствует улучшению ее структуры.

Витамин РР — активно способствует синтезу кератина. При его нехватке кожа становится сухой и шероховатой.

Для сохранения витаминов в косметические средства добавляют специальные стабилизаторы – антиоксиданты. С этой целью используются бутилокситолуол (БОТ, ВНТ, ионол), бутилоксианизол (БОА, ВНА), галловая кислота и ее эфиры, сантохин, дилуидин, меркапин, цистеин и др. Для стабилизации водорастворимых витаминов применяют натрия сульфит, натрия метабисульфит, натрия тиосульфат и др. Об эффективности и стабильности косметических средств с витаминами можно судить по наличию или отсутствию в их составе перечисленных антиокислителей.

### **3. Биостимуляторы**

Растительные биостимуляторы нормализуют нарушенный в коже гормональный фон и не дают побочных эффектов, но слабее биостимуляторов животного происхождения. Чаще всего используются: кубышка желтая, пальма кокосовая, хмель обыкновенный, шалфей лекарственный и др. Например, экстракт соцветий хмеля по оказываемому эффекту приближается к биостимуляторам животного происхождения.

Биостимуляторы животного происхождения используются в косметических средствах, предназначенных для сухой увядающей кожи, обладают высоким стимулирующим эффектом на трофику кожи. Вытяжки из плаценты, различных желез внутренней секреции

и кератинового слоя животных, содержащие гормоны, ферменты, пептиды, аминокислоты и др. используются в средствах, рекомендованных для стареющей кожи лица.

#### **4. Гормоны**

Гормоны, регулируя обмен веществ в организме, влияют и на функциональное состояние кожи – стимулируют секрецию кожного жира, кровообращение и кровоснабжение кожи, способствуют сохранению ее водного баланса. Специальные лечебные кремы, содержащие синестрол, прегнин, метилтестостерон, применяются при лечении атрофии и увядания кожи, нарушениях ее микроциркуляции, угревой сыпи. В состав косметических кремов гормоны вводятся в более низких дозах. Большинство исследователей считают нежелательным и недопустимым введение гормонов в кремы для ежедневного использования во избежание эндокринных расстройств. С целью нормализации гормонального фона кожи предпочтительнее использовать биостимуляторы растительного и животного происхождения.

#### **5. Ферменты**

С целью стимуляции биохимических процессов в коже в некоторых косметических средствах используют панкреатин, пепсин, липазу, протеазу, креатин и др. в количестве 0,01-1%, которые оказывают очищающий эффект за счет растворения и удаления частиц эпителия и облегчают адсорбцию косметических средств кожным покровом.

#### **6. Натуральные масла**

Масло авокадо. Питательное масло-основа, хорошо впитывается. Рекомендуются для ухода за обезвоженной кожей, чувствительной и увядающей. По содержанию солей и микроэлементов является рекордсменом среди масел, применяемых в косметологии; смягчает, дезинфицирует и питает кожу, способствует разглаживанию мелких морщин.

Масло апельсина. Оказывает антисептическое, противомикробное, заживляющее действие, стимулирует процесс восстановления клеток, рекомендуется для жирной кожи, входит в состав антицеллюлитных средств.

Масло бергамота. Уменьшает жирность кожи, сужает поры, осветляет кожу. Лечит воспаления и угревую сыпь.

Масло ветиверии. Хорошее средство для стимуляции обмена веществ и регенерации кожи. Снимает мышечное напряжение, повышает эластичность и упругость кожи. Регулирует деятельность сальных желез, устраняет сыпь и раздражение. Дренирует и сокращает поры.

Масло виноградной косточки. Содержит до 70 % эфиров линолевой кислоты, которая является незаменимой жирной кислотой. Питает, укрепляет, заживляет и увлажняет; самый сильный природный антиоксидант. Незаменимо для стареющей кожи. Подходит для жирной кожи, так как регулирует работу сальных желез. Уменьшает поры.

Масло гвоздики. Традиционно используется для лечения угрей, обладает

противовоспалительным, тонизирующим, восстанавливающим действием.

Масло герани. Оказывает заживляющее и противовоспалительное действия.

Масло иланг-иланга. Оказывает омолаживающее, разглаживающее, увлажняющее, выравнивающее действие на кожу.

Масло жожоба, попадая на кожу, образует тончайшую пленку, препятствующую потере влаги, предохраняет кожу от высыхания, способствует заживлению трещин на коже, оказывает противовоспалительное действие. Придает сухой и чувствительной коже гладкость и нежность, разглаживает морщины, делает кожу упругой. Можно применять и для жирной кожи.

Масло какао. Обладает защитным и питательным действием на кожу, в холодное время года можно использовать вместо дневного крема. Омолаживает кожу лица и шеи, содержит витамин А. Хорошо использовать для лица и тела на пляже и перед посещением бассейна.

Масло каритэ (ши). Производится из мякоти орехов масляного дерева. Быстро впитывается, делает кожу гладкой. Обладает сильными антиоксидантными и регенерирующими свойствами, стимулирует синтез коллагена, снимает раздражение и увлажняет. Защищает кожу от климатических воздействий и солнечной радиации. Эффективно в профилактике образования морщин. Защищает от ультрафиолетовых лучей.

Масло лаванды. Обладает дезинфицирующим действием, очищает и успокаивает кожу, помогает при раздражении, шелушении, смягчает и питает. Подходит для всех типов кожи.

Масло лимона. Получают из свежей кожуры плодов. Оказывает заживляющее действие, снижает отечность, нормализует секрецию сальных желез, делает менее заметным купероз (расширенные сосуды). Делает морщины менее заметными, отбеливает и разглаживает кожу.

Масло микелии. Восстанавливает, стимулирует рост и оживляет клетки кожи.

Масло мяты. Освежает, уменьшает чувствительность кожи к внешним факторам, устраняет угревую сыпь, сосудистый рисунок, следы усталости.

Масло османтуса. Оказывает противовоспалительное, регенерирующее, регулирующее и иммуностимулирующее действие на клетки кожи. Действует на глубокие слои кожи, заряжает ее энергией.

Масло пачули. Используется для питания, обновления, разглаживания увядающей, потрескавшейся, воспаленной кожи. Эффективно против дряблости и глубоких морщин.

Маслоравенсары. Питает и подтягивает кожу, выравнивает ее цвет. Хорошо подходит для мягкого ухода за чувствительной кожей.

Масло розмарина. Является очень сильным антисептиком и тонизирующим средством. Содержит комплекс природных антиоксидантов, в том числе много витамина С. Хорошо подходит для жирной кожи. Стимулирует клеточный обмен, омолаживает, выводит шлаки.

Масло чайного дерева. Сильное антибактериальное и противогрибковое средство; применять часто и в чистом виде не рекомендуется. Очищает, рекомендуется для жирной, проблемной и чувствительной кожи.

Масло тiare (гардении). Превосходное защищающее средство от вредного влияния внешней среды: мороза, солнца, загрязнения воздуха. Лечит раздражения кожи и экземы. Обладает увлажняющим, противовоспалительным, восстанавливающим и питательным эффектами.



Масло эвкалипта. Оказывает сильное антисептическое действие, применяется для профилактики раздражений и кожных инфекций, активизирует и поддерживает обменные процессы в коже.

## **7. Натуральные экстракты**

Экстракт ананаса. Содержит витамин С, витамины группы В, каротиноиды, фруктовые кислоты. Экстракт ананаса применяют в косметологии как успокаивающее и омолаживающее средство.

Экстракт бамбука. Хорошо увлажняет кожу и обладает ярко выраженным антибактериальным действием. Освежает усталую и стрессовую кожу – нормализует водно-солевой баланс кожи. Восстанавливает биологические функции кожи; повышает тонус, упругость и эластичность; восполняет недостаток кремния в клетках кожи; ускоряет процесс естественного обновления клеток в зародышевом слое кожи. Стимулирует синтез коллагена и широко используется в тонизирующих и восстанавливающих кремах для зрелой кожи.

Экстракт бурых морских водорослей (фукус). Регулирует работу сальных желез, тонизирует и подтягивает ткани, активно питает клетки кожи, восстанавливает минеральный баланс, адсорбирует токсины и продукты клеточного обмена, замедляя процесс старения кожи. Стимулирует синтез коллагена и других компонентов межклеточного вещества дермы, активизирует микроциркуляцию крови в верхних слоях эпидермиса – уменьшает отечность тканей, препятствует образованию и накоплению подкожного жира. Также фукус эффективен при воспалительных процессах, подавляет рост патогенной микрофлоры, способствует нормализации сосудистой проницаемости. Уникальный комплекс биологически активных веществ стимулирует регенеративные процессы, повышает эластичность и упругость кожных тканей, способствует релаксации, борется со стрессом, укрепляет иммунную систему и защитные свойства эпидермиса.

Экстракт гаммамелиса. Применяется в косметике для жирной кожи; сужает расширенные поры, улучшает цвет кожи, тонизирует, регулирует выделение кожного жира, а также обладает бактерицидными свойствами. Сильный антиоксидант. Эффективно устраняет воспаления, успокаивает кожу, способствует улучшению локальной микроциркуляции крови, регулирует кислотность, увлажняет, смягчает и отбеливает кожу. Экстракт гаммамелиса имеет сильное тонизирующее и освежающее действие; является прекрасным антисептиком, традиционно используется в противоугревых средствах.

Экстракт листьев гинкго (Ginkgo Biloba). Содержит активные компоненты, делающие его мощным антиоксидантом, способным снизить и нейтрализовать вредное воздействие свободных радикалов. Благодаря высокому содержанию витаминов, гинкго противодействует старению, тонизируя кожу. Экстракты из листьев гинкго используют для улучшения периферийного кровообращения. В косметологии этот аспект применения является важным, так как воздействие этих экстрактов на сосуды (вазоконстрикция) облегчает поступление влаги в ткани.

Экстракт зеленого чая. Активизирует кровообращение и процесс снабжения клеток кислородом, уменьшает проницаемость сосудов, делая их менее хрупкими. Является эффективным средством для борьбы с преждевременным старением и воспалительными

процессами.

Экстракт календулы. Противовоспалительное, противоотечное, успокаивающее, вяжущее и заживляющее средство. В косметике применяется для ухода за чувствительной и проблемной кожей. Тонизирует и подтягивает кожу.

Экстракт каштана конского. Эффективно применяется практически всеми ведущими фирмами как средство № 1 в борьбе с варикозным расширением вен; способен укреплять стенки кровеносных сосудов. Экстракт оказывает противовоспалительное, противоотечное действие, восстанавливает поврежденный липидный барьер, препятствует потере влаги, улучшает микроциркуляцию, уменьшает прилив крови к сосудам и капиллярным сеткам, оказывает вяжущее действие.

Экстракт киви. Содержит витамин С, витамин В. Экстракт киви применяют в косметологии для регенерации и увлажнения эпидермиса.

Экстракт кокосового ореха. Богат гликозидами, аминокислотами и витаминами – витамином А (ретинол), В и С, жирными кислотами и фитостеролами. Экстракт кокосового ореха обладает смягчающим и увлажняющим действием.

Экстракт коры дуба. Содержит дубильные вещества, белки, крахмал, сахар, пектины, леулины. Оказывает вяжущее и противовоспалительное действие, обладает мягким противоаллергическим эффектом, заживляет ранки и трещинки на коже, укрепляет сосуды.

Экстракт ламинарии. Настоящая кладовая ценных элементов и соединений. Обладает регенерирующим, увлажняющим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Благодаря повышенному содержанию цинка экстракт ламинарии регулирует активность сальных желез и является эффективным компонентом антиугревых средств. Способствуют выводу излишка жидкости и уменьшению жировых отложений.

Экстракт из цветков липы. Содержит витамин С, каротин, сапонины, гликозиды (гесперидин и тилиацин), фитонциды, флавоноиды, фитогормоны, растительные слизи, дубильные вещества. Природные слизи и сахара образуют на поверхности кожи защитный барьер. Богатый витамином С и другими полезными компонентами, экстракт предупреждает шелушение, оказывает увлажняющее, смягчающее, успокаивающее, очищающее, противовоспалительное и защитное действие. Экстракт липы способствует устранению припухлости век, разглаживает мелкие морщинки. Особенно подходит для защиты и увлажнения кожи в период перепадов температур и сильного ветра. Приостанавливает выпадение волос при использовании в шампунях и бальзамах. Используется при ожогах кожи.

Экстракт морских водорослей. Содержит большое количество веществ, необходимых для нормального функционирования кожи. Содержащийся в них йод улучшает жировой обмен. Минеральные соли и микроэлементы способствуют удалению токсинов, оказывают увлажняющее и смягчающее действие. Экстракт обладает противовоспалительным эффектом, снимает мышечное напряжение, способствует регенерации.

Экстракт родиолы розовой. Входит во многие рецептуры кремов, главным ее достоинством является способность делать кожу мягкой и гладкой, а также активно противостоять старению кожи. Однако у нее есть и менее известное достоинство – препятствовать переохлаждению и активно поднимать температуру тела на несколько градусов. Это происходит за счет повышения скорости обмена веществ. В отличие от многих других средств, экстракт родиолы не расширяет кровеносные сосуды. Это

удивительное свойство делает экстракт родиолы незаменимым для создания стойкой защиты от охлаждения лица, позволяющей предохранить кожу от холода, не повредив при этом мелкие кровеносные сосуды. Экстракт обладает противовоспалительным и заживляющим действием, стимулирует обмен веществ и обновление клеток, улучшает дыхание клеток, повышает упругость кожи.

Экстракт ромашки. Дезинфицирует кожу, снимает раздражение, воспаление, повышает ее тонус. Питает, смягчает и успокаивает кожу, делая ее более эластичной.

Экстракт корня солодки. Содержит в своем составе глициризиновую кислоту, которая является уникальным природным поверхностно-активным веществом с противовоспалительными свойствами. Ее содержание обеспечивает мягкое очищающее действие, не раздражающее, успокаивающее кожу. Корень солодки также обладает восстанавливающим и иммуноактивным действиями, активизирует водно-солевой обмен, стимулирует образование коллагеновых волокон, активно препятствует углублению имеющихся морщин и появлению новых. Также используется как средство, предотвращающее появление пигментных пятен и обладающее отбеливающим эффектом.

Экстракт шиитаке (японского опенка). Ускоряет регенерацию клеток, тонизирует, часто входит в состав анти-возрастных сывороток. Удаляет отмершие клетки, хорошо подходит для чувствительной кожи.

Экстракт шиповника. Содержит органические кислоты, комплекс витаминов (витамины С и Е – в больших количествах), микроэлементы, флавоноиды. Питает, стимулирует и восстанавливает кожу.

Экстракт шишек хмеля. Входит в состав кремов и масок для лица, где используется его схожее с гормонами, эффективное, но при этом безопасное воздействие. Хмель повышает тонус кожи, улучшает местное кровообращение и лимфоток. Он уменьшает рост избыточных волос на лице (гипертрихоз) и помогает при расширенной сосудистой сетке – куперозе. Применяется в тонирующих кожу средствах, для повышения местного кровообращения и лимфотока, в противовоспалительных кремах, лосьонах и тониках (при дерматите и угревой сыпи), в кремах, нормализующих жирную кожу.

### **Краткое описание наиболее часто применяемых компонентов**

Антиоксиданты — соединения, приостанавливающие окислительные процессы в коже организме в целом и таким образом помогающие организму бороться с болезнями и старением. Самые известные антиоксиданты, которые можно употреблять внутрь, – аскорбиновая кислота и зеленый чай.

Аллантоин — активный компонент, входит в состав средств для ухода за шероховатой, имеющей трещины кожей, устраняет шелушение, делает кожу гладкой и эластичной, усиливает регенерацию. Активно увлажняет, способен надолго удерживать воду в клетках кожи. Улучшает переносимость ПАВов (поверхностно-активные вещества) и эмульгаторов. Часто используется в составе пенки для ухода и очищения кожи, в натуральной и органической косметике. Является биологически разлагаемым продуктом, который не оказывает негативного влияния на окружающую среду.

Гиалуроновая кислота — находится в межклеточном пространстве в виде натурального геля, который обеспечивает вывод продуктов жизнедеятельности клеток через кожу и проникновение активных веществ во внутренние слои кожи. Гиалуроновая кислота на

сегодняшний день является лучшим увлажнителем кожи. Она также обладает антибактериальными и ранозаживляющими свойствами, является основным компонентом соединительной ткани, осуществляет большинство ее функций. Гиалурон предотвращает образование рубцов, снижает отечность, кожный зуд, нормализует кровоснабжение, повышает активность других косметических ингредиентов, защищает липиды клеток кожи. После применения косметики с гиалуроновой кислотой кожа выглядит более мягкой, гладкой и нежной. И это не просто внешний эффект. Влажная среда, которую создает гиалуроновая кислота у поверхности кожи, уменьшает испарение воды через роговой слой, так как интенсивность испарения зависит от относительной влажности окружающего воздуха. Гиалуроновая кислота в составе солнцезащитных средств, дневных кремов и декоративной косметики может на время «прикрыть» поврежденный роговой слой, не позволяя коже обезвоживаться, пока идут восстановительные процессы в эпидермисе. Гиалуроновая кислота подходит для всех типов кожи, в том числе для чувствительной и сухой.

Коллаген — строительный материал кожи, так его называют. Представляет собой строительный белок для соединительной ткани живого организма. Пролегая под эпидермисом, этот белок подобно каркасу поддерживает кожу в натянутом состоянии и спасает от ранних морщин, улучшает прочность, эластичность и тургор кожи, а также восстанавливает и тонизирует соединительные ткани. Образует на коже пленку, нивелирующую дефекты поверхности, обеспечивает легкий лифтинг кожи, дает хороший увлажняющий эффект, обладает противовоспалительным действием, защищает кожу от солнечного излучения и при посещении солярия. Положительно влияет на функциональное состояние кожи, способствует возмещению потерь аминокислот.

Каолин — косметическая глина. Обладает смягчающим, вытягивающим, адсорбирующим, регенерирующим, увлажняющим действием. Рекомендуются для восстановления овала лица и укрепления мышц, успокоения кожи при высокой чувствительности.

Керамиды — соединители жиров, жирных кислот и холестерина. Заполняют межклеточное пространство между ороговевшими клетками кожи. Повышают защитные функции кожного покрова.

Кофеин — стимулятор ферментов, ответственных за выработку холестерина. Таким образом, защитный слой кожи восстанавливается, и потеря влаги из кожи замедляется. Кофеин обладает тонизирующим действием. Стимулируя микроциркуляцию крови, кофеин оказывает благоприятное воздействие на чувствительные участки кожи лица. Он способствует лимфооттоку и стягиванию кожи и поэтому входит в состав средств для контура глаз. После применения ночного крема с содержанием кофеина исчезает отечность, очертания лица становятся более изящными. Часто используется в кремах для похудения и дренажных кремах для тела.

Липосомы — это крошечные пузырьки из лецитина, содержащие внутри биологически активную добавку и выполняющие роль транспортера. Они доставляют питательные вещества в глубокие слои кожи, тем самым поддерживая естественный уровень влаги в коже; обладают интенсивным восстанавливающим действием на увядающую кожу. Сливаясь с мембраной клетки, липосомы доставляют внутрь нее живительную влагу и биологически активные вещества. Сфингосомы – липосомы, заполненные церамидами растительного происхождения.

Ментил лактат — соединение ментола и молочной кислоты. Этот компонент обладает

сильным охлаждающим эффектом и обеспечивает длительное ощущение свежести в сочетании с противовоспалительными свойствами, улучшает кровоснабжение тканей. Не обладает запахом, не раздражает кожу, что позволяет использовать его в разнообразных косметических средствах для лица и тела.

Микроэлементы — кобальт, марганец, цинк, селен и др. Содержатся в морепродуктах и в экстракте морских водорослей. Продлевают биологически жизненный цикл клеток кожи (если используются в косметических препаратах), входят в состав витаминных омолаживающих комплексов. Более целесообразно принимать микроэлементы внутрь в составе комплексных витаминных препаратов, так как в натуральных продуктах их содержание невелико, а в составе косметических средств они не проникают в глубокие слои кожи.

Минералы — Mg, K, Ca — освежают кожу, лечат воспалительные процессы, раздражение, напряжение, оказывают регенерирующий и стимулирующий эффект на клетки. Улучшают кровообращение, глубоко очищают поры, тонизируют, увлажняют кожу. Магний участвует в синтезе жизненно необходимых органических веществ клеток, оказывает антистрессовое действие. Калий регулирует уровень влаги в клетках, улучшает обменные процессы, благоприятствует росту молодых клеток. Кальций необходим для образования аминокислот и протеинов.

Пептиды шелка — богаты аминокислотами, которые необходимы для улучшения обменных процессов, происходящих в клетках кожи. Аминокислоты шелка мгновенно заполняют все повреждения и неровности на коже, возвращая ей мягкость и гладкость, являются отличными резервуарами влаги и компенсируют обезвоженность кожи. Аминокислоты шелка служат резервом для синтеза белков. Пептиды легко проникают через кожный барьер и запускают каскад биохимических реакций, направленных на восстановление клеток кожи. В результате улучшаются обменные процессы в клетках, микроциркуляция крови, лимфоток, структура кожи, а также разглаживаются морщины и восстанавливается здоровый цвет лица. Внешне воздействие пептидов шелка выражается в возвращении структуры молодой кожи.

Это один из немногих компонентов, который практически никогда не вызывает аллергии.

Протеины — получают из растительного сырья. Они содержат комплекс незаменимых аминокислот, которые являются источником для синтеза коллагена и жизненно необходимы в деятельности ферментов, повышают способность кожи к регенерации клеток. Включение в состав косметических средств протеинов нейтрализует отрицательное воздействие ПАВ, способствует восстановлению водного баланса кожи, улучшает внешний вид кожи, придавая ей гладкость и мягкость, нейтрализует негативное воздействие свободных радикалов (свободные радикалы разрушают защитный барьер кожи, в результате чего она теряет упругость, становится дряблой и бледной). Пептиды обладают увлажняющими свойствами, лифтинговым и антивозрастным действием.

Растительные церамиды — повышают сопротивляемость кожи к образованию мелких морщин, препятствуют обезвоживанию.

Салициловая кислота — эффективна для проблемной кожи, удаляет с ее поверхности омертвевшие клетки, уничтожает бактерии, способные вызвать воспаление, мягко очищает и дезинфицирует, регулирует секрецию сальных желез, легко проникает в поры кожи и приостанавливает сам процесс образования угрей. Салициловая кислота обладает свойствами антиоксиданта, также используется против перхоти и для очищения кожи

головы.

Сера — нормализует водно-жировой баланс кожи, подавляет процесс образования комедонов, выравнивает рельеф и цвет кожи, способствует сужению пор, снижает воспаление, ликвидирует очаги раздражения. Рекомендуются при лечении жирной себореи и различных воспалений кожи.

Сквалан — сильное смягчающее средство. Благодаря естественному родству с кожей, он легко проникает через эпидермис, не оставляя чувства жирности, одновременно придавая коже ощущение мягкости и шелковистости. Сквалан не закупоривает поры. При нанесении на кожу сквалан легко распределяется, образуя защитную пленку, которая препятствует потере влаги, что, в свою очередь, способствует улучшению кожного дыхания, кожный покров сохраняет влагу, остается упругим и эластичным.

УФ-фильтры — отражают лучи дневного света и защищают кожу от разрушительного действия солнечных лучей, способствующих возникновению свободных радикалов (молекул, ускоряющих процесс старения кожи).

Фруктовые кислоты — их использование в косметике дает максимальную эффективность при минимальном риске раздражения кожи. Фруктовые кислоты мягко отшелушивают старые клетки кожи, стимулируют деление новых клеток, обновляют кожу, делая ее более гладкой и молодой, улучшают цвет лица. Обладают сильным увлажняющим эффектом. Лимонная кислота стимулирует синтез коллагена. Яблочная и винная кислоты повышают эластичность кожи.

Хитозан — морской биополимер, получаемый из панциря морского краба. Оказывает противовоспалительное действие, увлажняет и защищает кожу, сохраняя ее воднолипидную мантию. Обладает уникальными заживляющими и увлажняющими свойствами.

Церамиды — эффективный материал для восстановления нарушенной клеточной структуры. Усиливают барьерные свойства кожи, нормализуют гидролипидный баланс, разглаживают сеть мелких морщин.

Заучивать все вышеописанное нет никакой необходимости. Вы можете заглядывать в книгу, держа в руках очередной шедевр косметической промышленности и оценивая его с точки зрения полезности именно для вашей кожи. А можете сами заняться косметологией. Да-да, это не так сложно, как кажется в самом начале, но очень увлекательно.

Все ингредиенты, даже очень дорогих средств ухода за кожей, можно купить через Интернет, в специализированных магазинах, на выставках. Начинающим косметологам лучше попробовать приготовить мыло для тела, лосьоны, а параллельно изучить технологию изготовления более сложных средств, рекомендуемые дозировки и сочетаемость ингредиентов. Поверьте, это не только очень увлекательный и творческий процесс, но и стильное и «пахучее» хобби, которое позволит вам выделиться на фоне подруг и коллег.

Кремы всегда можно приготовить и в домашних условиях из натуральных продуктов.

Прежде чем приступить к «производству» кремов в домашних условиях, нужно запомнить, что все приготовленные препараты можно хранить в холодильнике не дольше двух недель.

**Домашняя косметика – это несложно**

Чтобы защитить кожу от аллергических реакций, консервантов, ароматизаторов и красящих пигментов, старайтесь использовать натуральную косметику. Это не только полезно для здоровья, но и очень дешево.

Приготовление крема или лосьона не занимает много времени. Со временем вы будете точно знать, сколько и каких ингредиентов требуется вашей коже, и ваша кожа будет платить вам пожизненной благодарностью за такую заботу и внимание. Не бойтесь экспериментировать, но знайте меру. Если у вас склонная к раздражению, чувствительная кожа, будьте особенно внимательны – экспериментальные дозы должны быть просто микроскопическими.

Непосредственно перед приготовлением посуду следует ошпарить кипятком.

Для упаковки и хранения лучше всего использовать стеклянную посуду – например, пустые флаконы из-под косметических средств. Пузырьки должны иметь плотно закрывающиеся крышки и, конечно же, быть настолько стерильными, насколько это возможно. Не забудьте про этикетки! Подпишите название средства и дату его изготовления.

Домашняя косметика не содержит консервантов. Это большой плюс. Но, с другой стороны, долго хранить кремы и лосьоны собственного приготовления нельзя. Готовьте их в небольших количествах и применяйте, пока они свежие. При малейших признаках порчи сразу же выбрасывайте!

Для приятного запаха в кремы и лосьоны можно добавлять каплю-другую своих любимых духов. Но иногда это вызывает раздражение на коже. Основные средства для ароматизации домашней косметики – это лимонное, вербеновое, жасминовое, апельсиновое и розовое масла, их добавляют по несколько капель. Приготовить ароматическое масло совсем не сложно. Для этого можно использовать любые свежие растения или цветы.

### **Рецепт приготовления ароматического масла**

- Потолоочь траву или цветки пестиком в ступке. В бутылку объемом 250 мл на ½ налить очищенное, без всякого запаха растительное масло. Добавить измельченную траву. Прогреть бутылку на водяной бане в течение 30–40 мин, отставить в темное место, и так же прогреть ее через день. Далее масло настаиваем. Как только масло приобретет сильный запах, оно готово. Как правило, для этого требуется 2–3 недели. При необходимости процедуру можно повторить: масло процедить и добавить в него новую порцию ароматной травы. Нельзя смешивать травы, но можно приготовить несколько видов ароматических масел и смешивать их.

### **Кремы для любой кожи**

- Фруктовый крем: 2 ст. л. размятых фруктов (смородины, земляники, рябины, айвы, цитрусовых, дыни и т. д.), 2 ст. л. растопленного костного мозга, 1 желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла. Тщательно растереть, добавить по каплям столовую ложку камфорного спирта.

- Крем для ухода за любой кожей: срезать цедру с двух лимонов, приготовить настой (залить стаканом кипятка, настаивать 8-10 часов). Выжать лимонный сок. 100 г маргарина растереть с 3 ст. л. растительного масла, 1 желтком и 1 ч. л. меда. Постепенно добавить лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. л. майонеза, по каплям – 1 ст. л. камфорного спирта и настой лимонной цедры.

- Увлажняющий крем: 1 ст. л. сока алоэ тщательно размешать в 40 мл дистиллированной воды, добавить 20 мл настоя лепестков розы, 1 ч. л. меда. Смесь поставить на водяную баню и постепенно вводить в нее свежее свиное сало (100 г), стараясь, чтобы смесь не перегревалась. Смесь переложить в стеклянную емкость и хранить в холодильнике. Раз в день накладывать на лицо и шею тонким слоем, излишки снимать сухой марлевой салфеткой.

- Грейпфрутовый крем: 30 г теплого свежесжатого сока грейпфрута смешать со взбитыми желтками и при энергичном помешивании (лучше всего при помощи миксера) добавить к растопленному пчелиному воску – 15 г и растительному маслу – 15 г. Мешать до получения однородной массы. Таким же образом можно приготовить крем, используя другие овощные и фруктовые соки.

- 1 ст. л. сока сельдерея размешать с 1 ст. л. размягченного сливочного масла, добавить 5 капель глицерина. Нанести на кожу перед сном на 30 мин. Остатки крема снять бумажной салфеткой.

- 15 капель облепихового масла размешать с 1 ст. л. размягченного сливочного масла. Нанести на лицо на 15 мин. Остатки снять сухой бумажной салфеткой.

- 1 ч. л. персикового масла (продается в аптеке), 1 ч. л. сока алоэ, 1 ст. л. оливкового масла хорошо перемешать и нанести на ночь на лицо, шею и область декольте.

- 1 ст. л. сока огурца + 1 ч. л. сока алоэ + 1 ч. л. сока лимона + 1 ст. л. кукурузного масла перемешать, наносить на очищенную кожу.

- 1 ст. л. сока смородины, 1 ч. л. сока клубники смешать с 1 ст. л. молочных сливок. Нанести на лицо на 30 мин, дать впитаться. Остатки снять влажным тампоном.

- Взять 2–3 тщательно вымытых листа алоэ и перекрутить на мясорубке. Эту массу поместить в баночку и залить 1 стаканом теплого оливкового масла. Использовать крем вечером, после предварительной очистки лица.

- 2 ст. л. свежих сливок, 1 ч. л. сока клубники, вишни или малины тщательно перемешать и добавить 1 ч. л. кунжутного или кукурузного масла.

### **Кремы для сухой кожи**

- 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. яблочного пюре, 1 ч. л. размягченного сливочного масла перемешать. Нанести на очищенную кожу, через 10 мин остатки крема снять влажной салфеткой.

- 1 ст. л. глицерина, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. сока грейпфрута, 1 ч. л. сока петрушки, 1 ч. л. сока свеклы перемешать. Нанести на лицо и зону декольте. Через 30 мин остатки крема промокнуть бумажной салфеткой.

- 3 капли масла гвоздики, 2 капли масла можжевельника, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. камфорного масла. Перемешать, нанести на лоб, вокруг губ и область декольте.

- Взять 2 ст. л. свежих молочных сливок, 1 ч. л. порошка какао, добавить 1 ч. л. облепихового масла и 1 ст. л. размягченного сливочного масла. Нанести на лицо на



20 мин, остатки крема снять влажной салфеткой.

- Нарезать 20 г листьев сельдерея, 20 г листьев петрушки и 1 яблоко. Измельченную зелень взбить в блендере с 1 стаканом сметаны. Смесь нанести на лицо на 30 мин. Смыть теплой водой.

- Для сухой увядающей кожи: свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных пропорциях, пропустить через мясорубку. Растопить на водяной бане 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, 1 ст. л. растительного масла. Добавить к смеси 1 ч. л. масляного раствора витамина А и 1 ст. л. измельченных растений. Смесь тщательно растереть.

- Приготовить масляный экстракт цветков календулы (1 часть сухих цветков на 10 частей растительного рафинированного масла, настаивать в темном месте в течение недели, периодически встряхивая). На водяной бане растопить 15 г пчелиного воска, добавить 1 ст. л. кукурузного масла и 50 г экстракта цветков календулы. К наполовину остывшей смеси добавить по частям 10 г глицерина и перемешать до полного остывания. Рекомендуется использовать на ночь.

- Для сухой и нормальной кожи: 1 ст. л. цветков ромашки залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. 50 г топленого сливочного масла высшего качества распустить на пару; постоянно помешивая, добавить 1 ст. л. касторового масла, - 1 ч. л. глицерина, 1 стакан настоя ромашки и (по капле) 30 г камфарного спирта. Ароматическое масло добавить по желанию.

- Если у вас сухая и склонная к воспалению кожа, попробуйте использовать такое средство: 50 г маргарина растопить на водяной бане; добавить, помешивая, 3 ч. л. растительного масла (лучше оливкового), 1 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. глицерина, 2 желтка, 30 г камфарного спирта и 1 стакан настоя ромашки (на 1 ст. л. сухих цветков ромашки – 1 стакан кипятка; настаивать 3 часа).

- Жирный крем, который хорошо смягчает кожу: растопить на водяной бане 3 ст. л. кокосового масла, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. миндального масла и 1 ч. л. пчелиного воска. В отдельной посуде в трех ст. л. воды растворить 1 ч. л. буры.

Медленно влить этот раствор в масляную смесь и мешать до полного охлаждения.

- Крем при раздраженной и сухой коже: Несколько раз в день смазывать лицо смесью: огуречный сок (100 мл), 1 желток, полстакана сливок и 1 ст. л. водки. Тщательно перемешать, процедить. Хранить не дольше 5–7 дней в холодильнике. Можно использовать вместо средства для умывания.

- Крем для ухода за кожей под глазами: Расплавить 1 ст. л. ланолина на водяной бане. Добавить 3 ч. л. миндального масла. Снять с огня и медленно добавить 1 ч. л. порошка лецитина, по капле – 2 ст. л. холодной воды. Перемешать смесь деревянной палочкой. Желательно проверить на переносимость.

### **Кремы для жирной кожи**

- Расплавить 1 ст. л. ланолина на водяной бане, добавить 2 ч. л. оливкового масла, 2 ч. л. облепихового масла и 1 ч. л. меда. Крем наносить на очищенное лицо на 10–15 мин. Остатки снять влажной салфеткой.

- Взять 1 ст. л. глицерина, 1 ч. л. сока моркови, 1 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. яблочного пюре, 1 ч. л. меда. Нанести на лицо на 20 мин. Остатки смыть теплой водой.

- Взять 2 ст. л. глицерина, 1 ч. л. буры, 1 стакана свежих сливок, 2 ст. л. растопленного сливочного масла. Смесь нанести на лицо и дать впитаться. Остатки крема снять влажной салфеткой.

- Взять 50 г меда, 80 г глицерина, 6 г желатина, 1 стакана воды, 1 г салициловой кислоты. Размочить в воде желатин, к набухшей массе добавить глицерин, салициловую кислоту, поместить чашку на водяную баню, чтобы смесь растворилась, затем остудить и взбить. По желанию добавить несколько капель ароматического масла. Получится замечательный крем-желе, который увлажнит и оживит жирную кожу.

- Для воспаленной кожи-, желток растереть с 2 ст. л. растительного масла. Добавить стакан свежего молока. Цедру двух средней величины лимонов залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 3 часа, процедить. Смешать с 1 ст. л. меда, добавить сок двух лимонов. Соединить с желтково-молочной смесью и 1 ст. л. камфарного масла. Процедить, влить в темную бутылку, взболтать, добавить 1 стакана кипяченой воды.

- Для воспаленной кожи: 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки залить стаканом горячей воды, настаивать час, процедить. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Протирать лицо надо несколько раз в день. Хорошо освежает и оздоравливает кожу.

Ингредиенты для крема можно приобрести в обычных и Интернет-магазинах натуральной косметики.

## **Глава 7**

### **Маски красоты**

Лет до тридцати большинство из нас о масках особо не задумывается, разве что иногда и только в случае возникновения каких-либо проблем с кожей. Странички в книгах по красоте с рецептами масок пролистываются, а само занятие по смешиванию и нанесению на лицо странной по виду и запаху смеси кажется страшно утомительным. Но так происходит только до поры до времени.

Однажды утром вы проснетесь со странным ощущением, что с лицом что-то не так: под глаза закрались «гусиные лапки», на лбу и щеках видны мимические морщинки, овал лица уже не такой четкий, поры на коже стали более заметными, без крема отчетливо чувствуется стянутость, а загар ложится не так ровно, появляются пигментные пятна. После такой грустной констатации факта «дряхления» обычно начинается паника и тотальная закупка всех возможных средств по уходу за кожей. На какое-то время они помогают – в основном успокоиться морально и еще какое-то время не думать о тех же масках. Но через год-другой становится ясно, что одними средствами из баночек не обойтись, вот тогда и приходит в голову давно забытый совет бабушки мазать лицо огурцом и сметаной, а рука сама тянется к холодильнику, чтобы что-то из него взять и на физиономию намазать. Потому как натуральное – оно и в еде, и в косметике самое полезное.

Маски являются одной из самых распространенных, простых и эффективных процедур, используемых для ухода за кожей в любом возрасте.

Косметические маски обязательно должны соответствовать типу кожи, сезону и, конечно же, вашему вкусу. Среди рецептов, которые приведены ниже, вы обязательно найдете те, что вам понравятся.

Каждая маска состоит из основы и дополнительных средств, имеющих целебный эффект. Основой могут служить животные, минеральные и растительные жиры, крахмалы, яичный белок или желток, желатин. Для большинства масок используют свежие растения или специально приготовленные настои, отвары, настойки из сухих растений. Летом готовят маски из различных фруктов, ягод, овощей; зимой – из высушенной травы, цветков и соцветий, корней, но по возможности и в это время года нужно больше использовать свежие и замороженные продукты, а не засушенные.

Для приготовления масок из сочных плодов, их нужно тщательно вымыть, освободить от кожи, семян и косточек и растереть в кашицу в эмалированной или стеклянной посуде. Твердые продукты, которые будут использованы для приготовления маски, предварительно очищают и измельчают в мясорубке или на терке.

Маски наносятся на кожу более толстым, чем крем, слоем и действуют или по аналогии с согревающим компрессом, вызывая временное и глубокое прогревание, или раздражают нервные окончания в коже, активизируя ее функции и улучшая питание кожи, успокаивая организм, расслабляя мышцы лица и т. д.

### **Общие правила нанесения**

- Кожа должна быть чистой: жирную – умывают с очищающим средством, сухую – протирают тоником.

- Лучшее время для накладывания масок – с 10 до 11 утра и с 10 до 11 вечера.

- Умывать лицо проточной водой не стоит. Выбери один из вариантов: минеральная вода, талая вода, ключевая. На Руси было принято умываться молоком или квасом. Утреннее умывание можно заменить протиранием лица кубиком льда.

- Все маски готовят непосредственно перед нанесением.

- Маски с медом противопоказаны тем, у кого сосуды расположены близко к поверхности кожи.

- Действие всех масок усиливается в 2–3 раза, если наносить их на кожу после паровой ванночки или горячего компресса.

- В любые маски для достижения смягчающего эффекта можно добавлять глицерин.

- Для любой кожи полезны контрастные компрессы из отваров трав.

- Перед выходом на улицу маски лучше не наносить.

- На область вокруг глаз маски для лица не наносят.

- Маску держат на коже около 20 мин, затем смывают ватным тампоном, смоченным в настое ромашки, липы, березовых почек, череды, шалфея или мяты.

- После маски нужно нанести на кожу тонкий слой крема, соответствующего типу кожи.

При сухой и увядающей коже можно использовать взятые в очень небольшом количестве сметану, майонез или жирные питательные, а лучше витаминные или с биологическими стимуляторами, гормональные кремы.

Для ухода за сухой и шелушащейся, а также сухой стареющей кожей могут быть применены маски из теплого растительного масла, желтка, меда, желтка с медом.

При сухой и нормальной коже маска накладывается на предварительно очищенную кожу, слегка смазанную кремом. Перед маской, как и перед другими косметическими процедурами, лицо надо очистить лосьоном или водой с мылом, учитывая тип кожи. Очищать кожу и накладывать маску нужно очень осторожно: не сдвигать и не растягивать кожу, все движения производить только по кожным линиям.

Маска для сухой, стареющей, бледной, морщинистой кожи: 1 желток смешать с 10 г растительного масла и 15 г кипяченой воды, смешанной с 5 каплями лимонного сока.

При жирной и пористой, а также при стареющей коже с расширенными порами могут быть полезны такие маски: белково-лимонная, белково-столетниковая, белково-камфорная, белково-фруктовая, овощная или ягодная (к одному взбитому белку по каплям добавьте чайную ложку сока или мякоти). Эти маски действуют тонизирующе, смягчают и подсушивают, а белково-пергидролевая отбеливает кожу (1 белок взбить, добавить 1 ч. л. перекиси водорода и 1 ч. л. творога; держать, пока не подсохнет, после маски наложить холодный компресс с тоником).

При жирной коже перед наложением маски лицо нужно не только очистить, но и протереть лосьоном. Женщинам зрелого возраста перед нанесением маски нужно протереть лицо и шею разбавленным вином, овощным или фруктовым соком, теплым молоком, подсоленной водой, настоем трав. Еще лучше сделать перед маской компресс с настоем липы, ромашки, мяты или шиповника. Все вышеперечисленные средства оказывают на кожу тонизирующее действие.

Дрожжевая маска. Если четверть палочки дрожжей развести 3 %-ной перекисью водорода, маска применяется для жирной кожи, если растительным маслом – для сухой увядающей, а если молоком – для нормальной и сухой кожи.

Действие усилится, если до ее нанесения согреть кожу горячим влажным компрессом, оставив в нем отверстия для дыхания, подержать лицо над паровой ванной или ополоснуть горячей водой. Маску нужно приготовить заранее, еще до согревания кожи. Если вы плохо переносите тепловые процедуры или на лице резко выделяются мелкие кровеносные сосуды, умойтесь теплой водой.

При наложении крема, маски не забывайте о губах и участках кожи вокруг глаз – им также необходимо питание. На веки можно положить холодный компресс с чаем или настоем ромашки.

Техника наложения масок проста: если маска жидкая, возьмите кусок марли с вырезанными в нем отверстиями для глаз и носа (можно и для рта), смочите ее в заранее приготовленном соке, слегка отожмите, чтобы сок не затекал в глаза, и, расправив, наложите на лицо и шею. Эту процедуру нужно проводить в удобной позе, лучше лежа, с закрытыми глазами.

Кашицу из фруктов, ягод или овощей следует наносить непосредственно на кожу. Можно наложить целые кусочки апельсина, лимона, помидора и других фруктов или овощей.

Если вас не стесняет время, сделайте белково-фруктовую или белково-овощную маску, накладывая ее непосредственно на кожу в несколько слоев – каждый последующий, как только подсохнет предыдущий.

Любую из этих масок смывайте холодной водой с помощью ватного тампона. В воду добавьте сок рябины, лимона, клюквы или уксус (чайную ложку на стакан воды). После маски влажную кожу слегка смажьте кремом, соответствующим вашему типу кожи. Фруктово-ягодные и овощные маски можно применять 2–3 раза в неделю или ежедневно.

Если маска густая, ее наносят специальной косметической лопаточкой, кисточкой или пальцами.

Маска наносится снизу вверх, по кожным линиям, на 15–20 мин. После нанесения маски не рекомендуется разговаривать или улыбаться.

### **Что нужно знать о масках?**

Самыми распространенными косметическими средствами, приготовленными в домашних условиях, являются маски для разных типов кожи. Порой мы не уделяем должного внимания маскам, считая их не самой важной косметической процедурой. А зря! Маски очень быстро дают положительный эффект, намного быстрее кремов и тоников.

Для каждого типа кожи существуют свои маски, но цель у них одна – активизировать обменные процессы в коже, улучшить ее кровообращение и питание. Многие маски оказывают лечебное действие, т. е. сокращают поры, снимают раздражение, отбеливают и очищают кожу.

Почему маски так быстро помогают? В их состав входят ингредиенты, содержащие витамины, фитонциды, минеральные соли и пр. Маски смягчают и омолаживают кожу, снимают усталость и возвращают хороший цвет лица.

Для того чтобы положительный эффект был как можно сильнее выражен, маски лучше всего применять курсами. Обычно в неделю делают 2–3 маски. Курс состоит из 12–15 масок.

Если у вас нет возможности приготовить маску, купите готовую. Такие маски наносят легкими движениями от центральной части лица к периферии, смывают теплой, а потом холодной водой, кожу протирают лосьоном.

Косметические маски питают кожу, снабжают ее витаминами, оживляют кровообращение, освежают цвет лица. Но не следует злоупотреблять масками. Если на лице растут жесткие волосы или расширены сосуды, маски делать не следует.

На кожу вокруг глаз маску не накладывают, защищая ее питательным кремом. После нанесения маски вы можете на 2–3 мин уложить на лицо смоченную в горячей воде льняную салфетку, прямо на маску. От тепла мышцы расслабляются, благодаря этому питательные вещества лучше впитываются в кожу. При чувствительной коже от горячего компресса следует отказаться. Маску оставляют на лице на 15–20 мин, за это время кожа успевает «взять» из нее все нужное, дольше держать маски бесполезно или даже вредно. Исключением является масляно-парафиновая маска из бодяги, или, как ее еще называют, «черная» маска (1 ч. л. бодяги развести в растворе борной кислоты (1 ч. л. на 1 стакан кипяченой воды), или в 30 %-ном растворе настойки календулы до получения кашицы). Ее держат до появления чувства жжения.

Сразу после снятия маски нельзя умывать лицо водой, потому что кожа в этом случае лишается части питательных веществ. Удалять маску можно с помощью ватных тампонов, смоченных водой, в которую добавлен лимонный или апельсиновый сок, сок красной смородины, клюквы или щепотка борной кислоты. Если маска высохла, ее снимают 2–3 ватными тампонами, смоченными в одном из вышеперечисленных составов. Если маска густая, ее сначала снимают лопаточкой или шпателем, а после этого протирают кожу 2–3 ватными тампонами, смоченными в одном из составов.

Если маска находится на лице больше 20 мин, утомляются мышцы, растягивается кожа, действие оказывается обратным желаемому. Маска в этом случае не вызывает ничего, кроме ощущения усталости. Передержанная неэластичная маска вредна для кожи.

Для каждого времени года, как и для каждого возраста и состояния кожи, существуют рецепты масок. Они бывают питательными, тонизирующими, обезжиривающими, смягчающими, успокаивающими. Все зависит от ингредиентов.

Мед прекрасно освежает и стимулирует кожу лица и шеи.

Лимонный сок весьма полезен для жирной кожи.

Соль уменьшает отечность век и отбеливает кожу.

Яблоки оказывают освежающее и омолаживающее действие на кожу.

Квашеная капуста делает жирную и угреватую кожу мягкой и эластичной, освежает ее.

Дрожжи способствуют эластичности и гладкости кожи, а также избавлению от угрей.

Оливковое масло очень полезно для сухой кожи. Оно помогает разглаживанию преждевременных морщин.

### **Маски для жирной кожи**

Маска из листьев салата. Взять 5–6 свежих листьев салата, промыть и измельчить в миксере. Смешать полученную массу с 1 ст. л. кислого молока и добавить 1 ч. л. крахмала и 1 капсулу витамина В. Маску нанести на кожу лица и шеи с помощью ватного тампона. Оставить на 30 мин. Смыть теплой водой.

Маска с огурцом и борной кислотой. Один небольшого размера огурец вместе с кожицей натереть на терке. 2 ст. л. огуречного пюре смешать с 1 ч. л. борной кислоты. Миску с полученной массой поместить на горячую водяную баню на 3–4 мин. Сначала теплым огуречно-борным соком смазать кожу лица и шеи. Затем в маску добавить 1 капсулу витамина Е, тщательно перемешать и нанести на марлевую салфетку, положить на лицо (мякотью к лицу) на 15 мин. Умыться прохладной водой, нанести питательный крем для жирной кожи.

