

Ваш домашний стилист



МАКИЯЖ

*Мастер-
класс*



Annotation

Любая женщина знает, как красить губы и подводить глаза. Однако далеко не каждая умеет делать это профессионально. С этой книгой вы узнаете секреты лучших визажистов, гримеров и стилистов, которые позволят вам подобрать себе любой образ по любому случаю.

Изучая множество конкретных примеров, вы научитесь собственноручно делать любой макияж: от простого повседневного до праздничного вечернего.

-
- [Составитель Кашин С. П.](#)
 - [Введение](#)
-

Составитель Кашин С. П.

Ваш домашний стилист. Макияж. Мастер-класс

Введение

В чем заключается секрет красоты женщины? В правильно и к месту нанесенном макияже. Здесь важно не только знание основ нанесения косметических средств, но и правильный выбор того или иного стиля мэйкапа. Вы же не хотите выглядеть на совещании так, как будто забыли умыться после дискотеки в ночном клубе?

Женщины начинают делать макияж в разном возрасте: одни приобретают необходимый минимум косметических средств еще в ранней юности, другие предпочитают использовать косметику лишь в крайних случаях, чтобы не испортить кожу, хотя им уже за тридцать. Мы приятно удивим вас: при разумном применении косметика не только не вредна, но и полезна для кожи. Например, тональный крем защищает кожу от мороза поздней осенью и зимой, а весной и летом он препятствует забиванию пор частичками пыли.

Воспользовавшись рекомендациями, приведенными в этой книге, вы научитесь правильно наносить макияж, подчеркивать особенности своего лица и искусно маскировать недостатки.

Мы расскажем вам об особенностях каждого из стилей макияжа и их различиях, поможем подобрать мэйкап, подходящий для вашего типа лица и цвета волос.

Настоящая женщина должна помнить, что ухоженное лицо является ее визитной карточкой, поэтому не забывайте поддерживать себя в форме даже во время недомогания. В одном из разделов будут даны советы, как скрыть недостатки, вызванные болезнью.

Читайте, учитесь и пробуйте! И тогда вас ждет имидж самой обаятельной и привлекательной женщины.

История макияжа



Как и другие модные тенденции, макияж имеет свою историю развития. Его традиции очень разнообразны и интересны, а порой даже опасны. Вспоминая тенденции макияжа, используемые в прошлом, становится понятен смысл выражения: «Красота требует жертв».

Люди стремились к красоте и элегантности с незапамятных времен. Именно поэтому история косметики уходит своими корнями вглубь веков. Греками было изобретено важное средство макияжа – пудра. Однако в те далекие времена она изготавливалась из такого вредного компонента, как свинец.

Свинцовая пудра накладывалась толстым слоем, что придавало лицу более здоровый вид и одновременно скрывало последствия кожных заболеваний, которые были в то время обычным делом. Однако греки не

думали о том, что такая красота приносит огромный вред здоровью, ведь свинец только усугублял состояние кожи. Несмотря на чудовищные последствия люди использовали это средство до XIX века.

Украшали свое лицо и древние египтяне. Особенно интересно то, что многие приемы их макияжа используются и по сей день. Так, традиционный макияж египтянки включал в себя подведенные темной краской глаза, покрашенные в бирюзовый цвет веки и нарумяненные порошком из красной глины щеки (рис. 1). Конечно, сегодня используются совершенно иные косметические средства, но эта мода возвращается.



Рис. 1. Макияж в Древнем Египте

Большое значение придавалось личной гигиене и уходу за телом. Например, Клеопатра принимала ванны из молока ослицы, которое смягчало ее кожу. Люди знатного происхождения смазывали свое тело благовониями и ароматическими маслами. Интересно, что не только мужчины, но и женщины брили головы, чтобы можно было носить роскошные парики. Если вы посмотрите на изображение царицы Нефертити, то увидите, что свои глаза она подчеркивала тушью, а губы – порошком из глины.

В Древнем Риме широко применялись интенсивные отбеливатели и краски для волос, поэтому мужчины и женщины к определенному возрасту

теряли волосы.

Английская королева Елизавета подчеркивала бледность кожи с помощью масок из яичного белка, гипса, глины и белого свинца, после чего пришла мода на нездоровую бледность. Белизна лица говорила о благородном происхождении, поскольку знатные дамы все время прикрывались от солнца зонтиками. Известно, что, состарившись, Елизавета прятала голову под парик и рисовала жилки на белом лбу, чтобы создать эффект молодой «прозрачной» кожи.

В результате поражения кожи вредными косметическими средствами вошла мода на мушки, которые изготавливались из черного шелка и наклеивались на пораженные места. Среди стареющих особ были популярны также накладные брови из мышиной шкурки, которые носили не только женщины, но и мужчины. Чтобы натянуть обвисшие щеки, женщины помещали в рот специальные защечные подушки, из-за которых они не могли нормально разговаривать.

Очень серьезный вред наносили глазам, закапывая в них белладонну, чтобы расширить зрачки и придать лицу более сексуальный вид. Злоупотребление этим ядовитым средством приводило к полной потере зрения.

Постепенно мэйкап становился безопаснее и сдержаннее, женщины стремились выглядеть более естественно. В Викторианскую эпоху большое значение стало придаваться гигиене. Особой популярностью пользовались средства, приготовленные на основе трав.

На женщин с макияжем бросали косые взгляды, поскольку использование косметических средств являлось свидетельством аморальности. В результате дамы стали накладывать косметику тайно и очень аккуратно, стремясь к тому, чтобы она была незаметной на лице.

После Второй мировой войны помада стала неотъемлемой частью женского имиджа. Ни одна дама не выходила на улицу, не накрасив губы, потому что такой образ считался незавершенным. С появлением Мэрилин Монро в моду вошли белые локоны, ярко красные губы и подчеркнутая женственность.

В конце 60-х годов XX века акцент делали на глазах, а губы порой – неестественно бледными (рис. 2).



Рис. 2. Макияж конца 1960-х годов

Яркий пример – известная фотомодель Твигги, которая стала символом того времени. Черная тушь наносилась в несколько слоев для создания эффекта бархатных ресниц. В то время стали популярными накладные ресницы, которые приклеивались к верхнему веку. Нижние ресницы зачастую рисовались тонкой кисточкой и тушью прямо на коже. Чтобы сделать акцент на преувеличенно больших глазах, губы красили в бледные пастельные тона.

Движение хиппи, начавшееся в 70-х годах XX века, привело к моде на естественность. Многие женщины перестали пользоваться косметикой, но это продолжалось недолго.

В 80-е годы XX века повысился спрос на натуральные косметические средства. Травы, фрукты, ланолин – все это активно использовалось для ухода за кожей и волосами.

В 90-е годы XX века макияж стал более мягким, а с наступлением следующего столетия использование косметики стало предполагать создание эффекта свежего и ненакрашенного лица.

Сегодня на обложках журналов, в ресторанах и ночных клубах мы можем видеть смешение тенденций всех эпох, однако существуют общие

правила, которых должна придерживаться каждая женщина

Цветотипы лица



У витрины магазина

При создании правильного макияжа необходимо учитывать цветотип лица. Он складывается из особенностей цвета кожи, глаз и волос. Для удобства визажисты и стилисты проводят аналогию между определенным типом лица и цветовой гаммой одного из времен года: тип «лето», тип «осень» и т. д. Возможность такого сравнения выразилась в изобразительном искусстве. Так, в XIX веке были популярны аллегорические картины, на которых изображались женщины, символизирующие времена года или отдельные состояния природы.

Летний тип лица называют еще славянским типом. У

представительниц этого типа светлая или оливковая кожа, имеющая нежный голубовато-розовый подтон, а волосы русые или пепельные. Цвет глаз у них варьируется от серо-голубого, зелено-голубого, зелено-серого до ярко-синего или орехового.

Летний тип лица может быть двух разновидностей: «контрастное лето» и «неконтрастное лето». «Контрастное лето» – это яркий цветотип: яркие глаза, темные волосы и брови. Интересно, что «контрастное лето» легко с помощью макияжа превратить в «неконтрастную зиму». Для этого достаточно лишь окрасить волосы и брови в каштановый цвет. Для «неконтрастного лета», напротив, характерно мягкое сочетание светлых глаз и светлых волос и бровей.

Женщины, у которых лицо относится к типу «контрастное лето», могут использовать в макияже помаду и тени розового, малинового и сиреневого цветов, а тушь не только черную, но и темно-синюю или темно-коричневую. «Неконтрастному лету» предпочтительнее экспериментировать с тенями всех светлых оттенков, имеющими голубоватый подтон. Хороший эффект дает косметика с перламутровым отливом. Удачным будет использование карандаша и туши для ресниц серого цвета, помады и румян холодного розоватого цвета. При этом женщинам с лицом типа «неконтрастное лето» следует избегать всех оттенков ярко-коричневого цвета в тенях и помаде (это же касается и краски для волос). На контрасте с насыщенными теплыми цветами макияжа такое лицо бледнеет, «расплывается» и приобретает сероватый оттенок.

Все, что вредит женщинам с летним типом лица, подчеркивает достоинства женщин с лицом осеннего типа. Для осеннего типа лица характерна плотная кожа без подтона, на которой часто появляются веснушки. Тон кожи красновато-коричневый, персиковый или абрикосовый, и достоинства яркого природного цвета кожи необходимо подчеркивать. В макияже лучше использовать румяна и помаду медно-красных, кирпичных тонов. Карандаш для бровей и глаз должен быть коричневым. Тушь для ресниц тоже лучше выбирать коричневую или зеленую, а черную исключить.

На «осеннем» лице бледно смотрится макияж, выдержанный в розовых или голубоватых тонах. Слишком темные оттенки тоже не подходят, так как выглядят слишком грубо.

Насыщенную темную цветовую гамму лучше выбирать женщинам, имеющим зимний тип лица. Таких женщин называют еще жгучими брюнетками. Как и летний тип, зимний может быть разделен на два вида.

«Зима контрастная» может гордиться ослепительно белой кожей с голубоватым отливом.

Глаза у таких женщин могут быть иссиня-черными или ярко-синими либо ярко-зелеными, и их подчеркивают темные волосы и брови. У женщин, лицо которых можно отнести к разновидности «неконтрастная зима», кожа не белая, а смугловатая, оливковая, глаза карие или серые.

Как уже говорилось, женщинам-«зимам» можно экспериментировать с яркими холодными цветами.

Цвет туши для ресниц может совпадать с цветом глаз – черным, синим или зеленым. При зимнем типе лица подойдет помада малинового и вишневого цвета, а также с фиолетовым или сиреневым оттенком. Под цвет помады подбираются и румяна, предпочтительно холодных розоватых оттенков. «Неконтрастным зимам» те же цвета следует смягчить. Им можно использовать не только розовые, но и бордовые румяна и черно-коричневую или серокоричневую тушь. В общем, следует помнить о сочетаемости цвета лица и преобладающего тона макияжа: «зимним» лицам не идет макияж, выдержанный в теплых тонах. Совсем не гармонируют с этим типом лица желтые и рыжеватые оттенки.

Женщин с весенним типом лица еще называют нордическими блондинками. Лицо весеннего типа имеет кожу с нежным подтоном, но не голубоватым, как у зимнего типа, а кремовым или

персиковым. В свою очередь, с «осенним» лицом его может сближать наличие веснушек, только менее ярких. Румяна и помада в макияже для «весеннего» лица должны быть персиковые, абрикосовые, можно поэкспериментировать с ярко-коралловыми оттенками. Женщинам с весенним типом лица лучше подчеркивать светлые глаза тенями светлых оттенков голубого, зеленого, серого, коричневого цветов и конечно же избегать туши и подводки черного цвета.

Стиль, который мы выбираем

Во многом внешний вид и макияж определяются различными жизненными ситуациями и кругом общения.

Скажем, на работе принято выглядеть строго и элегантно, а на дружеской вечеринке – ярко, весело и, может быть, экстравагантно. Тем не менее существует некий индивидуальный стиль одежды, прически, макияжа, который соответствует вашей личности и позволяет вам чувствовать себя комфортно и свободно. Как же найти этот стиль? Вот наша подсказка: посмотрите, как вы одеты, накрашены, какая у вас прическа, когда вас ничто не ограничивает, когда вы не должны выглядеть «соответственным образом». Именно такая ситуация раскроет все особенности вашего внешнего образа.

Если мы отвлечемся от всего многообразия индивидуальных стилей, то сможем обнаружить несколько крупных стилей, касающихся нашего внешнего вида. Первые два из них – классический и драматический (или, используя популярное слово, гламурный). В основе классического стиля лежит умение всегда выглядеть как леди. Если вы сторонница этого стиля, то ваш девиз «Строгость и элегантность». Вы точно знаете, какой из неброских цветов вам идет, всегда держите в небольшой косметичке помаду, карандаш для губ и тени только нужного оттенка, ваши волосы всегда аккуратно уложены. Область приложения ваших усилий, ваша естественная среда – это офис, и вы прекрасно знаете, что здесь оценят ваш безукоризненный вкус.

Если вас утомляет черно-бело-серо-коричневое однообразие офисной одежды, если необходимость строго соответствовать дресс-коду для вас настоящая пытка, то вы, скорее всего, выбираете другой стиль – драматический, или гламурный. Тогда ваша косметичка, вероятно, всегда набита битком: тон, пудра, румяна, тени – и все в нескольких вариантах различных фирм.

Вы смело идете на эксперименты, пробуя новые ткани и цвета в одежде, новые прически. Только на дружеской посиделке, вечеринке в клубе, на приеме вы чувствуете себя как рыба в воде.

Сторонницам классического стиля не следует бояться теней легких перламутровых оттенков – они лишь подчеркнут вашу строгую неброскую красоту. Выбранный вами оттенок карандаша для глаз используйте максимально. Слегка смочив его, нанесите легкую подводку.

Растушевав линию вокруг глаза, создайте дымчатые тени. Подчеркните форму губ контуром, цвет которого близок к цвету вашей помады. И не стоит забывать о румянах холодных тонов. Они понадобятся для того, чтобы в суматохе офисных будней всегда выглядеть свежей и отдохнувшей. Если румян нет, используйте ту же помаду: нанесите ее на скулы в форме треугольников и растушуйте по направлению к вискам.

Поклонницам так называемого гламурного стиля мы советуем акцентировать в макияже либо губы, либо глаза. При этом стоит использовать тени насыщенных тонов, но не более двух цветов, или комбинировать матовые и блестящие перламутровые тона. Эффектные черные брови тоже могут стать одним из акцентов в макияже. Одной из необходимых вещей в вашей косметичке может оказаться блеск, которым можно накрасить или глаза, или губы, или щеки.

Вы не любите часами стоять у зеркала или сидеть в кресле у косметолога или парикмахера? По вашему мнению, в мире есть более важные занятия, чем своевременная стрижка секущихся кончиков волос? Вы настолько искренни, что не хотите даже попытаться, используя свои внешние данные, ввести человека в заблуждение? Если на все эти вопросы вы ответите утвердительно, тогда, скорее всего, вы выбираете естественный (натуральный) или спортивный стиль. Вы ориентированы на открытое общение с окружающими людьми. С ними вы держитесь вполне свободно и демократично. И, вероятно, в прическе и макияже главным для вас станут их простота и практичность. Короткие волосы, которые легко мыть и укладывать, и спокойный макияж подходят для самых разных ситуаций.

Если вы выбрали естественный стиль, а на лице у вас есть веснушки, считайте, что вам повезло. Тон, нанесенный на лицо, должен быть легким, подчеркивающим эту особенность вашего облика, но можно выбрать и бесцветный блеск для всего лица.

Если есть время на эксперименты, то нанесите бледно-голубой блеск на веки, а бледно-розовый – на губы. Это подчеркнет сияние глаз, свежесть губ и щек. Последовательницы естественного стиля обычно и без яркой косметики выглядят моложе своего возраста.

Для женщин, придерживающихся спортивного стиля, как явствует из названия, важнее всего рекорды. Все та же короткая, как и в естественном стиле, стрижка, а если волосы длинные, они небрежно собираются в хвост.

Желая подчеркнуть естественность и простоту, такие женщины делают химическую завивку, чтобы были видны небрежно рассыпанные кудри. Сторонницам спортивного стиля мы советуем макияжем

подчеркивать свои достоинства – здоровый румянец, загорелую кожу, светящиеся здоровьем губы, – используя бежево-коричневые оттенки. Для губ им потребуется блеск или персиковая помада, а румяна подчеркнут естественный цвет лица после пробежки.

Существует и пятый стиль. Его представительница невинна, хрупка и легко пробуждает в мужчинах чувства рыцаря и защитника. Как правило, ее вьющиеся волосы небрежно падают на плечи. И только их обладательница знает, каких трудов ей стоило создать такой образ.

Это же касается и макияжа. Женщина, придерживающаяся романтического стиля, стремится к тому, чтобы косметические изыски были незаметны и подчеркивали ее природные достоинства. Единственное, что такой особе трудно решить, – предстать ли в образе зрелой женщины или наивной девочки.

Представительницам романтического стиля рекомендуем помаду и блеск для губ светлых мерцающих цветов. И, конечно, никакого заметного контура. Подводка для глаз должна повторять цвет теней.

Желательно, чтобы тени образовывали мягкие и незаметные переходы. Холодные тона в макияже романтической женщины сочетаются с теплыми, матовые – с мерцающими. Также важно, чтобы черные брови сочетались с цветом волос.

Для юной Лолиты подходит легкая воздушная стрижка, при этом лоб лучше оставить открытым, что позволит подчеркнуть ресницы – длинные, загнутые, естественного черного или коричневого цветов. Тон для лица лучше подобрать карамельного оттенка, ему будут соответствовать губы нежного бежевого или розового цвета. На щеки следует нанести бледные румяна в форме круглого пятнышка.

Стиль, который мы выбираем в макияже

В современном макияже присутствует множество стилей. В нашей книге мы раскроем основные черты лишь главных из них.

Стиль «Безупречная юность». Главный акцент в макияже – ухоженная, доведенная до совершенства кожа. При этом тщательный макияж практически незаметен.

Стиль «Скромная спортсменка». Макияж очень легкий, но на этот раз в нем выделяются акценты теплого света на щеках, губах и веках.

Стиль «Лолита». Почти незаметный макияж, в котором на первый план выступает какая-то одна деталь – ярко накрашенные губы или ярко подведенные глаза.

Стиль «Хлопай и взлетай». «Кричащие», в духе итальянских кинодив, глаза: тушь, подводка, при необходимости накладные ресницы, подчеркнутые брови.

Стиль «Топ-модель». Макияж гармоничный, но заметный: брови подчеркнуты бесцветным гелем, ресницы завиты, тени интенсивные, с плавными переходами.

Стиль «Авангард». Используются все свежие, экстравагантные и скандальные тенденции в макияже.

Нетрудно заметить, что в этом многообразии стилей выделяются два основных подхода к макияжу – романтический и драматический.

Романтический макияж (не путать с романтическим стилем!) лишь внешне кажется простым. Ведь нужно незаметно подчеркнуть достоинства лица максимально близкими к природным тонам тенями, румянами, подводкой, «вылепить» лицо мягкими переживаниями цветов. Для этого необходимо хорошо знать индивидуальные особенности своего лица (даже те, что окружающим кажутся недостатками), понимать, какие из них наиболее полно выражают ваш характер. В романтическом макияже действует важное правило: теплые тона для гармонии должны обязательно дополняться холодными.

В декоративном макияже существует два разных принципа выбора палитры.

При составлении палитры вы ориентируетесь либо на цвет глаз, либо на тон кожи.

Взяв цвет глаз за основу, можно построить эффектный романтический образ. Для этого нужно подобрать тени или карандаш для век под цвет

вашей блузки или топики. Смысл в том, чтобы цвет одежды был близок к природному цвету ваших глаз и палитре макияжа. В последнее время ассортимент эффектных аксессуаров пополнился всякого рода повязками, обручами, платками, венками и т. д. Их цвет тоже должен перекликаться с цветом радужной оболочки глаз.

Для карих глаз среди теплых оттенков рекомендуется золотой, среди холодных оттенков – розовый, а также все оттенки фиолетового. Для голубых глаз подходят светло-коричневые оттенки, холодные сиреневый, серебристо-серый с металлическим серебряным блеском. Обладательницам зеленых глаз подойдут среди теплых цветов все оттенки бордо и бронзовый, среди холодных – цвета графита.

Драматический макияж предпочтителен для тех, кто не боится выделиться, кто хочет обратить на себя внимание окружающих.

Такой макияж строится не на одном, а на двух ярких, но гармонирующих между собою акцентах.

Для смуглой кожи подходят яркие тени цветов драгоценных камней – изум руда, сапфира, аметиста. Помады могут быть любыми, но обязательно с оттенками золотого, красного и бордового.

Наиболее распространенный в нашей стране цвет лица – насыщенный оливковый, без подтона. Для него подходит блеск карамельных или персиковых тонов, коралловая и оранжево-красная помада. А тени для век могут быть коричневыми, серыми, темно-зелеными, бронзовыми, шоколадными, охристыми.

Мягкий цвет кожи подчеркнут тени колеров цветущего сада: кремовые нежно-серые, нежно-зеленые, цвета светлой сирени, кремовые нежно-сиреневые. Женщинам с таким цветом кожи предпочтительнее использовать помаду теплых оттенков с розовыми или вино-красными переливами.

Для того чтобы вам все было понятно, приведем несколько примеров правильного макияжа в зависимости от цветотипа вашего лица.

Допустим, вы – светлоглазая брюнетка с кожей оливкового цвета. На ваших веках и ресницах будет хорошо смотреться не традиционно черная тушь, а та, которая совпадает с цветом ваших глаз (светло-зеленая, светло-голубая). Тени для век стоит предпочесть с мягкими оттенками розового, сиреневого, фиолетового цвета, поскольку коричневых или оранжевых оттенков вам не подойдут. Губы можно накрасить помадой светлого цвета, полупрозрачной и без блеска. В вашей косметичке должны быть: тональный крем, тушь, двойные тени, помада.

Вы – кареглазая блондинка со светлой кожей без подтона. На ваших

веках «заиграет» коричневая тушь. Черная также допустима, но она будет, возможно, несколько старить вас. На веках будут органично сочетаться бронзово-коричневые и розовые тени. Фиолетовые или сиреневые тени могут придать вам болезненный вид. Что касается помады, то лучше выбирать неяркие оттенки красного. В вашей косметичке должны быть: тонирующая эмульсия для лица, тушь, помада и блеск для губ.

Вы – темноглазая девушка со светлыми волосами и кожей оливково-персикового цвета. В вашем случае тушь должна быть коричневая, тени – кораллового, золотистого, коричневого цвета, но ни в коем случае не розового. Можно рискнуть и использовать неожиданный цвет – черничный. Он вам будет к лицу. А помаду стоит выбрать насыщенного золотистого оттенка. В вашей косметичке должны быть: тонирующий лосьон, помада, блеск для губ.

Вы – нордическая блондинка с волосами и глазами холодных светлых оттенков и голубоватым подтоном кожи лица. Вам потребуются интенсивная черная тушь и серо-стальные, а также розовые тени для век. Цвет лица хорошо подчеркнут теплые светло-розовые румяна, а естественный цвет губ – помада насыщенных розовых оттенков.

В вашей косметичке должны быть: тонирующий флюид, тушь, тени для век и помада.

Посещение магазина

Вы регулярно ходите в магазин, чтобы пополнить запасы продуктов в холодильнике. Посещение косметических бутиков или супермаркетов может стать (или уже стало) для вас столь же регулярной и, главное, более приятной обязанностью. Докупать необходимые косметические средства (и, соответственно, избавляться от негодных) нужно, как минимум, каждый сезон.

Где же покупать косметические средства: в косметических бутиках или специализированных отделах крупных магазинов? Конечно, выбор за вами. Однако следует учесть, что во многих крупных центрах косметические прилавки предлагают дополнительные услуги – протестировать состояние кожи или даже сделать образец макияжа; от них, разумеется, отказываться нельзя. В то же время многие специализированные бутики предлагают такие услуги, как регистрация и продление дисконтных карточек, что поможет сэкономить ваши деньги. Кроме того, в последние время многие модные дома и известные модельеры (например, Chanel, Giorgio Armani) обзавелись еще и собственными линиями косметических средств. Наш выбор при этом заметно упростился: если вам нравится одежда определенной модной марки, то, скорее всего, придется по вкусу и ее косметика и парфюмерия.

Итак, вы выбрали специализированный косметический бутик. Когда вы приходите туда, вам о многом говорит внешний облик продавца, чей макияж показывает, насколько специалист разбирается в своем деле, а вежливость – как вам здесь рады. Консультант обязана, вне зависимости от того, как вы выглядите и сколько денег у вас при себе, показать вам все косметические средства, которые вы захотите увидеть, и проконсультировать вас. Но и навязывать вам товар, который не подходит по цене и качеству, значит проявить свою некомпетентность. В этом случае спокойно и вежливо откажитесь.

В идеале вам необходимо отыскать своего консультанта-визажиста, знакомого с вашим вкусом и любимыми марками.

Но и отходить без покупки, перепробовав все предложенные товары, не слишком вежливо.

Опробовать набирать крупные упаковки новых средств – ограничьтесь на первый случай пробниками: их продавцы обязаны выдавать бесплатно. Если вы знаете, что не в силах сопротивляться

соблазну купить что-либо, возьмите ту сумму, которую не жалко потратить, и составьте примерный список необходимых товаров. Впрочем, как раз здесь сюрпризы приветствуются: духи или тюбик крема, купленные на последние деньги, подарят вам хорошее настроение и ощущение маленькой победы.

Если же вы хотите с толком тратить заработанные вами деньги, не экономьте на тональных средствах и туши. Они прежде всего создают ваш образ. Остальные косметические средства – карандаши, тени, румяна – могут быть дорогими, если в их состав входят дополнительные лечебные или профилактические компоненты.

Долгие годы дамы, следящие за своим здоровьем, накладывали дневной крем под тональный, а любимую помаду – поверх гигиенической. И лишь в последнее время косметические фирмы поняли, что экономить наше время и облегчить наложение макияжа можно, если синтезировать обе функции – красящие и маскирующие вещества соединить с гигиеническими и лечебными. Пока подобных средств не так много, но результат того стоит. В будущем косметологи обещают нам, что тени станут благотворно влиять на кожу век, а тушь или пудру не нужно будет смывать на ночь, так как они будут лечить кожу. Сейчас распространены кремы, которые не только смягчают и увлажняют поверхность кожи, но и оказывают на нее омолаживающее и регенерирующее воздействие. В этом отношении интересен тот факт, что на Руси деревенские девушки сначала щипали себе щеки, а затем покрывали их слоем свекольного сока, т. е. одновременно массировали, лечили и украшали кожу лица. Косметика XXI века предлагает увлажняющие тонирующие кремы с SPF-фильтрами, еще более легкие тонирующие и увлажняющие эмульсии, различные виды тональной крем-пудры, увлажняющей туши, блеска для губ со смягчающим воздействием или оттеночные бальзамы.

Такого рода профилактическо-косметические средства активно разрабатывают сейчас как фирмы премиум-класса (Clinique, Valmont, Lancome, Helena Rubinstein), так и широко распространенные косметические марки (The Body Shop, Avon и т. д.).

Все свое ношу с собой

На что следует обратить особое внимание?

Гламурным особам следует, не скупясь, выбирать мягкие эффективные средства для снятия макияжа, отдельно для век, для губ и для кожи лица.

Женщинам, занимающимся спортом, понадобятся очищающие влажные салфетки, освежающие спреи, т. е. все, что способно смягчить и увлажнить разгоряченную после пробежки или работы на тренажерах кожу. Сторонницам естественного стиля советуем приобрести бесцветный или универсальный блеск. Он придаст яркость макияжу. Поклонницам классического стиля можно потратить деньги на эффектную пудреницу известной фирмы. Эта составляющая вашего ежедневного косметического набора создаст у ваших коллег ощущение того, что вы успешный и постоянно следящий за собой человек.

Романтическим особам подойдут многоцветные палетки теней для век и набор блеска для губ.

Но если ваша главная задача – максимально сократить свои траты на средства для макияжа, а заодно и объем своей косметички, вот список необходимых косметических продуктов.

Для лица – очищающее средство для умывания, тоник, витаминная маска с эффектом отшелушивания и очищения, дневной и ночной кремы, легкий крем или гель для кожи вокруг глаз. Последние три продукта следует подобрать под тип вашей кожи. Для волос – шампунь, бальзам-ополаскиватель и маска (желательно все средства одной серии), лак или мусс, спрей. Для тела – гель для душа с подтягивающим отшелушивающим эффектом, увлажняющий лосьон, дезодорант.

Макияж должен меняться в соответствии со временами года. Набор средств для макияжа должен состоять из корректора, карандаша для глаз (классического черного, серого или коричневого цвета), теней, подходящих по цвету к карандашу, туши, пудры (при жирной коже – с матовым эффектом, в остальных случаях – рассыпчатой и прозрачной).

Не забудьте, конечно, о помаде вашего любимого цвета и блеске для губ.

Женщинам, которые стремятся и сэкономить время, и выглядеть ухоженными, мы можем посоветовать минимальный набор средств для быстрого и эффективного макияжа. Для этого потребуются: белый

перламутровый карандаш, матовые бежевые тени и бесцветный блеск.

Карандашом, слегка растушевывая, красьте внутренний уголок глаза и место под бровью.

Им же осторожно проводите линию по внутреннему краю нижнего века. Этот почти незаметный нюанс придаст взгляду сияние.

Далее по складке века тенями проводите достаточно широкую полосу, которая, приподнимаясь ближе к внешнему краю века, моментально подчеркнет глубину взгляда.

И, наконец, красите блеском губы, а также контуры верхнего века, выступающие части скул, подбородок и надбровные дуги.

Если глаза кажутся вам утомленными, поставьте жирные точки белым карандашом в середине пространства под бровями, ближе к внешнему его краю – это отвлечет внимание от глаз.

Если же губы вам кажутся недостаточно пухлыми, тем же карандашом наметьте точку посередине между верхней губой и носом – она зрительно увеличит объем губ.

Уход за кожей



Даже если макияж выполнен по всем правилам, он не сможет преобразить неухоженное лицо. В жизни каждой женщины бывают моменты, когда нужно максимально быстро привести себя в порядок – сделать так называемый экспресс-макияж, о котором будет рассказано в разделе «Экспресс-уход: красота за несколько минут». Если кожа выглядит здоровой и свежей, вы за 10–15 минут сможете достичь эффекта профессионального визажа.

Но для этого необходимо уделять коже необходимое внимание и время. Первое условие здоровой сияющей кожи – регулярное и правильное очищение. Умывание с водой и мылом не обеспечивает коже полного очищения, особенно если вы ежедневно пользуетесь косметикой. Оптимальный вариант – гель для умывания, подходящий вашему типу кожи. Чтобы она не была сухой, после использования геля для умывания

наносите на лицо питательный или смягчающий крем.

Запомните важное правило: даже если вы очень устали и нет сил идти в душ, обязательно снимайте косметику перед сном. Это можно сделать с помощью ватного тампона и очищающего лосьона или молочка.

Если у вас проблемная кожа, 1 раз в 2 месяца посещайте кабинет косметолога. При отсутствии такой возможности очищайте кожу самостоятельно. Для этого вам потребуются:

- емкость с горячей водой;
- большое махровое полотенце;
- скраб, подходящий вашему типу кожи.

Помните о том, что для восстановления рогового слоя коже требуется около 3 недель, поэтому пользоваться скрабом чаще нежелательно. Исключением является жирная кожа. Ее нужно подвергать глубокому очищению 1 раз в 2 недели.

Для проведения такой процедуры кожа должна быть чистой. Умойтесь и обработайте лицо мягким лосьоном. После этого наклоните голову над емкостью с горячей водой так, чтобы чувствовалось тепло, и накройтесь махровым полотенцем.

Желательно проводить распаривание в течение 20–25 минут, чтобы открылись поры.

Нанесите тонкий слой скраба на лицо и шею и обработайте кожу круговыми движениями кончиков пальцев. Давление должно быть достаточно интенсивным, но кожа не должна натягиваться. Области вокруг глаз не обрабатываются скрабом. При необходимости добавляйте средство. После обработки лица и шеи умойтесь теплой водой и нанесите на кожу питательный крем.

В домашних условиях можно попробовать солевую чистку лица. Она довольно проста, но эффект получается не хуже, чем после применения дорогостоящего средства. Вам потребуется 300 г поваренной соли, смешанной с 0,5 стакана сливок. Втирайте эту массу в кожу мягкими круговыми движениями, уделяя особое внимание тем участкам, где кожа наиболее грубая. Умойтесь теплой водой и нанесите увлажняющий крем. Будьте осторожны с солевой чисткой, если у вас чувствительная кожа. После таких процедур желательно не сколь-ко дней не использовать тональное средство. Перед выходом из дома наносите увлажняющий крем и рассыпчатую пудру.

Старайтесь не применять для ежедневного очищения лица мыло. Дело в том, что оно имеет щелочную основу, которая нарушает кислотно-щелочной баланс, необходимый для защиты кожи от внешних воздействий.

При использовании мыла остается ощущение стянутости, кожа может покраснеть и начать шелушиться.

Мыло, продающееся в косметических магазинах, оказывает более щадящее воздействие, но все равно не дает такого эффекта, как очищающие гели. Если вы не можете обойтись без него, покупайте мыло с пометкой «для чувствительной кожи».

Очищение по типу кожи

Прежде чем заменить мыло средством для умывания, выясните, к какому именно типу относится ваша кожа.

Дерматологи выделяют 4 типа кожи, которые различаются по тому, насколько интенсивно работают сальные железы.

Помимо этого, имеет значение способность кожи сохранять влагу. Необходимо также учитывать, что ее тип может измениться с возрастом.

Нормальная кожа

Такая кожа считается идеальной. Она выглядит упругой и гладкой, на ней не видно пор и расширенных сосудов, нет угрей. Нормальная кожа хорошо переносит воду, мыло и другие средства ухода. Ей требуются простое очищение и процедуры, соответствующие возрасту женщины.

Сухая кожа

Такая кожа требует деликатного ухода, поскольку подвержена аллергическим реакциям и быстрому старению. Ее сухость обусловлена недостаточной активностью сальных желез и быстрым испарением влаги.

Молодая сухая кожа выглядит тонкой и нежной, однако с возрастом начинаются такие проблемы, как стягивание лица, потеря эластичности и ранние морщины.

Обладательницам такого типа кожи нужно внимательно выбирать средства ухода и по возможности меньше пользоваться косметикой. Необходимо отказаться от таких процедур, как пилинг и очистка лица скрабом.

Жирная кожа

Характерные особенности этого типа кожи – жирный блеск и заметные поры. Это обусловлено избыточным выделением кожного сала. Выходя через поры, оно смешивается с ороговевшими чешуйками и забивает поры. В результате на лице образуются черные точки и угри.

С возрастом жирная кожа может стать нормальной, но только при условии правильного ухода. Единственное преимущество жирной кожи – позднее появление морщин. Рекомендуемый уход – ежедневное очищение с помощью вяжущего геля с антибактериальным воздействием, пилинг-процедуры и обработка скрабом 1 раз в неделю.

При жирной коже нежелательно использовать тональный крем. Легкий крем-флюид для лица или рассыпчатая пудра не забивают поры и придают коже здоровый вид.

Комбинированная кожа

Это самый распространенный тип кожи. На лбу, носу и подбородке кожа жирная, а на щеках и вокруг глаз – сухая. Комбинированной коже требуется особый уход: места усиленного салоотделения следует обрабатывать средствами для жирной кожи, а сухие участки надо питать и увлажнять.

Чтобы определить тип кожи, проведите простой тест. Через 3–4 часа после умывания промокните лицо бумажной салфеткой.

Если на ней останется пятно, это значит, что кожа на этом участке жирная.

Помните о том, что кожа является отражением нашего образа жизни, а беречь ее нужно с юности.

Основные правила очищения кожи:

- утром умывайтесь прохладной водой без мыла;
- сухую кожу очищайте с помощью эмульсии, а жирную – гелем, в состав которого не входят масла;
- после очищения не должно возникать ощущения жжения, зуда или стянутости. При наличии этих признаков поменяйте очищающее средство;
- любой тип кожи, кроме сухой, нуждается в глубоком очищении. Однако не стоит увлекаться пилингом, иначе состояние кожи ухудшится;
- во время умывания и очищения не нужно сильно тереть и растягивать кожу;
- старайтесь умываться кипяченой или фильтрованной водой.

Пилинг

Очищенная кожа более гладкая и эластичная, поэтому такие косметические средства, как тональный крем, пудра и румяна ложатся на нее ровным слоем и смотрятся естественно. Это особенно важно для вечернего мэйкапа, где используются косметика более насыщенных тонов.

Для того чтобы ваша кожа всегда выглядела великолепно, необходимо регулярно делать процедуру пилинга.

Пилинг – это глубокое очищение кожи, которое способствует ее обновлению и омоложению. В результате удаления ороговевшего слоя клеток происходят процессы обновления кожи, она становится более эластичной. Целями этой процедуры являются предупреждение старения кожи и коррекция косметологических дефектов.

Существует несколько видов пилинга:

- косметический;
- механический;
- физический;
- химический.

Косметический пилинг

Эту процедуру можно проводить не только в салоне, но и в домашних условиях. Поверхностный пилинг выполняется с помощью скраба или гоммажа. Натуральные скрабы содержат частички кокоса, миндаля или пшеничные отруби, которые отшелушивают верхний слой клеток. Они подходят для жирной и нормальной кожи.

Если у вас чувствительная кожа, лучше использовать более нежное средство – гоммаж.

Скраб или гоммаж тонким слоем наносятся на кожу лица и втираются круговыми движениями кончиков пальцев.

После этого нужно тщательно умыться теплой водой и нанести увлажняющий крем.

Косметический пилинг может быть химическим. Разница заключается в том, что в данном случае клетки не отшелушиваются, а растворяются. Для этого используются кремы для пилинга, в состав которых входят фруктовые кислоты (молочная, яблочная, лимонная). Кроме того, такие средства могут содержать экстракт папайи и киви.

Косметический пилинг рекомендуется делать 1 раз в неделю или реже в зависимости от типа кожи. Для жирной кожи эта процедура является

необходимой, а сухую кожу лучше не подвергать пилингу.

Механический пилинг

Механический пилинг включает в себя следующие процедуры:

- броссаж;
- вакуум-пилинг;
- ультразвуковой пилинг;
- микродермабразия.

Броссаж, или щеточный пилинг, представляет собой один из способов аппаратной очистки кожи, который выполняется с помощью вращающихся щеток. Для лица используются мягкие щетки, а для тела – инструменты с более упругими щетинками. После удаления макияжа на лицо накладывается теплый компресс, затем наносится отшелушивающее средство и включаются электрические щетки. Вращаясь, они эффективно удаляют ороговевший слой клеток. Щетки двигаются по массажным линиям, что также полезно для кожи лица.

Время проведения процедуры зависит от типа кожи. В среднем оно составляет 7–10 минут. Остатки препарата для пилинга удаляются с помощью губки, смоченной в воде.

После чистки щетками кожа заметно выравнивается и становится более нежной. Следует отметить, что, помимо очищающего эффекта, броссаж улучшает кровообращение кожи, делая ее более упругой. Обычно процедура завершается вакуумной чисткой и питательной маской.

Броссаж кожи тела осуществляется по линиям лимфотока с использованием скраба для тела и щетки большего размера.

Эта процедура противопоказана при наличии кожных заболеваний, угрей, шелушения и покраснения кожи.

Суть ультразвукового пилинга заключается в том, что отмершие клетки эпидермиса удаляются посредством воздействия ультразвуковой волны. Эта процедура безболезненная. На кожу предварительно наносится специальный гель, после чего специалист начинает работать ультразвуком.

