

Т. ВАСИЛЬЕВА

СТО САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ АНТИВОЗРАСТНЫХ МАСОК ДЛЯ ВАШИХ ЛИЦА, ШЕИ, ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ



-15 ЛЕТ ЗА 2 МЕСЯЦА



УДК 646/649
ББК 51.204.1
В 19

Оформление Олега Курты

Васильева Татьяна

**В 19 Сто самых эффективных анти-
возрастных масок для ваших лица,
шеи, области декольте. — СПб.: Ве-
ды, Азбука-Аттикус, 2012. — 160 с.
ISBN 978-5-389-03466-2**

Наша экология такова, что у современных женщин, к сожалению, довольно рано формируются морщинки, теряется тургор кожи. Однако эти проблемы можно и нужно компенсировать. Ботокс? Небезопасно. Пластическая хирургия? Дорого и непредсказуемо. Разрекламированные западные косметические средства? Все включают синтетические компоненты, потому аллергенны и вызывают привыкание.

Альтернативой дорогостоящим и вместе с тем токсичным, небезопасным, малоэффективным средствам являются проверенные поколениями женщин маски из сугубо природных компонентов, которые являются замечательным лифтинговым, разглаживающим, тонизирующим средством. В книге приведены рецепты масок для разных типов разновозрастной кожи. Не жалейте на себя времени, и ваше лицо будет сиять красотой и молодостью!

© Васильева Т., 2012

© ООО «Издательская Группа “Азбука-Аттикус”», 2012

ISBN 978-5-389-03466-2 Издательство ВЕДЫ®

**А ХОТИТЕ ЛИ ВЫ
СТАРЕТЬ?**

ОТ АВТОРА

Все в один голос сразу мне ответят на вопрос «Хотите ли вы стареть?»: не хотим, не хотим!

Правильно, никто не хочет. Но что же делать?

И ради Бога, ради Бога не говорите мне, что делать нечего, что стареем мы от того, что годы идут, и это нормально. Совершенно ненормально, когда у женщины в детородном возрасте (я надеюсь, что всем понятно, что детородный возраст — это когда физически можно родить ребенка, то есть когда есть менструации, а не когда пришло время получать свой первый в жизни паспорт!) на лице — морщины, а на теле — вообще... я лучше помолчу. Про тело сейчас не будем, это — дело другой книги, сейчас же поговорим о лице.

Милые мои, никаких морщин в сорок — сорок пять — пятьдесят и шестьдесят лет, по крайней мере, проблемных, которые мешают жить, а также всякой дряблой и обвисшей кожи быть не должно! Ни у кого и никогда! Однако все эти пренебрежнейшие явления есть. Почему же?

Ответ прост: нервы, стрессы, экология (а следовательно, здоровье хромает). Что ж, лечиться нужно, и стрессы, и болезни лечить надо, и никуда от этого не деться. И ведь лечатся многие болезни, несмотря на экологию! Так давайте же воспринимать старение кожи как вполне понятную дерматологическую проблему, болезнь, и лечить ее.

ПРИЧИНЫ СТАРЕНИЯ КОЖИ

Всегда очень важно выявить причины заболевания, чтобы их по возможности ликвидировать, потому что в противном случае заболевание вернется. Старение кожи — не исключение. Итак, почему же мы стареем?

К 12–14 годам у мальчиков и девочек начинают активно функционировать эндокринные половые железы. Начинается пубертатный период. Он характеризуется значительным усилением синтеза женских и мужских половых гормонов. Именно эти гормоны оказывают основное влияние на активность клеток кожи и волос, на работу сальных и потовых желез. Так, мужские половые гормоны (андрогены), которые вырабатываются не только у мужчин, но и у женщин, вызывают усиление синтеза кожного сала. Именно эти гормоны, а не шоколад и сладости, как многие считают, приводят к тому, что кожа на лице становится жирная, появляются комедоны («черные точки»), а затем и воспалительные элементы (гнойнички). Юношеские акне — не столь безобидное заболевание, как многие считают. В память о нем на

коже остаются расширенные поры и рубцы.

Как только заканчивается половое созревание и прекращается рост, в организме начинаются процессы старения. Конечно же, внешне они пока совершенно незаметны. Первые признаки увядания проявляются к 25 годам. Кожа постепенно теряет часть своей природной энергии, замедляется процесс выработки коллагена и эластина. Именно в это время становятся заметны первые мимические морщинки, начинаются процессы замедления деления клеток, кожа становится более тонкой, сухой, снижается ее упругость. Уменьшается количество связующих элементов (сосочков) между нижним и верхним слоями эпидермиса, в результате чего уменьшается поступление кислорода и питательных веществ в клетки кожи. Снижается способность кожи к регенерации. Молодых клеток образуется все меньше, а естественный защитный барьер кожи становится тоньше и уже не так надежно сдерживает негативное влияние окружающей среды и солнечного излучения. В результате кожа становится более уязвимой.

Свободные радикалы

Но биологическое старение на самом деле намного медленнее, чем то, которому подвержено большинство из нас, поскольку все же главная причина старения кожи — свободные радикалы. С некоторыми из них нам приходится смиряться, поскольку изменить этот мир не в наших силах. Например, вредные вещества в воздухе и климатические колебания никуда не исчезнут по нашему желанию, а вот от солнечного света можно иногда и побережь себя.

О вредном влиянии на организм свободных радикалов кислорода известно уже около 30 лет. Они образуются из молекулярно химически нейтрального кислорода под действием ультрафиолетового или тонизирующего излучения, химических загрязнений окружающей среды, а также путем окисления.

Кожа непрерывно подвергается вредным воздействиям, и содержащийся в ней кислород переходит в форму радикалов. Они, в свою очередь, вступая в реакцию с компонентами кожи, дают начало цепной реакции образования множества но-

вых активных молекул, которые и наносят вред нашему здоровью.

Если суммарное действие вредных факторов не превосходит некоторого критического предела, организм сам в состоянии справиться с радикалами. Однако часто защитный барьер бывает не в состоянии бороться с внешними воздействиями. Здоровая клетка организма может отразить около 10 тыс. атак свободных радикалов, а это не так уж много, поверьте.

Другая цель свободных радикалов — ДНК, повреждение которой также ведет к гибели клетки. Сегодня уже абсолютно ясно, что свободные радикалы запускают механизмы множества заболеваний, среди которых ишемия, атеросклероз, рак, заболевания нервной и иммунной систем и, конечно, заболевания кожи. Она теряет влагу, приобретает склонность к преждевременному старению, получает толчок к развитию дерматозов.

Борьба со свободными радикалами идет несколькими путями: с помощью полезных веществ, нейтрализующих уже имеющиеся свободные радикалы, и антиоксидантов — средств, препятствующих образованию свободных радикалов. В качестве веществ,

взаимодействующих со свободными радикалами и уничтожающих их, в косметологии применяются альфатокоферол (витамин Е), фермент супероксиддисмутаза и некоторые флавоноиды, в частности рутин.

К антиоксидным веществам, действующим на более поздних стадиях образования радикалов, относятся витамины А, Е, С, К, а также селен и серосодержащие соединения (аминокислоты цистеин и глутатион). К ним также можно отнести широко применяемые сейчас вытяжку из алоэ-вера, бета-каротин и мумие. Дорогие читатели! Почти все эти вещества есть в тх масках для лица, о которых я вам расскажу ниже, но организм надо защищать не только снаружи, но и изнутри — ни в коем случае не пренебрегайте витаминами, причем, если в сезоны авитаминоза (весна, осень) вы покупаете витаминный комплекс, следите, чтобы там был витамин Е.

Ультрафиолетовое излучение

Внешнее старение (его называют световым старением кожи или фотостарением) вызывается еще и неразумным культом загара и нарушением озонового слоя в ат-

мосфере. УФ-излучение во много раз ускоряет старение кожи и к тому же повышает риск новообразований. Под воздействием солнечных лучей клеткам кожи приходится работать в условиях окислительного стресса, происходят нарушения в их структуре, генетическом аппарате и межклеточной жидкости. Кожа утолщается, теряется ее эластичность, возникают морщины, начинаются нарушения пигментации кожи, появляются сосудистые звездочки на лице. Косметологи считают, что солнце оказывает самое вредное влияние на кожу. Хотя солнечные лучи способствуют накоплению витаминов, и мы чувствуем себя уютно от их тепла, длительное пребывание на солнце может нанести вред коже. Доказано, что в год организму достаточно 72 часа пребывания на солнце, а чрезмерное увлечение загаром приводит к раннему старению кожи. Длинные солнечные лучи UVA (они есть и в соляриях!) не обжигают кожу, однако разрушают коллагеновые и эластиновые волокна. Происходит процесс, который косметологи называют «солнечный эластоз». Под действием повторяющихся сокращений и перегибов кожи, коллагеновые волокна скручиваются, формируя мор-

щины и складки. Чем дольше протекает этот процесс, тем необратимее изменения. Короткие солнечные лучи UVB улавливаются клетками эпидермиса, вызывая покраснение и солнечные ожоги, что приводит к повреждению кровеносных сосудов, появлению сосудистой сеточки и нарушению кровоснабжения кожи. Оказывается, что наибольший вред наносит коже не жаркое летнее солнце, как принято считать, а обычные «ежедневные» солнечные лучи, даже когда нам кажется, что солнце все время закрыто тучами. Об этом следует помнить даже в нашем климатическом поясе и обязательно защищать кожу с помощью специальных косметических средств.

Недостаток влаги

Согласно научным данным, кожа человека на 70% состоит из воды и при этом все равно нуждается в постоянном увлажнении. Общей рекомендации, насколько часто нужно увлажнять кожу, дать невозможно. Во многом это зависит от индивидуальной способности кожи удерживать в себе влагу. Обезвоживание приводит к сильному шелушению, ощущению стягивания, появлению морщинок и бороздок. У обезвоженной

кожи нарушается структура, поэтому недостаточно просто умываться, нужны такие средства, которые захватывают и удерживают молекулы воды. Все маски, которые я вам рекомендую, увлажняют кожу и задерживают в ней влагу.

Стресс

Длительный стресс — существенный фактор старения. Происходит это по двум причинам: постоянные напряжения вызывают судороги лицевых мышц. Эластичные волокна тянутся больше, чем необходимо, это утомляет их и ухудшает растяжимость. Кроме того, гормон стресса адреналин сужает сосуды, а это отрицательно сказывается на тонких капиллярах поверхности кожи. В случае длительных стрессов, кожа недополучает питание и кислород. Второй стрессовый гормон кортизон останавливает процесс деления клеток и образование коллагеновых волокон.

Перегрузка кожи токсинами

Токсины в организме накапливаются постепенно. Причин тому может быть несколько: загрязненный воздух, бесконтрольное применение некоторых лекар-

ственных средств, пища, содержащая гормоны, нитраты и пестициды, употребление хлорированной воды, алкоголь, курение. От токсической перегрузки организма больше всего страдает соединительная ткань, поэтому кожа теряет упругость, эластичность, утрачивает способность противостоять внешнему воздействию.

КОГДА ОНО НАЧИНАЕТСЯ. ПЕРВЫЕ СИГНАЛЫ

У кого когда, но, пожалуй, первый внешний сигнал тревоги, который сообщает о начале возрастных изменений и переходе из юности в зрелость, — это то, как кожа реагирует на стресс. Если в 18–20 лет следы бессонной ночи легко стереть умыванием и чашкой кофе, то в 25–26 лет приходит то первое утро, когда для восстановления свежести необходимо приложить куда больше усилий. Синяки под глазами, утомленный вид, серовато-бледный оттенок кожи, красные пятна на лице, слегка припухшие веки — признаки того, что восстановление требует некоторого времени, период адаптации к стрессу растет. Если стрессовая ситуация затягивается, можно увидеть и нарушение себорегуляции: кожа становится либо слишком жирной, либо, наоборот, сухой. Одновременно может снизиться тургор кожи некоторых зон лица. Стрессом, на который так негативно реагирует кожа, могут быть дефицит сна, употребление стимуляторов, токсических веществ (в том числе алкоголя и никотина), воспалительный процесс, нервное на-

пряжение, смена часовых поясов, психологически травмирующие ситуации.

Первые морщинки

Однако наиболее болезненным для каждой женщины признаком возраста являются морщины. Слишком раннее формирование мимических морщин может свидетельствовать не о косметологических, а о медицинских проблемах. Так, при ранних морщинках в области глаз или преждевременном старении века рекомендуется в первую очередь исключить офтальмологическую патологию и только затем приступать к назначению косметических процедур и препаратов.

Ранние носогубные складки могут свидетельствовать о патологии прикуса.

Ранние морщины на лбу и переносице характерны для постоянного эмоционального напряжения, и они же являются признаком психологических проблем, а также хронической боли. Приступы мигрени, боль в спине, длительная посттравматическая реабилитация заставляют страдальчески морщить лоб и в результате приводят к формированию достаточно глубоких и стойких морщин в молодом возрасте.

Однако ближе к 30 годам мимическая активность сама по себе становится слабой точкой, которая провоцирует образование морщин. Например, высокая активность лобной мышцы приводит к появлению постоянных очагов напряжения в мышцах-синергистах — круговой мышце глаза, скуловой мышце. Одновременно развивается атония мышц-антагонистов нижней трети лица. Так что права была мама, когда повторяла: «Не морщи лоб!». Именно наша мимика (осознанная и бессознательная) является виновником возникновения морщин. Следовательно, блокируя мимику, мы добиваемся разглаживания морщин. Правда, важно сделать это вовремя — чем старше, тем эффекта омоложения добиться труднее.

Типы старения лица

Первый тип старения — понижение упругости мягких тканей лица и шеи: «усталое лицо». Характерными внешними признаками старения этого типа являются: пастозность (слабый отек, скорее выглядящий как неровность кожи)), отечность, выраженность носогубной складки, опущение углов рта. Утром (или после отдыха)

лицо выглядит молодым, а к вечеру приобретает усталое выражение, существенно увеличивая внешний возраст.

Второй тип старения — мелкоморщинистый: «морщинистое лицо». Доминирующим признаком этого типа старения лица и шеи являются морщины. Для этого типа старения характерны сухость кожи, выраженные «гусиные лапки» в углах глаз, морщинистость верхнего и нижнего века, «гофре» в области верхней губы и подбородка.

Третий тип старения — старческая деформация лица и шеи. При этом доминирующими признаками являются: изменение конфигурации лица и шеи и деформация мягких тканей. У людей, принадлежащих к этому типу старения, подкожно-жировой слой значительно выражен даже в молодые годы. Характерными внешними признаками старения кожи являются: избыток кожи в области верхнего и нижнего века, сглаженность линии овала, появление «отвисших щек» и «двойного подбородка».

Четвертый тип — комбинированный. Это сочетание пониженной упругости, морщинистости и деформации. Для внеш-

них признаков старения характерны все вышеперечисленные проявления.

Пятый тип — мускулистый. У людей данного типа значительно развиты мышцы лица и незначительно выражена подкожно-жировая клетчатка. Этот тип чаще встречается у жителей Средней Азии, Японии, Монголии. Основными внешними признаками старения являются: складчатость верхнего и нижнего века, «гусиные лапки». В более поздних стадиях старения отмечается появление выраженной носогубной складки и сглаженной линии овала.

И ЧТО ДЕЛАТЬ

Ботокс

Многие годы единственным косметическим средством для разглаживания морщин был токсин ботулизма, или ботокс. Многим знакомо также название «диспорт», но по сути это один и тот же препарат, просто ботокс производится в США, а диспорт имеет французское происхождение. Как это делается? Косметолог определяет очаги мимической активности и вводит препарат с помощью инъекции. Препарат вызывает временный паралич мышц. Поскольку сокращения не происходит, новые морщины не образуются, а уже имеющиеся постепенно разглаживаются. Эффект сохраняется полгода, средняя частота инъекций для поддержания эффекта — 2—3 раза в год.

Противопоказания: мышечная слабость, беременность, обострение хронических заболеваний. Важные нюансы: ботокс — это инвазивный метод, а значит, во-первых, травматичный для кожи, а во-вторых, требующий максимального профессионализма от специалиста, делающего укол. При

попадании иглы не в ту мышцу или передозировке препарата ботокс может вызвать стойкий спазм, допустим, века на несколько месяцев, опущение брови (на 3—4 месяца), а также кровоизлияния (синяки). Введение ботокса глубоко в носогубные складки иногда нарушает подвижность верхней губы.

В промежутке между 25 и 35 годами определяется, как будут происходить возрастные изменения в дальнейшем. Сохранение резерва молодости в этом возрасте, возможно, более того, вполне возможно и его приумножение.

Кстати, интересно, что первые возрастные изменения раньше отмечают женщины тех стран, где средний возраст вступления в первый брак ниже общепринятых стандартов. В странах Западной Европы, Скандинавии, согласно данным маркетинговых исследований, косметические кремы против морщин покупают впервые после 35 лет, тогда как в странах Восточной Европы первый препарат такого рода появляется в арсенале 26 — 28-летних женщин. Значит ли это, что жители Западной Европы стареют медленнее, чем жители Восточной? Скорее, те изменения кожи, которые в Восточной Европе трактуются как возрастные, в Западной Европе относят к естественным, свойственным для достаточно молодого возраста.