### **Маски для сухой кожи**

Маска «Питательная». 1 ст. л. деревенской сметаны, 1 яичный желток, 1 ч. л. морковного сока хорошо перемешать. Добавить несколько капель растительного масла и еще раз перемешать. Нанести на кожу лица и шеи на 30 мин. Смыть теплой водой.

Маска капустно-молочная. Взять 3 капустных листа и измельчить в блендере. Полученную кашу смешать с 2 ч. л. молока, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. муки. Хорошо перемешать. Нанести на кожу лица и шеи. Через 15–20 мин умыться водой комнатной температуры.

Маска из крыжовника. 1 ст. л. спелых ягод крыжовника растолочь деревянной толкушкой. Полученную кашу смешать с 1 ч. л. свежих густых сливок и 1 яичным желтком. Тщательно растереть. Маску держать на коже лица и шеи 15 мин. После этого умыться теплой водой и протереть лицо кусочком льда.

## Маски для комбинированной кожи

Для такой кожи подходят практически любые маски. Они должны включать в себя и питательные компоненты, и подсушивающие, т. к. при комбинированной коже имеются участки как с сухой, шелушащейся кожей, так и с жирной, угреватой, пористой.

**Маска медовая с травами.** Взять по 1 ст. л. свежих измельченных листьев одуванчика, крапивы, мяты и подорожника. Растереть, добавляя постепенно воду в таком количестве, чтобы получилась кашица. Добавить 1 ст. л. меда и перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. После этого умыться прохладной водой. Состав особенно полезен, если кожа загорела или обветрилась.

**Маска хлебная.** Один ломоть черного хлеба залить горячим молоком, дать разбухнуть. Вынуть хлеб из молока, размять его ложкой, добавить по 1 ст. л. меда и оливкового масла, а также влить 1 капсулу масляного раствора витамина Е. Хорошо перемешать. На участки с сухой кожей нанести питательный крем, а затем наложить маску на лицо. Через 20 мин снять маску ватным тампоном, смоченным отваром липового цвета.

**Маска медово-творожная.** 1 ст. л. меда растереть с 1 ст. л. жирного творога хорошо растереть и нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи. Через 20 мин умыться прохладной водой. После маски следует сделать освежающий компресс: намочить полотенце в ледяной воде, отжать и наложить на лицо и шею на 2–3 мин.

**Маска капустная.** Взять 2 ст. л. квашеной капусты, измельчить ее в блендере. Полученную массу нанести на кожу лица и шеи на 15 мин. Умыться прохладным отваром липового цвета.

**Маска сливочно-толокняная.** 2 ст. л. толокняной муки соединить с 3 ст. л. густых сливок. Хорошо растереть и нанести на кожу лица и шеи на 20 мин легкими массирующими движениями. Умыться теплой водой, а затем ополоснуть лицо холодной.

**Маска с овсяной мукой и тысячелистником.** 1 ст. л. овсяной муки смешать с 1 яичным желтком. Хорошо растереть и развести до однородной массы отваром тысячелистника. Маску нанести на кожу лица и шеи на 15 мин. Умыться прохладной водой.

**Маска с льняным семенем и сливками.** Взять 2 ст. л. льняного семени, залить 1 стаканом кипятка и варить на водяной бане до готовности. Немного остудить, размять ложкой и добавить 1 ч. л. меда и 2 ч. л. свежих густых сливок. Нанести на кожу лица и шеи на 10–15 мин. Умыться теплой водой, а затем протереть лицо кусочком льда.

**Маска белково-клубничная.** 1 яичный белок взбить в крутую пену и смешать с 1 ст. л. размятых свежих ягод клубники. Еще раз взбить и добавить 1 ч. л. меда. Готовую смесь нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Затем умыться прохладной водой.

**Маска малиновая.** Взять 2 ст. л. спелых ягод малины, размять их деревянной ложкой. Смешать размятые ягоды с картофельным крахмалом, взятым в таком количестве, чтобы получилась густая кашица. Маску нанести на кожу лица и шеи. Через 15–20 мин снять ее ватным тампоном, смоченным водой комнатной температуры. После этого протереть лицо кусочком льда и обсушить полотенцем.

**Маска сливочно-грушевая.** 2 ст. л. свежих густых сливок смешать с растолченной мякотью груши и добавить 1 яичный желток. Смесь тщательно растереть. Нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 30 мин. Смыть маску теплой водой. Лицо ополоснуть отваром крапивы.

**Маска кефирно-дынная.** Взять 2 ломтика спелой дыни, срезать корку, а мякоть размять деревянной ложкой. Смешать дыню с 2 ст. л. кефира. Для густоты можно добавить

немного картофельного крахмала. Нанести на лицо на 20–25 мин. После этого умыться прохладной водой. Маска сильно стягивает поры кожи, поэтому ее следует применять не чаще 1 раза в неделю.

**Маска банановая.** 1 спелый банан очистить от кожуры и растолочь. Смешать мякоть банана с 1 ст. л. кислой сметаны. Хорошо растереть. Нанести полученный состав на кожу лица и шеи. Через 20 мин смыть его водой комнатной температуры. После этого протереть кожу кусочком льда и обсушить махровым полотенцем.

**Маска освежающая.** Выжать сок из 1 грейпфрута. Соединить его с 1 ч. л. меда, 1 яичным желтком и 1 ч. л. талька. Полученную массу нанести на кожу лица и шеи. Через 20 мин умыться прохладной водой.

### **Маски для увядающей кожи**

В состав подобных масок должны входить ингредиенты, оказывающие сильное тонизирующее и разглаживающее действие на стареющую, бледную кожу лица и шеи.

**Маска морковно-сметанная.** 2 ст. л. сметаны смешать с 1 яичным желтком и 2 ч. л. морковного сока. Хорошо растереть. Маску нанести на кожу лица и шеи на 30 мин. Умыться водой комнатной температуры. Маска предотвращает образование морщин и прекрасно питает кожу.

**Маска рябиновая.** Взять 1 ч. л. сока рябины, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла (лучше оливкового) и 1 яичный желток. Все ингредиенты смешать и тщательно растереть. Нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи. Через 20 мин смыть отваром петрушки, ополоснуть лицо прохладной водой. Маска тонизирует и освежает бледную, увядающую кожу.

**Маска медовая.** 1 ст. л. меда растопить, смешать с

1 ст. л. свежесваренного чая. Полученную смесь наносить на кожу лица и шеи с помощью ватного тампона слой за слоем, давая подсыхать предыдущему, в течение 5 мин. Держать состав на лице 15 мин, смыть теплой водой. В зависимости от сухости кожи чай можно заменить нектислой сметаной или сливками.

**Маска витаминизированная.** 2 ч. л. обезжиренного творога смешать с 1 ч. л. сока петрушки или раствора крепкого чая, тщательно растереть. Добавить 1 ч. л. рыбьего жира и 1 ч. л. измельченной цедры цитрусовых. Нанести на кожу лица на 15 мин. Умыться отваром липового цвета, ополоснуть лицо прохладной водой. После этого нанести питательный крем.

**Маска «Глицериновая».** 1 ч. л. глицерина смешать с 1 ч. л. меда. Растереть и добавить столько муки, чтобы получилась густая кашица. Нанести на кожу лица и шеи и оставить на 20 мин. Смыть прохладной водой.

**Маска черносмородиновая.** 2 ст. л. сока черной смородины смешать с 1 ст. л. меда, растопленного на горячей водяной бане. Нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 25 мин. Умыться отваром липового цвета. Маска оказывает омолаживающее действие.

**Маска яблочно-сметанная.** Одно небольшое кисло-сладкое яблоко натереть на мелкой терке. Смешать яблочное пюре с 1 ч. л. сметаны. Нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Смыть теплым отваром крапивы.

**Маска смягчающая.** 1 ч. л. несоленого сливочного масла растереть с 1 ч. л. лимонного



сока, добавляя его по капле. Добавить 1 ч. л. сливок. Нанести на кожу на 25 мин. Снять маску ватным тампоном, смоченным в белом вине, разбавленном наполовину кипяченой водой.

Маска медово-желтковая. 1 ч. л. темного меда (например гречишного) смешать с 1 яичным желтком, 1 ч. л. растительного масла и 10 каплями лимонного сока. Взбить в пену и добавить 1 ч. л. овсяной муки. Нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Смыть теплой водой. Маска омолаживает, питает и очищает кожу, регулирует ее водный баланс.

Маска медово-шиповниковая с витаминами. 1 ч. л. меда растереть с 1 яичным желтком и 1 ч. л. масла шиповника. Добавить по 10 капель масляного раствора витамина А и витамина Е. Тщательно перемешать. Нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Смыть сначала теплой, а потом холодной водой. При увядающей коже лица следует применять ежедневно.

### **Питательно-витаминные маски**

Маска из винограда: 2–3 ягоды надрезать и соком смазать лицо и шею. После такой маски кожа становится гладкой, поры стягиваются.

Маска из моркови: натереть морковь на мелкой пластмассовой терке, смешать с яичным белком, добавить 1 ч. л.

оливкового масла, немного крахмала, несколько капель витамина Е, наложить на лицо и шею.

Маска из моркови и творога: взять по 1 ст. л. свежего творога и растительного масла, добавить немного молока и морковного сока, перемешать и нанести на лицо и шею.

Маска из яблок: очистить яблоко, натереть на пластмассовой терке, добавить 1 ст. л. растительного масла, молока или сметаны. Если кожа жирная, добавить яичный белок.

### **Питательные смягчающие маски**

Такие маски наносят на 15–20 мин. Маски, имеющие масляную основу, не смывают водой, а промокают салфеткой. Медово-яичные смывают теплой водой, затем наносят питательный крем.

Майонезная маска смягчает, увлажняет кожу, тонизирует ее. Кожу тщательно очищают ватным тампоном, смоченным в растительном масле. Затем чистое лицо смазывают маслом и накладывают яичный желток, растирая его пальцами, увлажненными горячей водой. При соединении желтка с маслом и его растирании влажными руками образуется белая пенная масса, напоминающая майонез.

Медовая маска смягчает и делает эластичной кожу лица. На водяной бане разогревают 100 г меда, постепенно добавляя 5 ч. л. водки, все время помешивая. Эту маску наносят ватным тампоном.

Медово-желтковая масляная маска рекомендуется при сухой, раздраженной коже с морщинами, особенно вокруг глаз. Желток, растительное масло и мед (по 50 г) растирают в однородную массу. Этой массой смазывают лицо и шею ровным слоем.

Медово-молочная маска применяется при вялой сухой желтоватой коже. Она смягчает кожу, слегка отбеливает ее. Мед смешивается с равными количествами сметаны (молока,

сливок), творога.

Маска из овсяных, пшеничных хлопьев для смягчения сухой обветренной, огрубевшей кожи: 2–3 ст. л. хлопьев заливают горячим молоком. Полученной массой смазывают лицо.

Маска из фасоли: стакан фасоли замочить на несколько часов, затем отварить ее и протереть через сито. Добавить сок половины лимона и 1 ст. л. растительного масла. Эта маска смягчает кожу, немного отбеливает.

Яичная маска: яйцо взбивается (желток и белок вместе) и наносится на смазанную растительным маслом кожу. Смыть теплым чаем.

### **Отбеливающие маски**

Такие маски следует наносить перед сном, так как после них не рекомендуется солнечный свет. Маски накладываются на 15–20 мин.

Творожная маска: 2 ст. л. творога растереть с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Масса должна быть густой и без комков. Такая маска оживляет кожу, делает ее светлее.

Маска из овсяной или кукурузной муки: к 2 ст. л. муки прибавить взбитый яичный белок. Все смешать, нанести на лицо. Смыть теплой водой.

Маска из картофеля: отварить картофель в кожуре, почистить, добавить молока, один яичный желток и поставить на паровую баню на 20 мин. Затем кашицу нанести на лицо и шею, покрыв сверху плотной тканью. Смыть теплым молоком.

Маска из зеленого горошка: 2 ст. л. консервированного горошка размять с 2 ст. л. сыворожки до получения однородной массы. Нанести на лицо. Смыть холодной водой.

### **Маски для стареющей кожи, профилактика морщин**

Маска из сока алоэ. Для предотвращения появления морщин полезно протирать лицо свежим соком алоэ. Можно делать маску из сока алоэ на 10 минут 2–3 раза в неделю. При сухой коже после маски нужно обязательно смазать лицо кремом на жирной основе. При стареющей, увядающей коже маски из сока алоэ держат на лице 20 минут. После не смывают водой, а протирают лицо сухим марлевым тампоном. Курс 20–25 процедур. Протирать кожу соком алоэ рекомендуется также при жирной, пористой коже лица, угревой сыпи, раздражении.

Маска, предупреждающая появление морщин. Подходит для любого типа кожи. В растертый желток добавить по 1 ч. л. сока алоэ и растительного масла. Эта маска помогает также при увядающей коже лица.

Апельсиновая маска для шеи и лица. 2 ст. л. жирного творога смешать с соком половинки апельсина и 1 ч. л. растительного масла. Смесь накладывается в сложенную вдвое марлю и прибинтовывается к шее на 15–20 мин. Смывается теплой водой. Желательно делать 2 раза в неделю на протяжении длительного времени.

Маска, разглаживающая морщины: 1 ст. л. рисовой муки смешать с 1 ст. л. простокваши и 2 ст. л. сока грейпфрута. Подходит для любого типа кожи.

Для шелушащейся и увядающей кожи. В хорошо взбитый желток влить при постоянном помешивании 1 ч. л. теплого растительного масла и по 1 ч. л. воды и лимонного сока. Смесь нанести на лицо в 2–3 слоя и оставить до полного высыхания. Снять тампоном, смоченным в теплой воде, после чего лицо ополоснуть холодной водой. Помогает при загрубевшей, увядающей, шелушащейся коже лица, особенно когда большую часть времени вы проводите на воздухе. Курс 1–2 раза в неделю в течение 6 недель.

Для морщинистой кожи: смешать четверть стакана виноградного сока с таким же количеством сырого молока. В этой смеси смочить слой ваты и наложить на лицо, покрыв сверху махровой салфеткой. Снять через 15 мин, кожу слегка подсушить и смазать кремом.

Для стареющей кожи: смешать в равных пропорциях пчелиный мед и виноградный сок, наложить на лицо.

Маска отбеливающая и тонизирующая. Сделать маску из нескольких слоев марли или тонкого слоя ваты, пропитав их соком клубники. Держать на лице 15 мин, смыть прохладной водой, смазать питательным кремом. Сухую кожу перед клубничной маской рекомендуется смазать жирным кремом.

Ягодная маска. Для любой кожи лица подходит маска из смеси 1 ч. л. клубничного, такого же количества малинового сока и 4 ст. л. сырого молока. Марлю, сложенную в несколько слоев, смочить, наложить на лицо, держать до тех пор, пока она не высохнет. Оказывает тонизирующее, освежающее и смягчающее действие.

Маска для сухой и увядающей кожи, улучшает цвет лица. Смешать до густоты сметаны 2 ст. л. томатного сока с 2 ст. л. пшеничной муки, толокна или миндальных отрубей. Нанести на лицо, накрыть марлей, а сверху – полотняной салфеткой. Через 15 мин смыть прохладной водой.

При сухой и увядающей коже поможет согревающая маска: 2 ч. л. меда, 1 ст. ложку крепко заваренного чая, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. воды перемешать, прогреть на водяной бане. Нанести на лицо толстым слоем, накрыть бумажной салфеткой и полотенцем. Через 15–20 мин смыть прохладной водой.

### **Увлажняющие маски**

Тыквенная маска. Сварить тыкву, мелко нарезать на кусочки и тщательно растереть до получения однородной массы, если возможно, даже взбить. К 2 ст. л. этой массы добавить 1 ст. л. тертой моркови и 1 ст. л. оливкового или соевого масла.

Маска медовая с отваром липы. Взять 2 ст. л. меда, соединить с 1 ст. л. отвара цветков липы, добавить 1 яичный желток, 1 ст. л. сметаны. В 2 ст. л. кипяченой воды растворить - 1 ч. л. морской соли, подсоленную воду влить в полученную массу. Хорошо перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 15 мин. Смыть подкисленной водой.

Маска из лепестков роз. Взять по 3 ст. л. лепестков роз. Залить 2 стаканами подсоленной морской солью кипятка, настоять 5 ч. Процедить. В полученный настой добавить 1 ампулу витамина В. Добавить 1 ст. л. муки. Хорошо перемешать. Нанести на кожу лица на 15 мин. Умыться прохладным отваром цветков ромашки.

Маска творожно-сливочная. Взять 2 ст. л. творога, 1 ч. л. свежих густых сливок. Добавить 1 ст. л. манной крупы, дать крупе разбухнуть. Хорошо растереть и нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Умыться сначала теплой, а потом холодной водой.

Маска дрожжевая. В двух ст. л. теплого молока распустить 1 ч. л. дрожжей. После этого смешать с 1 ст. л. растительного масла и добавить 2 капсулы витамина Е. Маска прекрасно разглаживает кожу, заживляет микротрещины, снимает раздражение и увлажняет кожу.

### **Успокаивающие маски**

Маска для жирной кожи, склонной к образованию угрей, красноте, при расширенных порах. 1 ст. л. аптечной настойки календулы растворить в 100 мл воды. Добавить 1 ст. л. муки. Этот состав нанести на лицо, оставляя свободной область вокруг глаз и рта. Через 15–20 мин маску снять, а лицо промокнуть сухим ватным тампоном.

Маска лавандовая с шалфеем. Взять по 2 ч. л. цветков ромашки и лаванды, липового цвета, шалфея (сырье должно быть свежим), перетереть и залить 1 стаканом кипятка. Немного остудить. Теплую кашицу нанести на лицо и шею на 20 мин. Умыться прохладной водой.

Маска из корня мальвы. Взять небольшой кусочек корня мальвы, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. меда, залить 1 стаканом холодной воды и кипятить 10 мин. Остудить и добавить столько отрубей, чтобы получилась густая кашица. Тщательно растереть. Маску нанести на лицо и шею на 30 мин. Смыть водой комнатной температуры.

Маска из алоэ с желтком и маслом. 100 г вымытых листьев алоэ положить в холодильник на 15 дней. После этого листья снова помыть, залить 1 л холодной воды и оставить на 2 ч. Полученную смесь поставить на огонь и варить 5 мин. Остудить и процедить. 1 ст. л. отвара алоэ смешать с 1 яичным желтком и 1 ч. л. несоленого сливочного масла (или жирных сливок). Тщательно перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 15–20 мин. Смыть теплым слабым раствором чая, ополоснуть лицо холодной водой.

Маска из коры дуба и петрушки. 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. л. измельченной коры дуба и 1 ст. л. цветков липы залить 1 стаканом крутого кипятка. Дать настояться в течение 2 ч. Маску с помощью ватного тампона нанести на кожу лица и шеи на 25 мин. Смыть теплой водой.

Маска из крапивы. Взять 8–10 листочков молодой крапивы, пропустить их через мясорубку. Полученную кашицу нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Умыться теплой водой.

Маска из листьев мать-и-мачехи. Взять 4–6 свежих листьев мать-и-мачехи, растереть их в кашицу. Добавить 2 ч. л. молока. Нанести на кожу лица и шеи на 30 мин. Умыться прохладной водой.

Маска из глины. Перед тем как нанести маску из глины, необходимо обязательно протереть лицо оливковым маслом. Маска из глины никогда не накладывается на область вокруг губ и вокруг глаз. Разведите небольшое количество косметической глины до кашицеобразного состояния, добавьте 1 ч. л. оливкового масла, тщательно перемешайте. Маску нужно нанести на лицо на 15 мин, смыть теплой водой и протереть лицо оливковым маслом. Оставить масло на 5 мин, затем снять остатки маски и масла салфеткой.

Маска из глины. Взять косметическую глину (голубую, белую или любую другую), развести сливками до кашицеобразного состояния, лицо предварительно протереть

оливковым маслом, маску нанести на лицо на 15–20 мин, смыть слегка кислой теплой водой с добавлением уксуса или лимонного сока.

Маска из глины. В предыдущий рецепт добавить 5-10 капель масляного раствора витамина А и витамина D. Использовать так же.

Маска из водорослей. Взять 4 таблетки (или капсулы) любых водорослей, которые продаются в аптеке, таблетки растолочь (капсулы высыпать). Разбавить 1 ст. л. кипяченой воды. Для жирной кожи добавить 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. оливкового масла, для чувствительной кожи добавить 1 ч. л. сметаны, для сухой кожи добавить 1 ч. л. майонеза. Нанести на лицо, оставить на 15 мин, смыть теплой водой. Лицо промокнуть салфеткой.

Маска из водорослей. Взять 4 таблетки любых водорослей (или капсулы), которые продаются в аптеке, таблетки растолочь (капсулы высыпать). Разбавить 1 ст. л. кипяченой воды, как в предыдущем рецепте. Для жирной пористой кожи добавить взбитый яичный белок, для сухой – желток. Для стареющей кожи добавить 2 ч. л. сухих дрожжей, а вместо воды использовать молоко. Нанести на лицо, оставить на 15 мин, смыть теплой водой. Лицо промокнуть салфеткой.

Маска из водорослей. Если есть возможность использовать свежие водоросли, прокрутить водоросли на мясорубке или в блендере, взять 1 ст. л. кашицы, влить 1 ч. л. воды, 1 ч. л. сметаны, 1–2 ч. л. лимонного сока. Нанести на лицо на 5 мин, смыть теплой водой, протереть лицо лимонным соком, разведенным водой.

Маска из морской соли. Растворить 1 ч. л. морской соли в 1 стакане воды. Добавить 1 ст. л. муки, несколько капель лимонного сока. Лицо смазать растительным маслом. Нанести на лицо и шею на 10 мин. Маска особенно полезна при увядающей коже.

Маска из морской соли. Растворить 1 ч. л. морской соли в 1 стакане воды. Добавить 1 ст. л. муки, несколько капель витамина Е, капсулу витамина А. Нанести на лицо и шею на 10 мин. Смыть теплой водой.

## **Лифтинг-маски**

Английское lifting можно дословно перевести как «приподниматель», «разглаживатель». Сейчас в продаже есть кремы, которые обещают «лифтинг-эффект», то есть эффект разглаживания морщин. Увы, современная косметология не знает средств, которые могли бы избавить от морщин, за исключением самых радикальных – подтяжки лица, например. Эффект лифтинг-крема может быть только временным! Механизм его действия таков: разглаживание обеспечивается за счет насыщения верхних слоев кожи или за счет стягивающих компонентов, образующих на поверхности кожи пленку.

Однако в распоряжении женщин есть средство, способное действительно в считанные минуты разгладить и подтянуть кожу, придать ей свежий вид. Это яичный белок. Его действие хорошо известно с незапамятных времен. Женщины применяли белковую маску, чтобы разгладить морщины и сузить расширенные поры.

Если кожа жирная, то в белок вводят несколько капель лимонного сока.

Если кожа сухая, в состав маски добавляют мед, кожу перед маской смазывают кремом.

Белковую маску приготовить очень просто. Взбить яичный белок до образования пены и смазать им все лицо и шею. Второй слой белковой пены нанести на участки кожи с морщинами. Через 15–20 минут маску смыть теплой водой. Это средство дает результат ничуть не худший, а во многом даже и лучший по сравнению с дорогостоящими кремами

от известных косметических фирм.

Масками, в состав которых входит белок, нельзя пользоваться женщинам с очень тонкой кожей, склонной к образованию мелких морщин.

Для сужения пор косметологи рекомендуют делать маски из настоя льняного семени. На кожу лица нужно наносить желеобразную массу, которая получается после слива жидкой части настоя (ее можно использовать для ополаскивания волос после мытья).

Конечно, это далеко не полный перечень возможных рецептов, но для начала вполне достаточно. Советуем завести тетрадь или файл в компьютере и записывать в него рецепты из книг, журналов, рассказов подруг.

В итоге наверняка сформируется «сухой остаток» из 5–7 самых действенных и любимых масок, которые просты в изготовлении и подходят именно вам. Плюс маски из сезонных овощей и фруктов, плацентарные (продаются в аптеках), парочка масок в тюбиках – когда совсем некогда. Такой питательный рацион не сможет осилить даже неправильный образ жизни, стрессы и наша ужасная экология. Делая 2–3 маски в неделю из приведенного выше списка, вы будете выглядеть как минимум на 5 лет моложе. Не так много, конечно, но, с другой стороны, это ведь не единственное «молодящее» средство. Есть и другие, пренебрегать которыми тоже не стоит. Как и в любом деле, в борьбе за красоту и молодость важен комплексный подход!

## **Глава 8**

### **Увлажнение**

Увлажнение кожи – это очень важная и нужная процедура, так как, предохраняя кожу от высыхания, мы сохраняем ее свежий и здоровый вид, предупреждаем появление морщин, поддерживаем нормальный уровень обменных процессов и высокий уровень защиты от внешних факторов и инфекций.

#### **Начинаем увлажнение**

Возьмите в ладонь увлажняющее средство и немного разогрейте его. Это нужно сделать для того, чтобы крем равномерно ложился на кожу. Теперь легкими движениями распределяйте его по всему лицу. Сделайте массаж по косметическим линиям лица.

#### **Учимся готовить крем**

Основное достоинство домашнего крема – его свежесть. Вы уверены, что используете только качественные продукты, к тому же этот крем не содержит консервантов, которые, как мы помним, могут отрицательно влиять на кожу.

Запомните! Все кремы, которые вы изготовите по приведенным ниже рецептам, хранятся в холодильнике не больше двух недель! По истечении этого срока крем безжалостно выбрасываем, как бы дорог он вам ни был.

Основу крема составляют жиросодержащие вещества. В домашних условиях чаще всего применяются пчелиный воск, ланолин, глицерин и различные растительные и животные масла.

Большинство кремов, приготовленных в домашних условиях, оказываются более жидкими, чем фирменные. Однако это несколько не влияет на их качество. Напротив, жидкие кремы лучше впитываются в кожу и оказывают на нее более эффективное воздействие.

### **Домашние рецепты**

Витаминизированный крем. 25 г домашнего сливочного масла растопить на огне и хорошо перемешать. После охлаждения добавить в смесь 1 ч. л. меда; 1 ч. л. глицерина + масло зверобоя + 2 шт. клубники. Все перемешать. Применять в качестве ночного крема.

Крем чесночный. Выжать сок из двух средних долек чеснока, добавить 1 ч. л. глицерина + 1 ч. л. лавандового масла + 1 ч. л. пчелиного воска. Компоненты смешать на пару, процедить и охладить. Применять на ночь, для удаления запаха протирать кожу молоком, настоем петрушки или разведенным водой уксусом.

Для жирной кожи. Взять 1 ст. л. глицерина, 1 стакан воды, столько же качественного одеколора, добавить 1 г буры, 1 ч. л. сока моркови, добавить 1 яичный белок, взбитый в пену. Этот состав уменьшит жиротделение. Хранить в холодильнике.

Крем огуречный. 2 ст. л. сока огурца, 2 ст. л. растопленного маргарина, 1 желток. Все хорошо перемешать, использовать в свежееготовленном виде.

Для пористой кожи. Возьмите в равных количествах свежие листья шалфея, крапивы и одуванчика. Пропустите их через мясорубку и смешайте с двумя ст. л. глицерина. В готовую массу добавьте столько сметаны, чтобы получилась кремообразная масса. Полученную смесь нанести на лицо на 10–15 мин и смыть теплой водой.

Для сухой кожи. Нарежьте 20 г листьев петрушки, добавьте 1 ст. л. яблочного пюре и 20 г растопленного сливочного масла. Нанесите на 15–20 мин и смойте теплой водой.

Для сухой кожи. Взять 1 плитку шоколада, положить ее в эмалированную кастрюлю и растопить на водяной бане. В шоколад добавить 1 ч. л. облепихового масла и 2 ст. л. размягченного сливочного масла. Нанести на лицо на 15–20 мин и смыть теплой водой.

Для всех типов кожи. Взять в равных частях сок из листьев подорожника, яблочный сок и глицерин. Перемешать, добавить 1 ч. л. пшеничной муки. Нанести на 20 мин и смыть теплой водой.

Питательный крем. Яичный желток растереть с виноградным соком, добавить 1 ст. л. обезжиренного творога и нанести на лицо минут на 15–20. Снять влажной салфеткой.

Питательный крем. Сок половинки лимона смешать с яичным желтком, добавить 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. отвара ромашки и 2 ст. л. отвара шалфея. Все залить 1 стаканом водки. Смешать миксером, перелить в темную баночку и хранить в холодильнике. Подходит для всех типов кожи.

## **Глава 9**

### **Гимнастика для лица**

Гимнастика – единственная процедура, дающая в сочетании с массажем эффект пластической хирургии «минус 5-10 лет». 10–15 минут в день – и у вас никогда не появится второй подбородок, «морщины печали» у рта и «гусиные лапки» около глаз.

### Упражнения для лица

Перед гимнастикой умойтесь с мылом или очистите кожу лосьоном. На влажную кожу на 5–7 мин нанесите питательный крем. Излишек промокните салфеткой.

Сидя в кресле или на стуле, примите спокойное, расслабленное положение.

Одежда должна быть свободной, не стеснять движений. Первое время выполняйте упражнения перед зеркалом: это поможет вам научиться делать их правильно.

//-- Экспресс-комплекс для профилактики носогубных морщин и опущенных век --//

1.левой рукой захватите правую щеку таким образом, чтобы большой палец был во рту, а остальные плотно прилегали к коже, идущей от крыльев носа к уголкам губ. Вдыхая через нос, попытайтесь улыбнуться. Мышцы щеки сократятся, а пальцы будут им противодействовать. Во время отдыха пальцы разжимаются. Упражнение особенно рекомендуется тем, у кого дряблые, опущенные мышцы щек и глубокая носогубная складка. Повторите по два раза для правой и левой стороны лица.

2. По три пальца обеих рук положите на сомкнутые веки так, чтобы указательные пальцы удерживали наружные углы глаз, безымянные – внутренние углы глаз, а средние – середину бровей. Старайтесь открыть глаза, удерживая пальцы на веках. Движения повторяйте четыре раза.

//-- Комплекс ежедневной гимнастики, укрепляющей мышцы лица --//

- Сделайте глубокий вдох через нос, крылья носа напрягаются, затем – выдох толчком через правый угол рта.

Опять глубокий вдох через нос и выдох через левый угол рта, сжимая правый (рис. 4 а, б)



а





б

Рис. 4

- Глубоко вдохните через нос и задержите дыхание на несколько секунд. Мышцы лица напрягаются, к ним приливает кровь. Не выдыхая, при сомкнутых губах, надувайте щеки, до максимально возможного натяжения кожи, после этого толчками, с напряжением выдохните воздух через рот (рис. 5).



Рис. 5

- Во время вдоха через нос с силой прижмите язык к нижней челюсти, значительно ниже зубов, от этого напрягутся мышцы подбородка, шеи. Выдохните – мышцы скул и расслабляются.



Рис. 6

- Вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд. Выдыхая через рот, вытяните губы трубочкой, а углы рта придержите средними пальцами, не давая им двигаться к центру (рис. 6).



Рис. 7

- Положите на лоб пальцы рук (рис. 7). Поднимите глаза и брови кверху, преодолевая сопротивление пальцев. Повторить 8-10 раз



Рис. 8

• Положите пальцы на глаза так, чтобы безымянные пальцы слегка давили на внутренний угол глаза, средние лежали на середине брови, а указательные – на наружных углах глаз (рис. 8). Постарайтесь зажмуриться, преодолевая сопротивление пальцев. Повторить 8-10 раз.

Постарайтесь поднять брови как можно выше, преодолевая сопротивление рук. Повторить 8-10 раз.

//-- Упражнения, способствующие уменьшению морщин на лбу, улучшающие кровообращение кожного покрова головы --//

(данный комплекс проиллюстрирован на цветной вклейке)

1. Прижмите указательные пальцы ко лбу возле бровей. Не снимая давления, сдвиньте их чуть-чуть вниз. Одновременно считая до десяти, попытайтесь сморщить лоб. Расслабьтесь, снимите давление пальцев. Повторите еще дважды.

2. Положите руки одна на другую на верхнюю часть лба. Медленно сдвигайте руками кожу вверх, одновременно стараясь опустить брови, преодолевая при этом сопротивление рук. Медленно закрывайте глаза, глядя вниз, – это поможет сдвигать вниз и брови. Выполняйте в течение десяти секунд. Расслабьтесь. Мягко проведите по лбу поочередно каждой рукой от виска к виску, закончите движением руки от виска вверх. Выполняйте упражнение не менее трех раз.

3. Плотно прижмите ладони ко лбу. Постарайтесь медленно сдвинуть кожу сначала вверх, затем вниз, преодолевая сопротивление рук. Расслабьтесь. Сделайте упражнение три раза.

4. Расправьте складку между бровями большим и указательным пальцами. Между пальцами на лоб (там, где морщины) положите ребро ладони или какой-нибудь гладкий предмет. С силой прижмите его. Снимите большой и указательный пальцы со лба над бровями и этой рукой еще больше усильте нажим – считайте до десяти. Расслабьтесь. Повторяйте дважды.

5. Правой рукой фиксируйте левую половину шеи. Три пальца левой руки – на левом углу рта. Делайте вдох через рот, сокращающиеся мышцы оттягивают вниз левый угол рта, тогда как рука удерживает его на месте. Во время выдоха мышцы расслабляются – отдых. Упражнение способствует укреплению мышц щек и шеи. Те же движения делайте

и для другой половины лица.

6. Указательными пальцами прижмите надбровные дуги. Постарайтесь, сократив лобовую мышцу, поднять брови, удерживая пальцами их на месте. Повторите четыре раза.

### **Упражнения, которые благоприятно действуют на область рта, губы, подбородок**

1. Смажьте кремом верхнюю губу. Слегка вытяните губы, постарайтесь поплотнее прижать к зубам уголки рта. Считая до 12, медленно стягивайте губы к центру. Освоив это движение, продолжайте упражнение: трижды сдвиньте сжатые губы влево, трижды – вправо. Расслабьтесь. Проведите ладонями по лицу от рта вверх – это хорошо снимает напряжение.

2. Раскройте рот, не растягивая и не сжимая губы, произнесите длинное «а». Считая мысленно до 10, попробуйте сомкнуть губы, не двигая челюстями. Если вам не удастся совсем закрыть рот, значит, упражнение сделано правильно. Сохраните такое положение, считая до 10. Расслабьтесь. Вначале делайте упражнение один раз, затем – три раза.

3. Плотно сомкнув челюсти, медленно считайте до 10, максимально растягивая нижнюю губу. Расслабьтесь. Вначале делайте упражнение один раз, затем – три раза.

4. Попробуйте посвистеть, плотно прижимая к зубам уголки рта. Затем сильно надуйте щеки и, не открывая рта, перемещайте воздух от левой щеки над верхней губой к правой щеке и под нижней губой обратно к левой щеке. После этого голову слегка откиньте назад и вы дуйте воздух, словно стараясь сдуть пушинку. Повторите несколько раз.

5. Поставьте локти на стол. Плотно сожмите челюсти. Пальцами рук, слегка передвигая их вверх по челюсти, нажимайте эти напрягшиеся мышцы, сложив рот дудочкой. Продолжайте массировать щеки по направлению ко рту. Заканчивая упражнение, нажмите пальцами на мышцы, считая до 15. Расслабьтесь. Ладонями мягко похлопайте лицо и шею.

Первое, третье и четвертое из этих упражнений можно делать в воде, что особенно хорошо для тех, у кого сухая кожа. Налейте в миску воду и добавьте чайной заварки, погрузите в воду лицо и в таком положении делайте упражнения.

## **Глава 10**

### **Домашние средства от морщин**

С течением времени кожа постепенно утрачивает упругость и эластичность, внешний вид меняется, лицо стареет. Вследствие ослабления тонуса мимических мышц, которые придают лицу то или иное выражение, меняется овал лица, оно «оплывает» вниз.

Довольно часто первые, едва заметные морщинки появляются в 15-20-летнем возрасте. Это характерно у людей с подвижным лицом, на лице возникают так называемые мимические морщины. Они располагаются на лбу и переносице, бывают вертикальными и

горизонтальными, а также спускаются по обе стороны от носа на щеки.

К 30–35 годам появляются морщинки в углах глаз. Такие морщинки называют «лучики» или «гусиные лапки». Они характерны для людей, которые привыкли щуриться и часто смеются. Самыми некрасивыми являются складки, которые начинаются от крыльев носа и направлены к уголкам рта. Их называют «риктус», или «линии скорби». Существует довольно простой способ избежать появления углубления этих морщин: нужно держать челюсти разжатыми при чтении, ходьбе и пр. Не сжимайте зубы, когда задумываетесь или молчите.

После 40 лет углубляются складочки и морщинки вокруг глаз, над верхней губой, около носа, на лбу.

Морщины бывают мимические и статические.

В результате возрастных изменений кожи, когда меняется ее структура, появляются статические морщины.

Какие меры нужно предпринять, если на лице появились морщины?

### **На борьбу с морщинами!**

Можно ли избавиться от уже существующих морщин? Этот вопрос женщины часто задают косметологам. Конечно, в первую очередь борьба с преждевременными морщинами – это борьба со старением организма в целом. Следовательно, нужно вести здоровый образ жизни, чаще бывать на свежем воздухе, рационально питаться и заниматься физическими упражнениями, регулярно принимать витаминные комплексы, делать гимнастику лица. Избавиться от морщин поможет и массаж, но только выполненный по всем правилам, иначе результат будет обратным желаемому.

Образование глубоких морщин можно предотвратить. Добиться этого не так уж сложно, если сильно захотеть. Прежде всего внимательно посмотрите на себя в зеркало. Проанализируйте то, что видите. Посмотрите на мимику в то время, когда вы говорите по телефону, смеетесь или общаетесь с домашними.

Глядя в зеркало, попробуйте говорить спокойно, без лишнего напряжения мимических мышц, без смеха и ненужных гримас. Запомните, какие ощущения возникают при этом в мышцах лица. Усилием воли заставьте себя сохранять этот настрой весь день.

От горизонтальных и вертикальных морщин на лбу можно избавиться с помощью специальных упражнений для мимических мышц. Но самое главное – не морщить лоб!

- Проснувшись, не вставая с постели, сожмите веки на 5–6 сек. Положите указательные пальцы горизонтально на надбровные дуги и широко откройте глаза на 4–5 сек. Это упражнение нужно повторять до 10 раз. Примерно через 10 дней вам уже не будет нужно класть пальцы на надбровные дуги, чтобы брови не шли вверх вместе с открытием глаз, образуя морщины на лбу.

- Можно использовать такой прием: на лоб нанесите питательный крем, сверху приклейте полоску вощеной бумаги и закрепите ее бинтом. Ходите с этой повязкой как можно дольше. Для того чтобы получить от этой процедуры эффект, ее нужно повторить не меньше 20 раз.

Ранние морщины могут появиться и оттого, что имеется врожденная предрасположенность к неправильной деятельности желез внутренней секреции, а также от сочетания воздействия многих негативных внешних факторов: сухой воздух офиса,

питание полуфабрикатами, гиподинамия, отсутствие защиты от солнца и т. д.

Преждевременные морщины часто появляются потому, что этому способствует образ жизни женщины: из-за внезапного похудения или резкого набора веса. Способствуют их возникновению недосыпание, употребление алкоголя и курение, отсутствие физических нагрузок, наличие душевных переживаний и проживание в городах с плохой экологической ситуацией.

Морщины на шее появляются в результате недостаточной заботы об этой части тела. О шее следует заботиться точно так же, как и о лице. То есть утром и вечером наносить на эту область питательный крем против морщин (вечером слой должен быть толще). Один раз в неделю рекомендуется делать компресс из теплого растительного масла. Для этого нужно взять широкую ленту из хлопчатобумажной ткани, пропитать ее теплым растительным маслом, обернуть вокруг шеи, а сверху наложить непромокаемый материал. Время действия компресса – примерно 30 мин.

При нарушении овала и «опущении» лица спасет массаж и гимнастика. Гимнастику лицевых мышц особенно рекомендуется делать людям среднего и пожилого возраста. Это возраст, когда мышцы начинают терять тонус, появляются признаки деформации лица: опущение щек, второй подбородок, вялость, морщинистость кожи.

Существует мнение, что достаточно смазывать лицо витаминизированным или увлажняющим кремом, содержащим гормоны, и морщины разгладятся сами собой. Это далеко не так. Для этих целей в салонах применяются всевозможные косметические препараты и физиотерапевтические процедуры, маски, общеукрепляющие средства, инъекции, аппаратная косметология. При комплексном их применении эффект от процедур удваивается и сохраняется дольше.

### **Домашние рецепты**

Маска из цветочной пыльцы. Взять 2 ч. л. цветочной пыльцы, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белой косметической глины, 1 ст. л. меда. Все ингредиенты растереть до получения однородной массы. Готовую смесь оставить на 1 час. Нанести на лицо на 20 мин. Умыться теплой водой. Маску делать 1 раз в неделю.

Маска желтково-масляная. 1 яичный желток растереть до получения однородной массы с 1 ч. л. льняного масла. Нанести на кожу лица и шеи на 15–20 мин. Смыть маску теплой водой, а потом ополоснуть лицо прохладным отваром цветков ромашки.

Маска с черной смородиной. 1 ст. л. меда растопить на водяной бане. Добавить в мед 2 ст. л. сока черной смородины и 1 ч. л. несоленого сливочного масла. Хорошо растереть. Нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Смыть маску прохладной водой.

Маска из укропа и дубовой коры. Взять 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 ч. л. измельченной дубовой коры и 1 ст. л. цветков липы. Залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 2 ч. Процедить. 1 ст. л. отвара смешать с 1 яичным желтком и 1 ч. л. меда. Если будет слишком жидко, добавить картофельный крахмал до получения густой кашицы. Нанести на кожу лица и шеи на 30 мин. Умыться прохладной водой.

Маска из сырого картофеля. 1 среднего размера клубень картофеля очистить и натереть на терке. 2 ч. л. пюре картофеля смешать с 2 ч. л. пшеничной муки и 2 ч. л. кипяченого молока. Хорошо растереть. Полученную смесь нанести на кожу вокруг глаз, оставить на 10–15 мин. По прошествии этого времени маску смыть холодной водой и нанести

питательный крем.

## **Глава 11**

### **Очаровательные глазки**

Глаза – первое, на что обращают внимание. Они – зеркало души, показатель здоровья, индикатор бодрости и хорошего сна.

На состояние кожи вокруг глаз влияет не только возраст, но и эмоциональное состояние. Глаза чутко реагируют на проблемы со здоровьем – переутомление, недосыпания, различные заболевания. Блестящие, живые, ясные глаза украшают самое обыкновенное лицо. Как этого добиться? С оптимизмом смотреть на жизнь и следовать нашим советам!

- Ежедневно промывайте глаза настоем крепкого чая. Это снимет усталость, покраснение век.
- Примочки из настоя липового цвета и ромашки (по 1 ст. л. на стакан кипятка) помогут сохранить блеск глаз.
- Эффективно действуют молочные компрессы, снимают воспаление, красноту: пропитанный молоком тампон положите на закрытые глаза на 4–5 мин. Затем ополосните водой и подсушите. Вокруг глаз нанесите жирный крем.
- Для глаз вреден и яркий свет, и недостаток его.
- Если чувствуете, что глаза устали, закройте их на одну-две минуты и прикройте ладонями, стараясь не пропускать свет.

### **Упражнения**

#### **При усталости глаз**

1. Замурьте глаза на 3–5 сек., затем откройте широко. Повторите 10 раз.
2. Быстро моргайте в течение 30–60 сек.
3. Смотрите прямо перед собой в течение нескольких секунд, затем отведите палец руки на расстояние 25–30 см от глаз и сфокусируйте взгляд на кончике пальца. Задержите взгляд на несколько секунд. Опустите руки. Упражнение нужно повторить 5-10 раз.
4. Положите пальцы на веки, массируйте веки круговыми движениями 30–60 сек.

#### **Антивозрастной комплекс**

1. Сядьте прямо, смотрите перед собой. Постарайтесь широко открыть глаза, следя за тем, чтобы лицо при этом не морщилось. Оставайтесь в таком положении, медленно считая до восьми. Закройте глаза и расслабьтесь. Первое время выполняйте это упражнение только один раз.

2. Сядьте перед зеркалом и, опустив подбородок, смотрите на свое отражение. Постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелочка. Сконцентрируйте внимание на полукружье под глазами и постарайтесь хотя бы немного приподнять нижнее веко. Полностью закройте глаза и расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз.

3. Кончиками пальцев прижмите полукружье под глазами. Зажмурьте глаза, преодолевая сопротивление пальцев. Повторите еще дважды.

4. Прижмите пальцами мышцы под бровями. Преодолевая сопротивление пальцев, старайтесь плотно закрыть глаза, сконцентрировав на этом движении все свое внимание. Считайте до шести. Расслабьтесь и снимите давление пальцев. Повторите еще два раза.

5. Упражнение состоит из двух частей. Поставьте локти на стол, нижнюю часть ладоней прижмите к лицу под глазами и постепенно надавливайте на эту зону, стараясь не сдвигать кожу. Считайте до десяти, затем ослабьте давление, снимите ладони.

Нижнюю часть ладоней приложите к височным костям, постепенно надавливая на них, – как описано выше. Обе части упражнения сделайте по три раза. Закончив гимнастику, сделайте ванночку для глаз, используя 1 %-ный раствор борной кислоты.

### **Полезные советы**

- Если веки или глаза покраснели от усталости, промойте их или сделайте примочки из настоя ромашки, укропа, мяты, слабого раствора борной кислоты, чая (перед этим слегка смажьте веки смягчающим кремом).

- Тени на веках и тушь на ресницах снимайте ватным тампоном, смоченным в масле или креме. Легко захватите ресницы и немного сдавите их пальцами; тушь растворится и останется на тампоне. Смывая тушь с ресниц, никогда не растягивайте кожу вокруг глаз, чтобы не появились ранние морщины.

- Ресницы и брови ежедневно расчесывайте специальной щеточкой, смоченной в касторовом или оливковом масле.

- По утрам умывайте глаза холодной водой, а кожу вокруг глаз протирайте льдом из настоя ромашки, мяты, липового цвета и чая.

- Если по утрам в углах глаз или на краях век появляются чешуйки или выделения, промойте глаза чистым ватным тампоном, смоченным в теплом настое чая, ромашки (чайная ложка на стакан горячей воды).

- Если краснота не сходит с век, это может быть признаком заболевания, сопровождающегося истощением, поредением и даже выпадением ресниц. Необходимо носить затемненные очки, делать для глаз ванночки и примочки на 15–20 мин из настойки ромашки, чая или борной кислоты (\* /, ч. л. на полстакана воды). При покраснении век и выпадении ресниц назначаются общеукрепляющий режим и витамины (особенно витамин А) или рыбий жир. Каждый вечер перед сном аккуратно смазывайте края век гидрокортизоновой мазью.

- Очень полезен лечебный массаж лица и области век, парафиновая маска (или аппликация парафина на область век) и косметические маски из мелко истолченной зелени петрушки, которые улучшают кровообращение в этой области.

- Для увядающей кожи век полезен крем из лепестков цветов и цветочной пыльцы: 25 г маргарина или сливочного масла тщательно разотрите с одним желтком и лепестками, пестиками и тычинками розы, белой лилии, жасмина, ландыша, фиалки. Этот крем нужно



хранить в холодильнике, но не более одной недели.

- Очень полезен ореховый крем: 25 г маргарина или сливочного масла тщательно разотрите с 1–2 ядрами грецких орехов, добавьте чайную ложку лимонного (клюквенного, гранатового или брусничного) сока.

### **Отечность, «мешки» под глазами**

Вам неприятно смотреть на себя в зеркало? Вас беспокоит отечность, «мешки» и темные круги под глазами?

Безусловно, глаза теряют свою красоту, если под ними появятся «мешки», отечность, которая может стать следствием заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек, гинекологических заболеваний, нарушений функции нервной или эндокринной систем, общего и солевого обмена, хронических запоров, аллергии, а так же результатом возрастных изменений в организме. Но нередко и при отсутствии этих болезней появляются деформирующие изменения вокруг глаз. Они могут быть результатом сильного общего переутомления, чрезмерного утомления глаз, недосыпания. Выяснить истинную причину нездорового вида может только врач после тщательного обследования. Для уменьшения отечности потребуются комплексные мероприятия, направленные против основного заболевания.