Данная процедура проводится для омоложения кожи, а также она рекомендуется после длительного пребывания на солнце. После ультразвукового пилинга наносятся питательная маска и увлажняющий крем.

При угревой сыпи проводится вакуумный пилинг, предполагающий частичное отслоение верхнего слоя эпидермиса, раскрытие пор и вытягивание из них угрей и комедонов.

Микродермабразия представляет собой шлифовку посредством специального аппарата.

Под давлением в кожу втираются кристаллы окиси алюминия, в результате чего происходит выравнивание кожи, разглаживаются морщины и рубцы. Это достаточно грубая шлифовка, поэтому после нее может появиться легкое раздражение.

Особенность такого вида пилинга заключается в том, что для полного выравнивания кожи требуется несколько процедур.

Физический пилинг

Процедуры физического пилинга проводятся с использованием низких температур и лазера. Последний наиболее эффективен при удалении пигментных пятен, мелких морщинок и рубцов, остающихся после глубоких угрей. Несомненным преимуществом лазера (по сравнению с другими методами коррекции недостатков кожи) является возможность воздействовать на труднодоступные места.

Лазерная шлифовка – это довольно болезненная процедура, а проводить ее может только специалист. Перед этим обязательно делается обезболивание. Срок восстановления кожи после лазера составляет 1 месяц. В салонах красоты проводится облегченный вариант этой операции. В данном случае воздействие лазера не настолько глубокое, поэтому через 2–3 дня можно наносить макияж.

Обработка кожи льдом, или криотерапия, способствует усиленной выработке коллагена, в результате чего кожа выглядит более молодой. Кроме того, после криотерапии выравнивается цвет лица.

Химический пилинг

Процедура проводится с применением специальных составов, способствующих отшелушиванию поверхностного слоя кожи, и начинается с очищения кожи. В зависимости от глубины очищения косметологи различают поверхностный, срединный и глубокий пилинг.

Пилинг, осуществляемый с помощью альфагидроксильных кислот, очень эффективен и не травмирует кожу. Эту процедуру можно проводить даже молодым девушкам.

Показаниями к такому пилингу являются жирная кожа, следы от глубоких угрей и расширенные поры. Необходимо количество сеансов определяет врач. Как правило, это 7–10 процедур с перерывом в 10 дней.

Для омоложения и удаления мелких мимических морщин назначается пилинг с применением гликолевой кислоты.

После этой процедуры нередко возникают краснота и незначительный отек, которые должны пройти в течение 12–24 часов.

Чтобы этого избежать, перед пилингом необходимо предварительно подготовить кожу, смазывая ее слабым раствором гликолевой кислоты.

Срединный пилинг, который проводится с использованием трихлоруксусной кислоты, показан для удаления шрамов, рубцов и мелких морщин. Данная процедура проводится с перерывом в 1–1,5 месяца. После нее рекомендуется использовать питательные и увлажняющие кремы, чтобы снять эффект стянутости и сухости кожи. Срединному химическому пилингу можно подвергать лицо, шею и область декольте.

При глубоком очищении используется фенол. Такую процедуру может проводить только специалист, поскольку избыточное количество фенола может привести к образованию рубцов.

Итак, вы убедились, что сегодня существует множество способов выглядеть моложе своих лет. От вас требуется лишь выбрать хороший салон или косметологическую клинику. В этом случае вы будете довольны результатом и сведете к минимуму риск осложнений.

Питание

Придать коже лица здоровый оттенок и естественный румянец можно с помощью тонального средства, пудры и румян, и все же лучше постараться сделать кожу сияющей с помощью такой простой процедуры, как ее питание. В этом случае вам останется лишь подчеркнуть естественную красоту лица, а не «рисовать» ее заново. Макияж любого типа гораздо лучше смотрится на молодой и подтянутой коже, поэтому первая задача питательных процедур – предотвратить раннее старение. Для этого используются различные кремы, маски, эмульсии, муссы и другие средства, основной функцией которых является увлажнение.

При выборе таких средств необходимо ориентироваться на совместимость препарата с вашим типом кожи. Если у вас нет возможности постоянно покупать дорогостоящие крема и питательные маски, великолепные средства можно приготовить в домашних условиях из натуральных продуктов.

Если вы регулярно используете одно и то же средство, это неправильно. Дело в том, что со временем кожа привыкает к компонентам крема или маски, и тогда эффект от их воздействия значительно снижается. Чтобы этого не происходило, старайтесь по возможности покупать разные средства. Не забывайте и о смене крема в зависимости от времени года. Летом он должен быть более легким, а зимой – жирным, чтобы предохранять кожу от обветривания. Это правило распространяется и на тональные средства: для лета выбирайте прозрачный флюид с эффектом мерцания, а зимой – густой увлажняющий тональный крем.

Все питательные кремы и маски следует наносить на предварительно очищенную кожу и немного увлажненное лицо, поскольку вода способствует быстрому проникновению компонентов крема в кожу. Если вы наносите жирный питательный крем вечером, удалите его излишки перед тем, как ложиться спать.

При нанесении на лицо, шею и область декольте различных масок старайтесь не растягивать кожу, поскольку это приводит к преждевременному старению.

Запомните важное правило: косметика должна соответствовать возрасту. Это особенно важно в случае с питательными средствами. Все кремы, маски и эмульсии с гормонами и биостимуляторами могут использовать только зрелые женщины (после 35 лет).

В большинстве такой косметики концентрация гормонов очень высокая, в результате чего, вместо того чтобы поддерживать естественные функции кожи, такое средство заменяет их. Со временем наступает привыкание, и естественные процессы кожи атрофируются.

Многих молодых женщин, которые только начинают пользоваться кремами, интересует вопрос, можно ли «перекормить» кожу. Для начала давайте определимся с тем, что в данном случае означает это слово.

В результате слишком частого использования различных питательных кремов и масок кожа перестает работать в полную силу и становится «ленивой».

Это значит, что для поддержания здорового вида и нормального состояния ей требуются определенные косметические препараты.

Синдром привыкания кожи можно распознать по дискомфорту в случае отсутствия средства. Он может проявляться в виде стянутости, сухости, шелушения, покраснения и даже аллергической реакции.

Почему это происходит? Дело в том, что многие косметические средства делают поверхность кожи гладкой, ровной и в то же время раздражают ее. Как только продукт раздражения перестает поступать в кожу, начинаются неприятные проявления, описанные выше.

В этом случае лучшим выходом является смена препарата. Желательно, чтобы он обладал смягчающим и успокаивающим эффектом.

Помимо кремов, для питания кожи часто используются маски. Однако прежде чем наносить на лицо то или иное средство, необходимо узнать его состав. При выборе маски действуют те же правила, что и с кремами: чем меньше ингредиентов и консервантов, тем лучше. Вот несколько правил, которыми следует руководствоваться при нанесении маски:

- практически все такие средства оказывают очень интенсивное воздействие, поэтому их можно применять не чаще 1–2 раз в неделю (а некоторые препараты не чаще 1 раза в месяц). Рекомендуемая норма и частота использования питательного средства должна быть указана в инструкции;

- если вы хотите усилить действие маски, предварительно сделайте паровую ванночку для лица или горячий компресс;

- если вы предпочитаете маски из натуральных продуктов, помните о том, что они должны быть свежими. Такие маски нужно накладывать сразу после приготовления;

- старайтесь выбирать маски в зависимости от состояния кожи и времени года. Зимой коже требуется дополнительное питание, поэтому средство должно быть более интенсивным. Летом можно попробовать

подсушивающие маски, которые способствуют устранению жирного блеска и придают коже матовый оттенок;

- после нанесения маски нельзя есть и разговаривать, поскольку мимические движения приведут к еще большему ее натяжению. Специалисты в области косметологии рекомендуют лежать

с закрытыми глазами на низкой подушке. Так вы сможете совместить приятное с полезным – приведете в порядок кожу и устроите себе сеанс релаксации;

- маску нужно наносить по всей поверхности кожи лица в направлении снизу вверх, за исключением областей вокруг глаз. Кожа на этих участках особенно чувствительная, поэтому для нее предназначены специальные маски;

- если вы используете маску-пленку, ее нужно не смывать, а аккуратно снимать в направлении снизу вверх;

- масляные маски можно удалять ватным тампоном, смоченным в настое трав, или специальной косметической салфеткой;

- маски, которые затвердевают (например, с глиной), нужно сначала размягчить, приложив мягкое полотенце, смоченное в теплой воде, а затем смыть;

- старайтесь не оставлять маску на лице дольше, чем указано в инструкции. Длительное пребывание средства на коже может вызвать раздражение и аллергическую реакцию;

- чтобы при нанесении маски не испачкать волосы, предварительно наденьте специальную повязку;

- маску можно накладывать кончиками пальцев или специальной кисточкой, которую можно приобрести в аптеке;

- чтобы сделать натуральную экспресс-маску, используйте овощи и фрукты. Очень полезны для кожи маски из огурца, банана и киви, а вот клубнику следует использовать с осторожностью, поскольку она может вызвать раздражение на сухой и чувствительной коже.

Чтобы эффективно использовать овощные и фруктовые маски, необходимо знать, какое воздействие оказывают на кожу содержащиеся в них витамины.

Витамин А ускоряет процесс отторжения ороговевших клеток, придает коже эластичность и мягкость. Полезен как для жирной, так и для сухой кожи.

Витамин Е предотвращает преждевременное старение кожи, обеспечивает защиту от ультрафиолетовых лучей и способствует регенерации клеток.

Витамин С имеет большое значение в образовании коллагена и укреплении тканей.

Витамин К способствует снятию отеков и аллергических реакций. Фрукты, содержащие его, можно применять для уменьшения пигментации.

Увлажнение

С возрастом кожа лица более подвержена сухости. Если после умывания вы ощущаете стянутость и дискомфорт,

значит, ваша кожа нуждается в дополнительном увлажнении. В первую очередь проведите ревизию декоративной косметики: если вы раньше не пользовались тональным кремом, выберите себе такое средство подходящего оттенка. Обычные компактные румяна можно заменить на жидкие. Помада – тоже увлажняющая, а также блеск для губ подходящего оттенка.

Однако увлажнение – это не только правильно подобранная декоративная косметика, но и кремы, гели и другие средства, призванные помочь коже сохранять влагу.

Для начала поговорим о том, для чего нужно увлажнение. Водный баланс кожи поддерживается посредством двух механизмов – осмотического и физиологического. Первый заключается в том, что через стенки сосудов вода проникает в дерму. Благодаря гиалуроновой кислоте определенное количество воды удерживается и превращается в гель, а остальная жидкость поднимается к поверхности кожи и испаряется с потом.

Второй механизм работает следующим образом: в роговом слое эпидермиса содержится комплекс гигроскопичных молекул, отвечающих за связывание и удерживание влаги, поступающей извне (умывание, косметические средства и т. д.). Эти молекулы носят название «натуральный увлажняющий фактор».

Если описанные механизмы работают в полную силу, коже хватает влаги. В случае нарушения естественного баланса на ней сразу начинает проявляться нехватка влаги, или дегидратация. Ощущение сухости и стянутости кожи, ранние морщины – все это является следствием того, что коже не хватает влаги.

Дегидратация происходит по ряду причин, среди которых:

- недостаточный или неправильный уход за кожей;
- возрастные изменения кожи;
- истончение рогового слоя;
- нарушение обмена насыщенных жирных кислот в организме;
- смена климатических условий;
- воздействие ультрафиолетовых лучей.

С учетом перечисленных выше факторов основной задачей при уходе за кожей является поддержание нормального уровня влажности. Изнутри необходимое количество влаги обеспечивает гиалуроновая кислота. К сожалению, пока не придуманы технологии, способные заменить эту естественную функцию. Поэтому все, что нам остается, – поддерживать водный баланс на поверхности кожи. В данном случае возможны два варианта.

Первый вариант предполагает применение косметических средств, восстанавливающих увлажняющий фактор в роговом слое кожи. Суть второго варианта заключается в создании на поверхности кожи пленки, которая будет удерживать влагу в глубоких слоях, не давая ей испаряться. Как правило, в таких средствах присутствуют натуральные компоненты.

Наиболее высокой степенью гигроскопичности обладает гиалуроновая кислота.

Для превращения в гель 1 л воды требуется всего 1 г этого вещества. Помимо удержания влаги в глубоких слоях кожи, гиалуроновая кислота создает на ее поверхности защитную пленку, а также активизирует процесс регенерации клеток кожи и заживления ран.

Аналогичным механизмом увлажнения обладает вещество хитозан, получаемое из хитиновых оболочек ракообразных, лишь немного уступая гиалуроновой кислоте в эффективности.

Хороший результат дают молочные и шелковые протеины и аминокислоты. Создавая вязкие гели, они долго удерживают влагу. Кроме того, косметические средства, в состав которых они входят, подходят для всех типов кожи и не вызывают аллергических реакций.

Что касается глицерина, который давно используется в косметологии, он эффективно адсорбирует влагу, но имеет один существенный недостаток: он получает ее не только из воздуха, но и из кожи. На данном основании некоторые ученые пришли к выводу, что использование косметических средств на основе глицерина приводит к обезвоживанию глубоких слоев.

Однако эта точка зрения пока остается спорной.

Аналогичным механизмом действия обладает пропиленгликоль. Помимо этого, он является эффективным растворителем и широко используется при изготовлении косметической продукции. Следует отметить, что по поводу его воздействия на кожу ведутся активные споры. Некоторые специалисты утверждают, что он токсичен. Эта точка зрения связана с тем, его состав близок к этиленгликолю – антифризу.

Другие ученые придерживаются мнения, что благодаря замене

этилового радикала на пропиловый степень токсичности значительно снижается. Кроме того, близость состава не является признаком того, что эти вещества идентичны.

Мягким увлажнителем является также сорбитол. По механизму действия он схож с аминокислотами. Образуя тонкую защитную пленку, он способствует сохранению влаги в роговом слое кожи.

В состав всех косметических средств, образующих пленку, входят жиры, воски, минеральные масла, глицерин и др. Пленка, созданная минеральными маслами и насыщенными жирами, часто вызывает небольшой отек тканей, поэтому такие препараты подходят не каждому типу кожи.

Препараты, содержащие ненасыщенные жиры и жирные кислоты, образуют более эластичную и мягкую пленку.

Они не вызывают отеков и подходят любой коже.

Для сухой и чувствительной кожи наиболее подходят препараты, содержащие диметикон. Он препятствует испарению воды, удерживая ее в роговом слое.

Однако средства, в состав которых входит диметикон удаляются только жиросодержащими препаратами и не смываются водой и мылом. С учетом данного свойства этот компонент в основном добавляется в дневные средства ухода.

Как выбрать увлажняющее средство

Если вы чувствуете, что вашей коже не хватает влаги, нужно выбрать подходящие процедуры и препараты. При этом нужно учитывать, что не все средства одинаково хороши для того или иного типа кожи.

Первое, что нужно сделать, – это выбрать подходящий увлажняющий ночной и дневной крем. Их особенно важно использовать в осенне-зимний период, когда кожа подвергается воздействию низкой температуры и холодного ветра.

Не помешают такие средства и на летнем отдыхе, особенно в том случае, если вы много загораете.

Откажитесь от ароматизированных увлажняющих средств, в состав которых входит большое количество ингредиентов.

Выбирая увлажняющий крем или маску, обратите внимание на то, что они должны соответствовать вашему типу кожи. Если вы постоянно используете тональный крем, покупайте средства с увлажняющим эффектом. Они ложатся на кожу ровным тонким слоем и, помимо эстетического эффекта, защищают ее от потери влаги.

Косметологи рекомендуют приобретать увлажняющие кремы на

растительной основе.

Летом и весной используемое средство должно обладать защитой от солнца, поскольку в противном случае оно не будет эффективным.

Как наносить увлажняющий крем

Увлажняющий крем, как и любой другой, можно наносить только на предварительно очищенную кожу. Влажное лицо промокните салфеткой и нанесите увлажняющее средство на кожу подушечками пальцев.

При этом не втирайте его, а накладывайте постукивающими движениями пальцев.

Перед использованием такого крема не нужно вытирать кожу насухо. Остатки воды впитаются в верхний слой вместе с кремом, что обеспечит коже дополнительное увлажнение.

Если у вас жирная кожа, увлажняющий крем достаточно использовать 1 раз в день (лучше вечером), а при сухой коже увлажнение должно быть более интенсивным. Кроме того, в первом случае вы можете не покупать отдельное средство для кожи вокруг глаз.

Полезные советы

Для увлажнения кожи тела можно попробовать масло или гель. Они увлажняют кожу, быстро впитываются и не оставляют следов на одежде. В аптеках продаются твердые масла – идеальные средства для сухой кожи.

Старайтесь не использовать вечером дневные увлажняющие кремы. Дело в том, что в состав большинства из них входят SPF-фильтры. Если такое средство наносить на ночь, оно будет закупоривать поры, в результате чего могут появиться угри и другие дефекты кожи.

При использовании увлажняющих средств не забывайте о шее и области декольте.

Прежде чем наносить тональное средство, дождитесь, пока увлажняющий крем полностью впитается. Придерживайтесь этого правила и в том случае, если собираетесь воспользоваться солнцезащитным средством.

Защита от солнца

Многие женщины стремятся к бронзовому загару. И это неудивительно: загар остается в моде уже не один десяток лет. Загорелое тело выглядит стройнее, загорелое лицо – моложе. Кроме того, под воздействием солнечных лучей повышается выработка гормонов счастья.

И все же солнце – одна из причин преждевременного старения кожи.

Почему нужно защищать кожу от солнца

Так называемые короткие солнечные UVB-лучи вызывают ожоги кожи. «Длинные» UVA-лучи проникают в глубокие слои кожи и повреждают коллагеновые и эластиновые волокна, в результате чего кожа истончается и быстро стареет. Поэтому, чтобы загар шел на пользу вашей красоте, необходимо защищать кожу каждый день, независимо от того, собираетесь ли вы идти на пляж.

Это особенно важно для кожи лица, поскольку она самая нежная и потому более подвержена старению.

Для ежедневной защиты кожи подходит специальная декоративная косметика, содержащая «солнечные» фильтры, но можно использовать и другие средства – солнцезащитные кремы и лосьоны.

При выборе такой косметики обратите внимание на коэффициент защиты, который обозначается знаком SPF и числом, соответствующим степени защиты. Ориентируйтесь также на тип кожи и степень солнечной активности. Чем светлее и чувствительнее ваша кожа, тем выше должен быть коэффициент (от 6 до 40).

Все солнцезащитные средства делятся на 2 типа.

В состав первых входят химические компоненты, поглощающие вредное излучение, а вторые образуют на коже защитный слой, отражающий солнечное излучение.

Качественное средство должно содержать антиоксиданты (глутатион, витамины А, С и Е), помогающие организму нейтрализовать свободные радикалы, а также смягчающие компоненты, поскольку на солнце кожа интенсивно теряет влагу. К последним относятся алоэ, молочный протеин, масло какао и др.

Солнцезащитный крем нужно нанести толстым слоем и тщательно растереть.

Особое внимание уделите участкам, которые быстро обгорают. Для защиты губ желательно использовать специальный бальзам.

Полезные советы для безопасного загара

По словам дерматологов, при постоянном загаре на лице и руках появляются пигментные пятна, они быстро стареют.

В связи с этим старайтесь защищать эти участки не только на пляже.

Перед тем как отправиться на пляж или в солярий, не используйте духи, поскольку это может вызвать раздражение.

Кожа вокруг глаз является особенно чувствительной к солнцу, поэтому на пляже необходимо носить солнцезащитные очки.

Обеспечить дополнительную защиту коже лица поможет шляпа с широкими полями.

Кроме того, в этом случае вы можете быть уверенными, что вы не перегреетесь.

Старайтесь не загорать с 12.00 до 15.00. В это время наиболее активно вредное излучение.

На пляже желательно пить как можно больше воды, чтобы восполнить потерянную организмом влагу.

Если вы обгорели

Воспользуйтесь противовоспалительным средством, которое снимет боль.

Не загорайте до тех пор, пока кожа полностью не восстановится.

На покрасневшие места наложите компресс из прохладного молока.

При незначительном солнечном ожоге растворите несколько капель ромашкового эфирного масла в теплой воде и осторожно нанесите на кожу. Хорошей альтернативой является компресс с теплым зеленым чаем.

Экспресс-уход: красота за несколько минут

Салон красоты, профессиональная укладка, маникюр и педикюр – об этом мечтает каждая женщина. Однако современный ритм жизни не всегда оставляет возможность часами заниматься своей внешностью. Вы все еще сидите за рабочим столом и готовите отчет для начальника, а вечером свидание. В таких ситуациях очень важно уметь быстро привести себя в порядок не хуже, чем это сделал бы специалист. В этом вам помогут так называемые быстрые косметические средства.

Макияж

Если вы постоянно пользуетесь косметикой, то знаете, что даже стандартный дневной макияж занимает, как минимум, 15–20 минут. Основа под макияж, корректор и тональный крем могут быть заменены жидкой пудрой, выполненной в форме кисти. Такие средства очень удобные, быстро наносятся и позволяют сэкономить время.

Благодаря жидкой текстуре и светоотражающим частицам они выравнивают цвет лица, маскируют недостатки кожи и мелкие морщины. Сначала нанесите мазки на лоб, нос, щеки, подбородок и шею, а затем аккуратно и равномерно распределите по всему лицу и шее. Если под глазами остались круги, нанесите на эти области небольшое количество рассыпчатой пудры подходящего тона.

После этого слегка подкрасьте брови, если это необходимо. На веки нанесите жемчужные тени или светлую пудру, ресницы покройте 1–2 слоями туши.

Придайте лицу свежесть с помощью румян естественного оттенка.

Традиционный макияж губ, который требует нанесения бальзама, контура, припудривания и двух слоев помады, в условиях нехватки времени можно заменить экспресс-методом. Нанесите на губы капельку блеска и растушуйте ее кисточкой.

Кожа

Прежде чем наносить экспресс-макияж, необходим минимальный уход, который займет всего несколько минут.

Обычная процедура ухода за кожей включает в себя применение очищающего средства, тоника и увлажняющего крема, что не всегда возможно в условиях спешки.

Чтобы получить аналогичный результат за более короткое время, возьмите профессиональное средство для снятия макияжа. В основном это лосьоны на основе масел. Компоненты таких лосьонов быстро удаляют с кожи загрязнения и возвращают ей необходимую влагу. Так вы не только очищаете кожу, но и тонизируете ее. Результат – свежий цвет лица.

Лосьон для демакияжа нужно втереть в кожу кончиками пальцев, затем намочить руки в теплой воде и помассировать 20–25 секунд. Теперь средство можно смыть водой и промокнуть лицо салфеткой для удаления остатков масла.

Если вы хотите, чтобы макияж был минимальным, откажитесь от румян и придайте щекам естественный румянец. Для этого возьмите кусочек льда и мягко помассируйте им щеки.

Волосы

Красивые и ухоженные волосы – результат постоянного ухода и заботы. Однако не всегда есть время мыть их с бальзамом и кондиционером, а также делать для них питательные маски. Для экспресс-ухода лучше использовать профессиональный шампунь. В таких средствах содержатся питательные компоненты, что позволяет обойтись без кондиционера. Немного времени займет и обработка волос спреем, который придаст волосам блеск и освежит цвет.

Если у вас не всегда есть время на классическую объемную укладку «прядь за прядью», полезно приобрести стайлер или фен с несколькими насадками. Такие приспособления позволяют одновременно сушить и укладывать волосы.

Чтобы волосы не наэлектризовались, перед укладкой нанесите на них антистатическое средство.

Как снять усталость

Если вы располагаете достаточным количеством времени, чтобы привести себя в порядок, но чувствуете, что сильно устали, не поможет даже самый искусно выполненный макияж. Вместо того чтобы долго сидеть у зеркала в попытках скрыть припухлость глаз и темные круги, помогите организму восстановиться.

Примите теплую ванну, желательно с добавлением морской соли или любимого ароматического масла. Затем выпейте чашку зеленого чая, съешьте фруктовый салат.

Чтобы глаза не выглядели усталыми, сделайте примочки из свежезаваренного зеленого чая.

Уже через 15 минут отдыха с закрытыми глазами вы почувствуете себя значительно лучше.

Придать лицу естественный румянец поможет кубик льда. Проведите им по всей коже и дайте воде впитаться.

Косметический массаж

Даже если вы регулярно используете тональный крем, кожа лица постоянно открыта и подвержена воздействию погодных условий. При этом она очень тонкая и чувствительная, а мышцы лица в большей степени, чем все остальные, предрасположены к потере тонуса. Здоровая и упругая кожа является результатом постоянного ухода и заботы. Большое значение при уходе за кожей имеет косметический массаж лица, позволяющий поддерживать в тонусе лицевые мышцы.

Регулярно выполняя его, вы вскоре заметите, что вашей коже требуется значительно меньше декоративной косметики.

В идеале эту процедуру должен проводить специалист, но при желании массаж лица можно делать самостоятельно. Для этого вам потребуется ароматическое масло, аромат которого следует выбирать в зависимости от желаемого эффекта.

Для снятия внутреннего напряжения и раздражительности подойдет масло лаванды, герани, розмарина, герани или сандала, а для поднятия настроения и жизненного тонуса можно использовать масла розы, бергамота, пачули, кедра и лимона.

Итак, смешайте 5–6 капель выбранного эфирного масла с 4 чайными ложками оливкового масла и слегка подогрейте.

Смочите подушечки пальцев в теплом масле и тщательно разотрите его. Теперь можно приступать к массажу.

Начните с легкого поглаживания области бровей и переносицы. Потом плавно помассируйте эти участки, плавно переходя к ушам, а затем к подбородку.

Положите большие пальцы в центр лба и с усилием надавите на эти точки, помассируйте надбровные дуги и снова надавите в том же месте. Теперь мягко и последовательно помассируйте весь лоб до линии роста волос.

Мягкими круговыми движениями с легким нажимом помассируйте виски, постепенно спускаясь к щекам и подбородку.

Во время процедуры по мере необходимости смачивайте пальцы смесью масел. Направление массажных линий показано на рис. 3.

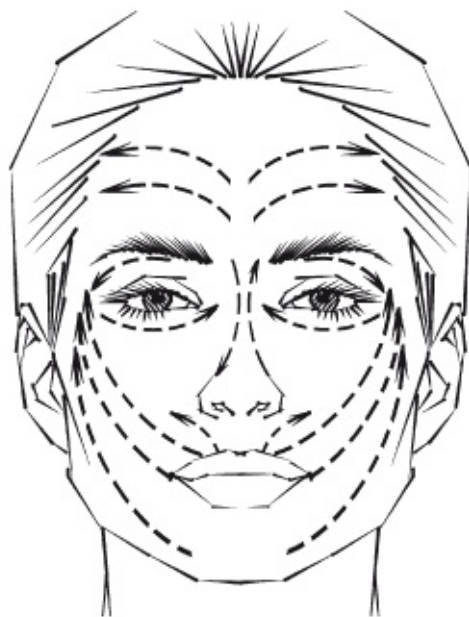


Рис. 3. Направление массажных линий

Правила идеального ухода после 30 лет

После 30 лет макияжу следует уделить особое внимание. Женщинам, перешагнувшим 30-летний рубеж, стилисты рекомендуют отдавать предпочтение строгому мэйкапу. Именно в этот период многие косметические средства, которые использовались раньше, перестают «смотреться» на лице. Наиболее распространенные приемы макияжа, от которых следует отказаться после 30 лет: толстые стрелки, выполненные черным карандашом или подводкой, тени интенсивных оттенков, румяна яркого тона. Однако это не значит, что нужно отказаться от всей косметики, которой вы пользовались раньше. Губная помада может по-прежнему быть насыщенной. Если вы – поклонница розового цвета, просто смените его на коралловый или красно-коричневый и продолжайте оставаться яркой и привлекательной. Однако помимо изменения стиля макияжа, необходим специальный уход.

Чтобы кожа выглядела молодой и упругой после 30 лет, большинству женщин приходится уделять ей большее внимание. Причина этого заключается в том, что в этот период в организме женщины происходят определенные изменения:

- ослабление процесса микроциркуляции, вследствие чего ухудшается цвет лица;
- утолщение волокон коллагена и эластина, в результате чего кожа становится менее упругой и сухой.

Однако это не повод опускать руки и переставать заботиться о своей красоте. Главное – найти средства, идеально подходящие вашей коже.

Посмотрите на современных женщин. Нередко бывает так, что зрелая женщина выглядит ровесницей своей дочери. Причинами этого являются правильный уход, забота о коже, умело наложенный макияж и правильно подобранная прическа.

Сегодня возраст не является первой причиной старения. Не менее важно то, какой образ жизни вы ведете, как часто посещаете косметолога, какие косметические средства используете. Таким образом, при правильном подходе вы сможете сохранить молодость, красоту и отличное настроение на долгие годы.

Полезные советы

Посещайте косметолога не реже 1 раза в месяц.

Попросите подобрать вам индивидуальный курс ухода в соответствии

с особенностями вашей кожи.

В летний период проходите курсы восстановления кожи после воздействия ультрафиолетовых лучей. На пляже используйте защитный крем. Если вы посещаете солярий, делайте это не чаще 1 раза в 2 недели.

Покупайте специальные средства ухода за кожей вокруг глаз. Не используйте для этого обычный крем, поскольку кожа на этих участках требует более интенсивного питания и восстановления.

При необходимости пройдите курс мезотерапии.

Проводите процедуру химического пилинга 1 раз в 1,5–2 года.

Если появились сосудистые звездочки или пигментные пятна, вам поможет фототерапия.

Раз в 1,5–2 года питайте кожу препаратами гиалуроновой кислоты. Этот курс особенно эффективен в сочетании с мезотерапией.

Регулярно проводите аппаратные физиотерапевтические процедуры.

Правила идеального ухода после 40 лет

Как правило, после 40 лет женщина уже состоялась как специалист и занимает определенное положение в обществе. И если в период карьерного роста требовалось быть яркой и элегантной, то теперь пришло время стать более сдержанной.

Идеальное решение – макияж в пастельных тонах. Обратите внимание на тени для век: если они подчеркивают круги под глазами и придают лицу болезненный вид, откажитесь от них.

Беспримысленный вариант – кремовые и светло-коричневые тени. Тушь – коричневая или серая (в зависимости от тона теней и цвета волос).

Что касается губной помады, лучше отдать предпочтение карамельным и телесным оттенкам.

Но не забывайте об уходе, ведь именно в этом возрасте происходит ускорение процессов старения кожи.

В результате истончения эпидермиса, снижения функции жировых желез, разрушения и потери эластичности коллагеновых волокон на коже появляются глубокие морщины и скопления морщин.

«Гусиные лапки» под глазами, мимические морщины в носогубной области, менее четкий овал лица – все это является причиной гормональных изменений в организме женщины. В результате нарушения микроциркуляции на лице появляются сосудистые образования.

Полезные советы

Регулярно посещайте косметологический кабинет.

При необходимости делайте инъекции в области глубоких морщин.

При наличии сосудистых звездочек и пигментных пятен пройдите курс фототерапии. Регулярно выполняйте массаж лица. Используйте антивозрастную косметику.

Правила идеального ухода после 50 лет

Преобладающие тенденции макияжа после 50 лет – сдержанность и элегантность. Старайтесь избегать четких линий – они подчеркнут контур лица, который в этом возрасте начинает «расплываться». Даже после процедуры контурной пластики стилисты не рекомендуют делать ресницы слишком пышными и рисовать стрелки.

А вот контур губ лучше подчеркнуть. Это можно сделать с помощью татуажа или специального карандаша.

Усиленное старение кожи в этот период связано с изменением гормонального фона женщины. Вследствие снижения уровня эстрогена кожа теряет влагу и становится более сухой, тонкой и чувствительной. К наиболее выраженным изменениям кожи в этом возрасте можно отнести следующие:

- вертикальные и горизонтальные морщины на лбу;
- мешки и темные круги под глазами;
- заметное увеличение носогубных складок;
- «гусиные лапки»;
- изменение овала лица;
- пигментация кожи;
- появление волосков на лице;
- опущение верхнего и нижнего века.

При выборе декоративной косметики необходимо учитывать эти изменения и стараться скрыть их с помощью правильно подобранного макияжа. В то же время после 50 лет кожа требует особого ухода и заботы.

В этот период старение кожи лица происходит по двум типам: мелкоморщинистому и деформационному.

В первом случае кожа становится более сухой и покрывается сеткой мелких, едва заметных морщин.

Такое старение характерно для стройных женщин с тонкой сухой кожей.

Во втором случае лицо «расплывается», возникает эффект отечности, появляется второй подбородок, углубляются носогубные складки.

Многих зрелых женщин интересует вопрос: почему мужчины-ровесники выглядят моложе?

Дело в том, что андрогены у них поддерживают необходимое

количество коллагена в коже, в результате чего мужчины в возрасте 45–50 лет при должном уходе за лицом могут выглядеть на 7–10 лет моложе. Учитывая эти особенности, производители косметики выпускают средства, предназначенные именно для мужской кожи, что позволяет добиться наилучшего эффекта.

Полезные советы

Посещайте косметолога 1 раз в неделю.

Делайте инъекции или контурную пластику лица.

Регулярно выполняйте массаж лица.

Используйте аппаратные и физиотерапевтические методы омоложения.

Носогубные складки и мимические морщины

С этими неприятными спутниками возраста рано или поздно приходится сталкиваться каждой женщине. Основными причинами появления мимических морщин и носогубных складок являются естественный процесс старения, активная мимика лица, снижение тонуса мышц лица и уменьшение количества вырабатываемого коллагена.

Скорректировать это недостаток можно с помощью макияжа. Например, приемом осветления-затемнения. Крылья носа и подбородок затемняются с помощью тонального крема, а носогубная складка осветляется пудрой более светлого тона.

Но не следует забывать о таких вариантах, как антивозрастные кремы, инъекции и пластическая хирургия. Что касается первых, их правильное применение безусловно улучшает состояние и внешний вид кожи, но даже самый дорогостоящий и качественный крем не уберет уже образовавшиеся морщины и складки.

При глубоких изменениях кожи более эффективной является пластическая хирургия.

Современные методы и материалы позволяют безопасно и качественно избавиться от морщин и подтянуть контур лица.

Однако пластическая хирургия рекомендована женщинам старше 45 лет.

Если вам от 30 до 45 лет, используйте более щадящие методы омоложения.

Контурная пластика

Эта процедура позволяет скорректировать носогубные складки и мимические морщины на продолжительный период.

Суть процедуры заключается в том, что под кожу вводится препарат на основе гиалуроновой кислоты. Он заполняет морщины, в результате чего кожа выравнивается и приобретает более молодой и свежий вид.

Гиалуроновая кислота, входящая в состав препарата, имеет неживотное происхождение, поэтому она абсолютно безопасна для здоровья и в большинстве случаев не вызывает аллергических реакций. Коррекция носогубных складок осуществляется довольно быстро – в течение 30 минут.

Результат становится заметным через 5–7 дней после процедуры.

После такой операции в течение 1–2 месяцев следует исключить пляж, солярий, баню, сауну и массаж лица. Препараты на основе гиалуроновой кислоты эффективны в течение 1 года. Как только их действие заканчивается, процедуру нужно повторять.

Единственным недостатком этого метода является то, что при глубоких складках в носогубной области он не настолько эффективен, как хотелось бы пациенту.

Термолифтинг

Избавиться от носогубных складок можно, например, с помощью термолифтинга. При проведении этой процедуры в результате воздействия высокой температуры коллагеновые волокна потягиваются, делая кожу более упругой, то есть она подтягивается естественным образом.

Термолифтинг дает положительные результаты даже в том случае, если морщины глубокие.

Помимо коррекции носогубных складок, данная процедура подтягивает овал лица, позволяет устранить второй подбородок, делает кожу более упругой и эластичной, а также удаляет мимические морщины.

Гимнастика против старения кожи

При незначительно выраженных носогубных складках и мимических морщинах довольно эффективна специальная гимнастика для лица.

Многие женщины замечали, что при регулярном выполнении этих упражнений результат получается не хуже, чем при применении дорогостоящих кремов.

Упражнение 1

Приложите кончики указательных пальцев ко лбу над бровями и сдвиньте их вниз (рис. 4). В течение 30 секунд тяните брови вверх. Повторите упражнение 5–7 раз.



Рис. 4. Упражнение для мышц лба

Упражнение 2

Широко улыбнитесь и приложите кончики пальцев к бокам щек (рис. 5). Максимально напрягите мышцы губ и щек и удерживайте их в таком положении в течение 30 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз.



Рис. 5. Упражнение для мышц щек

Упражнение 3

Широко откройте глаза и поддержите их в таком состоянии 30 секунд (рис. 6).



Рис. 6. Упражнение для мышц вокруг глаз

Повторите упражнение 10 раз. **Упражнение 4**

Плотно сожмите губы, приподняв уголки вверх (рис. 7). Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Повторите упражнение 5–7 раз.



Рис. 7. Упражнение для мышц щек и губ

Упражнение 5

Широко раскройте рот, напрягите щеки и подбородок и задержитесь в таком положении на 30 секунд (рис. 8). Повторите упражнение 5–7 раз.



Рис. 8. Упражнение для подбородка

Упражнение 6

Кончиками пальцев слегка подтяните кожу вокруг глаз к вискам (рис. 9).



Рис. 9. Упражнение против «гусиных лапок»

Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Повторите упражнение 5 раз. **Упражнение 7**

Кончиком указательного пальца массируете область переносицы (рис. 10).



Рис. 10. Упражнение против вертикальных морщин на переносице
Упражнение 8

Последовательно произносите звуки «а», «о», «у», «ы». Повторите упражнение 10–15 раз. При регулярном его выполнении укрепляются мышцы щек.

Упражнение 9

Данное упражнение способствует улучшению кровоснабжения тканей вокруг глаз и предупреждает появление морщин под глазами. Максимально плотно сожмите веки и задержитесь в этом положении на 10–15 секунд.

После этого широко откройте глаза и задержитесь в этом положении на 10–15 секунд.

Повторите упражнение 5–7 раз.

Упражнение 10

Расширьте ноздри, вдохните через нос, надуйте щеки и прерывисто выдыхайте воздух через сомкнутые губы. Повторите все 5–6 раз. Это упражнение предназначено для укрепления мышц рта и щек.

Упражнение 11

Считая до 10, моргайте глазами на каждый счет. Повторите 2 цикла по 10 повторений. Это упражнение снимает усталость глаз и улучшает кровоснабжение тканей вокруг глаз.

Упражнение 12

Это упражнение является хорошей тренировкой для мышц шеи. Поворачивайте голову вправо и влево, подтягивая подбородок вверх. Сделайте 15 повторений в каждую сторону.

Выполнение описанных выше упражнений не займет у вас много времени, а мимических морщин станет намного меньше.

Желательно делать их, сидя на стуле с прямой спиной и приподнятым подбородком.

Полезные рекомендации на каждый день

У каждого возраста своя красота. Правильно и к месту нанесенный сдержанный макияж смотрится не менее эффектно, чем ультрамодный «дымчатый взгляд», который могут позволить себе только молодые девушки. Выбирая декоративную и питательную косметику, отдавайте предпочтение тем средствам, которые подходят вам не только по типу кожи, но и по возрасту. И помните: чем больше вам лет, тем тщательнее должен быть уход.

Если вам больше 30 лет, помните о том, что увлажняющих косметических средств уже недостаточно. Коже требуются более интенсивное питание и поддержка ее естественных функций.

Не забывайте о защите кожи от ультрафиолета. Если вы загораете в солярии, обязательно наносите специальный крем с высоким уровнем защиты.

Если с утра на лице появляются отеки, постарайтесь сократить количество потребляемой жидкости. По с ледний стакан воды желательно пить за 2 часа до сна.

Посещайте косметолога не реже 1 раза в месяц. Какими хорошими ни были бы домашние методы ухода за кожей, есть процедуры, которые проводит только косметолог.