Кроме того, последние исследования показали, что при длительном использо-

вании ботокса (несколько лет) наблюдаются немотивированные и трудно поддающиеся лечению депрессии. Нейрофизиологи объясняют это тем, что зависимость «мимика — эмоция» настолько же верна, как и обратная «эмоция — мимика». Другими словами, когда мы радуемся, мы улыбаемся. Но с другой стороны, — если мы улыбаемся, на душе становится легче, мы радуемся. Когда мышцы, отвечающие за мимику, парализованы, «эмоциональный круг» не замыкается, и если это происходит слишком долго, наступает депрессия.

«Ботокс» без укола

Итак, ботокс — препарат эффективный, но небезопасный. Именно поэтому косметическая индустрия настойчиво искала аналог ботоксу, позволяющий решить все ту же задачу (остановку мимики), но не имеющий таких противопоказаний, как нейротоксин ботулизма. В настоящее время в мире все большую популярность приобретает процедура французско-швейцарской марки профессиональной косметики Meder Beauty Science под названием Meder Fix Anti Rides. В наших салонах эту процедуру называют

«неинвазивным ботоксом», и хотя это не совсем верно с технической точки зрения (веществом-блокатором в процедуре выступает не ботокс, а синтетический пептид), но такое название довольно точно описывает способ и род действия — процедура действительно позволяет заблокировать мимику на длительный период, обходясь при этом без уколов.

Процедура длится примерно час — сначала необходимо специфическое очищение и подготовка кожи, после этого на зоны активной мимики наносится фиксирующий концентрат, на который накладывается маска из стрейч-ткани, пропитанная гидрогелем и обеспечивающая глубокое увлажнение кожи, усиление синтеза коллагена и миорелаксирующего эффекта фиксирующего концентрата.

Активность мимики заметно уменьшается уже после первой процедуры, для достижения «рабочей» концентрации действующего вещества в коже и блокирования мимики нужно до пяти процедур. Процедуры проводятся раз в неделю, в промежутке необходимо использовать Фикс Медер Стик — крем миорелаксирующего и омолаживающего действия, который вы-

дается косметологом. Эффект длится примерно год.

Важные нюансы: поскольку действующее вещество — синтетический пептид, принцип действия препарата немного отличается от действия ботокса: вместо того чтобы парализовать мышцу, он прерывает нейромышечную передачу и резко снижает сократимость мимических мышц в области их прикрепления к коже. Кроме того, такая процедура не только не травмирует кожу, но и позволяет получить эффект омоложения кожи в целом, как после активного курса косметического антивозрастного ухода за кожей лица.

Все это замечательно, но так ли уж хорошо искусственно блокировать мимику? Ведь депрессию из-за этого никто не отменял, а депрессия чрезвычайно опасна для внешнего вида — печальные люди стареют намного быстрее и выглядят намного хуже, проверено.

Пластическая операция

Если бы только это не было опасно! Ведь понятно, что каждый шаг в жизни сопряжен с риском, особенно если шаг этот — хирургическое вмешательство в ор-

ганизм, поэтому мы хорошо осознаем, что запланированная ситуация может выйти из-под контроля в любой момент. Множество факторов оказывают влияние на нас и очень сложно их предсказать и просчитать. Хирургические ошибки случаются, а найти виновных порой невозможно.

Уровень медицинского обслуживания за последние годы значительно вырос и серьезно способствовал уменьшению негативных последствий пластических операций. Тем не менее, всегда существует вероятность неудачного вмешательства по вине медицинской техники и не только ее. Ведь тело человека представляет собой очень сложный механизм и хранит в себе сотни неизведанных процессов. Решение лечь под нож хирурга таит в себе опасность появления не только небольших рубцов, но и летального исхода пациентов. Процент таких неудачных пластических операций невелик. Однако мы знаем, что люди умирают от самых простейших хирургических вмешательств и поэтому надо понимать, чем это может закончиться.

Во-первых, важно представлять себе, что будет после операции. Вопрос хирурга о месте надреза, как правило, пугает паци-

ента. Рубец будет виден в любом случае, главное выбрать подходящее место на вашем теле. Шрамы после подтяжки лица остаются чаще всего из-за ошибки хирурга или банального отсутствия выбора. Профессионализм хирурга серьезно увеличивает шансы оставить на теле лишь небольшой рубец.

Во-вторых, что может произойти во время операции. Хирургическое вмешательство может привести к образованию тромбов, кровотечению и инфекции. Совсем необязательно, что вы сразу это заметите. Многие заболевание крови длительное время путешествуют по организму человека, а потом вызывают остановку сердца. С температурой, вызванной инфекцией во время операции или после, можно легко справиться при помощи антибиотиков. Гораздо страшнее внутренние кровотечения, вызванные ошибкой хирурга или неожиданной реакцией организма пациента на проводимую операцию.

Есть и еще одна опасность: повреждение нервов. Вероятно, вы уже обращали внимание на необычное выражение лица любимых артистов после пластических операций? Это происходит из-за того, что

в ходе хирургического вмешательства врачи задевают один или несколько нервов. Наверное, это самое негативное последствие, которое может быть вызвано пластической операцией, так как оно не подлежит восстановлению и сильно заметно окружающим. Несчастный в результате не может улыбаться или делать какие-либо привычные для него движения. Кроме проблем с подвижностью мышц в этой части лица, могут возникнуть и сложности с чувствительностью.

Кроме последствий, характерных для всех пластических операций, существуют и те, что присущи только отдельным ее типам. На определенных участках лица хирургическое вмешательство может вызвать некроз тканей, аллергию, изменение пигментации и асимметрию. Все это — внешние проявления негативных последствий. Внутренней реакцией организма после пластической операции может стать преждевременное старение.

* * *

Разумеется, кроме пластической операции, современная косметология предлагает и другие способы омоложения, менее

радикальные и, соответственно, менее опасные. Однако и там скрывается множество подводных камней — все же жесткое вмешательство в организм не проходит просто так, оно всегда опасно, и исключений быть не может. По большому счету, страшно одно (не все ведь хирургические вмешательства во внешность несут в себе потенциальную угрозу жизни) — изуродовать себя. К сожалению, это возможно: абсолютно безопасной хирургии не бывает.

И что же тогда делать? Ответ очевиден: обратиться к помощи косметики, сделанной профессионалами, авторитет которых сомнений не вызывает. Но так ли уж тут все хорошо и безопасно?

Кремы

Покупая рекламированные кремы самых известных брендов, мы думаем что известные компании делают исследования в лабораториях и несут за это ответственность. Если бы! Все же давайте отдавать себе отчет, что известная компания тратит огромное количество денег на поддержку своей известности а также на рекламу, упаковку, различные услуги посредников.

А вот насколько хороши вещества, из которых сделаны их кремы, постараемся разобраться самостоятельно. Я очень прошу вас, дорогие читатели, внимательно отнестись к тому, что я дальше вам расскажу, и не портить свою кожу, да еще и за большие деньги. Мне почти сорок пять лет, я примерно три месяца назад полностью прекратила пользоваться кремами, и кожа моя стала выглядеть намного лучше, а еще я стала лучше себя ощущать. Жалею я сейчас только об одном: слишком долго я верила в кремы и мучилась, а если бы до меня раньше дошло, была бы намного красивее. Но к своей истории я вернусь чуть позже.

Итак, при покупке крема внимательно прочитайте этикетку. Если на ней написаны такие загадочные слова, как петролатум, гликоль, лаурил, пропилен и сульфат натрия, крем лучше не брать. Эти химические составляющие вредны для кожи. Даже если вы пользовались таким кремом, в составе которого присутствуют данные компоненты и негатива удалось избежать, знайте, пользы от этого крема не будет. Вред же кремов может быть непоправим.

Список вредных ингредиентов:

Petrolatum — это прежде всего техническое масло, которое получают из нефти и применяют в промышленности как смазочный материал и растворитель. Минеральные масла образуют на коже пленку, которая задерживает влагу в коже. Их называют увлажнителями. Некоторые считают что, удерживая влагу, кожа омолаживается становится более мягкой и гладкой. На самом деле пленка задерживает не только воду, а также токсины и отходы жизнедеятельности, выводящиеся через поры, и углекислый газ. И препятствует проникновению кислорода, сушит кожу, способствует растворению природного кожного жира. Именно минеральные масла являются причиной прыщей, сыпей на лице у женщин, а также открытых пор и повышенной жирности кожи. Если у вас слишком часто возникает желание умыться, то это, скорее всего, от этого.

Парафин. Обладает согревающим действием, ускоряя обмен веществ, обладая легким отшелушивающим эффектом. Используется как препарат от старения. Но не рекомендован для проблемной и жирной кожей. Образуя пленку, парафин

тоже препятствует выводу токсинов из пор и препятствует доступу кислорода. В результате кожа будет неопрятной.

Глицерин. Прозрачная жидкость в виде сиропа, полученная при помощи химического соединения жира и воды. Рекламируется в виде полезного смягчающего средства, однако в избытке может быть вредно для сухой кожи, потому что, взятое в больших количествах, вытягивает влагу из глубоких слоев эпидермиса и обезвоживает кожу.

Пропилен гликоль. Едкая жидкость, производный нефтепродукт. Широко применяется в косметике, используется для кремов и увлажнителей. Он подешевле глицерина, а еще он может вызывать аллергические реакции и раздражение и появление угрей.

Лаурилсульфат натрия. Недорогое моющее средство, вырабатываемое из кокосового масла, очень широко используют в шампунях, зубных пастах, гелях для душа и ванн. Лаурил сульфат натрия вреден для нашей кожи, волос, а также здоровья в целом, о чем неоднократно писали в западной прессе. При длительном применении продуктов, содержащих это вещество, оно

накапливаются в клетках кожи, нарушая процесс формирования защитного барьера эпидермиса. Поэтому длительное использование моющих средств с лаурилсульфатом натрия (или аммония) может привести к развитию сухости кожи, ее шелушению, выпадению волос, появлению комедонов, спровоцировать дерматиты.

Лаурилсульфат аммония — входит в состав косметических средств, накапливается в клетках нашей кожи, при этом нарушается процесс формирования защитных барьеров эпидермиса. Постоянно использовать гель для душа или пенку для умывания с данными ингредиентами нельзя. Кожа станет сухой и начнет шелушиться, будет наблюдаться появление комедонов и дерматитов. Если же лаурил сульфат аммония есть в составе вашего шампуня, для ежедневного пользования, то волосы, станут слабыми и начнут выпадать, то есть действие его таково же, как и действие лаурил сульфат натрия. Продукты, в состав которых входят эти ингредиенты, не рекомендуют людям с угревой болезнью, дерматитом, сухостью кожи и потерей волос.

Отдушки, эмульгаторы, загустители, консерванты обычно считают вредными,

но на самом деле это не так. Отдушка придает косметике очень хороший запах, эмульгатор и консервант повысят стойкость препарата, хотя насчет химического консерванта у меня пока нет твердого мнения. В любом случае он лучше, чем все остальное, выше перечисленное.

Когда выбираете крем, не прислушайтесь к советам подруг и не верьте рекламе, потому что для каждого человека все индивидуально. Пробуйте, и читайте этикетки а также наблюдайте за вашей кожей. Подходит крем или нет вы узнаете через одну или две недели после его использования. И пожалуйста, запомните, дорогие крема абсолютно не отличаются от дешевых. Купив дорогой крем, мы тратим деньги на рекламу, выбрасывая их на ветер.

И ЧТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ДЕЛАТЬ

Продолжу рассказывать свою историю. Началось все с того, что моя школьная подруга Вика рассказала мне, что она кремами не пользуется вовсе, потому что от кремов у нее прыщи. Вика — моя одноклассница, соответственно — практически ровесница, так что обсуждали мы с ней актуальную проблему возраста: в наши почти сорок пять стареть не хочется ну совсем. Надо сказать, что кожа у меня жирная, от кремов тоже появляются прыщи (правда, на момент того разговора я не думала, что это от кремов, просто думала, что прыщи — естественное состояние моей кожи), а еще сальный блеск (в течение дня хоть запудрить можно, а по утрам — обязательно). В общем, стала я искать альтернативу кремам и нашла — масла. Я так хотела попробовать скорее, что не стала дожидаться утра, когда я смогу пойти в аптеку и купить нужные мне масла, а намазала личико подсолнечным (причем старым — там осадок плавал). Удивительное дело, но наутро кожа выглядела лучше, чем обычно. Я, дорогие читатели, никому не рекомендую так делать, и вообще, масла — дело сугубо ин-

дивидуальное, кому одно подойдет, кому другое. В соответствующих разделах я рекомендую масла для разных типов кожи, но вам придется все равно исходить из собственных ощущение и реакций поэтому я рекомендую не одно, а несколько масел.

В общем, наутро я купила себе масла и с тех пор кремами не пользуюсь. Здесь сразу хочу предупредить вас о том, с чем сама столкнулась. Масла на меня подействовали мгновенно, и совсем не обязательно, что так же скоро они подействуют на вас — ушли все прыщи, сальность, кожа стала дышать (то есть ушло постоянное желание умыться, выровнялся цвет лица. Поры стали меньше, как и морщинки. Но поначалу был небольшой, еле заметный (мне заметный, окружающим — нет) отек, появились маленькие (с прыщами не сравнить) гнойнички — кожа приспосабливалась. Все это прошло через пару недель, да и в течение этих недель не слишком докучало. Но в один прекрасный момент я заметила, что моя кожа становится, как пергамент (испугалась ужасно!). Дорогие читатели, не верьте тем, кто говорит или пишет, что при помощи ароматических масел можно увлажнить кожу! В маслах нет

воды! Они не увлажняют. Я стала опрыскивать лицо термальной водой, периодически делать освежающие и увлажняющие маски, и все прошло. Кстати, однажды я уехала в командировку и забыла дома термальную воду, а денег тратить на новую не хотелось (я была в Европе — там очень дорого). Я тогда стала смачивать лицо просто питьевой водой — точно также действует, поверьте, только стоит дешевле.

И еще одно: ни в коем случае не вздумайте облагородить привычный крем ароматическим маслом! Дело в том, что масла (в отличие от кремов) очень глубоко проникают в кожу. Они проведут с собой те вредные вещества, которые есть в креме (производители и не думали, что эти вещества могут попасть в глубокие слои эпидермиса!). Таким образом вы можете испортить свою кожу! **Внимание! Масла — только с натуральными ингредиентами, в которых вы лично уверены!**

Итак, отвечаю на традиционный наш вопрос: что делать, если мы не хотим стареть. Натуральная косметика — на мой взгляд, блестящая альтернатива всякой химии и, тем более, хирургии. Ароматические масла, домашние кремы (в одной из

своих книг я научу вас, как их варить), и, конечно, маски.

Теперь скажу пару слов о масках. Маски — это просто здорово! Они действуют намного эффективнее кремов, поэтому, допустим, привести себя в порядок перед важным свиданием, поможет маска. Вообще маска в качестве скорой помощи при усталости, после болезни и пр. — вещь незаменимая. Да и не только в качестве скорой помощи: если вы хотите всегда хорошо выглядеть и не мучиться с морщинами, отеками и прочими возрастными прелестями, то маски на 15–20 минут пару раз в неделю — ваш выход.

Только очень вас прошу, дорогие читатели, не мажьте на себя все подряд, а подбирайте то, что подходит именно вам. Натуральная косметика еще тем отличается от промышленной, что очень индивидуально действует. В этой книге я собрала большую коллекцию масок для разных типов кожи и разных проблем, связанных с возрастом, так что вам есть, из чего выбрать.

И еще один бонус косметики, сделанной своими руками, — она намного дешевле промышленной.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Специалисты утверждают, что на первом месте по силе воздействия на структуры кожи и подкожной жировой клетчатки стоит ультрафиолетовое излучение. Известно, что солнечное повреждение кожи обладает, если так можно выразиться, способностью накапливаться, и эпизоды злоупотребления естественным или искусственным загаром в течение жизни суммируются, истощая этим способности кожи к восстановлению. Наиболее грозными осложнениями избыточного загара являются повышение риска развития злокачественных кожных новообразований, и солнечный эластоз — широко распространенное в южных странах поражение соединительной ткани кожи, которое проявляется многочисленными грубыми морщинами и исчерченностью на всех открытых поверхностях тела. А также резкая и окончательная утрата эластичности кожи, чаще всего в сочетании со стойкой гиперпигментацией.

Кроме того, для кожи лица очень вредно курение. Курение на протяжении нескольких лет может привести к нарушению

окислительно-восстановительных процессов в коже лица. Спазм периферических капилляров кожи лица, шеи, рук и ног объединяет кровообращение и длится от 40 минут до 1,5–2 часов, что приводит при выкуривании 10–12 сигарет в день к нарушениям трофики кожи. Токсическое действие продуктов окисления и смол на кожу сравнимо с повреждением, получаемым при постоянном воздействии ультрафиолетового облучения. «Кожа курильщика» — это определенный диагноз, включающий такие симптомы, как изменение цвета лица, гиперкератоз, тусклый оттенок кожи с сальным блеском и одновременным шелушением. Мимические морщинки, в особенности в нижней трети лица, становятся более грубыми, чем это могла бы обусловить естественная мимика, и кожа быстро утрачивает тонус, эластичность, а также возможности к регенерации, и в таком случае никакой, даже самый качественный и профессиональный метод антивозрастного ухода за кожей лица не поможет. Я знаю, что говорю: я сама курила много лет, а потом пришлось бросить. И теперь я всегда сходу отличу взрослую курящую женщину (у юных девчонок это

еще незаметно, но ничего — скоро все изменится) от некурящей: поверьте, она выглядит всегда несколько хуже при прочих равных условиях.

Как еще себя поберечь? Чтобы ваша кожа выглядела свежей, необходимо нормально спать. Нормально — значит систематически не менее 8 часов в сутки, в хорошо проветриваемом помещении.