Если же отечность, пастозность (небольшая припухлость, бледность) или «мешки» появились в результате переутомления или начавшихся возрастных изменений мягких тканей окологлазничных областей, следует соблюдать режим дня (спать не менее 7 часов, обязательно с открытым окном или форточкой), регулярно питаться свежими сырыми овощами, фруктами, систематически очищать кишечник, ежедневно делать гимнастические упражнения, больше гулять. Лицо по утрам необходимо умывать холодной водой и протирать льдом.

Стоит потреблять как можно меньше соленого и острого, пить меньше жидкости. Конечно, стоит подлечить кожу различными масками, компрессами, кремами.

- Для очищения глаз, особенно при уставших, воспаленных припухших веках, протирайте их теплым раствором борной кислоты (чайная ложка на стакан кипяченой воды), теплым чаем, настоем ромашки и липового цвета (столовую ложку смеси цветов заваривают стаканом кипятка и настаивают 10–15 мин).

Из холодного настоя делайте примочки для век; до и после примочек кожу следует протереть растительным маслом. Примочки можно держать на глазах до нагревания и менять 5–6 раз. С этим же настоем сделайте крем для смягчения воспаленных век. Возьмите 25 г любого жирного крема или сливочного масла, добавьте 10 мл водного настоя ромашки и липового цвета и 5 мл касторового масла, тщательно разотрите. Наносите утром на влажную кожу, а вечером, слегка вбивая, влажным (намоченным в водном настое ромашки и липового цвета) ватным тампоном.

Мешочки под глазами и припухлость век могут быть результатом различных внутренних заболеваний. Но нередко они появляются и у практически здоровых людей. Весьма эффективны при этом компрессы из настоя шалфея. Заварите 1 ч. л. шалфея на 1 стакан кипятка и подержите под крышкой 10 мин. Одну часть охладите, а другую подогрейте. Поочередно прикладывайте к глазам на 5–10 мин компрессы из горячего и

холодного отвара шалфея. Лучше эту процедуру проделывать перед сном.

- Хорошо снимают отечность под глазами маски из сырого тертого картофеля, применяемые утром и вечером. Очищенный, вымытый и подсушенный картофель натереть на мелкой терке в количестве 2 ст. л. и сразу приложить его на заранее приготовленных кусочках марли к нижней части глаза (на «мешки») так, чтобы марля оставалась поверх картофеля. Держать 10–15 мин. После снятия маски нанести крем с витаминами, А и Е, едва касаясь кожи, в направлении от внутреннего разреза глаза по нижнему веку к вискам. Через 15–20 мин ваткой, смоченной холодным чаем, снять излишки крема.

- Хороший эффект также дают маски из листьев петрушки. Свежие зеленые листья петрушки мелко нарезать. Наложить на «мешочки» под глазами и на припухшие веки, прикрыть влажными тампонами и оставить на 10–15 мин (не забывайте о пробе на аллергию!)

- Чтобы утром снять отечность под глазами, подержите на месте отеков чайные ложки, выдержанные в холодильнике.

При отечности и пастозности вокруг глаз целесообразно применять крем из петрушки: взять 10 г петрушки (листья и стебли), мелко нарезать и растереть с 20 г маргарина или сливочного масла. Крем следует наносить утром на влажную после умывания кожу.

- Из растертых листьев и стеблей петрушки, смешанных со сметаной (1 ч. л. кашицы петрушки на 2 ч. л. сметаны), можно делать маски. Маску оставить на 15–20 мин, затем смыть холодной водой, после чего нанести смягчающий крем.

### **Домашние рецепты масок**

**Маска медово-тыквенная.** Взять кусок тыквы, очистить от семян и кожуры, мелко нарезать. Залить двумя стаканами воды и варить до готовности. Остудить. Вареную тыкву размять деревянной ложкой до состояния пюре. 1 ст. л. тыквенного пюре смешать с 1 ч. л. меда. Тщательно растереть. Полученную массу нанести на марлевую салфетку, покрыть лицо на 20 мин. Для лучшего эффекта сверху салфетки можно положить полотенце. Смыть маску отваром полевого хвоща. Ополоснуть лицо холодной водой.

**Маска из петрушки и сметаны.** Мелко нарезанные листья и стебли петрушки (1 ч. л.) размешать со сметаной (2 ч. л.). Маску нанесите на веки на 15–20 мин. Затем ополосните лицо водой и нанесите крем.

**Маска из заварки.** Использованную заварку выложить из заварочного чайника в миску, отжать лишнюю жидкость. Заварку наложить на кожу лица на 20 мин. Умыться водой комнатной температуры.

**Маска из корней петрушки.** Взять 2–3 корня петрушки, измельчить в блендере. Полученную массу нанести на салфетку и положить на лицо на 20–25 мин. Умыться теплой водой. Эта маска хорошо помогает при отеках век.

**Маска творожная.** Взять 2 десертные ложки свежего творога. Каждую порцию творога завернуть в хлопчатобумажную салфетку и положить на глаза на 10 мин. Убрать салфетки, умыться теплой водой. Такая маска весьма эффективна при темных кругах под глазами.

**Маска из цветков липы.** 2 ч. л. сухих цветков липы залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 10 мин, процедить. В теплом настое смочить марлевую салфетку,

слегка отжать и положить на глаза на 10 мин. Такой компресс снимает отечность век и устранил усталость глаз.

Маска из березовых листьев. Взять 1 ст. л. измельченных свежих березовых листьев, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 мин, затем процедить. Из полученного настоя нужно делать примочки на глаза при отечности век.

Маска из листьев мяты перечной. Взять 5-6 свежих листьев мяты перечной, измельчить их. На марлевую салфетку наложить кашицу из листьев мяты и поместить на веки. Маска помогает избавиться от темных кругов под глазами.

Брови тоже нуждаются в уходе. По вечерам смазывайте их капелькой глицерина или касторового масла. Затем расчешите по направлению роста.

### Гимнастика для глаз и бровей

Упражнения для глаз лучше запланировать на вечер, когда надо снять усталость. Перед гимнастикой минут на 10 прикройте глаза, отдыхая. Положите на веки холодный компресс из 1 %-ного раствора борной кислоты, настоя ромашки или укропа. Приступайте к упражнениям.

Эта гимнастика способствует укреплению наружных глазных мышц.

1. Голову держите неподвижно, а глазами делайте круговые движения. Поднимите глаза вверх и переведите направо, в воображаемый верхний правый угол круга. Опустите глаза вниз, в правый нижний угол, и медленно переведите их в левый верхний угол. Затем посмотрите прямо. Снова поднимите глаза, насколько возможно, вверх, влево. Повторите движения в обратном порядке. Сделайте движение глазами вверх-вниз. Повторите 10 раз. В заключение посмотрите влево, затем вправо и еще раз повторите вращательное движение глазами.

2. Голову держите прямо. Закройте глаза плотно на 5 сек., затем широко откройте, а взгляд поднимите вверх на 5 сек. (рис. 10, а).



а



б

Рис. 10

2. Взгляд перед собой. Не поворачивая головы, посмотрите до отказа влево и задержите взгляд на 5 сек., то же самое – до отказа вправо (рис. 10, б). Верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на 5 сек. и повторите все снова от 3 до 5 раз.



Рис. 11

3. Заканчиваем гимнастику самомассажем бровей. Делаем щипки, нажимы и вибрирующие движения подушечками пальцев от середины переносицы к вискам (рис. 11, 12).



Рис. 12

## Глава 12

### Когда шея вас не выдает

Если хочешь узнать о возрасте женщины, взгляни на ее шею и прибавь пять лет.  
Житейская мудрость

Очень часто женщины забывают об уходе за шеей, считая, что эта часть тела не на виду. Порой мы даже не замечаем, как кожа под подбородком стала собираться в морщинки, и вот тут-то начинается борьба за молодость. Сразу, словно по волшебству, находится время на маски, примочки, кремы.

Не дожидайтесь, пока появятся морщины. Начинайте бороться с ними, пока их еще нет. Ухаживайте за шеей, не забывайте, она, как и лицо, нуждается в косметике. Не сидите сложа руки! Сделайте маску для лица и шеи на время вечернего сериала, погрузитесь в мысли о себе, своей красоте.

Уход за лицом не должен заканчиваться подбородком. Шея требует столько же внимания, сколько и лицо. Если этим правилом пренебречь, она обязательно выдаст ваш истинный возраст, особенно если вам больше тридцати.

Каждой женщине хочется иметь хорошо оформленную, упругую, грациозную шею, красивый бюст и правильную осанку. Как этого достичь? Прежде всего, во время ходьбы не смотрите под ноги. Двигайтесь с прямым позвоночником и высоко поднятой головой. Спите всегда на низкой подушке, на спине, по возможности не подкладывайте руки под голову, чтобы не образовывались складки в области подбородка. Легче предупредить развитие дефектов, чем потом от них избавляться.

Шея стареет раньше, чем лицо. Для укрепления и питания кожи шеи рекомендуется применять маски, содержащие биологические экстракты, растительные вещества, овощные и фруктовые смеси.

## Домашние рецепты

1.
    - Для сухой и увядающей кожи рекомендуется курс теплых компрессов из растительного масла, чередующихся через день с контрастным умыванием (10–12 раз), после чего желательно наносить питательные маски.
    - Чередующиеся контрастные компрессы улучшают кровообращение. Наложите на шею горячий компресс на 2 мин, затем на 1 мин холодный и т. д. Повторите эту процедуру 3–4 раза. Закончить нужно холодным компрессом, кожу смазать кремом.
    - Очень хорошее действие оказывают овощные и травяные маски, 4 ст. л. мелко нарезанной петрушки залить стаканом горячего молока. Положить кашицу на кусок материи и наложить на шею и верхнюю часть груди материей к коже. Смочить в молоке другой кусок материи и наложить сверху. Покрыть махровым полотенцем. Держать 20 мин. После снятия маски шею и верхнюю часть груди не мыть, оставить до полного высыхания, а затем смазать кремом.
    - Маски из льняного семени делают кожу гладкой и нежной. Сварить льняное семя (2 ст. л. на 2 стакана воды) до получения кашицы. Смазать шею и верхнюю часть груди теплой кашицей, накрыть пергаментной бумагой и махровым полотенцем на 15–20 мин. Затем маску смыть теплой водой, а кожу смазать жирным кремом.
    - Маска из теплого протертого картофеля очищает, восстанавливает и обновляет верхний слой кожи, освежает ее, придает ей гладкость и упругость.
    - Маска из сырого картофеля размягчает, увлажняет и разглаживает кожу, особенно сухую и шелушащуюся, склонную к раздражению и воспалению.
- После любого курса масок кожа шеи становится более гладкой, натянутой и эластичной.
- Как правильно наносить крем на шею? Посмотрите на рис. 13.



Рис. 13

1. Разотрите крем между ладонями, запрокиньте голову немного назад и нанесите крем каждой рукой по очереди – правой на левую сторону шеи, левой – на правую. Движения получатся как бы крест-накрест. Крем наносят снизу вверх, начиная с боковой

поверхности. Кожу старайтесь не растягивать.

2. Приступим к поглаживанию шеи по бокам (рис. 14). Направление от мочек ушей к плечам. Ладонью как бы охватите боковую часть шеи (руки сложите крест-накрест).



Рис. 14



Рис. 15

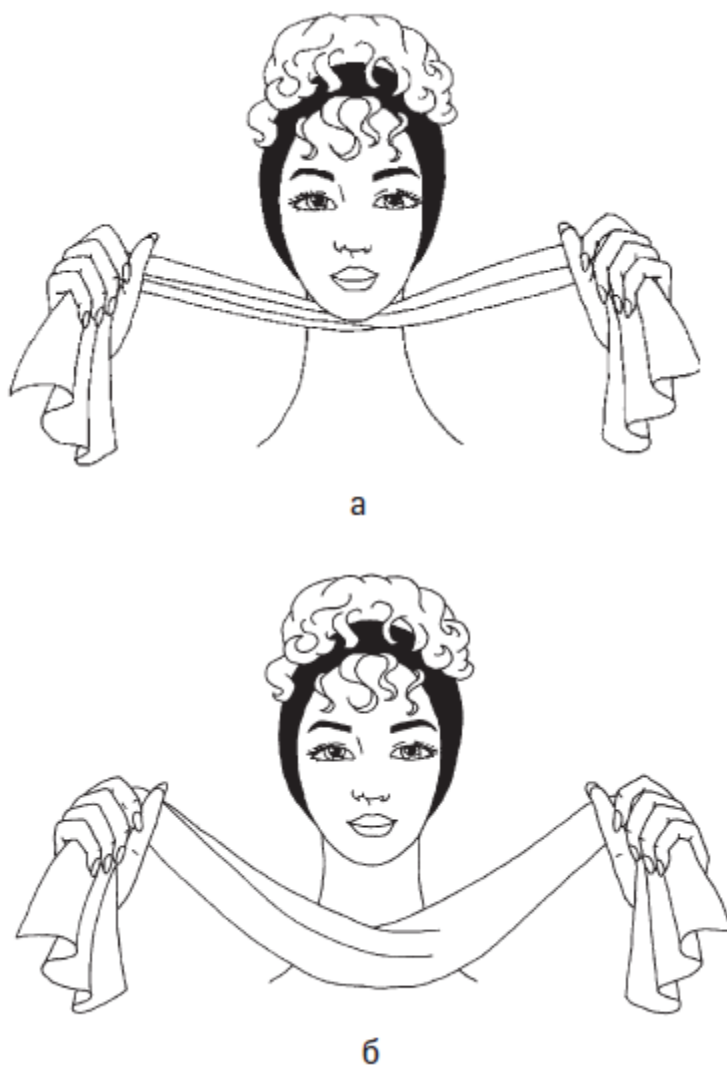


Рис. 16

3. Чередуйте легкие надавливающие движения с расслабляющими. Движения идут снизу вверх, в сторону ушей (рис. 15).

4. Поглаживания вниз, от уха к плечу.

5. Чтобы вызвать прилив крови к шее, нужно делать отрывистые, ритмичные похлопывания ладонью, начиная с середины боковой поверхности шеи, снизу вверх.

- Желательно каждый день утром ударять по шее 10–15 раз махровым полотенцем, смоченным в холодной подсоленной воде (на 2 л воды 2 ч. л. соли).

1. Концы сложенного полотенца резко натягивают под подбородком, в результате чего получается легкий хлопок, и удар, полезный для мышц шеи и подбородка (рис. 16, а, б).





Рис. 17

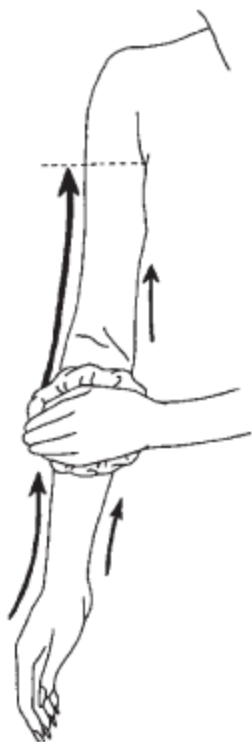


Рис. 18

2. Раз в неделю сделайте контрастные похлопывания шеи махровым полотенцем. Сначала опустите полотенце в холодную воду, сделайте 10–20 хлопков, двигаясь сверху вниз, затем в горячую. В горячую воду добавьте соль (на 1л воды 3 ч. л. соли). Отрывистыми движениями делаем массаж махровым полотенцем 10–15 мин (рис. 17), опуская его то в холодную, то в горячую воду. Заканчиваем «холодными хлопками» и делаем маску на шею. Эффективность массажа увеличивается, если перед шеей растереть руки, как показано на рис. 18.

### Упражнения для мышц шеи

- Положите ладони на шею сзади и «подталкивайте» ее вперед, в то время как шея сопротивляется и пытается отклониться назад.



Рис. 19

- Голову наклонить максимально вперед (рис. 19), затем назад, повторить 15–20 раз.



Рис. 20

- Постарайтесь посмотреть через левое плечо как можно дальше, затем через правое (5–10 раз) (рис. 20).
- Надавите руками на подбородок снизу, одновременно с усилием пытаюсь открыть рот.
- Удерживая палец между зубами, прижмите с силой язык к небу.



Рис. 21

### **Самомассаж шеи**

1. Шея поглаживается ладонной поверхностью пальцев сверху вниз (предварительно нанесите масло)

2. Верхняя часть шеи поглаживается ладонной поверхностью всех пальцев сначала одной, затем другой рукой по направлению от правого уха к левому и обратно.

3. Верхняя часть шеи поколачивается тыльной поверхностью четырех выпрямленных пальцев (без большого) одновременно обеими руками.

4. Легкие щипки мышц и связок, снизу вверх (рис. 21).

Каждый прием повторить примерно 20 раз.

### **Двойной подбородок и складки на шее**

Если у вас нет двойного подбородка, все равно прочтите этот раздел. Лучшая защита от этих косметических дефектов – их предупреждение.

Двойной подбородок и складки на шее выдают возраст женщины. Всем известно, что с годами тонус мышц ослабевает, ткани провисают, особенно на подбородке.

Но двойной подбородок бывает не только у пожилых. Он может появиться и у людей молодых, если они не следят за осанкой: ходят, работают, читают, низко опустив голову. Двойной подбородок появляется и у любителей спать на высоко взбитых подушках, подкладывая под голову «думочку».

Как же уберечься от этого косметического недостатка? Прежде всего: «Выше голову!». Человек, у которого хорошая осанка, голова гордо поднята, будет выглядеть моложе, лучше «смотреться», и второй подбородок ему не грозит. Спать следует на низкой подушке. И, конечно, надо стараться не набирать лишние килограммы.

А что делать, если уже наметился двойной подбородок? Помогут специальные

упражнения, если не лениться их выполнять ежедневно. Каждое упражнение делайте 5–6 раз, затем постепенно количество повторений доведите до 10–12.

Перед началом занятий руки, лицо и шею вымойте водой с мылом или протрите лосьоном, после чего ополосните кожу прохладной водой, слегка промокните полотенцем и нанесите питательный крем.

Итак:

1. Сядьте, слегка прогнувшись в пояснице, слегка наклонитесь вперед, голову откиньте назад, надвиньте нижнюю губу на верхнюю и изо всех сил подтяните ее вверх, к носу. Медленно считайте до 15, после этого постепенно расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение. Первые три дня делайте упражнения по одному разу, затем три раза и более. После упражнения отдыхайте.

2. Исходное положение, как и в первом упражнении. Закиньте голову назад, надвиньте нижнюю губу на верхнюю, досчитав до 15. После чего максимально запрокиньте голову назад. Вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь.

3. Закрыв рот, отведите назад кончик языка, уприте его в небо. Затем передвиньте его к передним зубам. Одновременно подбородок подоприте левой рукой. Упражнение повторяйте, меняя руку по три раза, мысленно считая до 10. После каждого упражнения отдыхайте.

4. Упражнение помогает устранить «мешочки» по обеим сторонам подбородка, укрепляет мышцы шеи, улучшает овал лица. Откиньте голову немного назад. Нижнюю губу подтяните повыше и, считая до 15, поворачивайте голову вправо по возможности дальше. Сосредоточьте внимание на том, чтобы «мешочек» под левой щекой максимально подтягивался вверх. Внешне это может быть и не заметно, но надо почувствовать напряжение мышц, затем расслабиться и вернуться в исходное положение. Упражнение повторите трижды, поворачивая голову то вправо, то влево.

5. Упражнение с сопротивлением. Тыльные стороны кистей рук плотно прижмите к боковым поверхностям шеи. Не ослабляя их давления, медленно напрягайте мышцы шеи, считая до 10. После этого сначала расслабьте мышцы, затем снимите руки.

6. Упражнение для нижней части подбородка. Подбородок и нижнюю часть шеи сильно напрягите, мысленно произнося «м-у-у» и медленно считая до 10. Расслабьтесь. Упражнение нужно повторить 3 раза.

7. Запрокиньте голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Вернитесь в исходное положение.

8. Стоя расправьте грудь, положите руки на плечи и, нажимая на них, постарайтесь как можно сильнее вытянуть шею. В таком положении сделайте вдох, считая до 10, а затем, расслабляясь, – выдох.

9. Стоя руки «по швам», плечи расправлены, голова опущена на грудь, наклоните голову к левому плечу до отказа, откиньте назад, потом к правому плечу и на грудь. Повторите в обратном порядке. Начиная движение – вдохните, опуская голову – выдохните.

10. Опустите уголки рта (маска «презрения») и напрягите мышцы шеи. Расслабьтесь.

11. Вытяните губы трубочкой и, напрягая мышцы шеи и сильно артикулируя, произнесите звуки О-У-И-А-Ы.

12. Возьмите в рот деревянную палочку или карандаш и, вытянув вперед подбородок, «пишите» в воздухе круги или цифры.

## Гимнастика для шеи

- Легким движением нерезко откиньте голову назад. Нижнюю губу как можно выше положите на верхнюю. Опустите голову на грудь (рис. 22, а, б).



б

Рис. 22

- Шею слегка вытяните вверх. Тыльной стороной правой ладони дотроньтесь до подбородка, широко открыв рот и как можно сильнее вытянув язык (рис. 23).



Рис. 23

- Считать до 10. Расслабьте мышцы и закройте рот. Опустите голову и руку. Это упражнение укрепляет мышцы подбородка.

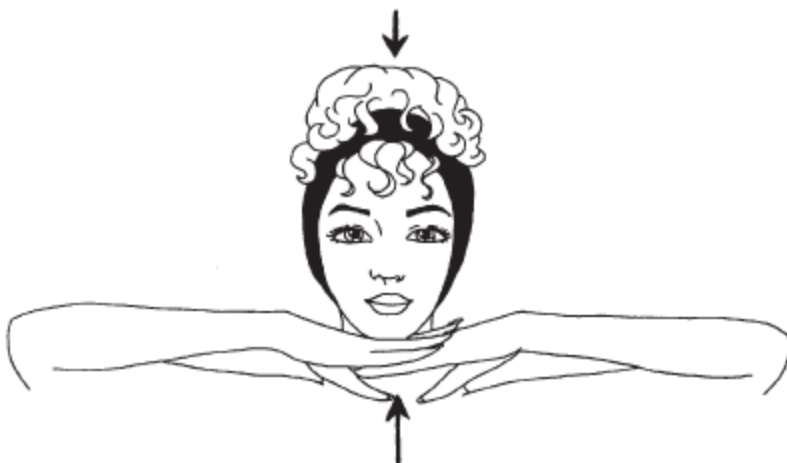


Рис. 24

- Стоя положите правую кисть руки на левую, подложите их тыльной стороной под подбородок, как бы запрокидывая голову назад, голова должна сопротивляться этому (рис. 24). Возникает сильное напряжение шейных подбородочных мышц. Держать 10 сек.
- Расслабьте мышцы, медленно опустите голову вниз. Упражнение повторите 5-10 раз.



Рис. 25

- Руки по швам, плечи расправлены. Опустите голову на грудь и перекатите ее на левое плечо до упора. Сделайте паузу 2–3 сек. Запрокиньте голову назад, опять пауза 2–3 сек.; перекатите голову на правое плечо – пауза; голова на груди – пауза – исходное положение (рис. 25).

- Сделайте эти же движения, только в обратном направлении. Упражнение повторите 3–4 раза.

### Упражнения на вытягивание шеи

- Делаем стоя: положите руки на плечи и как можно сильнее вытягивайте шею вверх, нажимая руками на плечи. Плечи не поднимайте (рис. 26). Сделайте длинный вдох на 10 сек., потом выдох. Повторите 5–7 раз.



Рис. 26

- Согните руку в локте и положите кисть сзади на шею. Голова откинута назад до упора в руку. Кисть другой руки положите под подбородок. Слегка наклоните голову. Вытяните подбородок вперед, выдвинув при этом нижнюю челюсть (рис. 27). Медленно опускайте

голову; рука, прижатая к подбородку, тормозит ее движение. Сделайте глубокий выдох. Расслабьте мышцы и поменяйте руки местами. Повторите 5–7 раз.



Рис. 27

#### **Упражнения, благоприятно влияющие на мышцы нижней части лица, подбородка и шеи**

1. Широко откройте рот. Указательным и средним пальцами руки оттягивайте вниз челюсть, одновременно пытайтесь закрыть рот. Сохраняйте напряжение 10 сек., затем расслабьтесь. Повторите упражнение еще два раза.

2. Упражнение является подготовливающим к упражнениям 3 и 4. Смейтесь как можно сильнее. Застыньте на некоторое время – как бы остановите улыбку. Вы заметите, как вовлекаются в работу разные группы мышц.

3. Упражнение следует делать, не нанося на лицо крем. Указательные пальцы наложите на складку от носа к уголкам рта, а большими пальцами удерживайте эти мышцы со стороны рта. Положите на щеку салфетку, чтобы пальцы не скользили. Попытайтесь смеяться, вовлекая в движение мышцы щеки и преодолевая сопротивление пальцев. Выполняйте упражнение в течение 10 сек. Расслабьтесь. Повторите упражнение еще два раза.

4. Большим пальцем снаружи и указательным пальцем со стороны рта захватите щеку и крепко удерживайте ее пальцами, стараясь смеяться, вовлекая в движение все мышцы лица. Мысленно считайте до 10–12, потом расслабьтесь. Повторите еще дважды.

5. Упражнение состоит из четырех движений:

- Закрыв рот, раздувайте ноздри как можно сильнее. Считайте до 10. Расслабьтесь.
- Большим пальцем приподнимайте вверх кончик носа, одновременно движением мышц пытайтесь опустить его вниз, сужая ноздри и преодолевая сопротивление большого пальца. Считайте до 10, затем расслабьтесь.

Наша жизнь – отражение наших мыслей, а внешность —

отражение нашего отношения к себе. Мы, и только мы, создаем себя! Для этого мы используем наши убеждения, способности, возможности.

Нет некрасивых женщин, есть женщины не уверенные в своей женственности и привлекательности. Есть ленивые и слабовольные. Но это уже совсем другая история, а



она не про нас.

## **Глава 13**

### **Уход за бюстом и декольте**

Кожа груди тоньше кожи лица почти в два раза, поэтому она требует к себе более тщательного внимания.

Для начала следует задать вопрос: «Как правильно и с какого возраста ухаживать за бюстом?». Ответ на него такой: «Всю жизнь, с момента начала его формирования». Чтобы грудь была красивой, нужно иметь упругую и эластичную кожу. Эти качества кожи можно сохранить, если систематически делать гимнастику, водный массаж, сохранять правильную осанку, плавать, носить хороший бюстгальтер, использовать питательные кремы.

С молодости и до глубокой старости нужно выполнять упражнения, развивающие и укрепляющие мускулатуру грудной клетки.

### **Упражнения**

1) Встаньте на расстоянии 50 см от стены и, вытянув руки вперед, начните давить кулаками на стену. Сделайте 3 подхода по 10 сек.

2) Лягте на живот, тело должно быть прямым, кисти рук положите на плечи. Постарайтесь медленно поднять верхнюю часть туловища (словно гусеница) и зафиксировать это положение на 2–3 сек. Старайтесь прогибаться не только в пояснице, но и в лопатках. Опуститесь в исходное положение, чтобы немного отдохнуть. Упражнение нужно повторить 10–15 раз.

### **Процедуры**

- Ежедневно нужно принимать попеременно горячий и прохладный душ. Эта процедура способствует правильному кровообращению, делает упругими кожу и мышцы.
- Перед сном следует смочить кожу груди слегка подсоленной водой.
- Сохраняя правильную осанку, вы предохраните грудь от преждевременного увядания и опускания. Правильное положение тела: лопатки стремятся друг к другу, грудь вперед, мышцы живота втянуты так, будто они приросли к позвоночнику, плечи нужно по кругу отвести вверх-назад-вниз. А вот сутулиться очень вредно, грудь от этого начнет рано увядать, на затылке появятся отек тканей и жировые отложения.
- На правильное развитие мышц грудной клетки, а значит, и на красивую грудь влияет глубокое дыхание. Поэтому каждое утро и вечер нужно выполнять дыхательные упражнения в проветренном помещении.
- Еще один секрет красивой груди – плавание. Плавание также способствует формированию правильной осанки. Желательно плавать круглый год, но если такой

возможности нет, то хотя бы летом.

- Восстановлению упругости груди, эластичности ее тканей способствует летний отдых на море. Но загорать с открытой грудью не рекомендуется. На грудь и зону декольте следует наносить крема с высоким фактором защиты.
- Питать кожу груди так же необходимо, как и кожу лица. Поэтому и для груди нужно делать маски, компрессы, втирания и пр.

### **Домашние рецепты**

Маска с отваром липового цвета. Взять 2 ст. л. сухих цветков липы, залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 40 мин. Процедить, 2 ст. л. любого питательного крема смешать с 1 ст. л. липового отвара, добавить 1 ч. л. меда, еще раз перемешать. Нанести маску на кожу груди. Легкими круговыми движениями слегка помассировать грудь. Через 1 час излишки маски снять салфеткой.

Маска творожная. 2 ст. л. свежего творога взбить с 1 ч. л. оливкового масла, добавить 2 ч. л. любого фруктового сока. Маску тонким слоем нанести на шею и грудь. Через 20 мин смыть теплой водой.

Маска желтковая с отваром пижмы. Взять 2 желтка, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. отвара цветков пижмы. Хорошо перемешать. Нанести на кожу шеи и груди на 30 мин. По окончании этого времени протереть кожу сухой салфеткой (смывать не надо).

Маска сметанная. 2 ст. л. сметаны смешать с 1 ч. л. несоленого сливочного масла, 1 ч. л. сока красной смородины, 1 ч. л. яблочного сока. Тщательно растереть. Нанести на кожу легкими массирующими движениями. Оставить на 30–40 мин. Смыть теплой водой.

Маска «Освежающая». 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 2 яичных желтка, 1 ст. л. молочной сыворотки, 1 ст. л. отвара мяты лимонной хорошо растереть. Нанести на кожу шеи и груди с помощью ватного тампона, немного помассировать. Через 20 мин смыть прохладной водой.

Маска желтковая с крапивой. Взять 10 свежих листьев крапивы, измельчить их в блендере. В полученную кашу добавить 2 яичных желтка и 1 ч. л. растительного масла. Тщательно перемешать. Маску нанести на кожу шеи и груди, оставить на 20 мин. Смыть теплой водой.

Маска «Лечебная». Взять 2 ст. л. сухого сырья: душицы, мяты, цветков ромашки, лепестков розы и белой лилии, шалфея (смешанных в равных пропорциях), залить 1 стаканом кипятка. Поместить на горячую водяную баню и кипятить 5 мин. Снять с огня, остудить до комнатной температуры, процедить. В полученный отвар добавить 1 ст. л. свежих густых сливок, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, хорошо перемешать. Маску нанести на кожу, оставить на 20 мин. Смыть теплой водой.

Маска морковная. Взять 1 крупную морковь, очистить, натереть на мелкой терке. Смешать морковное пюре с 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. слабой заварки. Нанести на кожу груди. Через 15–20 мин смыть водой.

Маска молочная с медом. 2 ст. л. цельного молока смешать с 1 ст. л. меда. Полученный раствор с помощью ватного тампона нанести на кожу шеи и груди, помассировать. Через 30 мин смыть состав теплой водой.

Маска ягодно-фруктовая. Взять по 1 ст. л. размятых дыни, винограда, груши, абрикоса,

ягод малины, перемешать. В полученный состав ввести 1 желток, еще раз перемешать. Нанести на кожу на 15 мин. Смыть теплой водой.

Настойка с овощными соками и медом. Эта настойка считается рецептом молодости. Она за месяц способна превратить женщину в красавицу, сделать шею и грудь упругой и красивой. Взять по 1 стакану морковного, свекольного и сока черной редьки, добавить 1 стакан меда и 1 л водки. Все перемешать и настаивать 2 недели в плотно закрытой стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Если эту настойку смешать с кипяченой водой в соотношении 2:1, то можно протирать ею кожу шеи и груди ежедневно на ночь.

Маска медово-желтковая с овсяной мукой. Взять 1 ст. л. овсяных хлопьев и измельчить их в блендере. Полученную муку соединить с предварительно взбитыми двумя яичными желтками и 2 ч. л. меда. Тщательно растереть и добавить 1 ст. л. сливок. Еще раз перетереть. Маску нанести на кожу шеи и груди, немного помассировать. Через 20 мин смыть теплой водой.

Маска противовоспалительная. Взять 2 ст. л. смеси цветков ромашки, шалфея, крапивы, пижмы, календулы, тысячелистника (смешанных в равных пропорциях). Залить 1 стаканом кипятка, поместить на горячую водяную баню, кипятить 5 мин. Снять с огня, остудить, процедить. Полученный отвар соединить с 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сливок, 1 желтком и перемешать. Затем всыпать немного пшеничной муки, чтобы получилась каша. Маску нанести на кожу шеи и груди. Через 30 мин смыть прохладной водой.

Маска огуречно-лимонная. 1 лимон с кожурой и 1 небольшой огурец пропустить через мясорубку. В полученную смесь добавить 1 ч. л. сметаны и 1 яичный белок. Хорошо перемешать. Маску нанести на кожу и держать 20 мин. После этого смыть прохладной водой.

Маска из трав с вином. Взять 1 ст. л. смеси цветков ромашки и липы, лепестков розы (смешанных в равных пропорциях). Залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 40 мин. Процедить, добавить 2 ч. л. красного сухого вина и 1 желток. Хорошо перемешать. Маску нанести на кожу шеи и груди с помощью ватного тампона легкими массирующими движениями. Через 25–30 мин смыть водой.

## **Глава 14**

### **Бархатные ручки**

1.

Достаточно взглянуть на женские руки, и я скажу, сколько ей лет...

Наблюдательный мужчина

Руки являются для нас, женщин, «визитной карточкой». Поэтому им необходимо постоянно уделять внимание.

Мужчинам нравится смотреть на ухоженные женские руки, брать их в свои ладони, ощущать мягкость и нежность кожи.

Но дело в том, что кожа рук постоянно подвержена воздействию климатических, температурных, химических и других факторов. Она, как и на лице, рано становится сухой и обезвоженной; постепенно истончается и грубеет, теряет эластичность, на

ней раньше появляются старческие пятна, бородавки и морщины. Холодная вода и моющие средства также приводят к резкому обезжириванию, сухости, шелушению кожи рук и раннему ее старению. Постараемся никогда не забывать, что руки «рассказывают» о нас, что платья без рукавов заставляют показывать руки, что правильный уход поможет сохранить их красоту и свежесть.

Самым простым, распространенным и удобным средством защиты рук являются резиновые хозяйственные перчатки. В них можно мыть посуду, стирать, чистить овощи, работать в огороде и делать многое другое.

Если под рукой нет резиновых перчаток, можно воспользоваться защитным кремом. Такого рода кремы надежно предохраняют руки от неблагоприятного воздействия окружающей среды и немного смягчают кожу.

## Полезные советы

- Работая в холодном помещении или на улице, поверх шерстяных перчаток наденьте еще и резиновые. Сняв их, согрейте руки в теплой воде и смажьте витаминизированным кремом. Если у вас от переохлаждения на пальцах и кистях появляются синюшные пятна, отеки и даже эрозия (так называемое ознобление), не беда. Лечить его можно ежедневными теплыми ванночками из коры черемухи (2 ст. л. на 1 л воды) или квасцов (20 г на 1 л воды). Попробуйте, так ухаживали за кожей рук наши бабушки.
- Если кожа загрубела, стала шершавой, делайте раз или два в неделю ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворотки, картофельного отвара. После смажьте кожу жирным кремом, на ночь наденьте нитяные перчатки. Можно для ванночек использовать растительное масло.
- Для лечения глубоких ссадин погрузите перед сном руки в теплый раствор крахмала (2 ст. л. на 1 л воды), а затем смажьте кожу питательным кремом. Повторяйте процедуру почаще.
- Маленькие ранки или трещинки надо хорошо смазывать миндальным маслом. При трещинках на руках также хорошо помогает держать их четверть часа в теплом отваре цветков барвинков.
- Для смягчения кожи рук можно использовать домашние средства – отвар картофеля (или 1 ч. л. картофельного пюре), отвар геркулеса, отвар льняного семени, а также состав из 2 ст. л. глицерина и 1 ч. л. нашатырного спирта.
- Для рук очень полезны теплые ванночки из трав – ромашки, крапивы, подорожника, липового цвета, шалфея, лопуха (из расчета по 1 ст. л. какой-либо травы на 1 л горячей воды). После такой ванночки во влажную кожу вотрите крем для рук или любой питательный крем для сухой кожи.
- При физической работе надо каждый день протирать руки глицерином пополам с водой или хотя бы вазелином (глицерин у некоторых вызывает нагноение на ранках). Хорошо протирать указанным составом и ладони рук после ванны.
- После чистки овощей, стирки или уборки загрязненные, покрасневшие руки рекомендуется подержать 10 мин в ванночке с теплой водой и уксусом, затем обсушить полотенцем и смазать масляно-медово-травяным кремом (см. рецепты в конце главы). Этот крем можно использовать и для смягчения увядающей, стареющей кожи лица и шеи.
- Кожа рук станет белее, если натереть их теплым картофельным пюре, приготовленным на молоке.

- Для рук людей, не занимающихся физической работой можно применить такой лосьон для белизны: глицерин – 200 мл; розовая вода – 100 мл; винный спирт – 100 мл. К этой смеси добавить сок из трех лимонов. Втирать на ночь.

- Мозоли на руках или грубую кожу рук следует распарить в мыльно-содовой ванне, растворив в горячей воде мыло и добавив 1 ч. л. пищевой соды на стакан горячей воды. После ванны мозоли растереть пемзой и смазать вазелином.

- Если кожа увядает, используйте рецепт, который пришел к нам от наших бабушек: увядшая и морщинистая кожа рук вновь становится эластичной и мягкой, если в нее втирать на ночь смесь из одного желтка, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. овсяной муки. После этого до утра наденьте хлопчатобумажные перчатки.

- Если зимой сильно зябнут руки, надо их утром и вечером протирать глицерином с водой, давать коже высохнуть и так выходить из дому.

- Если руки всегда холодные, но не потные, поможет такое средство: каждый день нужно опускать руки до плеч на 1 мин в ледяную воду (со льдом или снегом), потом досуха вытирать.

- Чтобы руки были белыми, рекомендуется вымыть их в горячей воде, потом хорошо намылить пеной глицеринового мыла, немного втереть эту пену в кожу и, не смывая, так и оставить на всю ночь. Можно процедуру делать и утром, оставляя пену на руках до тех пор, пока она совсем впитается, потом руки вымыть. Для этой цели можно также применить картошку: сварить ее без шелухи, размять с молоком и несколькими каплями одеколона и этой кашей натирать руки.

- Руки, с которых грязь отмывается с трудом, надо сначала смазать глицерином или натереть вареной картошкой, подождать немного, потом уже мыть горячей водой с мылом.

- Заусеницы – это маленькие «язычки» кожи, появляющиеся вследствие недостаточного ухода за ногтями. Надо ежедневно осторожно чуть-чуть сдвигать кутикулу-кожу, которая «наплывает» на ноготь, иначе при росте ногтя он легко разрывается на узенькие лоскутки-заусеницы. Через них в организм проникают микробы, особенно если приходится возиться с землей.

- Обертывание с растительным маслом. Взять 3 ст. л. любого растительного масла, немного подогреть на горячей водяной бане. Пропитать этим маслом марлевые салфетки. Руки вымыть теплой водой, обсушить и завернуть в салфетки, пропитанные маслом. Сверху надеть хлопчатобумажные или шерстяные варежки. Через 1 часа варежки и салфетки снять, остатки масла втереть в кожу, а потом протереть руки бумажным полотенцем.

- Средство для смягчения кожи рук. Взять 4 ст. л. цветков ромашки, залить их 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 1 ч. Процедить. Из полученного настоя делать ванночки для рук: в глубокую миску налить горячий настой цветков ромашки, погрузить в него руки на 15 мин. После этого обсушить их и нанести питательный крем. Такие ванночки можно делать из отвара шалфея, липового цвета, крапивы.

- Средство, смягчающее кожу: глицерин в соединении с нашатырным спиртом и одеколоном (к 50 г глицерина добавьте 1 ч. л. нашатырного спирта и 1 ст. л. водки). Все смеси, содержащие глицерин, втирайте только во влажную кожу.

- Ванночки из крахмала: 1 ч. л. крахмала разведите стаканом холодной воды, полученный клейстер разбавьте теплой водой до 1 л. Руки держите в этом растворе 10–15 мин. Затем вытрите насухо и смажьте кремом для рук или кремом для сухой кожи

лица.

- Ополаскивание для сухой кожи рук. Взять 1 небольшой свежий огурец, измельчить его в блендере, кашицу отжать. Полученный сок смешать с кипяченой водой в соотношении 1:1. Этим составом ополаскивать руки после мытья с мылом.

### **Как отбелить кожу рук**

Средство для отбеливания кожи рук. Если после огородных работ или после чистки овощей кожа на руках потемнела, нужно сделать следующее: небольшое количество туалетного мыла натереть на крупной терке, залить горячей водой. Дать постоять в течение 2 ч. Затем в полученный раствор всыпать 1 ч. л. сахара и хорошо перемешать. Этим составом мыть руки после работ на кухне или в огороде.

Паста для смягчения и отбеливания кожи рук. Отварить 2 среднего размера клубня картофеля, немного остудить, растолочь. Смешать картофельное пюре с 2 ст. л. цельного молока. Пасту нанести на руки на 20 мин. После этого смыть теплой водой.

Жидкая пудра для отбеливания рук. Взять 2 ст. л. кальциевой воды, 2 ст. л. 2 %-ного раствора борной кислоты, 1 ст. л. 96-градусного спирта, 2 ч. л. глицерина, 2 ч. л. талька, 2 ч. л. окиси цинка, 2 ч. л. картофельной муки. Все ингредиенты хорошо перемешать. Способ применения тот же, что и в предыдущем рецепте.

Ванночка для отбеливания рук с молоком. Такая ванночка разгладит, увлажнит и подпитает тонкую, нежную кожу рук. Для приготовления раствора взять 1 стакан молока, 1 стакан настоя ромашки и хорошо перемешать. Вылить состав в глубокую миску и опустить в нее руки на 20 мин, затем обсушить и нанести питательный крем. Эту процедуру нужно выполнять 2 раза в неделю.

Обертывание для обветренных рук. Вымыть 2 среднего размера клубня картофеля и отварить в мундире. Остудить до комнатной температуры и растолочь с 2 ч. л. огуречного или лимонного сока. Теплую массу толстым слоем наложить на руки, накрыть целлофаном. Через 20 мин смыть водой и нанести питательный крем.

//-- Полезные советы --//

- Питательные кремы нужно применять как можно чаще: после каждого мытья рук и обязательно на ночь.

- Утром и вечером мойте руки от кистей до плеч туалетным мылом, наносите на влажную кожу крем и растирайте ее махровым полотенцем до покраснения.

- Чтобы кожа на локтях не была грубой, темной и шероховатой, во время мытья рук разотрите локти жесткой щеткой с мылом и пемзой, после чего вотрите круговыми движениями жирный крем.

- Если кожа локтей ороговела, можно сделать для них ванночки из горячего мыльного, содового или солевого раствора (50 г соды или 10 г соли на 1 л воды), локти предварительно густо смажьте кремом и подержите еще 10 мин, после этого разотрите пемзой, вновь смажьте кремом и подержите еще 10 мин.

- Можно сделать ванночку на 15–20 мин из подогретого подсолнечного, оливкового масла или рыбьего жира.

### **Самомассаж рук**

Как только проснетесь, приступайте к массажу рук. Нанесите крем для лучшего скольжения. Круговыми движениями массируйте каждый палец и сустав в отдельности, как будто надеваете перчатки. Затем перейдите к массажу тыльной стороны кисти. Для этого обхватите запястье и массируйте, поднимаясь к локтю, а затем и к плечу. Сделайте несколько движений кистями, поворачивайте или попеременно вправо и влево, сожмите в кулаки и разожмите, изобразите игру на фортепиано.

Следующий этап – самомассаж предплечий и плеч. Руку вытяните, пальцы сожмите в кулак. Короткими ритмичными ударами ребром ладони другой руки постукивайте по вытянутой: от пальцев до подмышек. Сначала по внутренней, а затем и по наружной ее поверхности. Чтобы усилить кровообращение, сделайте быстрые легкие пощипывания снизу вверх двумя пальцами: большим и указательным. Щипки повысят тонус мышц, особенно плечевых, которые с возрастом слабеют и обвисают.

### **Потливость рук**

Нередко людей беспокоит потливость ладоней, которая бывает очень сильной. Согласитесь, влажные, липкие, холодные руки могут вызывать неприятные чувства у окружающих при рукопожатии. Существует несколько рецептов средств, помогающих в борьбе с данной проблемой.

//-- Домашние рецепты --//

Маска для рук со спиртом. Вымыть руки холодной водой с мылом, обсушить полотенцем. Протереть руки следующим составом: 2 ст. л. 2 %-ного салицилового спирта смешать с 2 ст. л. отвара цветков пижмы.

При потливости ладоней делайте на 5-10 мин ванночки из уксусной воды (3 ч. л. столового уксуса на 1 л воды) или из отвара дубовой коры, а также настоя крапивы и шалфея в равных пропорциях (2 ст. л. смеси на 1 л воды) с поваренной солью (чайная ложка на 1 л воды).

Ванночка для рук с шалфеем. 3-4 ст. л. сухого шалфея залить 2 стаканами кипятка, дать настояться в течение 40 мин. Процедить. Полученный отвар вылить в глубокую миску, погрузить в нее руки на 35–40 мин. После этого руки обсушить полотенцем и припудрить присыпкой: 1 ч. л. танина смешать с тальком и окисью цинка, взятыми по 2 ч. л.

При склонности рук к потливости нельзя носить слишком тугие кожаные и лайковые перчатки. Перчатки из искусственных волокон в данном случае вообще противопоказаны.

При потливости рук можно делать такую теплую ванночку: 2 ч. л. смеси дубовой коры и зверобоя заварить 2 стаканами кипятка, держать на небольшом огне 10 мин, добавить 2–3 ч. л. столового уксуса.

Для протирания потливых ладоней и подмышечных впадин приготовьте такую жидкость: 10 г дубовой коры и корневища змеевика тщательно измельчите, залейте стаканом холодной воды, кипятите 15–20 мин, остудите и процедите. Добавьте 1 стакан водки, ½ стакана столового уксуса, 10 г квасцов и взболтайте жидкость до растворения.

### **Ногти**

1. Нередко случается, что ногти расслаиваются, ломаются, на них могут появляться поперечные или продольные борозды. Такие явления могут быть проявлением грибковой инфекции, в этом случае необходимо лечение у дерматолога. Однако в 80 % случаев ломкость ногтей вызвана другими причинами. Это и воздействие стиральных порошков и моющих средств в быту, и следствие нарушения обмена веществ, гормональных расстройств, хронической алкогольной и никотиновой интоксикации. Если ногти ломаются весной, то чаще всего из-за авитаминоза. Частое применение лаков для ногтей, ацетона, небрежный, травмирующий поверхность ногтя маникюр также могут привести к расслаиванию и ломкости ногтей.

Если ваши ногти потеряли привлекательный, здоровый вид и форму, обратитесь к врачу-дерматологу. Если же ногти стали похожи на вогнутые «часовые стекла» или кончики пальцев напоминают «барабанные палочки», дело обстоит серьезнее. Поспешите обратиться к специалисту по внутренним болезням.

//-- Маникюр --//

Можно иметь красивые и ухоженные руки, посвящая им час-полтора в неделю, не тратя время на походы по салонам и не рискуя стать «счастливой» обладательницей СПИДа или гепатита.