Проходите 1–2 раза в год курс лимфодренажного массажа лица. За 1 курс рекомендуется пройти 6–7 сеансов. После этой процедуры кожа становится более упругой, пропадают мелкие морщинки, а цвет лица улучшается. Помимо этого, самостоятельно делайте обычный массаж лица 1 раз в 2 недели.

При выборе кремов отдавайте предпочтение тем, которые поддерживают естественные функции кожи, а не заменяют их. Такая косметика стоит недешево, но эффект от ее использования заметен почти сразу.

Если у вас сухая и тонкая кожа, используйте питательный крем. Внимательно читайте состав: в него должны входить витамины-антиоксиданты А, С, а также витамин Е, снимающий раздражение.

Желательно, чтобы кремы и декоративная косметика содержали SPF-фильтры.

В сочетании с кремом применяйте сыворотку для лица. Но помните о том, что эти препараты отличаются высоким содержанием биологически

активных компонентов, поэтому их лучше использовать курсами не чаще 1–2 раз в год. Для достижения наилучшего эффекта наносите сыворотку под крем утром и перед сном.

Наносите на лицо питательную маску 1–2 раза в неделю. Если у вас жирная кожа, используйте также очищающие вяжущие маски.

При комбинированной коже лучше использовать 2 маски одновременно, то есть на сухие и чувствительные участки наложить питательную маску, а на жирные – очищающую.

Омолаживающие маски можно наносить на кожу не чаще 1 раза в 2 недели. Вследствие высокой концентрации активных веществ кожа может привыкнуть к средству, и тогда эффект уже будет не тот.

Используйте специальные средства для ухода за кожей вокруг глаз. Во избежание развития аллергических реакций отдавайте предпочтение средствам, прошедшим офтальмологический контроль.

Старайтесь умываться холодной водой. Это улучшает цвет лица, помогает избавиться от отеков и дает заряд бодрости на весь день.

Заботясь о лице, не забывайте о руках и шее. На шею можно наносить тот же крем, что и на лицо, а для рук следует приобрести отдельное средство.

У вас есть только...



Перманентный макияж

Тональный крем

Сейчас мы познакомимся поближе с еще одним изобретением косметологии XX века. Только возникнув, тональный крем вызывал много нареканий: он закупоривает кожу, лишая ее возможности дышать, растекается, пачкая одежду, выглядит на лице неестественно и т. д. Все это осталось в прошлом. Современные косметологи экспериментируют с тональными кремами, придавая им дополнительные функции крема, корректора, базы, пудры. Нынешние тональные кремы смягчают, увлажняют, матируют кожу, снимают раздражение и заживляют. Нужно только найти тональное средство, которое подходило бы к цвету и типу

вашей кожи. Выбирайте тон на один оттенок светлее естественного цвета кожи. Тогда, как утверждают француженки, ваша кожа будет выглядеть моложе.

Далее мы дадим некоторые советы по применению тональных кремов в зависимости от вашего типа кожи.

Жирная кожа, склонная к покраснению и прыщам В этом случае не пренебрегайте матирующими базами. Выбирайте кремы, содержащие салициловую кислоту, на легкой водной основе (на этикетке указано «oil-free») и препятствующие образованию угрей (на этикетке указано «non-comedogenic»).

Сухая кожа, склонная к шелушению Вам, напротив, следует избегать матирующих основ, а выбирать базы с эффектом увлажнения. Ищите тоны с плотной маслянистой структурой. Избегайте рассыпчатой пудры – при внезапно появившемся жирном блеске достаточно промакнуть лицо салфеткой.

Кожа с видимыми признаками старения (сюда же входит интенсивно загоревшая кожа) Требуется специальных косметических процедур, которые проводятся в салонах красоты. А вам советуем выбрать легкие тональные кремы, которые не оседали бы в складках кожи. Они должны в первую очередь обладать увлажняющим эффектом. Под них лучше подбирать светоотражающие, сияющие базы.

Комбинированная кожа

Подбирайте «умные» тональные кремы с эффектом баланса. Они сами «знают», где нормализовать излишнюю работу сальных желез, а где восполнить недостаток влаги. Всегда начинайте нанесение с Т-зоны. И, наконец, советуем вам применять вне зависимости от типа вашей кожи многофункциональные тональные кремы.

Последняя новинка, перекочевавшая к нам из профессиональной косметики, – сверхлегкие кремы-спреи.

Они помогают «рисовать» лицо, расставляя блики. Но их применение требует тренировок, поэтому впервые использовать их накануне важного мероприятия – не лучшая идея.

Все тональные кремы ценятся в первую очередь за возможность «нарисовать» новое лицо. Они помогают сгладить некоторые недостатки формы вашего лица и выделить его достоинства.

Квадратное лицо воплощает энергию, решительность и волю. Смягчить его несложно. Для этого темный тон полукругом наносится возле корней волос по сторонам лба. Румяна следует накладывать высоко около глаз и растушевывать в форме треугольника. Брови должны «взмывать» по

направлению к вискам.

Круглое лицо, напротив, женственно и миловидно. Придать ему четкие черты можно, если положить темную пудру вдоль нижней челюсти. Линия бровей должна преломляться ближе к середине в форме крылышек. Румяна накладывают в форме треугольника, направленного острым углом в сторону виска. Они накладываются высоко около глаз и растушевываются книзу и в направлении скул. Ресницы с внешней стороны следует подкрашивать более интенсивно.

При излишне длинном, на ваш взгляд, лице темный тон наносится на всю его поверхность. Светлый тон накладывается на щеки, виски. Есть и другой вариант. Длинное лицо можно «укоротить», накладывая тени строго горизонтально. Наложите темные тона на середину лба и подбородка.

Трапецевидное лицо можно скорректировать, если наложить темные тона на челюсти и виски в форме полумесяца. Необычная форма придает необычный характер: одновременно чувствительный и активный.

Треугольное лицо ныне на пике популярности. Ориентируясь на него, парикмахеры, стилисты придумывают модные прически и макияж. Если у вас треугольное лицо, темный тон положите на нижние челюсти, а румяна – чуть выше скул в форме треугольника. Тени могут быть продолжены на виски. Губы нужно округлить посередине.

Овальное лицо от природы гармонично. Подчеркнуть эту гармонию можно, оттенив естественный изгиб бровей. Румяна положить на скулы в форме треугольника и слегка растушевать в сторону висков.

Румяна

Помимо двух традиционных акцентов в макияже – глаз и губ – визажистов все более привлекают щеки. Поэтому косметичку современной женщины невозможно представить без румян.

При необходимости или по желанию ваш макияж может ими и ограничиться, и никто не сочтет вас ненакрашенной или страшной. Напоминаем, что задачу румян при необходимости может выполнить обыкновенная помада.

Техники наложения румян в современном мире значительно разнообразились. Однако основными остаются две традиционные техники: линейная и круговая.

Линейный способ заключается в том, что румяна накладываются более или менее тонкой линией от подбородка по нижней части скул к вискам. Подобная техника рекомендуется при круглом и квадратном лице. Круглое лицо предполагает длинную и одинаковую по ширине на всем протяжении

линию румян – это оптически «вытянет» его. При квадратном типе лица линия румян расширяется по направлению к вискам.

По круговой технике румяна накладываются на верхние «яблочки» щек (особенно при макияже продолговатого, узкого лица). Для этого нужно улыбнуться и задержать счастливое выражение на время создания макияжа. Сухие румяна накладывают маленьким кружком и растушевывают круговым движением кисти с легким направлением в сторону висков. При использовании жидких румян ставится точка, которая, до того как высохнуть, растушевывается.

И в заключение, овальная форма лица дает возможность выбора любой подходящей для вас техники.

Новая техника нанесения румян идеально подходит для всех типов лица. При ней румяна легкого оттенка наносятся не на верхние точки щек, а ближе к крыльям носа в форме маленьких треугольников, острой стороной направленных к вискам, и быстро растушевываются по направлению к вискам же. Это освежает и дает эффект естественного румянца.

Сухие румяна отличаются большей стойкостью, зато жидкие придают коже лица наиболее естественный оттенок. Ранее сухие румяна рекомендовались женщинам с жирной кожей лица, а кремовые – тем, у кого сухая кожа. Женщинам с проблемной кожей жирных румян предлагалось избегать: они забивают поры и провоцируют появление прыщей.

Современные косметологи постарались исправить такую несправедливость. Помимо сухих и кремовых, в последнее время изобретены румяна-мусс. Новые румяна с консистенцией легкого мусса сглаживают поры, моментально закрепляются на лице. Но и наносить их нужно максимально быстро, кончиками пальцев как бы вбивая в кожу.

Инструменты

Спонж. Если вы хотите заменить пудру неяркими румянами и покрыть ими все лицо, можно использовать часто прилагаемый к коробочке румян широкий круглый или овальный спонж. Но даже в этом случае спонж рекомендуется использовать в последнюю очередь. «Противопоказаний» достаточно: пористая поверхность спонжа легко впитывает пот и быстро делается рассадником микробов. Ширина спонжа не дает возможности «зачерпнуть» румяна в нужном количестве. Одним словом, спонж – чисто декоративный инструмент, пригодный для того, чтобы эффектно поправить макияж, например, за столиком ресторана.

Кисти. Вместо маленькой неравномерно широкой кисти, которую и в

руках-то трудно удержать без того, чтобы ничего не запачкать, для сухих румян приобретите профессиональную круглую кисть с длинным ворсом. Проводить полоску нужной вам ширины вы легко научитесь после одной-двух тренировок, а излишки в первый раз просто снимите сухой салфеткой. Проводить кистью следует одним движением снизу вверх, от подбородка к вискам, обязательно по линии роста маленьких волосков на лице. Это необходимо для того, чтобы не покрывать щеки излишним количеством румян и не создавать впечатления неестественности макияжа. Если же купленная кисть показалась вам слишком жесткой или стала раздражать кожу, нужно слегка смазать кисть кондиционером для волос, оставить на несколько часов, промыть и просушить.

Румяна-стик, кремовые и жидкие, рекомендуется наносить кончиками пальцев. Так вы легче проконтролируете длину, ширину и объем наложенных румян. А остатки с пальцев мгновенно снимаются влажной салфеткой. Не забудьте только о быстроте такой операции, потому что неправильно наложенные и застывшие румяна очень трудно распределить по лицу. Останется только полностью снять их салфеткой и нанести заново.

Не забывайте, что после любых румян кожу необходимо покрыть прозрачной рассыпчатой пудрой, которая закрепит макияж. Об этом всегда помнит американская певица Бейонс Ноулз, обладательница жирной кожи, справедливо опасаящаяся, что румяна «сползут» с ее щек под светом софитов и при жаре.

Сухие румяна иногда предлагаются в нескольких переходящих друг в друга оттенках или в форме мозаики подобно пудре. Такие палетки больше подходят профессионалам, но и мы можем потренироваться. Итак, самый бледный оттенок – на все лицо. Им предлагается заменить обычную пудру для создания эффекта естественной свежести. Остальные цвета используйте, как обычно. Если же вы хотите, чтобы ваша кожа обладала естественными переливами, как после профессионального косметического сеанса, то не поленитесь потратить на это вечер. Создав вышеуказанную базу из самого светлого оттенка, наложите на лицо самым темным тоном привычную линию или кружок, но меньшей ширины, чем обычно. Затем с внешних сторон кружка или линии осторожно нанесите тонкие длинные или круговые линии, как бы обрамляя первоначальную фигуру. Следите, чтобы между ними не было пустот, но и смешивать различные оттенки тоже не рекомендуется. Цветовая палитра оттенков должна двигаться от самого темного к самому светлому, минуя все цвета, упомянуты» в вашей палетке. В заключение легким движением чистой кисточки по

направлению вперед и вверх, от носа к вискам, перемешиваем все цвета, добиваясь плавных переходов.

Действия с румянами-мозаикой похожи на макияж, созданный сухими румянами, с той лишь разницей, что нужные цвета вы можете составить сами.

Смешивая кисточкой или лучше ватной палочкой, добивайтесь таких оттенков, какие вам нужны.

Традиционно блондинкам предлагается выбирать румяна розовых оттенков, брюнеткам – бронзовых, рыжим и шатенкам – карамельных.

Однако новые правила одинаковы, поэтому экспериментируйте. Экспериментов может быть два.

Первый – совершите утром, без макияжа, легкую пробежку (кстати, это еще и очень полезно). Вернувшись домой, подойдите к зеркалу и попытайтесь воспроизвести тот цвет, который сейчас играет на ваших щечках.

Второй – для жестких и ленивых. Как следует пощипайте ваши ладони с внутренней стороны – их цвет приблизительно сходен с оттенком разгоряченных щек. Полученный результат также зафиксируйте румянами.

Кроме того, можно использовать палетки легких ягодных оттенков, которые рекомендованы для губ. Они подходят ко всем оттенкам щек.

Пудра

Состав и функции пудры в последние годы незаметно изменились. Ее больше не используют для придания лицу аристократической бледности, как то было на одном из последних показов Александра Маккуина. Теперь это воспринимается скорее как прихоть художника.

Некоторые многоцветные пудры практически сближаются по своему назначению с румянами. Их оттенки розового или красного цвета призваны подчеркнуть рельефы лица и дополнить темный тон тонального средства. Пудры-шарики разных цветов, как и мозаичные румяна, предлагают самим комбинировать оттенки и создавать свою палитру цветов.

Другая группа пудр – рассыпчатые (твердые) прозрачные пудры. Их мельчайшие частицы надежно закрепляют на лице макияж. Часто такие пудры имеют дополнительную функцию отражения света и маскируют недостатки лица. Самые рассыпчатые по консистенции пудры – у Givenchy. Часто в состав таких пудр включают блестки.

Третья группа – бронзирующие пудры для создания эффекта загара. Эти пудры дополняют крем для искусственного загара. Бронзирующую пудру можно наносить не только на лицо, но и на шею, область декольте. Такие пудры очень удобны, потому что чаще всего снабжены кисточкой и

дозатором.

Какую бы вы пудру ни выбрали, она наносится на лицо в последнюю очередь, завершая и закрепляя макияж. Собрыв кистью прессованную (рассыпчатую) пудру, не забывайте снять лишнее, проведя ею по тыльной стороне ладони. Попудрившись, сдуйте остатки и положите кисть на место. Не забывайте ее мыть.

Карандаш для глаз

Карандаш для глаз можно назвать самым удобным и многофункциональным косметическим средством. Судите сами: слегка растушевав его на веках, вы получите еще и тени, а разведя в капле воды на запястье – оригинальную подводку. К тому же многие карандаши включают в свой состав блестящие частицы, которые моментально придают макияжу вечернюю эффектность. Наконец, карандашу легко уместиться даже в самой маленькой сумочке-клатч. В настоящее время универсальным цветом карандаша считается сливовый. Но, подведя глаза таким цветом, вы можете обнаружить, что выглядите, как заплаканный или совершенно измученный человек.

А теперь мы дадим несколько советов, касающихся того, какой цвет карандаша подобрать под цвет ваших глаз.

Голубые глаза. Для повседневного макияжа хороши коричневый, золотистый, бежевый цвета. Вечером голубые глаза будут эффектно смотреться в обрамлении серого цвета разных оттенков – от серебристого до чернильного, почти черного.

Серые глаза в повседневном макияже будут гармонировать со светло-серым, а также темно-синим цветом. А если вы выходите в свет, то подойдут все оттенки золотого и бронзового.

Темно-карие (черные глаза) . Своей строгостью они дают простор для экспериментов. Зеленый, бирюзовый, желтый, оранжевый цвета будут хорошо смотреться. А для строгого макияжа подойдет благородная бронза.

Светло-карие глаза удачно подчеркнут бронзовые и медные оттенки. Также заиграют строгий оливковый или зеленый.

Зеленые глаза сами по себе привлекают внимание. А в сочетании с фиолетовым, сиреневым цветом карандаша или оттенками старого вина они вы

глядят восхитительно. Асфальтосерый и темно-коричневый цвета подойдут для более скромного макияжа.

Палетка теней

One & Only

В моду вошел монохромный макияж. Оценить его популярность

можно, взглянув на фотографии звезд: Джессики Симпсон, Дженнифер Лопес, Камерон Диаз и др. При этом цвета теней, туши, подводки и даже губной помады должны быть выдержаны в единой гамме (или даже созданы одним средством). Такой прием позволяет максимально подчеркнуть природный цвет кожи, губ и глаз. И даже если цвет губной помады не соответствует общей цветовой гамме макияжа, то принято выбирать ее максимально нейтральный оттенок. Голубоглазым блондинкам согласно этой тенденции предлагается макияж (помада, тени, румяна) на основе абрикосового цвета. Другой вариант – небесно-голубые тени, подводка и тушь. Рыжеволосым и каштановым девушкам подойдет выдержанная в коричнево-бежевых тонах гамма. Холодное очарование брюнеток подчеркнут косметические средства фиолетово-лиловых оттенков.

Если у вас зеленые глаза

Обведите глаза тончайшим слоем черной подводки. Подчеркните верхнее и нижнее веко бирюзовым карандашом. Мерцающими тенями того же цвета прокрасьте верхнее веко до его складки и продолжите за нее. Скулы наметьте нежно-розовыми матовыми румянами без блеска.

Губы слегка подчеркните блеском нежно-сиреневого оттенка. Накрасьте ресницы; если вы скромница – черной тушью, если склонны к экспериментам – зеленой, которая будет чуть темнее ваших глаз.

Если у вас голубые глаза

Вариант 1. Обведите глаза тончайшим слоем подводки бронзового оттенка. Нанесите универсальное средство кораллового цвета на глаза, скулы и губы. Накрасьте ресницы черной удлиняющей тушью.

Вариант 2 (вечерний). Выберите нежно-розовую пудру с эффектом сияния. Обведите глаза тончайшим слоем жидкой подводки цвета индиго. Тенями того же оттенка густо покрасьте верхнее веко и внешний контур нижнего. Накрасьте ресницы тушью интенсивно-синего колера. Губы выделите неброским блеском одного из ягодных оттенков.

Если у вас карие глаза

Обведите глаза тончайшим слоем подводки серебряного оттенка. Нанесите универсальное средство каштанового цвета на глаза и скулы. Губы выделите перламутровой помадой того же оттенка. Накрасьте ресницы и брови бесцветной удлиняющей тушью.

Duo

В вашей косметичке – двойные тени взаимодополняющих или контрастных цветов. Традиционно такой комплект теней не вызывает у женщин особого энтузиазма. В принципе все ясно: более светлый оттенок

наносится на внутреннюю часть века, темный – на внешнюю. Но попробуйте отказаться от стереотипов. Например, темный оттенок положите вдоль внутреннего края глаза, а светлый – ближе к внешнему краю и сделайте так, чтобы эти два оттенка незаметно переходили друг в друга. Такой прием помогает зрительно сузить круглое лицо и придает оригинальность макияжу.

Если тени содержат контрастные оттенки, тем более один цвет с перламутровым блеском, попробуйте тройное окрашивание, которое обожает актриса Лив Тайлер. Более темный (или без блеска) цвет наложите на верхнее веко до складки – на внутреннюю и внешнюю его часть, но не на середину. А середину верхнего века и контур нижнего обведите блестящими тенями, слегка смягчив переходы. Помада при таком макияже может быть почти незаметной.

Такой способ будет особенно удачен при использовании черных (темно-серых) теней. Угольно-серые тени наложите на внешнюю и внутреннюю часть века. Блестящим тоном фиолетово-сливового цвета обведите контур нижнего века и добавьте в середину верхнего. Если вам показалось, что фиолетовый цвет придает вашим глазам некую болезненность, проведите черной подводкой очень тонкую линию по контуру глаза. Чтобы смягчить переходы, белый цвет под бровью смените на бледно-розовый и продолжите контур вниз до складки века. Губы оттените легким или прозрачным блеском, но обязательно со сливовым оттенком, чтобы он гармонировал с глазами.

Другой вариант макияжа подходит для неформальной обстановки. Итак, темным оттенком целиком обводим контуры глаза. Затем чуть выше складки века рисуем закругленную полосу, повторяющую контур глаза. Для этого применяем светлый оттенок. Вторая полоса должна быть вдвое-втрое толще первой. Губы здесь также должны оставаться нейтральными. Еще один пример. Обведите веко тенями интенсивно-зеленого оттенка. Между складкой века и бровью проведите широкую полосу, повторяющую верхний контур. Для этого подойдут тени легкого травянисто-зеленого цвета. Губы покрасьте блеском светло-бежевого оттенка.

И, наконец, еще один способ использования теней для век, известный у американских визажистов под названием «банановая техника». Темными тенями обозначьте контуры, по форме напоминающие банан: проведите тонкую линию по контуру верхнего века, приподнимая ее ближе к краю и продолжив ее чуть выше складки века. Внутри «банана» распределите тени светлого тона и слегка растушуйте переходы между ними. Такой прием, благодаря приподнятому контуру, позволяет добиться эффекта широко

распахнутых глаз, а также красивой игры бликов при моргании.

Спектр применения банановой техники широк: от классического офисного (монохромная гамма теней) до креативного макияжа (контрастные или неоновые тени).

Приведем конкретный пример использования этой техники. Верхнее веко обведем (не забывая приподнимать края) контуром ярко-желтого цвета. Внутри контура растушуем тени интенсивно-фиолетового оттенка. На лицо наложим ярко-розовые румяна, а для губ выберем нейтральную по цвету помаду.

Триада

Тройные тени внутри палетки предполагают и три главных способа их нанесения.

Способ 1. Самый темный тон используйте как карандаш, тонко обведя им контур глаза. Самые светлые тени накладывайте на внутренний контур, а те, которые темнее, на внешний. При этом добивайтесь тонких переходов между всеми тремя оттенками. С помощью этого способа создается классический офисный макияж.

Способ 2. Все три тона накладывайте на верхнее веко: от самого светлого к самому темному в уголке глаза. В этом случае главное – добиться игры и мягких переливов цвета.

Способ 3. Два темных тона используйте так, как и в обычном макияже. Оттените ими верхнее веко в пропорции примерно 1: 3 по отношению к внешнему, более темному краю глаза. Третий цвет нанесите на всю поверхность века от складки до брови.

Приведем пример: угол верхнего века и контур нижнего подчеркнуть тенями травянисто-зеленого или бирюзового цвета. На внутренний угол глаза можно нанести золотистые тона. От контура и до брови положить тени нежно-розового цвета. Губы покрыть ярко-розовым блеском, на верхнюю часть щеки нанести румяна того же оттенка (там же можно растушевать и блеск). Такой вариант идеален для летнего макияжа.

Темный квадрат

«Квадратом» стилисты называют набор теней четырех и более оттенков в одной палетке. А «темный» он потому, что многим не совсем ясно, как ими воспользоваться одновременно. Между тем наличие дополнительного, четвертого тона, который, как правило, резко отличается по цвету от остальной палетки, позволяет мгновенно превратить классический макияж глаз в креативный. Для этого достаточно оттенить дополнительным тоном внутренний угол глаза до брови. Такой акцент подходит для вечеринок со строгим дресс-кодом.

Приведем пример использования палетки с четырьмя тонами. В первую очередь надо как следует затушевать корректором синие круги и возможную красноту под глазами. Внутренний угол глаза можно оттенить золотисто-бежевым. На середину верхнего века наложите тени цвета корицы или сандалового дерева. Внешний угол глаза почти до брови покрасьте тенями цвета красного дерева. Ими же подчеркните контур нижнего века. Наконец, на внутреннюю часть верхнего века выше складки нанесите черничные или ярко-розовые тени. Губы покрасьте помадой розово-бежевого цвета, достаточно яркой или с эффектом блеска.

Тушь

Тушь – один из самых дорогих и необходимых элементов макияжа. Тушь обладает удивительной способностью мгновенно преображать глаза, да и все лицо. И если у вас правильно накрашены глаза, то можете быть уверены в том, что вы выглядите прекрасно.

Не обижайтесь на нас, потому что сейчас мы напомним, как нужно использовать тушь. Вы думаете, что это прекрасно знаете? Хорошо, тогда пропустите следующий абзац.

Винтообразными движениями медленно выверните щеточку из тюбика. Так вы можете зачерпнуть побольше туши. Промокните щеточку чистой салфеткой, сняв с нее излишки краски, если хотите, чтобы на ресницах у вас не осталось комочков. Одной рукой красьте ресницы, в другой держите у век бумажную салфетку: если рука дрогнет, излишек краски останется на бумаге, а не на тенях. Накладывайте тушь сначала на более длинные верхние ресницы. Даже при отсутствии времени не спешите закрашивать нижние ресницы – дайте закрепиться верхним. Думаем, нет нужды напоминать, что снимать любую тушь следует специальным средством.

В идеале в вашей косметичке должно быть как минимум три типа туши – повседневная, водостойкая и цветная.

Тушь для ежедневного использования следует подбирать, исходя из особенностей своих ресниц. Если вы считаете, что ресницы короткие, поможет удлиняющая тушь. Накладывать ее следует осторожно: как правило, подобная тушь более жидкая, чем обычная. Если вы думаете, что у вас слишком тонкие ресницы, выбирайте тушь с эффектом увеличения объема. Если же вы убеждены в необходимости применения радикальных средств, выбирайте сверхмодные накладные ресницы.

В косметичке современной женщины должна быть водостойкая тушь. Ей можно пользоваться во время купания в бассейне, отдыха на пляже, на море. Также она может понадобиться тогда, когда вы идете в спортзал.

Если пот попадет в глаза, то тушь не потечет.

Многие женщины считают универсальной черную тушь и по привычке красятся ею каждое утро. На самом деле угольная тушь, как и черная подводка, весьма коварна. Она может подчеркнуть мелкие морщинки вокруг глаз. Если вы хотите использовать по-настоящему универсальную и хорошо выглядящую на ваших глазах тушь, покупайте коричневую.

Современные стилисты заставили нас взглянуть на тушь по-новому. Тушь превратилась в одно из наиболее модных косметических средств, прежде всего цветная. Разнообразие ее цветов поражает: лазурный, бирюзовый, сиреневый, даже красный. Для офисного макияжа больше подойдет тушь темной гаммы – темно-синяя, болотная или коричневая. Ее комбинируют соответственно с розовыми, бежевыми и голубыми матовыми тенями. Зато в летний пляжный макияж удачно впишется цветная водостойкая тушь. Она не образует комочков, не раздражает и не утяжеляет кожу.

Если вы не хотите, чтобы цветная тушь была единственным акцентом ваших глаз, предлагаем вам два варианта макияжа глаз.

Вариант первый. Цвет туши должен быть на тон темнее, нежели цвет теней. Например, к темно-синей туши вы подбираете голубые тени, к фиолетовой – розовые и т. д.

Вариант второй, или принцип драгоценных камней (табл. 1).

Таблица 1

Цвет драгоценного камня (тушь)	Цвет металла (тени)
Аметист	Золото
Бирюза	Золото
Изумруд	Серебро
Сапфир	Бронзолото

Такие модные цветовые сочетания можно использовать и в одежде.

Помада или блеск для губ

С развитием косметологии состав обыкновенной помады расширился и усложнялся. Сегодня она может состоять из жиров, различных видов воска и силикона, минерального масла для увлажнения и закрепления, красителей. Близкие им компоненты находят и в египетских пирамидах. Наиболее современные компоненты помады – растительные экстракты и

биологически активные добавки, придающие помаде дополнительные профилактические, увлажняющие и регенерирующие свойства.

Чтобы разобраться в длинном перечне ее ингредиентов и подобрать то, что нужно именно вам, обратите внимание на следующие слова на этикетке: аллатоин – защищает губы от неблагоприятных факторов окружающей среды; керамиды – увеличивают упругость и эластичность губ; пантенол (провитамин B5) – лечит воспаленные губы.

В составе современной помады входят и витамины. Витамин А препятствует шелушению губ, витамины С и Е питают кожу губ и противостоят старению.

Если вы хотите, чтобы помада придала вашим губам дополнительный объем, она должна содержать ретиноиды – вещества, раздражающие нежную кожу губ и вызывающие припухлость.

К ретиноидам относятся салициловая кислота, фитоновая кислота, L-аргинин. Последний ингредиент особенно интересен. Он присутствует в выхлопных газах автомобиля. Однако смертельный в больших количествах, в малых дозах аргинин обладает свойством омолаживать кожу.

Современные помады различаются по их функциям, и у каждого типа помад есть свои плюсы и минусы.

Питательная помада . Ее достоинства: она достаточно жирная, а потому защищает губы от ветра и холода; идеально подходит для холодного времени года. Недостатки: эта помада визуально уменьшает объем губ; она жирная, а потому легко растекается; требует тщательного нанесения контура.

Увлажняющая помада . Ее достоинства: она придает губам глянец и благодаря этому визуально увеличивает объем. Недостатки: такая помада очень липкая, часто оставляет следы на одежде; требует частого нанесения, так как быстро стирается.

Стойкая помада . Ее достоинства: держится на губах до 24 часов и, в отличие от увлажняющей, не растекается. Недостатки: может стягивать кожу губ и провоцировать аллергию.

Лечебная (гигиеническая) помада . Ее достоинства: подобно питательной, защищает губы от мороза, ветра и солнца, предотвращает шелушение и сухость, препятствует появлению трещинок. Недостатки: как правило, она бесцветна и незаметна на губах.

Блески для губ. Его достоинства: универсален, позволяет быстро менять образ; может использоваться поверх любой помады, порождая новые неожиданные оттенки. Недостатки: могут обладать неудобной для

нанесения излишне тягучей структурой.

Соболиные брови

«Колоссальное значение сегодня приобретают брови», – поучала свою начальницу элегантная секретарша в исполнении Лии Ахеджаковой. То же можем повторить и мы. Только, в отличие от 1970-х годов, сейчас брови не выщипываются в «удивленно приподнятую ниточку». Как и весь остальной макияж, их стремятся сделать максимально естественными. А максимальная естественность, как известно, требует максимальных усилий. С точки зрения золотого сечения – учения об идеальных пропорциях – для отыскания идеальной формы лица достаточно трех измерений с помощью обычного карандаша.

Шаг 1. Аккуратно поставьте карандаш вертикально на внутренний край века. Протянувшаяся вверх прямая линия при пересечении с бровью укажет идеальное место ее начала.

Шаг 2. Поставьте карандаш на кончик одного из крыльев носа и «пересеките» им зрачок того же глаза точно посередине. Точка, в которой он коснется брови, должна стать высшей точкой бровей.

Шаг 3. Поместите карандаш на кончик одного из крыльев носа и коснитесь им внешней точки века. Продолжающаяся линия укажет на то место, где бровь должна завершиться.

Вместо рейсфедера используйте пинцет или специальные щипчики.

Брови, как и волосы, нужно каждое утро расчесывать, придавая им желаемую форму и фиксируя ее. Последуйте совету супермодели Кристи Терлингтон: сбрызните старую зубную щетку (можно взять и высохшую щеточку от туши для ресниц) закрепляющим спреем и причешите брови в желаемом направлении. Если же собственные брови вам кажутся слишком редкими, «дорисуйте» их резкими штрихами карандаша по линии роста настоящих бровей и между ними.

Не менее важно и красить брови. В окраске бровей, как и волос, ныне приветствуются переливы. Самым темным должен быть тон, нанесенный на изгиб брови, а в начале и на кончиках цвет должен плавно светлеть. В офис или на прогулку красьтесь тон в тон или чуть темнее, если волосы светлые или выгоревшие. На вечеринку цвет бровей должен быть на тон темнее обычного, но не угольно-черным, если вы блондинка. Это выглядит неестественно. Самодельный «окрас» сегодня сменил широкий спектр карандашей, теней и бесцветных гелей. В заключение дадим некоторые дополнительные рекомендации по уходу за бровями.

Если вы хотите скорректировать впечатление других от ваших близко посаженных глаз, увеличьте расстояние между бровями, выщипав часть

волос. Положите немного румян на надбровные дуги и сделайте более ярким цвет на наружных уголках бровей.

Если вы хотите визуально увеличить глаза, сделайте линию бровей выше. На наружные уголки глаз по направлению к вискам наложите светлый тон.

При опухших веках брови карандашом «приподнимите» вверх. Ресницы на верхних веках не красьте, на веки наложите немного сухих теней, сочетающихся с цветом глаз.

Очки

Очки сейчас превратились в модный аксессуар, важную деталь имиджа женщины, особенно деловой. Мы даже не говорим здесь о популярности среди наших современниц летних солнцезащитных очков. Если вы все же стесняетесь явиться первый раз в очках, можно просто попросить мастера их затонировать. Тогда со стороны они будут выглядеть как солнцезащитные. Если вы хотите или вынуждены носить очки, мы дадим вам несколько советов, как гармонично сочетать макияж с вашими очками.

Очки создают эффект близко посаженных глаз. При выборе теней учитывайте это, нанося темные оттенки на внешние углы глаз и светлые – на внутренние.

Румяна наносите на скулы с того места, где к ним примыкает оправа, и дальше по направлению к вискам.

При близорукости стекла очков визуально уменьшают зрачки. Поэтому выбирайте более светлые, чем обычно, краски теней и карандаша. Неоценимую помощь окажет черная тушь. Категорически запрещается в этом случае подводка, особенно черная.

А при дальнозоркости глаза кажутся больше. Поэтому рекомендуется пользоваться карандашом и подводкой неярких цветов.

Покупая очки, учитывайте форму вашего лица.

Квадратное лицо смягчит округленная, треугольная или овальная формы оправ, но обязательно с закругленными уголками.

Круглому лицу придаст форму прямоугольная либо трапецевидная оправы.

Жесткие черты прямоугольного лица скорректирует оправа круглой или овальной формы.

Классическая овальная форма лица предоставляет возможность выбирать как традиционные, так и экстравагантные оправы. Единственное условие – верхняя линия оправы должна совпадать с формой бровей.

Перманентный макияж (татуаж)

Это одна из наиболее популярных салонных процедур, к которой, не афишируя этого, прибегают женщины, а зачастую и мужчины. Принципы нанесения перманентного макияжа сродни татуировке.

Отличаются методы (более щадящие), время действия (не на всю жизнь) и цели (не подчеркнуть свою необычность, а создать впечатление естественного легкого покрытия). С помощью инструментов под кожу вводятся разнообразные красители. Преимущества процедуры очевидны:

- надолго маскируют родимые пятна, шрамы и рубцы;
- помогут подготовиться к лету и не брать с собой к морю чемодан косметических средств;
- дают возможность не беспокоиться о макияже, когда вы купаетесь;
- позволяют забыть о ежеутреннем ритуале «рисования лица» и потере драгоценного времени.

Но и минусы перманентного макияжа не менее значительны:

- неизвестно, как отзовется на химические составляющие макияжа ваша кожа, в лучшем случае, это ограничится аллергией;
- татуаж может внезапно разонравиться;
- пропорции лица с годами могут измениться, скажем, за счет ношения очков, и макияж будет выглядеть совершенно по-другому.

Кроме того, стандартными противопоказаниями при перманентном макияже, о которых вас обязаны предупредить в косметическом кабинете, являются хронические заболевания крови и кожи, бронхиальная астма, сахарный диабет, беременность.

От вас зависит выбор солидной клиники, опытного специалиста, имеющего не только профессиональный опыт, но и эстетический вкус.

Поинтересуйтесь также происхождением препаратов. Лучшей считается продукция известных итальянских и немецких фирм. Только тогда татуаж продержится обещанные 3–7 лет. Если же она выпущена в Тайване или Китае, комментарии излишни.

В хорошем салоне вас также должны предупредить об «испытательном сроке», в течение которого нельзя посещать баню, сауну или тот же бассейн, загорать на солнце или в солярии. Исходя из этого, перманентный макияж желательно делать тогда, когда лучи солнца не столь жгучи, как летом.

Маникюр и педикюр



Красивую ухоженную женщину невозможно представить без маникюра и педикюра.

Чтобы иметь красивые ногти, совсем не обязательно постоянно посещать салон. Для этого достаточно сходить на маникюр один раз в месяц, чтобы придать ногтям желаемую форму.

Цвет маникюра и педикюра должен гармонировать с палитрой вашего макияжа. Если он выполнен в теплых тонах (пастельные тона, красно-коричневая гамма), ногти могут быть насыщенно красными, кремовыми, бронзовыми или коричневыми (все оттенки).

Холодная гамма макияжа предполагает ответствующий цвет лака. Он может быть серебристым, бледно-розовым, сиреневым, цвета «иней».

Комбинированный мэйкап предполагает сочетание теплых и холодных

тонов. Лак выбирается в зависимости от того, какая гамма преобладает. Однако, прежде чем решиться на комбинированный визаж, лучше посоветоваться со стилистом, поскольку удачное сочетание зависит от цвета волос, кожи и глаз, а также от индивидуальных особенностей лица.

Маникюр

В основе маникюра лежат удаление кутикулы, обработка ногтя пилкой, полировка ногтевой пластины и нанесение лака. Чтобы сделать его в домашних условиях, вам потребуются следующие инструменты:

- ватные тампоны;
- деревянная палочка;
- обычная пилка для ногтей;
- пилка для полировки ногтей;
- крем для ногтей;
- крем для кутикулы;
- средство для удаления кутикулы;
- ножницы для удаления кутикулы;
- небольшая емкость с теплой мыльной водой;
- мягкое полотенце;
- питательный крем для рук;
- основа для лака;
- цветной или прозрачный лак;
- закрепитель.

Прежде чем приступить к маникюру, удалите с ногтей старый лак. Если есть необходимость подпилить ногти, сделайте это до распаривания рук. Затем опустите пальцы в теплую мыльную воду и подержите 10–15 минут, чтобы кожа стала мягкой. Аккуратно вытрите руки полотенцем и намажьте питательным кремом. Дальнейшие действия зависят от того, какой маникюр вы хотите сделать – обрезной или необрезной.

Если маникюр необрезной, нанесите средство для удаления кутикулы и деревянной палочкой аккуратно отодвиньте ее к основанию ногтя. При необходимости очистите кончики ногтей острым концом деревянной палочки. Нанесите на руки питательный крем и покройте ногти лаком.

Сначала нанесите бесцветный лаκοςнову. Это необходимо для того, чтобы цветной лак лучше держался, а ногти не повреждались. После того как первый слой подсохнет, покройте ногти цветным лаком, начав с мизинца. Сначала сделайте широкий мазок по центру ногтя, а затем аккуратно закрасьте его с обеих сторон. При этом следите за тем, чтобы лак ложился равномерно. В случае нанесения избыточного его количества, удалите излишки кисточкой.

Если вы хотите, чтобы цвет лака был более насыщенным, после того,

как полностью высохнет первый слой, нанесите второй.

Последний этап – закрепитель. Это прозрачный лак, напоминающий основу, который наносится в самом конце.

Описанный выше маникюр сохнет в течение 40 минут, так что ради красоты ногтей придется запастись терпением. Если вам не хочется ждать так долго, откажитесь от 2-го слоя или используйте только прозрачный лакоснову. Такой маникюр делает руки ухоженными и не занимает много времени.

Классический обрезной маникюр делается аналогично с той лишь разницей, что кутикула удаляется с помощью специальных ножниц.

Как выбрать форму ногтей

При выборе формы ногтей нужно учитывать не только собственные предпочтения, но и их естественную форму, а также строение и длину пальцев. Дело в том, что выбранная форма, какой бы красивой она ни была, может просто не смотреться на ваших руках.

Длина ногтей зависит от их формы. Прямоугольные и овальные ногти можно сделать как короткими, так и длинными. Длинные ногти круглой формы смотрятся слишком большими, поэтому их максимальная длина должна составлять не более 3 мм от подушечки пальца.