Еще? Пейте достаточно воды (об этом мы еще поговорим), а вот от алкоголя (в особенности злоупотреблений им) — воздерживайтесь.

И — при первой возможности — непременно гуляйте. Наша кожа должна ежедневно дышать здоровым уличным воздухом (не выхлопными газами, разумеется).

**АНТИВОЗРАСТНЫЕ
КОСМЕТИЧЕСКИЕ
МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА**

Дорогие читатели! В этом разделе книги я расскажу вам о самом, пожалуй, действенном регенерирующем средстве — масках. Как я уже сказала, маски помогают против старения кожи лица лучше всего, потому что они быстрее всего и особенно активно действуют, только маску надо правильно наложить.

И ради Бога, помните о том, что любое избыточное усердие оборачивается против усердствующего. Не надо намазывать на себя два раза в день маски, которые следует делать 2 раза в неделю. Не стоит увеличивать слой маски, ее продолжительность и пр., «чтоб уж наверняка». Помните о поговорке: заставь дурака молиться, он себе лоб разобьет. Бойтесь стать последователями того дурака.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ МАСКИ

Очищение кожи лица

Имейте в виду, пожалуйста: нанесение маски на лицо должно происходить только после полного очищения кожи! Это значит, что нельзя наносить маску на кожу лица, на которой присутствует декоративная косметика (тональный крем, пудра, румяна и т. д.), а также на кожу, которая смазана каким либо кремом, т. к. он может воспрепятствовать проникновению полезных веществ маски в более глубокие слои кожи, да и вообще, эффект может быть непредсказуемым!

Для очищения кожи используйте обычные средства, которые вы ежедневно применяете для этой цели (молочко, лосьоны, тоники, умывание лица с различными пенками и гелями или же с мылом). При сухой и/или чувствительной коже лица, в случае, если на ней не имеется какой-либо декоративной косметики, достаточно просто хорошенько умыться одной теплой водой. После очистки кожи, если это необходимо, можно сделать пилинг лица с использованием отшелушивающих скрабов.

Приготовление маски

Для приготовления маски вам в первую очередь понадобится какая-нибудь небольшая мисочка (предпочтительнее использовать стеклянную или фарфоровую посуду), и ложки (чайная и столовая), для того, чтобы отмерять пропорции, и, конечно же, размешивать состав. Также, в некоторых случаях, вам могут понадобиться такие вещи, как деревянная толкушка (для разминания фруктов, ягод и овощей), соковыжималка, кофемолка, и миксер.

Самое главное в приготовлении масок — это использовать только свежие продукты! Яйца используйте свежие, домашние (купите на рынке), молоко — в идеале из-под коровы. Если используете творог, сметану не от хозяина, то внимательно читайте этикетки: это должны быть именно творог и сметана, а не «творожный» и «сметанный» продукты. Яблоки и овощи предпочитайте отечественные, лучше — сезонные (меньше используется химических средств для хранения). Очень важно! Не используйте слегка подгнившие, подпорченные, просроченные по сроку

реализации продукты для масок! Запомните: на лицо — все самое лучшее, красивое, хорошее, вкусное, дорогое! (Мы ведь хотим выглядеть привлекательно, дорого, «вкусно», не так ли? — а не как просроченный продукт.)

Нанесение маски на лицо должно происходить сразу же после ее приготовления. Практически все натуральные маски используются только разово и никогда не хранятся до следующего применения.

Нанесение маски

Итак, после того как вы очистили кожу и приготовили маску, вам необходимо нанести ее на лицо (или на определенные области кожи, в зависимости от того, как указано в рецепте). Сделать это можно просто руками, или же при помощи специально предназначенных для этой цели кисточек и лопаточек (их все можно купить, но, в общем, они не очень-то и нужны).

Нанесение маски должно происходить снизу вверх, по массажным линиям, начиная от подбородка (и, если нужно, шеи), и заканчивая лбом. Проследите за тем, чтобы с лица были полностью убраны во-

лосы, после чего нанесите маску, двигаясь сперва от подбородка к мочкам ушам, затем от уголков губ к середине ушной раковины, после от носа к вискам, и затем от середины лба к вискам, и волосистой части головы. Маска не наносится на область губ, и область вокруг глаз, кроме тех случаев, когда это указано в рецепте.

Наносить маску на лицо можно, например, в ванной, перед зеркалом.

Имейте в виду, что для того, чтобы получить наибольший результат, после нанесения маски лучше всего лечь, закрыть глаза, и расслабиться. Желательно даже включить какую-нибудь расслабляющую музыку. Крайне нежелательно заниматься чем-либо, ходить, и разговаривать с нанесенной на лице маской.

Надо иметь в виду

Некоторые маски, особенно на основе фруктовые и ягодные, имеют свойство течь, поэтому, чтобы не запачкать волосы и одежду, рекомендуется использовать специальные шапочки для волос, например, такие, как для душа, а плечи и область декольте накрывать полотенцем (таким, которого не будет жалко, если оно испачкается).

Также, если вы легли с нанесенной маской на кровать, желательно еще подстелить что-нибудь под себя в области головы и плеч, во избежание попадания стекающей с лица маски на постельное белье.

Держать маску на лице необходимо ровно столько, сколько указано в рецепте. Обычно это время составляет от 10 до 30 минут.

Если вдруг маска начала очень сильно стягивать кожу, или же вы испытываете от нее какой-либо другой дискомфорт, лучше сразу идти ее смывать (некоторые маски шипят, и это так и надо, но ощущения не должны быть острыми!).

Как смыть маску

Смываются маски обычно (если в рецепте нет специальных указаний) одной водой, без использования мыла или других средств для умывания. При более жирном типе кожи лучше умываться прохладной водой, при сухой коже, наоборот, теплой. Маску нужно смывать очень тщательно.

Также для этой цели может применяться специальная мягкая губка, которую нужно сначала намочить, после снять ей

маску с лица, и затем уже умыться водой. После снятия маски, как завершающая процедура, — два компресса по 2—3 минуты каждый: первый — теплый, второй — холодный.

* * *

Естественно, в большинстве рецептов масок для вашего удобства будет продублирована информация, как маски накладывать, сколько держать, как смывать. И тем не менее прошу вас намотать на ус правила из этого раздела! Неукоснительное их соблюдение гарантирует вас от глупых и грубых ошибок, досадных недоразумений и всяких неприятностей (вроде пересушенной от усердия кожи).

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

В данном разделе я вам предлагаю маски для любого типа кожи, так называемая «скорая помощь» — если вам показалось, что вы переутомлены, а поэтому ужасно плохо выглядите, или если у вас, например, особенно важное свидание, а тут как раз неприятности... В общем, интенсивные маски для всех.

И еще имейте в виду: фруктовые и овощные простые маски (просто натереть фрукт или овощ) помогают людям с любым типом кожи (исключение: аллергики и люди с чувствительной кожей, но и те, и другие обычно сами знают, что им можно, а что нельзя. Кстати. Свежий огурец, как правило, можно всем, а он за 10 минут сделает ваше лицо качественно свежее и моложе просто за счет увлажнения.

Маска для морщинистой кожи лица

При морщинистой коже лица применяется маска из равных количеств (по 1 ст. ложке) сока лимона, сока моркови, простокваши и рисовой муки. Компоненты тщательно перемешать и нанести на лицо.

Применять 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Очищающая тонизирующая маска, улучшающая цвет лица

1 ст. ложку овсяной (если кожа жирная) или пшеничной (если кожа сухая) муки смешать с небольшим количеством сырого молока до получения кашицы и добавить сок половины лимона. Полученную массу нанести на лицо и шею на 20—30 минут, после чего смыть теплой водой.

Маска улучшает цвет лица, тонизирует и очищает сухую и нормальную, увядающую и обветренную кожу. Применять 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Для нормальной и увядающей кожи

Протереть яблоко на мелкой терке, кашицу смешать с 1 ст. ложкой творога, толкна и сметаны. Вместо сметаны можно добавить оливковое масло, сливки, молоко. Маску нанести на лицо и шею на 15—20 минут, затем смыть теплой водой.

Применять 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Универсальная маска для бледной и дряблой кожи

Эта маска подходит для всех типов кожи. Смешать натертое на мелкой терке яблоко с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой измельченных овсяных хлопьев. Получившуюся смесь наложить на лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

Применять 1–2 раза в неделю. Курс — до 15 процедур.

Универсальная омолаживающая маска

Вот омолаживающая маска, которая подойдет для любого типа кожи: одно сочное, спелое яблоко натереть на терке, опустить 1 ст. ложку мякоти на 2–3 минуты в кипящие сливки или молоко, затем настоять 30 минут. Смесь наложить на лицо на 20–30 минут и смыть теплой водой.

Применять 1 раз в неделю, можно постоянно.

Универсальная маска для стареющей кожи

Попробуйте маску из растертого печеного или сваренного яблока с добавлением нескольких капель оливкового масла (для жирной кожи — масла виноградных косточек).

чек) и ложечки меда. Эта маска хорошо питает кожу, делает ее эластичной и замедляет процесс старения.

Применять 1 раз в неделю, можно постоянно.

Примочки от морщин

Срезать 3—4 нижних листа алоэ, вымыть их и на 12 дней положить в холодильник. Затем измельчить, отжать через марлю сок и добавить водки в пропорции 1:1. Смочить в смеси марлевую салфетку и на 10 минут положить на лицо.

Делать процедуры три раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев.

АНТИВОЗРАСТНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Я глубоко сочувствую людям с жирной кожей лица хотя бы потому, что меня у самой она жирная, поэтому намучилась я с ней немало. Но в данном контексте — контексте омолаживания — особенно сочувствую, так как в большинстве случаев все антивозрастное предлагается для сухой кожи, а если ночной, даже очень дорогой, крем и для жирной, то все равно поутру — жирный блеск. Косметологи, верно, считают, что это совершенно нормально — утром можно умыться. Но, во-первых, это ненормально уже потому, что жирный блеск вообще ненормален! Во-вторых. Все же многие женщины делят постель с любимым мужчиной и просыпаться чуть раньше, чтобы бежать в ванную смывать блеск и мазаться матирующим кремом, согласитесь, как-то не очень...

Вот так я мучилась, мучилась, и решила вообще отказаться от промышленных кремов. Заменяла я их на ароматические масла, а еще кремы собственного изготовления тоже подходят. Я вам сейчас расскажу, как это было.

Я так устала от жирной кожи, что на все уже была готова пойти (а мне, между прочим, уже 44 года). И вот я прочла много всего про ароматерапию. На тот момент у меня дома никаких масел, кроме подсолнечного для еды, не было, и я на ночь вместо привычного крема намазала личико каким-то ужасом — старинным нерафинированным подсолнечным маслом, которого было совсем чуть-чуть и в котором плавали уже какие-то ошметки от старости. Никто, полагаю, так бы не сделал, я просто очень захотела. И вдруг утром неожиданно кожа оказалась лучше, чем после крема — не блестела жиром, да и вообще... Я никому, прости Господи, не советую экспериментировать, я просто рассказываю о своем опыте.

В общем, мне понравилось, и я поспешила в аптеку за маслом, прочитав прежде, что пробовать. Методом эксперимента для себя я подобрала масло виноградных косточек, зверобоя и лесного ореха (смешиваю так, чтобы виноградного было раза в полтора больше, чем двух других, вместе взятых) в качестве базового, куда добавляю эфирные: розмарин, иланг-иланг, грейпфрут, лаванда, кедр, в расчете 5 капель на

1 ч. ложку базового (семси). Но имейте в виду, дорогие читатели, это — для меня! Я долго пробовала, чтобы найти нужные масла: виноградное хорошо (лучше всех) впитывается, зверобой укрепляет сосуды (у меня еще и купероз, как у многих с жирной кожей), лесной орех матирует, а перечисленные эфирные масла регулируют работу сальных желез, обмен, регенерацию. Не всем это подойдет, но я почувствовала значительное облегчение! А когда стала делать маски, то вообще жизнь наладилась!

Для жирной, пористой кожи полезны белковые, белково-лимонные, белково-камфорные, плодово-овощные, дрожжевые, кисломолочные маски, маски из перекиси водорода. Хорошо сочетаются в масках ягоды с кисломолочными продуктами, особенно хороший эффект дают плоды абрикоса с кислым молоком. А лимонный сок, помимо стягивающего эффекта, обладает еще и отбеливающими свойствами.

Кефирно-творожные маски смягчают, питают кожу, повышают ее кислотную реакцию. Для питательных масок с эфирными маслами в качестве основы подойдут глина, мед, кашица из морских водорос-

лей, заваренная кипятком рисовая мука, кефир, йогурт, фруктовое пюре. Вот несколько рецептов.

Отбеливающая маска

Развести в 1 ст. ложке молока 15–20 г дрожжей, в смесь добавить чайную ложку лимонного сока, все тщательно размешать и нанести на лицо на 20 минут. Затем смыть теплой водой и наложить на лицо холодный компресс.

Маска рекомендуется для любой кожи при наличии пигментных пятен, веснушек, обладает отбеливающим действием. Применять 2 раза в неделю. Курс — 15–20 процедур.

Медово-лимонная отбеливающая маска

Для отбеливания кожи лица при наличии веснушек и пигментных пятен используется следующая медово-лимонная маска: сок 1 лимона смешать с 2 ст. ложками жидкого меда, нанести на марлевую салфетку (в несколько слоев) и приложить к лицу на 15–20 минут. За это время салфетки нужно будет сменить 2–3 раза. Маску смыть теплой водой. Если кожа лица сухая, маску тоже можно делать, только лицо надо пред-

варительно смазать подсолнечным или оливковым маслом.

Курс — 15–20 масок через интервалы в несколько дней (в зависимости от переносимости кожи). Смесь может сохраняться в холодильнике до 7 дней.

Дрожжевая маска

Для жирной кожи лица рекомендуется следующая маска: 10 г пекарских дрожжей развести соком половины лимона. Маску нанести на лицо на 15 минут, смыть водой комнатной температуры и сделать холодный компресс.

Применять 2–3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Лимонно-медовая маска

Маска из сока 1 лимона, 1 яичного белка, взбитого в пену, и 1 ч. ложки меда. Смесь нанести на 30 минут, смыть холодной водой. Делать 1–2 раза в неделю.

Применять 2–3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Белково-лимонная маска

В хорошо взбитый белок куриного яйца добавить измельченную на кофемолке су-

хую цедру лимона, смешать и нанести на лицо на 20 минут.

Применять 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Белково-лимонная маска (II)

При жирной, пористой коже с морщинами и пигментными пятнами, а также при увядшей, дряблой коже рекомендуется маска из взбитого в пену белка 1 яйца с добавлением 1 ч. ложки лимонного сока. Маска наносится на лицо на 15—20 минут. Смывается сначала теплой, а затем холодной водой.

Тонизирует, отбеливает, обезжиривает и сушит кожу, стягивает поры и разглаживает морщины. Применять 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Маска для пористой кожи

При пористой коже лица наносится маска из смеси 1 ст. ложки меда, 1 ст. ложки медицинского талька и столовой ложки лимонного сока. Смыть через 30 минут.

Применять 1—2 раза в неделю постоянно.

Маска, сужающая поры

Во взбитый белок добавить по 1 ч. ложке молока, меда и лимонного сока. Для густоты всыпать овсяную муку или миндальные отруби. Смесь нанести на лицо на 15—20 минут и смыть теплой водой. В воду для ополаскивания добавить настой ромашки.

Маска применяется при жирной коже, сужает поры, разглаживает морщины, отбеливает, снимает следы усталости при переутомлении. Применять 1—2 раза в неделю постоянно.

Маска для увядающей, пористой жирной кожи

Яичный белок взбить до получения пены, добавить 1 ч. ложку лимонного сока и растертую в пудру высушенную лимонную корку. С помощью овсяных отрубей превратить смесь в густую массу и нанести на лицо на 10 минут. Застывшую маску размягчить теплой водой и осторожно отделить от кожи. Завершает процедуру умывание холодной водой.

Применять 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Витаминная вяжущая маска

Для жирной кожи. На мелкой терке протрите 2 предварительно очищенных от кожуры и сердцевинок яблока (не выражено кислого сорта! лучше — кисло-сладкие или нейтральные по вкусу), кашицу наложите на лицо на 15–20 минут. После этого смойте маску прохладной водой.

Эта маска освежает и питает кожу, насыщая ее витаминами. Она также дает вяжущий эффект, сужает поры. Применять по мере необходимости.

Витаминная вяжущая маска (II)

Для жирной кожи лица подойдет такая маска: 2 ст. ложки протертого кислого яблока смешать с 1 ч. ложкой картофельного крахмала, нанести на 15–20 минут, смыть теплой водой.

Применять по мере необходимости.

Маска, сужающая поры и устраняющая жирный блеск

Устранить жирный блеск на лице и сузить поры можно, смешав 1 ст. ложку кашицы из печеного или сваренного яблока со 1 ст. ложкой взбитого белка. Маску на-

нести на лицо на 15–20 минут, потом смыть прохладной водой.

Применять по мере необходимости.

Молочнокислая маска для жирной кожи

2 ч. ложки творога смешать с равным количеством фруктового или овощного сока, добавить немного соли, размешать и нанести на лицо. Через 10 минут маску нужно нанести вторично, а через 5 минут снять шпателем и смыть подсоленной водой. Кожу осушить, похлопывая по лицу кончиками пальцев.