//-- Как выбрать инструмент? --//

Купи лопаточку с закругленным концом, ножницы для ногтей, ножницы для кожи, шлифовальщик для кожи стоп. Самые известные производители – «Зингер», «Золингер» и «Сталекс». Использовать шлифовальщики из грубой пемзы и металла мастера педикюра не рекомендуют. Добавьте к набору пилочку на пластмассовой основе с напылением, еще лучше – две-три пилочки с разными номерами абразива. Оптимальный размер абразива – 100/180. Металлические пилки специалисты использовать не рекомендуют. Кусачки лучше приобрести у мастера по заточке инструментов.

Для заточки обращайтесь к одному и тому же мастеру. Во время работы кладите ножницы и кусачки закругленными краями вверх. Ни в коем случае не роняйте инструмент на пол. После работы наденьте на режущие полотна кусачек и ножниц наконечники или оберните их ватой.

Как делается классический обрезной маникюр?

- на сухие руки отодвигаем лопаточкой кутикулы ногтей;
- корректируем форму ногтей, используя ножницы с прямыми концами: сначала делаем горизонтальный срез, потом подрезаем строго вертикально боковые части ногтя, не вырезая сильно уголки;
- обрабатываем ногти пилкой;
- опускаем одну руку в ванночку. Держать 3-10 мин. Можно добавить ароматические или смягчающие добавки, но они не должны делать руки скользкими;
- достаем из ванночки по одному пальцу (остальные в воде), ножницами с закругленными концами срезаем кожу вокруг ногтя, ножницы должны «лежать» на ногте, нельзя резать их кончиками; движение по кругу – с бокового валика переходим на кутикулу и на другой валик. Избегайте одноразовых коротких срезов; у тебя должна получиться одна ровная полоска;
- ножницами удаляем лишнюю кожу под ногтем;
- кусачками доводим ноготь до совершенства – вы всегда должны видеть полотна и быть очень осторожными; движения – от валика к середине кутикула сначала с



одной стороны ногтя, потом с другой.

- периодически смачивайте палец и протирайте его салфеткой, чтобы понять, где еще нужно поработать, не срезайте много кожи – это не только больно, но и сокращает «срок службы» маникюра;

- если кожа вокруг ногтей грубая и потрескавшаяся, ее можно аккуратно обработать пилкой для ногтей.

Как делается необрезной маникюр?

- кожа по бокам ногтя шлифуется пилкой с мелким абразивом;
- форма ногтей корректируется, как в обрезном маникюре;
- заусенцы, которые образуются при переходе на необрезной маникюр с обрезного, удаляются кусачками;
- на кутикулу наносится специальная жидкость, размягчающая ее и препятствующая ее росту;
- через несколько минут после нанесения жидкости кожу нужно отодвинуть и удалить палочкой из апельсинового дерева;
- после этого нанесите на ногти крем или масло и помассируйте каждый ноготь;
- желательно регулярно питать и увлажнять кожу рук, чтобы вокруг ногтей она не грубела и выглядела, как при обрезном маникюре.

//-- Чем отличается спа-маникюр от обычного? --//

Спа-маникюр длится около двух часов. Кроме стандартного эстетического оформления ногтей, он включает маски, ванночки, обертывания, массаж и пилинг, улучшающие состояние ногтей и кожи рук. Часто при таком маникюре делают парафиновые ванночки, а при японской технике маникюра ногти полируют пудрой с жемчугом и запечатывают воском. Маски для рук делают с добавлением морской соли, грязей, водорослей, настоев трав и ароматических масел. Сейчас модно делать маски из пищевых продуктов – шоколада, молока, сахара, меда, соли и чая.

//-- Чего никогда нельзя делать с ногтями? --//

- грызть;
- делать маникюр лезвием;
- вырывать заусенцы;
- сильно выстригать углы ногтей;
- красить ногти без маникюра или закрашивать облупившийся лак;
- делать обрезной маникюр на сухие руки.

//-- Как правильно нарастить ногти? --//

По-хорошему, делать этого вообще не следует, так как ухоженные руки с естественными ногтями выглядят ничуть не хуже, чем «вампирские». На наш взгляд, наращенные ногти противопоказаны полным женщинам, невысоким и очень худеньким, тем, у кого короткие и толстые пальцы. Наращивание ногтей – это однозначно «головная боль», и нужно отдавать себе отчет, что могут возникнуть проблемы (от отлетевшего ногтя до грибковых болезней ногтей).

Можно сделать наращивание к свадьбе, перед отпуском, но не носить их постоянно, не снимая. Вы ведь не ходите в вечернем платье на работу и в спортзал? Надо помнить, что накладные ногти сильно портят собственные, разрушают их, в десятки раз увеличивают риск заражения трудноизлечимыми грибами. С длиной тоже лучше не перебарщивать, слишком длинные ногти смотрятся неестественно и некрасиво, так как закручиваются в сторону ладони. Даже к ногтям средней длины

(не более длины самой ногтевой пластины!) нужно привыкнуть: научиться застегивать пуговицы, открывать кошелек, печатать на компьютере и т. п. К тому же длинные ногти с дизайном идут далеко не под каждый наряд и требуют остального антуража в виде прически, макияжа и т. п.

Коррекция ногтей делается раз в 2–3 недели и по стоимости составляет примерно 1/2 от стоимости самой процедуры наращивания. Чтобы правильно сделать наращивание, проконсультируйтесь у нескольких специалистов – какое именно вам лучше подойдет с учетом особенностей – именно ваших ногтей. Не экономьте – это профессиональная и недешевая процедура. Учтите, что ногти не рекомендуется наращивать, когда вы принимаете антибиотики и в течение двух недель после их приема. Типсы часто отлетают, причем это может произойти не только из-за низкого качества проделанной мастером работы, но и из-за того, что вы, например, перенервничали. В конце концов организм сам может отреагировать на инородное тело. Если искусственный ноготь отлетел в течение 10 дней после наращивания, в салоне должны произвести его ремонт бесплатно. Для наращенных ногтей нужно использовать средство для снятия лака с минимальным содержанием ацетона. В любом случае обрезной маникюр выполняется до или после наращивания, но не в тот же день. Делать наращивание на поврежденные ногти ни в коем случае нельзя. Учтите, что каждая из технологий моделирования ногтей имеет свои достоинства и недостатки:

- акриловые ногти самые прочные, постарайтесь найти мастера, который использует материалы последнего поколения, не издающие неприятного кислотного запаха;
- гелиевые ногти — самые дорогие и долгие в «установке»;
- шелковые ногти — самые дешевые и удобные. Лучше использовать вместо шелка лен – он прочнее.

Иногда, например, на праздник, проще сделать накладные ногти. При правильном нанесении такие ногти держатся от трех до десяти дней. Клей для накладных ногтей нужно купить отдельно в пластмассовой бутылочке, ногти подогнать по форме и размеру до наклеивания, а непосредственно перед нанесением клея «родные» ногти следует обезжирить.

//-- Каковы особенности профессионального педикюра? --//

- ноги распариваются 10–20 мин, чем холоднее вода – тем дольше распаривание;
- зона на подъеме стопы не обрабатывается станком;
- если на ноге врос ноготь, лучше пойти к профессионалу, чтобы он решил эту проблему;
- если на стопе нет грубых наростов из отмершей кожи, используй шлифовочную лопатку, а не станок;
- обработка ногтей и кожи вокруг них на ногах производится так же, как и на руках.

//-- Как выбирать и наносить лак для ногтей? --//

- не сильно заморачивайся по поводу «питательных» и «полезных» лаков. Даже если полезные вещества и «выжили» в лаке, глупо рассчитывать на питание отросшего ногтя, так как он состоит из отмерших клеток; «удобрять» можно только основание ногтя – маслами, ванночками и другими средствами;
- лак дает ногтю прочность – за счет этого создается эффект укрепления;
- для натуральных (не наращенных) ногтей жидкости для снятия лака с ацетоном

не вредны;

- цена лака не всегда является гарантией качества. Нужно покупать лак с однородным цветом, без осадка, в целой упаковке. Лаки-пробники лучше не брать;
- наносить лак можно и нужно «родными» кисточками, которые разрабатывают с учетом особенностей того или иного лака. Кисточка должна быть ровной, не слишком мягкой. Как правило, качество кисточки соответствует качеству лака;
- лак не должен быть густым: капля с кисточки капает сразу и «уходит» во флакон, не перекрывая его горлышко;
- чтобы оценить качество и цвет лака, нужно посмотреть, как он выглядит на ногте, окрашенном двумя слоями;
- основа под лак не дает ногтям желтеть, лак ляжет более ровно;
- перед нанесением лак нужно взболтать;
- наносить лак нужно тремя мазками – первый посередине ногтя и два по краям;
- лак не должен течь с кисточки;
- закрепитель дольше сохраняет покрытие лаком, придает блеск ногтям, есть закрепители с эффектом сушки;
- в продаже есть ручки-корректоры для удаления лака с кутикулы и кожи вокруг ногтя;
- для тренировки в нанесении лака лучше использовать светлые тона;
- «металлическую» прочность ногтям придает покрытие из двух слоев обычного лака, двух слоев жидких блесков и слоя закрепителя – каждый слой нужно хорошо просушить; такое покрытие наносится в течение часа и желательно на ночь – чтобы успело хорошо просохнуть. Регулярно окрашивая ногти таким образом, можно отрастить их длинными, ничем не отличающимися от наращенных. Подобное покрытие держится 10 дней и смывается только ацетоном.

//-- \* \* \* --//

- хороший маникюр держится 10–14 дней;
- чтобы лак лег ровно и долго держался, нельзя красить ногти на сквозняке и открытом воздухе, нельзя дуть на окрашенные ногти и сушить их феном, тем более – под струей воды;
- потемневшие от чистки овощей руки очищают уксусом или соком лимона;
- если нет времени сделать маникюр, помойте руки с мылом и щеточкой и хорошенько смажьте кожу у ногтей маслом или жирным кремом.

//-- Домашние рецепты --//

Ванночка для ногтей. Взять по 2 ст. л. растительного масла и яблочного уксуса, перемешать. Погрузить руки в раствор и держать 10 мин. После этого излишки раствора промокнуть салфеткой.

Ванночки для ногтей с растительным маслом. Если вы находитесь в отпуске, вам представляется прекрасная возможность дать отдых рукам. В течение первой недели отпуска постарайтесь не выполнять никаких работ по хозяйству, не покрывайте ногти лаком. В это время очень хорошо ежедневно делать ванночки для ногтей. Взять 5–6 ст. л. любого растительного масла, немного подогреть его. После этого добавить 1 ч. л. лимонного сока, хорошо перемешать. Погрузить в полученный раствор пальцы рук и держать 25–30 мин. После этого протереть руки салфеткой и в течение нескольких часов постараться вообще не мочить их. Примерно через неделю, когда ногти восстановятся,

ванночки можно делать 1 раз в неделю.

Ванночка для ногтей с йодом. Взять 1 ст. л. пищевой соды, залить 1 стаканом горячей воды, добавить 10 капель йода. Хорошо перемешать. Погрузить кончики пальцев в ванночку на 15–20 мин. Процедуру выполнять ежедневно в течение двух недель. Потом сделать перерыв на 1 неделю и снова в течение двух недель проводить ванночки.

Крем для ногтей. Взять питательный крем для рук (2 ст. л.), добавить 1 ампулу масляного раствора витамина А. Хорошо перемешать. Ежедневно утром и вечером втирать крем в ногтевые пластины и кожу вокруг них.

«Наперстки» из пчелиного воска. Взять 3–4 ст. л. пчелиного воска, разогреть его на горячей водяной бане. Погрузить в воск пальцы так, чтобы он полностью покрывал ногти. «Наперстки» на пальцах нужно держать до утра. Можно надеть на руки хлопчатобумажные перчатки. Естественно, в этот период не рекомендуется покрывать их лаком, учитывая, что любой лак как эмаль лишает ногтевую пластинку доступа воздуха.

Для хрупких ногтей полезно 1–2 раза в неделю кончики пальцев обвязывать ваткой, пропитанной подсолнечным маслом, и забинтовать их на ночь.

Против ломкости ногтей в ногтевую пластину и в кожу вокруг нее нужно регулярно втирать лимонный сок, столовый уксус, сок клюквы, черной или красной смородины. Раз в два дня полезно делать теплые ванночки из морской или поваренной соли.

Ногти становятся крепче, растут быстрее, если в пищу употреблять продукты, богатые белками, минеральными солями, витаминами А и D, желатином. Желатин можно вводить в желе, заливные и десертные блюда или же просто понемногу добавлять в горячий суп.

Особый совет тем, кто курит: пожелтевшие ногти «бледнеют» от протирания 3 %-ным раствором перекиси водорода, лимонным соком. Можно использовать смеси: 1 часть глицерина, 5 частей перекиси водорода, или 1 часть глицерина, 1,5 части пергидроля, 4 части дистиллированной воды.

- Стойкий коричневый ороговевший слой ногтя (например, после работ на кухне) можно осторожно отшлифовать пемзой. Но предварительно сделайте мыльно-содовую десятиминутную ванночку.

- Если вы работаете в саду, предварительно поскоблите ногтями кусочек мыла – это избавит от проникновения под них грязи. Руки мойте мягкой щеточкой.

Маникюр улучшает внешний вид ногтей, а лак защищает их от вредного воздействия разных факторов. Однако время от времени ногти нужно оставлять свободными от лака, чтобы они «подышали», «погрелись на солнышке», укрепились. Снимать лак нужно специальной жидкостью. Недопустимо использовать для снятия лака технический ацетон и другие растворители, они портят пластинку ногтя.

Для укрепления ломающихся и отслаивающихся ногтей прежде всего следует увеличить в пищевом рационе количество белков, ежедневно принимать 2 ч. л. желатина или фруктового, рыбного, молочного, мясного желе, употреблять продукты, содержащие железо, кальций и витамины.

Полезны 10-минутные ванночки из любого растительного масла с добавлением рыбьего жира и трех капель настойки йода, а также ванночки из раствора морской соли (100 г на 1 л воды).

## **Локти**

Ванночка для кожи локтей. Если у вас загрубела кожа на локтях, справиться с этим несложно. Нужно взять 6 ст. л. растительного масла, немного подогреть его на горячей водяной бане и разлить поровну в две неглубокие миски. После этого погрузить локти в подогретое масло на 5 мин. По окончании этого времени потереть кожу на локтях пемзой. Излишки масла снять салфеткой и нанести жирный крем. Такую процедуру нужно делать 1 раз в неделю, ежедневно протирать локти подогретым растительным маслом.

Бальзам для рук «Желтковый». Взять 2 яичных желтка, 1 ст. л. орехового масла, 1 ч. л. меда и 1 ч. л. отвара цветков липы. Все ингредиенты хорошо перемешать. Бальзам нанести на кожу локтей, немного помассировать, делая движения, как при надевании перчаток. Через 20 мин вымыть руки теплой водой.

Бальзам для рук с пчелиным воском. 2 ст. л. меда и 1 ст. л. пчелиного воска смешать, растопить на горячей водяной бане. Снять с огня, немного остудить и добавить 1 ч. л. миндального масла и 20 капель розового. Хорошо перемешать. Бальзам нанести ровным слоем на локти и загрубевшую кожу рук. Через 40 мин смыть теплой водой.

Для смягчения кожи на локтях: 4 ст. л. глицерина, 1 ст. л. лимонного сока и столько картофельной муки, чтобы получился крем. Все хорошо смешать и на ночь втирать в кожу локтей.

Чтобы кожа локтей была мягкой, во время ежедневного душа растирайте ее щеткой или мочалкой, а затем смазывайте жирным кремом.

//-- Если руки краснеют, кожа сухая или шелушится --//

Покраснение рук убирают чередованием ванночек из холодной и горячей воды. Повторяйте процедуру 10–15 раз, заканчивая холодной водой. Вечером нужно сделать массаж с питательным витаминизированным кремом.

При красноте кожи рук делайте регулярно перед сном такую процедуру: поочередно держите кисти по 2–3 мин в ванночке с горячей и холодной водой. На 1 л горячей воды добавьте 1 ч. л. сухой горчицы. Начните с горячей воды, закончите холодной. Общая продолжительность процедуры – 10–15 мин.

Если кожа рук не только краснеет, но еще и очень сухая, шелушится, сделайте 15-минутную ванночку с картофельным крахмалом (1 ч. л. крахмала заварить стаканом горячей воды и добавить до 1 л теплой воды). После ванночек руки следует смазать масляно-медово-травяным кремом (см. ниже).

Маска для рук с листьями мать-и-мачехи. Взять 10–12 свежих листьев мать-и-мачехи, хорошо вымыть водой и измельчить в блендере или миксером. Полученную кашицу смешать с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. молока. Все перемешать. Маску нанести на кожу рук ровным слоем. Через 30 мин смыть теплой водой и нанести питательный крем.

Маска с медом и лимоном. Взять 1 ст. л. меда, растопить его на водяной бане. Добавить 2 ч. л. свежесжатого лимонного сока, 2 ч. л. поваренной соли, 3 ст. л. теплого молока. Хорошо перемешать. Добавить 2 ст. л. толочка. Еще раз перемешать. Маску нанести на кожу рук на 30 мин. Смыть теплым отваром подорожника.

Ванночки с квасцами. Приготовить две глубокие миски: одну с холодной водой, другую – с горячей. В каждую миску всыпать по 2 ч. л. квасцов, хорошо перемешать. Попеременно погружать руки то в холодную ванночку, то в горячую. Делать ванночки в течение 15–20 мин. После этого руки обсушить, смазать лимонным соком (1 ст. л.) и нанести жирный крем. Надеть хлопчатобумажные перчатки, оставить на всю ночь.

Маска для рук с медом. Взять 1 ч. л. меда, 2 ч. л. сметаны и 1 яичный желток. Все тщательно растереть и нанести на кисти рук. Через 30 мин вымыть руки теплой водой и

обсушить полотенцем.

Маска для рук с лимонным соком. Взять 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. земляничного сока, 2 ст. л. глицерина и хорошо перемешать. Затем всыпать столько толокняной муки, чтобы получилась густая кашица. Маску нанести на руки, немного помассировать, а затем надеть хлопчатобумажные перчатки или полиэтиленовые пакеты. Через 40–45 мин вымыть руки прохладной водой.

Крем «Заживляющий». 2 ст. л. масла из лепестков белой лилии, 2 ч. л. меда, 2 ч. л. сока черной смородины, щепотку перманганата калия соединить в посуде. Тщательно перетереть. Крем наносить на кожу рук утром и вечером на 20 мин. После этого мыть руки теплой водой и смазывать питательным кремом.

Крем «Масляно-медово-травяной». 2 ст. л. сухой смеси цветков календулы, ромашки, лепестков розы, травы тысячелистника, череды, пижмы, подорожника, взятых равными долями, залить 1 стаканом кипятка, поместить на горячую водяную баню и кипятить 10 мин. Снять с огня, остудить, процедить. 2 ст. л. несоленого сливочного масла растереть с 1 ч. л. меда и 1 яичным желтком, добавить 1 ст. л. отвара лекарственных трав и перемешать до получения однородной массы. Пользоваться как обычным питательным кремом для рук.

Крем «Оливковый». Среднего размера огурец измельчить в блендере. Отжать сок, смешать его с 1 ст. л. оливкового масла, 1 яичным желтком и 1 ст. л. пшеничной муки высшего сорта. Хорошо перетереть. Крем наносить на кожу рук 2 раза в день. Смывать теплой водой, а затем ополаскивать руки отваром подорожника.

## **Глава 15**

### **Уход за ногами**

Мои ноги не так уж красивы, просто я знаю, что с ними делать.  
Марлен Дитрих

За последний век изменился образ жизни женщины, нам приходится спешить, чтобы везде успеть. И больше всего от этой спешки достается нашим ногам. Как стонут они вечером, как устают!

Равнодушное отношение к ногам приводит к тому, что они рано или поздно начинают доставлять хозяйкам различные неприятности, грубеет кожа на пятках, образуются трещины, искривляются пальцы, появляются шишки, отекают щиколотки...

### **Полезные советы**

Если вы хотите снять усталость — поставьте два тазика, в один налейте холодную воду, а в другой – умеренно горячую. Подержав несколько минут ступни ног в одном тазике, перенесите их на такое же время в другой. Чередуйте ванночки. Затем разотрите ноги камфорным спиртом. После мытья тщательно осушите кожу ног, особенно между пальцами.

Хорошо снимает усталость и укрепляет ноги массаж щеткой во время мытья. Намылите щетку и массируйте ноги снизу вверх. Тем, у кого расширение вен, этого делать нельзя!

На уставшие ноги хорошо действуют ванны из соленой воды или прохладные ванны из настоя смеси цветов ромашки, льняного семени и зелени полевого хвоща. Взять по 2 ст. л. каждого из компонентов на 2 л кипятка.

Раз в неделю займитесь ногами основательно, протрите загрубевшие места пемзой, смажьте кремом, подстригите ногти. Не придавайте им закругленную форму, срезайте ногти прямо, иначе они будут вращаться в кожу, что очень болезненно.

Если по роду деятельности вам приходится много стоять или ходить, обязательно научитесь спать с приподнятыми ногами для улучшения оттока крови и лимфы. Если есть возможность, полежите в таком положении несколько минут и днем.

Хорошо снимают усталость и недомогание в ногах теплые ножные ванны из морской соли, хвойного экстракта или настоя трав. Если вены на ногах не расширены, можно массировать голени и бедра поглаживающими и надавливающими движениями.

При отекаемости в области голеностопных суставов (щиколоток) рекомендуется спать с приподнятыми ногами, а перед сном сделать несколько круговых движений стопами ног, сначала по, а затем против часовой стрелки.

Очень полезен для ног воздух и свет, поэтому старайтесь при любой возможности походить босиком.

## **Массаж**

На ступнях ног много биологически активных точек, нервных окончаний, поэтому для улучшения общего самочувствия очень важно и полезно ежедневно производить их массаж, втирая растительные масла. Поразительный эффект дает следующая процедура: возьмите деревянный (или из фанеры) ящик высотой 10–15 см и размером большим, чем длина вашей ступни. Насыпьте в него мелких камешков или, при их отсутствии, горох, фасоль. Ежедневно вечером становитесь в него и переступайте с ноги на ногу вначале 2–3 мин, постепенно увеличивая продолжительность процедуры до 10–15 мин. В начале занятий может появиться боль, которая в дальнейшем исчезает. В результате этой процедуры не только стимулируются биологически активные точки, улучшая общее состояние, но и размягчаются солевые отложения на ступнях и пятках.

## **Трещины на пятках**

Большие неудобства доставляют трещины на пятках — иногда они так глубоки, что больно наступать. Как с ними бороться?

Ванночки с крахмалом (можно и с картофельными очистками). К хорошо вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до состояния густой каши. В эту кашу опустите ноги и держите минут 20. Потом ополосните ноги и осторожно срежьте кожу около трещин. Трещины смажьте йодом. Не забудьте смазать ступни кремом. Крем надо втирать до тех пор, пока он не впитается. Смазывайте и пальцы!

Компресс. Можно на ночь обложить пятки пластинками разрезанной поперек луковицы,

обернуть целлофаном и тканью, а утром вымыть ноги теплой водой с мылом и удалить размягченную кожу вокруг трещин, трещины также обработать йодом.

### **Потливость ног**

Средство при легкой потливости ног. После мытья ног с мылом нужно протереть кожу и межпальцевые промежутки 2 %-ным раствором салицилового, резорцинового или борного спирта. После этого присыпать душистым тальком.

При потливости ног ежедневно утром и вечером делайте ванночки со слабым раствором марганцовки, с настоем смеси зверобоя, дубовой коры, полыни, листьев рябины, ромашки, мяты, череды и крапивы или с настоем чая.

Средство от потливости ног с борной кислотой. Взять 4 ст. л. борной кислоты, истолочь ее в порошок. Добавить у, ч. л. квасцов. Хорошо перемешать. Полученным порошком каждое утро посыпать ноги, надевать чистые носки. Можно насыпать немного порошка в каждый носок. Вечером порошок следует смыть водой, температура которой не должна быть выше 40 °С. Обычно через 2 недели потливость проходит.

Средство с ивовой корой от повышенной потливости ног. Следует ежедневно делать прохладные ванночки продолжительностью 8-10 мин. В воду нужно добавить слабый раствор марганцовокислого калия, а так же по 1 ч. л. истолченной дубовой и ивовой коры. После ванночки ноги следует протереть лимонным соком (2 ст. л.).

Ванночка при потливости ног. Взять по 1 ст. л. сушеных трав: тимьяна, майорана, мяты, розмарина, шалфея, а также цветков ромашки. Залить 2 стаканами кипятка. Поместить на водяную баню и кипятить 10 мин. Снять с огня, остудить до комнатной температуры, процедить. Полученный отвар разбавить горячей водой в соотношении 1:2, добавить 2 ч. л. сухой горчицы и перемешать. Смесь вылить в тазик, опустить ноги на 20 мин. После этого насухо вытереть и нанести питательный крем.

Присыпка от потливости ног. Взять 2 ст. л. порошкообразного уротропина и 2 ст. л. талька, перемешать. В течение 6 дней подряд присыпать подошвы ног и участки между пальцами приготовленной смесью. Носки за это время не менять и ноги не мыть. На седьмой день сделать ванночку для ног и сменить носки. Если у вас начала шелушиться кожа ног – ничего страшного. Один курс лечения не дал желаемого результата? Нужно повторить его через 1 месяц.

### **Мозоли**

Довольно часто на стопах образуются ороговелости и мозоли, которые мешают при ходьбе и весьма болезненны. Если имеется склонность к чрезмерному ороговению кожи, в целях предупреждения возникновения ороговелостей и мозолей нужно постоянно ухаживать за ногами.

Средство от мозолей. Взять 4 ст. л. сухой луковой шелухи, залить ее столовым уксусом (1 стакан). Настаивать в течение 2 недель. После этого наложить на мозоль слой луковой шелухи или размятую запеченую луковицу и завязать бинтом. Оставить на всю ночь. Утром лук смыть, кожу обработать пемзой и смазать жирным кремом. Такую процедуру нужно повторить 5–6 раз, и мозоли исчезнут.



- При появлении натоптышей и мозолей полезны горячие мыльно-содовые ванны (1–2 ч. л. пищевой соды на 1 л воды). Размягченные утолщения надо растереть жесткой щеткой, пемзой, затем смазать борным вазелином. Такие процедуры следует проводить ежедневно или через день.

- Мозоли следует удалять так: 5–6 дней подряд принимать мыльно-содовую ножную ванну, размягченные мозоли соскабливайте слой за слоем, застарелые – смазывать специальной жидкостью или накладывать мозольный пластырь. Эффективны также сырой натертый картофель, листья столетника (алоэ). Если мозоль между пальцами, заложите между ними посыпанную квасцами вату, постепенно мозоль сойдет.

Средство от мозолей с лимоном. Сначала нужно распарить ноги в горячей воде. Продолжительность процедуры должна составлять примерно 30–40 мин. После этого взять кусок лимонной корки с небольшим количеством мякоти и привязать к мозоли на 4–5 часов. Как правило, мозоль после этого сходит.

Способ избавления от мозолей. Во время мытья ног посыпать подошвы тальком и растереть пемзой в течение 8–10 мин. Затем смыть порошок и омертвевшую кожу, вытереть ноги полотенцем, нанести питательный крем, немного помассировать.

Повторять процедуру ежедневно.

Некоторые люди страдают от трещин на пятках и пальцах ног. Существует множество рецептов для сухой кожи ног.

Луковый компресс от трещин. Сначала нужно сделать горячую ножную ванну, насыпав в воду 2 ч. л. пищевой соды. Затем на пятки накладывают кашицу, приготовленную из 1 среднего размера луковицы. Лук прикрыть полиэтиленом и забинтовать держать всю ночь. Утром ноги вымыть, пятки потереть пемзой и смазать питательным кремом. Обычно бывает достаточно 2–3 процедур.

Маска хвойная. Взять 2 стакана сосновой хвои, залить 2 стаканами кипятка. Поместить на водяную баню и кипятить 20 мин. После этого снять с огня, осудить, процедить. Хвойный отвар смешать с 2 ч. л. несоленого сливочного масла и 1 ч. л. камфорного спирта. Хорошо растереть. Полученной смесью смазывать больные места, забинтовывать и оставлять на ночь.

Маска из льняного семени. Взять кожуру от 6–7 клубней картофеля, хорошо вымыть. Кожуру положить в кастрюлю, добавить 2 ст. л. измельченного льняного семени, залить 2 стаканами воды и кипятить на водяной бане 20 мин. Снять с огня, остудить до комнатной температуры и растереть до получения однородной массы. Полученную смесь нанести на больные места, надеть хлопчатобумажные носки. Через 30–40 мин ноги вымыть теплой водой, обсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Маска с мылом. Вымыть ноги теплой водой, затем сильно намылить стопы и оставить на 15 мин. После этого места с трещинами потереть пемзой, снова вымыть ноги и обсушить полотенцем. Процедуру нужно выполнять через день.

Маска с асторным маслом. Взять 1 ст. л. спирта, 1 ст. л. касторового масла, 2 ч. л. отвара цветков ромашки. Все смешать и добавить столько талька, чтобы получилась кашица. Маску нанести на больные места. Через 40 мин ноги вымыть и обсушить.

//-- Советы по уходу за ногами --//

- У некоторых людей ноги потеют. Случается это при функциональных нарушениях вегетативной нервной системы, при неврастении, малокровии, заболевании щитовидной железы. Повышается потливость и у здоровых людей во время длительной ходьбы, в жаркое время года, при физической нагрузке, в обуви из синтетических материалов.

Каждый день мойте ноги теплой водой с мылом, насухо вытирайте, при повышенной потливости припудривайте стопы тальком или детской присыпкой. Полезно протирать кожу стоп отваром дубовой коры (20 г измельченной сухой дубовой коры залейте двумя стаканами холодной воды, кипятите 10–15 мин, остудите и процедите). Хорошо помогают и отвары коры ивы, ольховых шишек, листьев орешника, мяты, липового цвета.

Дезодорантами тоже можно пользоваться, но после мытья ног.

- При небольшой потливости протирайте стопы и кожу между пальцами раствором салицилового, резорцинового или борного спирта, затем обработайте кожу смесью пудры и борной кислоты (1 ч. л. борной кислоты на упаковку пудры).

- Если заметите, что некоторые рекомендуемые средства пересушивают кожу, на время откажитесь от них. Смазывайте ноги любым питательным кремом для сухой кожи один-два раза в неделю после теплой ванны.

- После ванны, купания в реке, бассейне, бане не забывайте тщательно протирать кожу между пальцами, проверьте, нет ли трещин или опрелостей. Если они есть, смажьте кожу «Нитрофунгином» или йодом.

- Если ноги болят, не носите лакированные туфли и резиновые сапоги. Лучшая домашняя обувь – легкие тапочки на маленьком каблучке (для профилактики плоскостопия). Чулки, носки предпочтительнее выбирайте хлопчатобумажные.

- В жаркое время года при первой же возможности старайтесь ходить босиком по земле, траве, песку и лужам. Недаром гигиенисты утверждают, что «каждый шаг босиком – лишняя минута жизни».

## **Вросшие ногти**

1. Еще одна неприятность, которая доставляет неудобство при ходьбе и отравляет жизнь, это врастание ногтей. Врастание чаще всего случается, если ногти подстригают неправильно, т. е. срезают уголки. Именно в этом случае ноготь врастает в палец.

Ногти подстригают коротко, так, чтобы их свободный край имел прямую линию. С помощью пилочки ногтям придают слегка закругленную по углам форму. Делать это нужно осторожно, потому что чрезмерное опиливание может травмировать кожу и привести к врастанию ногтей.

Ноги не только принимают на себя нагрузку от веса тела и тех грузов, которые мы носим в руках, но и терпят капризы моды, поэтому необходимо правильно подбирать обувь.

Неудобная, тесная или слишком свободная обувь зачастую становится причиной многих неприятностей. Выбирая новую обувь, прежде всего обращайте внимание на носок, подъем и задник. Знайте, что разница в ширине стопы у человека в положении сидя и стоя составляет примерно 1 см. Исходя из этого любую обувь нужно мерить стоя. Для того чтобы стопа в обуви расправилась, нужно немного походить. Только так вы сможете почувствовать, подходит вам колодка или нет. Когда вы стоите, пальцы в обуви должны свободно шевелиться.

Если обувь будет давить на стопу в подъеме, это может вызвать нарушение кровообращения, появление боли и потливости. Обувь должна быть нужной полноты. Не нужно рассчитывать на то, что туфли разносятся. В неподходящих по

размеру ботинках пальцы упрутся в носок, скрючиваются, налезает друг на друга, подвижность суставов ограничена.

Чтобы нога в обуви не ерзала, ее должен удерживать широкий и прочный задник, крепко охватывающий голеностопный сустав. Но не стоит выбирать слишком просторную обувь, потому что двигаться в ней будет тяжело, носок башмака будет загигаться кверху, кожа на подъеме сморщиваться и давить на пальцы.

Высокий каблук сокращает площадь опоры на 35–40 %, перемещая центр тяжести тела, уменьшая устойчивость. У повседневной обуви высота каблука не должна превышать 1/3 длины стопы (2–3 см).

- Если врос ноготь на большом пальце (что чаще всего и бывает), нужно взять резиновый напальчник, наполнить его несоленым сливочным маслом и на ночь надеть на палец. Эту процедуру следует выполнять ежедневно в течение 2–3 недель. Ноготь размякнет, и боли прекратятся. После этого грубую кожу вокруг ногтя можно обстричь, маникюрной лопаточкой нужно приподнять угол ногтя, подложить под него кусочек марли или бинта и забинтовать. Так называемое «дикое мясо» осядет, а больное место заживет.

## **Вечерние процедуры для ног**

Найдите время вечером, чтобы заняться ногами.

Расслабляющая ванна для ног. Состав ванны можно менять и чередовать в зависимости от назначения. Налейте в тазик теплую воду, размешанную с настоем ромашки или льняного семени, хвои (2 ст. л. на 1 л кипятка). Сразу почувствуете: пройдет усталость, улучшится кровообращение, хорошо очистится кожа стоп.

Если на подошвах или на пятках появились трещины, ранки, добавьте в таз дезинфицирующие средства: настойку календулы (1 ст. л. на 1 л воды) или крапивы, подорожника (2 ст. л. измельченной травы на 1 л воды), кристаллик марганца (раствор должен быть розового цвета) или борной кислоты (чайная ложка на 1 л воды).

Очищающая ванна: 1–2 ч. л. пищевой соды растворить в 1 л воды (желательно горячей), добавить 1 ст. л. мыльной стружки или мыльного крема, взбить мыльную пену. Ступни опустить в тазик (для поддержания постоянной температуры все время подливать горячую воду). Ноги распарить и очистить круговыми движениями с помощью куса пемзы от ороговевшей кожи в течение 15–20 мин.

Очищающе-тонизирующая: горсть соли и 1 ст. л. пищевой соды растворить в 3 л теплой воды (горячая подливается все время для поддержания температуры). Продолжительность ванны 15–20 мин.

Лечебная из календулы: 1 ст. л. цветов календулы заварить 1 л кипятка. Длительность ванны 15–20 мин. Рекомендуется при потертостях и царапинах.

Тонизирующая: 2 ст. л. смеси трав крапивы и зверобоя залить 1 л кипятка. Длительность ванны 15–20 мин.

Согревающе-рассасывающая: 1 ст. л. порошка горчицы развести в половине стакана теплой воды и залить 1 л кипятка. Длительность ванны 30 мин (до основательного согревания ног). После этого желательно надеть шерстяные носки.

При потертой, воспаленной коже ног хороши прохладительные ванночки с отваром

сосновых игл или ромашки.

- Перед тем, как делать ванну для ног, желательно выполнить гимнастику.
- После ванны вытрите ноги и нанесите на кожу жирный крем. Крем втирайте массажными движениями, начиная с пальцев, как бы надевая носки, и продвигайтесь выше. Затем сделайте массаж. Он стимулирует кровообращение, снимает усталость. Сначала массаж должен быть легким, потом нужно сильнее нажимать кончиками пальцев на кожу и мускулы ног, обстукивать их, начиная с пальцев, вдоль ступни, далее круговыми движениями массировать голени. Такой массаж делают только на здоровых ногах. При расширении вен и тромбозах он противопоказан.
- После ванны вытрите ноги насухо и смажьте кремом для ног или борным вазелином, топленым жиром (свиным, гусиным).
- Лягте на кровать или диван, положите под таз подушку, под колени – две или три, чтобы получился небольшой плавный угол. Ноги положите на спинку кровати (дивана). В таком положении уставшие ноги отдыхают, внутренние органы не опускаются, грудь расправляется, кровообращение лица нормальное. Расслабьтесь и ни о чем не думайте. Отекшие лодыжки рекомендуется обмотать крест-накрест эластичным бинтом, смоченным в теплой соленой воде или отваре ромашки.

### **Гимнастика для ног**

Утверждают, что человек старится с ног. И это не удивительно: ноги несут большую нагрузку – выдерживают тяжесть нашего тела, постоянно находятся «в работе». Ухаживать за ногами нужно с молодого возраста.

### **Комплекс упражнений для ног № 1**

Уход начинается утром с гимнастики. Самую простую неустойчивую гимнастику для ног могут выполнять все без исключения.

1. Проснувшись, потянитесь несколько раз с напряжением мышц. Не поднимая ног, поворачивайте попеременно 10–15 раз ступнями по часовой стрелке и наоборот. Поднимая и сгибая попеременно ноги, погладьте их обеими ладонями снизу вверх, от ступни до тазобедренного сустава. Сделайте это упражнение несколько раз.

2. Встаньте с постели, обопритесь руками на спинку стула и 5–6 раз высоко поднимитесь на пальцах ног и медленно опуститесь на пятки.

3. Походите по комнате босиком, вставая как можно выше на пальцы ног и медленно опускаясь на пятки.

4. Походите на пятках, поднимая как можно выше переднюю часть ступни и не касаясь ею пола.

Третье и четвертое упражнения выполняйте попеременно в следующем порядке: сначала пальцы ног внутрь, сближая передние части ступней, потом пальцы наружу, разводя передние части ступней.

5. Лежа или сидя, напрягите мышцы ног, подогните пальцы, затем разогните их и расслабьте мышцы.

Гимнастика заканчивается легким массажем – погладьте ноги снизу вверх, постучите ребрами ладоней по крупным мышцам, помассируйте их пальцами. Круговыми движениями, легкими и нежными, помассируйте голени. Эти упражнения и массаж рекомендуем применять только для здоровых ног. Ни в коем случае не делайте массаж ног при расширенных венах.

Днем по возможности несколько раз выполняйте гимнастические упражнения 2, 3, 4.

## **Комплекс упражнений для ног № 2**

Эти упражнения выполняют регулярно: утром, днем, вечером. После них исчезает усталость, походка становится грациозной и красивой.

1. Встаньте прямо. Носки ног направлены вперед, руки – на спинке стула. Медленно поднимитесь на носки и оставайтесь минуту в такой позиции, перенеся вес тела на внешнюю сторону ступни. Повторите упражнение несколько раз.

2. Сядьте, оперевшись ногами в пол. Ноги на ширине плеч. Пальцами ног захватите носовой платок. Передвигайте его, сгибая ноги в коленях, не отрывая пяток от пола, пока пальцы ног не коснутся друг друга.

3. Положите на пол книгу. Поставьте ноги так, чтобы внутренние стороны ступней опирались на книгу, а внешние были на полу. Медленно поднимитесь на носки и также медленно опуститесь. Упражнение повторите несколько раз.

4. Попробуйте 5–6 раз поднять пальцами ног с пола сдутый воздушный шарик.

5. Пройдитесь по комнате, опираясь только на внешнюю сторону стопы.

6. Сядьте, поверните ноги ступнями вовнутрь, прижмите ступни друг к другу. Опустите колени и снова соедините, повторите несколько раз.

7. Раздвиньте пальцы ног и попробуйте сыграть ими гамму (упражнение нелегкое, однако попытайтесь его сделать), повторите несколько раз.

8. Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы получился прямой угол. Изобразите езду на велосипеде.

9. Лягте на левый бок, правую ногу поднимите на высоту 15 см, правую руку поднимите над головой. Такую позицию выдержите минуту, аналогичное упражнение выполните лежа на правом боку. Живот при этом подтянут.

## **Глава 16**

### **«Мелочи», которые портят настроение**

#### **Пигментные пятна и веснушки**

Стоит весной выглянуть солнцу, как у многих женщин на лице тут же появляются веснушки. Сколько из-за них бывает огорчений и страданий!

Медицинское название веснушек – «эфелиды», что в переводе с греческого означает

«солнечные нашлепки». Они появляются на коже из-за нарушения пигментного обмена. Довольно милые крапинки, которые часто (и совершенно напрасно) подвергают в панику некоторых представительниц прекрасного пола, – это скопления зерен темного красящего вещества меланина.

Как правило, веснушки располагаются на границе глубокого и поверхностного слоев кожи, поэтому с ними так трудно бороться, ведь надо, по сути, удалять последний.

Меланин образуется из бесцветной аминокислоты тирозина под действием ультрафиолетовых лучей. Поэтому веснушки – это практически то же самое, что и загар. Но при загорании кожа окрашивается ровно, что говорит о равномерном распределении тирозина в клетках кожи. А веснушки – это точечные скопления тирозина, самопроизвольно превратившегося в меланин.

Именно самопроизвольно, потому что веснушки бывают и на тех участках тела, которые не подвергаются ультрафиолетовому облучению.

Веснушки появляются у тех, кто к этому предрасположен, постоянно. Как правило, осенью и зимой веснушки бледнеют, становятся малозаметными, а весной и летом «расцветают» вновь.

Наибольшую интенсивность окраски веснушки имеют в возрасте от 20 до 25 лет. До возраста 30 лет их количество может возрастать, а в дальнейшем окраска веснушек заметно бледнеет.

Тем, кто имеет веснушки и настойчиво хочет от них избавиться, нужно позаботиться о защите от ультрафиолетового облучения. Кроме того, в ежедневном рационе питания обязательно должно быть достаточное количество витаминов С и РР. Если нет возможности пополнить рацион продуктами, богатыми этими витаминами, можно принимать их в таблетках. Курс приема рассчитан на 2–3 недели: витамин С по 1–1,5 г три раза в день до еды, а витамин РР по 0,01 г три раза в день после еды. После каждого курса следует делать перерыв на неделю. Всего нужно провести 2–3 курса.

Существуют специальные защитные крем и пудра, которые предохраняют кожу от солнца. Специальный уход за кожей, склонной к появлению веснушек, состоит в применении отбеливающих кремов и масок, выбор которых зависит от типа кожи. Очень эффективно и полезно при любом типе кожи перед нанесением маски смазывать лицо соком лимона, грейпфрута или кислой капусты. Применяя отбеливающие маски от веснушек, соблюдайте осторожность в отношении участков кожи вокруг глаз.

Кроме веснушек, на коже лица и шеи могут возникать пигментные пятна. Они появляются у женщин во время беременности, а также в связи с возрастными изменениями кожного покрова. Средства борьбы с пигментными пятнами те же, что и против веснушек.

Чтобы избавиться от пигментных пятен, кроме устранения причин, вызвавших их, нужно воздействовать непосредственно на гиперпигментированные участки кожи. При веснушках используются только отбеливающие и отшелушивающие препараты.

Из средств, отшелушивающих кожный покров, применяют зеленое мыло, салициловую и молочную кислоты, резорцин и др. Однако в домашних условиях удобнее применять перекись водорода, пергидроль, лимонную кислоту, лимонный сок, молочнокислые продукты, различные маски из фруктов, ягод и овощей.

## **Маски**

Маски от пигментных пятен обычно наносят 2 раза в неделю при сухой коже и через день – при жирной. Курс – 20–40 масок.

1) Маска из свежей или замороженной клубники.

2) Маска из столовой ложки творога, десяти капель нашатырного спирта и десяти капель перекиси водорода.

3) Маска из дрожжей, разведенных соком лимона, красной смородины или грейпфрута (для сухой кожи можно разводить дрожжи молоком).

4) Маска из огурца (протирать несколько раз в течение дня свежим огурцом, накладывать кашицу или кружки).

5) Протирать лицо домашним молоком (можно пополам развести водкой или добавить сок тертого хрена).

6) Маска из горчицы — ежедневно в течение 10 дней или через день, не применять при расширенных кровеносных сосудах и избыточном росте волос.

7) Маска из сока калины – намочить салфетки и наложить на лицо на 10 минут. Для сухой кожи сок можно смешать с питательным кремом.

Маска лимонно-огуречная. Взять 1 небольшого размера огурец, мелко нарезать и отжать сок. Из половины лимона также отжать сок. Смешать в равной пропорции лимонный и огуречный сок и добавить крахмал для загущения. Нанести на кожу лица на 15 мин. Умыться прохладной водой.

Маска с нашатырным спиртом. 2 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода смешать с 1 ч. л. нашатырного спирта и 1 ч. л. овсяной муки. Тщательно растереть, чтобы не было комочков. Нанести на кожу лица на 30 мин. Умыться прохладным отваром мяты.

Маска из кислого молока. 3 ст. л. кислого молока, 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. пшеничной муки смешать и хорошо растереть. Нанести на лицо на 30 мин. Смыть прохладной водой.

Маска белково-глицериновая. 1 яичный белок взбить в кругую пену. Смешать его с соком 1 лимона и 1 ч. л. глицерина. Затем добавить 1 стакан водки. Полученной смесью смазывать кожу лица на ночь.

Маска медово-лимонная. Смешать 1 ст. л. свежего незасахаренного меда с соком 1 лимона. Добавить 2 ч. л. толокняной муки. Хорошо растереть. Нанести на кожу лица на 15–20 мин. Смыть теплой водой. Курс состоит из 15–20 масок, наносить ежедневно.

Маска из меда и петрушки. Измельчить 2 ст. л. свежей зелени петрушки. Залить почти полным стаканом воды, варить 15 мин на слабом огне. Дать настояться в течение 40–50 мин, процедить. Добавить 1 ст. л. меда, 1 взбитый яичный желток, хорошо перемешать. Нанести на кожу лица. Через 15 мин смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

Маска из буры. Взять 1 ч. л. буры и смешать ее с 2 ст. л. воды. Нанести на кожу лица на ночь.

Маска содовая. 6 ч. л. соды растворить в 1 стакане воды. Протирать этим составом на ночь участки кожи с веснушками. Примерно через 10 дней веснушки и пигментные пятна станут намного бледнее.

Маска капустная. Взять 4 листа свежей капусты, пропустить их через мясорубку. Полученную кашицу смешать с таким же количеством простокваши или кефира. Нанести на кожу лица на 15 мин. Снять ватным тампоном, смоченным в холодном молоке.

Маска из березового сока и петрушки. Взять 1 ст. л. березового сока и 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки. Хорошо перемешать и добавить 2 ст. л. воды. Оставить настаиваться на сутки. Полученную массу наносить каждое утро на кожу на 15–20 мин.

Умываться прохладной водой.

## Угри на коже

1. У вас появились угри? Не расстраивайтесь, можно полечить кожу и избавиться от них. Угри бывают разные. Есть черные точки, так называемые комедоны. Встречается угревая сыпь, которая напоминает маленькие гнойнички, потому что воспаляются протоки сальных желез, в виде точек, белые, напоминающие просынные зерна (их называют «просянкой»).

Черные точки на лице – результат загрязнения пор. Один раз в неделю нужно тщательно очищать лицо и делать паровую ванночку из ромашки или теплый компресс из льняного семени. После этого абсолютно чистыми руками нужно постараться очень аккуратно выдавить содержимое забитых пор. По окончании процедуры кожу следует протереть слабым спиртовым раствором.

Наши бабушки знали множество секретов, как бороться с угрями.

Как известно, это заболевание чаще всего появляется в юношеском возрасте, в период полового созревания, однако исчезнуть угри могут лишь в 30–35 или даже в 40 лет. Следы от воспаленных угрей в виде атрофических или гипертрофических рубцов, создающих впечатление неровной кожи, остаются надолго, иногда на всю жизнь, и трудно поддаются устранению даже специалистами.