Как ухаживать за ломкими ногтями

Если вы заметили, что ногти стали часто ломаться, их необходимо укреплять. Помимо специального лака против ломкости ногтей, специалисты рекомендуют делать ванночки с морской солью (2 чайные ложки на 1 л горячей воды). Растворите соль в горячей воде, дождитесь, пока она остынет, и опустите в нее руки на 10–15 минут. После этого вытрите их мягким полотенцем и намажьте увлажняющим кремом. Для достижения наилучшего эффекта эту процедуру желательно выполнять ежедневно в течение 1–2 недель.

В том случае, если ногти слоются, попробуйте маски с оливковым маслом. Для этого налейте в небольшую емкость немного масла, добавьте в него 4–5 капель лимонного сока и погрузите ногти в эту смесь на 10–20 минут.

Как ухаживать за кожей рук

Кожа рук требует не меньшего ухода, чем ногти. Если она подвержена раздражению, часто шелушится и краснеет, попробуйте парафиновые ванночки. Для проведения этой процедуры вам потребуется медицинский парафин, который можно купить в аптеке. Разогрейте его в емкости и опустите кисти рук на несколько минут, после чего наденьте на руки полиэтиленовые пакеты, а сверху – махровые рукавицы. Через 25–30 минут снимите пакеты и рукавицы, аккуратно удалите парафин и смажьте руки питательным кремом.

Маникюр SPA

Такой маникюр и педикюр сегодня очень популярен, поскольку позволяет не только поддерживать идеальный внешний вид рук и ног, но и предотвращает развитие грибковых заболеваний. Кроме того, SPA – это отличная возможность расслабиться и снять усталость.

Процедура включает в себя пилинг, маски для кожи и ногтей, а также устранение эстетических недостатков.

Кутикула удаляется с помощью специального состава. Это очень удобно и безопасно, поскольку полностью исключаются повреждение ногтевой пластины и порезы. Завершающим этапом процедуры является расслабляющий массаж.

Французский маникюр

Французский маникюр смотрится очень изысканно и подходит к любой одежде и обстановке. Данный стиль предполагает среднюю длину и прямоугольную форму ногтей. Если вы собираетесь на вечеринку, традиционную белую кайму на ногтях можно заменить золотистой или серебристой. В салонах такой маникюр нередко украшают стразами.

Характерной особенностью французского маникюра является длина выступающей части ногтя. Она не должна превышать 6 мм, хотя сегодня в этом стиле оформляются даже очень длинные наращенные ногти.

Этот маникюр прост в исполнении, поэтому при желании вы сможете делать его самостоятельно. Для этого вам потребуется специальный белый карандаш, которым нужно выделить выступающую часть ногтя с внутренней стороны. Вместо него можно использовать белый лак. Это особенно удобно, когда один из ногтей немного короче остальных. В этом случае его можно визуально удлинить, слегка заходя лаком за ногтевое ложе.

Чтобы упростить эту процедуру, купите специальные полоски для французского маникюра. Они наклеиваются на ноготь до выступающей части и удаляются после высыхания лака. После этого вам остается лишь нанести на прозрачный, розовый или кремовый лак по всей длине ногтя.

Запечатывание ногтей

Чтобы ногти всегда были в хорошем состоянии, не ломались и не слоились, специалисты рекомендуют регулярно делать «запечатывание». Эта процедура проводится с помощью питательного крема с витаминами и протеинами. Они становятся здоровыми и крепкими за счет укрепления ногтевой пластины. Их внешний вид заметно улучшается, ногти приобретают здоровый цвет и блеск. «Запечатывание» можно сделать в косметическом салоне или самостоятельно.

Процедура начинается с подготовки ногтей – придания им нужной длины и формы. Отполируйте ногти специальной пилкой и распаривайте в ванночке в течение 10 минут. Это может быть отвар трав или вода с добавлением ароматического масла. Нанесите питательное масло для ногтей и подождите 7–10 минут. После этого добавьте еще один слой и осторожно вотрите полировочной пилкой.

Теперь вотрите в ногти специальный крем на основе пчелиного воска и распределите его по ним с помощью полировочной пилкой. Затем подержите руки под прохладной водой.

В целом вся процедура занимает 35–40 минут. Поскольку при втирании масла вы быстро работаете полировочной пилкой, под воздействием тепла на ногтях образуется пленка, защищающая их в течение 2–2,5 недели.

Что касается питательного масла, вы можете купить его в аптеке или приготовить самостоятельно.

Рецепт 1: 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка масла проросших зерен пшеницы, 0,5 чайной ложки облепихового масла, 2 капли глицерина.

Рецепт 2: 1 чайная ложка масла авокадо, 1 чайная ложка миндального масла, 2 капли глицерина, 1 капля грейпфрутового масла, 1 капля масла иланг-иланг, 1 капля масла чайного дерева.

Рецепт крема на основе пчелиного воска: 25 г пчелиного воска, 70 мл растительного масла, 1 чайная ложка воды, эфирное масло. Пчелиный воск смешайте с растительным маслом и растопите на слабом огне.

Добавьте воду и несколько капель эфирного масла.

Если у вас слабые и поврежденные ногти, то процедуру «запечатывания» желательно повторять каждые 2 недели.

Советы для красоты ногтей

Не экономьте при покупке маникюрного набора. Дешевые инструменты некачественные, быстро выходят из строя, повреждают ногти и кожу.

После маникюра мойте их теплой водой с мылом.

Если во время удаления кутикулы вы повредили кожу, обработайте этот участок перекисью водорода.

Чтобы ногти росли быстрее, стригите их не реже 1 раза в 2 недели.

Не старайтесь отрастить длинные ногти. В идеале свободный край ногтя должен выступать не более чем на 6 мм.

Обрезав ногти, аккуратно обработайте острые края пилкой. Это следует делать почти без нажима и только в одном направлении.

Длина ногтей на всех пальцах должна быть одинаковой, иначе руки будут выглядеть неопрятно.

Ежедневно чистите ногти деревянной палочкой.

При работе с чистящими порошками, гелями и другими химическими веществами надевайте резиновые перчатки.

Не пользуйтесь полирующей пилкой постоянно, иначе ногти истончатся и станут ломкими. Особенно это касается инструментов с грубым напылением, которые можно использовать не чаще 1 раза в 3–4 месяца.

Старайтесь не пользоваться металлическими пилками. Замените их инструментами с прорезиненной или пластиковой основой.

При шлифовке ногтей движения пилкой должны быть направлены в одну сторону, иначе ногти будут слоиться.

Если ногти начали слоиться, в течение 3–4 недель пользуйтесь только питательной основой.

При выборе жидкости для снятия лака отдавайте предпочтение средству, которое не содержит ацетон.

Если вы постоянно пользуетесь лаком, ногти не дышат. Чтобы избежать их расслаивания и ломкости, давайте им отдых 1 раза в 2 недели. При этом их можно покрывать только основой или оставлять ненакрашенными.

Короткие ногти могут позволить себе только обладательницы длинных и тонких пальцев. Если у вас широкая рука и короткие пальцы, желательно носить длинные ногти.

Мода на цвет лака постоянно меняется, и все же есть классические цвета – красный, вишневый, темно-коричневый и пастельные тона. Выбирая лак, помните о том, что привлекательно смотрятся только естественные ногти. Что касается черного, синего, зеленого и фиолетового цветов, они смотрятся только на девочках-подростках.

Даже если вам очень нравятся украшения для ногтей, помните о чувстве меры. Например, стразы на одном ногте смотрятся гораздо элегантнее, чем на каждом пальце.

Выбирая лак для ногтей, обратите внимание на форму флакона. Желательно, чтобы она была не слишком замысловатой, иначе средство придется постоянно взбалтывать. Кисточка не должна быть слишком мягкой или слишком жесткой. Она также не должна касаться дна флакона. Помните о том, что степень насыщенности цвета лака во флаконе и на ногтях может существенно различаться, поэтому перед покупкой желательно воспользоваться тестером.

Обязательным условием укрепления ногтей являются правильное питание и прием витаминов и микроэлементов. Введите в свой рацион миндальные орехи, инжир, финики, молоко, творог, сыр, шпинат и морковный сок.

Хотя бы 1 раз в неделю ешьте красное мясо и рыбу.

В качестве укрепляющего средства для ногтей специалисты рекомендуют медицинский желатин, который нужно принимать по 5 г в день в течение 3–4 недель. Через некоторое время курс можно повторить.

Для защиты ногтей от неблагоприятных воздействий внешней среды используйте кремы, в состав которых входят серные аминокислоты, кератин, протеины и витамин С.

Если ногти стали ломкими вследствие недостатка в организме кальция, включите в свой рацион молочные продукты.

Полезно втирать в ногти сок лимона, клюквы, красной смородины и столовый уксус. Лимонный сок и столовый уксус не только укрепляют ногти, но и осветляют их.

Для профилактики расслоения ногтей делайте солевые ванночки 1 раз в неделю.

Наращивание ногтей: «за» и «против»

Каждая женщина хочет иметь длинные крепкие ногти, однако такая роскошь дана далеко не всем. Если, несмотря на все ваши усилия, ногти продолжают ломаться и слоиться, их можно нарастить.

Наращенные ногти смотрятся как натуральные, а руки выглядят ухоженными. Однако существует мнение, что эта процедура ухудшает состояние своих ногтей. На самом деле, если наращивание делает опытный мастер, это не повлияет на рост и вид натуральных ногтей. И все же не следует постоянно носить наращенные ногти. Оптимальный вариант – периодически снимать их и проводить курс восстановительных процедур для натуральных ногтей.

Одним из основных преимуществ наращенных ногтей является возможность всегда иметь ухоженные руки. Кроме того, это отличный вариант для женщин, чья форма ногтей далека от идеальной. Сегодня существует четыре технологии наращивания ногтей:

- гелевая;
- тканевая;
- смешанная;
- акриловая.

При тканевом наращивании используется ткань (шелк, лен или стекловолокно).

В этом случае натуральные ногти укорачиваются, а к ним с помощью специального клеящего раствора прикрепляются типсы, которые укрепляются лоскутками ткани. Сегодня эта технология практически не используется.

Более популярно в наши дни акриловое наращивание. В сочетании со специальной жидкостью акрил превращается в густую массу, которая мгновенно затвердевает на воздухе.

Неровности и утолщения ногтей устраняются пилкой, после чего поверхность полируется.

Эту процедуру может проводить только квалифицированный мастер, поскольку основная задача при акриловом наращивании – нанести массу быстро и равномерно, пока она не затвердела.

Гелевая технология наращивания схожа с акриловой. Разница заключается в том, что ногти сохнут не на воздухе, а под воздействием ультрафиолетовых лучей. Это удобно для мастера, поскольку можно

сделать работу, не торопясь.

Смешанная технология предполагает совмещение акрилового и гелевого методов. Сначала на ногти наносится слой акрила, а после его высыхания – слой геля.

Преимущества и недостатки технологий наращивания

Акриловая технология

Преимущества:

- данная технология позволяет получить гладкие красивые ногти без дефектов;
- акриловые ногти прочные и упругие;
- если ваши натуральные ногти тонкие, акрил не вызовет ожогов (как при затвердевании это делает гель);
- акриловые ногти легко снимаются. Для этого достаточно подержать руки в специальном растворе.

Недостатки:

- поврежденные акриловые ногти не подлежат восстановлению. Единственный выход – делать ноготь заново;
- процедура наращивания занимает 3–4 часа;
- акрил создает защитную среду для ногтей, в результате чего они растут быстрее, поэтому их приходится часто корректировать;
- после удаления лака акриловые ногти становятся тусклыми и приобретают желтоватый оттенок, по этому они постоянно должны быть покрашенными.

Гелевая технология

Преимущества:

- гель равномерно распределяется на ногтях, по этому не нужно отпиливать излишки материала;
- ультрафиолетовое излучение оказывает благоприятное воздействие на натуральные ногти;
- под гелем натуральные ногти «дышат», он оказывает положительное воздействие на ногти и пропускает влагу;
- гелевые ногти выглядят естественно и обладают блеском, поэтому их можно не покрывать лаком.

Недостатки:

- ногти могут потрескаться в результате резкого перепада температур;
- гелевые ногти спиливаются, а это продолжительная и болезненная процедура;
- ногти получаются заметно толще натуральных, заметно, что они

наращенные.

Смешанная технология

Преимущества:

- акрил делает ногти более крепкими;
- гель придает ногтям естественный блеск и защищает от неблагоприятных воздействий.

Недостатки:

- первую коррекцию ногтей, как правило, приходится делать уже через 14 дней, а затем корректировать ногти каждые 3–4 недели.

Тканевая технология

Преимущества:

- этот метод является наиболее щадящим для натуральных ногтей.

Недостатки:

- такие ногти недолговечны и часто ломаются.

Педикюр

Педикюр можно делать самостоятельно. Для этого вам потребуются те же инструменты, что и для маникюра, а также специальные щипцы для обрезания уголков ногтей, терка для удаления ороговевшей кожи и скраб для ног.

Сначала распаривайте ноги в теплой воде с добавлением жидкого мыла и морской соли в течение 10–15 минут. Затем насухо вытрите их мягким полотенцем. Теперь нужно удалить ороговевшие частички кожи. Это можно сделать с помощью терки или пемзы.

После этого нанесите на кожу ног скраб, тщательно вотрите его, ополосните ноги под прохладной водой и вытрите полотенцем. Кутикулу можно удалить маникюрными ножницами или специальным гелем. Прежде чем обрезать ее, сдвиньте ее к основанию ногтя деревянной лопаткой.

Теперь нужно придать ногтям форму. Сделайте это с помощью ножниц и пилки, а при необходимости удалите уголки ногтей щипцами. Делайте это очень осторожно, иначе при отрастании ноготь может врасти в кожу. Ногти на ногах подпиливаются таким же образом, как и на руках, то есть только в одну сторону.

После этого намажьте ноги кремом и помассируйте. После того как он впитается, нанесите на ногти базовое покрытие, а затем цветной лак и закрепитель.

Аппаратный педикюр

Если вы давно не проводили такую процедуру, лучше привести ноги в порядок с помощью аппаратного педикюра, который делается в салоне. Посредством различных боров и полировочных камней ногти шлифуются, а мозоли и натоптыши удаляются.

Аппаратный маникюр незаменим в том случае, если вы долгое время отдыхали на даче или турбазе, где не было возможности постоянно следить за состоянием ногтей. Пораженные гиперкератозом ногти тоже желательно подвергать такой обработке, поскольку они с трудом срезаются ножницами и щипцами. Эта процедура не занимает много времени, а результат получается превосходный.

Нейл-арт

Нейл-арт – это техника украшения ногтей. В российских салонах эту услугу стали предлагать сравнительно недавно. Нейл-арт – идеальное решение для женщин, которые предпочитают разнообразие. На первый взгляд кажется, что рисовать замысловатые узоры на ногтях может только профессионал, однако при желании все это можно повторить и в домашних условиях.

Для самостоятельного украшения ногтей потребуются набор специальных инструментов и средства для ухода за ногтями и кожей рук. К инструментам и материалам для нейл-арта относятся:

- несколько кисточек различной длины и ширины для выполнения узоров;

- плоская кисточка для основного тона;
- кисточка с наконечником из пенопласта для выполнения картинок;
- тонкие палочки для выполнения переплетений тонких линий;
- пинцет;
- игла для тонкой работы;
- самоклеящиеся аппликации;
- лак-основа;
- лаки различных цветов;
- лаки с блеском;
- закрепитель лака;
- трафареты для нанесения узоров;
- стразы, нити, сетки и другие приспособления для создания картинок.

Профессионалы нейл-арта также используют аэрограф и водорастворимые краски.

Двухцветные рисунки

Если у вас нет опыта подобной работы, выполнять сложные узоры сразу вы, скорее всего, не сможете. Для начала попробуйте простые двухцветные рисунки. Вы можете использовать близкие по тону или контрастные лаки. В последнем случае маникюр будет выглядеть более эффектно. Подбирайте лаки таким образом, чтобы они сочетались с основным тоном.

Серый

Гармонируют: желтый, красный, зеленый, розовый, голубой, синий, черный.

Не гармонируют: все оттенки коричневого, кремовый.

Желтый

Гармонируют: бронзовый, коричневый, зеленый.

Не гармонируют: бордовый, розовый.

Оранжевый

Гармонируют: белый, зеленый, голубой лиловый, сиреневый.

Не гармонируют: красный.

Красный

Гармонируют: бронзовый, серый, зеленый, синий.

Не гармонируют: коричневый, кирпичный, сиреневый.

Розовый

Гармонируют: серый, коричневый, бордовый.

Не гармонируют: синий, фиолетовый, красный, зеленый.

Сиреневый

Гармонируют: серый, зеленый.

Не гармонируют: розовый, красный, бронзовый, бордовый, синий.

Фиолетовый

Гармонируют: бронзовый, оранжевый, желтый, зеленый, голубой.

Не гармонируют: красный, кирпичный.

Бордовый

Гармонируют: синий, серый, зеленый, розовый.

Не гармонируют: красный, бронзовый, сиреневый, коричневый.

Синий

Гармонируют: бордовый, серый, красный.

Не гармонируют: сиреневый, фиолетовый, зеленый, коричневый, розовый.

Голубой

Гармонируют: фиолетовый, синий, красный, коричневый, оранжевый.

Не гармонируют: бордовый, сиреневый.

Коричневый

Гармонируют: кремовый, бронзовый, серый.

Не гармонируют: бордовый, сиреневый, розовый.

Переплетения

Чтобы освоить технику переплетений, вам понадобятся терпение и усидчивость. Приготовьте кисточку, тонкую палочку и лаки различных цветов. Сначала нанесите основу – базу, после чего сразу нарисуйте несколько тончайших полосок лаками выбранных цветов. Не дожидаясь, пока высохнет лак, с помощью тонкой палочки сделайте различные переплетения. После того как ногти высохнут, покройте их закрепителем.

Мраморная техника

Этот прием является основным в нейл-арте. Овладев им, вы сможете быстро и без особых усилий создавать интересные рисунки. Вам потребуется немного теплой воды, в которой вы будете разводить краски. Следите за тем, чтобы она не остыла, потому что в этом случае лак не приобретет нужную консистенцию. Однако, если температура воды будет высокой, лак свернется, и тогда узор будет испорчен.

Поочередно капните несколько капель каждого лака в воду. Тон, который вы хотите сделать основным, капните в центр емкости с водой. Иголкой или тонкой палочкой аккуратно перемешайте лаки в стакане и погрузите туда кончик пальца. Удалите остатки смеси лаков с кожи (чтобы не пришлось делать это, вы можете предварительно нанести на кожу питательный крем). Затем дайте лаку высохнуть.

При желании «мраморные» ногти можно украсить блестками, стразами или другими декоративными деталями. Как только лак полностью высохнет, нанесите закрепитель.

Техника создания узоров

Нанесение узоров на ногти – это достаточно сложная и кропотливая работа, требующая усидчивости и терпения. На ногтях можно создавать разнообразные картинки: от простых рисунков до настоящих произведений искусства (рис. 11). Выполняется это с помощью иглы, гелевых ручек, аэрографа, водно-акриловых красок и др. Кроме того, вы можете пользоваться готовыми трафаретами, которые продаются в специализированных магазинах.



Рис. 11. Вариант простого узора на ногтях

Можно сделать рисунок по образцу или придумать свой собственный. Все зависит от вашего желания и творческих способностей. Сегодня в моде узоры, повторяющие рисунок на одежде и логотипы известных брендов.

Украшения для ногтей

Очень удобно делать нейл-арт на наращенных ногтях. В этом случае можно

не бояться повредить собственные ногти украшениями и инструментами.

В современных салонах мастера предлагают широкий выбор оформления ногтей – стразы, блестки, сеточки, перья, аппликации, бантики и другие декоративные элементы. Их использование требует аккуратности, иначе вместо гламурного эффекта получатся неаккуратные ногти.

Яркие экстравагантные украшения идеально подходят для торжественных случаев, а аккуратные и выдержанные в спокойных тонах можно носить каждый день. Если вы хотите придать ногтям особый шик, украсьте по одному ногтю на каждой руке, а остальные просто покройте лаком пастельного тона. При этом украшенные ногти должны сочетаться с вашей одеждой. Лучше всего для украшения подходит безымянный палец.

Если украшения выполнены аккуратно, они эффектно смотрятся как на коротких, так и на длинных ногтях.

Пирсинг ногтей

Пирсинг можно делать на натуральных и наращенных ногтях. В большинстве случаев эта процедура выполняется в салоне, но вы можете попробовать сделать это и сами.

Пирсинг эффектно смотрится лишь в том случае, если проколот только один ноготь (рис. 12). Кроме того, ногти должны быть достаточно длинными.

Прежде чем делать прокол, покройте ноготь укрепляющим лаком. Затем иглой или специальным сверлом сделайте отверстие сбоку ногтя на безымянном пальце или мизинце и вставьте украшение. Особенно эффектно выглядят колечко и цепочка.

Прежде чем решаться на пирсинг, обратите внимание на свои ногти. Если они ломкие и слоятся, необходимо прежде всего заняться их лечением.



Рис. 12. Пирсинг на ногте безымянного пальца

В противном случае произвести впечатление не получится, а состояние ногтей только ухудшится. **Нейл-арт и временные татуировки**

Не так давно в России вошли в моду временные татуировки на руках. Замысловатые узоры, пришедшие к нам с Востока, эффектно смотрятся в сочетании с украшениями ногтей. Научиться делать временные татуировки несложно. Для этого вам понадобятся пособие с рисунками и специальный набор инструментов (маркеры со стандартным рисунком и маленькие чернильницы). Разумеется, такое экстравагантное украшение будет уместно только на празднике.

Всё о ваших волосах



Делай, как я!

Как правильно мыть голову? Не спешите говорить, что знаете, а лучше проверьте себя.

1. Не реже одного раза в неделю необходимо наносить на волосы маску.
2. Если вы пошли мыть голову, тщательно намочите волосы по всей их длине.
3. Порцию шампуня предварительно разотрите в руках, наносите шампунь только на корни волос, так как сбегаящая вниз струя мыльной

пены очистит их.

4. Хорошо прополощите волосы водой до появления характерного скрипа.

5. После этого нанесите на волосы кондиционер и через 1–2 минуты смойте его.

6. Не вытирайте волосы полотенцем, а осторожно промокните их, затем намотайте полотенце вокруг головы тюрбаном, чтобы оно впитало остатки влаги.

7. Прежде чем начать сушку феном, нанесите на волосы защитный спрей.

8. Ваши волосы приобретут объем, если сушить их, опустив голову, или против роста волос. Еще один прием: соберите волосы в высокий конский хвост и закрутите. Последний вариант предпочтительнее, если вы не хотите пользоваться феном.

9. Укладывая волосы круглой щеткой, соблюдайте последовательность: от затылка – вперед, со лба – к затылку, справа налево и слева направо.

Жирные волосы уже через 1–2 дня после мытья головы загрязняются, склеиваются в отдельные пряди. Пышная прическа на них быстро «опадает». Такие волосы рекомендуется мыть шампунями с пометкой «для жирных волос», желательно кипяченой водой, и обязательно после мытья ополаскивать их. Для ополаскивания подойдут разведенный сок лимона, отвары ромашки, зверобоя, тысячелистника, дубовой коры, подорожника, крапивы, по отдельности или вместе в равных долях. Общий рецепт: 1 ст. л. сухой травы залить 1 л горячей воды, настоять 20–30 минут и процедить. Смесь можно хранить в холодильнике. При ополаскивании полезен и столовый уксус: 1 ст. л. на 1 стакан воды.

Сухие волосы можно мыть с перерывами в 5–7 дней. Но они производят впечатление тусклых и ломких, часто секутся на концах. Их можно подготовить к мытью, используя маски, например, с подогретым растительным или репейным маслом. Даже специальные шампуни для сухих волос советуют разводить так: 1 ч. л. шампуня на 1 стакан воды. Только потом эту смесь вы наносите на волосы. С каждым годом людей с тонкими ослабленными волосами становится все больше. Каковы же причины этого? Во-первых, такой тип волос обусловлен генетически. Тонкий волос втрое тоньше, чем волос обыкновенного диаметра. Ученые подсчитали: диаметр нормального волоса составляет 0,02 мм, тогда как тонкого – всего около 0,07 мм. Во-вторых, причина увеличения количества людей с тонкими ослабленными волосами кроется во внешних факторах.

Это и негативное воздействие окружающей среды, и уход за волосами, часто не учитывающий их свойства (химическая завивка и домашнее окрашивание). Все это приводит к тому, что волосы становятся ослабленными. Перед обладательницами тонких волос стоит непростая задача. Им надо защищать и укреплять структуру волос, чтобы не допустить их дальнейшего ослабления и выпадения. Также они должны заботиться о том, чтобы придать своим волосам дополнительный объем и упругость.

Уход за тонкими волосами должен быть особенно тщательным. Подбирайте шампунь, кондиционер и маску хорошей косметической марки, только одной серии, с пометкой «для тонких ослабленных волос». Всего одно использование других средств может сильно отразиться на состоянии ваших волос, поэтому старайтесь на отдых захватывать мини-упаковки изначально выбранных средств.

Уложить тонкие волосы непросто: под воздействием жирных средств они, конечно, приобретают желаемый объем, но потом выглядят грязными и неаккуратными. Поэтому средства с указанием «для придания объема и пышности» должны иметь сверхлегкую текстуру: это обезжиренные пенки, легкие спреи. Добавим, что такие средства ни в коем случае не должны включать в качестве компонентов спирты.

Химическая завивка тонким волосам категорически противопоказана.

Укладка на горячие бигуди или щипцы тоже не приветствуется. Но это не значит, что любительницы вьющихся волос и кудрей должны отчаиваться. Ведь именно кудри придают волосам заветный эффект густоты и пышности. В этом помогут легкие бигуди или папильотки. Последние можно даже сделать самим из бумажных салфеток, скатав их, завернув в них прядь, как при использовании обыкновенных бигудей, и завязав сверху узелок. Алгоритм этой операции таков: нанесите на влажные после мытья волосы защитную пенку, слегка подсушите их феном, предварительно поставив его на холодный режим, накрутите бигуди или папильотки, дайте самостоятельно высохнуть, осторожно снимите папильотки и зафиксируйте волосы легким спреем. Если волосы наэлектризованы, нанесите легкий лак или воск на кончики пальцев и без нажима проведите ими по голове.

Окрашивание слабых волос – весьма ответственное дело, поэтому его следует проводить в салоне. Колорирование или мелирование отдельных прядей создаст эффект игры света, что зрительно сделает волосы более объемными и густыми. Правда, такая процедура утомляет волосы, и ее не следует проводить чаще, чем один раз в 5–6 месяцев. В остальное время

пользуйтесь оттеночными пенками для маскировки отросших концов.

Стрижка тонких волос должна сохранить впечатление объема и густоты. Поэтому наилучшими будут ступенчатые техники либо стрижка с элементами филировки. Специалисты рекомендуют классический паж или боб с косым пробором и филированной челкой. Подобная стрижка имеет много вариантов.

1. Накрутите волосы на бигуди большого размера, по две штуки с каждой стороны. Вместо торчащих завитков вы получите эффектную пышную волну.

2. Обработайте волосы воском, хаотично их взъерошив. В таком виде можно отправляться на дружескую тусовку.

3. Вас пригласили в театр или на официальный прием? Обработайте волосы воском, уложите прямым полотном с помощью щипцов-утюга, а кончики закрутите внутрь или наружу с помощью круглой щетки и негорячего фена.

Не забывайте о необходимости регулярно подрезать кончики тонких волос на 1–2 см, чтобы еще больше не ослабить их. Такую процедуру можно проводить самостоятельно 1 раз в 3 недели.

Беда, известная почти каждой женщине, – перхоть. Современная реклама уверяет нас, что никакой проблемы здесь нет. Стоит нанести на волосы очередное чудодейственное средство, раз – и все готово. Для того чтобы серьезно разобраться в этом вопросе, необходимо знать, как работает ваш организм.

Клетки кожи головы состоят из двух слоев. Сверху – мертвые клетки. Под ними – молодые и здоровые. Первые должны, отработав свое, естественно и незаметно покинуть голову, вторые – их заменить. Жизненный цикл клеток составляет в среднем 28 дней. Но бывает и так, что организм «запускает» программу, которая ускоряет смену клеток. Старые клетки превращаются в белую пыль. Но и это не все. Кожа головы, как мы знаем, изобилует крупными волосяными фолликулами, «гнездами» волос. Из фолликулов (это естественный процесс) в небольшом количестве выделяется кожный жир, или сальный секрет, который постепенно распространяется по волосу, питая и укрепляя его. Но и этот механизм может испортиться. Тогда фолликулы начинают вырабатывать излишек кожного сала. В результате сало, соединившись с вышеупомянутым отмершими клетками, превращается в неэстетичные белые хлопья, которые мы и называем перхотью.

Обнаружив ее у себя, не спешите бежать в магазин за очередной баночкой косметического снадобья. Медики предупреждают: так

называемая перхоть – всего лишь начало кожного заболевания под названием «себорея» (сухая или жирная). Не углубляясь в дебри трихологии (науки, изучающей волосы), скажем только, что жирная себорея может сигнализировать о серьезных неполадках в организме, скорее всего, о заболеваниях желудочно-кишечного тракта: желудка, поджелудочной железы, печени и т. д. Если же этого нет, причины могут быть следующими:

- жирную себорею может вызвать неправильное питание. В таком случае избыток жиров в пище провоцирует выработку кожного сала;

- к заболеванию может привести использование неправильно подобранного шампуня. Тип волос в течение жизни и даже при смене времен года может слегка меняться, и не исключено, что любимый шампунь именно сейчас вам и не подходит;

- себорея может возникнуть из-за неготовности вашего организма к сезонным изменениям погоды. Допустим, на дворе стоит холодная осень или весна, а вы щеголяете без шапки, демонстрируя красивые волосы, смелость и... недалёковидность. Кожа головы защищается от холода как умеет, выделяя все больше и больше сала;

- неумеренное использование шампуня может спровоцировать заболевание. Он подходит к вашему типу волос, но вы слишком щедро льете его на себя. Попробуйте размешать 1 чайную ложку шампуня в стакане воды (лучше кипяченой или минеральной без газа) и лишь потом использовать полученный раствор;

- жирная себорея вызывается слишком активным использованием продукции финишного стайлинга: кондиционеров, гелей для блеска, воска для укладки, лаковфиксаторов. Многие из них достаточно агрессивны по отношению к волосам. Поэтому их следует наносить только на кончики волос и сразу же смывать, как только торжественное мероприятие закончилось;

- наконец, стресс может вызвать это заболевание. Ведь негативные переживания воздействуют на гормональный фон, волнение усиливает потоотделение. Ну, а остальное вы знаете.

Рецепты для улучшения состояния волос

Рецепт 1. С вечера приготовьте настой, залив 1 стакан овсяных хлопьев (только не быстрого приготовления) 2 стаканами кипятка и оставив настой под крышкой. Спустя 12 часов процедите. Принимайте утром натошак по полчашки настоя.

Рецепт 2. С вечера залейте овсяные хлопья (5 ст. л.) 1,5 стакана охлажденной кипяченой воды, добавив 1 ч. л. меда. Настаивайте в течение ночи. Используйте как вкусный и целебный завтрак, добавив 2 ч. л. нежирных сливок и 1 измельченный абрикос (и/или яблоко).

Рецепт 3. Принимайте утром натошак по 1 ч. л. кукурузного или оливкового масла. Употреблять пищу можно не ранее, чем через 20 минут после приема порции масла. Процедура длится 1 месяц, затем можно сделать перерыв на 1 месяц и продолжить до достижения ощутимого результата. При проблемах со здоровьем посоветуйтесь с врачом!

Вы привыкли делать все своими руками? Воспользуйтесь этим, чтобы приготовить экологически чистые шампуни из ржаного хлеба, яиц и горчицы.

Шампунь из ржаного хлеба. Он усиливает рост и густоту волос. Возьмите буханку черного хлеба, срежьте корки. Мякоть положите в эмалированную кастрюлю и залейте кипятком в пропорции 1: 1. Далее все зависит от типа волос. Если ваши волосы сухие, добавьте к хлебу 1 стакан отрубей. Если жирные – долейте в закваску 0,3 стакана кефира. Настаивать полученную смесь следует 2 дня. Настоянную смесь перед применением размять руками и втирать во влажные волосы, массируя их, затем смыть теплой водой.

Шампунь яичный. Он предназначен для оздоровления, придания пышности и объема волосам. Возьмите 2–3 свежих яйца, в зависимости от длины волос. Взбейте, постепенно добавляя 1 стакан теплой воды (еще эффективнее использовать отвар ромашки). Далее все зависит от типа волос.

Если ваши волосы сухие, добавьте 0,5 ч. л. касторового масла. Если жирные – аналогичное количество камфорного масла. Втирайте во влажные волосы, массируя их, затем смойте теплой водой.

Горчиичный шампунь. Этот шампунь оздоравливает жирные волосы. 2 ст. л. сухой горчицы растворите в 1 стакане горячей воды. Помешивая, добавьте в смесь еще 1 л теплой воды. Втирайте во влажные волосы,

массируя их, затем смойте теплой водой.

Предупреждаем, что нельзя сочетать сделанные вами смеси с профессиональными шампунями!

Еще одним секретом вашей косметической полочки могут стать ароматические и просто эфирные масла. Спектр их действия многообразен. Здесь мы приводим перечень тех масел, которые действительно смогут помочь вам улучшить состояние волос (табл. 2).

Однако, используя их, не переусердствуйте. Помните о том, что достаточно нескольких капель.

Таблица 2

Эфирные масла для волос

Эфирные масла	Целебные свойства
Бергамота, эвкалипта	Рекомендуются для жирных волос, очищают и оживляют их
Душицы, орегано	Облегчают расчесыва- ние волос
Кедра, шалфея	Борются с облысением
Лимона Лаванды Жасмина	Борются с перхотью и дерматитом
Сандалового дерева	Придает блеск волосам
Чайного дерева	Лечит воспаления кожи головы, зуд и перхоть

В качестве базовой основы ароматических и целебных композиций принято использовать обычное растительное масло. Помимо известного всем оливкового, существуют такие ценнейшие масла, как соевое, касторовое, кунжутное. Касторовое масло добывают из семян клещевины (многолетнего растения семейства молочайных). Оно богато микроэлементами, жирными кислотами и витаминами. Кунжутное масло получают из тех же семян (трав семейства сезамовых), которыми посыпают булочки. Но здесь оно гораздо полезнее, поскольку содержит в большом количестве протеины, аминокислоты и магний – элемент,

необходимый истощенной стрессами нервной системе. «Масляные» процедуры могут быть такими: проводят смоченной в масле рукой по волосам, массируя их, или полностью наносят на волосы маску.

Маска с эвкалиптовым маслом. 2 ст. л. касторового масла смешайте с 1 ч. л. глицерина и 1 ч. л. яблочного уксуса. Соедините с 1 сырым яйцом. Добавьте 2–3 капли эвкалиптового масла. Полученную смесь вотрите в волосы и кожу головы, укутайте голову пищевой пленкой или целлофаном, обмотайте платком или теплым полотенцем. Смывайте примерно через 30 минут. Можно совместить процедуру с приемом ванны.

Маска с маслом сандалового дерева. 2 ст. л. касторового масла взбейте с желтком 1 яйца. Добавьте 1–2 капли сандалового масла. Полученную смесь нанесите на волосы. Смойте маску теплой водой через 5 минут. Можно совместить с принятием душа.

Маска с лавандовым маслом. 1 стакан кунжутного масла залить 2–4 ст. л. ромашки (вместо нее можно использовать препарат сухого аптечного хвоща). Настаивать не менее 2–3 дней, периодически встряхивая. Перед нанесением рекомендуется подогреть и добавить 1–2 капли масла лаванды. Настой (без масла лаванды) хранить в бутылке из темного стекла в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Дополнительные плюсы этих масок заключаются в том, что их можно с успехом применять для массажа кожи тела, использовать в качестве компрессов для лица и глаз (в последнем случае необходимо вдвое снизить время действия).

Окрашивание волос

Мы думаем, что если вы учтете нижеприведенные советы специалистов, то окрашивание волос не повредит их здоровью и даст положительный эффект.

Если вы планируете радикально измениться, т. е. из блондинки сделаться брюнеткой или наоборот, обратитесь в салон. Так поступают, допустим, заботящиеся о своем здоровье американки.

Аммиак и перекись водорода – очень агрессивные вещества. Поэтому когда вы красите волосы в более темный тон, это не так вредит им, как осветление волос.

При покупке краски не поленитесь найти на упаковке процент содержания этих веществ. Иначе они напомнят о себе резким жжением кожи головы и не менее резким запахом.

Не следует держать краску дольше, чем указано в инструкции, добавлять туда лишние ингредиенты.

После нанесения краски нельзя оборачивать волосы пленкой или полотенцем. Кожа должна дышать, иначе можно повредить и волосы, и кожу головы. Прогревание необходимо только при использовании натуральных красителей – хны и басмы.

Если вы любите часто менять цвет волос, предпочтите опасным стойким краскам легкие оттеночные пенки. Они укрепляют структуру волос и вполне справляются при этом с закрашиванием седины. Тот же совет можно дать тем, кто впервые пробует новую цветовую гамму.

Водопроводная вода с различными примесями непредсказуемо воздействует на краску, например, придавая желтизну полученному оттенку волос. Поэтому следует мыть волосы кипяченой или минеральной водой или отварами трав.

Если вы хотите придать более светлый оттенок уже окрашенным волосам, необходимо сначала удалить или осветлить предыдущую краску. Подобные препараты появились только в последнее время и экономить на них нельзя. Щадящая формула удаляет только искусственный пигмент.

Последние тенденции в окрашивании волос

Косметологи в последнее время предпочитают применять не перманентные (окисляющие) красители, а полуперманентные, с минимальным содержанием перекиси водорода и аммиака. Проблема стойкости нанесенного на волосы цвета решается с помощью так называемого накопительного эффекта, когда комплексное воздействие красителя, ополаскивателя и шампуня одной марки усиливает эффект. Поэтому и вам необходимо пользоваться средствами одной фирмы.

Стилисты и визажисты продолжают пропагандировать каштановые оттенки. Но показатели продаж окрашивающих средств и у нас, и в Америке доказывают, что блондинки по-прежнему вне конкуренции.

В связи с этим уход за светлыми волосами должен включать в себя использование средств, которые поддерживают сияние светлых волос. Это средства для укладки с питательными веществами, придающими естественный блеск волосам, и еженедельные маски. Иначе осветленные волосы скоро потускнеют или приобретут неприятную желтизну.

Вы хотите натуральным образом придать своим прядям восхитительный золотистый оттенок или просто восстановить цвет выгоревших на солнце волос?

Возьмите 100 г высушенных цветков ромашки, засыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка. Оставьте на 12 часов. Процедите. Смочите этим настоем волосы, укутайте голову полиэтиленовой пленкой или просто целлофаном, а затем платком. Через 60–75 минут смойте настой водой и высушите естественным способом.

Еще один способ, при котором вы используете натуральные красители. Если у вас светлые волосы – это 100 г цветков ромашки. Если темные – 200 г. Нужно количество травы залейте кипятком в пропорции 1:2 и кипятите 5–10 минут. Настаивайте в теплом месте не менее 12 часов. Процедите. Смочите волосы, укутайте голову полиэтиленовой пленкой или просто целлофаном, а затем платком. Через 1 час смойте водой и высушите естественным способом.

Помните, что во время осветления волос природными красителями нельзя использовать шампуни!

Завивка

Редко кто из женщин доволен своими волосами. Если они от природы кудрявые – их выпрямляют, если прямые – накручивают и моделируют. И в том, и в другом случае нужно использовать профессиональные средства, чтобы не испортить волосы.