Применять 2–3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Маска из смородины, сужающая поры

Эта витаминная маска сужает поры и поэтому главным образом рекомендуется при жирной коже. Нужно раздавить несколько белых и несколько красных смородин, смешать их сок с 1 ст. ложкой картофельной муки, кашицу нанести на лицо.

Применять 2–3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

Помидорная маска при жирной коже землистого цвета с крупными порами

Используются и дольки, которыми обкладывают лицо, и мякоть. Растертую мякоть нанести на очищенное лицо. Смыть через 20—30 мин.

Применять раз в неделю, можно круглый год.

Каротиновая маска

Каротиновая или, проще говоря, морковная маска, показана при жирной, покрытой угрями, бледной и увядающей коже. Большую сочную морковь потереть на пластмассовой терке. Если она очень сочная, смешать ее мякоть с небольшим количеством талька. Готовую кашицу нанести на лицо на 20—30 мин.

Применять раз в неделю, можно круглый год.

Творожно-медовая увлажняющая маска

Тонизирует кожу, сужает поры маска из 2 ст. ложек творога, 1/2 ч. ложки жидкого меда и яйца. Творог растереть с медом, добавить яйцо и взбить. Маску снять через 20 минут теплой влажной салфеткой, а затем лицо ополоснуть холодной водой.

Применять раз в неделю, особенно важно — зимой, во время отопительного сезона.

Маска из отвара лекарственных трав

Очищает кожу, сужает поры, улучшает кровообращение маска, приготовленная из отвара ромашки, липового цвета, цветов бузины, взятых в равных соотношениях, меда и овсяной муки. Для ее приготовления взять 1 ст. ложку смеси трав, залить стаканом кипятка, проварить 10 минут, и процедить. К теплomu отвару добавить 1/2 ч. ложки меда и овсяную муку до получения кашицы. Маску нанести толстым слоем на 20 минут. Через 20 минут смыть ее сначала теплой водой, затем ополоснуть лицо прохладной.

Применять раз в месяц как профилактическое средство.

Медово-яичная маска

Маска питает, увлажняет, очищает кожу. Готовят ее из двух яичных белков, 30 г меда, 1/2 ч. ложки миндального или персикового масла и 2 ст. ложек измельченных овсяных хлопьев. Невзбитые белки смешать с медом и маслом до получения

однородной массы, а затем добавить овсяные хлопья. Маску снять через 20 минут сначала теплой влажной салфеткой, а затем — прохладной влажной салфеткой.

Применять раз в неделю, можно круглый год.

Тонизирующая медовая маска

Взять белок 1 яйца, 1 ч. ложку меда, такое же количество молока и лимонного сока. К взбитому белку добавить остальные компоненты. Чтобы масса не была жидкой, к смеси можно добавить измельченные овсяные хлопья. Снять маску теплой влажной салфеткой через 20 минут. В воду для ополаскивания лица добавить немного настоя ромашки.

Применять раз в неделю, можно круглый год.

Белковая маска для увядающей пористой кожи

Взять 1 яичный белок, 1 ч. ложку лимонного сока, растертую в пудру цедру 1 лимона, 2 ч. ложки молотых в кофемолке овсяных хлопьев. Сначала взбить белок, затем постепенно добавлять лимонный сок, цедру и, наконец, хлопья. Снять маску

через 20 минут теплой влажной салфеткой. Затем ополосните лицо холодной водой.

Применять раз в неделю, можно круглый год.

Белковая маска, стягивающая поры и разглаживающая морщины для жирной кожи

Стягивает поры, разглаживает морщины, отбеливает кожу. 1 белок взбить до образования пены, и, продолжая взбивать, добавить в него небольшими порциями 1 ч. ложку лимонного сока. Полученную пену нанести на лицо кисточкой, и, когда маска начнет подсыхать, нанести следующий слой. Смыть маску через 20 минут сначала теплой, а затем холодной водой.

Применять раз в неделю, можно круглый год.

Маска из петрушки с кефиром для жирной кожи

Смешайте зелень петрушки с кефиром и лимонным соком, добавить в кашицу крахмал или отруби и осторожно нанести на лицо.

Маска оптимальна летом, когда петрушка растет в естественных условиях на ого-

роде (лучше всего брать свою или у знакомых, чтобы точно знать, что петрушка выращена без вредных удобрений). Можно делать 2—3 раза в неделю в течение всего сезона естественного произрастания петрушки на грядках.

Питательная маска

К 1 ст. ложке кашицы из винограда добавить половину желтка, немного муки или крахмала, размешать до получения однородной массы. Нанести на кожу на 20 мин, смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной водой. Хорошо питает жирную кожу лица.

Применять раз в неделю, можно круглый год.

Освежающая маска, стягивающая поры

1 ст. ложку сока вишни смешать с небольшим количеством картофельной муки, наложить на предварительно очищенную кожу на 20 минут. Стягивает поры, освежает жирную кожу.

Лучше делать в сезон вишни, можно раз в 3 дня.

Земляничная маска

2 ст. ложки мякоти земляники смешать со взбитым в пену белком, добавить 1 ч. ложку лимонного или грейпфрутового сока. Нанести на лицо на 15–20 минут. Смывать теплой водой.

Лучше делать в сезон земляники, можно раз в 3 дня.

Медово-молочная маска

Взять по 1 ч. ложке меда, теплого молока, картофельного крахмала, соли. Перемешать до получения однородной массы. Наносить смесь на лицо ватным тампоном слой за слоем. Через 20–25 минут смыть сначала теплой, затем холодной водой.

Можно делать каждую неделю круглый год.

Смородиновая маска, сужающая поры

Размять горсть ягод красной и белой смородины, добавить 1 ст. ложку крахмала, нанести на лицо. Смыть через 20 минут. Хорошо сужает поры.

Лучше делать в сезон смородины, можно раз в 3 дня.

Маска из мать-и-мачехи

Не путайте мать-и-мачеху и одуванчик! Листья следует собирать не в городе, в экологически чистом и проверенном месте!

Измельчить свежие листья. Кашицу наложить на лицо на 20 минут.

Лучше делать в сезон мать-и-мачехи, можно раз в 3 дня.

Маска из пшеничных отрубей

Маска питает кожу и вместе с тем дает мягкий пилинговый эффект. Запарить 2 ст. ложки пшеничных отрубей крутым кипятком. Через 3 минуты добавить молоко, довести до консистенции густой сметаны. Наложить на лицо кашицу из отрубей, смешанных с молоком; когда подсохнет, смыть теплой водой.

Можно делать каждую неделю круглый год.

Капустная маска

Провернуть в мясорубке капустные листья, смешать их со взбитым белком. Нанести на лицо и шею на 25–30 мин.

Лучше делать осенью, когда капуста самая дешевая в магазине (значит, ее только сняли). Можно 2–3 раза в неделю.

Огуречная маска для пористой кожи

Натереть на терке предварительно очищенные 2 огурца, добавить 100 мл водки, оставить в стеклянной посуде настаиваться в течение 7 дней, процедить. Маску из марли смочить настойкой и оставить на 15 минут. Применяется для стягивания пор на пористой коже.

Лучше делать летом, когда огурцы растут в естественных условиях. Можно через день.

Маска из айвы

Айву натереть на мелкой терке, смешать со взбитым белком и наложить на лицо на 20 минут. Помогает избавиться от морщин на жирной коже.

Осенняя маска, показана 2—3 раза в неделю 2 месяца.

Маска из зверобоя

Траву зверобоя измельчить, залить кипятком, чтобы образовалась каша. Наложить на лицо на 15—20 минут в теплом виде. Смыть теплой водой.

Маска показана раз в неделю в течение года.

Отбеливающая маска для жирной кожи

Взбитый яичный белок смешать с 1 ч. ложкой сока алоэ и 1/2 ч. ложки лимонного сока. Нанести смесь на лицо и через 15 минут смыть теплой кипяченой водой.

Делать маски 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Банановая маска для жирной кожи

Смешать кашицу из 1/2 спелого банана с 1/2 ч. ложки свежавыжатого лимонного сока. Нанести маску на чистую слегка влажную кожу на 15—20 минут, после чего смыть прохладной водой и ополоснуть лицо холодной.

Делать маски 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

АНТИВОЗРАСТНЫЕ МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Сухая кожа в юности не так раздражает, как жирная, — и прыщиков практически не бывает, и засаленности. А по мере взросления — никаких открытых пор, и цвет лица — приятно-идеальный.

Но вот в этой бочке меда с возрастом все более и более заметна та самая злобная ложка дегтя: стареет сухая кожа много быстрее жирной. Да и кремы помогают отнюдь не всегда.

Я для своей подруги составила такой бальзам, которым она пользуется с удовольствием вместо обычных кремов: на 30 мл основы (масла сладкого миндаля) добавляем по 1—2 капле эфирных масел герани, иланг-иланга, розового дерева. Если сухая кожа начала стареть, то кроме этих масел, понадобится еще эфирное масло пачули. Вот и все, используйте вместо крема или наряду с кремами своего собственного изготовления. А маски помогут вам всегда оставаться красавицей.

Основные продукты, которые используются в масках для сухого типа кожи: яичные желтки, творог и любое растительное

масло (а лучше всего — оливковое). Необходимым условием при уходе за сухой кожей является применение натуральных витаминизированных масок, питающих и увлажняющих кожу: 50–100 г овощного или фруктового сока (малины, клубники, земляники, слив, персиков, абрикосов, помидоров, свежей капусты, моркови — на выбор) нанести на слой ваты и наложить его на лицо на 15–20 минут. По мере необходимости вату дополнительно увлажнить соком. Перед нанесением таких масок лицо желательно протереть сливками, жидким кремом или сметаной. К 1 ст. ложке сметаны (растительного масла или сливок) добавить 1 ст. ложку тертого яблока (без кожуры и сердцевины!), или свежего огурца, или картофеля, или моркови, или ягод и фруктов (клубника, земляника, малина, слива, абрикосы, персики, черешня, вишня, банан, киви).

Маски на жировой основе смывают ватным тампоном, смоченным в мягкой теплой воде.

Маска для сухой, обезвоженной и увядающей кожи

Для сухой, обезвоженной и увядающей кожи полезна маска из смеси одного желтка, 1 ч. ложки меда, 1 ч. ложки растительного масла и 1 ч. ложки сока лимона. Смесь наложить на кожу лица, шею и грудь на 15–20 минут, смыть прохладной водой.

Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Смягчающая питательная маска

Сырой желток взбить в пену и добавить к нему 1/2 ч. ложки лимонного сока. Маску нанести на лицо на 15–20 минут, смыть сначала теплой, а затем прохладной водой. Рекомендуется для сухой, вялой, шелушащейся кожи с морщинами, а также для нормальной кожи. Освежает, питает и смягчает ее, разглаживает морщины.

Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Маска для сухой, морщинистой и дряблой кожи

Для сухой, морщинистой и дряблой кожи применяется жирная маска с соком лимона: 1 ч. ложку жирного крема соеди-

нить с 1 ч. ложкой лимонного сока, добавляя его по каплям, и 1/2 ч. ложки сметаны. Полученную смесь нанести на кожу лица на 20—25 минут, снять шпателем, а затем протереть лицо ватным тампоном, смоченным лосьоном.

Маска показана 1—2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Маска для загубевшей и увядающей кожи

В хорошо взбитый желток влить, постоянно помешивая, 1 ч. ложку теплого растительного масла и по 1/2 ч. ложки воды и лимонного сока. Смесь нанести на лицо в 2—3 слоя и оставить до высыхания. Маска снимается ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Затем лицо следует ополоснуть прохладной водой. Рекомендуются для загубевшей, увядающей, шелушащейся сухой и нормальной кожи.

Курс — 1—2 раза в неделю в течение 4—6 недель. Повторяется через 2—3 месяца.

Маска при дряблой коже с избыточной сухостью

Смешать свежий желток одного куриного яйца с 1 ст. ложкой лимонного сока, добавить 2 ч. ложки овсяной муки и такое же

количество оливкового (миндального или подсолнечного) масла. Взбить до образования густой массы и нанести на лицо на 30 минут.

Особенно эффективна при дряблой коже с избыточной сухостью. Оказывает вяжущее и тонизирующее действие на кожу, питает и смягчает ее. Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Маска для очень сухой, стареющей кожи лица с мелкими морщинками

1 ст. ложку меда смешать с яичным желтком и 1 ст. ложкой растительного масла, добавить полстакана отвара ромашки и 1 ч. ложку лимонного сока, а чтобы смесь была гуще — немного картофельного крахмала. Нанести на 15–20 минут. Смыть теплой водой.

Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Смягчающая маска

При сухой коже лица рекомендуется маска из смеси мякоти половины лимона, взбитого желтка, 1 ст. ложки проросших кукурузных зерен, растертых в муку, и 1 ч. ложки меда. Маска наносится на 45 минут.

Сняв ее, вымыть лицо подогретым молоком. Кожа станет мягкой, эластичной, гладкой.

Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Маска «Мадам Помпадур» для очень сухой кожи

1 лимон с цедрой натереть на пластмассовой терке, залить 100 мл спирта, процедить через марлю, добавить стакан сметаны или сливок, 1 взбитый белок. Нанести на лицо и через 15–20 минут снять ватным тампоном.

Маска показана 1 раз в неделю, курс — 2 месяца.

Питательная витаминная маска

Высушенную цедру лимона измельчить в кофемолке. К 1 ч. ложке полученной муки добавить 1 ч. ложку желтка и столько же сметаны. Смесь нанести на лицо и шею на 20 минут.

Маска питает, витаминизирует и освежает сухую кожу лица. Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Смягчающая питательная маска

Желток и растертую в пудру лимонную корку взять в равном соотношении, смешать и оставить в закрытом сосуде. Через 15 минут добавить 1 ч. ложку растительного масла и размешать до образования эмульсии. Массу толстым слоем нанести на кожу лица и оставить до высыхания. Снять водой с добавлением экстракта петрушки. Завершается процедура холодным компрессом.

Маска рекомендуется для сухой и нормальной кожи, смягчает, тонизирует и питает ее. Маска показана 1 раз в неделю, курс — 2 месяца.

Для сухой и нормальной кожи

К 1 ст. ложке свежесжатого яблочного сока добавьте половину яичного желтка и немного муки или крахмала. Наложить маску на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Смягчающая маска для сухой, раздраженной кожи

Сделайте маску из 2 ч. ложек творога, 1 ч. ложки свежего яблочного сока, половины яичного желтка и 1 ч. ложки камфорного масла. Все компоненты хорошенько перемешать и нанести смесь на лицо на 20 минут. Затем смыть сначала теплой, а потом холодной водой. Кожа сразу же станет мягче, перестанет шелушиться.

Маска показана 1 раз в неделю, по необходимости.

Тонизирующая маска для нормальной и сухой кожи

1 ст. ложку сока алоэ смешать с 2 ст. ложками растопленного меда и 1 ч. ложкой оливкового масла. Нанести маску на очищенную кожу лица и шеи и через 20 минут смыть сначала теплой, затем холодной водой.

Делать процедуры 2—3 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев.

АНТИВОЗРАСТНЫЕ МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Людам с нормальной кожей сказочно повезло! Осталось только поддерживать баланс и не испортить кожу закупоркой пор, что легко может случиться от промышленных кремов. Так что делайте маски, а вместо кремов пользуйтесь маслами. Подберите себе базовое маслице, например, гипоаллергенное масло абрикоса или нежное и чрезвычайно легко впитывающееся масло виноградных косточек, и добавляйте туда эфирные масла: в качестве тонизирующих — герань, лимон, можжевельник, розмарин; успокаивающих — бергамот, жасмин, иланг-иланг, лаванда, нероли, роза, ромашка, сандал, чайное дерево; разглаживающих — апельсин, лаванда, лимон, роза, чайное дерево.

Питающая и отбеливающая маска

Кофейную чашку белой вареной фасоли растереть, добавить 2—3 ч. ложки лимонного сока и 1 ч. ложку оливкового масла (или другого растительного масла, прокипяченного на водяной бане и отстоянного). Теплую кашицу нанести на лицо на

20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной.

Маска питает и отбеливает кожу. Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Банановая маска

1 банан растереть с 1 ч. ложкой молока. Наложить на лицо на 20 минут, смыть сначала теплой, потом холодной водой.

Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Белковая маска

Смешать натертую на мелкой терке морковь (средней величины) со взбитым белком 1 яйца, добавить 1 ч. ложку сухого молока или крахмала, нанести на 20 минут, смыть теплой водой.

Маска показана 1–2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Витаминная маска

2 ч. ложки сока (овощного, ягодного или фруктового) смешать с 1 ст. ложкой муки или крахмала. Нанести на лицо на 15–20 минут, смыть теплой водой и ополоснуть лицо холодной.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

«Голливудская» маска

2 ст. ложки кукурузной или овсяной муки смешать с одним яичным белком. Вылить массу в чашечку, хорошо взбить до получения пены.

Маска очищает и укрепляет кожу лица, придавая ей матовый оттенок. Применяется от случая к случаю, но не чаще раза в неделю.

Грушевая маска

Взять грушу средней величины, вымыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Кашицу (2 ст. ложки) положить в блюдо, добавить оливковое или любое другое растительное масло (1 ст. ложку), все тщательно перемешать деревянной палочкой или ложечкой.

Маска показана 1—2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Земляничная маска

2—3 спелые ягоды земляники хорошо промыть в дуршлаге прохладной водой, сливая воду несколько раз, чтобы очистить

ягоды от грязи. Размять, добавить отварную молодую картофелину и залить 1 ст. ложкой кипяченого молока. Массу тщательно растереть и перемешать. Кашицу накладывают на кожу, снимают через 15–20 минут.