Угревая сыпь чаще всего является следствием неправильной деятельности желез внутренней секреции и желудочно-кишечного тракта у людей, имеющих жирную, пористую кожу лица. Появляется она по разным причинам, поэтому и лечить ее нужно по-разному, и чем раньше, тем лучше.

Черные угри появляются на всем лице или на отдельных участках кожи (лоб, нос, подбородок), склонной к повышенной жирности. Нередко встречаются и нателе. Бороться с ними нужно следующими методами.

- Прежде всего удалить уже имеющиеся угри (химическая и механическая очистка кожи), а в дальнейшем предупреждать их появление – подсушивать кожу различными средствами, стягивать поры.

Жирную кожу следует тщательно очищать, но умываться горячей водой можно только раз в неделю, во время приема общей гигиенической ванны. Сразу после этого лицо необходимо 2–3 раза ополоснуть холодной водой с добавлением столового уксуса или лимонного сока (2 ч. л. на стакан воды). В другие дни, утром, умываться только холодной водой. Известно, что кратковременное действие холодной воды тонизирует кожу, сужает поры и способствует нормализации процесса жиросекретации.

- Косметическое мыло для умывания можно приготовить самостоятельно. Кусок любого туалетного мыла натрите на терке, залейте стаканом горячей воды и, тщательно размешивая, нагрейте на небольшом огне до получения однородной массы. Затем мыло слегка остудите и добавьте, помешивая, чайную ложку камфорного спирта, столовую ложку 3 %-ной перекиси водорода и чайную ложку борной кислоты. После охлаждения мыло готово к употреблению. Им следует умываться один-два раза в неделю, разминая ватным тампоном, смоченным в 3 %-ном растворе перекиси водорода.



- Для очищения кожи можно использовать мелкую поваренную соль или питьевую соду с бурой. Ватный тампон или мягкую губку, смоченные в воде, следует намылить и посыпать небольшим количеством соли (или, не прибегая к мылу, воспользоваться питьевой содой с бурой), затем легкими круговыми движениями в направлении кожных линий намылить жирные пористые участки кожи лица. Соленомыльную пену оставить на лице до высыхания и смыть прохладной водой. Такую чистку лица при необходимости можно проводить ежедневно.

- Белые угри, чтобы не остались рубцы, удаляйте только механической чисткой у косметолога.

- К сожалению, у многих есть дурная привычка выдавливать воспаленные и гнойные угри, а это нередко приводит к образованию на лице крупных очагов воспаления. К такому же плачевному результату ведет и «ковыряние» угрей, расчесывание лица, а также неправильный режим умывания.

- При появлении гнойничков или красных угрей лучше некоторое время совсем не умываться, очищать кожу можно, протирая воспаленные угри утром и вечером каким-либо спиртовым лосьоном, а еще лучше – 3 %-ным левомецетиновым, борным, 2 %-ным салициловым или 10 %-ным этиловым, камфорным спиртами.

- Средство для очищения жирной кожи: смешайте 50 г камфорного спирта с таким же количеством настойки календулы, добавьте 5 капель нашатырного спирта. Эта смесь особенно благоприятно действует на воспаленные и гнойничковые угри.

- При угревой сыпи большое значение имеет диета. Надо уменьшить употребление острых приправ и специй (перца, горчицы, уксуса и др.), пряной пищи, копченостей и особенно всякого рода сладостей, сократить употребление белого хлеба, картофеля, отказаться от любых алкогольных напитков.

- Значительную пользу при лечении дефектов кожи приносит длительный прием поливитаминов (А, В, С и РР), поливитаминных препаратов и очищенной серы. Надо употреблять в пищу свежие фрукты и овощи, молочнокислые продукты, поджаренный ржаной хлеб, гречневую кашу.

- Если заболевание осложнено наличием клеща, так называемой угревой железницей, назначают противопаразитарное лечение (протирание левомецетиновым и серно-дегтярным спиртом, умывание с зеленым мылом).

//-- Домашние рецепты --//

Горячая маска из лекарственных трав. Взять чистый мешочек из хлопчатобумажной ткани, ножницами прорезать отверстия для носа и глаз. В мешочек положить смесь измельченных лекарственных растений: листья и цветки ромашки, земляники, брусники, малины, чабреца, крапивы. Затем мешочек положить на разогретую сухую сковороду или в кастрюлю и хорошо прогреть. Мешочек должен быть очень горячим, такой температуры, чтобы терпела кожа. Разогретый мешочек с травами положить на предварительно очищенное лицо и держать, пока не остынет. Данную процедуру следует повторить 2–3 раза. Она оказывает хорошее действие при угревых инфильтратах.

Маска из полевого хвоща. Взять 1 ст. л. полевого хвоща, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в термосе 1 час. Полученным настоем протирать лицо каждое утро.

Маска из чистеца. Взять 200 г чистеца, измельчить, положить в емкость, залить водкой и настаивать в темном месте 21 день. Процедить. Полученным раствором

утром и вечером протирать лицо.

Маска из хрена. Взять корни хрена, очистить, вымыть, измельчить. Положить в бутылку, которая должна быть заполнена хреном на  $\frac{1}{2}$  объема. Долить доверху винный уксус и настаивать в течение 10 дней. Процедить. 1 ст. л. настоя смешать с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. овсяной муки. Хорошо растереть. Нанести на кожу лица, предварительно протерев места скопления угрей вышеописанным настоем. Через 15 мин умыться сначала теплой, а потом холодной водой.

Маска медово-ромашковая. 2 ст. л. теплого отвара цветков ромашки аптечной смешать с 2 ст. л. меда. Размешивать, пока мед полностью не растворится. С помощью ватного тампона нанести на предварительно очищенную кожу лица на 30 мин. Умыться прохладной водой. Маску делать 1 раз в неделю.

Маска из дрожжей с перекисью водорода. 2 ч. л. пекарских дрожжей смешать с 3 %-ной перекисью водорода, которой нужно добавить столько, чтобы получилась густая кашица. Полученную массу нанести на кожу сразу же после приготовления. Через 20–25 мин смыть прохладным раствором чая.

Маска из корней одуванчика и лопуха. Взять по 2–3 корня одуванчика и лопуха, хорошо очистить и промыть в воде. Корни измельчить, добавить 1 ст. л. измельченных листьев подорожника и залить 1 стаканом крутого кипятка. Дать настояться в течение 1 ч. Процедить, осадок отжать. 2 ст. л. остывшего настоя смешать с 1 ст. л. водки, 2 взбитыми яичными белками и 1 ч. л. крахмала. Маску нанести на кожу лица и шеи на 30 мин. Смыть прохладной водой.

Маски для проблемной кожи (расширенные поры, угри):

- 1) Яичный белок смешать с лимонным соком. Наносить 3 раза: как только высохнет предыдущий слой – наносить следующий.
- 2) Натереть на терке морковь, добавить 1 ч. л. талька и 1 ч. л. белой глины.
- 3) Зеленый горошек размять, смешать с молоком до консистенции сметаны и нанести на лицо. Придает коже матовость.
- 4) Белая глина, несколько капель лимонного сока и спирта – все смешать и нанести на лицо.
- 5) Соки и кашицы из любых овощей, фруктов и ягод.
- 6) Маска из свежих дрожжей (наносить на 10 мин на проблемные места).
- 7) Маска из овсянки, запаренной кипятком.
- 8) Маска из натертого яблока с взбитым белком.
- 9) Маска из бесцветной хны (обладает эффектом пилинга).
- 10) Маски с добавлением эфирных масел лаванды, розы, герани (по 1 капле каждого или любого на выбор).

И) Маски из свежих листьев растений: крапивы двудомной, подорожника, хвоща полевого, зверобоя, фиалки трехцветной, тысячелистника обыкновенного, ромашки аптечной.

12) Маски из натуральных продуктов с добавлением яблочного уксуса.

13) Сок любого из цитрусовых смешать с медом и нанести на лицо.

14) Несколько свежих листьев и цветков одуванчика истолочь в кашицу, развести медом и нанести на лицо.

15) Для жирной кожи лица отлично подходит желе из желатина: на 6 г замоченного в 0,5 стакана желатина – 80 г глицерина (продается в аптеке), 2 ст. л. меда, 1 г салициловой

кислоты. Хранить желе можно несколько дней в холодильнике. Использовать как маску. Маска сужает поры, убирает жирный блеск, смягчает и питает;

16) Жирную кожу на ночь лучше не забивать кремом – пусть дышит; можно использовать сыворотки гели.

Маски для уменьшения пор кожи лица

1) 1 ломтик черствого ржаного хлеба, 50 г кислого молока. Ржаной хлеб размять руками до крошки, залить молоком, полученную кашицу нанести на лицо. Смыть через 20 мин прохладной водой.

2) 2 ст. л. свежего укропа варить в стакане воды 5 мин, затем использовать отвар по 1 ст. л., смешивая с белком 1 яйца. Наносить несколько раз, как только высохнет предыдущий слой, затем смыть.

3) 1 ч. л. мёда смешать с 1 ч. л. соли до образования белой пены и нанести на лицо. Смыть через 20 минут: кожа выравнивается, очищается, поры стягиваются. Делать не чаще трех раз в неделю. Курс рассчитан на 3 недели, т. е. всего нужно сделать 9-10 масок. Маску нельзя применять тем, у кого на лице есть сосудистые звездочки.

## **Розацеа**

У вас краснеет и «горит» нос, когда вы выходите на улицу или возвращаетесь с холода в теплое помещение?

Краснота с оттенком синюшности может распространяться почти на все лицо. Заболевание сопровождается ощущением жара, жжения и приливов к лицу.

Внимательно осмотрев такую кожу, можно увидеть сетку из мелких кровеносных сосудов, на отдельных участках значительно расширенных. Розацеа чаще болеют люди пожилого возраста.

Розацеа может быть вызвана изменениями в деятельности внутренних органов (вегетативный невроз, заболевания печени, повышение ил и понижение секреции желудочных желез, изменения в эндокринной системе), факторами внешней среды (длительным действием очень высоких или низких температур – перегрев, обморожение).

В начальных стадиях заболевания при температурных колебаниях возникает расширение, а затем сужение сосудов. Затем появляется стойкая разлитая краснота, поверхностные кожные сосуды под сильным давлением крови теряют упругость и постепенно расширяются. Присоединившаяся вторичная инфекция приводит к появлению розовых угрей.

Как предупредить это заболевание и вылечить красноту? Конечно, лечением должен заниматься врач, он прежде всего выяснит причины, вызывающие и поддерживающие расширение сосудов, порекомендует, как их устранить. Для предупреждения заболевания надо избегать солнечного и кварцевого облучений, длительного пребывания на холоде и в жарком помещении, тугих воротников и поясов, нельзя есть очень горячую и острую пищу. В меню должно быть много овощей и фруктов.

Наиболее эффективный метод лечения розацеа – прижигание угрей и расширенных сосудов и длительный прием поливитаминов: аскорбиновой, никотиновой, фолиевой и пантотеновой кислот, рутина, рибофлавина и метионина. Очень важен уход за кожей лица.

//-- Советы --//

- По утрам, после умывания, полезно протирать кожу куском льда из настоя смеси трав ромашки, арники, календулы, мяты, зверобоя, взятых поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 10 мин на маленьком огне, процедить, охладить и разлить в формочки для льда. Этим же настоем полезно умываться по утрам.
- Если кожа раздражена, можно умывание заменить протиранием раствором, состоящим из равных частей водки, столового 50 %-ного уксуса, 2 %-ного раствора борной кислоты.
- Полезен ежедневный массаж носа – слегка надавливать на него кончиками пальцев, пощипывать.
- Перед выходом на улицу или после умывания и протирания льдом кожу обсушите полотенцем, смажьте покрасневшие участки лица камфорным спиртом (если кожа жирная) или камфорным маслом, цинковой мазью.
- Можно пользоваться пудрой. Пудру легко составить из равных частей талька и окиси цинка с добавлением 10 %-ного стрептоцида.

Известно, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить, поэтому каждому, у кого на лице появляются красные пятна, становятся заметны расширенные кровеносные сосуды, надо срочно обратиться к врачу – дерматологу или косметологу.

От покраснения кожи на морозе:

- 1) Регулярно прикладывать сырой картофель в холодное время года на места, которые краснеют.
- 2) Не применять увлажняющие средства перед выходом на улицу, при температуре ниже -10 °С смазывать лицо специальным кремом, растительным или сливочным маслом.

Шелушащаяся кожа:

- 1) Маска из тертого огурца со сметаной.
  - 2) Маска из яичного желтка.
  - 3) Свежий или замороженный шпинат отварить в молоке или воде и наложить на лицо.
- «Быстрая реанимация» — (питание и увлажнение, видимое улучшение внешнего вида, маски мгновенного действия).
- 1) Творог, горячее молоко, оливковое масло, морковный сок взять в равных количествах. Творог растереть с горячим молоком, добавить сок моркови и оливковое масло, все перемешать, нанести густым слоем на лицо, остатки – на кисти рук, шею.
  - 2) Обычное пюре с молоком и яичным желтком. Снимает покраснение, шелушение.
  - 3) Маска из свежей печени (лучше говяжьей).
  - 4) Отбивные из мяса положить на лицо (две на щеки и одну на лоб).
  - 5) Мед, глицерин и пшеничную муку взять в равных количествах, немного развести водой и нанести на лицо.
  - 6) Маска из меда и рыбьего жира (продается в аптеке) – взять в равных количествах, нанести на лицо.
  - 7) Оставшуюся после заваривания гущу зеленого чая смешать с медом и наложить на лицо.
  - 8) Маска из смеси для детского питания с добавлением любого сока или жирорастворимого витамина Е (продается в аптеке).
  - 9) Маска из двух спелых абрикосов с ложкой любого растительного масла.
  - 10) В сок одного помидора добавить немного крахмала и желток, нанести на лицо.
- И) Разрезать половинку зеленого яблока на дольки и отварить в молоке, размять, добавить 0,5 яичного желтка, 2–3 капли сока лимона и нанести все это на кожу лица. Маска хорошо очищает, подтягивает, отбеливает кожу.

12) Мякиш белого хлеба размочить в молоке и нанести на лицо. Если эту маску наносить на кожу под глазами, она помогает от «синяков» и темных кругов.

Сухая, бледная, ослабленная кожа:

1) Небольшой кусочек красного стручкового перца мелко порезать, затем хорошо размять до кашицы, размешать с 1 ст. л. оливкового масла; параллельно 1 ч. л. пчелиного воска растопить и соединить с 1 ч. л. сливочного масла; затем все смешать и нанести на кожу лица на 15 мин, смыть теплой водой. После этой маски кожа должна слегка покраснеть. Не наносить на раздраженную и чувствительную кожу, а также при склонности к избыточному росту волос.

2) Маска из банана (можно наносить только на шею, под глаза, область декольте и грудь).

3) Маска из муки, крепкого зеленого чая и яичного желтка.

4) Маска из любого растительного масла. Наложить на лицо пропитанные маслом салфетки. Смыть маску горячей водой, затем протереть лицо прохладным влажным полотенцем.

5) Маски из творога, меда, сливок, овсянки, авокадо, айвы, хурмы, натертого корня хрена и редьки (смешать со сметаной). Из трав используют одуванчик, подорожник, петрушку, укроп.

6) Маска из семян льна (1 ст. л. варить до получения кашицы).

7) Маска из отварной фасоли, сока лимона и оливкового масла.

Маски интенсивного омолаживающего действия:

1) Полезно добавлять в маски соль, а смывать их холодным молоком.

2) Маска-лифтинг: взять 2–3 ст. л. пивных дрожжей, залить молоком до консистенции густой сметаны, нанести на лицо на 15–20 мин, смыть отваром трав. Если кожа жирная – вместо молока взять перекись водорода. Такую маску полезно делать 2–3 раза в неделю.

3) Маски из кисломолочных продуктов с добавлением желтка, меда и сока алое.

4) Маска из отрубей и желтка: желток размешать с отрубями до получения кашицы.

5) Взять 1–2 капли йода, 1 ст. л. касторового масла, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. вазелина, все смешать. Наносить на 2 часа 2–3 раза в неделю курсом 1–2 месяца.

6) Маска направленного действия против морщин. Если морщины расположены локально (например, «гусиные лапки» вокруг глаз), то можно сделать маску только на эти участки. Взбить 3 сырых белка с 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. отвара лавровых листьев. Для этого 5 листиков залить 300 г кипятка и варить на небольшом огне 10 мин. Добавить 10 г жженных квасцов (продаются в аптеке). Тщательно перемешать весь состав до получения однородной массы. Из куса фланели вырезать маску для лица, оставив отверстия для глаз, носа и рта. Приготовленным кремом пропитать подготовленную ткань. Положить маску на лицо и оставить на ночь. Если такой возможности нет, подержать маску как можно дольше, например, наложить на время просмотра фильма.

7) Маска из сока квашеной капусты с добавлением крахмала или глины для густоты.

8) Маска из глины, сока лимона, меда и сметаны.

9) 2–3 ст. л. молотой куркумы, 1 ч. л. сливок и 1 ч. л. меда перемешать до однородной массы. Нанести на лицо на 5–10 мин.

10) Сырой яичный желток смешать с 0,5 ч. л. черной или красной икры. Икринки предварительно раздавить в ступке. Держать 10 мин.

И) Кунжутным маслом смазать мимические морщины и оставить на 1 час.

12) В любые маски хорошо добавлять 1 ч. л. масла шиповника.

13) Заморозить сок арбуза. Протереть кубиком лицо, а через 10 мин умыться.

14) 2 ч. л. лаванды, ромашки, липового цвета, шалфея развести кипятком до получения густой кашицеобразной массы, дать настояться 10 мин, смешать с голубой глиной до консистенции жидкой сметаны. Полученный состав разделить на 2 части, одну из которых охладить в холодильнике, другую подогреть на водяной бане. Обе части намазать по принципу бутерброда на марлю. Поочередно накладывать на лицо на 5 мин. Глаза защитить ватными тампонами, смоченными в настое липового цвета. Данную процедуру достаточно делать 1 раз в неделю.

Маски для кожи вокруг глаз:

1) Петрушку порезать и потолочь, чтобы выделился сок, добавить сметану. Отлично помогает от кругов под глазами. Можно наносить на все лицо. Также хорошо накладывать на веки компрессы из теплого отвара петрушки (пучок проварить 15 мин в 2 стаканах воды). После масок и компрессов наносят жирный крем.

2) Сырую картошку быстро очистить и натереть на терке, завернуть в марлевые мешочки и положить на глаза. Можно смешать картофель со сливками и наложить под глаза, а на верхние веки – тампоны, смоченные крепким чаем.

3) Отваренный картофель смешать с молоком и мукой, слепить 2 пышечки и положить на глаза.

4) Оливковое масло смешать с масляным витамином Е (можно взять капсулу «Виардо») и каждый вечер вбивать подушечками пальцев под глаза.

5) Масло от морщин под глаза: в 50 г оливкового масла засыпать по 1 ч. л. сухих трав – лопуха, календулы, мяты. Настаивать неделю в темном месте, процедить, наносить каждый день на кожу под глазами на 10 мин; то, что не впитается, промокнуть салфеткой.

## **Осторожно, родинка!**

Родинки могут появляться на коже в любом возрасте. Они очень разнообразны по внешнему виду, строению, величине – от булавочной головки до обширных образований, иногда занимающих значительное место на коже лица и тела.

Величина родинок и косметически непривлекательный вид еще не являются показателем их опасности. Напротив, совсем крохотное черное или темно-коричневое родимое пятнышко иногда более опасно, чем большая родинка. Некоторые родинки, появляясь в виде мелких образований, могут усиленно расти, иногда перерождаясь в злокачественную опухоль. Росту и перерождению их обычно способствуют травмы, длительное раздражение одеждой.

Родинки делятся на несколько групп.

Родинки, исходящие из сосудов. Появляются за счет чрезмерного развития сосудов или их почти полного отсутствия. Имеют вид точек, «винных пятен», узлов.

Бородавчатые родинки. Имеют вид то больших, то меньших по величине узелков или узлов различного цвета: розового, желтоватого или темно-бурого. Некоторые из них плотные, ороговевшие, другие – мягкие, несколько сдавленные у основания, выступают над поверхностью кожи, иногда из них растут волосы. Третьи – мелкие бородавчатые родинки на ножках или без ножек (моллюскообразные), дряблые и вялые.

Пигментные родинки. Бывают врожденными и приобретенными. Врожденные пигментные родинки с возрастом растут. Некоторые, вначале точечные пигментные

образования темного цвета, вырастают до 1,5 см или растут быстро и образуют в период половой зрелости пигментные пятна диаметром до 10 см.

Маленькие родинки в период половой зрелости растут гораздо быстрее. Форма и размер пигментных родинок разнообразны: они могут быть плоскими или едва возвышаться над кожей, круглыми или овальными, величиной с чечевицу или бугристыми, на ножке, в виде плоского гриба на широкой основе или широкими и обширными (папилломами) с грубо бугристыми трещинами, глубокими складками и размером до тутовой ягоды. Некоторые пигментные родинки бывают покрыты волосами. Цвет их – светло-коричневый, коричневый, темно-коричневый, бурый, черно-бурый, фиолетовый (темно-красный и красно-лиловый).

Пигментные родинки чаще других перерождаются в злокачественные опухоли, причем врожденные пигментные родинки встречаются часто, но редко дают злокачественное перерождение; приобретенные пигментные родинки, т. е. возникшие в течение жизни, встречаются реже, но чаще перерождаются в злокачественные. Если пигментные родинки начинают увеличиваться в размерах или усиливается их окраска, такие родинки нужно срочно показать врачу. Людям, у которых в течение жизни, особенно после 40 лет, появляются пигментные родинки, тоже следует обратиться к врачу.

Некоторые, стараясь удалить родинки, самостоятельно перевязывают их и прижигают, что может привести к тяжелым последствиям. Удаление родинок пигментного или бородавчатого характера должно быть только радикальным, так как неполное удаление родинки грозит быстрым развитием опухоли. В обязательном порядке подлежат удалению родинки, которые начинают перерождаться в злокачественные, быстро увеличивающиеся в размерах, и те, у которых усиливается интенсивность пигментной окраски.

### **Как избавиться от «волосатости»**

Быть белой и пушистой сегодня не модно. Гладкая, как шелк, кожа – не мечта. Другое дело – как выбрать способ избавления от «волосатости».

Методы эпиляции можно разделить на 2 большие группы: волосы удаляются временно или навсегда.

//-- Временное удаление(депиляция) --//

#### **1. Бритье.**

Преимущества:

- дешево;
- доступно в домашних условиях.

Недостатки:

- волосы быстро отрастают;
- приходится бриться примерно раз в 3 дня или даже ежедневно;
- раздражение и порезы;
- отросшие после бритья волосы темнее и толще, более заметны.

Советы: этот вид эпиляции хорошо подходит тем, кто не может пользоваться эпиляторами и восковой эпиляцией из-за раздражения и врастания волосков. Чтобы кожа после бритья выглядела как после восковой эпиляции, не экономь на хорошем станке и своевременной замене лезвий. Гель для бритья тоже не будет лишним. После бритья, чтобы избежать раздражения, смажь кожу любым растительным маслом. При сильном

раздражении хорошо помогают «Д-пантенол» и «Алантан-плюс», крем с витаминами «Радевши». Брить волосы в любом месте лучше после ванны, когда кожа распарена, и на сон грядущий, чтобы за ночь поры успели закрыться, и одежда не натерла чувствительные после бритья участки. Перед любым видом эпиляции, чтобы волоски приподнялись, кожу нужно потереть щеточкой или жесткой рукавичкой, также можно использовать скраб или пил инг. Направление бритья ног – снизу вверх. Подмышек – сверху вниз. «Зона бикини» – снизу вверх (если хочешь побрить не только видные места; не забудь про участок вокруг анального отверстия). При эпиляции «зоны бикини» таким способом, бриться придется перед каждым свиданием. Если у вас есть склонность к врастанию волос, когда после бритья быстро затягиваются поры и образуются гнойные прыщички, на следующий после эпиляции день, чтобы этого не произошло, обработайте кожу скрабом или пилингом – тогда поры откроются, и волоски смогут выйти наружу. После скраба снова нанесите растительное масло (можно добавить несколько капель масла чайного дерева для лучшего заживления и дезинфекции). Длинные волосы сначала подрезают ножницами, а только потом уже бреют.

2. Восковая депиляция (на участок наносится растопленный воск или специальный пластырь, хорошо разогретый в руках, а затем с силой отрывается).

Преимущества:

- на неделю-другую создается ощущение, что волосков и нет вовсе;
- делается раз в 3–6 недель – в зависимости от скорости роста волос;
- раздражение быстро проходит;
- можно делать своими силами дома;
- при регулярном вырывании волоса с луковицей он становится тоньше и мягче.

Недостатки:

- больно!!!
- для первой депиляции придется отпустить растительность длиной не менее 1 см;
- отросшие накануне нового сеанса эпиляции волоски выглядят не слишком эстетично, а брить их нельзя;
- волос, образовавшийся на месте вырванного с корнем, может, не найдя выхода на поверхность, врасти в кожу.

Советы: Выбирая воск, обратите внимание на запах и удобство аппликатора – эти два фактора немного скрасят вашу участь мученицы. Для сухой и чувствительной кожи лучше использовать азуленовый воск. До процедуры рекомендуется сделать пилинг. Если кожа очень чувствительная – пилинг делается за день до процедуры. Этот вид эпиляции лучше не проводить перед месячными – во время ПМС болевой барьер выше. При раздражении помогут специальные лосьоны, растительное масло. Кстати, остатки воска нужно удалять оливковым маслом, а не водой, от которой воск «схватывается» катышками и убирается еще сложнее. Если волосы после эпиляции врастают, обработайте кожу скрабом, а сильно вросшие волоски можно извлечь с помощью продезинфицированной иглы. Поврежденные участки кожи лучше обработать специальной мазью с антибиотиком. Отправляясь в отпуск, сделайте эпиляцию за 2–3 дня до отъезда, чтобы сильные солнечные лучи не травмировали кожу.

3. Эпиляция кремом или гелем (наносим, держим, удаляем лопаткой вместе с отпавшими волосками).



Преимущества:

- раздражение не такое сильное, как при бритье.

Недостатки:

- часто возникают аллергические реакции;

- неприятный запах;

- занимает больше времени, чем обработка бритвой;

- волосы могут не удалиться полностью, и отдельные участки придется «дорабатывать» бритвой;

- короткие волоски удаляются хуже, чем длинные, сложно проводить процедуру каждые 2–3 дня;

- волос удаляется без луковицы, поэтому отрастает так же быстро, как при бритье.

Советы: При удалении крема не скребите лопаткой по коже слишком сильно, чтобы не возникло раздражение. Остатки крема смойте прохладной водой, промокните кожу полотенцем, но не трите ее. Обработайте кожу специальным средством, замедляющим рост волос.

#### 4. Эпилятор.

Преимущества и недостатки – как у восковой депиляции. За счет постепенности обработки, функции массажа, охлаждения, варьирования скоростных режимов процедура удаления волос на ногах при помощи эпилятора менее болезненна. Выдержать этот вид эпиляции на «зоне бикини» в состоянии очень немногие. Для фигурного удаления волос в «зоне бикини» больше подходит тример. От частого выщипывания и стимуляции луковиц волосы могут «закалиться» и стать более жесткими, как тонкие проволоочки.

#### 5. Обесцвечивание волос.

Подходит тем, у кого волос на теле и лице мало. Участок кожи с волосами несколько раз в день нужно протирать 5-10 %-ной перекисью водорода до достижения результата. Перед каждой процедурой в перекись нужно добавлять несколько капель нашатырного спирта. Этот метод лучше других подходит для лица, так как не провоцирует роста новых волос, делает их менее заметными и более тонкими.

//-- Удаление волос «навсегда» (эпиляция) --//

Средняя стоимость «обезволосения» одной зоны – от 15 до 100 тысяч рублей. Надо сказать, что нижеперечисленные методы действуют не на всех и не навсегда. К тому же на месте удаленных темных волос может остаться некрасивая коричневая пигментация, с которой потом придется бороться отдельно. Волосы могут исчезнуть на полгода-год, а потом начать расти снова, правда в меньших количествах. Рост волос может возобновиться при гормональном сдвиге, во время климакса или беременности. Тем, кто хочет составить более полное представление об эффективности каждого из методов, советуем ознакомиться с форумами в Интернете, а не рекламными проспектами.

В случае, если волос на отдельных частях тела (как правило, лицо и шея, ноги выше колена, грудь и живот) не было, а потом они неожиданно начали появляться, сдайте тест на гормоны и посетите врача.

#### 1. Электроэпиляция.

В кожу, прямо в луковицу волоса, вводится игла, затем луковица сжигается током. Метод довольно болезненный и эффективный только для удаления отдельных волосков, а

не волос на больших поверхностях.

## 2. Лазерная эпиляция.

Лазер уничтожает темные волоски вместе с луковицами. Метод болезненный, больше подходит тем, у кого темные волосы и светлая кожа. При загорелой коже и светлых волосах нужен аппарат последнего поколения, который удаляет волосы любого цвета и на смуглой коже. Для полного удаления волос обычно требуется 3–5 сеансов. После процедуры могут остаться ожоги.

## 3. Фотозпиляция.

Удаляются волосы любого цвета. Для полного удаления потребуется 3–6 процедур. Метод менее эффективен для седых и очень светлых волос. Процедура практически безболезненная. Противопоказания при методе фотозпиляции – это интенсивный загар, беременность, диабет, келоидные рубцы в анамнезе, возраст до 16 лет, прием фоточувствительных препаратов.

## 4. Световая эпиляция.

Самый совершенный и безболезненный метод с минимумом противопоказаний.

# Глава 17

## Макияж

### Универсальные секреты нанесения макияжа, которые помогут выглядеть моложе

#### 1. Лучше использовать помаду бежевых, а не розовых оттенков.

- Уделите пристальное внимание нанесению тонального крема – его слой должен быть идеально ровным, для этого кожу нужно обработать скрабом, сделать пилинг.

Румяна удачно отвлекают внимание от морщинок на лбу и около носа, акцентируют внимание на скулах и освежают лицо.

Темная помада немного старит, но и чересчур светлая не подойдет – подберите что-то среднее.

Если около рта много морщинок, не пользуйтесь контурным карандашом для губ и яркой помадой, особенно жирной: она растекается по морщинам вокруг рта.

Под глаза накладывайте пудру и тональный крем чуть меньшим слоем, чем на другие участки кожи, так как пудра и тональный крем подчеркивают мелкие морщины на тонкой и нежной коже.

На неглубокие складки, мимические морщинки и под глаза, если есть темные круги, до нанесения основного тона накладывается более светлый тон.

В течение дня обязательно следите, чтобы тени не скапливались в складках век.

Перед нанесением теней припудрите верхнее веко: тогда слой теней продержится дольше.

Если лопнул капилляр, нанесите немного зеленоватого тона, а поверх – обычный. Ничего не будет видно.

Итак, война морщинам объявлена. Наше главное оружие – это наши бесценные руки и бесконечная уверенность в собственной неотразимости. Дополнительным арсеналом можно считать различные способы воздействия на кожу лица, из которых самыми действенными я считаю похлопывание, паровые ванночки и отшелушивание.

Похлопывание – профилактическое укрепляющее средство, которое не поздно освоить в любом возрасте. Каждое утро, перед тем как нанести макияж, нанесите крем на лицо и шею, правой ладонью похлопайте по левой стороне лица и шеи, а левой ладонью – по правой. Чем нежнее кожа, тем мягче должны быть похлопывания, и наоборот. Например, для кожи на лбу требуются более сильные похлопывания, а похлопывания под глазами производятся очень нежно, подушечками пальцев. Подбородок похлопывают тыльной стороной правой ладони. Если кожа покраснеет, не пугайтесь: уже через 2–3 мин цвет придет в норму и будет более ровным и намного «живее», чем до процедуры. Если приучите себя производить такую процедуру каждое утро, то старше своего возраста вы не будете выглядеть никогда. В дополнение делайте массаж ушей: он «открывает» глаза, бодрит и улучшает цвет лица. Делается он просто – помассируйте уши изнутри и снаружи минут пять, чтобы покраснели.

Несколько полезных советов:

- Жесткая, хорошо намыленная мочалка или «рукавичка» великолепно заменяет крем-пилинг для тела.
- Умывайтесь водой с лимонным соком. Витамин С, содержащийся в нем, великолепно тонизирует кожу.
- Регулярно умывайтесь настоями трав.
- Утром, собираясь на работу, стоя перед зеркалом, постройте себе рожицы. Не бойтесь, морщин у вас не прибавится, а лицо после такой «зарядки» будет более подтянутым и живым.
- Бросьте курить, а если нет силы воли, курите максимум 5 сигарет в день и пейте побольше молока.
- Никогда не оставляйте «ночной» крем на лице на ночь. Он называется «ночным» по времени его нанесения – перед ночью. Накладывается он толстым слоем на 10–15 мин, затем остатки удаляются салфеткой, иначе забитые кремом поры не будут дышать.
- Спите не менее восьми часов в день. Сон – лучшее косметическое средство.
- Старайтесь проводить больше времени на свежем воздухе и почаще улыбайтесь, тогда на ваши морщинки никто не обратит внимания.

//-- Мелкие хитрости --//

Если ваша кожа далека от идеала, на работе поставьте стол так, чтобы сидеть спиной или хотя бы боком к окну.

На вечеринке, от жары или танцев, макияж может «поплыть». Конечно, гораздо лучше сходить в «дамскую комнату» и подправить его, но если это почему-то невозможно, заранее займите место так, чтобы источник света находился за спиной.

Небольшой источник света на столе в кафе или ресторане (например, свеча) придаст вашим глазам блеск и подчеркнет изгиб ресниц.

Лак для ногтей не засохнет до последней капли, если перед тем как закрутить крышечку, выдохнуть в пузырек воздух и сразу же его закрутить.

Прыщи. Есть небольшой секрет, как справиться с этой проблемой. Нанесите светло-зеленым карандашом или тенями небольшое количество красителя прямо на прыщик. По закону цвета, при наложении зеленого на красный (цвет прыщика) получается бежевый цвет, похожий на оттенок кожи. Поверх корректирующего карандаша наносится тон и пудра.

Брови – одна из важнейших деталей. Если вы используете пинцет, делайте это каждый день, не пропуская и бесцветных волосков.

Макияж наносится при том свете, при котором вы будете его «носить»!

Вечернее платье не будет смотреться без яркого (так называемого «вечернего») макияжа.

Макияж выглядит более естественно, если румянами слегка подкрасить мочки ушей, пройти по контуру лба у волос, подбородку, кончику носа и зоне «второго подбородка» (даже если его нет).

Под брови и во внутренние уголки глаз (на верхнее веко) наносят белые или очень светлые тени (можно и перламутровые). Это зрительно выделяет глаза, молодит и придает макияжу более свежий вид.

### **Делаем себя красивой**

Конечно же, хочется быть неотразимой, особенно если у вас свидание. К счастью, нарисовать красоту под силу любой из нас.

Процедура гримировки требует внимания и умения. Сначала нужно тщательно очистить кожу лосьоном или умыться и смягчить кремом (лучше увлажняющим). Затем нанести тонкий слой общего тона (крем-пудра, эмульсионный тон или жидкая оттеночная пудра), который по цвету должен быть на тон темнее вашей кожи; далее нанесите тонким слоем румяна (кремо- или мазеобразные наносят сразу на общий тон, румяна в виде пудры – на запудренное лицо). Пудру нужно наносить от подбородка ко лбу, посыпая, а не втирая, ватным тампоном. Пудрой более темного тона затемняются участки, которые желательно скрыть, белой пудрой высветляются линия под красной каймой нижней губы, носогубные складки, проводится средняя продольная линия посередине носа, белый тон наносится на нижние веки, при глубоко посаженных глазах – и на верхние веки.

На брови нанесите немного крема и расчешите их щеточкой или слегка подчеркните линию бровей штриховой линией, проведенной тонко отточенным специальным карандашом.

Теперь переходим к глазам. Карандашом сделайте тонкую линию по ресничному краю верхнего и нижнего век. При дневном макияже, карандаш должен быть коричневым, синим или зеленым (но не черным). Если вы хотите рельефно очертить контур глаз, сначала проведите черную линию, а поверх нее зеленую или синюю. Вместо карандаша можно использовать подводку, она держится на веках дольше, не скатывается. Для придания глазам большей выразительности пользуются тенями для век. Верхние и нижние веки сначала оттеняют светлыми, нередко светящимися и блестящими тенями. Под бровями проводят легкую белую (светло-голубую или светло-серую) линию. Темные тени накладывают по краю верхнего века, затем несколько выше – по складке верхнего века, растушевывая их по направлению к вискам.

Теперь нанесите тушь на ресницы, делая щеточкой движения от их основания к концам, наращивая при этом длину тех участков ресничного края, где они короче или их меньше.

Тушь должна соответствовать цвету бровей и волос (но быть на тон или даже на два темнее их) или цвету глаз.

В завершение подкрасьте губы: обведите их контур карандашом или стойкой помадой, которая должна быть на номер ярче, изменяя или подчеркивая форму, а на губы нанесите более светлую помаду. Углы рта можно несколько «приподнять» штрихом карандаша для губ. Это не только делает губы более привлекательными, но и молодит. Излишки помады следует убрать, приложив к губам, а затем проложив между губ бумажную салфетку.

Слишком яркий макияж старит, он не гармонирует с деловым гардеробом, поэтому будьте особенно осмотрительны и сдержаны в ежедневном гриме: достаточно немного подчеркнуть брови, ресницы и губы, слегка оттенить румянами щеки. Напротив, вечером, при искусственном освещении, которое делает кожу бледной, а краски бесцветными, грим должен быть ярче.

Женщинам средних лет применять декоративную косметику надо осторожно, помня, что грим, особенно яркий, может выделить, а не скрыть возрастные изменения кожи, особенно морщины.

Губная помада, как известно, состоит из разных жиров, парафина, воска, вазелина и т. п. и является их отдушенным сплавом, которому обычно придается форма карандаша. Бесцветную губную помаду (гигиеническую) применяют для смягчения губ, предупреждения обветривания. Окрашенную нерастворимыми в воде красками губную помаду используют для того, чтобы подчеркнуть форму и цвет губ. Она также смягчает и защищает их от высыхания.

Подбирать помаду нужно с учетом цвета кожи, волос, глаз, времени суток, одежды и т. п. Так, лилово-малиновую, лиловую и ярко-сиреневую помаду лучше использовать только вечером и женщинам с темными волосами. Девушкам и женщинам средних лет хорошо подходит помада светлых тонов; женщины 25–30 лет могут использовать более яркие, красные, малиновые, темно-розовые, вишневые, коралловые и алые тона помады.

Пудра должна соответствовать не только цвету кожи, но и ее типу: женщинам с жирной кожей следует пользоваться пудрой более крупного помола (дешевые сорта). Растительная пудра (например, рисовая) для жирной кожи не годится, т. к. может стать благоприятной средой для развития микроорганизмов. Растительную пудру прекрасно переносит сухая, тонкая, чувствительная кожа.

При дневном освещении лучше пользоваться пудрой светлых, желтовато-розовых тонов. Темная пудра хороша на загорелом лице или как профилактическое, защитное средство от чрезмерной пигментации. Вечером будет освежать цвет лица и смотреться естественно пудра розовых оттенков. Перед нанесением пудры кожу нужно смазать кремом, который предохранит поры от попадания в них крупной пудры (что постепенно ведет к расширению пор). Кожу вокруг глаз пудрить не надо.

Некоторые считают, что пудра плохо действует на кожу. Как раз напротив, хорошая пудра вместе с кремом создает защитную пленку и предохраняет кожу от пыли, грязи, излишнего действия солнечных лучей, перепада температур и других внешних факторов.

Румяна производят в виде компактной сухой пудры, жидкие, эмульсионные и маслоподобные (жирные). Это прекрасное декоративное средство, но наносить их надо в минимальном количестве, равномерно растирая по коже, чтобы не было неровностей и границы не бросались в глаза. Возле углов рта румян не должно быть, так как это делает лицо старше. Цвет румян должен гармонировать с цветом губной помады, лаком для ногтей и даже с преобладающими оттенками вашего туалета. Блондинкам со светлой

кожей лица больше идут светло-розовые тона румян, а брюнеткам и шатенкам – желтовато-коричневые.

Женщинам с морщинистой, увядшей кожей лучше применять жирные румяна с легким блеском. Для жирной кожи хорошо подходят жидкие и сухие румяна, а для сухой – эмульсионные или жирные. При отсутствии румян можно применять для подкрашивания щек жирные сорта губной помады.

Тушь для ресниц, карандаш для век и бровей. Если глаза светлые, красьте ресницы коричневой или синей тушью, если темные – черной или зеленой. Цвет туши должен соответствовать не только цвету глаз и волос, но и оттенку теней для век. Чтобы глаза казались крупнее, подкрашивайте сильнее верхние ресницы.

Брюнеткам и шатенкам подойдет черный карандаш, блондинкам – коричневый. Если вы хотите только подтемнить брови, без изменения формы, лучше подкрашивать их в направлении, обратном росту волос. Если брови очень тонкие и светлые, их можно подкрасить, проводя карандашом штриховую линию косыми черточками в направлении их естественного роста.

//-- Исправление при помощи грима некоторых недостатков лица --//

Как вам, наверное, известно, лица с абсолютно правильными чертами встречаются очень редко. Впрочем, некоторые недостатки лица можно скрыть гримом.

Для этой цели используют, в основном, тональные пудры или кремы – темные для участков лица, которые желательно «убрать», и светлые, для тех, которые надо «поднять» или выделить. Накладывая грим, сначала напудрите губы, обрисуйте их карандашом, а затем нанесите помаду. Нанеся слой пудры, снимите излишки пушком штриховыми линиями, идущими вверх. Поднимающиеся линии всегда молодят.

Темные тона, как и темный цвет волос, грима старят, обостряют черты, подчеркивают морщины.

Остановимся на коррекции гримом некоторых недостатков лица.

Квадратное лицо. Темную тональную пудру или крем наносим на нижнюю часть лица, вернее, на углы нижней челюсти, создающие квадратность лица, наискось. Румяна накладываем на щеки тоже наискось, нижняя часть штриха располагается ближе к середине носогубной складки, идет вверх через щеку и заканчивается у висков. Наружную часть бровей «приподнимаем» карандашом для бровей, наружные углы глаз подчеркиваем карандашом для глаз, контуры губ округляем.

Круглое лицо. Наносим темную тональную пудру или темный тональный крем по наружным сторонам щек и вниз по нижней челюсти к подбородку; на скулы и подбородок наносим светло-розовый тон; брови делаем удлиненной формы. Ресницы наращиваем больше у наружных углов глаз, контурные линии на веках вытягиваем к вискам. Избегайте красить губы «сердечком», это расширяет лицо.

Плоское лицо. Чтобы придать лицу большую объемность, нанесите на скулы тональную пудру или крем на два-три тона темнее общего тона лица. В вечернее время, помимо этого, нанесите на скулы румяна.

Небольшие глаза можно «увеличить», проведя линию на веках несколько выше роста ресниц так, чтобы между ресницами и линией осталась узкая полоска. Нанесите на веки выше линии ресниц бежевый тон. Брови следует сделать тоньше и светлее.

Выпуклые глаза можно «углубить», окантовав линией черного цвета, под брови нанесите светлые тени. Ресницы нарастите темной тушью.

Длинный нос. Под носом нанесите темный тон, а ниже переносицы – белый или бледно-

розовый.

## **Глава 18**

### **Краса – девичья коса**

Прекрасными и здоровыми волосами хотела бы обладать любая из женщин. Но не всех природа одарила густыми, блестящими и послушными локонами. Как правило, волосы доставляют нам, женщинам, массу хлопот и забот по уходу за ними. У одних волосы и кожа головы жирные, у других – сухие, третьи не знают, что делать с ломкостью и выпадением волос, четвертых замучила перхоть.

Дело в том, что волосы являются самым верным показателем здоровья! Чтобы они были красивыми и пышными, нужен не только правильный уход, но и рациональное питание, соблюдение режима сна и бодрствования, нужно чаще бывать на свежем воздухе, избавляться от вредных привычек (курение и пр.) и т. д. Законодатели моды – французы – говорят: «Чтобы улучшить настроение, женщина должна просто вымыть голову». И это действительно так.

### **Красивые волосы, или как правильно ухаживать за волосами**

Каждый месяц волосы отрастают на 1,5–2 сантиметра, у разных людей по-разному. Причем летом волосы растут быстрее, чем зимой, а днем – быстрее, чем ночью. Человеческий организм, как и все в природе, подчиняется особому распорядку.

Лето. Замечательная пора для волос! Умеренные солнечные ванны пойдут им только на пользу. Ультрафиолетовые лучи стимулируют рост волос, помогают избавиться от перхоти, устранить зуд кожи. Но только в умеренных количествах. Если вы привыкли часами находиться на солнце, загорая на пляже или работая на приусадебном участке, обязательно защищайте волосы от вредного воздействия солнечных лучей, тем более в период активности инфракрасных лучей – с 12 до 16 часов. Для этой цели подойдут легкая косынка, продуваемая бейсболка, шляпка. Иначе летних проблем с волосами не избежать – они станут сухими и ломкими, потеряют блеск и жизненную силу. Особенно тщательного ухода требуют летом сухие волосы: используйте масляные аппликации, траволечение. Не забудьте заготовить полезные травы – ромашку, шалфей, крапиву, душицу, зверобой, корень репейника, листья березы, дубовую кору и другие. И обязательно используйте эти растения как косметику для волос, пока они в полной силе.

Осень. Лучшее время для волос, время для перемен вашего облика. Если вы хотите поменять цвет волос или сделать химическую завивку, делайте это именно осенью, тогда волосы пострадают меньше всего.

Зимой волосы находятся под воздействием неблагоприятных условий, таких, как сильный, резкий ветер, иссушающее действие низкой температуры и центрального отопления. Центральное отопление ведет к сухости кожи и волос и, как следствие, к усилению электростатики. Чрезмерный холод делает волосы ломкими и сухими, а влажная погода – это настоящее бедствие для прически: вьющиеся волосы становятся

мелкими кудряшками, а прямые делаются слабыми, не сохраняют форму.

Этим невзгодам можно противостоять с помощью нескольких простых приемов. Чтобы уменьшить воздействие центрального отопления, поставьте большой сосуд с водой около радиатора или используйте увлажнители. Зимой употребляйте более интенсивные кондиционеры для волос, которые предохраняют их от высушивающего действия холода. В сырую погоду применяйте мусс, гель или другие средства: они неоценимы для поддержания прически и слегка защищают волосы.

Зимой нужно подстригать волосы часто, но понемногу. В качестве профилактики против выпадения волос как минимум раз в десять дней нужно делать массаж волосистой части головы обязательно использовать фитокосметику для волос. Не подвергайте волосы резкому перепаду температур. По возможности давайте волосам отдохнуть: реже пользуйтесь феном, применяйте более щадящую краску для волос, воздержитесь от «химии».

Весна. Волосы очень страдают от авитаминоза. Если они стали выпадать, сделались ломкими и сухими, включайте в рацион продукты, богатые витаминами, принимайте поливитамины. Минимум нагрузки на волосы, максимум заботы и ухода.

### **Значение диеты для волос**

Все, что мы едим, отражается на состоянии наших волос. Поэтому в состав употребляемых продуктов должны входить все необходимые для роста и здоровья волос питательные вещества. Важны также и регулярные физические нагрузки, так как они улучшают кровообращение, которое, в свою очередь, обеспечивает передачу кислорода и питательных веществ к корням волос.

Важное значение имеет достаточное содержание белков в рационе. Источник белков: нежирное мясо, птица, рыба, сыр и яйца, так же как орехи и бобовые. Рыба, морские водоросли, миндаль, грецкие орехи, йогурт и творог помогают волосам сохранить силу и естественный блеск.

Дорогие женщины, включите в свой рацион зерновой хлеб, неочищенные семена и натуральные масла. Эти продукты рекомендуются для образования кератина, важнейшего компонента волос. Советую съедать по несколько орехов в день. Семена богаты витаминами и минеральными солями, а также белками. Старайтесь съесть три фрукта в день – они включают клетчатку, витамины и минеральные соли.