Для нормальных волос возможны все виды и способы завивки. Для жирных волос завивка даже рекомендуется: она помогает «подсушить» волосы и облегчает укладку. Для тонких или сухих волос предлагается только легкая прикорневая химическая завивка. Окрашенные волосы позволяют сделать легкую химию для увеличения объема, но не раньше, чем через месяц после процедуры окрашивания. Для обесцвеченных волос химическая завивка вредна! Если волосы у вас обесцвечены, попробуйте обойтись завивкой «на ночь» или на горячие бигуди, в крайнем случае, на щипцы.

Придя к парикмахеру, узнайте, каким из четырех известных способов завивки подвергнут ваши волосы. Самая передовая на сегодняшний день технология – аминокислотная. Она настолько щадящая, что рекомендуется даже для самостоятельного окрашивания в домашних условиях. В состав химического вещества, используемого при такой завивке, входят аминокислоты, а также протеины, сводящие к минимуму вредное воздействие. К сожалению, эффект аминокислотной завивки непродолжителен.

К кратковременным завивкам относится и щелочная: от 1,5 до 3 месяцев.

Гораздо более длительная, но и более опасная – кислотная завивка, действующая до 6 месяцев. Она делает концы волос ломкими и секущимися.

Помимо скучного традиционного варианта на одну горизонтальную коклюшку, появилось немало новых завивок.

Завивка на две коклюшки. Прикорневая зона волос укладывается на широкую коклюшку, остальные волосы – на узкую. Такой способ используют на достаточно длинных волосах, когда хотят получить на прикорневой зоне крупные кудри, а ближе к кончикам более мелкие.

Завивка на вертикальную коклюшку. Для этой завивки подходят волосы до плеч. С помощью этого способа создают оригинальные вертикальные кудри.

Завивка на спирально расположенную длинную коклюшку. Этот способ носит еще название «американская химия». Эта завивка используется на достаточно длинных волосах (ниже плеч), когда клиент хочет получить красивые спиральные локоны.

Способ завивки «на косичку». Этот способ подходит для густых и длинных (ниже плеч) волос. С его помощью получают необыкновенно пышные локоны, соединяющие в себе завиток и косу. Для этого волосы перед завивкой заплетают в косички.

...

Перед сном массируйте кожу головы специальной щеткой, совершая не менее 100–150 движений. Это не только укрепит волосы, но и поможет вам быстрее избавиться от тех, что выпали за день.

Прикорневая завивка. Прикорневую завивку применяют на густых и длинных волосах тогда, когда хотят оформить отросшие корни повторной химической завивкой или добавить объем тонким от природы волосам. На коклюшку накручивается небольшая длина волос от корня.

Если у вас длинные волосы, на ночь заплетите нетугую косу.

Радикальные средства от выпадения волос

Сейчас мы познакомим вас с некоторыми средствами от выпадения волос, основанными на натуральных веществах. Компоненты этих средств легко достать, а приготовление из них целебного состава не окажется сложным.

Рецепт 1. Смешайте падевый мед, сок алоэ и сок чеснока в соотношении 1: 1: 0,5. Добавьте в смесь 1 сырой яичный желток. Тщательно вотрите эту смесь в волосы и кожу головы, укутайте голову пищевой пленкой или целлофаном, а сверху теплым полотенцем. Смойте примерно через 30 минут. Рекомендуется применять курсами, не менее 2–3 раз в неделю. Указанную смесь (без желтка) можно хранить в холодильнике (но не в морозильнике) достаточно долго. Падевый мед невысоко ценится у пчеловодов. Пчелы собирают его не с цветка, а с пади – упавших плодов и сладких выделений тли. Этот сорт меда содержит больше питательных веществ, чем другие.

Рецепт 2. Возьмите 0,25 стакана березового сока и 3 ст. л. сухой чаги. Добавьте 0,3 стакана медицинского спирта (в крайнем случае водки). Настаивайте не менее 1 месяца. Отфильтруйте. Тщательно вотрите массирующими движениями смесь в волосы и кожу головы. Не смывайте! Рекомендуется применять курсами. Во время курса используйте смесь через день, не более 1 раза в сутки.

Рецепт 3. Возьмите 2 ст. л. стручкового кайенского перца. Залейте 1 стаканом оливкового масла. Настаивайте не менее 2 суток и отфильтруйте. Тщательно вотрите смесь в волосы и кожу головы, особенно в те места, где наблюдается поредение. Укутайте голову пищевой пленкой или целлофаном, а сверху теплым полотенцем. Смойте не менее чем через 20 минут, при появлении жжения – раньше. Смесь рекомендуется применять курсами. Во время проведения курса использовать 1 раз в день.

Манговая маска для волос

Эта маска очень полезна для сухих, непослушных или уставших волос.

1–2 плода манго (в зависимости от пышности шевелюры) взбейте до консистенции пюре. Полученную смесь соединяйте порциями со сливками (необезжиренными) до получения вязкой сметанообразной массы. Потом обработайте волосы маской, укутайте голову в пищевую пленку или

целлофан, сверху в полотенце, чтобы смесь проникла глубже.

Оставьте на 10–15 минут, затем ополосните голову теплой водой. Эту маску рекомендуется применять регулярно курсами, не реже 1 раза в неделю.

Экзотика, Mesdames



Последние годы познакомили нас с экзотическими продуктами народов мира. Креветки и авокадо заняли место в бабушкиных салатах оливье, и мы уже не спутаем лайм с папайей, а манго с авокадо. Вряд ли то же можно сказать о наших знаниях о косметических возможностях экзотических продуктов для кожи, лица и волос. Итак, берите ручки и записывайте.

Скраб для тела и лица из непропаренного риса

Возьмите пригоршню белого, но не первосортного риса. Перемелите рис в кофемолке до консистенции порошка.

Для смягчения (если скраб предназначен для особо тонкой кожи лица), добавьте 0,5 ч. л. овсяных хлопьев, тоже перемолотых в порошок. Соедините полученную смесь с медом до получения вязкой массы. Если

мед слишком густой, слегка разбавьте его кипяченой (но не горячей!) водой. Можете ароматизировать полученную смесь, например, лепестками свежих или высушенных роз, листиками мяты, измельченными в порошок. Нанесите скраб на тело круговыми движениями, от ступней к бедрам, затем от пальцев к плечам, энергичными движениями разотрите живот против часовой стрелки. На кожу лица наносите скраб по массажным линиям. После того как скраб высохнет, смойте его прохладной водой и нанесите на тело питательный крем.

Кокосовая маска пилинг для тела

Натрите на крупной терке мякоть 1 кокосового ореха или используйте готовую кокосовую стружку. Добавьте 2 ст. л. рисового порошка (см. предыдущий рецепт). Соединяйте порциями полученную смесь с молоком (необезжиренным) до получения вязкой сметанообразной массы. Вотрите полученную смесь в кожу, следуя рекомендациям, данным в предыдущем рецепте. Подождите, пока маска высохнет, ополоснитесь теплой водой и нанесите на тело питательный крем. Для увеличения эффекта может завернуть обработанные участки тела в пищевую пленку или просто целлофан, а потом накрыть одеялом, чтобы смесь проникла глубже.

Маска из куркумы для воспаленной кожи

Возьмите 3 ст. л. соевых бобов или пророщенной пшеницы. Перемелите в кофемолке до порошкообразного состояния. Добавьте 2 ст. л. куркумы (базарной, не обработанной из пакетика). Соедините порошок с 1 ч. л. меда. Если мед слишком густой, слегка разбавьте его кипяченой (но не горячей) водой. Нанесите на лицо, избегая области вокруг глаз. Оставьте на 10–15 минут, затем осторожно промокните лицо влажной салфеткой или мягким полотенцем, не ополаскивая водой.

Эту маску рекомендуется применять только при наличии проблем с кожей и не чаще 1 раза в неделю.

Омолаживающая маска из женьшеня

Возьмите 2 ст. л. высушенного женьшеня. Перемелите в кофемолке до консистенции порошка. Смешивайте полученную смесь с горячей кипяченой водой, пока не получите вязкую массу. Снова подогрейте на водяной бане, но не доводите до кипения. Затем, непрерывно помешивая, дайте смеси остыть до комнатной температуры. Теплую массу нанесите на лицо косточкой по массажным линиям, избегая области вокруг глаз. Накройте лицо марлей или теплым полотенцем.

Оставьте на 15–20 минут, затем осторожно промокните лицо влажной салфеткой или мягким полотенцем, не ополаскивая водой. Эту маску рекомендуется применять регулярно курсами, не реже 1–2 раз в неделю.

Увлажняющая маска для лица из авокадо

1–2 плода авокадо взбейте до консистенции пюре. Соедините с 1 ч. л. оливкового или кукурузного масла до получения вязкой сметанообразной массы. Смесь сразу же нанесите на лицо по массажным линиям.

Оставьте на 15–20 минут, затем ополосните лицо теплой водой. Эту маску рекомендуется применять регулярно курсами, не реже 1 раза в неделю.

Ванночки для ногтей

Настои, смеси из натуральных компонентов могут пригодиться и при уходе за ногтями. Вот несколько рецептов ванночек для ногтей.

Питательная. Вмешайте в 0,25 стакана оливкового или кукурузного масла 3 капли настойки йода и 5 капель витамина А. Подогрейте до комфортной теплой температуры. Опустите туда пальцы на 10–15 минут.

Оздоровливающая . Залейте кипятком и настаивайте в течение ночи аптечную траву чабреца (пригоршню на 1 стакан) и аптечную траву зверобоя (пригоршню на 1 стакан). После процеживания смешайте настои. Опустите пальцы в настой комнатной температуры на 10–15 минут.

Укрепляющая. 2 ст. л. морской соли разведите в 1 стакане подогретой кипяченой воды. Опустите в раствор пальцы на 10 минут. Если вашим ногтям не хватает кальция, приготовьте следующий настой: высушите яичную скорлупу, мелко растолките ее. Полученный порошок разведите в 1 чайной ложке воды. Полученный настой разведите в 1 стакане воды и выпейте. В настой можете добавить немного лимонного сока. Пейте питательную взвесь 1–2 раза в день в течение 1 месяца.

Гели для душа и средства для ванн

Рекламный слоган известной косметической сети недаром гласит: «Для душа и души». В самом деле, ничто так не умиротворяет и не расслабляет после тяжелого дня, как принятие ванны. И ничто так не помогает проснуться хмурым утром.

Вечером, когда у вас больше времени, лучше принять ванну, утром, перед работой – бодрящий душ.

Современные гели для душа разнообразны по своим дополнительным свойствам. Например, гели-скрабы, сы воротка-гель для душа с повышенным количеством лечебно-профилактических веществ, освежающие гели, ароматические морские водоросли для ванны. Для сухой и чувствительной кожи предназначаются специальные масла.

Поистине волшебными свойствами обладают ванны с эфирными маслами. Они подходят для всех типов кожи.

Эфирные масла, выделяемые из листьев, коры, цветков различных растений привлекают врачей, психологов, косметологов своими необыкновенными свойствами, которые благотворно воздействуют на человеческий организм.

Для того чтобы приготовить расслабляющую или целебную ванну, надо залить смесь трав 500 мл кипящей воды, настоять 10–15 минут и вылить в ванну. После этого следует добавить в воду небольшое количество эфирного масла. Познакомим вас с некоторыми распространенными рецептами смесей для ароматических и целебных ванн.

Рецепт 1. Ромашка – 15 веточек, цветки ромашки – 1 чашка, эфирное масло ромашки – 4 капли, масло фенхеля – 2 капли. Эта смесь оказывает расслабляющее и лечебное (при простудных заболеваниях) действие.

Рецепт 2. Сливки – 3 ст. л., эфирное масло герани – 1 капля, масло жасмина – 4 капли, масло розы – 1 капля. Ванна с такой смесью применяется для ароматизации кожи.

Рецепт 3. Творог – 2 ст. л., эфирное масло ромашки – 2 капли, масло шалфея – 5 капель. Такая смесь обладает очищающими и лечебными свойствами.

Рецепт 4. Мед – 2 ст. л., эфирное масло ромашки – 5 капель, масло фенхеля – 1 капля.

Рецепт 5. Лаванда – 3 веточки, эфирное масло лаванды – 1 капля,

масло розмарина – 4 капли. Последние две композиции масел и трав оказывают тонизирующее действие и улучшают кровообращение.

Рецепт 6. Сухие бутоны гвоздики – 1 ст. л., эфирное масло гвоздики – 2 капли, лимонника – 2 капли. Этот состав помогает ароматизировать кожу.

Рецепт 7. Сухие цветки ромашки, лаванды, мелиссы, мяты, розмарина, тимьяна, шалфея – по 1 горсти, эфирное масло мелиссы – 3 капли, масло мяты – 2 капли. Эта сложная смесь оказывает эффективное освежающее и общеукрепляющее действие.

Дезодоранты

Сейчас мы поговорим о потовых выделениях нашего тела. Физики поясняют, что, испаряя жидкость, наш организм охлаждает себя. Химики же утверждают, что пот сам по себе не должен иметь запаха, поскольку состоит из воды и растворенных в ней солей. Но так как организм современного человека взаимодействует с неблагоприятной в экологическом отношении окружающей средой, то он впитывает в себя вредные вещества, которые выходят вместе с потом. Это, в принципе, неплохо.

Тревожит другое: на пахучих выделениях поселяются бактерии, вызывая раздражение кожи и ее заболевания.

Медики предупреждают нас, что нарушение процесса потоотделения имели бы печальные последствия. Согласно экспериментам, примерно 1 час интенсивных физических нагрузок при отсутствии потоотделения привел бы к перегреву, за которым последовали бы остановка сердца и смерть.

А теперь обратимся к истории дезодорантов. Первые подобия современных дезодорантов появились еще в Древнем Египте. Тогда женщины прятали в париках благовонные вещества, которые именно на солнце начинали окутывать владелицу приятным ароматом. Древнеегипетские «косметологи» отыскивали универсальное, нехимическое средство, чей эффективный состав до сих пор еще полностью не разгадан.

Современная промышленность предлагает нам широкий ассортимент дезодорантов и антиперспирантов. Разница между ними заключается в механизме воздействия. Дезодоранты содержат специальные соединения – глицерилмонолаурат, триклозан, хлоргексидин и другие, которые уничтожают паразитирующие на потовых выделениях микроорганизмы, дезинфицируют кожу подмышек и борются с кожными воспалениями благодаря бактерицидным добавкам.

Действие антиперспирантов химически сложнее. Соли алюминия или цинка заполняют потовые протоки под мышками и на время «запечатывают» их. Однако тут же «запечатываются» и живущие в протоках бактерии, которые не выделяются с потом. Это приводит к покраснениям, раздражению кожи, прыщами и т. д., особенно если вы перед этим побрили подмышки. Поэтому медики категорически запрещают наносить антиперспиранты перед тренировками в спортзале или любыми

физическими нагрузками.

Выбор между дезодорантом и антиперспирантом зависит от вас. Но если ваш пот имеет резкий, неприятный запах в этом виноваты бактерии. А значит, выбор нужно сделать в пользу дезодоранта, содержащего бактерицидные дезинфицирующие компоненты. Если же особого запаха не чувствуется, применяйте антиперспирант. Слухи о его смертельности сильно преувеличены. Конечно, соли алюминия – не самое безопасное вещество на Земле. Но они присутствуют и в воде, которую мы пьем, и в посуде. Так что дезодорант погоды не сделает. Исследования опровергли его причастность к раку молочной железы и кожной сыпи. Как уже говорилось, не наносите его перед тренировкой – и сыпи не будет.

В любом случае, каждый препарат желательно попробовать в деле, чтобы посмотреть, «понравится» ли он вашему организму или вызовет аллергическую реакцию.

Методика нанесения дезодорантов и антиперспирантов.

Выйдя из душа, дождитесь полного высыхания подмышечных впадин и осторожно промокните их немахровым полотенцем (чтобы не спровоцировать покраснение и зуд). Если же принять водную процедуру невозможно, протрите под мышками влажной салфеткой с бактерицидными компонентами. Салфетку можно заменить кусочком ваты, смоченной в лосьоне или теплой воде.

Смывайте эти средства, когда вы пришли домой. И даже если вы спешите на вечеринку, дайте коже подмышек хоть несколько минут отдохнуть.

Не проверяйте на себе обещанную длительность действия нового средства, как правило, она достигается введением агрессивных веществ в состав дезодоранта и антиперспиранта. Так что не гонитесь за рекламными обещаниями и не ленитесь держать минифлакон в сумочке, наряду с помадой и салфетками.

Реклама атакует нас все новыми сверхудобными формами выпуска. Разницы между ними практически нет.

При покупке лучше обращайте внимание на:

- наличие деликатных мягких составляющих, особенно если у вас чувствительная, склонная к воспалению кожа;
- величину флакона (мини-стики или флаконы удобнее носить с собой);
- объем средства (спреи неэкономичны);
- консистенцию. Жирные масляные и жидкие структуры могут испортить одежду. В этом случае сразу же, не дожидаясь генеральной стирки, протирайте майку или платье водой с мылом. Если это не помогло,

замочите, нанеся средство только на проблемный участок. Если и это не подействовало,

вновь замочите и добавьте отбеливатель. Сделаем вывод: летом предпочитайте майки и футболки с широкой проймой.

Если вы поклонница всего естественного, вот испытанный рецепт. Пригоршню сухих или свежих березовых почек залейте водой в соотношении 1: 1. Настаивайте не менее 1 недели в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Потом процедите. Используйте как обычный дезодорант, каждое утро протирая подмышки смоченной в лосьоне салфеткой.

Радикальный выход – полное избавление от пота. Но оно рекомендовано тем, у кого количество выделяющегося пота выходит за пределы нормы (это заболевание называется «гипергидроз»).

Такой выход выбирают люди известные, готовые на все ради поддержания безукоризненного имиджа. По последним данным, на все сто решила выглядеть топ-модель Наоми Кэмпбелл, которая страдает обильным потоотделением. Сейчас западное ноу-хау пришло и к нам. Оно заключается в том, что в подмышечные впадины делают инъекции ботокса – того самого, что колют в лицо для предотвращения мимических морщин. Ботокс блокирует соответствующие участки нервной системы. Цена операции в хороших клиниках колеблется от 700 долларов и выше.

Съедобные и прочие запасы

Каждая модная женщина просто обязана хранить на полке стратегический запас продуктов – не для еды, а для того, чтобы поддерживать свою красоту на должном уровне. Среди этих продуктов мы можем выделить оливковое масло, мед и пророщенные зерна пшеницы или ростки сои.

Оливковое масло

Оно входит в состав многих масок для кожи и волос. Можно и отдельно нанести его на волосы в качестве питательной маски. Содержит большое количество полезных веществ. Даже если у вас нет возможности употреблять регулярно внутрь оливковое масло (эффективность которого на порядок выше привычного подсолнечного), разоритесь на бутылочку для наружного применения. Выбирайте свежее масло первого холодного отжима, без всяких добавок подсолнечного.

Мед

Мед входит в состав многих масок для кожи, волос и даже губ. Кроме того, он уменьшает боль от ожогов, порезов и легко заживляет порезы (небольшие) и солнечные ожоги. Мед рекомендуется для диетического

питания. Несмотря на приличную калорийность (до 350 ккал на 100 г), содержит микроэлементы, препятствующие образованию жировых отложений, а еще железо, кальций, калий, кобальт, медь, фосфор. Выбирайте свежий цветочный, акациевый или падевый мед. От засахарившегося избавляйтесь без сожаления.

Пророщенные зерна пшеницы или ростки сои

Они весьма полезны как для приема внутрь, так и для масок. Они укрепляют силы, препятствуют старению. Не ленитесь создать на кухне свою «лабораторию» и каждое утро получать свежую порцию уникального продукта.

...

Рецепт омолаживающего завтрака: смешайте 50 г свежепророщенной пшеницы с медом (лучше акациевым). Запивайте кефиром, простоквашей или несладким обезжиренным йогуртом.

Семена пшеницы или сои тщательно промойте и поместите в стеклянную банку или на блюде. Залейте их кипяченой водой комнатной температуры так, чтобы она покрыла семена, но они не плавали в ней. Оставьте до набухания (как правило, это занимает одну ночь). Аккуратно слейте воду и промойте семена, не повредив ростков. Кушанье готово. Если вы планируете использовать одну порцию несколько дней, уберите банку в темное прохладное место и не забывайте 2–3 раза в день промывать.

Овсянка, сэр!

Овсяная каша – самый вкусный, быстрый и полезный завтрак. Некоторую пресность этой каши скрасит 1 ч ложка меда или нарезанные фрукты и орехи. Но не добавляйте в овсянку сахар. Овсянка входит в состав множества масок, скрабов для лица и тела.

...

Учеными доказано, что если дополнить свой ежедневный рацион 40 г клетчатки (а это почти рекомендованная тарелка утренней каши!), то в сутки ваш организм будет усваивать на 130 ккал меньше.

Миндаль

Универсальный и практически безотходный продукт. Судите сами: помимо того, что миндальные орешки и сами довольно вкусные, из них можно получить восхитительное и незаменимое в жару миндальное молоко. Миндальное молоко – один из самых древних прохладительных напитков. Еще с XVI века им утоляли жажду в Италии и даже в далеком Китае.

Единственный его недостаток в том, что оно очень калорийно. А остатки от ореха – те самые миндальные отруби, которые так высоко ценились красавицами при королевских дворах Европы. Ими умывались, чтобы придать ослепительную белизну и свежесть коже.

Возьмите 0,5 кг необжаренного миндаля, измельчите до порошкообразного состояния. Затем залейте его 1 л воды, по желанию добавьте сахар (до 400 г) и настаивайте не менее 2 дней в холодильнике.

Затем пропустите через сито, и остатки, те самые миндальные отруби, используйте по назначению. Жидкость же храните в холодильнике.

При подаче к столу добавьте лед.

Жирные сливки и молоко

Они входят в состав многих масок для кожи. Сливки и молоко способны заживлять солнечные ожоги. Так как эти продукты очень калорийны, мы не рекомендуем пить их. Но если вы любите молоко или сливки, то выбирайте натуральные деревенские.

Аптечная ромашка

Ее цветки входят в состав многих масок, лосьонов и кремов для лица, волос и даже живота. Как и мед, они обладают лечебными свойствами при простуде. Сухие цветки можно приобрести в аптеке, а можно собрать и высушить их самостоятельно.

С середины мая по конец октября вы сможете отыскать ромашку аптечную в поле, вдалеке от автомобильных дорог и линий электропередач. Это растение высотой 10–50 см, серединка цветка выпуклая и устремлена в небо, а лепестки обращены к земле. Собирают цветки ромашки в момент ее обильного цветения. Их сушат в сухом темном месте при температуре 30 °С в течение 1 недели. Полученный продукт ссыпают в полотняные мешочки и хранят в сухом прохладном месте.

Ромашковый крем для лица и рук. 1 ст. л. сухой ромашки залейте 0,5 стаканами кипятка и настаивайте 1 час. В настой добавьте 4 ч. л. меда и 10 мл глицерина. Затем в отдельной посуде растопите на водяной бане 100 г свежего сливочного маргарина и добавьте 4 яичных желтка. Все это следует растереть до получения вязкой однородной массы. Помешивая, постепенно вливайте в эту массу настой ромашки. Получившийся крем нужно хранить в холодильнике, но не в морозильнике.

Голубая глина

Голубая глина ныне несправедливо забыта. А ведь еще Авиценна писал о ее целебных и омолаживающих свойствах. Эта глина легко разводится до консистенции сметаны, легко наносится кисточкой на кожу и достаточно быстро высыхает. Тогда ее пора снимать. Если вы чувствуете, что наложенная маска стянула вашу кожу, это свидетельствует о положительном эффекте ее воздействия. Хранят голубую глину в сухом темном месте, используют по мере необходимости.

...

Состояние вашей кожи может зависеть даже от того, в какой позе вы спите. Если вы засыпаете на боку или на животе, нежный поверхностный слой кожи страдает от недостатка кислорода, от контакта с жесткой тканью одеяла и простыни. Единственно верный выход – спать на спине! Кстати, можете поменять постельное белье на шелковое, т. к. оно меньше травмирует нежную кожу.

Рецепт суперомолаживающей маски. 2 ч. л. голубой глины разведите в соотношении 1: 1 кефиром жирностью 0,5 %. Настаивайте 2 часа, нанесите на лицо и смойте теплой водой без мыла через 20–30 минут. Затем нанесите смесь масел: по 1 ч. л. пихтового и оливкового, которые следует смыть через 20 минут.

Омолаживающий курс рекомендуется проводить ежедневно в течение 2 недель, затем через 3 недели повторить.

Ваши инструменты

На вашем туалетном столике вы, конечно, найдете кисти, поролоновые и ворсовые кисточки и спонжи различных размеров.

Что из всего перечисленного составляет предмет первой необходимости? По правде говоря, ничего. Многократно инструменты обладают целым рядом недостатков, известных профессиональным визажистам и модельерам. Например, Том Форд признается в ненависти к ним и к «обгрызенным» кончикам помад.

Сейчас мы попытаемся объяснить наше критическое отношение к инструментам, которые обычно помогают вам делать макияж.

Во-первых, на их поверхности могут скопиться вредные для кожи бактерии. Если вы не можете обойтись без этих инструментов, возьмите за правило мыть их с небольшим количеством антибактериального мыла или детского шампуня примерно через каждые 15 применений.

Во-вторых, срок их службы крайне недолог: со временем поролон крошится, а кисточки теряют ворсинки.

В-третьих, наносить ими макияж крайне неудобно. Как правило, излишки слишком жирно проведенной подводки или теней приходится убирать, рискуя испортить весь макияж. Исключение составляют только широкая кисть для рассыпчатой пудры, способная сразу легко покрыть все лицо. Чтобы избежать проблем с привычными инструментами для макияжа, используйте сухие и влажные салфетки и наборы разных по размеру ватных палочек. Не забудьте о том, что ваши ладони и пальцы могут помочь нанести макияж. Перечислим их достоинства:

- салфетки и ватные тампоны дешевы, и их можно купить в любом магазине;

- все эти средства одноразовые, что исключает возможность заражения кожи;

- ими вы можете брать тени или помаду в том количестве, в каком нужно;

- салфетки и ватные тампоны экономят косметические средства;

- с их помощью вы можете создавать тончайшие переходы цветов и очень точно смешивать их;

- если вы наносите макияж с помощью пальцев, то тональный крем хорошо разогревается в них и в результате ложится более равномерно;

- излишек тона на лице удобно снимается сухой салфеткой.

Представьте себе ситуацию: вы хотите попробовать новый оттенок помады чересчур брезгливой подруги. На нее произведет благоприятное впечатление, если вы возьмете помаду ватной палочкой. Кстати, ее опасения понятны: пользуясь чужой косметикой, можно подхватить воспаление губного края – хейлит.

И еще одно преимущество салфеток: если вы возвращаетесь домой настолько поздно, что хватает сил только дотрестись до кровати, то поместите рядом с ней влажные очищающие салфетки для лица. Так вы не заснете с забитыми порами и неотдохнувшей кожей.

Растяжки

Это одно из самых неприятных (и, к сожалению, неизбежных) изменений нашей кожи. Растяжки, или стрии, появляются из-за снижения эластичности кожи при недостатке в ней коллагена, который придает коже упругость и эластичность.

С возрастом выработка коллагена уменьшается. Ведь наш организм «думает», что объемы тела останутся неизменными. Не только обильное питание, но и беременность, способствуют образованию растяжек. Более того, если вы решили быстро похудеть, растяжки появятся не только на животе, но и руках, бедрах, груди – везде, где вы сбросили вес. Это означает, что тело просто не успело подстроиться к вашим новым объемам. Ученые высчитали, что лимит похудения не должен превышать в месяц больше 2 % от общей массы тела.

Правда, здесь многое зависит от генетической предрасположенности.

Растяжки вполне могут передать вам по наследству мама или бабушка. Кроме того, вероятность появления растяжек определяет и тип кожи. Кожный покров европейцев более тонок, чем, скажем, у африканок, поэтому риск появления растяжек у первых более велик, чем у вторых.

Когда наше тело увеличивается или уменьшается в объеме, то на поверхности кожи возникают мельчайшие механические повреждения. Организм «заделывает» их соединительной тканью, которая не имеет пигментов. Вначале она приобретает яркий розовый или даже багровый цвет, впоследствии, когда капилляры отмирают, а ткань теряет воду, остается всем знакомый и очень заметный белый цвет. Эти полосы белой кожи в местах растяжек даже не загорают.

Специалисты чаще всего рекомендуют предупреждать возникновение растяжек, а не пытаться избавиться от них, когда они уже возникли. Чтобы избежать или отсрочить такие изменения кожи, необходимо больше употреблять белковых продуктов (нежирное мясо, курицу, гречневую кашу, рыбу и т. п.). Существуют также два проверенных домашних средства от стрий: оливковое масло и витамин Е. Поэтому, готовясь к появлению ребенка или решив похудеть, не забывайте каждый день растирать потенциально опасные участки маслом или наносить на них витамин Е. Тем же, кто скептически относится к самым простым средствам, специалисты предлагают опробовать новейшие препараты. Помимо минералов и витаминов, в их состав, как правило, входят

водоросли спирулины и другие морские экстракты, а также разнообразные масла: масло семян дерева ши и масло папайи, борющиеся с застойными явлениями в клетках, масла сои и каритского ореха, экстракты розмарина, герани, сои, хмеля, а также эфирные масла этих растений.

Макияж на все времена года

ВЕСНА

Принципы ухода за лицом и телом, техника макияжа меняются из сезона в сезон. Но, помимо прихотей изменчивой моды, существует ряд негласных правил макияжа, определяемых сменой времен года.

Весна – это период, когда наш организм обычно ослаблен авитаминозом. Это объясняется тем, что зимой обменные процессы в нашем организме затормаживаются, а наше питание, в котором сокращается доля овощей и фруктов, не восполняет недостаток витаминов. За зиму на поверхности кожи накапливаются отмершие клетки, которые вызывают тусклый цвет лица. Поэтому, чтобы весной привести себя в порядок, мы предлагаем программу оздоровления вашей «зимней» кожи.

Этап 1. Распаривающая ванна расслабит кожу и подготовит ее к использованию эксфолиантов. В состав такой ванны должны входить жирные пенящиеся компоненты, способные глубоко размягчить внутренние слои эпидермиса.

Этап 2. Отшелушивание. Как правило, оно осуществляется с помощью средств, включающих эксфолирующие вещества – белую глину и гликолевую кислоту.

Этап 3. «Подтяжка» тела. Помогут разогнать кровь и избавиться от целлюлита средства с содержанием водорослей (талассотерапия).

Этап 4. Избавление от лишнего веса. Большинство из нас по весне бросается в фитнес-клубы. Это, между прочим, полезно не только для бедер и живота, но и для кожи лица. На бег или аэробику организм отвечает усиленным кровообращением, кожа начинает активно дышать и избавляться от шлаков.

...

Рецепт витаминного завтрака от Олеси Судзиловской: взять цветную капусту, сыр (любой), морковь, свеклу, соевый соус. Капусту и свеклу отварить, нарезать мелкими кубиками, сыр и морковку натереть. Все заправить соевым соусом. Достоинство такого завтрака – в свободе выбора. Вы можете

использовать свежие и консервированные продукты, сочетать ингредиенты по своему вкусу, добавлять свои. Все они настолько полезны, что в два счета «подпитают» уставший от зимы организм.

Для того чтобы подготовиться к лету, следует обратиться к антицеллюлитным средствам, которые, благодаря кофеину и гинкго билоба, экстрактам семян джамбли, усиливающим действие традиционного кофеина, реже экстрактам болдо, померанца и/или гибискуса, легко корректируют фигуру в нужном направлении. Если вы чувствуете, что смертельно устали, если вам постоянно хочется спать, добавляйте их каждое утро в чай. Результат не заставит себя ждать. Кожа начала шелушиться, а волосы выглядят как пакля? Тогда в качестве косметического средства съедайте не менее 5 грецких орехов в день. Витамин Е, который в них содержится, оздоровит ваш организм в целом и кожу в частности.

Кроме того, вы можете приготовить маску для ослабленных волос. Разомните вилкой 1 банан, добавьте 1 ст. л. меда и 1 ст. л. миндального масла. Нанесите полученную смесь на волосы и накройте их целлофаном или пищевой пленкой, а сверху полотенцем. Выдержите 20–30 минут. Смойте большим количеством теплой воды. При этом не используйте покупной шампунь.

И уже с февраля – марта стоит побеспокоиться о солнцезащитных средствах. Опасные солнечные лучи бывают двух видов. Одни из них (UVB) влияют на изменение цвета нашей кожи, т. е. на загар. Защищают от такого опасного ультрафиолетового излучения тональные средства, румяна и лаки для волос с пометкой «SPF-фильтры». Мы рекомендуем пользоваться ими с самого начала весны. Есть и еще один вид лучей, известных как UVA. Эти лучи намного коварнее, т. к. без труда проникают и сквозь стекла офиса, машины и, не оставляя заметных следов, уничтожают эластин и коллагеновые волокна. Поэтому в идеале на вашей косметике должна быть и другая пометка – «фильтры против UVA».

Выбор солнцезащитного средства должен подходить типу вашей кожи. Если кожа имеет молочно-белый оттенок, без подтона, склонна к образованию веснушек и пигментных пятен, а на солнце быстро краснеет, то выбирайте максимальную степень защиты – 20–30 SPF. Если кожа имеет светлый оттенок, с подтоном, на ней нет веснушек, но она тоже легко обгорает, стоит предпочесть высокую степень защиты – 12–19 SPF. Если кожа светлооливковая, без веснушек, обгорает только при чрезмерном

увлечении солнечными ваннами, степень защиты средняя – 5–11 SPF. Если кожа смуглая, почти не обгорает, то степень защиты минимальная – 1–4 SPF.

Самая «весенняя» напасть нашего лица – веснушки. Уж сколько раз твердили миру, что конопушки придают лицу неповторимое своеобразие и очарование, что такие звезды, как Джулианна Мур или Эммануэль Беар, не скрывают их, а подчеркивают. Все равно женщины смущаются веснушек и не хотят, чтобы они появлялись. Кстати, обычно с возрастом число веснушек сокращается, а в старости они и вовсе исчезают. Совсем другое дело – пигментные пятна. Они, как правило, значительно больше и темнее. Правда, иногда пигментные пятна «маскируются» под веснушки. Их появление и расширение может свидетельствовать о некоторых заболеваниях или даже о беременности.

В нашем рационе есть продукты, которые могут предотвратить появление веснушек. Они содержат белки. Это печень, яйца, орехи, а также молоко и кефир. Капуста и шиповниковый чай способны помочь вам, если вы опасаетесь веснушек.

Если же веснушки все же появились, используйте более радикальные средства. Но помните о том, что все нижеперечисленные составы содержат весьма сильные вещества. Поэтому при малейших признаках покраснения, жжения сразу откажитесь от них.

Возьмите за правило утром и вечером протирать лицо ватным диском, смоченным в луковом соке. Через 2 минуты смажьте лицо сметаной, еще через 10 – сполосните лицо теплой водой. Аналогичным образом можно использовать охлажденный сок калины или ломтики лимона.

Весенние маски

Отбеливающие маски следует наносить только по вечерам, поскольку после них не рекомендуется подвергать кожу воздействию солнечного света.

Эти маски подойдут для кожи любого типа. Возьмите в равной пропорции творог, молоко, морковный сок. Добавьте оливковое масло и разотрите полученную смесь. Нанесите ее на проблемные участки кожи лица толстым слоем. Спустя 10–15 минут ополосните лицо теплой водой, затем протрите кусочком льда.

...

Из старинного лечебника: для сведения пятен с

лица возьмите 2 горсти травы золототысячника. Залейте 8 фунтами воды и уварите до половины. Этим отваром примачивайте пятна утром и вечером.

Делая маску из натуральных компонентов, учитывайте тип вашей кожи. Ниже мы приводим рецепты приготовления масок, которые подходят для разных типов кожи.

Для сухой кожи. Возьмите 2 пучка петрушки, мелко нарежьте ее и смешайте с 300 г сметаны.

Полученную смесь нанесите на проблемные участки кожи. Спустя 10–15 мин ополосните лицо теплой водой.

Для жирной кожи. Возьмите в равной пропорции свежие дрожжи и 3 %-ный раствор перекиси водорода. Смешайте их и нанесите получившуюся маску на лицо. Спустя 10–15 минут умойтесь теплой водой.

Для нормальной кожи. Возьмите 2 ст. л. тертой редьки, добавьте несколько капель оливкового масла и разотрите. Спустя 10–15 минут ополосните лицо теплой водой. Такие маски, при отсутствии аллергических реакций, рекомендуется накладывать в течение 1 месяца с интервалом в 3 дня. Затем необходимо сделать перерыв.

...

В Эстонии в качестве средства от веснушек лицо протирают... лягушачьей икрой.

Маска из бодяги (пресноводной губки). Возьмите 1 ч. л. порошка бодяги. Разведите кипятком до консистенции сметаны. Через 2–3 минуты, когда смесь начнет пениться, ватным тампоном нанесите ее на лицо. Избегайте области вокруг глаз и не прикасайтесь к раствору голыми руками! Маску следует держать на лице не более 10–15 минут, а затем смыть ее горячей водой, затем теплой и протереть кожу сухой салфеткой. После проведенной процедуры припудрите лицо. Действующие вещества этой маски весьма сильны, поэтому рекомендуется применять ее не чаще 1 раза в 10 лет.

Отбеливающий крем

Возьмите 15 г ланолина, добавьте 1 ст. л. натертого сырого огурца и 30 г миндального масла. Полученную массу накройте и поставьте на водяную баню на 1 час, время от времени помешивая. После этого

процедите и взбейте. Этот крем рекомендуется хранить в холодильнике.

ЛЕТО

Наступление лета всегда отражается на состоянии вашей кожи, к какому бы типу она ни относилась.

Жирная кожа. Для жирной кожи, как это ни парадоксально, сухая морозная погода зимы предпочтительнее: она высушивает ее и сужает поры, выделяющие жир. А лето выявляет все проблемы такого типа кожи.

Впрочем, весной, когда повышается влажность воздуха и происходят перепады температуры, «превратиться» в жирную может даже нормальная кожа. Так что весной и летом мы советуем женщинам с таким типом кожи с утра протирать лицо кубиками льда (если кожа не склонна к куперозу – покраснениям близко лежащих к поверхности сосудов). В состав льда можно добавлять ромашку. А вечером не стоит забывать тщательно очищать кожу лосьоном и тоником. Летом, делая макияж, используйте легкий матирующий крем и воздушную пудру. И еще: для вас обязательны отшелушивающие маски 1–2 раза в неделю.

Сухая кожа. Да, вашей коже «досталось» за время суровой зимы. Поэтому не используйте агрессивные профессиональные скрабы (см. ниже), а лучше попробуйте домашние маски и кремы с медом, овсяными хлопьями. Утром смазывайте лицо успокаивающим кремом, вечером – питательным. Также вам нужны увлажняющие питательные маски 3–4 раза в неделю.

Комбинированная кожа. Невыразительный, тусклый цвет лица объясняется, как правило, нехваткой витаминов в организме. Вывод очевиден: ешьте как можно больше фруктов, делайте фруктовые маски. Также советуем не ограничивать себя в употреблении жидкости: пейте зеленый чай или минеральную воду без газа не менее 2 л в день. Кроме того, вам необходимо делать освежающие витаминные маски 1–2 раза в неделю.

Лето идеально подходит для того, чтобы улучшить состояние кожи. Для этого не нужно бросаться в магазин – достаточно в вашем саду набрать ягод и сделать из них прекрасную маску для лица. Для достижения наибольшего эффекта их рекомендуется накладывать на кожу через день в течение месяца. Но не забудьте о возможности внезапной аллергии! Если на какие-то ягоды у вас есть аллергия, то делать маску не рекомендуется.

Итак, рецепты приготовления масок из того, что растет у вас в саду.

Летние маски, лосьоны и тоники

Малиновая маска с эффектом лифтинга. Разомните пригоршню свежих ягод и смочите в этом растворе марлю или салфетку. Наложите на

лицо на 15–20 минут, потом умойтесь прохладной водой.