Сезонная маска, привязанная к времени поспевания земляники в вашей местности. Делать можно через день в течение полутора-двух месяцев.

Маска из дрожжей с молоком

30 г дрожжей смешать с молоком до кашицеобразной массы. Маску нанести на 15–20 минут. Смыть теплой водой при помощи ватного тампона. Если после маски чувствуется стянутость кожи, то следует нанести на 15–20 минут крем для нормальной или сухой кожи. Остатки крема снять мягкой салфеткой.

Если вам больше 30 лет, проведите курс из 20 масок (1–2 раза в неделю).

Маска из дрожжей с ржаной мукой

Дрожжи развести в теплой воде. Добавить ржаную муку, размешать до густоты сметаны. Выдержать в теплом месте до

брожения. Через сутки закваску нанести на лицо и шею густым слоем на 15—20 минут. Смыть теплой, затем холодной водой.

Кожа после такой маски станет нежной, эластичной. Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Маска из дрожжей с яйцом и медом

1 яйцо, 1 ч. ложка меда, 2 ч. ложки 20%-ного камфорного масла, 1/4 палочки дрожжей, 1 ст. ложка пшеничной муки. Развести молоком до густоты сметаны.

Маска показана 1—2 раза в неделю, курс — 2 месяца.

Маска из желтка и апельсина

Желток смешать с тертой коркой апельсина, добавить 2—3 капли лимонного сока, 1 ч. ложку растительного масла. Маску смыть через 10—15 минут отваром петрушки.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Маска из желтка с морковью

Яичный желток растереть с 1 ч. ложкой морковного сока и 1 ч. ложкой сметаны. Нанести массу на лицо. Подержать 20 ми-

нут. Смыть сначала теплой, затем холодной водой.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

«Испанская» маска

Одну чашку зрелых зерен фасоли промыть и залить на 3—4 часа холодной водой. Затем фасоль поместить в небольшой горшочек и варить до полной готовности, пока не станет мягкой. Проваренную фасоль протереть через ситечко или в миксере. В полученную кашу добавить сок половины лимона и 1 ст. ложку оливкового или другого растительного масла.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Капустная маска

Листья свежей капусты измельчить в мясорубке и тонким слоем наложить на кожу так, чтобы на лице не оставалось свободных промежутков (области вокруг глаз и рта оставляем свободными от маски всегда!).

Осенняя маска, когда в магазинах много недорогой капусты. Можно делать 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из квашеной капусты

На кожу, предварительно смазанную оливковым маслом, наложить измельченную квашеную капусту или смоченную в капустном рассоле тканевую маску.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Картофельная маска

Отварить и размять картофель. Перемешать с молоком и любым овощным или фруктовым соком (в пропорции 1:1) до консистенции мягкой кашицы. Такую маску делают в течение месяца каждую неделю.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Клубничная маска

Две-три ягоды клубники растереть и смешать с 1 ст. ложкой творога (или сметаны). Маску нанести на 10–15 минут и смыть водой комнатной температуры. Вместо клубники можно использовать землянику, сливы, персики, абрикосы, яблоки.

Можно использовать замороженную клубнику. Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Толокняная маска

1 ст. ложку кефира смешать с 1 ч. ложкой толокна. Полученную массу нанести на 10–15 минут, смыть водой комнатной температуры. Кожу предварительно смазать растительным маслом.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Маска из редьки

Среднего размера черную редьку вымыть, очистить от кожуры, натереть на мелкой терке. Затем поместить в мисочку или блюде, добавить 1 ч. ложку подогретого молока и несколько капель сока лимона. Если нет лимона, то его можно заменить раствором лимонной кислоты или кислым соком из клюквы, сливы, красной смородины. Все компоненты тщательно перемешать.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Медовая маска со спиртом

100 г теплого меда смешать со 100 мл водки. Нанести на лицо, шею и область декольте при помощи влажного ватного

тампона. Смыть холодной водой через 15—20 минут.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Молочнокислая маска

Простоквашу, кефир, йогурт, ацидофилин и другие кисломолочные продукты накладывают на кожу, сверху можно положить влажную ткань. Кожу предварительно смазывают растительным маслом.

Маска показана 1 раз в неделю, по обстоятельствам.

Маска из моркови

Натереть на мелкой терке 1 морковь. Кашицу смешать с 1 ч. ложкой пшеничной муки. Добавить несколько капель капустного рассола или лимонного сока. Нанести на кожу лица, держать 20 минут. Смыть теплой водой.

Применять 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Овощная маска

Натереть на мелкой терке любые овощи (кабачки, баклажаны, капусту, свеклу и т. п.). Кашицу наложить на кожу лица

и шеи. Держать 20 минут. Смыть теплой водой.

Сезонная маска. Маска показана 2—3 раза в неделю, в течение 1,5—2 месяцев.

Салатная маска

Несколько свежих листьев салата вымыть, нарезать и выжать сок. Сок вылить в мисочку, добавить 1 ст. ложку оливкового масла, несколько капель сока лимона, все тщательно перемешать. Можно вместо оливкового масла использовать любое растительное, вместо сока лимона — другой кислый сок.

Маска показана 1—2 раза в неделю, в течение 1,5—2 месяцев.

Овсяная маска

2 ст. ложки «Геркулеса», 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка меда. После разбухания кашицу нанести на кожу лица и шеи, смыть через 20 минут теплой водой, ополоснуть холодной.

Маска показана 2—3 раза в неделю, курс — 2 месяца.

«Парижская» маска

100 г хорошо заквашенной капусты отжать и нанести тонким слоем на всю поверхность кожи лица и шеи на 15–20 минут. При этом капуста должна плотно прилегать к лицу. Такая маска освежает кожу и придает ей упругость, матовость.

Маску делать не чаще раза в неделю, по обстоятельствам.

Персиковая маска

Персик размять, добавить 1 ч. ложку крахмала или толокна. Нанести кашицу на 20 минут, смыть теплой водой.

Сезонная маска, показана 2–3 раза в неделю, в течение 1,5–2 месяцев.

Маска из пивных дрожжей

1 ст. ложку пивных дрожжей развести молоком. Нанести на лицо на 10 минут, смыть теплой водой.

После такой маски кожа становится упругой, частично отбеливается. Делать раз в неделю по обстоятельствам.

Сливовая маска

Очистить сливу, размять до кашицы, добавить 2 ч. ложки сметаны или раститель-

ного масла, смешать с 1 ч. ложкой крахмала. Нанести на 20—30 минут, смыть теплой водой.

Сезонная маска, показана 2—3 раза в неделю, в течение 1,5—2 месяцев.

Смородиновая маска

10—15 листьев смородины залить 1/2 стакана кипятка, через 15—20 минут процедить и добавить 1 ст. ложку сока ягод смородины. Смочить настоем марлю из нескольких слоев, наложить на 20 минут, затем ополоснуть лицо водой комнатной температуры.

Сезонная маска, показана 2—3 раза в неделю, в течение 1,5—2 месяцев.

Творожная маска

Растереть 2 ч. ложки творога и 2 ч. ложки меда, добавить 2 ч. ложки растительного масла и все хорошо смешать. Нанести массу на лицо и шею. Подержать 10 минут, затем смыть сначала теплой, потом холодной водой.

Маска, показана 1—2 раза в неделю, в течение 2 месяцев.

Маска из трав

По 1 ст. ложке цветков ромашки, липы, бузины залить 1 стаканом кипящей воды. Кипятить 10 минут. Процедить. В теплый настой добавить 2 ч. ложки меда и овсяную муку до густоты сметаны. Наложить на лицо на 10 минут, смыть теплой водой.

Маска, показана 1—2 раза в неделю, в течение 2 месяцев.

«Шведская» маска

3 ч. ложки свежего жирного творога хорошо растереть с 1 ч. ложкой жидкого цветочного меда. Массу поместить в чашечку, затем тщательно взбить венчиком или миксером до состояния пены. Положить на лицо полученную массу, распределяя ее равномерно по всей поверхности тонким слоем. По истечении 15—20 минут маску снять при помощи тампона, смоченного в растворе чая или в отваре лекарственных трав (ромашки, шалфея, мяты), или в холодном молоке.

Маска хорошо очищает поры кожи, способствует равномерному приливу крови, оказывает питательное действие. Маску делают не чаще раза в неделю, по обстоятельствам.

Тыквенная маска

Размять отваренные кусочки тыквы. Добавить в полученную кашу (2 ст. ложки) 1 ст. ложку оливкового (укропного, персикового, кукурузного, подсолнечного и др.) масла. Все тщательно перемешать. Нанести на кожу лица и шеи на 15–20 минут. Смыть теплой водой.

Сезонная маска, показана 2–3 раза в неделю, в течение 1,5–2 месяцев.

Яблочная маска

Очистить яблоко, натереть его на терке, смешать с 1 ч. ложкой сметаны или с 1 ч. ложкой оливкового (кукурузного, подсолнечного) масла. Добавить 1 ч. ложку крахмала. Нанести на кожу лица и шеи на 20 минут. Смыть теплой водой.

Сезонная маска, показана 2–3 раза в неделю, в течение 1,5–2 месяцев.

АНТИВОЗРАСТНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ ЛИЦА

Чувствительная кожа — это не тип, как думают многие. Кожа становится чувствительной не просто так — это зависит от общего состояния здоровья, а также влияния различных негативных факторов, которых в нашей жизни более чем достаточно, их даже перечислять не нужно. Надо иметь в виду, кстати, что, одной из причин являются неподходящие косметические средства и процедуры, или слишком частое их использование.

Можно все же перечислить основные причины, по которым кожа становится чувствительной. Так, неправильный уход может измучить кожу, и она становится слишком нежной. Это может произойти при использовании некачественной косметики, в состав которой входят минеральные масла, нефтепродукты, или при отказе от использования защитного крема. Кожа не может терпеть такое обращение бесконечно, вот и разрушается липидная прослойка, выполняющая защитную функцию.

Иногда встречается кожа, которую называют нестабильной: она может в какой-

то период проявлять необыкновенную чувствительность, а потом снова приходит в норму. Такие периоды могут продолжаться до двух лет, и чаще всего это связано со стрессами, которые переживает наш организм — заболеваниями, нервными потрясениями, лечением антибиотиками, сильными переутомлениями и т. д.

Чувствительной может стать кожа любого типа после перенесенных инфекционных, желудочно-кишечных, кожных и эндокринных заболеваний, или вследствие аллергии. В этом случае, как впрочем, и во многих других, вернуть кожу в нормальное состояние можно, только решив все проблемы со здоровьем, в противном же случае не помогут никакие средства.

Может быть и так, что кожа предрасположена к чувствительности от рождения: она тонкая и сухая, в ней мало жира, а роговой слой тонкий и защитного пигмента вырабатывается совсем немного. Чаще всего такая кожа бывает у блондинок или рыжеволосых женщин. Любые внешние раздражители действуют на нее губительно: летняя жара, зимние морозы и сильный ветер, УФ-излучение, пыль и другие агрессивные факторы. Такую кожу необхо-

димо защищать, обеспечивать ей нормальное питание и защиту.

Выяснив причины чувствительности кожи, можно найти индивидуальные способы решения этой проблемы — в каждом случае подход будет разным.

Однако есть способы, которые всегда помогают сделать кожу более здоровой и свежей, вернуть ей тонус, снять раздражение и замедлить старение — это всевозможные домашние и народные средства. Чаще всего это маски, кремы, лосьоны, приготовленные на основе различных продуктов: соков, фруктов, овощей, молока, яиц и всего, что может дать нашей коже питание, здоровье и защиту.

Перед тем, как использовать домашние средства, надо убедиться, что у вас нет аллергии на их составляющие — люди с чувствительной кожей очень часто бывают аллергиками. Для этого надо приготовить немного крема или лосьона, и нанести на небольшой участок кожи. Можно нанести средство и на губы — они очень чувствительны, и отреагируют немедленно. Впрочем, лучше всего брать те продукты, которые вы спокойно можете есть — тогда аллергической реакции точно не будет.

Умываться, а также смывать все маски при уходе за чувствительной кожей можно только слегка теплой водой.

Ароматерапия для чувствительной кожи

Прежде, чем использовать эфирное масло, убедитесь, нет ли у вас на него аллергии, не вызывает ли раздражение запах. Самые нежные масла — ромашка, нероли, роза. Некоторым людям с чувствительной кожей очень нравится также лаванда, но и она может вызвать раздражение. В качестве основы используйте гипоаллергенное абрикосовое масло (как обычно: 5 капель эфирного масла на 1 ч. ложку основы).

Огуречная и творожная маски

Для чувствительной кожи лучше всего готовить маски из самых простых продуктов. Например, маски из творога, молока, свежего огурца успокаивают кожу, увлажняя, смягчая и питая ее. Кожа лица светлеет, а покраснения и раздражения исчезают.

Можно наложить на 15 минут на лицо кашицу из тертого огурца или просто огурец, нарезанный тонкими кружочками, как вам как удобнее. Творог можно растереть ложкой и накладывать на лицо; можно смешивать его с молоком 1:1. Хорошая

маска получается из смеси всех этих продуктов. Творог (1 ст. ложка) растирают с молоком (2 ст. ложки) и огуречной кашицей (1 ст. ложка), и полученную смесь накладывают на лицо на 15–20 минут.

Лучше в приготовлении маски использовать «парные» огурцы, только с огорода. Можно делать 2–3 раза в неделю 1,5–2 месяца.

Морковно-творожно-банановая маска

Чувствительной коже понравится маска из творога, молока, моркови и банана. Творога, тертой моркови и размятой мякоти банана берут по 1 ст. ложке, добавляют 2 ст. ложки молока и все тщательно растирают. Накладывают маску на 15 минут.

Можно делать 2 раза в неделю 2 месяца.

Картофельная маска

Еще более простой продукт, который есть в доме всегда — это картофель, и маски из него получаются замечательные.

Очень сухая и чувствительная кожа успокоится, если на лицо на 15 минут наложить маску из натертого на мелкой терке сырого картофеля с добавлением небольшого количества оливкового масла.

Можно делать 2—3 раза в неделю 2 месяца.

Картофельная маска (II)

Шелушащуюся кожу смягчит маска из отварного картофеля. Надо отварить в кожуре небольшую картофелину, очистить и растолочь. Когда картофель станет слегка теплым, его нужно наложить на 15 минут на лицо, а потом смыть — все очень просто.

Можно к этому картофелю добавить 1 ст. ложку молока и 1 ч. ложку оливкового масла — такая маска будет более питательной и сделает кожу нежной.

Картофельное пюре можно смешивать и с сырым яичным желтком: 2 ст. ложки пюре и желток — эта маска хорошо питает и увлажняет кожу.

Маску в любой модификации можно делать 2—3 раза в неделю 2 месяца.

Картофельный клейстер для умывания

Некоторые женщины не могут умываться с мылом — настолько чувствительна их кожа, и даже щадящие пенки и гели могут вызвать раздражение. В таких случаях может помочь картофельный клейстер, добавленный в воду для умывания.

Картофельный крахмал (1 ч. ложка) надо размешивать в чистой холодной воде (1 ст. ложка) до тех пор, пока не получится однородная смесь. Эту смесь надо залить 1/4 стакана кипятка и опять тщательно размешать. Полученный картофельный клейстер добавить в воду для умывания — примерно на 1 л чуть теплой воды. Такой состав хорошо очистит чувствительную кожу.

Клейстером можно умываться ежедневно.

Маска-скраб из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья практически ни у кого не вызывают аллергию, поэтому их можно использовать в качестве маски-скраба. 1 ст. ложку хлопьев надо залить кипящей водой, чтобы они покрылись, накрыть и поставить в теплое место на 10–15 минут. Теплые распаренные хлопья наложите на лицо, осторожно помассируйте около минуты кончиками пальцев, и подержите еще 10 минут.

Использовать какие-либо отшелушивающие средства при чувствительной коже вообще не рекомендуется, однако теплая овсянка не нанесет ей вреда. Если заварить

хлопья не водой, а горячим молоком, то кожа получит больше питательных веществ. Можно добавить и 2 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии и купероза.

* * *

Далее у нас речь пойдет о специфических масках — для кожи вокруг глаз, рта. Вы совершенно резонно спросите: неужели случится что-то ужасное, если вдруг я мазну маской для лица по векам или губам? Нет, ужасное не случится. И даже если вы забудетесь и нанесете маску по всему лицу, не исключая областей вокруг глаз и рта, тоже ничего страшного не будет (тем более от одного раза. Но береженого Бог бережет, помните? Это во-первых. А во-вторых, если существуют специализированные маски для каких-то зон кожи, почему бы их не делать?

АНТИВОЗРАСТНЫЕ МАСКИ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

Кожа вокруг глаз — особенно нежная, поэтому требует особого ухода. Прежде, чем рассказать вам, какие маски будут полезны для этой особенно чувствительной зоны, я расскажу вам о компрессах, потому что именно компрессы являются первым средством ухода за кожей вокруг глаз.

Компрессы — древнейшая косметическая процедура. Она подходит любому типу кожи, но особенно хорошо делать компрессы для глаз и век, потому что кожа вокруг век не имеет жировой основы и очень нуждается в дополнительной влаге. Компрессы же как раз увлажняют кожу и не вызывают аллергии, покраснения или раздражения кожи. Косметологи рекомендуют применять компрессы, пример, тем людям, кому противопоказаны паровые ванны и бани.