Предостережение: избегайте насыщенных жиров, которые содержатся в красном мясе, жареной пище и молочных продуктах. Лучше выбирайте обезжиренное или полужирное молоко, нежирные сорта сыра и йогурта вместо жирного сыра и сливок. Отдавайте предпочтение растительному маслу (подсолнечному, оливковому), а не животному. Во всех этих продуктах есть питательные вещества, необходимые для поддержания здорового состояния волос. Как видите, красота волос – в наших руках.

### **Враги и друзья густых волос**

1. По закону подлости густые и шелковистые волосы растут там, где их быть не должно. Возможно, объясняется это тем, что основные эксперименты с волосами



проходят именно на голове. А выдержать это в состоянии далеко не каждая шевелюра. Волосы – характерный пример того, как проблема на пустом месте создается, а потом с кровью решается.

Первый шаг к проблемам с волосами и кожей головы – частое мытье. Вода у нас из кранов течет такая, что не только умываться страшно, но и хорошее нижнее белье стирать. Частое мытье обезжиривает волосы и кожу головы, в результате появляется перхоть, волосы становятся более тонкими и хрупкими. Решение проблемы – мыть голову не чаще двух раз в неделю, пользоваться сухими шампунями. Постепенно волосы перестанут лосниться от жира, и можно будет мыть их раз в 5–7 дней.

Частое мытье стимулирует выработку жира, поэтому получается замкнутый круг – чем чаще моешь, тем жирнее становится кожа головы. Реже моем – кожа к этому привыкает. Кстати, шапочку в бассейне стоит надевать не только потому, что волосами засоряются стоки, – это еще и хорошая защита волос от дезинфицирующих препаратов, которые добавляют в воду. Для мытья волос используйте профессиональные шампуни и бальзамы, которые выпускают для салонов красоты. Это не так дорого, как кажется, когда покупаешь большую бутылку. За счет дозатора вы не выльете в руку лишнего, а мылятся и очищаются волосы профессиональный шампунь гораздо лучше. Да и эффект от бальзама более очевиден.

Вторая проблема – сухой воздух, солнечные лучи и экология, которые ослабляют волосы, делают их более тонкими, ломкими. Именно от этих «вредителей» волосы защищает естественная смазка, которую мы смываем. Решение проблемы: регулярные маски для волос. Самые лучшие – масляные. Берем любую масло-основу (подсолнечное, оливковое, миндальное и т. п.), добавляем немного эфирного масла и намазываем волосы, кожу головы и корни не мажем – от этого закупориваются поры, волосы могут стать более жирными, начать выпадать, может появиться перхоть. Если волосы длинные, наливаем половину пластикового стаканчика масла, опускаем в него волосы до затылка, надеваем на стакан пакет и завязываем. Держать несколько часов, потом хорошенько промыть голову. К повышенной жирности такая процедура не приводит, а эффект отличный. Нанесение масла можно совместить с массажем. Он увеличивает приток крови к коже головы, укрепляет волосяные фолликулы. Если волосы у корней очень жирные, делать массаж не рекомендуется, чтобы еще больше не раздражать сальные железы.

Перед выходом на пляж волосы лучше смазывать маслом и собирать их в пучок. О пользе масок из майонеза, кефира и других натуральных продуктов, полоскании водой с уксусом и травяными отварами, вы, конечно, слышали. Тратить ли на это драгоценное время – дело ваше. Ниже приведен список полезных для волос масел, продуктов, растений, витаминов. Вы можете без боязни добавлять их в маски, в воду для полоскания, даже просто в ванну.

Третья проблема – краски для волос. Волосы любят краситься только натуральными красителями – хной и басмой. Все остальные в той или иной степени вредны. Если красить волосы жизненно необходимо (свой цвет очень тусклый, седина), делайте это в салоне и щадящими красками – так вы меньше рискуете пережечь волосы, да и цвет получится более ровным и красивым. Подбирайте цвет так, чтобы он не сильно отличался от вашего натурального, тогда можно будет подкрашивать корни (не все волосы!) раз в 3–4 месяца, а не каждый месяц.

Вреднее красок для волос только африканские косички, дреды и наращенные

пряди. Их и мыть сложно, и после удаления всего этого богатства часть волос просто выпадает. Подумайте лишний раз, прежде чем решиться на эксперимент – так ли вас украсит новая прическа с тонированием, мелированием, колорированием и прочими сложными и дорогими парикмахерскими изысками. Гораздо проще в уходе и естественнее по внешнему виду волосы ровного цвета. А длинные и средней длины волосы практически не нуждаются в укладке. Это не только удобно, но и полезно для волос – они не пересушиваются плойкой, горячим воздухом фена и диффузора. Кстати, чрезмерная пересушка – еще одна существенная причина плохого вида шевелюры.

Бывает, что волосы выпадают после родов и кормления ребенка, в период климакса. Бить по этому поводу тревогу не стоит. Чаще всего после гормональной перестройки на месте выпавших начинают расти новые волосы. Но усиленное питание и массажи в эти периоды лишними не будут.

## **Ингредиенты, полезные для волос**

### **1. Масла**

Масло бергамота — укрепляет волосы, тонизирует, предупреждает раздражение кожи головы и укрепляет корни.

Масло какао — оказывает смягчающее и успокаивающее действие на кожу головы, укрепляет ствол волоса, усиливает синтез коллагеновых волокон, придает волосам силу и прочность.

Кедровое масло — восстанавливает поврежденный кератиновый слой волос, ликвидирует истонченность, пересушивание и препятствует расслаиванию.

Облепиховое масло — восстанавливает поврежденную структуру кератинового слоя волос, устраняет истонченность и расслаивание кончиков волос.

Оливковое масло — представляет собой биофитосебум, идентичный себуму, который вырабатывает сальная железа; прекрасно усваивается поврежденными волосами, питая, восстанавливая и защищая их от внешних агрессивных воздействий.

Пихтовое масло — сильнейшее ранозаживляющее и противомикробное средство, позволяющее осуществить профилактику грибковых заболеваний.

### **2. Натуральные продукты**

Кефирная сыворотка — натуральный источник питательных веществ и витаминов. Укрепляет и питает волосы по всей длине.

Молочная сыворотка—регулирует белково-липидный обмен в коже головы и корнях волос, является поставщиком белка, способствуя выработке собственного коллагена в тканях, что незамедлительно отражается на состоянии волос, повышая их эластичность.

Молочные протеины — укрепляют ствол волоса, питают и восстанавливают структуру как внутренних тканей волос, так и их поверхностного слоя, делая их гладкими и блестящими. Как известно, молоко – один из самых богатых по своему составу продуктов, в нем содержатся почти все вещества, которые необходимы нашему организму.

Сливочное масло — укрепляет ствол волоса, придает волосам блеск и шелковистость.

### **3. Растительные экстракты**

Экстракт алоэ — активно питает волосяные луковицы, стимулирует рост волос,

препятствуя их выпадению, интенсивно лечит кожу головы, придает волосам упругость, жизненную силу и объем, является бактерицидным и ранозаживляющим средством.

Экстракт винограда — содержит полифенол, обладающий антиоксидантным, противовоспалительным и успокаивающим воздействием. Поставляет клеткам волос все необходимые компоненты для их усиленного питания, активно тонизирует волосы, придает им упругость, эластичность, предупреждает сухость и «посеченность» кончиков волос.

Экстракт гуарового дерева — дерматологический регулятор, обладает прекрасным смягчающим и кондиционирующим действием. Делает волосы пышными, густыми и послушными при укладке.

Экстракт дуба — успокаивает кожу, усиливает защиту от свободных радикалов и способствует усвоению активных элементов. Предупреждает воспалительные процессы кожи головы и волосяных фолликул, активизирует жизнедеятельность клеток кожи и волос.

Женьшень натуральный корень — содержит большое количество аминокислот, витаминов и микроэлементов, которые усиливают микроциркуляцию крови в коже головы, повышают эластичность волос, что способствует защите от вредного воздействия окружающей среды, укрепляет волосы, препятствует появлению перхоти.

Экстракт зверобоя — тормозит выделение избыточного количества себорина – кожного сала, укрепляет корни волос, ускоряет заживление легких кожных ран, снимает раздражение, тем самым благотворно влияя на кожу головы.

Календула — надежное народное средство для укрепления волос. При постоянном применении волосы будут расти лучше, их объем увеличится.

Крапива — нежно ухаживает за волосами, прекрасно укрепляет волосы, способствует их росту, препятствует выпадению и появлению перхоти.

Репейник (экстракт корня лопуха) — воздействует на луковицы волос, укрепляет корни, препятствует выпадению, оздоравливает кожу головы, предотвращает образование перхоти. Издавна находил применение в народной медицине как средство для роста волос и борьбы с их выпадением.

Экстракт зеленого чая — нейтрализует проникающие в кожу токсины, тонизирует, обладает смягчающим и питательным свойством, заживляет ранки и микротрещины, обладает антимикробным и бактерицидным действием. Усиливает естественные защитные способности кожи головы и волос.

Ромашка — обладает антисептическим, успокаивающим, противовоспалительным действием. Защищает кожу головы от вымывания природных белков и липидов, оказывает противовоспалительное действие и обеспечивает мягкий бережный уход за белокурыми волосами.

Солод ячменный — стимулирует деятельность кожных желез, витаминизирует, предотвращает ломкость волос, питает и тонизирует кожу головы, улучшает внешний вид, после мытья волосы становятся блестящими и шелковистыми.

Торф — богат фитостеринами и гуминовыми кислотами, питает и тонизирует ослабленные волосы, предотвращает их утончение и выпадение, укрепляет корни волос.

Хна — оказывает стойкий укрепляющий эффект на корни и структуру волосяных стержней, регенерирует кератиновый слой, устраняет различные виды нарушений функций кожи головы.

Шиповник — содержит витамины С, А, Р, К, В, минералы Са, К, Na, Mg, P, Fe, S,

пектин, эфирные масла, органические кислоты. Все это стимулирует защитные функции кожи, обмен веществ, оздоравливает, питает. Благоприятно влияет на состояние кожи головы, активизирует обменные процессы, оказывает регенерирующее и противовоспалительное действие.

#### 4. Витамины

Витамин А — возвращает волосам эластичность и влагу, поддерживает их жизненные силы.

Витамин Е — восстанавливает сухие и поврежденные волосы, обладает выраженным увлажняющим действием, сохраняет естественную влагу кожи, делает волосы более эластичными.

Витамин С — усиливает синтез коллагена в тканях волос, придавая им дополнительную прочность и эластичность, усиливает их сопротивление механическим воздействиям.

Витамин Н — стимулирует регенерацию волос и укрепляет корни, регулирует деятельность сальных желез.

Витамин РР — нормализует водно-жировой баланс, укрепляет корни волос и волосы по всей длине.

Витамин F — участвует в кислородном и жировом обмене, устраняет воспалительные процессы, способствует восстановлению клеток, повышает способность удерживать влагу, предупреждая тем самым ломкость и сухость волос.

Провитамин В — образует защитную пленку, которая предохраняет волосы от потери влаги при воздействии прямых солнечных лучей и горячего воздуха от фена. Волосы сохраняют естественную упругость и шелковистый блеск.

//-- Домашние рецепты --//

Несколько замечательных натуральных составов заменят вам дорогостоящие маски для волос. Используйте их сразу же, как только приготовите: они не хранятся.

Средство против перхоти. Смешайте несколько капель масла розмарина с 30 мл (2 ст. л.) оливкового масла и тщательно вотрите в кожу головы на ночь. Утром голову вымойте и тщательно ополосните.

Питательная смесь с яйцом. Смешайте два небольших яйца с 50 г негазированной минеральной воды и 15 мл (1 ст. л.) яблочного уксуса или лимонного сока. Медленно размешайте в течение 30 секунд. Хорошо вотрите в кожу головы и тщательно смойте теплой водой (если вода будет горячей, яйцо свернется).

Смесь с травами (придает волосам красивый блеск). Измельчите несколько сухих лавровых листьев с помощью пестика, смешайте их с горстью высушенных цветков ромашки и розмарина. Залейте 1 л. кипятка. Оставьте на 2–3 мин и смешайте с 5 мл (1 ч. л.) мягкого или жидкого мыла. Нанесите на волосы, хорошо массируя. Тщательно смойте.

Теплое масло (придает блеск и пышность волосам).

Любое растительное масло готово для применения. Подогрейте масло до слабо-теплого, втирайте его последовательно в кожу головы, мягко массируя. Оберните голову полиэтиленовой косынкой на 20 мин: тепло поможет маслу впитаться. Вымойте голову и тщательно ополосните.

Интенсивная обработка. Подогрейте по 15 мл (1 ст. л.) растертых пшеничных зерен и оливкового масла и вотрите в голову. Оберните голову толстым полотенцем на 10 мин. Затем смойте водой с добавлением лимонного сока.

Укрепляющее средство. Взбейте 150 мл кефира с яйцом; добавьте 2 размельченных

дольки чеснока и 5 мл тонко растертой лимонной цедры. Тщательно смешайте и смажьте волосы. Оберните голову полиэтиленовой косынкой и оставьте на 40 мин. Вымойте и ополосните.

### **Использование эфирных масел**

Чистые ароматические масла можно использовать для ухода за волосами. Число капель масла, которое указано, должно быть разбавлено 30 мл (2 ст. л.) растительного масла, которое будет действовать как основа.

Сухие волосы: сандаловое – 6.

Жирные волосы: бергамот – 9; лаванда – 6.

Против перхоти: эвкалипт – 9, розмарин – 6.

Смешайте необходимые части и нанесите на сухие или мокрые волосы. Массируйте кожу головы подушечками пальцев. Оставьте на 2–5 мин. Тщательно смойте.

### **Массаж головы улучшает кровоснабжение волос**

Не забывайте о массаже головы, он не только действует расслабляюще, но, главное, оказывает благотворное влияние на кровоснабжение. Благодаря массажу отдельный волос не станет толще, но в общем волосы вырастут более здоровыми и крепкими. Массировать кожу головы лучше всего так: положите ладони, растопырив пальцы, на голову, перемещайте подушечки пальцев по всей поверхности головы, совершая ими вращательные движения. Кожа головы при этом должна очень легко сдвигаться. Затем прижмите кончики пальцев к коже головы и массируйте с легким нажимом круговыми движениями. Проведите пальцами по волосам от корней кверху. Удобно совмещать массаж кожи головы с мытьем волос шампунем.

### **Что полезно знать о строении волос**

Часть волоса, выступающая над поверхностью кожи (она называется стержнем), – это мертвые клетки. Они состоят из рогового вещества – кератина. Живые клетки волоса залегают глубоко в коже.

У волоса есть три основных слоя: верхний (кутикула) служит для защиты внутренних слоев – коркового и мозгового. Кутикула образована из чешуек, находящихся друг на друга по типу рыбьей чешуи и очень плотно прилегающих друг к другу. Здоровый волос можно завязать узлом, и чешуйки при этом не развернутся. Волос же, если вы ослабите усилия, подобно пружине, развернется. Эту прочность и эластичность придает находящееся между чешуйками смазывающее вещество. А вот на больном волосе, особенно после воздействия вредной (щелочной) среды, чешуйки растрепаны, смазка не работает. Волос, если его рассмотреть под микроскопом, напоминает раскрытую еловую шишку. Чешуйки цепляются друг за друга, поэтому волосы так трудно расчесывать. А внешне они выглядят тусклыми и жесткими.

Корковый слой — это основная масса волоса, если можно так сказать. В сердцевине

волоса находится мозговой слой, но по мере выхода волоса «наружу», то есть на поверхность кожи, эти клетки исчезают.

Запомните: живые клетки волоса залегают только у его корня. Потом они отмирают, и, когда волос выходит «наружу», он сплошь состоит только из мертвых клеток.

### **Основные правила мытья волос**

Перед мытьем тщательно и энергично расчешите волосы. Это нужно сделать, во-первых, для того, чтобы стимулировать кровообращение волосистой части головы, тогда корни волос получают больше питательных веществ. Во-вторых, с помощью щетки мы удалим часть грязи, перхоти и средств для укладки волос. И в-третьих, волосы при мытье будут не так сильно спутываться.

Мойте волосы только теплой водой. Холодная вода вызывает резкое сужение капилляров, а значит, нарушается питание волос. Кроме того, холодной водой вы не удалите загрязнения. Горячая вода сушит кожу головы и может вызвать шелушение.

Используйте шампунь, соответствующий вашему типу волос. Шампуни сильно отличаются друг от друга. И если у вас сухие волосы, а вы используете шампунь для жирных волос, ваши волосы станут еще суше, а через некоторое время начнут ломаться.

Специалисты не рекомендуют наносить шампунь прямо на волосы. В этом случае он плохо распределяется по всей длине и оказывает неравномерное воздействие на разные участки. Лучше всего необходимое количество шампуня развести в небольшом объеме воды и уже этот раствор наносить на волосы. Особенно это касается шампуней с лечебным эффектом. Можно поступить и так: разотрите небольшое количество шампуня между ладонями, а затем постепенно наносите его на влажные волосы, начиная от затылка.

Старайтесь хорошо промывать волосы. Круговыми движениями массируйте кожу головы подушечками пальцев (ни в коем случае не ногтями!), создавая обильную пену. Смойте ее и при необходимости повторите процедуру. Не наносите шампунь на волосы вторично, особенно если вы моете голову через день или ежедневно.

Тщательно споласкивайте волосы. Основное правило: споласкивать волосы следует в три раза дольше, чем мыть шампунем. Остатки шампуня делают волосы матовыми и клейкими, и они очень быстро загрязнятся опять. Только когда волосы начнут «скрипеть»; под пальцами, можно быть уверенной, что в них не осталось пены.

По возможности пользуйтесь ополаскивателем. После мытья нанесите на волосы от корней по всей длине кондиционер или бальзам. Держать его следует столько, сколько указано в инструкции, не больше. Ополаскивайте после этого волосы прохладной водой, то есть водой такой температуры, которую кожа головы ощущает как холодную, а руки – как теплую.

После мытья мягко высушите волосы. Дело в том, что в сухом состоянии волосы обладают твердостью и прочностью. Мокрые волосы набухают и становятся очень чувствительными. А поскольку волосы делаются шероховатыми, они могут сцепляться между собой и ломаться. Вытирая их, избегайте резких движений. Лучше слегка отжать их и обернуть голову полотенцем, чтобы впиталась влага. И только потом гребнем с редкими зубьями расчесать. Не надо расчесывать волосы сразу после мытья, пусть они

немного подсохнут.

## **О воде, которой мы моем волосы**

Мы уже говорили о воде, когда выясняли, какой водой следует умываться. Чтобы смягчить воду, необходимо:

- предварительно прокипятить ее;
- добавить питьевую соду из расчета 1 ч. л. на 1 литр воды;
- добавить 1 ч. л. борной кислоты на 1 литр воды;
- добавить 1 ст. л. глицерина (для жирных волос);
- добавить 1 ч. л. нашатырного спирта.

## **Выбираем шампунь и ополаскиватель**

1. Итак, с водой разобрались. Теперь поговорим о средствах для мытья волос, которые в огромном количестве предлагает нам косметическая промышленность. Прежде всего, определите тип своих волос. Это очень важно. В корне волоса содержится определенное количество сальных желез, которые постоянно выделяют кожный жир. Расчесывая волосы, мы распределяем этот жир по всей длине волос, что придает им упругость, эластичность и блеск. Если сальные железы выделяют недостаточно кожного сала, волосы становятся сухими, не блестят, легко ломаются. Если же продукта деятельности сальных желез очень много, то волосы становятся липкими, склеиваются в пряди, сильно блестят, выглядят неопрятно. С помощью косметических средств, и в первую очередь шампуня, можно компенсировать эти недостатки.

В средства для сухих волос входят вещества, которые смазывают волосы наподобие естественной смазки. В настоящее время такими веществами являются увлажняющие полимеры, которые покрывают каждый отдельный волос защитным слоем. Они компенсируют потерю жира вследствие высушивающего эффекта активных моющих компонентов шампуня – тензидов. Этих смазывающих веществ содержится вдвое меньше в средствах для нормальных волос, а в продукции, предназначенной для жирных волос, они практически полностью отсутствуют.

В шампунях, предназначенных для жирных волос, основная ставка делается на высушивающее действие тензидов и на дубильные вещества, придающие легкую шероховатость наружному слою волос. Благодаря этому усиливается трение волос друг о друга, и прическа не распадается так быстро, как при сальных волосах.

Подбирайте косметическую продукцию только в соответствии с типом своих волос.

Выбирайте продукцию в соответствии с индивидуальной чувствительностью своей кожи.

Покупая косметику, всегда помните о том, что косметическая продукция для волос может быть источником аллергенов.

Если кожа головы сразу же после нанесения средства краснеет, раздражается, появляется жжение или покалывание, значит, у вас непереносимость именно этого вида косметической продукции.

Аллергическая реакция, в отличие от реакций непереносимости, наступает не сразу после применения косметического средства, а через несколько часов и даже дней. Если вы заподозрили у себя аллергию, выберите себе другое косметическое средство. Если кожа обладает повышенной чувствительностью, выбирайте продукцию с пометкой: «Гипоаллергенно». Особенно это относится к различным лекарственным препаратам для волос и средствам для окраски волос.

//-- Какой шампунь хороший? --//

Шампунь – основное средство, которым мы пользуемся, ухаживая за волосами. Хороший шампунь должен образовывать обильную пену, хорошо промывать волосы, не обезжиривая их при этом, не вызывать воспалительную реакцию кожи и слизистых оболочек. После мытья мокрые волосы должны легко расчесываться, а высушенные – не быть заряжены статическим электричеством. Кроме того, шампунь должен придавать волосам легкий, приятный запах.

Основная задача шампуня – очистить волосы от загрязнения. Он не поможет ни укрепить волосы, ни воздействовать на их рост, ни сделать их толще и прочнее. В последнее время промышленность стала выпускать и специальные шампуни для тонких волос, увеличивающие объем. Вещества, содержащиеся в этих шампунях, способны на время сделать тонкие волосы более толстыми. А шампуни для волос с поврежденной структурой (после химической завивки и окраски) содержат керамиды, «ремонтирующие» наполовину разрушенный волос. Выбирайте шампунь в зависимости от состояния волос и не забывайте о том, что шампуни надо чередовать. Нельзя слишком долго пользоваться шампунем одной и той же фирмы: волосы «привыкают» к нему, и эффект от использования шампуня снижается.

Можно полностью отказаться от шампуня, заменив его натуральными природными средствами.

//-- Домашние рецепты --//

Существует множество рецептов составов, которые можно приготовить своими руками. Давайте попробуем сделать их.

Шампунь яичный с бурой. Взять 1 яйцо, взбить его с небольшим количеством кипяченой воды (1 ч. л.). После этого добавить щепотку буры и хорошо перемешать. Шампунь предназначен для мытья сухих волос.

Шампунь желтковый. 2 яичных желтка взбить, соединить с 1 стаканом отвара крапивы. Хорошо перемешать. Шампунь применять для сухих волос.

Шампунь яичный с оливковым маслом. Взбить 2 яйца в крутую пену, влить 3 ст. л. дистиллированной воды и добавить 2 ч. л. оливкового масла. Тщательно перемешать. Шампунь использовать для мытья сухих волос.

Шампунь желтковый с сывороткой. Взять 4 яичных желтка и взбить их в пену. Добавить 1 стакан сыворотки из-под простокваши. Хорошо растереть и влить 1 ч. л. камфорного спирта. Шампунь предназначен для нормальных волос.

Шампунь желтковый с коньяком. 3 яичных желтка взбить, добавить 4 ст. л. отвара шишек хмеля и 1 ст. л. коньяка. Полученную смесь хорошо перемешать. Шампунь предназначен для мытья жирных волос.

Шампунь желтковый с лимоном. Взять сок половины лимона, 1 ст. л. водки, 1 ст. л. миндального масла, 4 яичных желтка. Все ингредиенты растереть до получения однородной массы. Шампунь предназначен для жирных волос.

Шампунь хлебный с желтком. Взять 3-4 ломтя хлеба, измельчить, залить водой (1



стакан) и поставить в теплое место для брожения. После того как начнется процесс брожения, добавить в смесь 2 яичных желтка. Хорошо перемешать. Шампунь предназначен для всех типов волос.

**Шампунь с горчицей.** Взять 1 стакан отвара липового цвета, добавить 2–3 ст. л. горчичного порошка, 1 ст. л. меда и 2 желтка. Хорошо растереть. Если получится густая масса, то разбавить ее кипяченой водой в соотношении 1: 2. Шампунь предназначен для мытья жирных волос.

**Шампунь «Цветочный».** Взять по 2 ст. л. сухих цветков жасмина и лепестков роз. Залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 40 мин. После этого добавить в настой 1 ст. л. меда и 3 желтка. Тщательно перемешать. Шампунь использовать для мытья нормальных и сухих волос.

**Шампунь с желтком и отваром цветков ромашки.** Взять 3 ст. л. сухих цветков ромашки, залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 1 ч. Процедить. Добавить в отвар 3 яичных желтка и хорошо перемешать. Шампунь предназначен для сухих и нормальных волос.

**Шампунь с березовым соком.** 1 стакан березового сока смешать с 3 ст. л. отвара крапивы. 2 яичных желтка взбить и нанести на волосы легкими массирующими движениями. Через 5 мин ополоснуть волосы березовым соком, смешанным с отваром крапивы. Шампунь подходит для любого типа волос.

**Шампунь цветочно-травяной.** Взять 2 ст. л. отвара липового цвета, 2 ст. л. отвара цветков ромашки, по 1 ст. л. отвара мяты и мелиссы. Добавить 3 яичных желтка, 1 ч. л. глицерина и хорошо перемешать. Шампунь предназначен для ослабленных волос.

**Шампунь с сухим вином.** Взять 3 ст. л. шампуня, добавить 2 ч. л. белого сухого вина и 20 капель лимонного сока. Хорошо размешать. Нанести на волосы и распределить по всей длине. Помассировать кожу головы. Через 20 мин вымыть голову. Шампунь предназначен для любого типа волос.

**Шампунь с отваром крапивы и водкой.** Взять 2 ст. л. сухой крапивы, залить 1 стаканом кипятка, поместить на горячую водяную баню, кипятить 10 мин. Снять с огня, осудить, процедить. Полученный отвар соединить с 1 ч. л. водки и 2 ст. л. шампуня для нормальных волос. Перемешать, нанести на волосы, распределить по всей длине. Через 2 мин смыть теплой водой.

**Шампунь для жирных волос.** Взять 3 ст. л. шампуня для жирных волос, соединить с 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. яблочного уксуса и хорошо перемешать. Шампунь нанести на волосы, немного помассировать кожу и смыть водой.

**Шампунь морковный.** 2 ст. л. шампуня смешать с 1 ст. л. свежеприготовленного морковного сока и 20 каплями камфорного спирта. Тщательно растереть. Шампунь предназначен для мытья жирных волос.

2. Шампунь для сухих секущихся волос. 2 ст. л. шампуня для сухих волос соединить с 1 ст. л. орехового масла и 2 ч. л. отвара цветков липы. Хорошо перемешать. Нанести на волосы, немного помассировать кожу головы и смыть водой.

//-- Несколько советов --//

- Смешать желток куриного яйца, столовую ложку лимонного сока, столовую ложку растительного масла и У, стакана теплой воды. Или же добавить во взбитое с небольшим количеством воды яйцо щепотку буры. Такой яичный шампунь подойдет для жирных и нормальных волос. Лецитин, который содержится в яйце, действует как отличный эмульгатор: он образует эмульсию из воды и жирной грязи, хорошо

очищает волосы и легко смывается. А желток придает волосам замечательный блеск.

- Для мытья волос каштанового цвета используйте смесь яиц, воды и коньяка или бренди.

- Замечательный эффект имеют смеси яиц с различными травяными настоями: для светлых волос подойдет ромашка, для темных – шалфей.

- «Горчичное» мытье: сначала втереть в кожу головы простоквашу или кефир, оставить на полчаса. Затем 2 ст. л. горчицы развести в 3 стаканах воды и этим составом вымыть волосы. Никакого шампуня не требуется! Ополоснуть волосы слегка подкисленной водой.

- Весной, когда есть свежий березовый сок, полезно использовать его для мытья головы. Волосы предварительно вымыть с минимальным количеством моющего средства, после чего втереть в голову желток, смыть наполовину разбавленным водой березовым соком.

//-- Домашние рецепты Применяем перед мытьем головы --//

- Компресс из кислого молока, кефира или простокваши поможет укрепить волосы, очистит их от загрязнения.

- Нанесите на волосы смесь одного яичного желтка и 50 г водки, вотрите в кожу головы легкими движениями. Держите в течение 15–20 мин, затем смойте теплой водой. Эту процедуру лучше всего проводить, сидя в ванне.

- Рецепт для любителей русской бани. Пока вы сидите в парной и отдыхаете, запарьте березовый веник. Через полчаса настой будет готов. После мытья сполосните им волосы. Березовый настой делает волосы легкими и пушистыми.

- На Украине для укрепления волос традиционно использовали масло лесного ореха (лещины). Перед мытьем головы корни волос обильно смазать маслом лесного ореха, смешанным с яичным белком в равной пропорции. Держать 15 мин, затем вымыть волосы с помощью мягкого средства.

- Если вы хотите, чтобы волосы стали мягкими, шелковистыми и приобрели естественный, здоровый блеск, используйте миндальные отруби. Залейте 2 ст. л. миндальных отрубей стаканом воды, добавьте столовую ложку молока, хорошо размешайте, доведите до кипения, снимите с огня, остудите. Остывшим до температуры тела настоем обильно смочите волосы, заверните их в полотенце, оставьте на 15–20 мин, затем ополосните волосы чуть теплой водой. После 2–3 таких процедур ваши волосы будут выглядеть просто потрясающе.

- Для улучшения состояния волос испокон веков применялось касторовое масло. Его нужно втереть в кожу головы на ночь, завязать косынкой из хлопчатобумажной ткани, а наутро вымыть волосы. Процедуру необходимо делать как минимум 2 раза в неделю, пока состояние волос не улучшится. После этого достаточно делать аппликации касторовым маслом 1 раз в месяц. Если вы хотите улучшить состояние волос в ресницах и бровях, ускорить их рост, 3 раза в неделю смазывайте ресницы и брови касторовым маслом на ночь.

//-- Ополаскивания после мытья --//

- Природные ополаскиватели, которыми пользовались наши бабушки, – это настои крапивы, липового цвета, шалфея, мать-и-мачехи, цветков календулы, отвары березовых почек, березовых листьев. Они придают волосам здоровый блеск и приятный оттенок, особенно светлым.

- Можно ополаскивать волосы разбавленными в соотношении 1:1 хлебным квасом

и пивом (стакан пива на 3 стакана воды).

- Добавьте в воду для ополаскивания лимонный сок – 1 ст. л. на 1 л воды.
- После мытья головы сполосните волосы яблочным уксусом, разбавленным наполовину водой. Концентрированный яблочный уксус втирайте в волосистую часть головы. Это поможет устранить зуд, укрепить волосы. Рекомендуется для жирных волос.
- Старинное средство для улучшения роста волос и придания волосам пышности и блеска: 3 ст. л. сухой измельченной травы ромашки аптечной залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в плотно закрытой посуде, лучше всего в термосе, затем процедить. Этим настоем мыть голову 2–3 раза в неделю. Особенно подходит это средство блондинкам – ромашка слегка осветляет волосы.
- Для ускоренного роста волос втирайте в кожу головы смесь морковного и лимонного соков в соотношении 1:1.
- Отличное средство для укрепления волос – крепкий чай. Ватным тампоном, смоченным в заварке, смажьте корни волос. Лучше делать это перед сном. Споласкивать не надо. Блондинкам это средство не очень подходит – волосы могут поржеть. Зато у шатенок волосы приобретают изумительный каштановый оттенок.
- Укрепить слабые волосы поможет такой состав:  
2 ст. л. сливок, 1 ч. л. выжимки из пророщенной пшеницы (пророщенные зерна измельчить миксером или вручную, отжать через марлю), 1 ч. л. лимонного сока. Все смешать, слегка подогреть. Нанести на влажные волосы, оставить на 15 мин, смыть теплой водой. Процедуру делать через день в течение 3 недель.
- В деревянной ступке деревянным пестиком растолочь горсть очищенных кедровых орехов. Понемногу подливать воду, чтобы получилась густая каша. Выложить смесь в керамический горшок и поставить в духовку, нагретую до 150 градусов, на 30 мин. Полученное «кедровое молочко» понемногу втирать в кожу головы ежедневно в течение 2 недель. Повторить через 2 месяца. Сибирские знахари уверяют, что волосы станут крепче и гуще.
- 2 ст. л. размолотых корневищ аира и столько же корней лопуха залить 1,5 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 6 часов, затем процедить. Отвар рекомендуется втирать в кожу головы для укрепления волос, а также в том случае, если волосы секутся.
- Свежий луковый сок (2–3 ст. л.) втереть в кожу головы, после чего голову обернуть целлофаном, накрыть махровым полотенцем, а через час вымыть волосы. Процедуру повторять несколько раз в неделю. Другой вариант: 2 мелко нарезанные луковицы залить 300 мл водки и настаивать 2 часа. Процеженной настойкой регулярно смазывать кожу головы.
- Укрепляет волосы и стимулирует их рост отвар из семян тыквы: 300 г сухих неочищенных семян тыквы измельчить в мясорубке, ступке или кофемолке, залить 0,5 л горячей воды, держать на водяной бане 2 часа, не доводя до кипения. После того как отвар остынет, удалить масляную пленку, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день до еды и этим же отваром, разбавленным наполовину, ежедневно на ночь смачивать волосы в течение недели.

//-- Домашние рецепты для жирных волос --//

Жирные волосы, так же как и любые другие, следует мыть по мере необходимости. Несколько уменьшить салоотделение на коже головы и сделать волосы здоровыми и

пышными помогут различные маски. Такие маски можно приготовить в домашних условиях.

**Маска-обертывание с желтком.** 2 яичных желтка слегка взбить. Соединить их со спиртом и водой, взятыми по 1 ч. л. Полученную смесь взбить до состояния гоголя-моголя. Легкими массирующими движениями маску нанести на кожу головы. Через 15 мин вымыть голову теплой водой.

**Маска-обертывание с цветками ромашки.** Цветки ромашки аптечной можно брать как в сухом, так и в свежем виде. Если они сухие, то нужно взять 4 ст. л. сырья, если свежие – 10 ст. л. Цветки залить 1 стаканом крутого кипятка и дать настояться в течение 2–3 ч. После этого процедить и соединить настой со взбитым яичным желтком. Хорошо перемешать. Маску нанести на кожу головы.

Через 15 мин смесь смыть с волос теплой водой, а потом вымыть голову с серным мылом.

**Маска-обертывание дрожжевая.** 1 ст. л. дрожжей растворить в 1 ч. л. теплой воды, добавить желток. 1 белок взбить в крепкую пену. Перемешать до получения однородной массы. Маску нанести на кожу головы и оставить до полного высыхания. После этого смыть теплой водой и вымыть голову.

**Маска лимонно-масляная.** Взять по 1 ст. л. миндального и касторового масел, соединить их с 1 желтком, 1 ч. л. коньяка и 1 ч. л. лимонного сока. Тщательно перемешать. Полученную смесь нанести на кожу головы на 20 мин. После этого хорошо протереть волосы сухим полотенцем.

**Маска с маслом чайного дерева.** 1 ст. л. масла чайного дерева смешать с 1 желтком. Тщательно растереть. Маску нанести на волосы и кожу головы. Через 20 мин смыть теплой водой. Маска оказывает благотворное влияние на функционирование сальных желез, устраняет раздражение кожи и перхоть.

**Маска с лекарственными травами.** 1 ст. л. смеси зверобоя, тысячелистника, дубовой коры, крапивы, взятых в равной пропорции, залить сырье 1 стаканом кипятка и поместить на горячую водяную баню на 1 ч. Остудить, процедить и смешать с взбитым яичным белком. Маску нанести на кожу головы и волосы. Через 20 мин смыть теплой водой.

**Ополаскивание для очень жирных волос.** Если волосы очень жирные, то можно приготовить такой состав для их ополаскивания после мытья головы. Взять 1 ч. л. нашатырного спирта, смешать с 1 л воды и этим составом ополаскивать волосы.

**Ополаскивание для жирных волос с шалфеем.**

Взять 2 ст. л. травы шалфея, залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 ч. Процедить и ополаскивать волосы после мытья. После ополаскивания кожу головы нужно массировать в течение 5-10 мин. Затем высушить волосы, не пользуясь феном.

**Домашние рецепты для сухих волос**

Тем, у кого сухие волосы, нужно пользоваться только шампунями, предназначенными для сухих волос. Для укрепления и оздоровления волос нужно делать маски, приготовленные из натуральных компонентов.

**Маска-обертывание с касторовым маслом.** Взять 1 ст. л. касторового масла, смешать ее с 2 ч. л. отвара корней лопуха. Маску нанести на кожу головы и волосы на 30 мин. После этого смыть теплой водой остатки маски, а затем вымыть голову шампунем.

**Маска из масла с шампунем.** Взять по 1 ст. л. касторового и оливкового масел,

добавить 1 ст. л. шампуня для сухих волос. Тщательно перемешать. Полученную смесь нанести на кожу головы и волосы на 30 мин. Смыть теплой водой. Выполнять такую процедуру нужно перед мытьем головы.

**Маска яичная с медом.** Взять 1 яйцо, разделить белок от желтка. Белок взбить в крепкую пену, а желток растереть с 1 ч. л. меда. Нанести на кожу головы и волосы сначала взбитый белок, а сверху желтково-медовую массу. Оставить на 1 ч. Маску смыть теплой водой и вымыть волосы туалетным мылом или шампунем.

**Маска-обертывание с кукурузным маслом.** Взять

1 ст. л. шампуня для сухих волос, смешать его с 1 ч. л. кукурузного масла и 2 ч. л. отвара липового цвета. Тщательно растереть. Маску нанести на кожу головы на 30 мин. После этого смыть теплой водой.

**Маска-обертывание масляно-медовая.** 2 ст. л.

касторового масла, 1 яичный желток и 1 ст. л. меда растереть до получения однородной массы. Маску нанести на кожу головы и волосы и оставить на 30 мин. После этого смыть маску теплой водой и вымыть голову шампунем для сухих волос.

**Маска-обертывание с витамином А.** Взять 2 ст. л. шампуня для сухих волос.

Соединить с 1 яичным желтком и 15–20 каплями масляного раствора витамина А. Тщательно растереть и поместить на горячую водяную баню на 20 мин. Полученный состав втереть по проборам волос от шеи, висков и лба по направлению к макушке. Накрыть волосы компрессной бумагой и завязать теплым платком. Через 2 ч голову вымыть.

**Маска миндально-касторовая.** Взять 2 ст. л. миндального масла, смешать их с 2 ч. л. касторового масла и 1 ч. л. отвара корня лопуха. Тщательно перемешать. Маску нанести на кожу головы и оставить на 1 ч. После этого высушить волосы полотенцем.

**Маска с крапивным маслом.** Сначала нужно приготовить крапивное масло.

Делается это так. Свежие листья крапивы (6–8 ст. л.) измельчить и залить  $\frac{1}{2}$  стакана оливкового масла. Хорошо перемешать и дать настояться в течение 3–4 дней. По окончании этого времени смесь процедить через марлю. Перед нанесением на волосы крапивное масло нужно немного подогреть на небольшом огне. Нанести маску на волосы и кожу головы, немного помассировать. Через 1 ч смыть масло теплой водой, а потом вымыть голову шампунем.

**Маска масляно-лимонная.** Взять по 1 ст. л. касторового и любого растительного масла, соединить их с 2 желтками и 1 ч. л. лимонного сока. Тщательно перемешать. Маску нанести на кожу головы и корни волос. Немного помассировать. Через 20 мин смыть маску теплой водой, а потом вымыть волосы шампунем.

**Маска с желтком и отваром цветков календулы.**

Взять 3 желтка, смешать их с 2 ч. л. растительного масла. Добавить 1 ст. л. отвара цветков календулы и еще раз перемешать. Маску нанести на кожу и волосы. Через 15 мин смыть теплой водой и вымыть голову шампунем.

**Маска с капустным рассолом.** 3 ст. л. капустного рассола смешать с 1 ст. л. морковного сока и 3 ч. л. лимонного сока. Полученный раствор втереть в кожу головы и смазать им волосы. Через 1 ч смыть маску теплой водой.

**Маска овощная.** Взять по 1 ст. л. морковного, капустного и томатного сока. Смешать с 2 яичными белками, взбитыми в крутую пену. Добавить 3 ч. л. растительного масла. Хорошо перемешать. Маску нанести на кожу головы и волосы. Через 30 мин

смыть теплой водой, а затем вымыть голову шампунем.

Маска с оливковым маслом и соком лимона. 2 ст. л. оливкового масла немного подогреть на горячей водяной бане. Добавить 1 ч. л. лимонного сока и хорошо перемешать. Легкими массирующими движениями нанести полученную смесь на кожу головы и волосы. Надеть на голову полиэтиленовую косынку, а сверху обернуть махровым полотенцем. Через 2 ч вымыть голову теплой водой.

Ополаскивание с отварами лекарственных трав.

Взять по 1 ст. л. мяты, липового цвета, цветков ромашки, календулы и шишек хмеля. Залить 2 стаканами кипятка и дать настояться 50 мин. Процедить.

Ополаскивать сухие волосы после мытья.

Ополаскивание с настоем одуванчика. Взять 3

4 растения одуванчика. Измельчить и залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 30 мин. Остудить, процедить. Использовать для ополаскивания окрашенных и поврежденных волос.

Ополаскивание с лекарственными травами и столовым уксусом. Взять по 2 ст. л. крапивы, листьев березы, полевого хвоща. Залить 3 стаканами кипятка и дать настояться в течение 1 ч. Процедить. Добавить в отвар 1 ст. л. 6 %-ного столового уксуса. Полученным раствором ополаскивать волосы после мытья.

Маска из репейного масла. В кожу головы и волосы втереть репейное масло (по 2 ст. л.). Держать маску на голове в течение 2 ч, потом вымыть волосы шампунем или туалетным мылом. Репейное масло можно приготовить самим. Для этого выкопать осенью корни лопуха, залить подсолнечным маслом и настаивать 2 недели.

Соотношение корней лопуха и масла составляет 1:2.

Маска из растительного масла с витамином А. Взять 2 ст. л. растительного масла. Соединить их с 2 ст. л. масляного раствора витамина А, тщательно перемешать. Полученную смесь втирать в кожу головы 2 раза в неделю за полчаса перед мытьем головы.

//-- Кремы --//

Крем для сухих волос с цветками ромашки. 4 ст. л.

ланолина смешать с 3 ст. л. отвара цветков ромашки. Хорошо растереть. Использовать в теплом виде для питания кожи головы и корней волос. После процедуры смыть крем теплой водой и вымыть голову шампунем или туалетным мылом.

Крем для сухих волос с глицерином и персиковым маслом. Для приготовления крема понадобится 1 ст. л. персикового масла, 1 ст. л. глицерина, 1 ст. л. ланолина,

1 ст. л. несоленого сливочного масла, 1 стакан отвара мяты. Смешать персиковое масло, ланолин и сливочное масло. Полученную смесь немного подогреть на водяной бане, добавить глицерин и хорошо перемешать. Влить отвар мяты и еще раз перемешать. Крем нанести на кожу головы и волосы на 30 мин. Укутать голову полотенцем. По истечении указанного времени вымыть голову теплой водой.

Крем для волос с кокосовым маслом. Взять 1 ст. л. ланолина, 1 ст. л. топленого свиного сала, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кокосового масла и хорошо перемешать. После этого подогреть на водяной бане и добавить 1 ч. л. глицерина и 3 ст. л. теплой воды. Перемешать до получения однородной массы. Нанести крем на кожу головы и волосы. Через 20 мин вымыть голову шампунем.

Крем яичный с отваром зверобоя. 1 яйцо взбить в крепкую пену. Смешать 2 ст. л.

ланолина, 3 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. персикового масла и 1 ст. л. топленого свиного жира. Добавить взбитое яйцо, 1 ч. л. глицерина и 1 стакана отвара зверобоя. Тщательно растереть до получения однородной массы.

Крем нанести на волосы и кожу головы, немного помассировать. Укутать голову полотенцем или плотной салфеткой на 30 мин. После этого вымыть голову шампунем.

//-- Средства против перхоти --//

Перхоть может появиться как при сухих волосах, так и при жирных. Существует множество средств, используемых народной медициной для избавления от этого неприятного заболевания. Предлагаю вашему вниманию некоторые из них.

Свекольная вода. Взять 3-литровую банку, налить в нее 1,5 л холодной воды. Очистить и нарезать свеклу, наполнять ею банку до тех пор, пока вода не поднимется до края. Поставить на солнце (например, на подоконник) и дать настояться в течение 5–6 дней до образования зеленой плесени. Плесень в банке – это нормально, пусть она вас не пугает. После этого процедить свекольную воду через марлю. Полученный настой применять для ополаскивания, разбавив его наполовину теплой водой. При использовании свекольной воды голову мыть ржаным хлебом.

Лимонная вода. Взять кожуру от 4 лимонов. Залить ее 1 л воды и варить 15 мин. Полученным отваром 1 раз в неделю ополаскивать волосы после мытья.

Отвар пижмы. 1 ст. л. пижмы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч. Процедить. Полученным отваром мыть волосы без мыла и шампуня в течение 1 месяца.

Морковно-мятная вода. Взять 3 ст. л. измельченной ботвы моркови, 1 ст. л. травы мяты, 1 ст. л. сока лимона, 2 стакана воды. Все смешать. Дать настояться. Ополаскивать волосы после мытья.

Вода для мытья головы с Черноголовкой. Взять 5–6 ст. л. травы Черноголовки обыкновенной. Залить 2 стаканами кипятка и варить 10 мин. Остудить, процедить. Полученным отваром мыть голову 2–3 раза в день (без применения мыла или шампуня). После мытья волосы слегка обсушить полотенцем и оставить сохнуть на воздухе.

Мазь против перхоти. Взять 3 ст. л. сушеной мари цельнолистной, истолочь. Смешать порошок из мари с

2 ст. л. топленого сливочного масла. Тщательно растереть до получения однородной смеси. Намазать голову, повязать полиэтиленовую косынку, а сверху платок. Мазь следует наносить 1 раз в день до тех пор, пока перхоть не исчезнет. Каждые 2 дня мыть голову теплой водой с очень небольшим количеством туалетного мыла или шампуня.

Средство от перхоти с хинной коркой. Взять 2 ч. л. хинной корки, 1/2 стакана винного спирта, 2–3 капли розового масла, 1 ч. л. касторового масла. Все тщательно перемешать. Полученный состав втирать в кожу головы 1 раз в день. Лечение продолжать до исчезновения перхоти.

Средство от перхоти с корнями лопуха. Взять 500 г корней лопуха, положить в кастрюлю и залить 3 л холодной воды. Довести до кипения на большом огне, убавить его и томить корни на медленном огне в течение 5–6 ч. Остудить, процедить. Полученным отваром смачивать кожу головы и волосы ежедневно. Смывать теплой водой без применения мыла и шампуня. Кроме лечения перхоти, данное средство

ускоряет рост волос.

Маска с витаминами А и Е. 1 яичный желток смешать с 1 ст. л. кукурузного масла. Добавить по 5–6 капель масляного раствора витамина А и В. Тщательно растереть. Маску нанести на кожу и волосы, обернуть компрессной бумагой и укутать полотенцем. Через 40 мин вымыть голову шампунем, ополоснуть настоем цветков ромашки.

Маска на березовом соке. Взять по 1 ч. л. репейного и касторового масел, добавить 1 ст. л. березового сока. Хорошо перемешать. Полученную смесь нанести на кожу головы и волосы. Через 30 мин вымыть голову шампунем или туалетным мылом.