Клубничная маска с эффектом отбеливания. Разомните пригоршню свежих ягод, с помощью ватного тампона смажьте лицо и шею. Как только первый слой засохнет, с интервалами нанесите второй и третий. Спустя 15–20 минут умойтесь прохладной водой.

Черничная маска с эффектом очищения. Разомните пригоршню свежей черники, добавьте 1 ст. л. йогурта или нежирной сметаны, несколько капель лимонного сока. Нанесите на кожу лица и шеи. Спустя 20 минут умойтесь прохладной водой. Маска весьма полезна, но оказывает побочное действие: она может окрасить кожу. Так что применять ее лучше вечером – тогда вы точно никого не испугаете.

Маска из черешни с эффектом омоложения. Разомните пригоршню спелой черешни без косточек, добавьте 0,3 стакана нерафинированного растительного масла (лучше оливкового). Нанесите на кожу лица и шеи. Спустя 20 минут умойтесь сначала теплой, затем прохладной водой.

Летом также можно готовить настои из цветов. Эти экологически чистые косметические средства.

Очищающий лосьон. Соберите пригоршню цветков фиалки. В низкую кастрюлю влейте 300 мл деревенского молока, добавьте фиалки и подогревайте на медленном огне. Снимите с плиты до кипения и образования пены. Рекомендую наносить этот отвар с помощью ватного тампона. Фиалковый лосьон храните в холодильнике.

Тоник для лица и шеи. Пригоршню свежих цветков бархатцев (тагетес) настаивайте в 1 стакане воды. Потом процедите и таким же образом приготовьте настой из свежих лепестков розы. Соедините эти два компонента, введите 3 ст. л. глицерина, размешайте. Нанесите получившийся тоник с помощью ватного тампона. Храните средство в холодильнике.

Освежающий тоник для ног. Пригоршню свежей мяты залейте 2,5 л кипятка. Непрерывно помешивая, держите на водяной бане 15 минут, а затем процедите. Используйте разогретым, опустив ступни в жидкость на 20–25 минут. Вместо мяты или наряду с ней можно использовать измельченный розмарин.

Ромашковый крем для всех типов кожи. На водяной бане растопите 1 ст. л. белого воска, 1 ст. л. масла какао и 1 ст. л. миндального масла. Добавьте 1 ч. л. лимонного сока и 1 ст. л. свежего настоя ромашки. Непрерывно помешивая, добейтесь однородной консистенции. Снимите с огня и остудите, не переставая помешивать. Переложите в приготовленную чистую тару. Храните в холодильнике.

Если же вас поманили красоты южных морей, то захватите с собою в поездку мини-косметичку. В ней должны находиться набор средств для кожи лица (очищающий мусс, антибактериальный крем, сыворотка), увлажняющий крем для усталой кожи, защитный крем для и после загара, антицеллюлитная сыворотка (при необходимости). И не забудьте об особой косметике: тональном креме с повышенной стойкостью (ищите пометку на упаковке), водостойком карандаше для контура глаз с сиянием, стойкой помаде или блеске для губ, стойких тенях (лучше кремовых), водостойкой туши.

Также существуют пищевые добавки, подготавливающие кожу к принятию ударной дозы ультрафиолета. Фирма Lavcaster даже создала программу для тела, в которую входит скраб, средства для похудения и подготовки к загару Sunslim.

На пляже не забывайте наносить солнцезащитный крем каждый раз, когда выходите из моря. Для равномерного глубокого загара и в то же время защиты кожи придуманы средства разной консистенции: кремы, спреи, молочко (масло). Для первого этапа пляжного отдыха предпочтительнее кремы – они легче распределяются и содержат фильтры с более высоким уровнем защиты. Кремы также полезны при очень светлой, стойко сопротивляющейся загару коже. Спрей, как правило, легче ощущается на коже. Однако и действует он слабее. Гели выполняют скорее декоративную функцию – они частично отражают свет и ароматизируют тело.

Когда у вас появился стойкий загар, то степень фильтра можно снизить до SPF 10. В этом случае прекрасно подойдет косметическое молочко. Особо чувствительные участки лица (нос, уши, губы) оберегаются специальными средствами. Если же вам лень разбираться с содержимым множества баночек, попробуйте комплексное средство для лица и тела, например, спрей Bronzage Protection Securite от Payot.

Специальные средства разработаны и для очень чувствительной кожи. В них включены и редкие фильтры, препятствующие фотостарению и защищающие ДНК на клеточном уровне. Если вы знаете за собой склонность к появлению пигментных пятен, выберите специальную защиту. А для зрелой кожи требуется особый щадящий антивозрастной уход.

Не следует пренебрегать и средствами после загара. Они увлажняют, успокаивают раздраженную кожу, снимают жжение при легком ожоге.

Выпускаются они обычно сериями. Наносить их следует только на очищенную кожу, приняв предварительно душ или ванну.

Если вы все же обгорели, срочно приложите к больному месту все средства, которые найдутся в холодильнике. Кроме сметаны, помогут кружочки огурца, яблока или сырого картофеля, а также капустные листья.

Если ожог сильный или широкий, можно приготовить из натуральных компонентов успокаивающие маски.

Маски от ожогов

Маска 1 . Смешайте белок 1 сырого яйца с 1 ст. л. мелко натертого картофеля. Аккуратно нанесите на пораженную кожу. Смойте через 15–20 минут.

Маска 2. Мелко нарезанный свежий корень одуванчика смешайте с оливковым или кукурузным маслом (в крайнем случае, с подсолнечным) в соотношении 1: 10. Настаивайте 12 часов, затем прокипятите настой на водяной бане в течение 1 часа и процедите. Аккуратно нанесите на пораженную кожу. Смазывайте 2–4 раза через каждые 20–30 минут.

Поможет также оригинальный компресс. Сухие овсяные хлопья разложите на марле слоем в 1–2 см. Смочите холодной водой, слегка отожмите и наложите на пораженный участок. Снимите после высыхания.

Если все вышеперечисленные способы вам кажутся недостаточными, то примите ванну. Для этого смешайте 0,25 стакана картофельного крахмала, 0,25 стакана пищевой соды, 8–10 капель лавандового масла и 1 стакан белого столового уксуса. Размешайте в прохладной воде. Полежите в ванне 10–15 минут.

Кроме того, при солнечных ожогах рекомендуется:

- принимать комплекс витаминов А, С или Е.
- пить как можно больше жидкости, чтобы предотвратить потерю влаги.
- Нежелательно, если вы «сгорели»: смазывать место покраснения жирным кремом для рук или лица (за исключением специальных средств от ожогов);
- принимать гидромассажную ванну.

ОСЕНЬ

Лето кончилось, и вы возвращаетесь из отпуска, вооруженные новыми планами и приятными воспоминаниями. Вы полны энергии, но вот ваша кожа и волосы после регулярных солнечных ванн изрядно утомились. Необходимы срочные меры по их возвращению к жизни.

Для выгоревших ослабленных волос будут полезны маска для поврежденных волос, кондиционер-уход или восстанавливающий комплекс, а также ванны.

Когда вы погружаетесь в теплую ванну, циркуляция крови ускоряется,

кровеносные сосуды расширяются. К тем частям тела, которые погружены в воду, быстрее поступает кислород. Это успокаивает, расслабляет мышцы, снимает боль – после тренировки или просто дневной беготни. Однако у всего есть обратная сторона. Слишком горячая вода (свыше 50 °С) значительно повышает давление, вызывает ускоренное сердцебиение и может стать серьезным испытанием для сердечнососудистой системы.

Страдающим гипертонией, сердечнососудистыми заболеваниями и просто тем, у кого резко меняется артериальное давление, горячая ванна, как и баня с сауной, не рекомендуются.

Но мы немного отвлеклись, а нам нужно еще рассказать о масках, которые помогут восстановить вам нормальное состояние кожи.

Осенние маски и кремы

Банановая маска для смягчения кожи. Размять вилкой 1 банан до консистенции пюре и добавить 1 яичный желток. Смешать полученную смесь с 1–2 ст. л. оливкового масла до получения вязкой массы. Нанести на лицо по массажным линиям и оставить на 10–15 минут. Смыть теплой водой.

Абрикосовая маска для бархатной кожи. Размять вилкой 1–2 абрикоса до консистенции пюре. Смешать с 1–2 ст. л. оливкового масла до получения вязкой массы. Нанести на лицо по массажным линиям. Оставить на 15–20 минут. Смыть теплой водой.

Мультивитаминная маска для питания кожи. С помощью соковыжималки получите сок (можно с мякотью) 1 лимона, 1 апельсина и 1 грейпфрута. Смешайте этот сок с 2 ч. л. меда и нанесите на лицо по массажным линиям. Оставьте на 10 минут, а потом смойте теплой водой.

Как и летом, осенью также можно с успехом самостоятельно приготовить даже достаточно сложные косметические средства. Тем более что на севере поспели грецкие орехи, а дары юга стоят пока сравнительно дешево.

Питательный ореховый крем. Возьмите 2–3 ядра грецкого ореха и измельчите. Полученный порошок разотрите с 1 ст. л. сливочного масла, добавьте 1 ч. л. лимонного сока. Маску нанесите на лицо перед сном. Излишки снимите сухой салфеткой.

Маска для волос с ореховым маслом. Возьмите 15 г корней лопуха, залейте 1 стаканом масла грецкого ореха. Настаивайте 24 часа в теплом месте. Затем простерилизуйте на водяной бане в течение 15 минут, непрерывно помешивая. Втирайте в кожу головы за 1 час до мытья волос.

Укрепляющая и тонирующая маска для волос. Эта маска поможет вам стать эффектной шатенкой. Возьмите 15 г листьев и зеленой оболочки

грецкого ореха, измельчите. Добавьте 75 мл масла грецкого ореха, 50 мл водки. Затем простерилизуйте на водяной бане в течение 15 минут, непрерывно помешивая и не доводя до кипения. Остудите и после этого втирайте в кожу головы. Чтобы желаемый эффект был достигнут, маску не стоит смывать.

ЗИМА

Зимние месяцы справедливо считают наиболее опасными для нежной кожи лица. И опасен не столько сам холод, сколько резкие перепады температуры при выходе из помещения на улицу. Воздух в зданиях, как правило, пересушен многочисленными обогревателями. К тому же на улице может быть ветер, колючий снег. В результате воздействия всех этих климатических факторов тип вашей кожи, как и летом, может измениться: и без того сухая становится сверхчувствительной, нормальная – сухой, а жирная может приобрести свойства нормальной. Поэтому напомним вам об одном правиле зимнего макияжа: все косметические средства наносите не менее чем за полчаса до выхода из дома. Тогда они успеют хорошо впитаться в кожу. Не забудьте промокнуть остатки тонального крема.

Вместе со сменой времени года происходят перемены и в вашей косметичке. Из нее стоит убрать:

- румяна, так как на морозе ваши щеки и так заиграют румянцем;
- бронзовую пудру, при свете ламп кожа будет выглядеть устрашающе;
- пудру с яркими блестящими частицами, т. к. под неярким зимним солнцем (особенно в мороз) она будет выглядеть неестественно и намекать на простуду;
- профессиональные сильнодействующие скрабы, кожа и так подвергается травмирующему воздействию климата.
- Что следует добавить:
 - тональный крем на порядок более жирный, чем тот, которым вы обычно пользуетесь. Старайтесь, чтобы он был на масле, а не на воде;
 - бесцветную рассыпчатую пудру. Она дает дополнительную защиту лицу;
 - духи с тягучим цветочным ароматом. На холоде они по-настоящему раскроются, сменив излишнюю назойливость на мягкую обволакивающую обворожительность;
 - оставшийся с лета увлажняющий тоник-спрей. Ведь сухой воздух офиса воздействует на кожу так же, как 30-градусная жара.

Также мы советуем вам приготовить самостоятельно некоторые косметические средства для кожи и волос, которые позволят вам провести

зиму, не опасаясь за красоту.

Зимние маски

Зимний скраб для всех типов кожи. Возьмите 1 ст. л. овсянки, размельчите в кофемолке до состояния порошка.

Разведите порошок в теплой кипяченой воде до консистенции кашицы. Нанесите перед сном на очищенное лицо на 10–15 минут. Смойте теплой водой и нанесите питательный крем. Используйте не чаще 2 раз в неделю.

Зимняя маска для всех типов волос. Смешайте 1 ч. л. майонеза, 1 ч. л. меда и 2 ч. л. сока алоэ. Выжмите 1–2 зубчика чеснока и добавьте в маску. Интенсивно вотрите в кожу головы. Накройте целлофаном и укутайте теплым платком. Зимнюю маску следует держать дольше, чем весеннюю или летнюю: до 2–3 часов. Смойте водой без шампуня и тщательно ополосните. Применяйте не чаще 1 раза в неделю.

Маска для сухой кожи. Если кожа чересчур стянута, рекомендуется использовать подсолнечное или оливковое масло (последнее эффективнее). На очищенную кожу лица ватным тампоном нанесите подогретое масло и оставьте на 5–10 минут. Остатки аккуратно снимите сухой салфеткой или ватным диском. Ни в коем случае не втирайте и не используйте сразу после прихода с улицы!

Маска для сухой кожи. Смешайте 0,25 стакана сметаны или жирных сливок с 1 яичным желтком и взбейте. Можете добавить несколько капель сока лимона. Эту маску рекомендуется использовать сразу же. Остатки снимите салфеткой.

Маска для нормальной кожи. Разведите в горячей воде аптечный препарат дубовой коры в пропорции 1 столовая ложка на стакан. Настаивайте несколько часов, затем слегка подогрейте до комфортной температуры, процедите, обмакните марлю и нанести на лицо. Этот компресс периодически меняйте через каждые 10–15 минут. Применяйте 1 раз в неделю, если кожа сильно краснеет, если она шелушится – два раза в неделю.

Маска для нормальной кожи. Возьмите 2 ст. л. пшеничных отрубей, залейте 0,5 стакана нежирного молока. Дайте постоять 5–10 минут. Нанесите достаточно толстым слоем на 15–20 минут. Смойте теплой водой. Такую питательную маску рекомендуется использовать до 3 раз в неделю.

Маска для нормальной кожи. 1 ч. л. глицерина смешайте с желтком 1 яйца.

Натрите на терке 1 зеленое яблоко и вмешайте в смесь. Нанесите на 10–15 минут. Смойте теплой водой.

Маска для нормальной кожи. 1 ст. л. толокна размельчите в кофейной мельнице до состояния порошка. Размешайте с 1 ст. л. нежирного кефира до консистенции сметаны. Наложите на 10 минут. Смойте теплой водой.

Маска для жирной кожи. Смешайте в равной пропорции по 1 столовой ложке аптечных трав: шалфея, ромашки, мяты, цветков липы (не переживайте, если какого-либо одного компонента не хватает). Залейте смесь 2 стаканами кипятка и настаивайте не более 40 минут так, чтобы смесь совсем не остыла. Процедите, обмакните марлю и нанесите на лицо. Периодически меняйте компресс по мере остывания каждые 5–10 минут. Остатки настоя могут храниться в холодильнике не дольше недели.

Маска для жирной кожи. Смешайте 1 ст. л. творога (несладкого) и 1 ст. л. кефира средней жирности. Перед сном нанесите маску на лицо тонким слоем. Смойте через 15–20 минут и сразу же воспользуйтесь питательным кремом.

Маска для жирной кожи. Смешайте желток 1 яйца, 1 ч. л. меда и 1 ч. л. сметаны. Нанесите на лицо на 10–15 минут. Смойте теплой (не горячей) водой.

Маска для жирной кожи. Разотрите вилкой до состояния пюре 1 киви. Добавьте 1–2 яичных белка и взбейте. Нанесите на 10 минут. Смойте теплой водой.

Зимой откажитесь от чересчур горячей и холодной воды. Постарайтесь не использовать водопроводную воду. Ее лучше заменить при водных процедурах минеральной (без газа). Или смягчите водопроводную воду с помощью молока: 0,5 стакана на 1 л воды. Можно так же, как и летом, умываться отварами трав, особенно питательного шиповника. Кроме того, делайте маски для лица.

Вы планируете не только с пользой, но и весело провести зиму – вместе с друзьями штурмовать снежные вершины, ходить на каток, а главное, целоваться, целоваться... К сожалению, многие удовольствия оказывают дополнительную нагрузку на очень нежную кожу наших губ. Губки без трещин и сухости обеспечат смягчающий защитный бальзам с питательным растительным воском маслами, увлажняющими кожу губ керамидами, лечебная помада с экстрактом алоэ, касторовым маслом, пчелиным воском и воском кариобы, витаминами Е и F и солнечными фильтрами (для высокогорных трасс), универсальный защитный крем для ухода за кожей губ. Последний мгновенно снимает раздражение губ благодаря входящему в его состав бальзаму.

Причиной неприятных кожных высыпаний и зуда могут стать... модные, обтягивающие бедра джинсы. Они пережимают нервные окончания в коже, что приводит к ее раздражению.

С водостойкой тушью вы можете смело кататься на горных лыжах, подставлять глаза ветру и снегу. И, конечно, покорять представителей сильного пола. В состав такой зимней туши должны входить протеины, укрепляющие керамиды и витамин В5, а минеральный воск, входящий в тушь, образует на ресницах легкую многофункциональную пленку. Она защищает, восстанавливает и увеличивает объем ресниц.

Обязательный элемент зимних рождественских каникул – блески. Их можно использовать в макияже всего лица. Например, сияющая помада или блеск для губ, мерцающие тени для век, золотая или серебряная подводка, шариковый блеск для тела, блески для тела от Рира, блестящий лак.

Макияж на все случаи жизни



На свидании

Вам позвонил он и сказал, что «летит к вам и будет буквально через 10 минут». За это время вам нужно решить... нет, не что надеть и чем откупорить бутылку шампанского. Нужно определиться, в каком образе вы пред ним предстанете сегодня. Соблазнительной и страстной *femme fatale*, чей взгляд обжигает и сулит блаженство? Или хрупкой романтической девушкой, с которой он будет сильным и нежным? Не спешите выбирать первый вариант, так рекламируемый массовой культурой. Помните, что привязанность мужчины к женщине-ребенку не менее сильна, поскольку вызывает к его инстинкту защитника. Кроме того, по мнению психологов, женщине в период ухаживания следует чаще менять макияж и свой образ в целом, т. е. быть загадочной, непредсказуемой и интригующей. А если вам попался излишне робкий воздыхатель, он может испугаться вашего «рокового» образа и пропасть навсегда. Итак...

Если вы *femme fatale*, акцентируйте скулы и губы. Для этого используйте румяна или тональный крем. Для брюнеток подойдет тональное средство рыжевато-коричневых оттенков. Светлокожим идут розовые цвета. Втяните щеки и там, где они образуют самые глубокие ямки, тонкой полосой наложите самый темный тон. Контраст с менее интенсивным оттенком на верхних точках скул должен быть достаточно явным. Впалые щеки расскажут ему о страстности вашей натуры, о ваших бурных бессонных ночах. Подчеркните результат средством с эффектом мерцания. Обведите и заштрихуйте губы карандашом – это повысит устойчивость макияжа. В заключение нанесите блеск интенсивного цвета на середину губ.

Если вы решили предстать в образе романтической девушки, то обратите внимание на щечки и глаза. Подойдите к зеркалу и улыбнитесь. На выступающие «яблочки» щек наложите румяна нежного оттенка (естественнее всего выглядят кремовые). Глаза покрасьте тенями или карандашом пастельного цвета, голубого, лавандового, розового, и тоже тщательно растушуйте.

Для губ достаточно будет прозрачного блеска.

Обведите глаза тонким слоем жидкой подводки светло-синего цвета. Верхнее веко до складки покройте матовыми тенями розового или нежно-сиреневого цвета. Складку века оттените широкой полосой бежевого или светло-коричневого тона; линия должна подниматься вверх в направлении внешнего уголка глаза. Нанесите на губы тонкий слой помады, а лучше блеск ягодного тона. Щеки припудрите блестящей рассыпчатой пудрой.

Можно сделать и другой вариант макияжа. Выровняйте тон лица с помощью консилера. Наложите на «яблочки» щек кружками румяна теплого розового оттенка. Подбровные области оттените белыми тенями. Глаза обведите тонкой линией голубовато-зеленого оттенка. Тем же цветом на одну треть покройте подвижное веко с внешней стороны. На остальную часть века вплоть до белого контура под бровью наложите матовые тени оранжево-бежевого оттенка. Губы подчеркните помадой холодного розового цвета и покройте бесцветным блеском.

...

Согласно наблюдениям ученых Гамбургского университета, для хорошего самочувствия и увлажнения кожи необходимо употреблять не менее 2 л

жидкости в день (простой воды, минеральной воды без газа или зеленого/ травяного чая).

В офисе

Пресловутый западный дресс-код испортил немало крови нашим соотечественницам. Но ограничения пробуждают творческое начало в человеке. Известно, что в пуританских общинах североамериканских колоний цвет и покрой женской одежды были строго регламентированы. Девушки должны были проявлять чудеса изобретательности, подбирая неяркие и – что особенно важно – подходящие именно им цвета и оттенки. И у них это получалось.

Классический офисный макияж, подходящий для всех Очистите лицо и освежите его тоником. Нанесите легкий матовый тональный крем. Он поможет продержаться весь день, не образуя жирного блеска. Закрепите макияж лица пудрой со светоотражающими частицами – они при дадут лицу здоровое сияние. Нанесите светлые (белые) тени на внутренние уголки глаз, область под бровями и верхнее веко. Карандашом (тонкой кистью) по линии роста верхних и нижних ресниц нанесите тонкие линии коричневого цвета. Тенями на один оттенок темнее подчеркните наружные уголки верхних век. Слегка припудрите ресницы (для объема) и нанесите вашу обычную тушь черного, темно-коричневого или темно-болотного цвета. Карандашом розово-бежевого цвета подчеркните контур губ. Матовой помадой без блеска покрасьте губы. Помада должна быть того же цвета или на один оттенок темнее. Закрепите макияж губ легкой бесцветной пудрой.

Элегантный макияж Очистите лицо и освежите тоником. Наложите на веки базу, чтобы тени не скатывались в течение дня. На верхние веки до бровей и нижние нанесите воздушные светло-голубые матовые тени. Наносить их лучше широкой кистью, не только захватывая область вокруг глаз, но и поднимаясь к вискам. Иначе создастся впечатление бледных «очков». Светло-голубыми тенями на один оттенок темнее предыдущих проведите линию по направлению роста верхних ресниц. Слегка коснитесь кожи бронзирующей пудрой – на контрасте со смуглой кожей светлые глаза будут сиять. Каплю светящейся базы нанесите точно на верхние части скул, виски, подбородок и выступающие части лба. Но не переборщите. Если все сделано правильно, ваше лицо тоже засветится изнутри. Покрасьте губы любой ягодной помадой без блеска. Единственное условие – цвет должен быть значительно темнее, чем остальные составляющие вашего макияжа.

Скромный, но соблазнительный макияж

Очистите лицо и освежите его тоником. Наложите на веки базу, чтобы тени не скатывались в течение дня. Обведите глаза темно-коричневым карандашом. На нижнее веко и верхнее до складки нанесите серо-коричневые тени и растушуйте по направлению к вискам. Тщательно покрасьте ресницы объемной тушью, чтобы привлечь дополнительное внимание к глазам, а также выбирайте помаду без блеска, матового бежевого цвета.

Вы пришли на экзамен, но совершенно не волнуетесь. Почему? Ответ на эту известную загадку прост: потому что вы сами экзаменатор. Это мы говорим к тому, что на всех правящих и руководящих обычные правила не распространяются. Поднявшись по карьерной лестнице, вы, помимо других бонусов, получаете когда-то недоступную возможность стать яркой. Более того, вы должны мгновенно обратить на себя внимание и без слов дать понять, кто здесь хозяин. В этом вам поможет весьма популярный алый цвет. Дополнительные плюсы красной помады достаточно существенны.

Единственный яркий акцент красного цвета сэкономит много времени и усилий для оформления остального лица.

Яркий макияж даст вам возможность не перекрашиваться, когда вы планируете сразу из офиса поспешить на мероприятие, скажем, на деловой ужин или театральную премьеру.

Многообразие оттенков красного на прилавках поражает. Вот подсказки. Женщина-«осень» смело может выбирать кирпично-красный тон. «Весне» подойдет красный с теплым розовым подтоном. «Зиме» следует искать помаду винных, бордовых оттенков. «Лето», в соответствии с холодным голубоватым подтоном кожи выиграет за счет помады холодных тонов с тем же голубоватым или розоватым оттенком.

Но и бежевый бесцветный оттенок помады подчас приковывает взгляд. Недаром многие фирмы, выпустившие подобный колер, дали ему название «nude» – «нагота» (Les Nudes – Bourjois, Ulta-Nude от Dior).

Вечеринка «с продолжением»

Готовиться к вечеринке, на которой есть возможность ближе познакомиться с ним, нужно с особой тщательностью. И начать надо заранее – за несколько дней или даже недель. Вам понадобится сыворотка усиленного действия для улучшения цвета лица (а оно, как правило, после предпраздничной беготни выглядит не лучшим образом). Такие средства содержат целый букет сильнодействующих «помощников» кожи: какао, женьшень, маточное молочко. Наносить ее следует утром и вечером.

То же самое пожелание касается легкого геля для умывания с

салициловой кислотой, призванной отрегулировать выработку кожного сала и защитить вас от высыпаний. А тональный крем с двойным эффектом не только избавит от необходимости наносить пудру, но еще и сделает кожу фарфоровой. Захватите с собой матирующие салфетки, и макияж будет сохранен, а от ненужного блеска не останется следов. Собираетесь целоваться? Не забудьте освежитель рта. Если вы планируете продолжение, не забудьте захватить с собой (не сердитесь на нас, предусмотрительность редко бывает лишней!) зубную щетку, тампон, свежее белье и противозачаточные средства. А также маску-пластырь для глаз с релаксирующим эффектом и термальную воду, которая освежит лицо.

В фитнес-клубе и бассейне

Посещение фитнес-клуба, а тем более бассейна, приносит много положительных эмоций. И причиной тому не тяжкий труд в спортзале, а необходимость после него дефилировать по улицам города, тогда как волосы, кожа головы, а иногда и лицо пребывают не в лучшем состоянии. Причина этого – хлорированная вода в бассейне. Если же в воду вы не полезли, все равно активно потрудились. А значит, активизировали циркуляцию крови, заставили шлаки и токсины выйти через раскрывшиеся поры. Токсины и соль вышли, увы, и через крупные поры на коже головы, загрязнив ее и уничтожив укладку. К этому добавляется и раздражение кожи, приводящее к появлению прыщей. Что же делать?

Во-первых, обратите внимание на состояние ваших волос. Согласуйте их мытье с графиком тренировок в спортивном зале (или походов в бассейн). Слишком частое мытье вымывает из волос естественную жировую смазку, которая за 1–2 дня покрывает ствол волоса. Поэтому не забудьте захватить в бассейн специальную шапочку. Если же вы ее не взяли, то просто смочите волосы водой. Пропитанный чистой влагой ствол волоса впитает меньше хлорированной воды. Кстати, увлажнять волосы можно и в спортзале. Во-первых, вам будет прохладнее. Во-вторых, этот прием обеспечивает защиту от негативного воздействия пота. Но не перестарайтесь! Не забудьте забрать волосы и сделать высокий хвост, чтобы они как можно меньше соприкасались с влажной от пота кожей, загрязняясь сами и провоцируя появление прыщей.

Купальная шапочка может быть любой. Но она обязательно должна плотно прилегать к волосам и не допускать контакта с водой. Если она будет такой, то вы можете, перед тем как плавать, нанести на волосы восстанавливающую или моделирующую маску, а выйдя из бассейна, смыть ее.

Можно ограничиться домашним» средствами для питания волос, а можно выбрать и специально разработанные для спортзала и бассейна шампуни. Также вам необходимо дополнительно наносить на волосы лечебно-профилактическое масло. Если вымыть и высушить волосы после тренировки невозможно (а зимой это делать вовсе опасно), помогут специальные сухие шампуни, способные без мытья оживить и очистить волосы. В конце концов, вы можете приобрести серию средств для волос, созданных специально для женщин, которые занимаются спортом. Эти средства, благодаря специальной формуле, укладывают волосы уже в процессе мытья и сушки.

Кроме хлопот с волосами, посещение фитнес-клуба зачастую вызывает проблемы с кожей. В них часто виноваты вы сами, пытаясь совместить занятия с флиртом и приходя на тренировки в полном макияже. Во время занятий спортом максимум, который вы можете себе позволить – это водостойкая тушь и немного сухих румян, в крайнем случае, сухих теней. Остальную косметику перед тренировкой необходимо смыть. Сразу после занятия следует протереть лицо очищающим лосьоном или легким молочком и нанести увлажняющий крем. Жирный блеск на лице не всегда связан с пристрастием к жирной и вкусной пище. Иногда он вызван попытками совместить движения в быстром темпе с обилием косметики на лице. В повседневной жизни выбирайте легкие тональные эмульсии. Носите с собой салфетки и не забывайте время от времени протирать лицо. А вот новый слой пудры нежелателен, т. к. он может спровоцировать закупорку пор.

Покраснение и раздражение возникают при интенсивных тренировках. В этом случае выбирайте успокаивающий спрей либо лечебный гипоаллергенный тональный крем.

Отеки вокруг глаз появляются, если вечером вы выпили слишком много жидкости. А вечерняя жажда возникает оттого, что перед этим вы занимались не только тяжелым, но и требующим большой концентрации внимания видом фитнеса – например, восточными единоборствами. В таком случае тушь и тени вам тоже противопоказаны. На ночь старайтесь много не пить, а лучше воспользуйтесь трюком профессиональных культуристов: недолго подержите во рту кусочки льда из холодильника. И еще один проверенный способ: каждое утро на 5 минут накладывайте компресс из пакетиков зеленого чая, заваренных с вечера и сохраненных в холодильнике.

В самолете

Как бы это странно ни звучало, но полет на самолете может негативно

отразиться на вашей красоте. Многие знают, что последствия нескольких часов перелета сказываются несколько суток.

Причины этого – сухой воздух в салоне самолета, сигаретный дым и ацетон от лака. Даже если курят в туалете, а ногти поправляют в салоне первого класса, ваша кожа, благодаря замкнутой системе вентиляции, моментально все «учует».

Если вы готовитесь к перелету, одевайтесь как можно легче и свободнее. Это, кстати, касается и вашей обуви. Памела Андерсон надевает в салон туфли на размер больше обычного, потому что при перелете ноги отекают. Во время полета пейте чистую воду (не кока-колу, кофе и даже не зеленый чай, т. к. они обезвоживают). С косметикой тоже не стоит усердствовать.

Перед полетом нанесите на кожу увлажняющий крем и питательный блеск на губы. Но если вы не мыслите себя без макияжа, вам необходимо полностью снимать его с помощью термальной воды и наносить заново каждые 1,5–2 часа полета.

Перед выходом из самолета можете воспользоваться губной помадой. Вечером того же дня не забудьте нанести увлажняющую питательную маску на глаза.

На приеме

Макияж для торжественного приема должен сочетать в себе яркость и внутреннее благородство. Здесь у вас две палочки-выручалочки – ярко-красная помада и прозрачный блеск. Алый цвет сразу же придаст вашему образу некую торжественность, а бесцветный блеск (нанесенный поверх теней, помады или румян или просто отмечающий выступающие точки лица) – сияние. Только выберите что-то одно.

Пример. Внутренний край верхнего и нижнего века полностью высветлите блестящим серебристым карандашом. Такими же блестящими сероватыми тенями выделите внешний угол верхнего века и слегка растушуйте, добиваясь дымчатого эффекта. Нижнее веко подчеркните черным контуром так, чтобы линия не заходила далее половины внешнего уголка глаз, но в то же время значительно выходила за пределы века, поднимаясь к вискам. Вместо помады используйте прозрачный блеск холодного серебристого оттенка.

В клубе

Сегодня макияж в стиле диско популярен, как никогда. Это понятно, ведь его девиз – абсолютная свобода! И если в других типах макияжа косметологи и стилисты умоляют не делать более одного яркого акцента, здесь вы обязаны выделить минимум три части вашего лица – глаза, щеки

и губы. При этом вы можете использовать контрастные цвета. Но и здесь постарайтесь, чтобы хотя бы один из цветов макияжа перекликался с общей цветовой гаммой.

По результатам проведенного недавно опроса, 55 % мужчин нравится, когда женщина делает акцент на глаза, 34 % отмечают яркие губы, а 11 % очарованы ярким креативным макияжем.

Пример. На брови, щеки и виски щедро нанесите бронзовый блеск. На верхнее веко до брови и на внутренний угол глаза положите золотые тени. Для верхнего века выберите тени зеленого-бронзового оттенка, а нижнее веко подчеркните карандашом зелено-бирюзового цвета, укрупняя линию к внешнему углу глаза. Верхние ресницы выделите черной удлиняющей тушью. Губам подойдут блеск или блестящая помада золотых тонов.

С корабля на бал

Из дома – в офис

После веселой вечеринки вы с трудом открываете глаза и с опаской глядите в зеркало. То, что вы там видите, не особенно радует. А впереди долгий рабочий день, и надо выглядеть хорошо. Как быть?

Первое ваше оружие – корректор. Начните с тщательной обработки всех бледных, раздраженных и морщинистых участков кожи.

Второе оружие – пудра. Но не простая, а со светоотражающими частицами или с эффектом загара. Светоотражающие частицы визуально разглаживают лицо, а загар помогает скрыть его несовершенства. Недаром на лицах афроамериканок морщины появляются гораздо позднее.

Третье оружие – тени ржаво-коричневого или рыжеватого оттенка.

Пример: универсальным корректором скройте несовершенства лица. Лоб, щеки и подбородок щедро покройте бронзирующей пудрой, делая акценты на надбровных выступах, самых высоких точках скул, кончике носа и подбородке. Карандашом бронзового цвета проведите широкую линию, укрупнив ее на внешних уголках глаз. Тенями золотого оттенка выделите верхнее веко до брови и особенно ниж

нее веко. Помаду подбирайте в той же бежево-золотой гамме.

А теперь визуальные трюки. Остро заточенным карандашом белого цвета поставьте две точки во внешних углах глаз, чуть выше складки века. Это отвлечет внимание от несовершенств утреннего макияжа. С той же целью поставьте точку между верхней губой и ноздрями.

Из тренажерного зала – снова в офис

Днем вы, как настоящая бизнес-леди, успеваете сделать тысячу дел. И вот вы решили в обеденный перерыв отправиться в тренажерный зал и славно позаниматься. Вот только от утреннего макияжа после этого не останется и следа.

Ваша первая задача – очистить и освежить разгоряченное лицо. Потому тщательно протрите лицо влажными очищающими салфетками. После умойтесь, а лучше сбрызните кожу термальной водой или тонирующим спреем. Вместо пудры желательно использовать матирующий стик.

Ваша вторая задача – замаскировать возможные покраснения и угри. Для этого воспользуйтесь корректором или маскирующим карандашом.

Ваша третья задача – придать лицу свежесть, не перегружая его

косметикой. На щеки, ближе к крыльям носа, наложите розовые или персиковые румяна. Ими же покройте глаза от складки века до брови.

Ваша четвертая задача – сделать на лице яркий акцент, чтобы отвлечь внимание от неостывшей кожи.

Таким ярким акцентом могут стать брови. Тщательно расчешите их и нанесите бесцветный гель.

Из офиса – на презентацию

Уже минула середина дня, и сил для работы становится все меньше. А впереди еще важная презентация. Вы предполагаете, что от этого мероприятия ваш шеф ждет многого, а вам оно поможет подняться по карьерной лестнице.

Усилие первое . Снимите остатки тонального крема спонжем, ватным диском или влажными салфетками.

Усилие второе . Чтобы скрыть темные круги, наложите золотые или персиковые тени под глаза.

Усилие третье . Бесцветным блеском выделите все верхнее веко и губы.

Усилие четвертое . Чтобы придать свежий и симпатичный вид лицу, улыбнитесь и щедро нанесите на «яблочки» щек яркие румяна.

Усилие пятое . Закрепите макияж и смягчите оттенки с помощью бесцветной матирующей пудры.

С презентации – в гости

Наступает вечер, и ваше единственное желание – добраться до постели. Но вдруг вам предлагают присоединиться к дружеской вечеринке. Несмотря на насыщенный и тяжелый день, вы не можете противостоять соблазну развеяться хоть немного. Но ваш макияж выглядит не лучшим образом. А если говорить честно, то, скорее всего, его уже нет.

Обновление первое . Влажными салфетками снимите остатки макияжа и увлажните лицо тональным спреем.

Обновление второе . Влажным аппликатором растушуйте тональный крем.

Обновление третье . Снова приведите в порядок брови, добавив им цвета на один оттенок темнее обычного.

Обновление четвертое . Для глаз используйте жидкую подводку и тушь взаимодополняющих цветов. Самое радикальное решение – черные тушь и подводка. Также подойдут темно-синие.

Обновление пятое . Накрасьте губы помадой или блеском нейтрального оттенка.

Обновление шестое . Приклейте во внешние уголки глаз с наружной

стороны по пучку искусственных ресниц.

Самые современные тенденции в макияже

После эпохи 1980-х наше время стало ареной для самых смелых экспериментов в области макияжа. Цвета, фактуры, которые, как считали, подходят только для определенного типа лица и оттенка кожи, теперь смело предлагаются всем. Сочетания цветов, которые раньше трудно было себе представить, теперь на пике моды. Но, в отличие от восьмидесятых, современные эксперименты стилистов не отменяют основных требований (хороший вкус и умеренность).

Соблюсти эти нелегкие требования позволяют, во-первых, современные тени – нежные, размытые, почти невесомые. Накладывать их можно в несколько слоев, добиваясь нужной интенсивности цвета. И, во-вторых, вам никто не запрещает экспериментировать и из всего многообразия оттенков выбрать те, которые подходят именно вам.

На первый план в одноцветных тенях и палетках вышли «рискованные» цвета: розовый и все оттенки фиолетового – сливовый, сиреневый, лавандовый. Единственный совет по подбору вашего цвета прост: экспериментируйте. Ведь многие цвета данной палитры, как и более скромный коричневый, могут придавать глазам усталый, утомленный вид.

Сейчас также популярен зеленый (в первую очередь бирюзовый, фисташковый, потом болотный, цвет хаки). Большой популярностью пользуется желтый и его радикальный оттенок – золотой. Блестящие серебряные тона тоже на пике моды. Между прочим, большинство перечисленных цветов идеально подходит для смуглой кожи. Вам кажется, что джентльмены предпочитают брюнеток? Выход есть у всех – это искусственный или естественный летний загар.

То же относится к губной помаде. Предпочтения визажистов разделились между радикально-красным и бежевым, почти бесцветным. Моден также коварный морковный цвет. Их дополняет палитра ягодных блесков для губ, словно вы только что съели пригоршню спелых ягод.

Впрочем, в этом свободном современном макияже есть негласные правила. Если цвет губ яркий, румяна обязательно должны быть выдержаны в теплой гамме, и наоборот. То же касается блеска: блеск должен присутствовать либо в тенях, либо в румянах, либо в помаде. Стилисты советуют отказаться от стереотипов и наносить румяна не только по линии скул, но и (если позволяет тип лица) на середину щек или даже ближе к крыльям носа. Визажисты предлагают без каких-либо ограничений

сочетать контрастные тени и подводки. Большой популярностью пользуются сейчас переходы теплых и холодных тонов на глазах.