Существует множество видов компрессов: они бывают горячие, теплые, холодные, контрастные. Горячим считается компресс, когда температура его достигает 38–42°C. Горячий компресс вызывает расширение кровеносных сосудов и пор, уси-

ливает приток крови к коже, согревает ее, расслабляет мышцы, способствует удалению пыли и отмерших клеток. Холодный компресс (15—18°C) является прекрасным тонизирующим средством для кожи. Он улучшает цвет лица, сужает кровеносные сосуды, сокращает поры, уменьшает потоотделение.

Хорошо тонизируют кожу контрастные или переменные теплые и холодные компрессы. Они укрепляют мышцы и кровеносные сосуды. Хороши для предупреждения морщин или при вялой коже.

Перед тем, как наложить компресс, кожу вокруг век предварительно очистите от макияжа. Для этой цели можно использовать специальные лосьоны для глаз. Смочите тампон в лосьоне и удалите косметику движениями сверху вниз. Если же у вас под рукой не оказалось лосьона и нет времени на его приготовление, смешайте воду, касторовое и оливковое масло и этой смесью удалите макияж. Теперь подготовьте небольшую льняную или марлевую салфеточку и смочите ее в отваре целебных трав.

Косметологи не рекомендуют применять слишком горячие компрессы для век,

лучше всего пользоваться компрессами комнатной температуры или чуть-чуть теплее. Если у вас дряблая кожа, то подойдут холодные компрессы. Чтобы добиться лучшего результата от компресса, на пропитанную ткань наложите небольшой кусок пергаментной бумаги. Теперь накройте махровой салфеточкой или махровым полотенцем для согревания. Все это необходимо приготовить заранее, чтобы не искать в последнюю минуту.

Еще один не менее важный совет. При выполнении любой процедуры на некоторое время забудьте про все свои заботы и при полном душевном покое расслабьте мышцы лица. Результат действия компресса будет замечен уже через десять минут. Здесь, правда, есть свое «но»: упругость тканей возвращается не более чем на двенадцать часов. Однако на один вечер такая процедура делает чудеса.

Чтобы как можно больше расслабиться, рекомендуется делать компрессы лежа. Займите удобное положение, под голову положите небольшой плоский валик. Если вы решили наложить компресс не только на область глаз, то вам надо использовать ткань большего размера, чтобы закрыть

все лицо. При этом не забудьте сделать прорезы для ноздрей и для рта. Компресс обычно держат 2—3 минуты. Кожа за это время почувствует тепло. После этого приложите к коже ткань, смоченную в холодной воде. Кроме того, что такой компресс увлажнит кожу, он еще придаст ей ощущение свежести и легкости. После холодного компресса снова сделайте теплый, и так несколько раз. Процедура напоминает контрастный душ. Заканчивайте всегда наложением холодной ткани или марли. Холодная вода сузит кровеносные сосуды и поры. После компресса кожа станет значительно мягче и эластичнее.

Полезнее всего делать компрессы из настоев трав. Они укрепляют мышцы и кровеносные сосуды. Настой готовят следующим образом: возьмите 1 ст. ложку любой травы и залейте ее стаканом кипятка, после чего дайте настояться 30 минут. Для примочек на глаза подойдут травы, которые используются для масок и лосьонов: мята, укроп, петрушка, ромашка. Бледной коже помогут примочки из березовых листьев, боярышника, укропа, шалфея.

Хорошо делать примочки для глаз также из календулы. Календула используется

в качестве наружного средства при различных косметических недостатках кожи. Ее широкое применение обусловлено тем, что в цветках этого растения содержится уникальный набор эфирных масел, фитонцидов, каротина, органических кислот, смол, белков, ферментов. Установлено, что препараты календулы оказывают успокаивающее действие на нервную систему, вызывают гибель болезнетворных организмов. Компрессы из теплого отвара календулы применяются для предупреждения образования морщин.

А вот еще один старинный и очень простой рецепт, которым широко пользовались женщины на Древнем Востоке. В несколько небольших матерчатых или марлевых мешочков положите немного сухого чая. Затем опустите их в кипяток, чтобы чай хорошо разбух. После этого мешочки выньте, слегка встряхните и положите на глаза. Эти примочки не только снимают отечность и «мешки» под глазами, но и являются хорошим противовоспалительным средством.

Компрессы можно делать не только из отваров трав, но и масляные. Для таких компрессов подойдут оливковое, пихто-

вое, соевое и другие масла. Масляные компрессы полезны для глаз тем, что оказывают хорошее воздействие на участки, которые подвергаются перепаду температур. Кожа век под действием компресса из масел разгладится, будет выглядеть более молодой и гладкой.

Компрессы бывают не только влажные, но и сухие. Сухие компрессы рекомендуются тем, у кого кожа очень чувствительна к различным косметическим процедурам. Для сухого компресса используют льняную или хлопчатобумажную салфеточку, марлю. Сухой компресс подразумевает согревание кожи в течение двух-трех минут с использованием сложенной в несколько слоев ткани или ваты и сухих трав. Эти компрессы очень эффективны перед наложением масок, кремов, эмульсий.

Маска для глаз из картофеля

Маска снимает отечность вокруг век, питает и разглаживает кожу, делая ее нежной и упругой. Наложить тертый картофель на кожу вокруг глаз и держать 15 минут.

Можно делать 2—3 раза в неделю 1,5—2 месяца.

«Испанская» маска для глаз

Возьмите зерна фасоли (примерно одну чашку), замочите на несколько часов в воде, а затем варите в небольшом количестве воды, пока они не станут мягкими. Сваренную фасоль протрите через сито, горячую массу смешайте с соком, выжатым из половины лимона, и 1 ст. ложкой растительного масла. Теплый раствор нанесите на лицо и оставьте на 15–20 минут. Смойте сначала горячей, потом холодной водой.

Эта маска оказывает питательное и разглаживающее действие на нежную кожу век. Можно делать раз в неделю 1,5 месяца.

Медовая маска вокруг глаз

Возьмите 2 ч. ложки меда и смешайте его с 2 ч. ложками ячменной муки и одним яичным белком. Оставьте маску на лице на 20–30 минут, после чего смойте сначала горячей, потом холодной водой. Эта маска оказывает питательное и тонизирующее действие.

Так называемые «куриные лапки» — морщинки около глаз — исчезают от этой маски, по крайней мере, на время. Медо-

вую маску не следует применять очень часто (раз в неделю, но лучше и не каждую).

Медовая маска с овсяными хлопьями для кожи вокруг глаз

2 ч. ложки меда смешайте с 1 ч. ложкой очень крепкого чая и 2 ч. ложками овсяных хлопьев. В эту массу добавьте немного воды, чтобы получилась необходимая консистенция. Полученную массу слегка подогрейте на пару. Сверху маску можно накрыть полотенцем и держать на лице 20 минут. Смойте сначала теплой, затем прохладной водой. После маски кожу надо увлажнить.

Эта маска разгладит морщинки около глаз. Полезна при сухой коже. Делать раз в неделю по обстоятельствам.

Маска против морщин из куриного желтка

Кожа вокруг глаз очень нежная, часто подвергается отрицательным атмосферным воздействиям, поэтому ей необходимо дополнительное питание. В этом случае поможет яичный желток. В желток входят лецитин, холестерин и другие сильнодействующие питательные вещества, которые разглаживают кожу. Один желток смешай-

те с соком, выжатым из половины лимона, добавьте натертую цедру целого лимона и чайную ложку оливкового масла. Маску держите не менее 20 минут. После этого смойте ее тампоном, смоченным в молоке комнатной температуры.

Маска оказывает питательное и разглаживающее действие. Это хорошее средство против морщин. Делать раз в неделю по обстоятельствам.

«Финская» маска для век

Эта маска представляет собой жидкую опару для теста. Поместите ее между слоями ваты и положите на кожу. Оставьте на 30 минут, потом смойте горячей водой, ополосните холодной и дайте высохнуть, не вытирая.

Маска из опары хорошо разглаживает кожу и оказывает положительное действие на нежную кожу вокруг век. Делать не чаще раза в две недели!

Маска из льняного семени против морщин

Зимой кожа вокруг глаз нуждается в особом питании и от недостатка его может воспалиться. Это можно предотвратить ре-

гулярным применением маски из льняного семени, которое одновременно является прекрасным средством против преждевременного появления морщин. 2 ст. ложки льняного семени залейте двумя чашками воды и варите до тех пор, пока семя не разварится. Полученную массу в теплом виде положите между кусочками марли и оставьте на лице на 20 минут. После этого смойте маску горячей и ополосните холодной водой.

Маска оказывает питательное и разглаживающее действие, предохраняет кожу от ранних морщин. Зимой показана раз в 3—5 дней.

Маска из овсяных хлопьев для кожи вокруг глаз

Даже если вы не любите овсяные хлопья (хотя овсяный кисель очень часто бывает полезен при желудочных заболеваниях), это довольно необходимая вещь. Кожа вокруг глаз часто нуждается в успокаивающих средствах, особенно если она воспалена. 2 ст. ложки овсяных хлопьев залейте четырьмя ложками сливок или молока. Когда хлопья набухнут, поместите массу между кусочками марли и положите ее на

кожу. Оставьте маску на лице в течение 20 минут. После окончания процедуры ополосните лицо холодной водой.

Маска разглаживает нежную сухую кожу. Делать раз в неделю по обстоятельствам.

«Шведская» маска из творога

Возьмите 3 ч. ложки свежего творога и разотрите их с 1 ч. ложкой меда, сбейте все это венчиком, чтобы получилась масса, похожая на крем. Нанесите ее на лицо. Особенно тщательно следует покрывать места около глаз. Через 20 минут смойте маску ваткой, смоченной в холодном молоке.

Творожная маска действует освежающе, питает и очищает кожу. Можно применять ее 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из моркови для кожи вокруг глаз

Натрите на терке 2 свежие морковки и смешайте с 2 ст. ложками картофельной муки и 1 яичным желтком. Полученную массу наложите на кожу. Через 20 минут смойте маску сначала горячей, затем холодной водой. Маска из моркови питает, разглаживает и освежает кожу.

Она хорошо действует на кожу. Можно применять ее 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из клубники для кожи вокруг глаз

Если вы собираетесь съесть порцию клубники с кремом, оставьте 2—3 ягодки и одну ложку крема на маску. Кожа вокруг глаз, как и весь организм, страдает от недостатка витаминов. Готовится маска следующим образом. Клубнику вместе с кремом разомните вилкой и приготовьте густую массу. Добавьте 1 ч. ложку меда. Положите массу между кусочками марли и оставьте на лице на 20 минут. Протрите кожу ватным тампоном, смоченным в молоке.

Эта маска оказывает питательное, освежающее и разглаживающее действие. В «клубничный» сезон можно делать ее раз в 3 дня.

Малиновая маска

Возьмите 1 ст. ложку свежих ягод малины, разомните их и в полученный сок опустите ватный тампон. Этим тампоном несколько раз увлажните кожу. Через 15—

20 минут протрите кожу влажным тампоном.

Делать в «малиновый» сезон не чаще раза в 5 дней.

Абрикосовая маска

Смешайте 2 ст. ложки свежего абрикосового сока с 1 ст. ложкой сливок и 1 ч. ложкой толочка. Поместите массу между кусочками марли и положите на кожу. Через 20 минут снимите маску и ополосните лицо теплой или холодной водой.

Маска оказывает питательное действие. Можно делать 2 раза в неделю в «абрикосовый» сезон.

Масляная маска

Прокипятите оливковое масло (его можно заменить любым другим: подсолнечным, кукурузным, соевым). Охладите его до теплого состояния, смочите в нем ватку и нанесите на лицо. Выдержите 30 минут. Смойте теплой водой, потом ополосните также теплой, добавив несколько капель лимонного сока.

Маску следует делать 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Арбузная маска

Мякоть арбуза разотрите в ступке, добавьте 1 ч. ложку сметаны или сливок, ложку толокна. Массу наложите на лицо на 20 минут, затем ополосните теплой водой.

В «арбузный» сезон можно делать маску каждые 2—3 дня.

Рябиново-творожно-сметанная маска

Возьмите 1 ст. ложку ягод рябины и разотрите до кашеобразного состояния. Добавьте 1 ст. ложку свежееотваренного творога, сливок или свежей сметаны, желток и чайную ложку меда. Разотрите массу, чтобы получился однородный состав. Поместите массу между кусочками марли и наложите на 20 минут на лицо. Затем умойтесь сначала теплой, затем холодной водой.

Такая маска хорошо питает кожу и защищает от преждевременных морщин. Известно, что ягоды рябины хорошо хранятся, поэтому сохраните на зиму ягоды, и эту маску вы сможете делать круглый год — раз в неделю.

Липовая маска

1 ст. ложку липового цвета залейте 100 мл кипятка. Дайте отвару настояться 30 минут. Затем все это процедите, добавьте 1 ст. ложку крахмала и чайную ложку сливок. Тщательно перемешайте все компоненты. Поместите массу между двумя слоями марли и оставьте на лице на 20 минут. Ополосните лицо теплой или холодной водой.

Маску применять по обстоятельствам не чаще раза в неделю.

Хвощевая маска

Возьмите несколько свежих побегов полевого хвоща. Мелко нарежьте их или пропустите через миксер, чтобы получилась кашеобразная масса. 2 ст. ложки этой массы залейте кипятком и дайте настояться 30 минут. Потом процедите, добавьте 1 ч. ложку сливок и 1 ст. ложку крахмала, тщательно размешайте. Поместите массу между двумя слоями марли и наложите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

Весенняя маска. Можно делать раз в 3 дня в течение 2 недель.

Крапивная маска

Возьмите свежие листья молодой крапивы, мелко измельчите или пропустите через миксер. 2 ст. ложки массы залейте одним стаканом кипятка. Настаивайте в течение 30 минут. Затем массу процедите, смешайте с 1 ст. ложкой крахмала и 1 ч. ложкой меда. Поместите массу между двумя слоями марли и наложите на лицо на 20 минут. Умойтесь теплой или прохладной водой.

Весеннее-летняя маска. Можно делать раз в 3 дня в течение 2 недель.

Мятная маска

Свежие листья мяты измельчите и залейте кипятком в соотношении 1:4. Настаивайте в течение 30 минут, потом процедите. Смешайте полученный раствор с 1 ст. ложкой толокна и 1 ч. ложкой сливок. Поместите массу между двумя слоями марли и оставьте на лице на 20 минут. Ополосните лицо холодной или теплой водой.

Весеннее-летняя маска. Можно делать раз в 3 дня в течение 2 недель.

Жасминовая маска

Возьмите свежие листья жасмина и залейте их кипятком в соотношении 1:4, дайте настояться 30 минут. Полученную массу процедите, смешайте с 1 ст. ложкой крахмала и одной чайной ложкой сливок. Поместите массу между двумя слоями марли и положите на лицо на 20 минут. Ополосните лицо теплой водой.

Весеннее-летняя маска. Можно делать раз в 3 дня в течение 2 недель.

Хвойная маска

Свежую еловую или сосновую хвою мелко нарежьте или измельчите в миксере. 2 ст. ложки массы залейте одним стаканом кипятка, дайте настояться 1 час. Процедите. 3 ст. ложки настоя смешайте с 1 ст. ложкой толокна и добавьте 1 ч. ложку сливок. Поместите массу между двумя слоями марли и положите на лицо на 20 минут. Ополосните лицо прохладной водой.

Весеннее-летняя маска. Можно делать раз в 3 дня в течение 2 недель.

Лиственная маска

Возьмите листья березы, мяты, ромашки, цветы жасмина, белой лилии (все компоненты в равных пропорциях). Измельчите их в миксере, чтобы получилась однородная масса. Полученную кашицу смешайте с 1 ст. ложкой толокна и 1 ст. ложкой сливок. Поместите массу между двумя слоями марли и положите на лицо на 20 минут. Умойтесь прохладной водой.

Весеннее-летняя маска. Можно делать раз в 3 дня в течение 2 недель.

Одуванчиковая маска

Возьмите свежие листья одуванчика и мяты по 1 ст. ложке. Смешайте с 1 ст. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой меда, разотрите до однородной массы. Поместите массу между двумя слоями марли и положите на лицо на 20 минут. Ополосните лицо прохладной водой.

Весеннее-летняя маска. Можно делать раз в 3 дня в течение 2 недель.

Чайно-майонезная маска

Возьмите 2 ст. ложки крепкой ч. заварки, 1/2 ч. ложки лимонного сока и сме-

шайте все это с 1 ч. ложкой майонеза. Размешайте до получения однородной массы. Поместите между двумя слоями марли и положите на кожу на 5—7 минут. Протрите кожу влажным тампоном и повторите процедуру еще два раза. В конце протрите глаза тампоном, смоченным в молоке.

Маску делать по обстоятельствам, не чаще раза в неделю.

Овсяно-лимонная маска

Возьмите 1 ст. ложку толокна, введите его во взбитый до пены яичный белок и продолжайте взбивать. Потом добавьте несколько капель лимонного сока. Держите маску не более 7 минут, по окончании протрите кожу настоем чая.

Маску делать по обстоятельствам, не чаще раза в неделю.

Овсяно-бузиновая маска

Возьмите 2 ст. ложки овсяной муки, а если ее нет под рукой, то можно смолоть две ложки крупы до получения муки. Заварите муку кипящим молоком (100 мл). Теплую массу смешайте с 2 ст. ложками настоя цветков черной бузины в соотно-

шении 1:4. Поместите массу между кусочками марли и положите на кожу вокруг глаз. Через 10 минут снимите, ополосните лицо прохладной водой.