Маска желтково-майонезная с чесноком. 1 яичный желток растереть с 1 ст. л. майонеза, ---1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. меда. Добавить 2 зубчика истолченного чеснока и хорошо перемешать. Маску нанести на волосы и кожу головы, оставить на ночь. Утром голову вымыть с туалетным мылом или шампунем и ополоснуть настоем цветков календулы.

Маска луковая с медом. Взять 1 луковицу, очистить, пропустить через мясорубку и отжать сок. 2 яичных желтка растереть с 1 ст. л. меда, 2 ч. л. растительного масла и 2 ч. л. отвара крапивы. Добавить луковый сок и хорошо перемешать. Маску нанести на волосы и кожу головы. Через 1 ч смыть теплой водой. Этот состав можно накладывать и на ночь.

Маска с алоэ и апельсиновым соком. 2 ч. л. сока алоэ смешать с 1 ст. л. апельсинового сока, яичным желтком и 1 зубчиком истолченного чеснока. Тщательно растереть. Маску нанести на кожу головы, немного помассировать. Через 40 мин смыть теплой водой. Ополоснуть волосы отваром полевого хвоща. Маску использовать 5 раз, нанося ее на кожу перед мытьем головы.

Маска из лекарственных трав. 5–6 свежих листьев одуванчика, 10–12 свежих листьев рябины измельчить и растереть в кашицу. Полученную смесь нанести на волосы и кожу головы. Обернуть голову полиэтиленовой косынкой и укутать полотенцем. Через 40–45 мин смыть состав теплой водой.

Маска из сока редьки. Взять 1 крупную редьку, очистить, пропустить через мясорубку и отжать сок. Смешать полученный сок с 1 яичным желтком. Маску нанести на волосы и кожу головы. Повязать теплый платок и держать 1 ч. Смыть маску теплой водой.

Маска с ромом. Смешать 1 ст. л. репейного масла с 1 ст. л. рома. За 1 ч до мытья головы полученную смесь нанести на кожу и волосы. Немного помассировать.

Маска с отваром корней лопуха и водкой. Взять 1 ст. л. водки, смешать ее с 2 ст. л. лукового сока, 4 ст. л. отвара корней лопуха. Хорошо перемешать. Полученный раствор нанести на кожу головы и волосы, немного помассировать. Через 2 ч вымыть голову. Эту маску следует использовать 2–3 раза в неделю.

Маска из настоя растительного масла на целебных травах. 2 ст. л. смеси сушеных и измельченных растений, взятых в равной пропорции (цветки белого клевера, цветки ромашки, цветки настурции, листья крапивы, листья березы, зверобой, полевой хвощ, мелисса), залить 1 стаканом горчичного масла. Дать настояться в течение недели. Маску в теплом виде нанести на волосы и втереть в кожу головы. Через 1 ч смыть теплой водой.



Настой красного перца. 1 стручок красного перца залить 1 стаканом водки и дать настояться в течение 2 недель. Этот состав следует втирать в кожу головы и оставлять на 30 мин. После этого смывать теплой водой. Маску нужно делать через день.

Маска из лекарственных трав и водки. Взять по 3 ст. л. сушеной мать-и-мачехи, листьев крапивы, зверобоя и травы тысячелистника. Залить 1 стаканом крутого кипятка. Дать настояться в течение 8 ч. Процедить. Остаток залить 1 стаканом водки и настаивать 8 ч. Процедить. Смешать отвар лекарственных трав с его настойкой. Раствор перемешать и хранить в прохладном месте. Маску наносить на волосы 4–5 раз в неделю на 30 мин. После этого смывать теплой водой.

//-- Средства против выпадения волос --//

Народная медицина предлагает много разнообразных рецептов против выпадения волос. Все эти маски, настои, отвары, ополаскивания и другие средства ухода можно приготовить в домашних условиях.

Маска из уксуса и крапивы. Приготовить 1 л смеси воды и столового уксуса (брать в равной пропорции). Добавить 5 ст. л. крапивы (сухих корней и листьев). Настаивать в течение 2 ч. Процедить. Маску нанести на кожу головы и волосы легкими массирующими движениями. Оставить на 20–25 мин, а затем смыть теплой водой. Процедуру выполнять ежедневно в течение недели.

Маска медовая с чесноком. Взять по 1 ст. л. сока алоэ и меда, хорошо размешать. Добавить 1 ч. л. чесночного сока. Такой состав нужно заготовить впрок и хранить в холодильнике. Перед нанесением маски нужно взять 1 ст. л. выше описанного состава, соединить ее с

1 желтком и хорошо перемешать. По проборам маску нанести на волосы и кожу головы. Завязать голову теплым платком, надеть полиэтиленовый пакет и держать 20 мин. После этого смыть теплой водой. Взять еще

1 желток, нанести на волосы и ополоснуть водой. Для последнего ополаскивания нужно взять отвар полевого хвоща и ромашки (3 ст. л. смеси сырья на 1 стакан кипятка). Эту процедуру нужно проводить 5 дней подряд.

Маска из желтка с отваром липового цвета. Взять 1 ст. л. растительного масла, соединить с 2 желтками и 2 ч. л. отвара липового цвета. Тщательно размешать. Маску нанести на волосы и кожу головы круговыми массирующими движениями. Обернуть компрессной бумагой и укутать полотенцем. Через 30 мин смыть мыльной пеной и ополоснуть теплой водой.

Маска с корнем аира и уксусом. Взять 3 ст. л. нарезанного корня аира, залить 0,5 л столового 6 %-ного уксуса. Поставить на огонь и варить 15 мин. Маску нанести на кожу головы и оставить на 30 мин. Смыть теплой водой.

Маска из календулы и хмеля. Взять по 2 ч. л. измельченного корня аира и корня лопуха. Соединить их с 2 ч. л. смеси измельченных цветков календулы и шишек хмеля, взятых в равной пропорции. Залить сырье 1 л кипятка и дать настояться 1 ч. Маску нанести на кожу головы, немного помассировать и оставить на ночь.

Маска с луковым соком и коньяком. На 1 часть коньяка взять 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней лопуха. Все хорошо перемешать. Маску нанести на кожу головы и волосы и оставить на 40 мин. Смыть теплой водой.

Маска из лука и керосина. Взять 1 ст. л. лукового сока и 2 ст. л. очищенного керосина. Смешать и использовать для втирания в кожу головы. Состав благоприятно воздействует на рост волос и препятствует их выпадению.

Средство от выпадения волос. Налить в таз теплой воды, вымыть голову без применения шампуня и мыла. Затем брать горстями поваренную соль и натирать кожу головы. Эту процедуру нужно выполнять в течение 15 мин. После этого вымыть голову этой же теплой водой. Натирания достаточно повторить 6 раз, чтобы выпадение волос прекратилось.

Маска крапивная. Взять 2 ст. л. измельченных листьев крапивы, поместить их в термос, залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 1 ч. Готовую маску втирать в кожу головы после каждого мытья. В качестве втирания можно использовать и свежий сок крапивы. Для этого нужно взять 2–3 растения, промыть чистой водой, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. После этого из кашицы отжать сок. Данную процедуру нужно выполнять в течение месяца.

Маска из крапивы, тысячелистника и спирта. 6 ст. л. измельченных свежих листьев крапивы соединить с 2 ст. л. мелко нарезанной свежей травы тысячелистника. Залить сырье 0,5 л спирта и настаивать в течение 20 дней. Процедить и разбавить водой в соотношении 1:1. Полученным раствором протирать кожу и волосы ежедневно. После этого смывать теплой водой.

Маска из березовых листьев. Взять 2 ст. л. измельченных свежих березовых листьев. Залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 2 ч, после чего процедить. Маску втирать в кожу головы и волосы после каждого мытья.

Маска васильковая. Взять 2 стакана 6 %-ного столового уксуса и 2 стакана воды, вылить в кастрюлю и вскипятить. Полученным кипящим раствором залить 2 ст. л. цветков василька, дать настояться в течение 1 ч. Процедить. Маску наносить на кожу и волосы ежедневно. Смывать теплой водой.

Маска из календулы и хмеля. Взять 2 ст. л. измельченных корней календулы, 2 ст. л. цветков календулы и 3 ст. л. шишек хмеля. Залить сырье 1 л кипятка и варить 10 мин. Остудить, процедить. Маску нанести на кожу и волосы, немного помассировать. Через 30 мин смыть теплой водой. Процедуру следует выполнять 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из вереска и хмеля. Взять 2 ст. л. крапивы, 2 ст. л. вереска, 2 ст. л. корней лопуха, 1 ст. л. шишек хмеля. Залить 1 л кипятка, кипятить 15 мин. Остудить, процедить. Маску нанести на кожу и волосы. Через 1 ч смыть водой. Процедуру выполнять 3 раза в неделю.

Маска облепиховая. Взять по 2 ст. л. плодов и листьев облепихи, измельчить и залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 2 ч. Процедить. Нанести маску на волосы и кожу головы. Через полчаса смыть теплой водой. Эту процедуру нужно выполнять ежедневно.

Маска репейниковая. Взять 500 г корней репейника. Измельчить их с помощью блендера, отжать сок. Полученный сок разбавить водой в соотношении 1:1. Маску нанести на кожу головы и втереть. Процедуру следует проводить 2–3 раза в неделю.

Березовая вода. 2 ст. л. листьев березы смешать с 1 ст. л. цветков ромашки. Сырье залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 мин. Остудить, процедить и использовать для ополаскивания волос после мытья.

Липовая вода. Взять 4 ст. л. липового цвета, залить 2 стаканами кипятка. Дать настояться в течение 40 мин. Процедить, влить 1 ч. л. водки, перемешать. Использовать для ополаскивания волос после мытья.

Ополаскивание отваром костяники. Взять 4 растения костяники вместе с корнями. Хорошо промыть водой. Измельчить, залить 1 л кипятка и варить на горячей водяной бане 20 мин. Снять с бани, остудить, процедить. Использовать для ополаскивания волос после

мытья.

Ополаскивание из лекарственных трав. Взять 3 ст. л. измельченной коры ивы, 2 ст. л. измельченного корня лопуха и 1 ст. л. цветков календулы. Залить кипятком, поставить на горячую водяную баню на 20 мин.

Полученный отвар остудить, процедить и применять для ополаскивания волос после мытья.

Ополаскивание из лекарственных трав. Соединить 2 ст. л. измельченных корней лопуха с 2 ст. л. зверобоя, 2 ст. л. череды, 1 ст. л. бессмертника, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. кукурузных рыльцев, 1 ст. л. донника, 1 ст. л. шишек хмеля. Подготовленное сырье залить кипятком и варить на медленном огне 20 мин. Остудить, процедить и ополаскивать волосы после мытья.

Ополаскивание из лекарственных трав. Взять по 2 ст. л. листьев подорожника и корней лопуха, по 1 ст. л. цветков календулы и ромашки, по 1 ст. л. мяты и Melissa, 2 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. кукурузных рыльцев, 1 ст. л. бессмертника, 2 ст. л. крапивы. Сырье измельчить, залить 2 л кипятка и кипятить на водяной бане 15 мин. Остудить, процедить и использовать для ополаскивания волос после мытья.

Ополаскивание из мумие. Взять 2 ст. л. измельченных корней лопуха, 1 ст. л. листьев мяты, 1 ст. л. листьев Melissa, залить 3 стаканами кипятка и дать настояться в течение 1 ч. В полученный отвар добавить 1 г мумие, перемешивать до полного его растворения. Использовать для ополаскивания волос после мытья.

Ополаскивание при ожоговом облысении. Взять 2 г мумие, растворить его в 1 стакане воды. Для лечения ожогового облысения полученный состав нужно разбавить ½ стакана дистиллированной воды. Раствор втирать в поврежденную кожу головы.

Ополаскивание с яблочным уксусом. Взять 5 ст. л. яблочного уксуса, разбавить 2 стаканами воды, хорошо размешать. Полученным раствором нужно ополаскивать волосы после мытья.

Средство для укрепления ослабленных волос. Взять 1 ст. л. измельченной хинной корки, 1 стакан коньяка, 2 ч. л. розового масла, 1 ч. л. репейного масла. Все ингредиенты перемешать, дать постоять 40 мин. Полученный состав использовать для лечения кожи головы и волос. Для этого смесь втереть в кожу и равномерно распределить по всей длине волос, укутать голову полотенцем. Через 2 ч вымыть голову.

Маска для укрепления волос с корнями лопуха. Взять 2–3 ст. л. измельченных корней лопуха, залить их 3 стаканами кипятка, кипятить до тех пор, пока корни не станут мягкими. Остудить, процедить. Полученный отвар втирать в кожу головы за 30 мин до мытья.

Маска с винным спиртом. Взять 2 ст. л. измельченных корней лопуха, залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 2 ч. Процедить. Полученный отвар смешать с 3 ст. л. винного спирта, 1 ч. л. лукового сока. Эту смесь втирать в кожу головы за 1 ч до мытья.

Маска с тимьяном. 3 ст. л. тимьяна растолочь и залить доведенной до кипения минеральной водой (2 стакана). Настаивать в течение 1 ч, процедить. Маску нанести на кожу и волосы, немного помассировать. Через 15 мин смыть теплой водой.

Маска из облепихового масла и отвара крапивы. Взять 3 ст. л. измельченных листьев крапивы, залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 40–45 мин, процедить. Смешать полученный отвар с 2 ст. л. облепихового масла. Маску нанести на кожу головы и равномерно распределить по всей длине волос, обернуть голову полотенцем и оставить на 20 мин. Смыть теплой водой. Такую маску желательно делать 2 раза в неделю.

Маска из цветочного воска. Взять 3 ч. л. цветочного воска, нанести на кожу и волосы. Обернуть голову полотенцем и оставить на 1 ч. После этого тщательно протереть волосы сухим полотенцем и расчесать массажной щеткой.

Маска из оливкового и репейного масел. Взять 2 ст. л. оливкового масла и 2 ч. л. репейного. Тщательно перемешать, добавить 1 ст. л. отвара цветков пижмы. Полученную массу нанести на кожу головы, помассировать в течение 5 мин. Через 20 мин смыть теплой водой.

Маска из чеснока и меда. Чеснок (4–5 зубчиков) очистить и пропустить через чеснокодавилку. 1 желток взбить и соединить с чесноком. Добавить 1 ст. л. меда и 1 ст. л. касторового масла. Тщательно перемешать. Маску нанести на кожу и волосы, слегка помассировать. После этого обернуть голову сухой тканью и оставить на 1 ч. Вымыть голову шампунем или мылом и ополоснуть отваром лепестков роз.

Маска с кефиром. Взять 1 стакан кефира, добавить 1 желток, хорошо перемешать. Маску нанести на волосы, равномерно распределив по всей длине, и легкими массирующими движениями втереть в кожу головы. Через 30 мин смыть теплой водой.

### **Окрашивание волос с лечебными целями**

Изменить цвет волос или их оттенок в настоящее время не составляет никакого труда.

Сегодня все большее количество женщин предпочитает окрашивать волосы красителями, приготовленными на основе натуральных растительных компонентов. Такие красители не оказывают вредного влияния на волосы и кожу головы. Преимущество природных красителей в том, что они улучшают структуру волос, укрепляют их, устраняют перхоть.

Среди наиболее часто применяемых природных красителей можно назвать хну, басму, скорлупу зеленых грецких орехов, луковую шелуху, почки и листья черного тополя, ревеня, ромашку аптечную и пр.

С помощью красителей растительного происхождения еще древние парикмахеры умели получать различные оттенки волос. Поскольку природный краситель действует на волосы разных людей неодинаково в зависимости от естественного цвета, толщины, структуры и индивидуальной восприимчивости волос, то прежде чем красить их по предлагаемому рецепту, следует попробовать краску на небольшой пряди.

//-- Хна и басма --//

Хна представляет собой высушенные и истолченные листья алканы. Свежий порошок хны желто-зеленого цвета. При окрашивании хной волосы приобретают красно-огненный, рыжий или красновато-коричневый цвет.

Басма — это серовато-зеленый порошок из листьев индиго.

Для того чтобы волосы были темно-каштанового или черного цвета, в порошок хны добавляют басму. Например, равные части хны и басмы дадут каштановый цвет, 1 часть хны и 2 части басмы – практически черный, 2 части хны и 1 часть басмы – бронзовый.

Количество хны и басмы, взятое для окрашивания, зависит от длины волос. При коротких волосах нужно взять по 1 ст. л. хны и басмы, а при длинных – по 4 ст. л.

Смесь следует тщательно растереть в неметаллической посуде, залить горячей (но не кипящей!) водой и развести до консистенции густой сметаны. Перед нанесением краски волосы нужно вымыть и высушить. Лучше всего краску наносить на волосы с помощью

кисточки. Если у вас нет специальной кисточки, можно данную процедуру выполнить, используя помазок или зубную щетку, или ватный тампон, намотанный на палочку. Краску на волосы надо наносить, тщательно распределяя ее по проборам и прочесывая расческой с редкими зубьями, затем покрыть волосы полиэтиленовой шапочкой или косынкой и укутать тканью. Держать краску следует от 30 мин до 1 ч для получения светлого тона и до 2 ч – для темного.

Если вы хотите просто придать волосам оттенок и укрепить их, то краску следует держать на волосах всего 5-10 мин. По окончании положенного времени волосы промывают теплой водой без применения мыла и шампуня. Поскольку хна оставляет трудно смываемые пятна, старайтесь, чтобы краска не попадала на кожу.

Если волосы после окрашивания приобрели нежелательный, так называемый лисий цвет, положение можно исправить повторным окрашиванием басмой. С шампунем волосы можно мыть только через 3 дня после окраски.

Порошок басмы можно заменить натуральным молотым кофе. Для этого взять 3 ч. л. кофе, залить 1 стаканом кипятка и кипятить 5 мин. После того как раствор кофе остынет до комнатной температуры, добавить в него пакет хны. Состав размешать до получения однородной массы и нанести с помощью кисточки на волосы. Волосы обернуть пергаментной бумагой и завязать тканью или полотенцем. Через 50 мин волосы промыть водой и ополоснуть уксусом, разбавленным водой в соотношении 1 ст. л. уксуса на 1 л воды. Волосы приобретут красивый темно-каштановый цвет.

Смесь хны и кефира окрашивает волосы в каштановый цвет. Взять 1–1,5 стакана кефира и пачку хны. Тщательно перемешать и с помощью кисточки нанести на волосы. Повязать полиэтиленовую косынку и укутать голову тканью. Через 1 ч смыть теплой водой. Если нужен более темный цвет, то состав держать на волосах 1,5–2 ч.

Хна. Волосы можно окрашивать только хной, а вот окрашивание одной басмой не рекомендуется, потому что волосы могут приобрести зеленоватый или малиновый оттенок.

Хна и басма. Для окраски можно предложить и такой способ. Сначала нанести на волосы хну, подержать 1 ч, смыть. Потом нанести басму. Через 15–20 мин волосы приобретут золотисто-каштановый оттенок, через 40–50 мин станут темно-каштановыми, а через 1–1,5 ч – черными.

Отдельно о ромашке

Это растение является прекрасным природным красителем. Если у вас светлые волосы, то их цвет можно оживить ополаскиванием настоем ромашки. При очень светлых волосах нужно взять 2 ст. л. ромашки, при более темных – 4 ст. л. Сырье залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 30–40 мин. После этого процедить. Ополаскивать волосы сразу после мытья.

Ромашкой можно осветлить волосы. Для этого 2 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, хорошо перемешать, закрыть плотно крышкой, дать настояться в течение 1 ч. По окончании этого времени жидкость слить, остаток отжать и процедить. Чтобы усилить эффект отвара, следует добавить 1 ст. л. перекиси водорода. Полученным раствором намочить волосы, оставить на 30–40 мин. После этого вымыть голову с шампунем или туалетным мылом.

- Можно приготовить настойку ромашки. Взять 3 ст. л. сухой ромашки, залить ее 0,5 л водки и настаивать в течение 2 недель. После этого процедить, добавить 1 ст. л. перекиси водорода и перемешать. Применять так же, как описано в предыдущем рецепте.

- Взять 4 ст. л. сухой ромашки, залить 2 стаканами водки и настаивать в течение недели. Затем 2 ст. л. хны залить 1 у, стакана горячей воды, дать настояться 2 ч. После того как остынет, добавить в настой ромашки. Оставить на 2 недели. Процедить, остаток отжать и тоже процедить. Раствор нанести на волосы и оставить на 40–45 мин, после чего смыть теплой водой.

- Также для осветления волос следует применять такой рецепт. Взять 2 стакана воды, довести до кипения и всыпать 2 ч. л. черного байхового чая, 1 ст. л. ромашки, 3 ч. л. хны. Кипятить 5 мин, остудить. Добавить 1 стакан водки и настаивать в течение 2–3 дней. Процедить, остаток отжать и тоже процедить. Нанести полученную смесь на волосы. Через 40 мин вымыть голову.

Окрашивание седых волос. Ромашкой можно окрашивать и седые волосы. Взять 2 ст. л. сухих или 4 ст. л. свежих цветков ромашки. Залить их 1 стаканом кипятка, поместить на водяную баню и кипятить на небольшом огне 7 мин. Снять с огня, обернуть тканью и настаивать не меньше 3 ч. Полученный настой процедить, вылить в таз и прополоскать волосы после мытья. Данный раствор дает легкое закрашивание седины.

Существует еще один рецепт окрашивания седых волос ромашкой. Приготовить 3 ст. л. цветков ромашки, залить их 1 стаканом кипятка, поместить на водяную баню и кипятить 10 мин. Снять с огня и настаивать 3 ч. Процедить и нанести на волосы и кожу головы. Обернуть голову полотенцем и держать 50–60 мин. После этого просушить волосы.

Луковая шелуха. У древних славянских народов лук пользовался заслуженным уважением. Недаром же говорилось: «Лук от семи недуг». Еще древние египтяне применяли л у к для ухода за волосами. В шелухе лука есть особое вещество, называемое кверцетин, которое при окраске придает волосам оранжево-красноватый оттенок.

Для того чтобы получить яркий золотистый тон, нужно приготовить отвар луковой шелухи. Для этого 2 ст. л. луковой шелухи залить 1 стаканом кипятка и кипятить примерно 20 мин. Остудить, затем процедить. Полученным отваром ополаскивать волосы после мытья.

Чай. В чайных листьях также содержится кверцетин, придающий волосам красновато-коричневый оттенок. Для приготовления краски взять 2–3 ст. л. чая и кипятить в 1 стакане кипятка примерно 20–25 мин. После этого дать постоять в течение 30 мин.

Ревень. Красящее вещество – хризофановая кислота оранжево-желтого цвета – находится в корнях этого растения. При окрашивании ревенем волосы могут приобрести золотистый, соломенно-желтый и русый оттенки.

Нужно брать корни растения, достигшего 3-летнего возраста. Их выкапывают ранней весной, измельчают и сушат в тени. Для коротких волос нужно 2 ч. л. измельченных корней ревеня, для длинных – 1 ст. л., для очень длинных – 1 – 2 ст. л. Сырье развести 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь и кипятить 20 мин, постоянно помешивая. Когда масса загустеет, снять с огня, остудить и дать настояться. Для придания волосам темно-коричневого оттенка в этот состав нужно добавить 1 ч. л. пищевой соды.

- Чтобы приглушить яркий рыжий цвет, который дает хна, можно добавить 3 ч. л. порошка корней ревеня на 3 ст. л. хны.

- Если ремень смешать с ромашкой и чаем (1 стакан настойки ревеня, 2 ст. л. ромашки, щепотка чая и 1 стакан воды), то волосы приобретут цвет червонного золота.

- Для окраски волос ревенем предлагаем следующий рецепт. Взять 1 стакан порошка ревеня, залить 0,5 л белого виноградного вина и на небольшом огне кипятить до тех пор, пока смесь не уменьшится в объеме наполовину. Остудить, процедить. Наносить на

волосы до получения желаемого оттенка.

Черный тополь. Для того чтобы стать блондинкой, нужно использовать отвар начавших распускаться почек, а также листьев черного тополя.

- Если требуется закрасить седину, то волосы следует смазывать настоем 5–6 раз. Если нужно придать волосам золотистый или медный оттенок, достаточно просто прополоскать настоем вымытые волосы.

- Чтобы краска не текла, в остуженный раствор следует всыпать немного крахмала или муки. Естественно, волосы нужно мыть только теплой водой, иначе мука на волосах превратится в клейстер.

Грецкие орехи. Насыщенный каштановый цвет волос можно получить при окрашивании настойкой из грецких орехов. Готовится она следующим образом.

- Взять 2 ст. л. воды, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. квасцов и 10–15 предварительно истолченных ядер грецких орехов. Смешать все ингредиенты, поставить на небольшой огонь на 15–20 мин. Остудить и наносить на волосы до тех пор, пока не добьетесь нужного оттенка.

## **Глава 19**

### **Фитокосметика**

1.

Одно из первых и всеми признаваемых условий счастья есть жизнь такая, при которой не нарушена связь человека с природой.

Л. Н. Толстой

Сам термин «фитокосметика» происходит от греческого «phyto», что означает «растение».

В фитокосметику включается большое количество компонентов – таких как вытяжки, экстракты, эссенции, витамины, фитогормоны, консерванты, ароматические отдушки и пр. Все перечисленные ингредиенты выполняют определенные и весьма важные функции: например, экстракты и вытяжки стимулируют и питают кожу, консерванты защищают косметические препараты от возникновения в них бактерий и грибков, ароматические отдушки придают препаратам приятный запах.

Фитокосметические средства можно производить и в домашних условиях. Косметические препараты, приготовленные в домашних условиях и имеющие в своем составе лекарственные растения, действуют на кожу лучше, чем самые хорошие кремы.

Лекарственные растения проявляют все свои полезные и целебные свойства благодаря сложному набору химических соединений, которые имеются в их составе. Среди них можно назвать белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты, эфирные масла, минеральные вещества и пр.

Овощи, фрукты, ягоды, травы в перетертом, настоянном и отваренном виде служат основой для приготовления масок, отваров, компрессов, кремов, примочек,

ополаскиваний и пр. Главным положительным моментом является отсутствие в таких препаратах консервантов. Но недостаток их состоит в том, что такие косметические средства имеют весьма недолгий срок хранения. Их применяют сразу после приготовления.

### **Овощи, влияющие на цвет кожи**

- Тем, кто любит загорелую кожу или у кого много веснушек, можно воспользоваться красящим действием моркови. Соком свежей тертой моркови протирайте лицо или руки (если их тоже покрывают веснушки) утром и вечером. После высыхания похлопайте эти места руками, смазанными растительным маслом, ежедневно выпивайте стакан морковного сока.

- Если надо отбелить кожу лица и шеи, обесцветить пигментные пятна и веснушки, ежедневно до умывания утром протирайте лицо молочной сывороткой, хлебным квасом, огуречным соком (при сухой коже), лимонным соком, настоем петрушки или настоем цветов одуванчика и оставляйте жидкость на 5 минут. Для получения настоев надо залить кипятком столовую ложку мел ко нарезанной петрушки или цветов одуванчика, настоять в течение часа, процедить и охладить.

- Большую пользу приносят маски из натертых огурцов или их кожицы, из растертых незрелых ягод черной смородины, смешанных со сметаной и медом; из растертых помидоров; из натертой редьки или хрена, смешанных со сметаной или растительным маслом; из дрожжей, смешанных с молоком или 3 %-ной перекисью водорода.

- Хороши маски из 5 %-ной перекиси водорода, смешанной с картофельной мукой. Эту маску следует наносить только на участки с веснушками или пигментными пятнами.

При жирной, пористой коже, покрытой пигментными пятнами, 100 г квашеной капусты положите на тщательно очищенное лицо, предварительно прикрыв марлевыми салфетками глаза, и полежите 15–20 минут; снимите капусту с лица и умойтесь холодной водой.

Все отбеливающие маски наносят не более чем на 20 минут, смывают холодной водой, чистой или с добавлением лимонного сока или уксуса (чайная ложка сока или уксуса на стакан воды).

- Если кожа лица бледная и вам хочется сделать ее живее без румян, воспользуйтесь маской из сока свеклы. Для этого после очищения кожи лица протрите щеки и лоб ломтиком свеклы, дайте соку немного подсохнуть, затем нанесите, вбивая, тончайший слой крема – кожа приобретет естественную свежесть. Вместо сока свеклы можно воспользоваться соком клюквы, граната, черной смородины, вишни.

### **Травы и цветы в косметике**

Для косметических целей берут свежие растения или высушенные в тени. Свежие измельчают на мясорубке, а сухие – на кофейной мельнице. Растения собирают рано утром.

Ни для кого не секрет, что лечить кожу нужно изнутри! Поэтому, чтобы хорошо



выглядеть и иметь красивую кожу, нужно пить отвары, настой и травяные чаи.  
Вот несколько рецептов травяных чаев.

### **Чай № 1**

Трава шалфея лекарственного 1 часть  
Трава полыни горькой 1 часть  
Трава тысячелистника 2 части  
Трава крапивы 2 части  
Трава зверобоя 2 части  
Трава подорожника 1 часть  
Трава золототысячника 2 части  
Ягоды можжевельника 2 части  
Трава хвоща 3 части

4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, парить в духовке 12 часов. Принимать по 1 стакану 5–6 раз в день.

### **Чай № 2**

Листья крапивы жгучей 1 часть  
Листья одуванчика 1 часть  
Цветки терна 1 часть

2 ст. л. смеси настаивать 4 часа в духовке в 2 стаканах кипятка. Принимать ежедневно по 1 стакану 4 раза в день в течение 2 недель. Соблюдать диету без мяса и яиц.

### **Чай № 3**

Листья крапивы жгучей 2 части  
Цветочные корзинки ноготков 2 части  
Трава череды 3 части  
Трава фиалки трехцветной 4 части  
Трава вероники 2 части  
Трава хвоща 2 части  
Цветочные корзинки василька синего 3 части  
Листья грецкого ореха 2 части

4 ст. л. смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 4–5 раз в день в течение 6 недель.

### **Чай № 4**

Трава череды 2 части  
Листья грецкого ореха 1 часть  
Листья смородины черной 2 части  
Листья земляники 3 части  
Цветки яснотки белой или стеблеобъемлющей 2 части  
Цветочные корзинки тысячелистника 2 части  
Трава фиалки трехцветной 4 части  
Корни лопуха 3 части

20 г смеси кипятить 10 минут в 1 л воды, настаивать 1 ч., процедить. Принимать по 1 ст. л. через 1 ч. 5–6 раз в день.

#### **Чай № 5**

Трава ромашки аптечной 1 часть  
Трава короставника полевого 1 часть  
Корни лопуха 1 часть  
Листья грецкого ореха 1 часть

1 ст. л. смеси варить 15 мин в 1 стакане воды, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

#### **Чай № 6**

Листья грецкого ореха 1 часть  
Трава ясенника душистого 4 части  
Цветки липы 5 частей

1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 4 ч., процедить. Принимать по 1 стакану перед завтраком.

#### **Чай № 7**

Трава фиалки полевой 4 части  
Трава череды 4 части  
Трава паслена сладко-горького 1 часть

1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1–2 ч., процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Чтобы приготовить настой, берут 1 часть растения и 10 частей воды. Измельченное сырье засыпают в термос, заливают крутым кипятком, закрывают термос пробкой. Через 30 мин настой готов. Его охлаждают до комнатной температуры и процеживают. Воду

можно заменить молоком. Настой хранится в холодильнике не более трех дней.

Часто для приготовления настоев, которыми протирают лицо, используют растительное масло. Растения в стеклянной посуде заливают растительным маслом, помещают в кастрюлю с холодной водой и ставят на слабый огонь. После закипания воды масло выдерживают на бане еще 30 мин. Затем плотно закрывают и настаивают в темном прохладном месте неделю. Через неделю раствор прослеживают. Пользоваться им можно не более 6 месяцев, постоянно храня в темном прохладном месте.

Настои используют для умывания, протирания кожи, компрессов, масок. Они очищают кожу, повышают тонус, снимают раздражение. Из водного настоя можно приготовить кубики льда и протирать кожу лица, шеи утром после душа. Это способствует разглаживанию морщин.

Масляный настой на лекарственных травах используют для ухода за воспаленными веками. Тампоны, смоченные в теплом настое, накладывают на закрытые глаза на 15–20 мин, затем протирают кожу тампоном, смоченным в водном растворе.

## **О пользе растений и цветов в косметике**

Василек синий (в настое используются лепестки) применяют при расширенных порах лица и расширенных венах на ногах, для ухода за кожей век, при появлении перхоти и выпадении волос.

При расширенных порах лицо протирают 2–3 раза в день водным раствором или кубиками льда. При расширенных венах накладываются компрессы из настоя васильков комнатной температуры.

Календула, или ноготки. В основном используется в качестве наружного средства при следующих косметических недостатках: угревая сыпь, расширенные поры, морщины, жирная себорея волосистой части головы, выпадение волос. То, что календулу применяют для этих целей, обусловлено наличием в цветках уникального набора эфирных масел, фитонцидов, каротина, органических кислот, белков, ферментов, смол. Известно, что препараты календулы оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, способствуют гибели болезнетворных организмов (стафилококков и стрептококков).

Ноготки используются в косметологии в виде настоев, компрессов, масок при огрубелой, ороговевшей, склонной к образованию угрей коже. Компрессы из отвара цветков календулы показаны для предотвращения морщин. Свежевыжатый сок лепестков способствует выведению веснушек. Если в сок лепестков добавить соки лимона и красной смородины, взятые в равном соотношении, то с помощью пол ученого состава можно эффективно бороться с веснушками, а также пигментными пятнами. Ноготки применяют при жирной коже и юношеских угрях. Лосьон: залить три свежих цветка или 1 ст. л. сухих цветков 100 мл салицилового спирта. Через сутки процедить. В стакан кипятка влить 1 ст. л. настоя, размешать. Смазывать теплым раствором лицо утром и вечером.

Ромашка оказывает противовоспалительное, успокаивающее и слабое антисептическое действие при склонности кожи к образованию угрей, гнойничков. Применяют в виде компрессов из настоя. Хорошо действует и паровая ванна: 1 ст. л. ромашки кипятят в 0,5 л воды 20 мин, затем держат лицо над паром, набросив на голову полотенце. После

процедуры протереть кожу лица салициловым спиртом или водкой и 30 мин не выходить на улицу.

Мята — одно из самых душистых растений. Многие столетия она пользуется почетом и уважением у народов разных стран. Прекрасным запахом растение обязано эфирному маслу, имеющему сложный химический состав. Основной компонент этого масла — ментол. Он обладает способностью сужать поверхностные сосуды кожи и расширять сосуды внутренних органов. Кроме этого, мята — прекрасный антисептик. Самое благоприятное воздействие она оказывает на сухую, стареющую кожу. При раздражении и зуде обладает болеутоляющим действием.

Мяту применяют, как правило, в виде настоя, который является замечательным лосьоном для сухой кожи. Если при принятии паровых ванн в воду добавить листья мяты, это улучшит кровообращение.

Липа является старейшим лечебным народным средством. Липовый чай (отвар из соцветий) — одно из самых распространенных и любимых средств при лечении многих заболеваний. Соцветия липы содержат множество полезных полифенольных соединений, белковых веществ, богатых витамином С.

Маски и отвары из цветков липы благоприятно влияют на сухую кожу. Липовый отвар применяется и для умывания. Этим средством можно пользоваться, имея любой тип кожи. Для предотвращения морщин косметологи рекомендуют применять лосьон из цветков липы в соединении с цветками ромашки, шалфея, полевого хвоща.

Зверобой. В народе это растение называют травой от 99 болезней. Оно обладает вяжущим, противовоспалительным и антисептическим действием. Зверобой включен в рецептуру косметических кремов и лосьонов, используется для масок, паровых ванн.

Полевой хвощ. Лекарственное растение, обладающее противовоспалительным, дезинфицирующим, кровоостанавливающим действием. Хвощ имеет в своем составе дубильные вещества, органические кислоты, эфирные масла, витамины. Применение лосьонов, масок, компрессов из хвоща благотворно влияет на жирную пористую кожу.

Шалфей, мать-и-мачеха, тысячелистник. Эти лекарственные травы также нашли свое применение в косметологии. Они обладают противовоспалительным и подсушивающим действием. Маски, паровые ванны, отвары, настои из данных лекарственных растений используются при угрях, уходе за жирной пористой кожей.

Алоэ. Это растение имеет в своем составе ферменты, витамины, смолистые вещества, фенолы, гликозиды. Оно обладает бактерицидным действием, улучшает процессы регенерации кожи, повышает ее тонус, предотвращает появление морщин.

Подорожник. Косметологи широко применяют сок подорожника и настой из сушеных листьев. И это далеко не случайно. В листьях подорожника содержится множество биологически активных веществ. Свежий сок этого растения используется при изготовлении лосьонов.

Хмель. В результате последних исследований ученых выяснилось, что шишки этого растения содержат в своем составе антибиотики и гормоны. Экстракт из шишек хмеля способствует восстановлению клеток кожи, улучшает кровообращение, повышает эластичность кожи и жировой обмен в ней. Также экстракт из шишек хмеля используется при приготовлении масок, средств для укрепления волос.

Березовые почки. Из них готовят настои, маски, отвары, которые омолаживают кожу, повышают ее тонус. Полезно применение березовых почек при раздражении и воспалительных явлениях на коже, угрях, себорее волосистой части головы. В березовом

соке содержатся фруктоза, аминокислоты, яблочная кислота, дубильные и минеральные вещества, которые оказывают тонизирующее действие не только на кожу, но и на весь организм.

**Петрушка.** Это растение богато витамином С и провитамином А, белками, минеральными элементами. В косметологии используют корни и траву петрушки. Это растение присутствует во многих масках, кремах, примочках, лосьонах.

**Лопух.** Очень полезен для волос. В косметологии используют корни лопуха, в которых содержатся протеины, эфирное масло, полисахариды, жир, пальмитиновая и стеариновая кислоты, дубильные и горькие вещества.

**Роза.** В древности розовым маслом лечили зубы, лепестки роз использовали для избавления от бессонницы и мигрени. В косметологии из лепестков роз готовят маски, розовое масло и эссенцию, а также лосьоны и примочки.

Рассмотрим, как влияют на кожу экстракты растений, наиболее часто употребляемые в косметологии.

## **Экстракты**

**Экстракт плодов авокадо.** Имеет в своем составе протеины, жиры, минеральные вещества, витамины. Этот препарат способствует быстрому восстановлению поверхностного слоя кожи, улучшает ее упругость, нормализует внутриклеточные обменные процессы, разглаживает морщины, устраняет шелушение. Поскольку в экстракте содержится большое количество витамина А, он способствует улучшению цвета лица и оказывает благотворное влияние на увядающую кожу.

**Экстракт алоэ.** Состоит более чем из 160 компонентов. В их числе аминокислоты, витамины, минералы. Оказывает на кожу бактерицидное и бактериостатическое действие, стимулирует кровообращение, увлажняет, помогает сохранить влагу, снимает воспаление. Косметические препараты, в состав которых входит экстракт алоэ, используются для ухода за раздражительной, сухой, обезвоженной, а также увядающей кожей.

**Экстракт аниса.** Обладает омолаживающим, отбеливающим, противозудным, противоотечным действием, придает коже свежий вид, снимает раздражение и покраснение.

**Экстракт арники.** Эффективно воздействует на жирную пористую кожу с угревой сыпью. Имеет сильный лечебный эффект при заболеваниях кожи.

**Экстракт березы (вытяжка из коры и листьев).** Оказывает легкое вяжущее, стимулирующее свойство, регулирует кислотно-щелочной баланс, дезинфицирует кожу. Кроме того, он смягчает, успокаивает и увлажняет кожу. Идеально подходит для чувствительной кожи.

**Экстракт цветков и плодов боярышника.** Этот препарат является противовоспалительным, оказывает успокаивающее, очищающее, тонизирующее и освежающее действие на кожу, хорошо стягивает расширенные поры.

**Экстракт душицы.** Обладает спазмолитическим, успокаивающим, антисептическим, дезинфицирующим, болеутоляющим свойством. Способствует разглаживанию мелких морщин, повышает тонус кожи.

**Экстракт женьшеня.** Тонизирует и омолаживает кожу, ускоряет заживление ран, улучшает кровообращение и внутриклеточный обмен веществ.

Экстракт зверобоя. Известен в медицине как прекрасное средство для заживления ран. Обладает тонизирующим, антисептическим, противовоспалительным действием. Хорошо очищает и омолаживает сухую, чувствительную и увядающую кожу.

Экстракт календулы. Имеет в своем составе вещества, связывающие излишнюю влагу. Является противовоспалительным, ранозаживляющим, бактерицидным препаратом; способствует лучшей регенерации кожи, укрепляет капилляры, восстанавливает поверхностный слой кожи, замедляет ее старение, хорошо сужает расширенные поры.

Экстракт кокоса. Благодаря наличию в его составе витаминов А, В, С, углеводов, минеральных веществ и фруктовых кислот он прекрасно тонизирует, регенерирует и защищает кожу от вредных воздействий. Хорошо увлажняет кожу, придает ей бархатистость и упругость.

Экстракт конского каштана. Укрепляет стенки сосудов, помогает рассасыванию подкожных гематом, препятствует образованию тромбов.

Экстракт крапивы. Имеет в своем составе дубильные и белковые вещества, витамины К, В и С, каротиноиды, лецитин и пр. Усиливает липидный обмен в клетках, является тонизирующим и антисептическим средством, улучшает кровообращение в ногах.

Экстракт коры дуба. Оказывает вяжущее, противовоспалительное и антисептическое действие. Уменьшает потливость ног. Прекрасное лечебное средство в борьбе против зуда и экземы, а также крапивницы.

Экстракт лаванды. Прекрасно заживляет трещины на подошвах ног, снимает усталость и суставные боли. Является дезодорирующим средством.

Экстракт лимона. Обладает отбеливающим, стимулирующим и освежающим действием, повышает иммунитет, сужает расширенные поры кожи.

Экстракт липового цвета. Оказывает противомикробное, противовоспалительное, ранозаживляющее действие, укрепляет сосуды и ткани, делает кожу более восприимчивой к биологически активным веществам кремов и масок.

Экстракт мальвы. Имеет в своем составе достаточно большое количество слизистых и дубильных веществ, которые оказывают разглаживающее, противовоспалительное действие, улучшают структуру и повышают эластичность и упругость кожи.

Экстракт мать-и-мачехи. Содержит много серы, оказывает на кожу противовоспалительное, смягчающее и оздоравливающее действие.

Экстракт мяты. Обладает успокоительным действием, снимает раздражение и усталость кожи. Подходит для всех ее типов.

Экстракт мяты. Оказывает на кожу успокаивающее, болеутоляющее действие, снимает усталость и раздражение за счет местного эффекта, повышает тонус капилляров.

Экстракт окопника. Эффективно воздействует на кожу, ускоряя процессы ранозаживления и восстановления ее поверхностного слоя, снимает воспаление и раздражение.

Экстракт розы. Обладает заживляющим и гармонизирующим действием. Идеально подходит для ухода за тонкой, чувствительной кожей.

Экстракт розмарина. Повышает микроциркуляцию и тонус кожи. Эффективно воздействует на стареющую, увядающую кожу лица и шеи.

Экстракт ромашки. Оказывает противовоспалительное, антисептическое, успокаивающее, смягчающее действие, делает кожу более эластичной и упругой, устраняет сухость и шелушение.

Экстракт тысячелистника. Является противовоспалительным и ранозаживляющим

средством, восстанавливающим клетки кожи. Подходит для чувствительной кожи.

Экстракт чистотела. Оказывает противомикробное, противовоспалительное действие, нормализует водно-жировой обмен в клетках кожи, снимает раздражение и усталость.

Экстракт хмеля. Содержит фитогормоны. Оказывает эффективное воздействие на кожу с утренней сыпью, а также используется для профилактики морщин.

Экстракт шалфея. Обладает смягчающим, бактерицидным, бактериостатическим и антитоксическим воздействием на кожу. Обеззараживает и выводит токсины из клеток кожи, стабилизирует процесс регенерации поверхностного слоя. Пригоден для ухода за сухой кожей.

Экстракт эвкалипта. Оказывает антисептическое, болеутоляющее, противовоспалительное и подсушивающее действие на кожу.

Довольно часто основой для изготовления косметических препаратов являются прошедшие специальную обработку растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное, облепиховое, оливковое и т. д.). Благо даря своим биохимическим свойствам эти масла глубоко проникают в структурные слои кожи, активно переносят и высвобождают целебные вещества лекарственных растений, питают и смягчают кожу. При этом они не становятся причиной нарушения дыхания клеток, закупоривания желез и пор кожи. В косметологии также используются эфирные и ароматические масла.

## **Масла**

1. Абрикосовое масло. Имеет в своем составе триглицериды, растительный воск, стеарины, жирорастворимые витамины. Восстанавливает жировой слой кожи, нарушенный при умывании с мылом, защищает кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Является антиоксидантом.

Масло авокадо. В нем много витаминов А, D, E. Оказывает увлажняющее и разглаживающее действие, питает и защищает кожу.

Масло базилика. Снимает раздражение и покраснение кожи, хорошо расслабляет мышцы лица и шеи, разглаживает мелкие морщины.

Масло грейпфрута. Прекрасно сужает расширенные поры, усиливает саморегуляцию и регенерацию клеток, действует тонизирующе, понижает функцию сальных желез, стимулирует кровоснабжение кожи.

Масло жожоба. Не дает коже пересыхать, хорошо увлажняет, устраняет шелушение, раздражение и воспаление, быстро заживляет мелкие ранки и ссадины. При уходе за сухой кожей разглаживает морщины, делает кожу упругой и бархатистой.

Масло какао. Имеет в своем составе примерно 50 % жира, 20 % белка, а также около 2 % алкалоида теобромина, который снимает усталость. Это масло оказывает смягчающее и успокаивающее действие, восстанавливает водно-жировой баланс, снимает шелушение и раздражение кожи.

Масло мяты. Повышает иммунитет кожи, оказывает противовоспалительное, успокаивающее, освежающее, легкое отбеливающее действие. Снимает напряжение в коже и мышцах лица и шеи, повышает тонус стенок капилляров. Используется при воспалительных заболеваниях кожи.

Облепиховое масло. Содержит огромный комплекс витаминов, микроэлементов,

органических кислот и аминокислот. Является антиоксидантом, оказывает витаминизирующее, противовоспалительное, антисептическое действие. Кроме этого, облепиховое масло – это противорадиационное, противоожоговое, ранозаживляющее и регенерирующее ткани средство.

Оливковое масло. Имеет в своем составе полиненасыщенные жирные кислоты. Оказывает эффективное лечебное воздействие на кожу, снимает раздражение и шелушение.

Ореховое масло. Прекрасно впитывается и глубоко проникает в структурные слои кожи.

Подсолнечное масло. Содержит 45 % жирного масла, 27 % углеводов, 20 % белковых веществ, а также каротин и фосфолипиды. Оказывает ранозаживляющее и бактериостатическое действие, весьма эффективно в борьбе со стафилококком.

Соевое масло. Является одним из самых жирных и питательных масел, имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, хорошо стягивает расширенные поры, оказывает тонирующее действие на кожу.

Масло розмарина. Это противовоспалительное средство, нормализующее состояние жирной и проблемной кожи с расширенными порами.

Масло чайного дерева. Оказывает противогрибковое, стимулирующее, дезинфицирующее действие на кожу, проникает глубоко в ее структуру, доставляя питательные вещества во все слои.

Масло шиповника. Имеет в своем составе жирорастворимые витамины. Масло нормализует внутриклеточный обмен веществ, не дает скапливаться в клетках продуктам распада и ферментам старения, повышает иммунитет кожи. Прекрасно действует на кожу ног.

Маски, настои, отвары лекарственных трав можно готовить не только из свежего сырья, но и из сушеного. При этом должно соблюдаться главное условие: травы нужно обязательно измельчить, тогда эффект будет лучше выражен.

На очень сухую воспаляющуюся кожу хорошее действие оказывают маски из масляного настоя ромашки, а также настоя, приготовленного на молоке. Чтобы сделать маску, в марле, сложенной в 10 слоев, вырезают отверстие для носа, пропитывают салфетку настоем, подогретым до 36 °С, отжимают и накладывают на лицо и шею на 20 мин, затем лицо протирают кубиком льда.