Розовые тени не рекомендуется наносить вплотную к глазам. Их можно «перебить» черной подводкой. Более смелым будет сочетание розового с белым и особенно серебряным карандашом. Тени нежного зелено-бирюзового оттенка блондинкам следует комбинировать с розовым, брюнеткам – с коричневым. Хаки, напротив, можно сочетать с бежевыми тенями всем цветотипам. «Высший пилотаж» в макияже – попробовать совместить в одном макияже оттенки зеленого и фиолетового (розового) или зеленого и желтого (золотого). Последнее сочетание, впрочем, больше подходит для летней пляжной моды. Многочисленные ягодные блески, представленные в коллекциях, позволяют современной женщине часто менять имидж.

Вариант 1. Карандашом оранжевого цвета обведите контур губ. Наложите матовую помаду морковного или кораллового цвета и тщательно растушуйте. Скулы наметьте тонкой линией румян того же оттенка. Глаза слегка подчеркните, нанеся на верхнее и нижнее веко бесцветные жидкие тени (можно воспользоваться блеском для губ).

Вариант 2 (больше подходит брюнеткам). Воспользуйтесь бронзовой пудрой, выделяя верхние части скул, выступающие части лба и кончик носа.

Скулы оттените румянами цвета коралла. И уделите внимание глазам. Обведите их черным контуром. Не отступая от него, проведите линию блестящим карандашом серебряного цвета. Далее на нижнее и верхнее веко, почти до брови, нанесите блестящие тени бронзового цвета и слегка растушуйте. Теми же тенями акцентируйте внутренние уголки глаз под бровью.

По гороскопу

Популярные нынче гороскопы, отражающие взаимодействие движений небесных светил и судьбы человека, готовы рассказать нам и о том, как связана наша внешность с управляющими нами планетами. Можно по-разному относиться к астрологии. Одно ясно: это учение уходит корнями в древнейшие знания о мире. Наши далекие предки верили, что все изменения человеческой внешности напрямую влияют на его внутренний мир. И, следовательно, при желании можно скорректировать в нужном направлении и свое будущее. Кроме того, нельзя недооценивать психотерапевтический смысл астрологических рекомендаций: когда на кону карьера, деловые переговоры, исход решающего свидания, сознание того, что ты все сделал правильно, помогает чувствовать себя увереннее. А ведь, как известно, уверенность – половина успеха.

Как привлечь к себе удачу, встретить нужного человека, дать понять своему новому знакомому, что ты будешь общаться с ним открыто и искренно?

Нужно призвать на помощь планету удачи – Юпитер. На лице зона Юпитера символически включает лоб и брови. В данном случае выражение «с открытым забралом» не выглядит таким уж эвфемизмом.

Чтобы вызвать благосклонность Юпитера, необходимо в первую очередь убрать со лба волосы и скорректировать овал лица. Это, естественно, привлечет внимание окружающих к вашим бровям. Их нужно тщательно расчесать специальной щеточкой, придать красивую форму, сбрызнуть слегка лаком, чтобы закрепить результат. В качестве расчески можно, как мы уже говорили, использовать щеточку от закончившейся туши. В том случае, когда брови чересчур светлые и «теряются» на лице, следует слегка скорректировать их цвет.

Чтобы встретить своего единственного, произвести неотразимое впечатление уже на первом свидании, необходимо, как вы уже догадались, привлечь на помощь планету красоты и любви – Венеру. Зона Венеры на лице – губы. Не обязательно яркого оттенка, но обязательно – ухоженные, тщательно покрашенные, привлекающие внимание. Для этого не пожалейте времени на нанесение гигиенической основы с эффектом пухлых губ без морщинок и карандаша соответствующего оттенка. Им можно не только обвести, но и заштриховать поверхность губ. В заключение губы нужно слегка припудрить.

И вот он встречен, завоеван, возможно, даже «окольцован». Но расслабляться не следует.

Теперь ваша задача – построить такие семейные взаимоотношения, которые будут устраивать и вас, и его. За достижение гармонии в общении между людьми отвечают Солнце и Луна. Они совместно «заведуют» макияжем глаз. Кстати, тщательно наложенный макияж может подсказать, чего не хватает в ваших отношениях. Как правило, один глаз воспринимает ваш замысел идеально: тени ложатся ровно, подводка не растекается, ресницы без комочков. А вот второй... Так вот, левый глаз в астрологии символически соотносится с Луной. Эта планета олицетворяет душевность, нежность, терпение и интуицию. Подумайте, какого из этих качеств вам не хватает, когда в очередной раз левое око портит всю картину. Если же «подводит» правый глаз, стоит проявить другие качества – жизненную силу, умение радоваться жизни, любовь к себе.

Но современная девушка умеет успешно строить не только любовное гнездышко, но и карьеру. Покровителем бизнес-леди не случайно считают представителя самой быстрой планеты, легконогого вестника богов Меркурия. Он поможет вам все успеть. Призвать его на помощь можно, акцентировав скулы. Если они выражены от природы, вас можно только поздравить. И заодно указать, что все ваши служебные провалы – следствие вашей же лени. И не надо сетовать на судьбу: покровительство «небесной канцелярии» вам и так обеспечено. Если же ваши скулы не ярко выражены, не беда. Заставьте их сиять с помощью румян с блеском. Кроме того, наложите на скулы тональный крем на оттенок темнее всего лица.

Бывает так, что идешь на работу, как на войну, зная, что ничего хорошего предстоящий день тебе не сулит. Преодолеть недоброжелателей в неравном поединке вам поможет самая воинственная планета гороскопа – Марс. Его можно расположить к себе. Чтобы оставить с носом противников, обратите внимание на собственный нос. Слишком выраженные крылья носа свидетельствуют о вашем упрямстве, сглаженные намекают на бездействие, стремление обойти острые углы, которое вам от природы свойственно. А наша главная задача состоит в том, чтобы обрести гармонию, и в этом наше главное оружие – тон. Если нос кажется вам излишне широким, затемните крылья с помощью тона темнее носа, длинным – каплей темного тона сделайте менее объемным кончик. И, конечно, при этом не забывайте следить, чтобы в результате вашего косметического творчества ваш нос не начал блестеть, как начищенный самовар. Время от времени промокайте его салфеткой или припудривайте.

Главное, о чем предупреждают и визажисты, и астрологи, надо при

макияже выделять на лице только что-то одно. Желание получить сразу и то и другое, задействовав всех небесных помощников, может привести к непредсказуемым последствиям. Поэтому астрологи советуют: в том случае, когда ваши планы изменились в течение дня, макияж лучше полностью смыть и нанести снова.

Макияж в стиле ретро

Из всех ретро-стилей в макияже наибольший интерес на сегодняшний день проявляется к эпохе томных блондинок Голливуда 1920-х, свинга и рок-н-ролла 1960-х, стиля диско 1980-х. О последнем мы уже говорили в одной из первых глав книги.

Важное предупреждение: чтобы стилизовать свою внешность под какой-нибудь стиль прошлого, достаточно одной-двух ярких деталей (конечно, если вы не собираетесь на костюмированный бал).

Голливудский стиль

Кратко охарактеризовать стиль золотого века Голливуда можно словами «все наоборот». Этот стиль противопоставлен вседозволенности, раскованности, небрежности. Но деловому стилю современной женщины, стремящейся не отстать от представителей сильного пола в сфере достижения карьерных высот, успеха в мире бизнеса, он противоположен тоже. Поэтому, наверное, он настолько популярен среди современных уставших от эмансипации звезд. Последняя его «проповедница» – Кристина Агилера. Носительница стиля, томная блондинка (или брюнетка), не знает и не хочет знать, что происходит в большом и жестоком мире. Ей этого и не надо, т. к. достаточно красавице взмахнуть аккуратными ресницами, и любой мужчина почтет своим долгом защитить ее и выполнить любое ее желание.

Волосы при макияже под голливудский стиль формируются в нарочито-осветленные или интенсивно-темные блестящие короткие кудри, тщательно укладываются и фиксируются так, чтобы создать эффект приглаженных локонов. Лицо тщательно покрывается светлой пудрой без блеска. Особое внимание в таком макияже уделяется скулам. Их акцентируют с помощью контрастной по отношению к светлому цвету всего лица полосой темного тона. Румяна в голливудском стиле – абсолютное табу.

У вас есть коричневато-серые тени, которыми вы до сих пор опасались краситься, т. к. думали, что у вас в них простоватый и даже какой-то заплаканный вид? Может быть, именно здесь вы ошиблись. Не скупясь, наложите тени этого цвета на верхние веки, особенно на складку века и на подбровную область. Они должны повторять контур бровей. Другим важным акцентом в стиле а-ля Марлен Дитрих были брови, словно по циркулю проведенные полукружия. Тщательно выщипанные в

тонюсенькую линию, покрашенные в интенсивно-черный цвет, они придавали лицу удивленно-невинное выражение.

И, конечно, ваш ретро-образ завершит «бабочка» губ, ярко-алых или темно-вишневых. Полутона здесь неуместны. Выделив на верхней губе две наиболее выступающие точки, отметьте их контурным карандашом. Ровно посередине между ними поставьте точку в основании внутренней стороны губы. Соедините обе линии – от наружных к внутренней стороне губы – так, чтобы она была разделена ровно на две половинки, соприкасающиеся только в указанной нижней точке. По контурным линиям несколько раз прокрасьте губы. Тщательно запудрите незакрашенный треугольник вверху. То же самое сделайте на нижней губе.

Внешние уголки губ осветлите телесного цвета помадой, создавая эффект квадратных губок.

Брижит Бардо и компания

Вас привлекает эпоха 1960-х и вы хотели бы ей подражать? Обрадую вас: вы уже это делаете. Яркие психоделические платица до колена, балетки и громоздкие аксессуары пришли к нам из этого времени. Так же как и конские хвосты, широкие эластичные повязки ярких цветов, взбитые бабетты. Стиль бунтующего поколения строился на резких контрастах. Излюбленными его цветами были черный и белый. Жирная черная подводка тогда стала обязательной составляющей макияжа модниц.

Последовательницы Брижит Бардо не жалели черной туши и щедро наносили ее на ресницы не менее 2–3 раз в день. Если и образовывались «комочки», то это их не пугало. На фоне ярко выделенных глаз губы и щеки не должны были быть слишком заметными. Скулы и губы обычно покрывались неяркими блесками розоватого оттенка.

А теперь мы приведем несколько практических примеров стилизации макияжа под шестидесятые.

Вариант 1. Проведите жидкой черной подводкой жирную линию по краю верхних и нижних ресниц. А также третью линию по складке верхнего века. Внутренние уголки глаз высветлите белым карандашом. Дополните образ нежно-бежевой блестящей помадой.

Вариант 2. Сделайте высокий конский хвост, закрепив его яркой резинкой. Верхнюю часть хвоста слегка взбейте, нижнюю часть подвейте с помощью щипцов так, чтобы масса волос, красиво изгибаясь, смотрела в одну сторону. Как и в предыдущем варианте, выделите внутренний уголок глаз и место под бровью белыми тенями или карандашом. Проведите жирную стрелку по верхнему веку, причем на концах она должна раздваиваться: одна полоска продолжает повторять контур века, другая

кокетливо устремляется вверх. Нижняя подводка несколько тоньше, но тоже достаточно выразительная. Тушь должна быть угольно-черного оттенка. Наносите ее с перерывом в 1–2 минуты не менее 2 раз.

Розовые легкие румяна должны слегка оттенить верхнее веко до складки и столь же легко прикоснуться к выступающим «яблочкам» щек. Выбирайте светло-розовую блестящую помаду холодного оттенка.

Вариант 3. Соберите волосы сзади и сверните их в жгут, закрепив шпильками. Волосы передней части головы взбейте и небрежно опустите на них широкий обруч зеленого или песочно-желтого цвета. Сделайте тонкую жидкую подводку черного цвета, стараясь не отступать от края нижнего и верхнего век. Не забывайте подчеркнуть внутренние уголки глаз. Поверх черной подводки по верхнему веку проведите достаточно жирную (вдвое толще) линию жидкой подводкой (влажным карандашом) изумрудно-зеленого цвета. Для губ используйте нежно-розовую, с оттенком бежевого, помаду с эффектом увеличения объема.

Самая модная косметика

На средства для лица и тела, как и на все на этом свете, тоже существует своя мода. Одно небрежно произнесенное в косметическом кабинете или дружеской беседе слово может обнаружить в вас либо тонкого знатока косметики, либо полного профана. Чтобы не произошло последнего, мы сейчас расскажем о некоторых основных косметических средствах и фирмах, которые их производят.

Все живое вышло из воды. И нынче снова обратилось к ней – в поисках красоты. Правда, специалисты индустрии красоты объясняют этот феномен более приземленно: в последние годы международные организации здравоохранения запретили к использованию по причине скрытого вреда целый ряд химических веществ. Адекватной им по эффективности природной замены, кроме препаратов водорослей, не нашлось. Медицина и косметология обратились к океанам.

Ламинария – наиболее известная в косметологии водоросль, чьи длинные широкие зеленые ленты прикрепляются ко дну на большой глубине. Свои увлажняющие, смягчающие и очищающие свойства получила благодаря высокому содержанию йода, натрия, кремния и магния.

Спирулина – один из древнейших обитателей нашей планеты. Обладает мощным тонизирующим и омолаживающим свойством за счет состава, который долго было бы перечислять: в ней более 2000 минералов и аминокислот, включая фикоцианин – вещество, способное, по последним научным данным, убивать раковые клетки.

Фукус – палочка-выручалочка для людей, страдающих от лишнего веса. В фукусе очень много витамина С и йода. Эта водоросль помогает вырабатывать коже коллаген.

Кроме того, мощное терапевтическое действие оказывает песчаный ил и морская грязь. Лучшие в косметическом отношении водоросли добываются во Франции, в провинции Бретань на берегу бухты Сен-Мишель. Нынче в любом SPA-салоне вам предложат сеансы талассотерапии – обертывания лечебными водорослями, маски из них и т. д. Но и в домашних условиях можно использовать чудесные дары моря: гели для душа с морской водой и водорослями, мыло с водорослями и атлантической солью, подтягивающие сыворотки с водорослями, освежающие тоники с морскими минералами, тонизирующие лосьоны с

экстрактами водорослей.

Кроме того, существуют многочисленные кремы для лица с экстрактами водорослей. Помимо Yves Rocher, перечисленные продукты предлагают более доступные по ценам американские фирмы, например, Avon, Nivea или Lush, а также производители из Польши (Pulanna).

Нынче весь мир без ума от сои, бобовой культуры, популярной прежде только среди жителей Восточной Азии, а сейчас превратившейся в продукт номер один для поклонниц фитнеса и вообще женщин, следящих за своим здоровьем. Соя чрезвычайно богата белками, клетчаткой, витаминами группы В и, наконец, полезными для кожи фитоэстрогенами. Она окажет неоценимую помощь в борьбе с остеопорозом, с приливами, с лишним весом.

Последнее медицинское открытие: регулярное употребление сои в любом виде препятствует развитию рака груди! Благодаря изофлавонам – растительным соединениям, которые по своей биохимической структуре и воздействию сходны с женскими половыми гормонами эстрогенами. Правда, существует одно пикантное противопоказание: согласно лабораторным исследованиям, у женщин, регулярно употребляющих в пищу соевые продукты, вдвое уменьшается половое влечение. Но к косметике на основе сои это не относится.

Ныне соя (точнее, соевый протеин) входит в состав лосьонов для снятия макияжа, увлажняющих, антивозрастных, укрепляющих кремов, средств для ухода за кожей вокруг глаз. Также многочисленны фирмы, экспериментирующие с модным компонентом (Clarins, Darphin, Helena Rubinstein, Payot).

Большой популярностью в наши дни пользуется кислородная косметика. Ищите ее в линиях фирм Academie и Lancaster. В нашей стране производством кислородной косметики занимается известная кампания Faberlic.

Стили макияжа



Большинство женщин и молодых девушек имеют представление о стилях макияжа. Это очень важно, потому что разные стили макияжа соответствуют различной обстановке и выбираются в соответствии с одеждой. Если у вас только один стиль макияжа на все случаи жизни, в этом разделе вы найдете много полезной информации. Конечно, классический, едва заметный макияж уместно смотрится в любой обстановке, но, как говорят стилисты, женщина всегда должна быть разной, чтобы интриговать и вызывать восхищение мужчин.

Дневной макияж

Название этого стиля говорит само за себя. Дневной макияж универсальный, аккуратный и подходит к любой обстановке (рис. 13). Для его выполнения вам потребуются следующие косметические средства:

- тон;
- пудра;
- тени пастельного тона;
- румяна пастельного тона;
- помада естественного цвета;
- серая или коричневая тушь;
- карандаш для бровей.

Самой важной составляющей дневного макияжа является цвет лица, поэтому нужно очень внимательно подбирать оттенок тонального средства. Если он будет намного темнее или светлее вашего цвета кожи, это будет заметно. Старайтесь не выбирать слишком темный тон, даже если у вас смуглая кожа. Оптимальный вариант – нейтральный полупрозрачный оттенок. Нанеся тональную основу, посмотрите, не ли резких границ между лицом и шеей. Если они заметны, нанесите тон и на шею.



Рис. 13. Классический дневной макияж

Помните о том, что дневной макияж должен выглядеть естественно при любом освещении. Чтобы добиться этого, делайте его при дневном освещении. Кожа будет смотреться бархатистой, если поверх основы

наложить рассыпчатую пудру.

Тени нанесите по всему верхнему веку снизу вверх. Они должны лежать равномерно, поэтому для дневного макияжа лучше выбирать рассыпчатые тени. Чтобы они держались весь день и не собирались в складки, перед их нанесением положите на веки немного рассыпчатой пудры.

Для дневного макияжа достаточно 1–2 слоев туши. Черную тушь лучше не использовать, поскольку при дневном свете она смотрится слишком ярко. Теперь нанесите на скулы немного румян. Прежде чем красить губы, покройте их увлажняющим средством. В этом случае они будут защищены от вредных воздействий, а помада не будет скатываться. Через 2–3 минуты наложите помаду в 1–2 слоя. При необходимости можно воспользоваться контурным карандашом в тон помаде.

Вечерний макияж

Основное отличие от дневного макияжа заключается в том, что вы можете позволить себе использовать более смелые и темные оттенки. Однако вечерний макияж, несмотря на большую насыщенность, должен быть утонченным. Приглушенный цвет позволяет экспериментировать оттенками и фактурой макияжа. В то же время естественные тона, идеально подходящие для повседневного макияжа, при вечернем освещении не видны, поэтому лицо выглядит бледным.

Чтобы подчеркнуть достоинства лица вечерним макияжем, выбирайте тона, подходящие к цвету вашей кожи. Старайтесь избегать таких цветов, как синий, голубой, фиолетовый и желтый: они придают лицу болезненный вид, даже если вы обладательница смуглой кожи. Естественный коричневый сделает лицо более привлекательным, чем ультрамодный зеленый.

Начинаем с кожи. В полумраке она должна смотреться ровной, на ней не должно быть видно дефектов. При наличии последних замаскируйте их специальным карандашом, затем нанесите основу, а сверху – рассыпчатую пудру.

Скулы можно подчеркнуть перламутровыми румянами с золотистым оттенком. Это будет смотреться особенно хорошо, если тон для лица тоже имеет золотистый оттенок. Перламутровый блеск очень выгодно подчеркивает достоинства лица при вечернем освещении. А вот белой матовой пудры лучше избегать.

Самое важное в вечернем макияже – это глаза. Взгляд должен быть открытым, а глаза должны выделяться (рис. 14). В данном случае можно попробовать такие цвета, как темно-серый, коричневый и даже черный. При выборе макияжа глаз ориентируйтесь на свой цветотип (см. «Макияж по цвету волос»).



Рис. 14. Вечерний макияж глаз

При вечернем макияже желательно выделить брови с помощью карандаша подходящего цвета. Теперь им же сделайте стрелки по верхнему краю ресниц. Вечером они могут быть чуть толще, чем обычно, но помните об аккуратности. Подчеркнув верхнее веко, нанесите темные тени на верхнее веко, растушевывая по направлению к бровям. Область под бровями можно выделить жемчужными тенями или бежевыми румянами. Затем нанесите темные тени на нижнее веко под ресницами.

Что касается туши, для вечернего макияжа лучше выбрать объемную. Пушистые ресницы, которые можно сделать гуще, чем обычно, подчеркнут глаза и сделают взгляд более выразительным. При необходимости разделите ресницы щеточкой. Можно воспользоваться также накладными ресницами.

Если вы хотите выглядеть, как голливудская звезда, выбирайте помаду насыщенного оттенка. Блеск для губ отложите для другого случая: он не смотрится при вечернем освещении и плохо держится. При наличии стойкой яркой помады воспользуйтесь ею. Она долго хранит свой цвет, даже если вы отправляетесь на застолье.

Что касается блесков, которые так любят молодые девушки, они уместны только на новогодней или карнавальной вечеринке. Дамам в возрасте такие косметические средства лучше не использовать.

Свадебный макияж

Свадьба – это торжество, которого ждут все молодые девушки. Конечно, в этот незабываемый день каждая женщина хочет выглядеть неповторимо. Сегодня свадебная мода предлагает нам множество вариантов платьев, многие из которых совсем не похожи на свадебные. Что надеть и как выглядеть на этом празднике – решать только вам.

На свадьбе важно, чтобы платье, прическа и макияж невесты гармонировали, то есть составляли единый ансамбль. Многие невесты доверяют свое лицо визажисту, что не всегда является гарантией успеха. Специалист может сделать макияж, идеально подходящий для вашего типа лица, но вам будет «в нем» неуютно. Большинство женщин боятся этого, ведь на свадьбе рассчитана каждая минута, поэтому часто для того, чтобы переделать мэйкап, нет времени.

Если вы не хотите неприятных сюрпризов, сделайте макияж самостоятельно. Если вы уже много лет пользуетесь косметикой, это не вызовет сложностей. Но в этом случае обязательно попробуйте сделать этот макияж заранее, потому что свадьба – это не самое подходящее время для экспериментов.

Заранее продумайте все элементы макияжа, решите какие тона будете использовать, приобретите необходимые косметические средства. При выборе стиля макияжа помните о том, что в этот день вам предстоит много фотографироваться. Проще говоря, нужно сделать макияж так, чтобы он смотрелся естественно, в то же время лицо должно выглядеть ярким и свежим на снимках и видео.

Чем же отличается свадебный макияж от повседневного? Он должен быть утонченным и с изюминкой. Главное, что стоит взять на заметку, – на свадьбе неуместен вечерний мэйкап. Даже если он идеально выполнен и выгодно подчеркивает достоинства вашего лица, невеста должна выглядеть почти ненакрашенной. В частности это правило относится к тем случаям, когда женщина выбирает традиционное белое платье и надевает фату.

Выбирая цветовой решение свадебного макияжа, ориентируйтесь на цвет кожи и глаз. Нелишне соотнес ти выбранную гамму с цветом платья. Например, если оно кремового цвета, в макияже будут уместны коричневые и золотистые оттенки.

Что касается тонального крема, желательно, чтобы он был полупрозрачным и полностью соответствовал вашему цвету кожи. Вы же

не будете покрывать им все руки и область декольте? После нанесения тона обратите внимание на наличие покраснений и прыщей. Если они есть, замаскируйте недостатки специальным карандашом. Синяки под глазами также нужно спрятать.

Если вы видите, что наложили тональное средство слишком толстым слоем, это не значит, что нужно срочно смывать его.

Возьмите сухую бумажную салфетку и несколько раз промокните кожу лица. Полученный эффект можно закрепить пудрой, которую можно нанести пуховкой или толстой круглой кистью. Ее излишки удаляются с помощью той же кисти.

Теперь брови. Если они светлые, аккуратно подкрасьте их тенями или сделайте едва заметные штрихи карандашом для бровей. После этого растушуйте карандаш, чтобы брови смотрелись естественно.

Как и в дневном макияже, тени и румяна должны быть естественного цвета, например персикового, кремового, светло-коричневого, бледно-розового.

Свадебный макияж зависит от выбранного стиля. Стилисты выделяют четыре основных типа. Поговорим о них подробнее.

«Классическая невеста»

Вы, наверное, сразу представили пышное белое платье, воздушную фату и элегантную прическу с завитушками и искусственными цветочками. Все правильно. Это и есть «классическая невеста» – стиль, который выбирает большинство современных девушек.

Для такого стиля подойдет классический дневной макияж, но с акцентом на глаза или губы. Выбранная часть лица оформляется чуть ярче. Если вы хотите немного изменить этот стиль, придайте волосам максимально естественный вид. В распущенные волосы можно вплести живые цветы. Это подчеркнет юность и красоту образа.

В макияж можно добавить блеск: нанести жемчужные тени на подбровную область и скулы, а на губы – искристый блеск для губ. Эти детали освежают макияж и делают невесту похожей на сказочную принцессу.

«Лолита»

Этот образ подходит только юным девушкам, поскольку призван подчеркнуть непосредственность и невинность. Платье напоминает скорее школьное выпускное, чем свадебное. Прическа сделана как бы небрежно, а макияж практически отсутствует. Следует отметить, что этот образ должен проявляться не только в одежде невесты, но и в ее поведении. Наивная улыбка и очаровательный взгляд, полный надежд, – все это невозможно

подделать. В связи с этим, прежде чем решиться примерить на себя этот образ, спросите себя, насколько он соответствует вам.

Светлые перламутровые тени, румяна и прозрачный блеск отлично дополняют выбранный образ. А вот брови и ресницы можно оставить натуральными.

«Элегантная леди»

Облегающее платье с декольте, часто расклешенное к низу. Фата не надевается. Вместо нее могут быть живые цветы или диадема. Волосы распущенные или собранные в элегантную прическу. Основное правило для «элегантной леди» – сдержанность, изящество и безупречное соответствие деталей образа.

Макияж естественных тонов, бледный, практически не отличается от классического дневного. Можно подчеркнуть глаза стрелками по верхнему веку, а также выделить скулы. Помаду лучше выбрать без блеска красно-коричневого оттенка.

«Королева красоты»

Это нетипичная невеста, скорее ее противоположность. В этом случае выбирается классическое вечернее или бальное платье любого цвета. Допустим чуть более яркий макияж, но не вечерний. Такой образ обычно выбирают уверенные в себе женщины, которые хотят бросить вызов свадебным традициям.

Как видите, все невесты разные. Однако для макияжа всех перечисленных типов существуют общие правила:

- он не должен растекаться в течение церемонии и свадебного застолья;
- он должен подчеркивать глаза и губы невесты, чтобы на свадебных фотографиях она выглядела очень красивой;
- он должен соответствовать возрасту невесты (как и стиль в целом).

Гламурный макияж

Слово «гламур» вошло в русский язык несколько лет назад. В переводе с английского языка оно означает «обаяние», «шарм», «изысканность». Среди наших соотечественников это слово приобрело несколько иное значение – «ультрамодный», «экстравагантный», «шикарный». При упоминании слова «гламурно» невольно представляется стильно одетая дама с маленькой собачкой в ошейнике со стразами.

А что же означает гламур в макияже? Как говорят стилисты, это необычный и в тоже время со вкусом выполненный макияж. Существует множество способов создания такого мэйкапа, который можно увидеть на обложках большинства модных журналов. Мы расскажем о самом популярном в настоящее время – о дымчатом макияже.

Он сложен в исполнении, поэтому вам, скорее всего, придется не раз потренироваться, чтобы научиться делать его идеально. Дымчатый макияж немыслим без корректора, потому что даже незначительные синяки под глазами способны безнадежно испортить весь вид. Нанесите его на области под глазами и тщательно растушуйте (рис. 15).

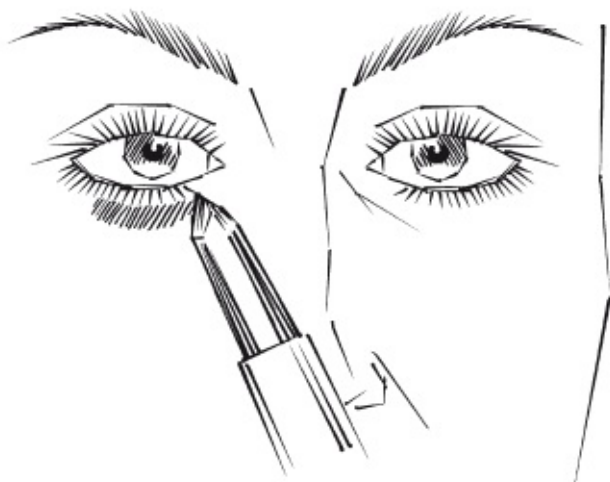


Рис. 15. Нанесение корректора

В качестве тона подойдет как тональный крем, так и рассыпчатая пудра. Брови для дымчатого макияжа должны быть четкими. Аккуратно прорисуйте и растушуйте их карандашом подходящего цвета (рис. 16). Дымчатый макияж – это тот случай, когда можно использовать черный карандаш для глаз. Обведите им контур глаза (рис. 17) и аккуратно растушуйте линии, чтобы они выглядели более естественно (рис. 18).

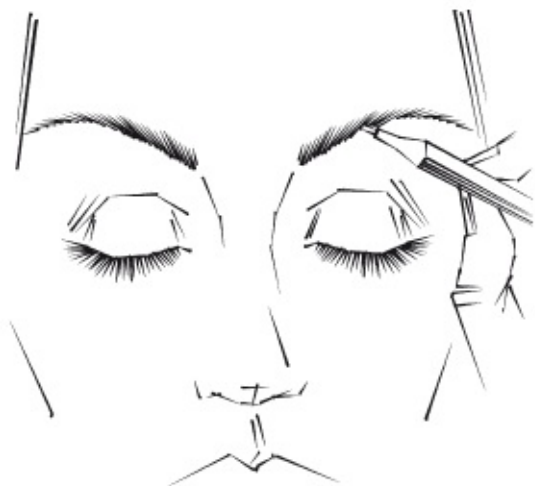


Рис. 16. Выделение бровей с помощью карандаша



Рис. 17. Подведение контура



Рис. 18. Растушевка контура

Теперь кисточкой наложите тени темно-серого или черного цвета (рис. 19). Помните правило: чем они темнее, тем аккуратнее их нужно наносить. Затем нанесите более светлые тени (рис. 20). При этом старайтесь сделать так, чтобы оба оттенка сливались, иначе вместо легкой дымки получатся «глаза клоуна».



Рис. 19. Нанесение темных теней



Рис. 20. Нанесение теней более светлого оттенка

Последний штрих дымчатого макияжа – нанесение туши (рис. 21). Чтобы глаза выглядели аккуратно накрашенными, ограничьтесь 1–2 слоями туши. Дополнить дымчатый макияж можно румянами и губной помадой кремового цвета. Нанесите румяна, подчеркивая линию скул (рис. 22). Помаду можно использовать как с контуром, так и без него. Покройте губы тонким слоем тонального крема, затем выполните контур и нанесите 2 слоя помады (рис. 23).



Рис. 21. Нанесение туши



Рис. 22. Нанесение румян

В результате у вас получится макияж, показанный на рис. 24.

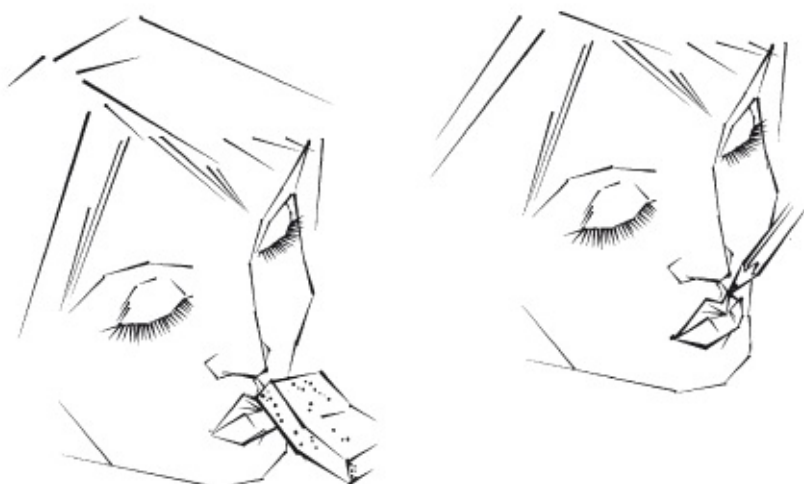


Рис. 23. Нанесение тонального крема и выделение контура губ



Рис. 24. Дымчатый макияж глаз

Такой макияж делает акцент на глазах. Он подходит женщинам всех цветотипов. Разница заключается лишь в выборе тонов. Блондинкам лучше выбирать карандаш и тени потемнее, а брюнеткам можно смело использовать черный цвет. Дымчатый макияж эффектно смотрится на молодом лице, а вот у дамы в возрасте он может подчеркнуть морщинки.

Восточный макияж

Восточный, или арабский, макияж вошел в моду в последние несколько лет. Его характерной особенностью является выделение глаз (рис. 25). На Востоке женщины подводили верхнее и нижнее веко сурьмой, создавая тем самым контраст между контуром глаза и белком. Отсюда пошло знаменитое выражение «черные глаза». Настоящий цвет восточных женщин бывает разным: карим, зеленым, голубым, серым или почти черным.



Рис. 25. Классический восточный макияж

Восточный макияж подходит темноволосым женщинам. Блондинки тоже могут использовать его, но в этом случае тона должны быть менее интенсивными. Необходимо также помнить о том, что арабский макияж не подходит для ежедневного нанесения. Это праздничный вариант, который прекрасно дополнит ваш образ, внося в него нотки загадочности.

Сначала нужно определиться с цветами. В арабском макияже могут использоваться как матовые, так и перламутровые тени. В последнем случае макияж будет смотреться нежнее.

Если у вас карие или черные глаза, попробуйте ярко-голубые, красные, зеленые, желтые и коричневые тона теней.

Для светло-голубых, серо-зеленых и зеленых глаз подойдут бронзовый, сиреневый, серый, розовый и фиолетовый цвета. Они могут быть использованы как по отдельности, так и в сочетании друг с другом.

Выполняя арабский макияж, не бойтесь экспериментировать с цветом, поскольку здесь допускаются самые яркие сочетания. Но не забывайте о чувстве меры, потому что макияж должен быть выполнен со вкусом.

Брови в восточном макияже должны быть яркими. Используйте для этого темные тени или карандаш. Чтобы брови выглядели естественно, растушуйте линии. Длину бровей для арабского макияжа можно выбрать по желанию.

Чем длиннее и пышнее ресницы, тем лучше. Можно воспользоваться накладными ресницами или покрасить их в несколько слоев. При этом следите за тем, чтобы они не склеивались, а в случае необходимости разделите их щеточкой.

Для выполнения стрелок воспользуйтесь жидкой подводкой с тонкой кисточкой. Придерживая верхнее веко, аккуратно проведите линию от внутреннего уголка глаза к внешнему, заходя за пределы естественной формы глаза. Нижнее веко можно подвести подводкой или черным карандашом над ресницами. Соедините линии верхнего и нижнего века во внутреннем уголке глаза.

В завершение макияжа нанесите 2 слоя туши на нижние ресницы.

Макияж для юной девушки

Современные девочки-подростки используют макияж так же интенсивно, как и взрослые женщины. Однако многие из них не понимают, что подростковый макияж имеет свои особенности.

Основное отличие заключается в используемых тонах. В макияже юной девушки должны преобладать пастельные тона. Это относится к теням, румянам и блеску для губ. Сегодня в косметических магазинах все чаще можно встретить средства для юной кожи. Они содержат минимальное количество ароматизаторов и консервантов, потому не так опасны для молодой кожи.

По мнению врачей, девочкам можно начинать пользоваться косметикой не раньше чем через 1 год после наступления первой менструации. В этот период следует очень внимательно следить за состоянием кожи, чтобы предупредить возникновение аллергических реакций.

Помимо этого, девушка-подросток должна уделять особое внимание очищению кожи перед сном. Пренебрежение гигиеной может привести к такому серьезному заболеванию, как дерматит. Его симптомами являются: зуд и покраснение участков кожи, на которые наносилась косметика.

В случае появления прыщей следует крайне осторожно пользоваться маскирующим средством. Прежде чем использовать корректор или тональный крем, его следует нанести на спонж. При непосредственном контакте с пораженным участком бактерии попадают на косметическое средство, в результате этого проникая на другие участки кожи и распространяя воспаление.

Макияж для выпускного бала

Как и свадебный макияж, мэйкап для выпускного бала должен быть особенным, ведь этот день является символическим переходом во взрослую жизнь. Девушки это понимают и, желая подчеркнуть свою красоту, используют самые разнообразные средства. Это правильно, но важно не переусердствовать.

Многие юные красавицы стараются за 2 недели наверстать все упущенные процедуры: солярий, пилинг, отбеливание зубов, использование новых косметических средств... Все это приводит к аллергии, акне и шелушению кожи.

Чтобы этого не произошло, дерматологи рекомендуют не отклоняться

от привычной программы ухода за кожей. Иными словами, не нужно делать все и сразу. Бледную и неподготовленную к солнцу кожу нельзя сразу подвергать воздействию солнечных лучей. Предварительно нужно хотя бы 5–6 раз сходить в солярий. Но не увлекайтесь и искусственным загаром, иначе кожа может воспалиться. Кроме того, от воздействия ультрафиолета на ней появляются веснушки, которые нравятся не всем девушкам. Собираясь в солярий, не забывайте о защитных кремах, а после процедуры смазывайте кожу увлажняющим средством.

Но вернемся к макияжу. Основное правило, которого нужно придерживаться, – это естественность. Не поддавайтесь искушению выглядеть как фотомодел ь, иначе превратитесь в живую рекламу декоративной косметики.

Если обычно вы используете минимум косметических средств, не следует делать исключение и шокировать окружающих. Сделайте макияж чуть более ярким, но при этом следите за тем, чтобы он выглядел естественно. Например, выделите скулы мерцающими румянами, а глаза сверху подведите тонкими стрелками. Не используйте блески – на выпускном вечере они неуместны.

Что касается помады, для такого случая лучше выбрать нейтральный оттенок. И дело здесь не только в красоте. Ведь вы, наверняка, будете целовать своих одноклассников, а отпечатки помады на щеках – не самое приятное зрелище.

Если вы относитесь к числу девушек, которые копируют макияж знаменитостей, хочу вас предупредить: вы сильно рискуете. Дело в том, что кажущийся простым мэйкап звезд выполняется визажистами-профессионалами и требует мастерства. Пробуя сложные варианты а-ля Джей Ло, юные девушки делают себя старше и выглядят вульгарно. Не следует забывать и о том, что макияж на фото и макияж «в жизни» сильно отличаются. То, что кажется естественным на страницах глянцевого журнала, зачастую выглядит довольно броско.

Прежде чем определиться с тем или иным стилем макияжа для выпускного бала, попробуйте множество вариантов. Если вы не уверены в правильности своего выбора, посоветуйтесь со стилистом. Помните о том, что выбранный макияж, как и образ в целом, должен гармонировать с общей атмосферой мероприятия, а не только с вашим платьем.

Многих девушек интересует вопрос, что будет с макияжем к окончанию выпускного вечера, ведь придется танцевать всю ночь. Все будет в порядке, если вы возьмете с собой косметические салфетки и пудру, чтобы при необходимости избавиться от жирного блеска.

Тушь должна быть водостойкой, ведь вы не уверены, что вам удастся сдержать слезы на выпускном балу. Настоящая женщина должна уметь красиво плакать. А растекшаяся черными ручейками тушь не добавит вам шарма.

Что касается лака для ногтей, он должен быть в тон помаде или бесцветным. Хорошая альтернатива – французский маникюр. Он красив, элегантен и актуален в любой обстановке.

Макияж для зрелой женщины

Макияж для зрелой кожи имеет свои особенности. Дама в возрасте уже не может позволить себе помаду и румяна ярких оттенков, поскольку это только подчеркнет ее морщинки. Однако это вовсе не означает, что солидные женщины не должны пользоваться косметикой. Все как раз наоборот. Хитрость заключается в том, чтобы с помощью макияжа сделать лицо моложе и свежее.