Маску делать по обстоятельствам, не чаще раза в неделю.

Огуречно-розовая сливочная маска

Натрите огурец на мелкой терке, выжмите сок. Отдельно приготовьте настой из лепестков роз в соотношении 3:10. Смешайте огуречный сок с настоем из лепестков роз (1 ст. ложку лепестков залейте стаканом кипятка, прокипятите 20 минут и дайте настояться в течение 30 минут) и добавьте 1 ст. ложку сливок. Нанесите смесь тампоном на кожу, подержите 20 минут и смойте теплой водой или ромашковым настоем.

Маску делать по обстоятельствам, не чаще раза в неделю.

Ромашково-бузиновая маска

Приготовьте два настоя. Первый — из аптечной ромашки в соотношении 1:2, другой — из цветков бузины в соотношении 2:10. Эти два настоя смешайте. Добавьте к 3 ст. ложкам полученного настоя

1 ч. ложку меда и 1 ст. ложку овсяной муки. Затем перемешайте все до получения однородной массы. Поместите массу между двумя слоями марли и наложите на кожу на 20–25 минут. Ополосните лицо прохладной водой.

Маску делать по обстоятельствам, не чаще раза в неделю.

Лекарственно-травяная маска

1 ст. ложку смеси лекарственных растений (цветки аптечной ромашки, липового цвета, бузины), взятых в равных пропорциях, залейте стаканом кипятка. Все это прокипятите 20 минут и дайте 30 минут настояться. Затем процедите, 3 ст. ложки настоя смешайте с 1 ст. ложкой толочена и 1 ч. ложкой меда. Разотрите до получения однородной кашицы. Нанесите маску на кожу веки оставьте на 10 минут. Умойтесь сначала теплой, а затем холодной водой.

Маску делать по обстоятельствам, не чаще раза в неделю.

Банановая маска

Мякоть плода банана разотрите с равным количеством сливок до получения

однородной массы. Возьмите 2 ст. ложки этой массы и добавьте 1 ст. ложку толочна и 1 ч. ложку меда. Полученную массу нанесите на кожу век на 10 минут. Смойте теплой, затем холодной водой.

Маску делать по обстоятельствам, не чаще раза в неделю.

Яблочная маска

Если компоненты для многих масок не всегда бывают под рукой, то яблоки найдет практически каждый. Они включают вещества, которые хорошо влияют на кожу, освежая и омолаживая ее. Маски из яблок не только питают, но и очищают кожу, способствуют улучшению ее цвета.

Перед нанесением маски лучше всего кожу заранее очистить, полезно сделать влажный компресс.

Яблоко выбирают без порчи, очищают его от кожуры, протирают на мелкой терке. Полученную кашицу помещают в какую-либо посуду, затем лопаточкой или чистыми пальцами наносят на кожу. Маску обычно держат 10—15 минут. Снимают при помощи ватного тампона, смоченного в прохладной воде или в отваре трав. Можно также смочить тампон в яблочном соке

и положить его на кожу. После маски кожу обычно смазывают смягчающим кремом.

Яблочные маски можно делать из любого типа яблок раз в неделю. Яблочные маски дополняют другими компонентами, такими, как морковный сок, яичный белок, мед, растительное масло, молоко.

Тепловая маска

Кроме питательных масок, можно сделать несложные тепловые маски. Они насыщают кожу необходимой влагой, делают ее более эластичной. Тепловые маски обычно делают в косметическом кабинете, где имеется специальное электрооборудование, но можно проводить эту процедуру и в домашних условиях. Благодаря тепловому эффекту кожа легко и быстро усваивает лечебные компоненты.

Перед тем как наложить такую маску, кожу протирают теплой водой, затем легкими мазками при помощи кисточки наносят массу, приготовленную для маски. Температура постепенно увеличивается до 45°C. Такая температура держится 15 минут, затем постепенно начинает снижаться до уровня комнатной. За время перепада температур внутри компонентов, исполь-

зуемых для маски, происходит химическая реакция. Препараты, используемые для тепловых масок, состоят из веществ, которые включают в себя разнообразные масла. Лечебные препараты тоже готовятся на масляной, а не на водной основе. Тепловая маска способствует более глубокому проникновению питательных веществ в кожу. Поскольку кожа на веках очень тонкая и нежная, то тепловые маски лучше наносить через тонкий слой марли. Иногда тепловая маска может вызвать раздражение. Если вы заметили признаки раздражения, маску немедленно надо снять.

Перед процедурой необходимо очистить кожу косметическим молочком или каким-либо другим косметическим средством. При нанесении очищающего косметического средства необходимо при помощи ватного тампона массировать кожу с учетом массажных линий. Можно также протереть кожу тонирующим средством. Кусочек марли положите на кожу, на него нанесите приготовленный заранее состав. Через 20 минут маску снимите, приподнимая марлю за край. Остатки маски снимите тоником для век. После этого кожу необходимо увлажнить. При

температуре от 45°С поры кожи максимально раскрываются и поэтому способны более активно впитывать лечебные препараты. Для тепловых масок можно использовать травы свежие или высушенные.

* * *

Тот, кто заботится о здоровье и красоте своих глаз, должен следить, чтобы воздух в помещении был достаточно влажным. Пейте побольше жидкости. Специалисты советуют закапывать в глаза специальную жидкость. Она содержит кислород и защищает роговицу от сухости.

Если глаза устали и отекли, а вам надо избавиться от этого как можно быстрее, поможет «скорая помощь» для усталых век: остудите в холодильнике две чайные ложки и приложите их к векам. Подержите две минуты — и глаза вновь засияют.

АНТИВОЗРАСТНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ГУБ И КОЖИ ВОКРУГ РТА

Мягкие и чувственные губы и нежная (главное — без морщинок!) — наиболее привлекательная часть женского лица (желательно — в любом возрасте). Только вот беда: кожа губ очень тонкая и уязвимая, не выделяет жира, высыхает очень быстро. Множество кровеносных сосудов обеспечивают ее чувствительность, они находятся близко у поверхности, что и объясняет порой довольно сильное кровотечение губ во время повреждений. Их состояние очень часто отражает состояние здоровья всего организма, полагаю, и вы сами замечали, что, когда вам плохо, ваши губы начинают болеть, шелушиться, нагрубать, иногда — кровоточить. Появляющийся на губах синюшный оттенок предупреждает их хозяйку о возможных заболеваниях сердечно-сосудистой системы или легких.

В связи с тем, что на губах отсутствуют сальные железы, они начинают испытывать дефицит влаги быстрее, чем остальные органы тела человека, губы теряют привычную форму, ухудшается их внешний вид. Наиболее часто подвержены губы

таким изменениям в холодное время года. Летом же они страдают вследствие отсутствия естественной защиты от ультрафиолетового излучения.

Если в организме нарушен обмен веществ, и он страдает от недостатка витаминов А, Е, К и витаминов группы В, губы отзываются на это шелушением, повышенной сухостью, появлением мелких трещин. На губах может появиться лихорадка, именуемая герпесом. В «надгубной» области очень часто образуются наши первые морщинки, а женщинам несколько более зрелого возраста, чем возраст первых морщинок, вообще трудно выглядеть молодо именно из-за кожи вокруг рта.

Итак, губы нужно ежедневно очищать и делать это аккуратно, не растягивая их кожу. Делать это нужно ваткой с нанесенным косметическим молочком или специальным мягким лосьоном. Делать это можно и при помощи любого растительного масла.

Оказывает полезное действие, особенно при шелушении губ, их пилинг. Для этого есть специальные пилинговые средства, конкретно для губ, но можно применить и мягкие пилинговые маски, предназна-

ченные для чувствительной кожи лица. Очищение губ нужно выполнять один раз неделю, процедуру совместите с глубокой очисткой лица. Роль пилинга может выполнить и массаж кожи губ, который делать желательно каждый день перед сном или утром. Для этого на зубную щетку наносится питательный крем и круговыми движениями массируются губы. Зубную щетку можно заменить кусочком махрового полотенца, смоченного в воде. После массажа губы необходимо смазать жирным кремом.

Питание и увлажнение губ нужно проводить не реже, чем кожи лица, в том числе и насыщать организм влагой изнутри. В день рекомендуется выпивать не меньше, чем 1,5–2 литров жидкости, преимущественно воды. Увлажнять и питать кожу губ лучше специальными средствами. В любое время суток губы должны быть смазаны. Для этого существуют гигиенические губные помады или бальзамы, используют их и под макияж. Они прекрасно выполняют функцию предупреждения сухости кожи губ и ее растрескивания, а также являются лечебными средствами. В зависимости от составляющих компонентов

бальзамы увлажняют, питают, смягчают кожу губ, делают ее эластичной, заживляют мелкие трещинки и защищают от вредного воздействия атмосферных явлений.

Женщинам, которые не пользуются декоративной косметикой, в любом случае нужно смазывать губы кремом или бесцветным бальзамом.

Пересыхание губ или их шелушение может спровоцировать частое облизывание языком, неумело подобранная помада может спровоцировать недостаток витаминов А и С. В случае, если ваши губы уже потрескались и уже начали кровоточить, необходимо временно прекратить их красить декоративной помадой и подлечить. Для этого днем следует наносить бальзам, вечером же смазывать губы цинковой мазью, или борной, или мазью календулы.

В межсезонный период и в морозные дни на губы нужно наложить несколько слоев жирной помады. Во время загораивания на губы нанести крем или бесцветную помаду, содержащие солнцезащитные фильтры.

Выбирая косметику для губ, следует читать состав и учитывать, что витамины А, Е, F и витамины из группы В способству-

ют устранению и заживлению трещинок и ранок; протеины вводятся для создания объема; всевозможные масла и пчелиный воск увлажняют и разглаживают кожу губ (особенно эффективно для губ масло ши); вытяжки ромашки, календулы и сок алоэ вводятся в целях питания, увлажнения и снятия воспалений; SPF (солнечные фильтры) призваны защитить кожу губ от ультрафиолетовых лучей.

Некоторые декоративные губные помады также наделены лечебными функциями. Но все же их главная задача — декор. Не следует злоупотреблять стойкими губными помадами. Если вы все же не можете без них обойтись, вечером тщательно очищайте губы и смазывайте питательными увлажняющими средствами.

Для предотвращения обветривания и сухости губ за полчаса до выхода на улицу смажьте их любым имеющимся растительным маслом. Можно использовать сметану, вазелин, сливочное масло или масляные витамины А и Е. Подержите это на губах минут 30, промокните салфеткой и наложите декоративные средства. Масла хорошо наносить и на ночь.

Смягчающая маска из творога

1/2 ч. ложки жирного домашнего творога хорошенько разотрите вместе с 1 ч. ложкой сливок, и наложите полученную маску обильным слоем на поверхность губ. По истечении 10–15 минут смойте маску, и смажьте губы небольшим количеством вазелина или гигиенической помадой. Вместо сливок творог можно смешивать с растительным маслом, молоком, с морковным, огуречным или свекольным соком.

Маска показана 2–3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Фруктовая маска

Натрите на самой мелкой терке кусочек сладкого яблока, очищенного от кожуры. Разотрите небольшое количество полученной массы (не более 1 ч. ложки) с 1/2 ч. ложки мягкого сливочного масла и нанесите этот состав на губы на 15 минут. Кроме яблока хорошо подойдут банан, крыжовник, абрикос, мякоть дыни и арбуза, огурец и свекла.

Такие маски для губ обладают хорошим питательным, увлажняющим и смяг-

чающим действием. Маска показана 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Медовая маска

Для ухода за сухими губами, которые постоянно шелушатся, замечательно подойдет мед, причем его можно использовать, как и маску для губ, так и в качестве легкого скраба. Просто смажьте губы медом, спустя 5—10 минут немного помассируйте их кончиками пальцев, затем смойте.

Маска показана 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из меда и сала

Очень сильное питательное действие производят маски для губ, приготовленные из меда и растопленного свиного жира (сала): Хорошо размешайте 1 ст. ложку меда с 1/2 ст. ложки свиного жира, растопленного на водяной бане или же просто над газом, и переложите полученную смесь в баночку. Такой маски вам хватит на несколько раз. Хранить ее рекомендуется в холодильнике.

Маска показана 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из сметаны

В 1 ч. ложку сметаны добавьте 2—3 капли лимонного сока, и столько же любого растительного масла. Густым слоем наложите маску на поверхность губ и подержите в течение 15—20 минут.

Маска показана 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Мазь для обветренных губ

Вам понадобится 1 ч. ложка пчелиного воска, столько же масла какао (вместо масла какао можно взять 1 ст. ложку касторового, оливкового или косточкового масла), 1 ч. ложка вазелина, и 1 ст. ложка отвара ромашки. Первым делом растопите на водяной бане пчелиный воск, затем, не снимая с бани, добавьте к нему масло какао или растительное масло, после вазелин, и затем отвар ромашки. Все перемешайте, снимите с бани и взбейте миксером или же ложкой. Мазь желательно взбивать до полного ее охлаждения. Полученную мазь можно использовать в качестве маски для губ перед сном, не смывая ее до утра.

Очень сильно обветренные и сухие губы желательно смазывать этой мазью несколь-

ко раз в день, и особенно перед выходом на улицу.

Массаж губ

При уходе за губами, которые сильно шелушатся, хороший эффект дает массаж губ обычной зубной щеткой, с использованием все тех же меда и сливочного масла.

Нанесите небольшое количество чуда подтаявшего мягкого сливочного масла или же меда на чистую щетку, и аккуратно помассируйте ей губы около 1 минуты.

Кстати, такую же процедуру, только с использованием блеска для губ можно делать и для того, чтобы получить на время эффект силиконовых губ. Желательно применять такой блеск, который предназначен для увеличения объема губ, а массировать губы необходимо в течение 10—15 минут.

* * *

Для того, чтобы губы были постоянно увлажненными и не пересыхали, старайтесь пить как можно больше воды, желательно не менее 2 литров в день. Собственно, такое употребление жидкости будет полезно не только для ухода за губами, но

и для всего организма в целом. Причем пить надо именно воду, а не такие напитки как чай, кофе, соки и т. д. Также старайтесь всегда по возможности наносить на губы хотя бы блеск или гигиеническую помаду каждый раз перед выходом на улицу.

АНТИВОЗРАСТНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ШЕИ

Шея — самая трудная часть тела, на которую еще мы, как правило, меньше сего обращаем внимание, по крайней мере, в юности. А зря. Именно она, как паспорт (в лучшем случае), выдает возраст женщины. Как бы дама ни была прекрасно одета, подтянута и умело подкрашена, — если она не позаботилась о шее, ей не удастся выглядеть моложе, а вот старше — запросто. Кожа шеи старится очень быстро, при отсутствии ухода уже к тридцати годам становясь дряблой и покрытой поперечными морщинами. Причин тому много.

Во-первых, кожа на шее — очень тонкая, да еще с недостаточно развитой (по сравнению с остальным телом) подкожно-жировой клетчаткой. Это приводит к недостатку питания кожи, следовательно, к ее преждевременному (опять же по сравнению с другими частями тела) старению.

Во-вторых, в самом строении шеи — причина ее старения. Вынужденная быть подвижной чуть ли не ежесекундно, она, тем не менее, испытывает недостаток физической закалки: ведь натренировать нежные мышцы шеи можно лишь специ-

альными упражнениями. А еще добавить сюда привычку спать на высокой подушке, «водить носом по столу» при чтении или письме и «смотреть искоса, низко голову наклоня», — другими словами, плохую осанку.

Неправильный образ мыслей вредитшее не меньше, чем неправильный образ жизни. Как вы думаете, почему говорят, что проблемы тяжким грузом ложатся на плечи, а наглые окружающие так и норовят сесть на шею? Вот-вот. Стрессы и неприятности, от которых мы вешаем нос, вредят не только нашему настроению, но и внешнему виду.

И, наконец, некоторые заболевания, которые приобретаются человеком в течение жизни, тоже не красят его шею. При заболеваниях печени и органов желудочно-кишечного тракта на шее появляются пятна желтоватого цвета или с красным оттенком, напоминающие сетку. Аналогичные последствия ждут и любителей загорать до солнечных ожогов.

Мы все время забываем ухаживать за шеей, ограничивая свои заботы о ней лишь соблюдением гигиены. Лицо холим целым арсеналом косметических средств, а для

шеи оставляем цепочки, бусы и тому подобное. Однако так важно не забывать эту очень уязвимую часть нашего тела! Для того чтобы как можно дольше сохранять кожу шеи упругой, эластичной и молодой, необходимо ежедневно уделять уходу за ней несколько минут; спать на плоской подушке; при ходьбе высоко поднимать подбородок; выполнять специальные упражнения; очищать кожу шеи теми же средствами, которые используются для кожи лица; смазывать ее подходящим кремом — питательным или увлажняющим (лучше всего — домашнего изготовления).

Кстати, некоторые косметологи рекомендуют делать ежедневные горячие обертывания. Я позволю себе с ними не согласиться, доверяя мнению врачей. В развитых промышленных городах в последние годы выросло количество страдающих увеличением щитовидной железы, а любые термические процедуры могут нести не только пользу, но и вред, способствуя патологическим процессам в щитовидке. Самое безопасное — делать теплые компрессы с травяными отварами. Для этого полотенце намочите в отваре липового цвета, чая, корней алтея или обычно-

го молока. Хорошо отожмите и оберните им шею на 15–20 минут.

После умывания вечером шею смажьте кремом, а затем похлопайте по ней сложенным вчетверо полотняным полотенцем, смоченным соленой водой. Смазав ладони кремом, довольно энергично похлопывайте по подбородку тыльной стороной ладони.