### **Домашние рецепты лечебных масок из трав**

Для увядающей кожи полезны маски с такими компонентами, как шишки хмеля, алоэ, листья березы и др.

Для жирной кожи нужно брать зверобой, шалфей, тысячелистник, полевой хвощ, мать-и-мачеху, цветки календулы, они обладают противовоспалительным действием, снижают функцию сальных желез.

Маска из смеси лекарственных трав. Взять по 1 чайной ложке ромашки аптечной, цветков липы, шалфея, мать-и-мачехи. Залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 1 ч. Процедить, добавить 1 ч. л. водки, 1 ст. л. растительного масла и 1 яичный желток. Тщательно перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 15–20 мин. Снять



ватным тампоном. Маска предназначена для увядающей кожи, склонной к воспалительным процессам.

Маска травяная с крахмалом. Взять по 1 ч. л. цветков ромашки, листьев мяты, подорожника. Заварить

1 стаканом крутого кипятка. Настоять 30 мин. Процедить, добавить 1 ч. л. картофельного крахмала. Нанести на кожу лица и шеи на 30 мин. Смыть холодной водой.

Маска витаминная со сметаной. Приготовить отвар из цветков липы, календулы и ромашки. Затем

1 ст. л. отвара смешать с 2 ч. л. жирной сметаны и хорошо взбить. Нанести на кожу лица и шеи на 30 мин. Излишки маски снять влажной салфеткой.

Маска мятная с маслом. 1 ст. л. листьев мяты залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 мин. Процедить и смешать с 2 ч. л. растительного масла. Состав нанести на кожу лица и шеи с помощью ватного тампона в несколько слоев, давая предыдущему слою немного подсохнуть. Через 25 мин маску смыть теплой водой.

Маска из шишек хмеля. Взять 2 ст. л. шишек хмеля, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 2 ч, процедить. Жидкость можно использовать в качестве лосьона или средства для умывания. К осадку добавить

2 ч. л. несоленого сливочного масла и 1 яичный желток. Хорошо растереть и нанести на кожу лица и шеи. Через 15 мин смыть прохладной водой.

Маска из лепестков розы. Взять по 2 ч. л. лепестков розы и шалфея. Залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Взять 1 ст. л. полученного состава, добавить 1 стакана сметаны, взбить и нанести на кожу лица и шеи на 25 мин. Умыться прохладной водой.

Маска из мяты и подорожника. Взять 1 ст. л. смеси трав в равных пропорциях: мяты, подорожника, ромашки, липового цвета. Залить 1 стаканом крутого кипятка и дать постоять 30 мин. Процедить. В травяной настой добавить, все время помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала. Маску нанести на кожу лица и шеи. Через 20 мин умыться теплой водой.

Маска из липы и шалфея. Взять по 2 ч. л. липового цвета и шалфея, залить 1 стаканом молока. Поставить на 5 мин на медленный огонь и довести до кипения. Остудить в закрытой посуде. Процедить. Отваром смазать лицо и шею с помощью ватного тампона. Нанести тонким слоем питательный крем, а сверху наложить кашицу из гуаши. Через 20 мин снять маску салфеткой и нанести питательный крем.

Маска из одуванчика и творога. Взять 6-8 молодых листочков одуванчика, мелко нарезать, перетереть и смешать с 2 ч. л. жирного мягкого творога. Тщательно перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 30 мин. Умыться прохладным молоком.

Маска дезинфицирующая. Взять по 1 ст. л. сушеного зверобоя и цветков ромашки. Залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 1 ч. Процедить. Отвар смешать с измельченными овсяными хлопьями. Маску нанести на кожу лица и шеи на 25 мин. Умыться прохладной водой, подкисленной соком лимона.

Маска из шалфея, хмеля, календулы. Шалфей, хмель, календулу, тысячелистник взять в равных пропорциях. 3 ч. л. сырья залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 15 мин, процедить. В теплый отвар трав добавить 1 яичный белок (предварительно взбитый), 1 ч. л. лимонного сока и овсяную муку до консистенции густой кашицы. Тщательно перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 30 мин. Смыть прохладной водой.

Маска из полевого хвоща с отрубями. Взять 2 ст. л. травы полевого хвоща, залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 40 мин. Процедить. Настой хвоща смешать с

3 ст. л. отрубей. Маску нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Умыться прохладной водой.

Маска очищающая. Сначала нужно приготовить настой из перезрелых огурцов. Делается он так. Перезрелые огурцы почистить, мелко нарубить и наполнить стакан до половины. Долить в стакан доверху водку, прикрыть салфеткой и поставить на солнце. Через 12 дней процедить. Полученный раствор смешать с 2 ст. л. отвара шалфея и 1 ст. л. крахмала. Маску нанести на кожу лица и шеи на 25 мин. Смыть водой комнатной температуры.

Маска из белых лилий. Сначала следует приготовить настойку белых лилий. Для этого в емкость из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой положить Лепестки от полностью распустившихся цветков. Емкость нужно заполнить лепестками до половины, затем залить чистым спиртом так, чтобы он покрывал содержимое на два пальца. Плотнo закрыть крышку и убрать емкость в темное прохладное место. Настаивать 6 недель. После этого отлить 1 ст. л. настойки в миску, добавить 2 ч. л. меда, 1 яичный желток и 1 ч. л. отрубей. Тщательно перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Смыть прохладной водой.

Маска для жирной кожи. Взять по 1 ст. л. хвоща полевого, липового цвета, тысячелистника, шалфея. Залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Полученную смесь с помощью ватного тампона нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Умыться водой комнатной температуры.

Маска белково-цветочная. Взять 1 ст. л. смеси цветков ромашки, цветков шиповника, календулы в равной пропорции. Истоloch их, добавить 1 яичный белок и хорошо растереть. Маску нанести на лицо и шею на 30 мин. Умыться прохладной водой, а затем протереть кожу кусочком льда массирующими движениями. Обсушить лицо полотенцем.

Маска успокаивающая. 2 ч. л. цветков лаванды, 2 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. цветков липы, 1 ч. л. травы шалфея залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 1 ч. Полученную массу в теплом виде нанести на кожу лица и шеи и оставить на 30 мин. Сверху маску нужно прикрыть салфеткой для лучшего эффекта. Смыть маску ватным тампоном, смоченным в прохладном молоке. Ополоснуть лицо холодной водой, обсушить полотенцем.

### **Травяные сборы, применяемые при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами, при бородавках, дерматитах**

При кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

#### **Сбор № 1**

Возьмите в равных частях:

Кору крушины

Листья березы белой

Траву фиалки трехцветной

Цветки бузины черной

Плоды фенхеля

Корень солодки

#### **Сбор № 2**

Возьмите в равных частях:

Кора крушины

Листья крапивы двудомной

Листья березы

Льняное семя

## Глава 20

### Ароматерапия для лица и тела

Ароматерапия уже давно успешно применяется в косметологии. Считается, что ароматы вызывают к нашей высшей природе.

Эфирные масла снимают напряжение и успокаивают, понижают давление и лечат головную боль, поднимают настроение и излечивают от депрессии, способствуют позитивному восприятию жизни и излечивают кожные заболевания.

Далее описан комплексный уход за кожей с помощью аромамасел.

### Свойства эфирных масел

1. Для того чтобы правильно организовать лечение, необходимо знать, какими свойствами обладают масла. У масел, как и у лекарств, есть противопоказания.

Апельсиновое — действует освежающе, тонизирует при нервных переутомлениях, стимулирует пищеварительную систему. Содержит витамины А, В и С. Способствует излечению простуды, гриппа, застоя в бронхах, запоров, снимает предменструальный синдром, облегчает депрессию и беспокойство, повышает настроение.

Арабский мускус — освежающее масло.

Ангеликовое (дягильное) масло — помогает выведению лишней жидкости и токсинов из организма, облепчает воспалительные процессы, подагру и артрит, облегчает головную боль, мигрень и умственное утомление, хороший антидепрессант, снимает стресс, предменструальный синдром, отличное тонизирующее средство для усталой, вялой кожи.

Базиликовое — облегчает катары, головные боли, меланхолию, беспокойство, бессонницу, умственное утомление, поднимает настроение, освежает, улучшает память, прекрасно стимулирует.

Бархатцевое — снимает проблемы затвердевшей кожи на ступнях, подъеме свода стопы, вокруг локтей и колен. Стимулирует умственные способности, проясняет мышление, поднимает настроение.

Бергамотовое — обладает мощным тонизирующим и освежающим, спазмолитическим действием, прекрасный антидепрессант, дезодорант, отхаркивающее средство, эффективное для лечения кожи и органов дыхания, может действовать жаропонижающе.

В зависимости от того, с чем оно смешано, оказывает как стимулирующее, так и успокаивающее, расслабляющее действие. Уменьшает напряжение без седативного

эффекта, регулирует деятельность щитовидной железы. Поднимает настроение, успокаивает и нервную систему и приводит в порядок издерганный стрессами организм.

Оно возвышающе действует на душу человека. Вдыхание этого запаха избавляет от депрессии и ежедневного напряжения. Чтобы сон был расслабляющим и спокойным, нужно просто перед сном вдыхать запах бергамота. Натуральное масло бергамота используется в парфюмерии. В массажных маслах бергамотовое масло заживляет экзему, псориаз, угри.

Предостережение: это масло фототоксичное, его нельзя применять перед солнечной ванной или во время загара.

Бензойное масло. Используется ароматическое бензойное масло, которое имеет теплый, сладкий ванильный запах. Его вдыхают с целью восстановления физических сил, оно идеально подходит для работающих людей, нуждающихся в дополнительной энергии. Запах бензойного масла, так же как и запах базилика, стимулирует мышление.

Бензоиновое – успокаивающее и отхаркивающее средство, хорошо при бронхитах и ангинах, стимулирует периферическое кровообращение и благотворно для чувствительной, воспаленной красной кожи.

Ветиверовое – очень расслабляющее, помогает ослабить беспокойство, шок, панику, истерию и усталость, прекрасное масло для кожи.

Виноградное – обладает высокой биологической активностью благодаря наличию мощнейшего антиоксиданта – олигомерного проантоцианидина, связывает в клетках свободные радикалы, тем самым замедляет процессы старения клетки.

Ванильное – успокаивает, устраняет бессонницу, повышает эластичность кожи, способствует расщеплению и утилизации углеводов в организме.

Гераниевое – прекрасный антидепрессант, антисептик, обладает вяжущим, стимулирующим кровообращение, диуретическим, понижающим артериальное давление, успокаивающим, тонизирующим действием, отлично справляется с резкими колебаниями настроения, снимает напряженность, слезливость. Гераниевое масло способствует равновесию гормонов, что помогает при нарушениях во время менопаузы и снимает предменструальный синдром. Оно особенно полезно при различных болезненных состояниях кожи: ожогах, язвах, ранах, дерматитах, экземах, псориазе, воспалении.

Предостережение: проверьте кожу на чувствительность! При беременности масло считается безопасным после 16-ти недель.

Грейпфрутовое — нормализует секрецию сальных желез, жировой обмен, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует очищению крови и лимфы, обладает диуретическим действием, стимулирует лимфатическую систему, тонизирует, в жаркую погоду создает ощущение прохлады, повышает настроение.

Предостережение: может раздражать чувствительную кожу, умеренно фототоксичное.

Масло гвоздики — способствует восстановлению сил после физического переутомления, обладает высокой антибактериальной и противовирусной активностью, прекрасное противосудорожное, анальгезирующее, отхаркивающее средство, стимулирует пищеварительный тракт, облегчает диспепсии, поносы,

катаральный бронхит, успокаивает зубную боль.

Масло ели — сильный антисептик, облегчает ревматические тупые и острые боли, стимулирует кровообращение, адаптоген, устраняет перенапряжение, нервозность, ликвидирует застойные явления при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, лечит инфекционные заболевания верхних дыхательных путей – простуду, грипп, синусит, заживает травмы.

Жасминовое — обладает антидепрессивным, антисептическим, спазмолитическим, успокаивающим действием, прекрасно влияет на кожу, расслабляет мышцы, снимает беспокойство и страх, улучшает сон.

Иланг-иланг — вырабатывается из цветов тропического дерева кананги душистой, запах его напоминает жасминовый. Масло иланг-иланг – антидепрессант, антисептик. Издавна применялось при лечении малярии, как средство ухода за кожей и волосами. Рекомендуются при утомлении, беспокойстве, бессоннице, фригидности. Нормализует давление и помогает при заболеваниях кожи.

Имбирное — обладает антисептическим, стимулирующим и согревающим действием при простудах; устраняет вялость, апатию. У имбирного масла высокая защищающая способность от вирусов, оно также устраняет отеки, воспаление, тугоподвижность суставов и позвоночника, облегчает ревматические, мышечные тупые и острые боли, снимает тошноту, нервное напряжение.

Масло иссопа — лечит заболевания дыхательной системы: астму, простуду, грипп, бронхит, синусит, регулирует кровяное давление; обладает согревающим эффектом, полезно при ушибах.

Кардамонное — помогает при нарушении пищеварения и метеоризме, оказывает согревающее и успокаивающее действие, при этом оно также и стимулятор, облегчает головные боли, умственное утомление.

Касторовое (масло клещевины): содержит жирные кислоты, сбалансированный состав витаминов. Применяется в составе мазей, бальзамов, для лечения ожогов, ран, язв, для смягчения кожи, удаления перхоти и т. д.

Каяпутовое — масло с мощным, свежим травяным запахом с эвкалиптовыми тонами. Обладает анальгезирующим, антисептическим, стимулирующим, умеренно диуретическим действием, притупляет зубную боль, помогает в лечении растяжений, гематом, ожогов. Прекрасно поддаются воздействию каяпутового масла угри, артрит, астма, бронхит, зубная невралгия, дерматит, боль в ушах, экзема, подагра, головные боли, ларингит, периодические боли, псориаз, ревматизм, воспаление верхних дыхательных путей.

Кедровое — антисептическое, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, успокаивающее масло. Оказывает вяжущее воздействие при угрях и жирной коже, экземе, псориазе; помогает при затрудненном дыхании, в лечении катара верхних дыхательных путей, бронхита; используется как стимулирующее средство при нервном напряжении.

Кипарисовое — обладает антисептическим, анти-спазматическим, вяжущим, мочегонным действием, тонизирует нервную систему, снимает напряжение, не вызывая сонливости, оказывает освежающее, повышающее настроение и восстанавливающее, согревающее действие. Оно облегчит климакс, устранил неприятный запах тела и ног.

Кокосовое – повышает эластичность кожи, устраняет ее раздражение. Содержит

ненасыщенные жирные кислоты, сбалансированный состав витаминов А, Е, группы В и микроэлементов, обладает уникальной проникающей способностью, стабилизирует гомеостаз клетки.

Кориандровое – способствует пищеварению, облегчает тупые и острые мышечные боли, является средством, усиливающим половое чувство. Ванна с кориандровым маслом очень расслабляющая.

Коричное масло из листьев – стимулирует умственные способности, повышает настроение и освежает, облегчает насморк и бронхиальный катар, лечит простуду ингаляциями.

Масло из древесины красного дерева – обладает расслабляющим, успокаивающим, уменьшающим боли и повышающим настроение действием; помогает устранить головные боли, мягко тонизирует кожу.

Лавандовое – необычайно универсальное средство: обладает антисептическим, противовоспалительным, отхаркивающим, тонизирующим и успокаивающим, диуретическим действием, способствует заживлению ран, эффективно при мигренях, особенно хорошо для сухой, чувствительной, стареющей кожи. Масло смягчает и успокаивает все виды нервного напряжения и шока, помогает уменьшить депрессию, устраняет раздражительность, панику и истерию; облегчает острые и тупые мышечные боли при артритах, ревматизме, судорогах ног, дерматите, экземе, сухой и жирной коже, солнечных ожогах, синусите, простудах, гриппе, бронхите, астме, высоком давлении; лавандовая ванна на ночь помогает справиться с бессонницей.

Лавандовое масло желательно использовать перед сном или для лечения нервных заболеваний.

Масло лаванды содержит более 260 активных веществ. Этим объясняется его почти универсальное действие. Его обезболивающее и антисептическое свойства используются при лечении ран, ожогов, абсцессов, экземы, нарывов и укусов насекомых, противосудорожное действие позволяет применять его при лечении головной боли, боли в затылке, мышцах, ухе, при невралгии. Больным ревматизмом и ишиасом хорошо известно целительное действие массажа и горячих ванн с маслом лаванды: при контакте с влажной кожей оно улучшает кровообращение.

Лавра александрийского (калофиллум): содержит стигмастерол, различные «неофлавоноиды» (калофиллоид), жирные кислоты. Используется при ожогах, трещинах на коже, обморожениях и для увлажнения кожи, поврежденной переменой погоды и солнечными лучами.

Жирное лавровое масло – стимулирует кровообращение, отличное тонизирующее средство для волос, стимулирует кровеносные сосуды в волосяных мешочках, снимает депрессию и помогает при ревматических болях.

Ладанное – антисептик, диуретик, вяжущее, тонизирующее, успокаивающее масло; исключительное средство для ухода за кожей, омолаживает ее и разглаживает морщины, придает тканям жизненную силу, устраняет отрицательные эмоции – страх, негодование, беспокойство.

Лимонное – антисептическое, вяжущее, умеренно диуретическое, отхаркивающее, печеночное, понижающее артериальное давление, стимулирующее умственные способности, тонизирующее масло. Оно полезно при лечении варикозного расширения вен, простуды, ангины, гриппа, бронхита, синусита, тонзиллита, инфицированных ран, облегчает головные боли и мигрени, стимулирует

кровообращение, облегчает лечение астмы, печени.

Масло лимонной травы – благоприятно при заживлении разорванных связок и укрепляет слабые места, отличное средство после спортивных занятий, тонизирует жирную кожу, отпугивает насекомых. При сжигании в горелках издает приятное и расслабляющее благоухание, очищающее от неприятных запахов и снимающее тяжелую атмосферу.

Майорановое — анальгезирующее, спазмолитическое, антисептическое, стимулирующее менструации, отхаркивающее, успокаивающее. Майоран обладает согревающим воздействием, снимает мышечный спазм, эффективен при артрите и ревматизме, облегчает головные боли, мигрени, успокаивает пищеварительную систему, укрепляет психику.

Мандариновое (танжеринное) – антисептическое, седативное средство, успокаивает и снимает боли при расстройствах пищеварения, отличное средство для ухода за кожей, при кожных болезнях; гасит раздражительность, повышает защитные силы организма, способствует пищеварению, оптимизирует кровообмен.

Мелиссовое — оказывает спазмолитическое, стимулирующее пищеварение, успокаивающее, тонизирующее действие; повышает настроение, успокаивает, облегчает боли; снимает симптомы беспокойства, паники, шока.

Мирровое — восстанавливает утраченную психическую и физическую энергию, омолаживает все системы организма, особенно кожу; обладает антидепрессантным действием, отхаркивающим при кашле, простуде, бронхите. Лечит язвы во рту.

Можжевельное — сильный диуретик; помогает лечению целлюлита и избыточного веса; снижает уровень мочевой кислоты и выводит токсины, облегчает тупые и резкие боли при подагре, ревматизме, артрите, лечит кожные болезни, мокнущую экзему, дерматиты, псориаз и угри, успокаивает нервную систему, уменьшает мышечные боли.

Мятное — лечит кожные заболевания, помогает при простуде, гриппе, солнечных ожогах, действует освежающе. Масло мяты перечной известно как анальгезирующее, антисептическое, спазмолитическое, отхаркивающее, печеночное средство, как стимулятор умственных способностей, а также средство, тонизирующее нервную систему. Оно хорошо известно своим лечебным воздействием на пищеварительную систему, уменьшает тошноту, спазмы желудка и диарею. Эффективно снимает головные и менструальные боли. Стимулирующие свойства мятного масла помогают повысить настроение, помогает преодолеть вялость, заторможенность, избавиться от страхов и подавить гнев.

Найоли – подобно каяпутовому и чайному маслам служит мощным антисептическим средством, не раздражающим кожу; традиционно используется при лечении заболеваний дыхательных путей – простуде, гриппе, бронхите, синусите и астме; отлично лечит циститы и почечные инфекции, ожоги; стимулирует кровообращение, согревает и успокаивает при лечении ревматических тупых и острых болей; стимулирует умственные способности, проясняет мысли.

Неролиевое – масло, получаемое из апельсинового цвета. Воздействует как антидепрессант, антисептик, спазмолитическое, заживляющее раны, успокаивающее. Обладает абсолютным воздействием на нервную систему, укрепляя ее, снимает мышечные спазмы, особенно в области сердца (но не лечит сердечные заболевания). В

качестве масла для лица оно омолаживает кожу, особенно сухую, стареющую. Нормализует сон.

Оливковое: содержит полиненасыщенные жирные кислоты. Обладая хорошими лечебными свойствами, оно особенно полезно для раздраженной, шелушащейся и сухой кожи.

Пачули – антидепрессант, диуретик, успокоительное средство. Отличное средство для ухода за кожей, особенно сухой, шелушащейся, прекрасное успокаивающее массажное средство. Уменьшает задержку жидкости в организме.

Перечное – согревает, усиливает периферическое кровообращение, стимулирует пищеварение, облегчает артритные и мышечные тупые и острые боли, полезно после спортивных упражнений.

Подсолнечное: семена подсолнечника содержат 45 % жирного масла, 27 % углеводов, до 20 % белковых веществ, хлорогеновую кислоту, дубильные вещества, каротиноиды, фосфолипиды, лимонную и винную кислоты. Способствует эпителизации ран. Установлено бактериостатическое действие против золотистого и белого стафилококка.

Птигрейн – получают из листьев и побегов горького апельсинового дерева. Тонизирующее средство для нервной, пищеварительной системы и кожи, по воздействию мягче неролиевого масла. Помогает уменьшить зависимость от транквилизаторов, уменьшает чувство тревоги, нервного истощения и состояний, связанных со стрессом, особенно бессонницу. Масло птигрейн – хорошее средство при метеоризме и диспепсии, при лечении угрей и жирной кожи.

Расторопши пятнистой: богата витамином К, макро- и микроэлементами, содержит флавоноид таксифолин и флаволигнаны. Оказывает противовоспалительное, эпителизирующее, ранозаживляющее действие.

Розмариновое – анальгезирующее, антисептическое, спазмолитическое, вяжущее, местно-раздражающее, тонизирующее средство, отличный стимулятор кровообращения, помогает при ожогах, головной боли, перхоти. Эффективно для облегчения мышечного напряжения и болей, артрита и подагры, невралгии. Угри, дерматит и экзема прекрасно поддаются лечению розмариновым маслом. Розмариновое масло выводит токсины, уменьшает задержку воды, помогает излечению простуды, бронхитов, синусита, облегчает астму, стимулирует кровеносные сосуды; очень эффективно снимает умственное утомление и улучшает память. Сильный медовый запах розмарина действует согревающе и стимулирует деятельность сердца, всей кровеносной системы. Масло розмарина можно добавлять в ароматическую лампу, ванну, чай.

Розовое — антидепрессант, антисептик, спазмолитик, способствует заживлению ран, действует общетонизирующе и укрепляюще, особенно на нервную систему, эффективно при лечении заболеваний кровообращения, разрушении капилляров, варикозном расширении вен, артрите, ревматизме, нарушении гормонального равновесия, предменструальном синдроме, климаксе, депрессиях, кожных заболеваниях (экзема, псориаз, угри), особенно благотворно для стареющей сухой кожи. Розовое масло снимает чувство страха, беспокойства, успокаивает гнев, проясняет мысли.

Розы мускатной (разновидность шиповника): относится к растительным маслам с самым высоким содержанием полиненасыщенных кислот. Способствует регенерации поврежденных тканей, лечению молодежного акне, улучшению внешнего вида шрамов, входит в состав кремов, предупреждающих старение кожи.

Ромашковое — обладает противовоспалительным и успокаивающим действием,



вяжущее, антиспазматическое, диуретическое, жаропонижающее, стимулирующее менструальный цикл, печеночное средство; отлично помогает при бессоннице, анемии, лихорадке, ожогах; снимает воспаление и высыпание на коже или образование язв. Эффективно при лечении псориаза, артрита, ревматизма, заболеваний пищеварительной системы, застое желчи.

Сандаловое — вязкое бальзамическое масло с теплым древесным ароматом помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения, является прекрасным спазмолитиком, средством, усиливающим половое чувство. Одно из самых сильных антисептических средств, применяемое при заболеваниях мочеиспускательной системы. Массаж усиливает успокаивающее действие сандалового масла. Это одно из самых популярных эфирных масел, используемых в парфюмерии и косметике, так как ему свойственна способность скреплять собой запахи цветочного, цитрусового и травяного характера в единую гармоничную гамму. Страдающие бронхиальными заболеваниями утверждают, что парфюм, в основу которого входит масло сандалового дерева, очищает дыхательные пути, смягчает кашель. С этой целью оно успешно используется при легочных инфекционных заболеваниях и простудах в качестве ингаляций или втираний в область грудной клетки. Заметно улучшает психический статус и настроение, устраняет беспокойство и страхи, гнев. Уникальность его состоит и в том, что масло является прекрасным средством как для сухой, трескающейся и шелушащейся кожи, так и для жирной, в особенности склонной к образованию вульгарных угрей.

Соевое масло — одно из самых жирных и питательных масел в природе, содержит ненасыщенные незаменимые жирные кислоты. Применяется для изготовления кремов для сухой и нормальной кожи.

Тимьяновое масло — бесценное антисептическое средство, используется при инфекциях дыхательных путей, стимулирует кровообращение, облегчает ревматические тупые и острые боли, укрепляет иммунную систему, снимает депрессию и бессонницу, помогает избавиться от физической и умственной усталости.

Масло фенхеля — устраняет нервозность, нейтрализует токсины и канцерогенные вещества в крови, разглаживает морщины.

Масло фенхеля итальянского обладает антисептическим, спазмолитическим, ветрогонным действием; является средством, стимулирующим пищеварение, менструацию, диуретиком. Фенхелевое масло помогает снизить вес, способствует увеличению молока у кормящих матерей, выводит из организма избыточную жидкость, очень ценно при лечении целлюлита.

Фиалковое — облегчает лечение почечных заболеваний и кожных инфекций, угрей и экземы, стимулирует кровообращение и облегчает ревматические боли.

Масло чайного дерева — обладает сильнейшим противогрибковым и заживляющим действием, нетоксичным бактерицидным действием, применяется при лечении простуды и гриппа, бактериальных или грибковых вагинитов. Особо эффективно при инфекционных заболеваниях любой природы. Эссенция чайного дерева — идеальный антисептик.

Чайное масло помогает избавиться от перхоти, плохого запаха изо рта, стимулирует умственные способности и проясняет мысли, идеальное средство в качестве первой помощи при шоке и панике.

Шалфейное (испанский шалфей) — противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, диуретическое, стимулирующее менструации, отхаркивающее, тонизирующее нервную

систему, стимулирующее, общетонизирующее. Шалфейное масло восстанавливает энергию организма, снимает стресс и напряжение. Отлично действует при периодических болях, проблемах, связанных с менопаузой, при гормональных нарушениях, ревматических острых и тупых болях; восстанавливает умственные способности, рассеивает сонливость.

Шалфейное (мускатный шалфей) известно своим антисептическим, антиспазматическим, вяжущим, успокаивающим, антидепрессантным воздействием; снимает чувство тревоги, восстанавливает эмоциональное и физическое равновесие. Масло мускатного шалфея помогает во время сильных переживаний, депрессии, паники или шока. Ванна с эфирным мускатным маслом на ночь поможет снять стресс и мышечное напряжение. При нарушениях сна помассируйте область солнечного сплетения и ступни ног разбавленным маслом мускатного шалфея и лавандовым.

Эвкалиптовое масло – одно из самых универсальных масел. Основной компонент – эвкалиптол – обладает антисептическим, анальгезирующим и противовоспалительным, спазмолитическим, дезодорирующим действием. Масло оказывает жаропонижающее воздействие, снимает сонливость, способствует концентрации умственной деятельности, сильный диуретик. Хорошо использовать в растираниях при кашле и простуде. Благодаря своему противозастойному, антивирусному и бактерицидному действию очень полезно при инфекциях мочеполового тракта, астме, ревматизме и при мышечных тупых и резких болях. Эвкалиптовое масло прекрасно снимает сонливость, плохое настроение.

### **Эфирные масла для кожи и волос**

Для нормальной кожи: герань, жасмин, ромашка, лаванда, нероли, апельсин, роза, иланг-иланг, лимон (не больше одной капли).

Для жирной кожи: бергамот, вербена, камфора, лимонная трава, лаванда, птигрейн, розмарин, тимьян, иланг-иланг.

Для сухой кожи: бензой, кананга, ромашка, лаванда, нероли, пальмароза, розовое дерево, ветивер, иланг-иланг.

Для чувствительной кожи: ромашка, лаванда, мелисса, розмарин, сандаловое дерево, тысячелистник, иссоп.

Для жирных волос: лаванда, мелисса, шалфей, кедр, лимон, кипарис.

Для сухих волос: герань, розовое дерево, розмарин, иланг-иланг.

Против перхоти: эвкалипт, чайное дерево, можжевельник, кипарис.

Для усиления роста волос: розмарин, шалфей, тимьян.

Шампунь. В 100 мл нейтрального шампуня добавьте 10–15 капель ароматического масла.

Специальные шампуни с ароматическими маслами укрепляют волосы и оздоравливают кожу головы. Масла также могут входить в составы против перхоти и паразитов.

### **Масло-основа**

При использовании эфирных масел для ежедневного ухода за кожей и при массаже нежелательно применять эфирные масла в чистом виде (неразбавленные). Их можно

разбавлять маслом, которое составит основу. Масла-основы легко и равномерно распределяются по коже и помогают целебным эфирным маслам быстрее всасываться. Ряд масел, особенно подходящих для смешивания с эфирными маслами, также обладают свойствами, благотворно влияющими на человека (например, содержащие витамины А, D, Е), особенно если они извлечены методом холодного прессинга. Холодный прессинг – способ извлечения масел без применения тепловой обработки или химикалий. Хотя масла, полученные таким способом, могут оказаться более дорогостоящими, зато в них сохраняется больше питательных веществ, чем в маслах, добытых другими способами.

Вдобавок, эти масла-носители могут помочь в установлении баланса и стабилизации эфирного масла. Витамин Е в масле из ростков пшеницы, например, действует как противоядие и усиливает восстановительный эффект массажного масла, если экстракт смешать с другим растительным маслом.

Лучшими маслами-носителями являются миндальное, из виноградных семян, соевых бобов, ростков пшеницы, ядер персика и абрикоса, авокадо, кукурузы, подсолнечника, календулы и касторовое. Масло должно обладать способностью легко проникать сквозь кожу. Одни любят пользоваться ароматными маслами, такими как кокосовое, кунжутное или оливковое, другие предпочитают применять масло с легким собственным запахом. У вас большой выбор. Проявите при составлении кремов свою фантазию.

Например, миндальное масло получают из сладкого миндаля. Оно обладает питательными и обновляющими свойствами и полезно для сухих морщинистых рук, при экземе и кожных раздражениях. Это один из лучших универсальных носителей, его можно применять даже при массаже младенцев.

Касторовое масло — более вязкое, его можно смешивать с другим маслом для лучшей впитываемости в кожу, оно также благотворно влияет на экзему и очень сухую кожу.

Масло из виноградных семян имеет консистенцию воды и поэтому легко впитывается. Оно оказывает вяжущее действие, что полезно при прыщах.

Соевое масло легко впитывается и известно своими свойствами понижать уровень холестерина в крови.

Масло из пшеничных ростков особенно полезно при кожных заболеваниях из-за высокого содержания витамина Е, его обычно добавляют к другому основному маслу (буквально 1–2 капли), так как оно очень насыщенное и тяжелое.

Масло авокадо тоже является богатым по содержанию витамина Е и тяжелым.

Масло календулы помогает снять воспаление, его можно использовать при неполадках в кровеносной, пищеварительной, мышечной и нервной системах, при нарушениях менструального цикла, а также при кожных заболеваниях. Его часто смешивают с другими маслами-носителями, так как оно довольно дорогое.

Абрикосовое, персиковое масла улучшают регенерацию тканей.

При использовании эфирных масел для ежедневного ухода за кожей в качестве основы используйте масло жожоба или миндальное (50 мл).

Для увядающей и очень сухой кожи добавьте 10 % масла пшеничных проростков, для нечистой, воспаленной кожи – 2–3 капли масла чайного дерева. В подготовленную основу добавьте 15–20 капель выбранного вами эфирного масла и хорошо взболтайте. Для детей достаточно 5 капель, для младенцев – одной.

Очень хорошо в качестве масла-основы использовать любое растительное масло, применяемое в домашнем хозяйстве, например, оливковое и подсолнечное, кукурузное,

горчичное.

## Готовим сами: косметика на основе аромамасел

### Крема

Чтобы приготовить крем для лица или тела, возьмите в качестве основы по 50 мл нейтрального крема для каждого состава. Добавленные в крем эфирные масла следует хорошо размешать. Приведенные ниже сочетания подходят также для массажа и растираний.

//-- Для общего расслабления --//

5 капель масла жожоба, 5 капель масла бергамота, 5 капель лаванды, 10 капель масла сандалового дерева.

//-- \* \* \* --//

5 капель масла герани и 5 капель масла розового дерева.

//-- \* \* \* --//

3 капли масла птигрейна, 3 капли масла кедра, 2 капли масла розы.

5 капель масла бергамота, 5 капель масла лаванды, 3 капли масла герани.

//-- \* \* \* --//

Также способствуют расслаблению мед с эфирными маслами, кориандра, мандарина, Melissa, нероли и апельсина.

//-- Для нормальной кожи --//

5 капель масла герани, 5 капель масла лаванды, 3 капли масла нероли, 5 капель масла апельсина, 3 капли масла иланг-иланга.

2 капли масла жасмина, 5 капель масла ромашки, 3 капли масла розы, 3 капли масла лаванды.

//-- \* \* \* --//

5 капель масла лаванды, 3 капли масла ромашки, 2 капли масла розы.

//-- Для жирной кожи --//

5 капель масла бергамота, 5 капель масла вербены, 5 капель масла птигрейна, 2 капли масла тимьяна.

//-- \* \* \* --//

5 капель масла лаванды, 5 капель масла лимонной травы, 5 капель масла розмарина, 1 капля масла тимьяна, 1 капля масла мирта.

//-- \* \* \* --//

3 капли масла бергамота, 5 капель масла вербены, 2 капли масла тимьяна, 3 капли масла мирта.

//-- Для сухой кожи --//

3 капли масла бензоя, 3 капли масла розового дерева, 7 капель масла пальмарозы.

//-- \* \* \* --//

5 капель эфирного масла ромашки, 2 капли масла лаванды, 3 капли масла нероли, 3 капли масла иланг-иланга.

//-- \* \* \* --//

5 капель масла ромашки, 5 капель масла бензоя, 5 капель масла нероли, 3 капли масла лаванды.

//-- Для чувствительной кожи --//

5 капель масла ромашки, 5 капель масла мелиссы, 5 капель масла тысячелистника, 2 капли масла розмарина, 2 капли масла лаванды.

//-- \* \* \* --//

7 капель масла ромашки, 7 капель масла лаванды, 7 капель масла сандалового дерева, 2 капли масла иссопа.

//-- Для увядающей кожи и против морщин --//

3 капли масла бензоя, 3 капли масла иланг-иланга, 5 капель масла сандалового дерева, 5 капель масла ладана.

//-- \* \* \* --//

5 капель масла из семян моркови, 5 капель масла ладана, 3 капли масла мирры, 3 капли масла нероли.

//-- \* \* \* --//

5 капель масла сандалового дерева, 3 капли масла ретивера, 3 капли масла нероли.

//-- Ночной крем для стареющей кожи --//

3 капли масла ветивера, 3 капли масла пачули, 3 капли масла горького апельсина (или иланг-иланга), 1 каплю нероли (можно заменить птигрейном).

//-- \* \* \* --//

Смешайте с 30 мл миндального масла и как следует взболтайте, перемешайте с тюбиком детского крема. На 14 дней поставьте состав в холодильник, чтобы он «созрел».

## **Лосьоны**

В 1 л дистиллированной или негазированной минеральной воды размешайте 2–3 капли эфирного масла (только одного вида). Можно добавить одну столовую ложку спирта. Взболтайте.

Освежающий. 1 л дистиллированной воды, 2–3 капли масла мирта или розмарина; при желании можно добавить немного спирта.

Для снятия напряжения. В воду с небольшим количеством спирта добавьте 2–3 капли масла лаванды или 1 каплю масла розы или нероли.

Для использования в любое время дня. В воду с небольшим количеством спирта добавьте 2–3 капли масла апельсина.

Ароматический гидрозолевый тоник. Обратите внимание на разницу между ароматическими гидрозолями и цветочной водой.

Ароматические гидрозоли — это натуральные побочные продукты паровой дистилляции растительного материала для производства эфирных масел, они содержат растворимые элементы эфирных масел.

Цветочная вода зачастую представляет собой обыкновенную воду с добавлением эфирного масла. Таким образом, несмотря на то, что для их получения используется одно и то же сырье, они обладают совершенно разными свойствами.

В качестве тоника для лица используйте ароматический гидрозоль: нанесите его на кусочек ваты или ткани и очистите кожу. Налейте ароматический гидрозоль в пульверизатор и оросите кожу, чтобы восстановить ее водный баланс. Любой из этих

методов обеспечит впитывание масла кожей вашего лица.

## **Ванны**

//-- Утренние, освежающие --//

3 капли масла розмарина, 3 капли масла бергамота.

//-- \* \* \* --//

3 капли тимьянового масла, 2 капли розмаринового масла, 1 капля лавандового масла.

//-- Вечерняя, снимающая усталость, мышечную боль --//

3 капли лавандового масла, 2 капли масла майорана,

1 капля розмарина.

//-- Релаксирующая --//

3 капли лавандового масла, 3 капли франкинсенза или 4 капли ромашкового, 4 капли масла нероли.

//-- Для снятия напряжения --//

10 капель масла сандалового дерева, 5 капель масла бергамота, 5 капель масла лаванды.

//-- \* \* \* --//

5 капель масла нероли, 5 капель масла мелиссы или ромашки, 5 капель масла лаванды, 3 капли масла ветивера.

//-- \* \* \* --//

Улучшению сна способствуют также масло герани, мед, масла майорана, розового дерева, апельсина и тонки.

Для повышения тонуса

5 капель масла розмарина, 5 капель масла птигрейна, 2 капли масла мяты перечной, 1 капля масла лимона.

3 капли тимьяна, 5 капель масла вербены, 5 капель масла мирты, 5 капель масла лиметта, 5 капель масла дягиля, 5 капель масла можжевельника, 5 капель масла птигрейна, 3 капли масла кедра.

Для общего ухода за кожей

10 капель масла сандалового дерева, 4 капли масла ромашки, 4 капли масла лаванды, 1 капля масла розы, 1 капля масла кедра, 5 капель масла герани, 5 капель масла апельсина, 5 капель масла сандалового дерева, 2 капли мирта, 3 капли ладана.

//-- \* \* \* --//

5 капель масла бензоя, 5 капель масла сандалового дерева, 3 капли масла нероли, 3 капли масла тысячелистника, 3 капли масла ветивера.

//-- Для эротической стимуляции --//

5 капель масла пачули, 5 капель масла сандалового дерева, 5 капель масла иланг-иланга, 3 капли ветивера.

5 капель масла герани, 5 капель меда, 5 капель перуанского бальзама, 2 капли масла жасмина.

//-- Общие ванны (8-10 капель) --//

• Наберите полную ванну воды, добавьте нужное вам масло в том количестве, какое необходимо, и размешайте его.

- Если у вас чувствительная кожа, растворите эфирное масло в небольшом количестве (5 мл) масла-основы (жожоба) и добавьте эту смесь в воду. Пребывание в ванне не должно превышать 15 мин.

- Держите дверь в ванную закрытой, чтобы сохранить аромат.

- Нельзя пользоваться мылом или шампунями для тела, если вы применяете эфирные масла.

- Ручные или ножные ванночки (3–5 капель).

- Добавьте выбранное эфирное масло в сосуд с теплой водой и размешайте.

- Держите руки или ноги в ванночке 10–15 мин.

//-- Сидячие ванны (2–3 капли) --//

- Добавьте выбранное вами эфирное масло в ванну и размешайте, чтобы оно растворилось.

- Смешайте его с маслом-носителем, если у вас чувствительная кожа.

- Держите дверь в ванную закрытой для сохранения аромата.

- Не пользуйтесь мылом или шампунями, если вы применяете эфирные масла.

## **Домашняя аромакосметология**

1.

Старая истина – кто хочет выглядеть свежо и молодо, должен все время следить за собой.

Красота лица в первую очередь зависит от вида и состояния кожи. Тайна прекрасной кожи состоит в систематическом уходе за ней. Доставьте себе удовольствие – поухаживайте за вашей кожей с помощью приятных и полезных для кожи эфирных масел.

Вы можете самостоятельно сделать чистку лица, паровую баню для лица, приготовить маски, тоники и масла для лица с учетом вашего индивидуального типа кожи, если последуете инструкциям, приводимым ниже.

//-- Чистка лица --//

Тонизирующую чистку лица можно сделать, смешав 1 ст. л. кукурузной муки, молотого миндаля, овса или пшеничных отрубей с 1 ч. л. меда и 3–4 каплями эфирного масла, подходящего вашему типу кожи. Эту процедуру можно проводить один раз в неделю.

Также эффективна чистка: 1 ст. л. меда, 1 ч. л. молотого кофе и 3–4 капли эфирного масла. Эту процедуру можно проводить 1 раз в 4–5 дней.

//-- Сауна для лица --//

Для этого добавьте 3–4 капли эфирного масла (подходящего для вашего типа кожи) в стеклянный сосуд с одним литром кипятка, испускающего пар. Накиньте полотенце на голову так, чтобы оно накрывало и посуду, и держите лицо над паром в течение 5–10 мин. После этого наложите на лицо маску или воспользуйтесь гидрозольным тоником.

//-- Маска для лица --//

Сделайте маску для лица, смешав 1 ст. л. основы маски с 3–4 каплями эфирного

масла. Оставьте ее на 10–15 мин, а затем смойте теплой водой. Маски для лица после паровой бани особенно полезны для жирной кожи.

### **Масла для приготовления масок**

//-- Сухая и зрелая кожа (гипоактивная) --//

Эфирные масла: ромашка, роза, ладан, герань, мирра.

Основа: жожоба, энотера, огуречник аптечный.

Основа для маски: мед.

Ароматический гидрозоль: роза, ромашка.

//-- Жирная кожа (гиперактивная) --//

Эфирные масла: лимон, бергамот, тимьян, пачули, иланг-иланг.

Основа: жожоба.

Основа для маски: валяльная глина или серая глина.

Ароматический гидрозоль: герань, цветок апельсина.

//-- Нормальная или комбинированная кожа --//

Эфирные масла: лаванда, шалфей мускатный, розовая герань.

Основа: жожоба, масло сладкого миндаля, алоэ.

Основа для маски: серая глина или мед.

Ароматический гидрозоль: лаванда, роза, ромашка.

//-- Масло для лица --//

Масло для лица, изготовленное на чистых эфирных маслах, создаст питательный защитный барьер между вашей кожей и грубой, резкой окружающей средой. Просто добавьте 3–5 капель чистого эфирного масла в 15 мл (1 ст. л.) масла-носителя, подходящего для вашего типа кожи. После снятия и тонизирования кожи нанесите 2–4 капли этой смеси на лицо.

//-- Глубоко увлажняющие ароматические масла --//

Наша кожа нуждается в постоянном увлажнении. Для достижения эффекта глубокого увлажнения ежедневно втирайте в кожу до и после душа смесь ароматических и эфирных масел с травяными эссенциями (а также для массажа и после принятия солнечных ванн):

- миндальное масло, апельсиновое масло, арабский мускус, натуральный витамин Е;
- в смесь эфирных масел лимона, грейпфрута, мандарина добавьте миндальное масло, подсолнечное, лецитин, витамин Е;
- подсолнечное масло, масло авокадо, абрикосовое, миндальное, кокосовое масло, ваниль;
- подсолнечное масло, абрикосовое, сандаловое масло, лецитин, витамин Е, ваниль.

Эти смеси идеальны для ежедневного использования, они смягчат, увлажнят и оживят кожу, насытят ее натуральным витамином Е. Втирайте масла в кожу или добавляйте 2–3 ст. ложки смеси масел в горячую ванну для достижения наибольшего ароматерапевтического эффекта, используйте их для массажа – как для профессионального, так и для домашнего самомассажа.

//-- Массажное масло --//

На 20 мл несущего масла (миндальное или полученное из косточек винограда) добавьте:

- 6 капель розового масла и 6 капель масла сандалового дерева (уменьшает пигментацию на воспаленных участках;
- 4 капли лавандового масла, 3 капли масла чайного дерева, 2 капли масла мелиссы;



- 4 капли масла бергамота, 4 капли масларомашки, 4 капли масла кипариса.

Массаж следует проводить ежедневно, последовательно комбинируя все три варианта.

//-- «Масляные» советы --//

• В молодом, здоровом организме клетки обновляются за относительно короткий промежуток времени, от нескольких дней до нескольких месяцев. Эфирные масла лаванды, нероли и пачули увеличивают интенсивность обновления клеток у людей старшего возраста. Регенерацию подкожных тканей улучшает масло ветивера.

Лопнувшие капилляры на щеках, как правило, исчезают при регулярном легком втирании смеси из масла жожоба (10 мл) и натурального розового масла (одна капля).

Для очистки кожи лица следует употреблять розовую воду. Масло мирта подходит для очистки кожи практически любого типа, исключая очень сухую.

Для очистки сухой, раздражительной кожи рекомендуется лавандовая вода (на 0,5 л дистиллированной воды достаточно одной капли масла лаванды).

Для ухода за очень сухой кожей надо смешать миндальное масло с небольшим количеством масел бензоа, нероли и апельсина. Иланг-иланг дополнительно питает и увлажняет кожу.

Против морщин хороши масла для лица и кремы собственного приготовления, содержащие эфирные масла морковных семян, мирры, нероли и ладана. Они также предотвращают дальнейшее образование морщин. В качестве основы в этом случае лучше всего использовать масло авокадо или жожоба, в которое рекомендуется добавить 25 % масла пшеничных проростков. В качестве основы для крема подойдет любой нейтральный, без ароматизатора, крем. Осторожно смешайте его с небольшим количеством масла проростков пшеницы и добавьте ароматические масла.

Масла розы и нероли хороши для кожи любого типа, особенно для чувствительной и склонной к раздражению. Введенные в состав лосьонов и кремов, они препятствуют старению кожи. Однако перед использованием их следует смешать с жирными нейтральными маслами.

## **Заключительное слово**

1. Вот и пришло время прощаться. Была рада нашему знакомству. Надеюсь, информация, которую вы получили в процессе прочтения книги, окажется полезной для вас.

Заканчивая разговор о домашней косметике, зададим еще один вопрос: а стоит ли и игра свеч? Так и слышу голоса скептиков, убежденных, что незачем возиться с баночками, ведь в магазинах все есть. При нынешнем-то уровне развития косметической промышленности, когда мы без труда можем купить любой продукт самых знаменитых фирм... Да, возможно, это так. Я не призываю женщин отказаться от использования фирменной косметики и перейти только на домашние средства. Но я уверена, что те читательницы, которые рискнут и попробуют самостоятельно изготовить крем или лосьон, не пожалеют об этом. Ведь это не только возможность получить эффективное, натуральное и дешевое косметическое средство, но и радость

творчества, которое доставит вам истинное удовольствие.

Приложите немного усилий – и вы очаровательная, привлекательная и ухоженная женщина!

Пусть красота тела и красота, которая прежде всего исходит изнутри, принесут в вашу жизнь гармонию и успех.

Красоты, Счастья, Любви и Добра!