Основное внимание уделите тону лица. Не стоит применять слишком темные оттенки, поскольку темная кожа подчеркивает возраст. То же самое относится к тональным средствам густой консистенции. Выберите полупрозрачное средство-флюид, предварительно смазав кожу питательным кремом или лосьоном.

После нанесения тона лицо желательно не припудривать. Естественный блеск тона сделает лицо моложе и скроет морщинки. Помогут и румяна с едва заметным мерцающим эффектом, которыми можно подчеркнуть скулы.

Старайтесь избегать четких контуров и сложных цветовых эффектов. Все это подчеркивает недостатки зрелой кожи. Цвет лица должен быть естественным, а переходы от тона к румянам – плавными, почти незаметными. Помните об этом при выборе румян. Если на лице есть такие дефекты, как лопнувшие сосуды и пигментные пятна, их нужно замаскировать корректирующим средством. Нарушенную линию подбородка можно скорректировать, слегка оттенив ее.

Выбирайте тени пастельных тонов и наносите их на все верхнее веко. Нижнее веко можно слегка оттенить тенями потемнее. Не забывайте о том, что макияж должен гармонировать с цветом волос. Если вы начали седеть, используйте максимально светлые, почти незаметные тона, в противном случае макияж будет выглядеть броско и вульгарно.

С макияжем разобрались, а вот с морщинками дело обстоит сложнее. Все их скрыть не получится даже у опытного визажиста. Однако выход есть. Вы можете пользоваться косметическими средствами с эффектом лифтинга. Стоят они недешево, но дают желаемый результат. Есть и другой способ – «осветление морщин». Возьмите светлый тональный крем густой консистенции и штрихами нанесите небольшое количество средства на морщинку. Таким же образом можно скрыть темные круги под глазами.

С возрастом могут редеть брови. Следите за их формой и при

необходимости корректируйте ее. Старайтесь не делать линию бровей слишком тонкой, поскольку из-за этого лицо выглядит старше. Можно подкрашивать брови неярким карандашом, который подходит вам по цвету волос. Если волосы седые, можно использовать только серый карандаш, делая им аккуратные незаметные штрихи.

Визажисты рекомендуют отказаться от жирных теней, поскольку они собираются в морщинках и подчеркивают их. Это же можно сказать и о блестящих карандашах, которые привлекают внимание к дефектам кожи. Выбирайте тушь естественных оттенков.

Ресницы можно вообще не красить, если вы предпочитаете их наращивать. В этом случае лицо будет смотреться более нежным и естественным. Поскольку естественная линия губ в определенном возрасте становится менее четкой, вам не обойтись без контурного карандаша. Им также можно при необходимости поднять уголки губ.

Макияж при болезни

Если вы неважно себя чувствуете, не обязательно демонстрировать это окружающим. Подбрав правильный макияж, вы не только улучшите свой внешний вид, но и поднимите настроение, увидев свое отражение в зеркале.

Болезнь прежде всего сказывается на глазах.

Они краснеют и выглядят устало, а под ними появятся темные круги. Чтобы ликвидировать красноту, воспользуйтесь специальными каплями для глаз, которые к тому же добавят им блеска. Затем замаскируйте темные круги корректором или тональным кремом подходящего цвета.

Чтобы не подчеркивать припухлость глаз, используйте самые светлые тона, которые есть в вашей косметичке. Если вы привыкли подводить глаза, на время болезни от этого придется отказаться. Выберите полупрозрачный тон для лица и нанесите кремовые румяна.

Губы подкрасьте помадой красно-коричневого оттенка и промокните салфеткой, чтобы помада не выглядела яркой.

Макияж при проблемной коже

Макияж при проблемной коже – наболевшая тема многих женщин. Как правило, прыщи и угри маскируются посредством тонального крема и корректоров, что не всегда полезно для и без того воспаленной кожи.

В идеале нужно использовать специальную косметику с пометкой «Для кожи с акне» или «Для проблемной кожи», в состав таких средств входят противовоспалительные ингредиенты.

В результате вы хорошо выглядите и в то же время ухаживаете за своей кожей. Легкая текстура такой косметики позволяет осуществлять косметический уход.

Конечно, такая косметика стоит недешево, но она позволяет поддерживать результаты лечения. А вот использовать обычную косметику нежелательно, поскольку она, как правило, еще сильнее раздражает кожу.

Не злоупотребляйте тональными и маскирующими средствами. Под ними кожа не дышит, в результате чего воспаление уходит вглубь и трудно поддается лечению. А толстый слой грима не скроет видимых проявлений акне.

В большинстве случаев при наличии акне кожа имеет склонность к жирности на определенных участках (центр лба, кончик носа, подбородок). В этом случае в качестве основы под макияж выберите гель для жирной кожи, в состав которого входят компоненты, способствующие устранению избыточного салоотделения. Регулярное применение таких средств улучшает состояние кожи и нередко помогает избавиться от прыщей.

Если вы пользуетесь корректорами, они также должны обладать лечебным эффектом. В течение дня не припудривайте лицо, а протирайте его увлажняющими антибактериальными салфетками.

Ошибки в макияже

Ошибки бывают в любом деле, и макияж не является исключением. Одно неловкое движение, и все безнадежно испорчено.

А как быть, если нет времени умыться и переделывать все заново? В этом случае на помощь придут ватные палочки, влажные салфетки, тоник, тональное средство и пудра.

Наиболее частая неприятность – злоупотребление тональным кремом. Это можно исправить двумя способами. Вымойте руки с мылом, вытрите чистым полотенцем и капните на них немного тоника. Проведите ими по лицу и промокните кожу бумажными салфетками. После этого снова нанесите тональный крем, но уже в меньшем количестве.

Можно использовать и другой способ. Нанесите на спонж небольшое количество базы (крем или другое увлажняющее средство), равномерно распределите по поверхности лица и промокните бумажной салфеткой.

Если вы переборщили с тенями, возьмите ватную палочку, обмокните ее в тональную базу и удалите излишки теней, после чего восстановите нужную форму.

Чтобы устранить попавший на брови тональный крем, можно расчесать волоски в разных направлениях. После этого намочите щеточку для бровей очищающим тоником и тщательно причешите брови.

При использовании рассыпчатых теней они час то осыпаются под глаза. Устранить эти частички поможет большая кисть для пудры. Аккуратно, без нажима стряхните лишние частички и припудрите лицо. Если вам не удалось убрать все тени, возьмите ватную палочку с небольшим количеством тонального средства и приложите к тому месту, где остались частички. После этого кожу под глазами можно припудрить. Пятна от туши на веках удаляются ватной палочкой, смоченной в креме или жидком тональном средстве.

Бывают случаи, когда все сделано аккуратно и со вкусом, но в то же время макияж выглядит слишком броским. Если у вас случилась такая оплошность, не спешите все смывать. Исправить положение помогут ватные палочки, чистые аппликаторы, пудра и большая кисть. Растушуйте тени и при необходимости слегка припудрите веки. Если излишки теней сконцентрировались на нижнем веке, растушуйте их ватной палочкой по направлению к внешнему уголку.

Излишки румян легко устранить с помощью кисточки и рассыпчатой пудры.

Если, нанося кисточкой губную помаду, вы случайно размазали ее, воспользуйтесь ватной палочкой и тональной основой. Осторожно удалите пятно и припудрите этот участок кожи.

Макияж для разных типов женщин



При выборе деталей макияжа нужно ориентироваться на овал и черты лица, цвет волос и кожи. Все это имеет большое значение, потому что именно от этих факторов зависит, насколько тот или иной макияж подойдет вам. В этом разделе мы поделимся с вами секретами выбора подходящего макияжа.

Макияж по типу лица

Для того чтобы быть уверенной, что макияж выбран правильно, определите тип своего лица. Стандартом считается лицо, где все 3 области (лоб, глаза и нос, подбородок) находятся в равных пропорциях. Это очень просто проверить: проведите воображаемую вертикальную линию через центр переносицы. Она должна разделить лицо на 2 симметричные части. Длина глаза должна равняться расстоянию между глазами.

Сложно представить себе полностью симметричное лицо. В каждом лице есть свои отклонения от идеала, поэтому задача косметики – максимально приблизить ваше лицо к стандарту красоты.

Овальная форма лица

Чаще всего близка к стандарту. На овальном лице хорошо смотрится большинство стилей макияжа, однако здесь необходимо учитывать особенности черт лица, цвета кожи, волос и глаз. Запомните: любой макияж наносится от центральной части лица по направлению к вискам и ушам (рис. 26).



Рис. 26. Макияж для женщин с овальной формой лица

Этот прием позволяет сделать выражение лица более живым и молодым.

Квадратная форма лица

Характерная особенность квадратного лица – одинаковая длина и ширина. Нижняя челюсть выглядит громоздкой и угловатой.

Если у вас квадратное лицо, ваша задача – визуально сузить нижнюю

челюсть и смягчить ее «углы» (рис. 27). Чтобы достичь этого, используйте темный тон, а тени и румяна в этом случае должны быть натуральных оттенков.



Рис. 27. Макияж для женщин с квадратной формой лица

Чтобы скулы не выступали, нанесите на них темную основу. Глаза можно подкрасить тенями, растушевывая их от внутренних уголков к внешним по направлению к брови. Румяна наносите с середины щек по направлению к вискам в форме треугольника. Нижнюю губу также покрасьте в виде треугольника, а верхнюю – по естественной форме.

Круглая форма лица

Круглое лицо легко узнаваемо. Его характерными особенностями являются одинаковая длина и ширина лица, как у квадратного лица, но без «углов». Еще одна черта круглого лица – невыраженный подбородок.

Такое лицо нужно визуально вытягивать (рис. 28). Для этого по всему овалу лица нанесите темный тональный крем. Боковые поверхности щек затемните румянами кирпичного, кремового или светло-коричневого оттенков.



Рис. 28. Макияж для женщин с круглой формой лица

Тени и румяна старайтесь наносить в вертикальном направлении.

Это поможет зрительно удлинить лицо и уменьшить объем щек. Чтобы подчеркнуть скулы, наложите румяна в форме треугольника с вершиной, вытянутой вниз.

При круглом лице желательно не увеличивать губы, а делать их более аккуратными.

Прямоугольная форма лица

Такое лицо отличается вертикальными пропорциями и выраженным подбородком. Цель макияжа – расширение лица посредством горизонтальных линий в макияже и осветления боковых поверхностей (рис. 29). Если проблемными зонами являются высокий лоб и тяжелый подбородок, используйте метод затемнения этих областей румянами.



Рис. 29. Макияж для женщин с прямоугольной формой лица

Румяна и тени нужно наносить горизонтально в направлении ушей. Губы визуально увеличьте, используя контурный карандаш и блестящую помаду.

Треугольная форма лица

Особенности треугольного лица – острый подбородок и широкий лоб. Целью макияжа является уравнивание верхней и нижней частей лица (рис. 30).

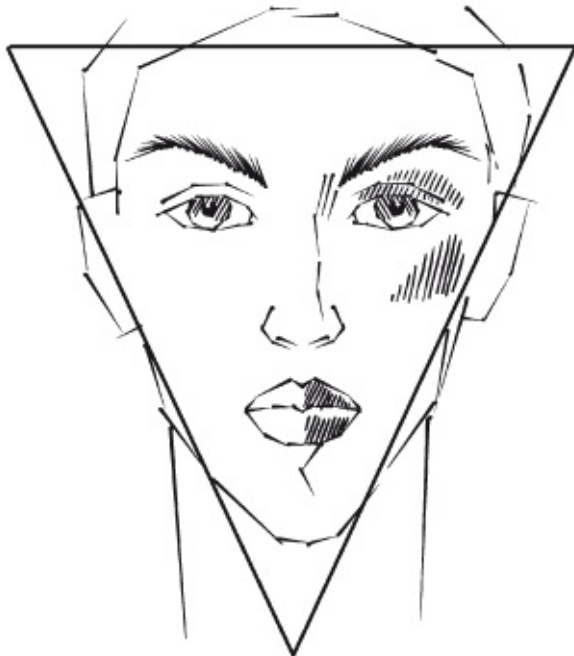


Рис. 30. Макияж для женщин с треугольной формой лица

Для смягчения линий лба нанесите на височные зоны темный тон. Линии подбородка высветлите светлой пудрой. Макияж глаз выполняйте в вертикальном направлении. Румяна наложите немного выше скул на выступающие части щек.

Макияж по цвету волос Как мы уже отмечали выше, выбирая макияж, нужно ориентироваться на цвет волос. Ведь они оттеняют лицо, поэтому то, что идет блондинке, может не так эффектно смотреться на брюнетке. Кроме того, цвет волос и цвет кожи, как правило, соответствуют друг другу, ведь в природе все гармонично. Именно поэтому профессиональные стилисты не рекомендуют женщинам радикально менять данный от природы цвет волос. Оптимальный вариант – затемнить или осветлить волосы на 1–2 тона. В этом случае они будут гармонировать с кожей и «не свой» цвет волос не будет бросаться в глаза.

Блондинки

Как известно, блондинки бывают натуральными или с осветленными волосами. В каждом случае макияж будет разным. Чтобы определиться с тонами, обратите внимание на свой цвет кожи. Если она имеет теплый золотистый оттенок, можете смело выбирать холодные тона: голубой, сиреневый, бледно-розовый. Хорошо будут смотреться и золотистые тона теней и помады, искрящиеся румяна песочного оттенка и коричневая тушь.

Натуральные блондинки при желании могут использовать и красно-коричневую гамму, но лишь при условии, что тон кожи не светлый. Если же вы добились платиновых кудрей путем осветления, будьте осторожны с яркими тонами косметики. В зависимости от оттенка кожи визажисты рекомендуют пастельные тона теней, румян и помады.

Если у вас аристократически светлая кожа, можно попробовать еще один интересный вариант макияжа, который одинаково хорошо сочетается как с естественными, так и с осветленными волосами.

Нанесите на лицо розовую пудру с эффектом мерцания, на скулы – бледно-розовые румяна, на веки – светло-сиреневые тени, а на ресницы – голубую или сиреневую тушь.

Помада может быть бледно-розовой, персиковой или кремовой. В том случае, если вы стремитесь к подчеркнутой женственности, можете примерить на себя образ легендарной Мэрилин Монро. Для этого завейте волосы таким образом, чтобы получились локоны или волны. Выберите светлый тон для лица, гармонирующий с вашим цветом кожи. Серым карандашом подведите стрелки на верхнем веке, немного приподнимая кончики вверх, а губы покрасьте классической красной помадой. Чтобы образ не был вульгарным, несколько раз промокните губы

бумажной салфеткой, чтобы на них остался только оттенок. Можно также нанести на скулы немного румян кремового или персикового оттенка.

Брюнетки

Как правило, у брюнеток смуглая кожа и карие или черные глаза. Однако можно встретить женщин с черными волосами и синими или серо-голубыми глазами. Оба типа брюнеток практически не ограничены в палитре макияжа. На них великолепно смотрятся как теплые, так и холодные тона. В качестве примера рассмотрим несколько типов макияжа.

Используйте темный тон, румяна и помаду бронзового цвета с эффектом сияния. Тушь может быть черной или коричневой, а губы – в красно-коричневой гамме.

Более интересный и яркий вариант – светлый тон, розоватые румяна, серые или металлического цвета тени, черная или голубая тушь и красная помада.

Для такого макияжа лучше выбрать строгую прическу (гладкую или собранные в «конский хвост» волосы).

Если вы хотите выглядеть романтично и молодо, попробуйте следующий вариант.

Возьмите тон розоватого оттенка и румяна телесного цвета. Веки покройте персиковыми или кремовыми тенями, а ресницы – серой тушью.

Для губ можно выбрать коралловую, красно-коричневую или вишневую помаду.

Если макияж предназначается не для вечера, обязательно промокните помаду, чтобы убрать блеск.

Рыжие

Многие мужчины считают женщин с рыжими волосами самыми привлекательными. Озорные веснушки, пышные рыжие локоны и карие глаза – все это можно сделать еще красивее, правильно подобрав макияж.

Палитра цветов выбирается в зависимости от цвета кожи. Светлокожим женщинам с рыжими волосами идут светлые оттенки (кремовый, бледно-розовый, сиреневый и светло-коричневый), а темнокожим – цвета загара (бронзовый, коричневый и красно-коричневый). Вы можете экспериментировать как с теплыми, так и с холодными тонами теней. Это зависит от цвета вашей одежды и того, чего вы хотите добиться с помощью макияжа – гармонии или контраста.

Темные и яркие тона наносятся для того, чтобы выделить ту или иную часть лица, выгодно подчеркнуть ее. Рыжеволосым дамам очень идут светло-зеленые тени. Это подчеркивает цвет их глаз и придает взгляду выразительность. Если вы хотите освежить образ и попробовать что-то

новое, нанесите на верхнее веко темно-синие тени и растушуйте их, чтобы остался только дымчатый оттенок. В этом случае макияж глаз можно завершить синей или серой тушью.

Допустимо применение контурного карандаша для глаз коричневого или синего цвета. А от черного и темно-фиолетового лучше отказаться, поскольку в сочетании с рыжими волосами это будет смотреться вульгарно. При выборе макияжа не забывайте важное правило: если вы сделали акцент на глазах, помада должна быть почти незаметной. Если вы выбрали помаду с искристым блеском, нанесите на глаза матовые тени светлого оттенка.

Что касается макияжа губ, вы можете выбирать бледно-розовый, кремовый, бронзовый, красно-коричневый или красный цвет. Если вы предпочитаете яркий тон помады, лучше, если она будет матовой.

Ярко-розовая и малиновая помада – это неудачный вариант. При выборе палитры макияжа ориентируйтесь не только на общие правила, но и на индивидуальные особенности своего лица. Например, если у вас веснушки, вам не подойдет яркий макияж, а нежные тени и полупрозрачный блеск, наоборот, выгодно подчеркнут индивидуальность вашего лица.

Макияж по цветотипу

Классификация женщин по цветотипам основана на соотношении холодных и теплых оттенков в разные сезоны. Теплыми считаются весна и осень, а холодными – зима и лето.

Женщина-Весна

Кожа женщины весеннего типа, как правило, имеет золотистый или персиковый оттенок с легким румянцем. Губы красного цвета, который значительно отличается от холодного оттенка губ женщины-Лета и женщины-Зимы. Если у нее есть веснушки, они имеют золотисто-коричневый оттенок. Цвет волос – песочный, рыжий или каштановый.

Женщинам такого типа подойдут теплые пастельные тона. Если у вас зеленые глаза, выбирайте светлые или темные зеленые тени. Помада – красно-коричневой гаммы, персиковая, песочная или кремовая.

В качестве вечернего можно выбрать яркий макияж. Рекомендуются избегать слишком темных оттенков.

Представительницы этого цветотипа: Ким Бессинд жер, Бритни Спирс, Анна Курникова.

Женщина-лето

Этот тип отличает аристократическая бледность и светлые волосы (белые, платиновые). Основной принцип макияжа – умеренность. Вы можете использовать как теплые, так и холодные оттенки. Помада – бледно-розовая, красно-коричневая, светло-малиновая, светло-сиреневая. В макияже глаз предпочтительнее холодные оттенки: серый, металлик, голубой, синий.

Представительницы этого цветотипа: Ума Турман, Кэмерон Диаз.

Женщина-осень

Существуют 2 типа таких женщин:

- со светлой кожей и рыжими волосами;
- с золотистой или бежевой кожей и рыжими либо каштановыми волосами.

Если вы хотите подчеркнуть цвет своих волос, выбирайте теплые тона в макияже. Из холодных можно использовать светло-сиреневый, металлик или бледно-розовый. В макияже глаз лучше придерживаться бежевого, коричневого, зеленого и кремового цветов. Не рекомендуются черный и темно-серый цвета.

Представительницы этого цветотипа: Джулия Робертс, Николь

Кидман, Джулиана Мур.

Женщина-зима

Считается, что женщины этого типа являются самыми красивыми. Для них характерны оливковая смуглая кожа, черные или темно-коричневые волосы, карие глаза, темные ресницы и брови. У женщины-зимы может быть и светлая кожа, но это встречается реже. В этом случае рекомендуется избегать темных и слишком холодных тонов в макияже.

Женщины этого типа могут использовать оттенки как теплой, так и холодной гаммы и даже комбинировать их. Главное – переходы от одного тона к другому должны быть плавными. Например, можно сочетать тени цвета металлик и персиковую помаду или золотистый и зеленый оттенки теней.

Представительницы этого цветотипа: Анджелина Джоли, Синди Кроуфорд.

Делай, как я!

Знаете, что наиболее востребовано в современном мире? Индивидуальные методики! Это когда человек изначально не ставил целью осчастливить весь земной шар, а просто боролся с собственной бедой, болезнью, недостатками и т. д. И не только вышел из этой борьбы победителем, но и разработал свою уникальную методику решения своих проблем, которая работает. Обычно подобная методика еще и на редкость эффективна, потому что очень убедительна и доказательна. Ведь ничто нас так не вдохновляет на работу над собой, как живой пример человека, который, благодаря собственным методам, улучшил свою жизнь.

Методики, перечисленные ниже, принадлежат как раз таким людям. Полностью они изложены в книгах, где сами авторы подробно рассказывают, как ими пользоваться. Здесь мы предлагаем краткие извлечения из этих книг, которые, конечно, не заменят первоисточника, но помогут узнать об азах той или иной методики и попробовать ее на себе.

Фейсформинг от Бениты Кантиени

Бенита Кантиени – преуспевающая итальянская журналистка. Однажды, просмотрев на пленке отснятое с ее участием интервью, она ужаснулась. Нет, с профессионализмом у нее все было в порядке – вредила произвольная мимическая жестикуляция, которая беспощадно выдавала все недостатки ее лица. Любая другая на ее месте отчаялась бы или махнула на свой возраст рукой. Но только не Бенита! Ведь когда-то ей удалось излечить себя от очень серьезных болезней, пользуясь разработанной ею самой системой физических упражнений. Может быть, упражнения помогут и здесь? Несмотря на то что до этого никто в мире не разрабатывал гимнастику для лица, Бенита с энтузиазмом принялась за опыты, и вскоре уже знала, какая мышца отвечает за какую часть лица. И еще Бенита доказала, что упражнения для улучшения черт лица имеют тот же эффект, что и обычные физические тренировки: чем больше занимаешься ими, тем моложе выглядишь.

Своему детищу она дала имя «фейсформинг», что в переводе с английского означает «формирование лица». Для начала необходимо «оживить» мышцы вашего лица и почувствовать их. Для этого нужно, в первую очередь, не лениться шевелить ушами. Да, да! Это простейшее упражнение помогает держать в тонусе мимику лица. Затем необходимо обнаружить и активизировать три узловые точки. Делать это лучше в

свободное время, расслабившись, сидя (лучше сидеть по-восточному).

В этой комфортной позе постарайтесь нащупать первую точку. Нащупать ее легко перед ухом, там, где бьется пульс. Вторая находится за ухом, в углублении мягких тканей, чуть выше его середины. А третья распадается на две точки – две маленькие впадины выше ушных раковин. Положив на первую точку мизинец, на вторую – указательный палец, а безымянный и средний – на третью и четвертую, мягко нажимайте, добываясь ответного импульса. Как нажатие, так и ответ должны быть очень осторожными и нежными – Бенита сравнивает их с трепетаньем крыльев бабочки. Когда регулярно тренироваться (или просто шевелить ушами) станет для вас привычным делом, занимайтесь, стараясь при этом с небольшой степенью сопротивления тянуть сами уши к затылку.

После этого мимическая гимнастика расширяется до комплекса упражнений, 10 из которых приводятся в этой книге. Упражнения следует выполнять только в той последовательности, в которой они приведены здесь. Сначала их надо делать каждый день в течение 2–3 недель, с одним выходным, а затем по мере надобности. Правда, автор программы уверяет, что упражнения в скором времени делаются приятной и необходимой привычкой, такой, например, как чистка зубов.

Упражнение 1. Найдите венечную звезду – место, где, как утверждают мистики, проходит невидимая нить, соединяющая человека с космосом. Если даже вы далеки от всего потустороннего, поверьте данным анатомии: в этой точке пересекаются важнейшие мышцы, управляющие мимикой лица. Для этого проведите одной рукой по направлению от шеи к затылку, другой – ото лба к затылку. Пальца должны остановиться в одной точке, чуть ниже затылка. В ответ на раздражение (потирание, расчесывание) венечная звезда реагирует приятной щекоткой. Такого рода раздражения Бенита Кантиени советует продолжать не менее 2 минут, чтобы активизировать формирование лицевого шлема. Чтобы яснее представить себе очертания этого шлема, поставьте один указательный палец в точке начала роста волос на затылке, другой – в верхней точке лба. Осторожно тяните пальцы друг к другу.

Упражнение 2. Поднимите виски. Это упражнение расправляет и разглаживает лицо, как утюг мятый кусок ткани. Руки положите на виски так, чтобы мизинцы сходились на макушке. Затем поднимайте виски ладонями, направляя лицо назад и вверх. Сделайте не менее 60 нажатий.

Упражнение 3. Поднимите брови. Это упражнение помогает разгладить морщины на лбу и снять напряжение над верхней губой, обещает Бенита. Разверните локти, расправьте плечи. Средний и

указательный пальцы каждой руки положите над бровями. Большие пальцы вложите в ямочки на висках (см. упражнение 1). Пальцы на лбу осторожно пульсируют по направлению от носа к вискам. Сделайте не менее 60 нажатий.

Упражнение 4. Оно предотвращает появление мешков под глазами. Ощупайте пространство под глазами. Найдите края лицевой кости. Приложите концы 4 пальцев к краю кости под глазом с внешней стороны. Осторожно тяните кончики пальцев вниз, и одновременно, преодолевая сопротивление, нижним веком подталкивайте верхнее. При этом, предупреждает Кантиени, на верхнем не должно образовываться морщин. Сделайте не менее 60 нажатий.

Упражнение 5. На этот раз расправляем верхнее веко. Положите на него подушечку указательного пальца. Осторожно тяните кончики пальцев вверх, и одновременно, преодолевая сопротивление, верхним веком подталкивайте нижнее. Сделайте не менее 60 нажатий.

Упражнение 6. Делает взгляд более выразительным. Средние пальцы приложите к наружному краю бровей, указательные – за ними, ближе к вискам. Внешние уголки глаз тяните вверх, внутренние – к носу. Осторожно тяните кончики пальцев вверх. Сделайте не менее 60 нажатий.

Упражнение 7. Разглаживает кожу во круг рта и поднимает щеки. Разверните локти, расправьте плечи. Ощупайте пространство над верхней губой. Над углами губ вы должны обнаружить углубления, вызванные пересечениями мышц. Большие пальцы положите на ямки на верхних краях ушей (см. упражнение 1). Сделайте не менее 80 нажатий.

Упражнение 8. Формирование щек. Ладони прижмите к подбородку. Средние пальцы вложите в ямочки на висках (см. упражнение 1). Осторожно нажимайте назад и вверх. Сделайте не менее 80 нажатий.

Упражнение 9. Разглаживает щеки и подбородок, поднимает углы губ, омолаживает все лицо. Найдите углубление на расстоянии одного пальца под уголком губ и положите на него мизинец. Указательным и средним пальцами надавите на известные точки на виске и за ухом. Поднимайте пальцы осторожно назад и вверх. Сделайте не менее 60 нажатий.

Упражнение 10. Его можно назвать безоперационной подтяжкой губ. Указательные пальцы положите над верхней губой, большие – под нижней. Осторожно нажимайте на область вокруг рта, как бы отделяя губы от зубов. Сделайте от 60 до 120 нажатий.

Селф-лифтинг от Камиллы Волер

Камилла Волер – известная во Франции тележурналистка. Как и каждая француженка, она интересовалась уходом за кожей,

разнообразными спортивными методиками. Но главное, что занимало ее, это проблема обвисания женской груди. Сама выкормив сына, она не понаслышке знала об этой беде многих женщин. Сегодня, в 47 лет, Камилла не перестает получать комплименты врачей и, что еще приятнее, замечать заинтересованные взгляды мужчин. Свою методику она назвала «селф-лифтинг», то есть самостоятельный (и безоперационный) лифтинг. Попутно благодаря системе упражнений Камиллы укрепляется вся мускулатура, фигура становится красивой, а движения изящными.

Для начала Камилла предлагает всем пройти небольшой веселый тест. Нужно всего лишь широко, от души улыбнуться и зафиксировать лицо на несколько минут в этом положении. Если вы отметили, что шея и верхняя часть груди ощутимо натянулись, а грудь приподнялась, значит, с вашим бюстом все в порядке. Если же этого не произошло, то к вашим услугам комплекс упражнений Камиллы Волер – с эластичной лентой, гантелями и без специальных снарядов (для начинающих). Камилла уверяет, что даже самые простые упражнения, выполняемые каждый день, способны дать вполне зримый и буквально ощутимый результат уже через 10 дней. Как только вы достигнете нужной формы, для ее поддержания вам нужно будет заниматься всего 3 раза в неделю, делая по 10 повторов каждого упражнения.

Упражнение 1. «Ловец звезд». Стоя на цыпочках, быстро «захватывайте» воображаемые звезды, вытягивая и сжимая в кулак попеременно правую и левую руку. Постепенно доведите число повторов до 20. Это упражнение вернет вам хорошую осанку.

Упражнение 2. «Храмовая танцовщица». Грациозно поднимите руки в стороны и свободно «выбросьте» предплечья. Постепенно доведите число повторов до 20. Это упражнение придаст изящество вашим движениям.

Упражнение 3. «Слон». Наклонитесь вперед, удерживая спину прямой. Размахивайте руками и вслед за ними голо вой справа-налево, как слон хоботом. Постепенно доведите число повторов до 20. Это упражнение расслабляет затекшие мышцы и снимает напряжение.

Упражнение 4. «Улыбка». Положите пальцы на лицо по обеим сторонам губ так, чтобы средние пальцы касались их края. Широко улыбнитесь. Постепенно доведите число повторов до 20. Это упражнение дополнительно тренирует щеки.

Отвлекающий и снижающий аппетит компресс на живот в разгрузочный день 2 ч. л. сухой аптечной ромашки залить 0,5 л кипятка. Настоять 10 минут, процедить. Полотенце или кусок полотняной ткани смочить в теплом настое, отжать. Положить на сухой очищенный живот. Сверху накрыть компресс шерстяным платком и полежать 20–30 минут. Сняв компресс, полежать не менее 15 минут. Затем снять остатки влажной салфеткой или смыть водой.

Упражнение 5. «Альбатрос». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки в стороны, одновременно разворачивая их ладонями кверху. Затем отведите руки как можно дальше назад и вернитесь в исходное положение. Постепенно доведите число повторений до 20. Это упражнение делает сильнее и руки, и плечи, не придавая им мужских мускулистых очертаний.

Упражнение 6. «Пирамида». Сядьте на стул, примите такое положение, когда плечи отведены назад, локти согнуты. Соедините ладони над головой пальцами вверх. Оставаясь неподвижной, поворачивайте голову влево, а локоть левой руки максимально отводите назад. Повторите упражнение другой рукой. Постепенно доведите число повторений до 20. Это упражнение быстро улучшает осанку.

Энергетическое дыхание Кацудзо Ниши

Кацудзо Ниши с детства страдал множеством болезней, и родители кутали ненаглядное чадо, не надеясь, впрочем, что оно проживет долго. Но однажды на морском берегу мальчик почувствовал энергию ветра, разделся, подставил его живительной силе все тело и впервые в жизни вернулся домой со здоровым румянцем на щеках. В настоящее время в Японии, сверхавтоматизированной стране, он призывает вернуться к простейшим, но подзабытым методикам правильного дыхания и закаливания.

Кацудзо разработал свою методику дыхания и даже открыл определенный набор звуков, помогающих при различных болезнях и негативных психологических состояниях. Все они требуют долгого неторопливого освоения в общем комплексе. Кроме этого, японский мудрец дает общие рекомендации, учащие нас правильно дышать.

Ниши выделил 4 самые частые ошибки, которые мы совершаем, когда дышим.

Первая: мы дышим не в полную силу, пропуская в легкие в 16 раз

меньше кислорода, чем нам требуется.

Вторая: мы дышим слишком часто, тем самым укорачивая собственную жизнь. Восьми – двенадцати полных вдохов в минуту для здорового человека вполне достаточно, полагает Ниши.

Третья ошибка состоит в том, что мы с усилием дышим грудью, не задействуя диафрагмы. При развитой диафрагме живот движется гораздо интенсивнее груди, и это правильно.

Четвертая ошибка заключается в слишком интенсивной работе носа при дыхании. Нос должен двигаться бесшумно и регулярно. Ниши уверяет, что научиться дышать правильно очень просто – достаточно несколько дней последить за собой.

Так в чем же заключается методика Ниши, которую он сам назвал энергетическим массажем?

Прежде чем начать делать массаж, Ниши советует полностью раздеться, сесть в любую удобную для вас позу и сосредоточиться.

Затем необходимо растереть ладони одна об другую до ощущения приятной теплоты. При этом, как утверждает Ниши, между ними образуется сильное энергетическое поле.

Разогретыми ладонями нужно делать плавные движения от подбородка ко лбу, как будто вы умываетесь. Затем делайте движения от центра лба к вискам, словно разглаживаете лоб.

Затем с нажимом пройдитесь от висков к подбородку. Это улучшает движение крови в поверхностных слоях кожи, при этом активизируются процессы омоложения в ней. Если вы всерьез хотите омолодить кожу лица, Ниши советует мысленно представлять, как под вашими руками разглаживаются морщины. После этих упражнений кожа становится свежей и розовой.

На следующем этапе прохлопайте ладонями голову, идя от затылка ко лбу. Это улучшит насыщение мозга энергией и может даже излечить от головных болей.

Теперь «расчешите» голову ото лба к затылку так, чтобы пальцы ощутимо нажимали на кожу головы. Японский исследователь уверяет, что это упражнение чрезвычайно действенно при облысении, если выполнять его 2–3 раза в день в течение месяца, делая не менее 500 таких растираний.

Разотрите пальцами ушные раковины до тех пор, пока они не начнут «гореть». Так вы осуществите массаж всех внутренних органов, поскольку ухо через нервные окончания связано со всеми органами и системами тела.

В заключение прохлопайте правой рукой всю левую руку от плеча до кисти, сначала по наружной, затем по внутренней стороне. Потом сделайте

то же самое левой рукой. Затем одновременно двумя руками прохлопайте тело сверху вниз, от шеи до низа живота, и по бокам – до поясницы. Прохлопайте аналогичным образом снизу вверх ноги. В итоге прохлопайте (сами или с посторонней помощью) спину. Такое прохлопывание активизирует движение энергии по всему организму.

Бодифлекс от Грир Чайлдерс

Грир Чайлдерс, простая американка из провинции, после рождения троих сыновей страдала от знакомой почти всем женщинам болезни – лишнего веса. Да, болезни, поскольку излечиться самостоятельно, используя рекомендованные физические упражнения и резкое снижение калорийности питания, она не смогла. Тогда, собрав последние деньги, она, вопреки воле скептически настроенного мужа, отправилась в Нью-Йорк на дорогостоящие курсы снижения веса. Эти курсы не только помогли Грир, но и укрепили ее в желании передать свои знания миллионам страдающих от избыточного веса женщин. Свод упражнений Грир максимально упростила и адаптировала так, чтобы каждый мог заниматься самостоятельно – по книге или видеозаписи. Неожиданно для всех боссов телевидения и звукозаписывающих компаний эти записи разлетелись миллионами экземпляров. Стремясь помочь каждому, Чайлдерс снизила требования, оставив только самые главные: заниматься нужно не менее 2 раз в день, причем первый раз – ранним утром, еще до завтрака, на абсолютно пустой желудок (в крайнем случае, допускается чашечка несладкого чая или кофе), второе занятие проводится вечером, через несколько часов после ужина, чтобы желудок успел освободиться.

В основе ее методики лежит особая жиросжигающая система дыхания. Для этого в первую очередь нужно принять позу волейболиста – нагнуться вперед, опираясь руками на слегка согнутые в коленях ноги. Ягодицы отставлены, взгляд направлен вперед. В этом положении вам необходимо совершить пять этапов дыхания по методу «Бодифлекс».

Этап 1. Выдох. Сложите губы в трубочку, как будто хотите выдуть мыльный пузырь, и медленно равномерно выдохните весь застоявшийся в легких воздух.

Этап 2. Вдох. Вдыхайте агрессивно и сильно, с таким звуком, как работающий пылесос. Дышите только носом быстро и резко.

Этап 3. Выдох. Приподнимите голову, закусите губы и резко выдохните весь воздух ртом со свистящим звуком «Пах!», пока не почувствуете, что легкие освободились от воздуха.

Этап 4. Задержка дыхания. Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Наклоните голову, втяните живот. Теперь на него

должно быть приятно смотреть: он плоский и тонкий, как чашка. Держите живот втянутым, сколько сможете. В дальнейшем время задержки дыхания должно непрерывно расти. Кроме того, именно из этого положения вы в дальнейшем будете делать предлагаемые физические упражнения.

Этап 5. Расслабьтесь и вдохните. Если вы все делали правильно, воздух должен «ворваться» в ваши легкие с резким звуком.

Эту методику дыхания необходимо повторять не менее 15 минут каждое утро и вечер, если вы хотите добиться ощутимого результата. Если же вы хотите, чтобы результат стал еще более явным, а также желаете похудеть, Грир предлагает комплекс упражнений. Их нужно проводить на соответствующем дыхательном этапе. Вот, к примеру, упражнения на верхнюю часть туловища.

Упражнение 1. «Лев». Вы стоите, согнутые в коленях ноги находятся на ширине плеч, руки опираются ладонями о бедра чуть выше колена. Широко откройте глаза и поднимите их к потолку. Одновременно опустите кружочек губ вниз, высуньте язык до предела. На счет «восемь» расслабьтесь. Постепенно доведите число повторений до 5. Это упражнение одновременно подтягивает лицо и шею, ликвидируя двойной подбородок, дряблую кожу, обвисшие щеки.

Упражнение 2. «Уродливая гримаса». Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу. Заведите нижние зубы за верхние, как при неправильном прикусе. Выпячивайте нижнюю губу и вытягивайте шею, как будто стараетесь поцеловать потолок. Руки отведите назад. На счет «восемь» расслабьтесь. «Если на следующее утро у вас возникнет ощущение, что вас били по шее копытом, с юмором предупреждает Грир, это нормально». Просто наши шейные мышцы крайне редко работают. Боль – показатель их пробуждения. Постепенно доведите число повторений до 5. Это упражнение одновременно подтягивает лицо и шею, ликвидируя двойной подбородок.

Упражнение 3. «Боковая растяжка». Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу. Опустите левую руку так, чтобы левый локоть опирался на левое колено. Одновременно вытяните правую ногу в сторону, максимально оттянув носок. Поднимите правую руку и тяните ее над ухом, чтобы почувствовать сильное растяжение мышц талии и боков. На счет «восемь» расслабьтесь. Постепенно доведите число повторений до 3 в каждую сторону. Это упражнение помогает сделать более упругими мышцы талии и боков.

Упражнение 4. «Алмаз». Выполните дыхательное упражнение,

задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Локти поднимите перпендикулярно туловищу, пальцы обеих ладоней сомкните. Как можно сильнее упирайтесь пальцами другу в друга. На счет «восемь» расслабьтесь. Постепенно доведите число повторений до 3. Это упражнение поможет подтянуть мышцы рук и избавиться от болтающегося жира с задней стороны предплечья.

Упражнение 5. «Кошка». Опуститесь на ладони и колени. Ладони лежат на полу, руки и спина выпрямлены. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу. Выгните спину, как рассерженная кошка, и опустите голову. На счет «десять» расслабьтесь. Упражнение должно выполняться плавно. Постепенно доведите число повторений до 3. Это упражнение укрепляет мышцы живота и спины.