Еще одна процедура для шеи: перед ванной или душем вбейте в кожу шеи немного крема, а потом оберните ее теплым влажным полотенцем. Сидя в ванне, время от времени, смачивайте полотенце теплой водой. Такой компресс омолаживает шею.

Замечательно, если вы, лакомясь фруктами, «угостите» свои лицо и шею, разумеется, предварительно их очистив от пыли и косметики. Достаточно просто смазать кожу ломтиком банана, персика, апельсина, ягодой клубники, винограда и т. д.

Вечером перед сном намыльте шею (лучше всего мылом, содержащим крем), несколько минут помассируйте рукавичкой или мягкой щеткой круговыми движениями в направлении: грудь — подбородок — левое ухо — подбородок — правое ухо. Затем сполосните шею и, осушив

кожу, вбейте кончиками пальцев увлажняющий крем. Через 15 минут его излишки промокните бумажной салфеткой.

Есть другой способ. Каждый вечер, очистив кожу лосьоном или тоником, наносите на шею питательный крем (предпочтительно с витамином F) легкими скользящими движениями правой рукой на левую сторону, а левой рукой на правую.

Если кожа на шее слегка напоминает гусиную, то для придания упругости ее можно протирать 2—3 раза в неделю мелкой поваренной солью следующим образом. Сначала шею протирают оливковым маслом или косметическим молочком, после чего берут слегка смоченную водой горсть соли и ею круговыми движениями натирают кожу до покраснения вниз от подбородка и уха в направлении ключицы (массаж в области щитовидной железы должен быть легким). Затем делают несколько теплых компрессов из свежего нежирного молока, после чего шея споласкивается водой и смазывается кремом.

Картофельная маска для шеи

Растереть 2 горячие картофелины, добавить желток, 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку

оливкового масла, 1 ч. ложку глицерина. Полученную смесь нанести на широкую марлю и обвязать ею шею. Сверху марлю покрыть нейлоном и забинтовать эластичным бинтом. Продолжительность маски 15–20 минут. Шея моется теплой водой и ополаскивается настоем липового цвета. Для лучшего освежения в настой можно добавить 1 ч. ложку соли на стакан настоя. Эта маска рекомендуется сразу после компресса.

Маска показана 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Белково-масляная маска для шеи

Белок 1 яйца соединить с 1 ч. ложкой растительного масла (миндального, оливкового, кукурузного) и соком половины большого лимона. Нанести на 10–15 минут, смыть теплой водой и сполоснуть шею дополнительно водой комнатной температуры, а еще лучше липовым настоем.

Маска показана 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Парафиновая маска для шеи

Парафин нагревают на водяной бане. Затем, сделав пробу на температуру (на

тыльной стороне руки), его с помощью кисточки наносят на абсолютно сухую кожу слоем 1,5—2 см. Осторожно снимают шпателем.

Маски делают 2—3 раза в неделю, курс — 10—15 масок.

Маска для шеи из теста

Готовя пироги из дрожжевого теста, можно выделить кусочек и обернуть им шею на 20 минут. Сняв тесто, нужно протереть кожу лимонным соком, разбавленным водой (1:3).

Маску делают по обстоятельствам, можно достаточно часто.

Маска для шеи из петрушки

4 ст. ложки мелко нарезанной петрушки залить 250 мл горячего молока. Намочить в этой смеси платок и положить его на шею. Шею после маски не мыть, дать ей высохнуть на воздухе и увлажнить.

Маска показана 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

ВНИМАНИЕ: КУПЕРОЗ!

Купероз — это жуткая гадость, которая не только сама по себе требует много внимания и, несмотря не все это внимание, никак не хочет проходить, так еще и мешает решать те проблемы, которые и без него имеются, в частности, проблему старения кожи. Но давайте разберемся. Купероз — нарушение кровообращения в коже, выраженное в покраснении, вызванное расширением капилляров. Купероз чаще всего проявляется у людей со светлой и чувствительной кожей. Когда случается усиление кровообращения в сосудах, и они расширяются, но снаружи на них давит соединительная ткань, сосуды получаются как бы зажатыми. Причем со временем эластичность волокон соединительной ткани и самих сосудов уменьшается. Они остаются расширенными, поэтому становятся очень заметны на лице.

Купероз в виде покраснения проявляется чаще всего на носу, щеках и подбородке, иногда на лбу. Порой он может сопровождаться воспалением и зудом кожи. Он имеет несколько стадий и «рисунков» на лице.

Основная причина купероза — слабые сосуды. Это может быть и генетическая особенность, и гормональные изменения, и вредные привычки (алкоголь и курение, переедание). Неблагоприятное действие на капилляры оказывает и наш российский климат: зимой на холоде сосуды сужаются, а как только вы заходите в теплое помещение, и происходит резкое изменение температуры, расширяются. Состояние сосудов еще и зависит от работы печени. Любые патологии внутренних органов могут в той или иной степени влиять на купероз. Чтобы не усугублять покраснение, исключите из рациона острую пищу, старайтесь не переедать, избегайте ультрафиолетового излучения и внимательно следите за своим здоровьем.

Лечение купероза сводится к укреплению стенок сосудов и соединительной ткани, необходимо обеспечить нормальную микроциркуляцию крови. Расширенные сосуды не вылечить никаким средством, кроме радикальных, можно только назначить профилактику и лечение, не усугубляя положение.

В уходе за кожей с куперозом нужно соблюдать осторожность. Исключаем сра-

зу все агрессивные косметические средства — то, что возбуждает кровообращение: маски-пленки, растирающие кремы, кремы с фруктовыми кислотами, средства, содержащие алкоголь, ментол, мяту, мед, эвкалипт, гвоздику, алоэ, отдушки. Обратите внимание, что практически все эти средства задействованы в масках для разных типов кожи! Если у вас купероз, то старайтесь обойтись без них. С осторожностью используйте маски с глиной. Следите за реакцией кожи, когда наносите средства, делайте это мягко, кончиками пальцев. При умывании лучше не вытирать лицо, а промокать полотенцем.

При куперозе нельзя использовать различные косметические массажеры для лица или щетки, грубые полотенца, производить ручную чистку лица. Сведите к минимуму потребление сметаны, йогурта, сыра, разных бобовых, томатов, печени, цитрусовых и шоколада.

Избегайте переохлаждения кожи лица. Исключите банные процедуры, сауны. Если не можете совсем отказаться от бани, то накрывайте лицо мокрым полотенцем, избегайте горячего воздуха, пусть темпера-

тура бани будет минимальной. Аналогично нужно исключить паровые ингаляции.

Принимайте витамины или БАДы, содержащие витамин С, витамин Р, витамин К, антиоксиданты, жирные кислоты Омега 3 и 6, экстракты черники, каштана, арники, мимозы, мирта, эхинацеи, масло виноградных косточек, рутин и коллаген.

Для понижения давления крови в сосудах хорошо помогает лимфодренажный массаж. Он способствует оттоку крови, поможет уменьшить покраснения.

Занимайтесь спортивными упражнениями, которые создают нагрузку на все тело и тренируют сосуды: плавание, йога, пилатес, велосипедные и пешие прогулки.

Все процедуры с лицом проводите очень бережно. Не откладывайте лечение и профилактику. Чем раньше вы начнете профилактические процедуры, тем лучше будет результат.

Ароматерапия при куперозе

Выбираете масло-основу, которая вам подходит, допустим, для жирной кожи идеально масло виноградных косточек,

а для сухой — абрикосовое или персиковое масло, масло зародышей пшеницы, добавляете туда масло зверобоя (тоже базовое), например, в соотношении 1:3, а можете и 1:1, а потом — эфирное масло розмарина, грейпфрута, кедра, лимона, мяты японской, лаванды, розового дерева, кипариса, герани... Разумеется, совсем не обязательно все сразу, а еще необходимо учитывать тип кожи, допустим, розмарин подходит для жирной, а лаванда — для всех. Эфирное масло добавляете в расчете 5 капель на 1 ч. ложку основы. И пользуетесь смесью вместо крема, не забывая регулярно увлажнять кожу и делать маски.

Травяная маска от купероза

1 ст. ложку смеси трав ромашки, тысячелистника, цветов конского каштана, календулы и хвоща полевого смешать с 1 ст. ложкой картофельного крахмала. Добавить теплой воды и хорошо перемешать. Полученную кашицу выложить на марлевую маску и наложить на лицо. Держать маску 15 минут. Смывать настоем из трав.

Маска показана 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Травяная маска от купероза (II)

3 ст. ложки смеси из равных частей лекарственных растений: зверобоя трава, цветки лаванды, листья березы, хмель, исландский мох — залить 100 мл кипятка и поставить на водяную баню минут на пять. После этого смесь процеживают и растирают до кашеобразного состояния. Наносить на лицо не горячей, а слегка теплой. Держать 15 минут и смывать прохладной водой или настоем календулы.

Маска показана 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из ягод

Можно использовать бруснику, облепиху, клубнику, малину или сок этих ягод. Хорошенько размять ягоды и добавить 1 ч. ложку картофельного крахмала. Держать маску 15 минут, смыть прохладной водой.

Маска показана 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска вечерняя

Понадобится экстракт сафоры японской, экстракт одуванчика, календулы и масло из виноградных косточек. Ингредиенты взять в равных частях и добавить

полстакана крутого кипятка. Размешать и наносить вечером как ночной крем. Через несколько минут салфеткой убрать излишки. Маска-крем укрепляет ломкие сосуды, устраняет красноту.

Маску делают раз в неделю, можно ежедневно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дорогие читательницы!

Вы прочли книгу про маски и теперь можете выбирать то, что нравится, подходит, помогает именно вам, а не кому-нибудь другому. Более того, у вас появилась возможность творить. Не боги горшки обжигают, как всем нам хорошо известно, и отнюдь не только великие косметологи и мировыми именами способны привести вашу кожу в достойный вид. Тем более, что где они, эти великие косметологи? Откуда они знают, что вам лично необходимо? А вы знаете, поэтому и получите в ближайшее время такой замечательный результат, которого никак не могли получить при помощи самых дорогих кремов.

Так будьте же красивыми!

СОДЕРЖАНИЕ

А ХОТИТЕ ЛИ ВЫ СТАРЕТЬ?

От автора	4
Причины старения кожи	6
Свободные радикалы	8
Ультрафиолетовое излучение	10
Недостаток влаги	12
Стресс	13
Перегрузка кожи токсинами	13
Когда оно начинается. Первые сигналы	15
Первые морщинки	16
Типы старения лица	17
И что делать	20
Ботокс	20
«Ботокс» без укола	22
Пластическая операция	24
Кремы	28
И что же все-таки делать	34
Берегите себя!	38

АНТИВОЗРАСТНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Как правильно делать маски	43
Очищение кожи лица	43

Приготовление маски.....	44
Нанесение маски.....	45
Надо иметь в виду	46
Как смыть маску	47
Восстанавливающие маски	49
Маска для морщинистой кожи лица....	49
Очищающая тонизирующая маска, улучшающая цвет лица	50
Для нормальной и увядающей кожи....	50
Универсальная маска для бледной и дряблой кожи	51
Универсальная омолаживающая маска	51
Универсальная маска для стареющей кожи.....	51
Примочки от морщин	52
Антивозрастные маски	
для жирной кожи.....	53
Отбеливающая маска	56
Медово-лимонная отбеливающая маска	56
Дрожжевая маска.....	57
Лимонно-медовая маска	57
Белково-лимонная маска.....	57
Белково-лимонная маска (II)	58
Маска для пористой кожи.....	58
Маска, сужающая поры.....	59
Маска для увядающей, пористой жирной кожи	59

Витаминная вяжущая маска	60
Витаминная вяжущая маска (II)	60
Маска, сужающая поры и устраняющая жирный блеск	60
Молочнокислая маска для жирной кожи	61
Маска из смородины, сужающая поры	61
Помидорная маска при жирной коже землистого цвета с крупными порами	62
Каротиновая маска	62
Творожно-медовая увлажняющая маска	62
Маска из отвара лекарственных трав . . .	63
Медово-яичная маска	63
Тонизирующая медовая маска	64
Белковая маска для увядающей пористой кожи	64
Белковая маска, стягивающая поры и разглаживающая морщины для жирной кожи	65
Маска из петрушки с кефиром для жирной кожи	65
Питательная маска	66
Освежающая маска, стягивающая поры	66
Земляничная маска	67
Медово-молочная маска	67

Смородиновая маска, сужающая поры...	67
Маска из мать-и-мачехи	68
Маска из пшеничных отрубей	68
Капустная маска	68
Огуречная маска для пористой кожи ...	69
Маска из айвы	69
Маска из зверобоя	69
Отбеливающая маска для жирной кожи.....	70
Банановая маска для жирной кожи	70
Антивозрастные маски	
для сухой кожи.....	71
Маска для сухой, обезвоженной и увядающей кожи	73
Смягчающая питательная маска	73
Маска для сухой, морщинистой и дряблой кожи	73
Маска для загрубевшей и увядающей кожи.....	74
Маска при дряблой коже с избыточной сухостью	74
Маска для очень сухой, стареющей кожи лица с мелкими морщинками	75
Смягчающая маска	75
Маска «Мадам Помпадур» для очень сухой кожи	76
Питательная витаминная маска.....	76
Смягчающая питательная маска	77

Для сухой и нормальной кожи.....	77
Смягчающая маска для сухой, раздраженной кожи	78
Тонизирующая маска для нормальной и сухой кожи	78
Антивозрастные маски	
для нормальной кожи	79
Питающая и отбеливающая маска	79
Банановая маска	80
Белковая маска	80
Витаминная маска.....	80
«Голливудская» маска.....	81
Грушевая маска	81
Земляничная маска.....	81
Маска из дрожжей с молоком	82
Маска из дрожжей с ржаной мукой	82
Маска из дрожжей с яйцом и медом ...	83
Маска из желтка и апельсина.....	83
Маска из желтка с морковью	83
«Испанская» маска	84
Капустная маска	84
Маска из квашеной капусты.....	85
Картофельная маска.....	85
Клубничная маска.....	85
Толокняная маска.....	86
Маска из редьки	86
Медовая маска со спиртом	86
Молочнокислая маска	87

Маска из моркови	87
Овощная маска	87
Салатная маска	88
Овсяная маска	88
«Парижская» маска	89
Персиковая маска	89
Маска из пивных дрожжей	89
Сливовая маска	89
Смородиновая маска	90
Творожная маска	90
Маска из трав	91
«Шведская» маска	91
Тыквенная маска	92
Яблочная маска	92

Антивозрастные маски

для чувствительной кожи лица	93
Огуречная и творожная маски	96
Морковно-творожно-банановая маска	97
Картофельная маска	97
Картофельная маска (II)	98
Картофельный клейстер для умывания	98
Маска-скраб из овсяных хлопьев	99

Антивозрастные маски

для кожи вокруг глаз	101
Маска для глаз из картофеля	106
«Испанская» маска для глаз	107
Медовая маска вокруг глаз	107
Медовая маска с овсяными хлопьями	

для кожи вокруг глаз	108
Маска против морщин из куриного	
желтка	108
«Финская» маска для век.	109
Маска из льняного семени	
против морщин	109
Маска из овсяных хлопьев	
для кожи вокруг глаз	110
«Шведская» маска из творога.	111
Маска из моркови для кожи	
вокруг глаз	111
Маска из клубники для кожи	
вокруг глаз	112
Малиновая маска	112
Абрикосовая маска	113
Масляная маска.	113
Арбузная маска	114
Рябиново-творожно-сметанная	
маска	114
Липовая маска	115
Хвощевая маска.	115
Крапивная маска.	116
Мятная маска.	116
Жасминовая маска	117
Хвойная маска	117
Лиственная маска	118
Одуванчиковая маска.	118
Чайно-майонезная маска.	118

Овсяно-лимонная маска	119
Овсяно-бузиновая маска	119
Огуречно-розовая сливочная маска.	120
Ромашково-бузиновая маска	120
Лекарственно-травяная маска	121
Банановая маска	121
Яблочная маска	122
Тепловая маска	123
Антивозрастные маски	
для губ и кожи вокруг рта	126
Смягчающая маска из творога	131
Фруктовая маска	131
Медовая маска	132
Маска из меда и сала	132
Маска из сметаны	133
Мазь для обветренных губ.	133
Массаж губ	134
Антивозрастные маски для шеи	
Картофельная маска для шеи	140
Белково-масляная маска для шеи	141
Парафиновая маска для шеи	141
Маска для шеи из теста	142
Маска для шеи из петрушки.	142
Внимание: купероз!	
Ароматерапия при куперозе	146
Травяная маска от купероза	147
Травяная маска от купероза (II)	148

Маска из ягод.	148
Маска вечерняя.	148
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	150

Т. ВАСИЛЬЕВА

СТО САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ АНТИВОЗРАСТНЫХ МАСОК ДЛЯ ВАШИХ ЛИЦА, ШЕИ, ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ

Эта книга дает уникальную подборку антивозрастных масок, которые каждая женщина может сделать сама из натуральных компонентов, всегда имеющих под рукой. Домашние маски куда эффективнее покупных кремов. Они экологичны, практичны, их можно подобрать, исходя из индивидуальных особенностей своей кожи.

Регулярное применение масок дает отличный омолаживающий эффект! Главное — не жалеть времени на себя, заботливо относиться к своей внешности, помнить, что наша кожа нуждается в «лакомствах» и подкормке!

ISBN 978-5-389-03466-2

01



9 785389 034662