

А. В. Кравченко  
С. А. Мирошниченко

# **Уход за лицом и макияж для лентяек**

МОСКВА

КРИСТИНА & К'

**М О И  
Т И П**

2006

УДК 613  
ББК 51.204.1  
К78

Авторы:

*Кравченко Александр Владимирович,  
кандидат медицинских наук, доцент  
(главы 10—14)*

*Мирошниченко Светлана Анатольевна  
(главы 1—19,15)*

Советы, которые даются в книге, тщательно проверены как автором, так и издательством. Однако издательство не несет ответственности за информацию, напечатанную в этой книге.

**Кравченко А., Мирошниченко С.**

**К78**    **Уход за лицом** и макияж для лентяек. — М.: Издательство «Кристина — новый век»; Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2006. - 288 с.

**ISBN 5-902059-48-8**

**ISBN 3-86605-318-5**

В данной книге представлены самые различные способы ухода за кожей лица и шеи. Речь идет о косметике из натуральных, природных продуктов. Это дешевый и очень эффективный способ ухода за кожей. Воспользовавшись нашими советами, вы убедитесь в том на собственном опыте. Маски и лосьоны, травяные настои и тоники, паровые ванночки и лед, ароматерапия и массаж — вот далеко не весь перечень того, что вы найдете в книге.

УДК 613  
ББК 51.204.1

**ISBN 5-902059-48-8**  
**ISBN 3-86605-318-5**

© Издательство  
«Кристина — новый век», 2005  
© «Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ»,  
оформление, 2006

# Содержание

Введение.....	5
1. Способы ухода за кожей.....	7
2. Уход за нормальной кожей.....	48
3. Уход за жирной кожей.....	56
4. Уход за сухой кожей.....	63
5. Уход за смешанной кожей.....	70
6. Уход за чувствительной кожей.....	78
7. Уход за стареющей кожей.....	85
8. Уход за кожей шеи, губами, веками ..	92
9. Макияж.....	100
10. Омолаживающие операции на лице и шее.....	229
11. Ринопластика.....	242
12. Отопластика.....	257
13. Пластика рубцов.....	263
14. Возможные последствия косметических операций.....	271
15. Лечение кожных заболеваний.....	282



# ВВЕДЕНИЕ

Во все времена женщины мечтали быть красивыми. И это совсем не зависело от того, насколько они были богаты, к какой социальной группе относились. Они просто хотели нравиться любимому мужчине, вызывать восхищенные взгляды незнакомых мужчин и завистливые — представительниц своего пола.

Ученые до сих пор находят древние средства по уходу за кожей давно ушедших в небытие красавиц. И в нынешние времена ситуация не изменилась. Все так же женщины стремятся выделиться, акцентировать плюсы своего тела или лица, замаскировав недостатки. Хотят как можно дольше сохранить молодость, вернуть коже лица упругость, свежесть, нежный персиковый цвет и естественный румянец.

Для достижения такого результата современные косметические фирмы предлагают широкий выбор различных косметических средств, поэтому женщины в сорок-пятьдесят лет они могут выглядеть намного моложе своего возраста. Однако одно «но»: кремы, предлагаемые известными фирмами, зачастую не по карману многим представительницам прекрасного пола. А ведь быть красивой хочется каждой женщине.

В этой книге представлены самые различные способы ухода за кожей лица и шеи. Речь идет о косметике из природных продуктов. Это дешевый, однако не менее эффективный, чем продукция титулованных фирм, способ ухода за кожей. Маски и лосьоны, травяные настои и тоники, паровые ванночки и лед, ароматерапия и массаж — вот далеко не весь перечень того, что вы найдете в книге.

Пластическая хирургия — еще один способ улучшить свою внешность, ставший популярным в последнее время.

Что нужно знать женщине перед тем, как решиться на подобный шаг? Просто и доступно мы расскажем об основных операциях, об их плюсах или минусах.

Стремясь выделиться, акцентировать плюсы, замаскировав недостатки внешности, женщины с успехом используют декоративную косметику, создавая свой неповторимый образ. Женское обаяние начинается с внешности.



## Способы ухода за кожей

Существует три эффективных способа ухода за кожей: очистка, питание и поддержание тонуса. Если пренебречь хотя бы одним из перечисленных способов, эффекта либо вообще может не быть, либо он будет весьма незначительным.

### Очистка

Очищение является первым этапом ухода за кожей лица. Очищать лицо следует утром и вечером, но основной все же является вечерняя очистка. Скапливающиеся в порах пыль и другие загрязнения мешают естественному выделению кожного сала, что затрудняет дыхание кожи и впитывание ею витаминов и питательных веществ.

Регулярная вечерняя очистка обеспечит ощущение чистоты, а утром вам достаточно будет только слегка освежить кожу. Утром рекомендуется умыться прохладной кипяченой, а не водопроводной водой с мылом. После такого умывания

часто остается ощущение стянутости, кожа может начать шелушиться, покрываться красными пятнами, стать более сухой. Это результат того, что мыло уничтожает естественную жировую смазку.

Для смягчения воды можно использовать обычную соду. Для этого положите на 1 стакан воды 1 ч. ложку питьевой соды, доведите до кипения и охладите. Для умывания разведите ¼ часть стакана воды с содой в 1,5 л воды.

Самым простым, распространенным и полезным средством для вечерней очистки кожи лица и шеи любого типа является растительное масло. Для этой процедуры подойдет любое растительное или косточковое масло. 1-2 ч. ложки масла на 1-2 минуты ставят в фарфоровой рюмочке или баночке в горячую воду. Ватным тампоном, слегка пропитанным этим маслом, очищают всю поверхность кожи лица. Затем масло наносят уже сильнее смоченной ваткой. Через 2-3 минуты масло снимают ваткой, смоченной лосьоном, чаем, кипяченой водой.

Чтобы очистить кожу более глубоко, следует использовать приведенные ниже фруктовые, овощные и другие маски или пропаривание.

## Питание кожи

После очистки кожи лица нужно заняться ее питанием. Следует помнить, что в питательных средствах кожа нуждается утром, днем и вечером.

Для питательных масок пригодны практически все овощи и фрукты. Эти маски содержат много витаминов и используются в основном для улучшения питания кожи. Хороши маски из огурца, помидора, тыквы, банана, киви. Для лучшего эффекта необходимо знать действие на кожу витаминов, содержащихся в овощах и фруктах.

**Витамин А.** Ускоряет отшелушивание отмерших роговых клеток, делает кожу более гладкой и эластичной. Витамин А необходим прежде всего сухой коже.



**Витамин Е.** Защищает кожу от увядания. Он легко проникает через поверхностные слои кожи. Овощи и фрукты, содержащие витамин Е, способствуют увлажнению кожи, является легким фильтром для ультрафиолетовых лучей.

**Витамин С.** Самый дефицитный для кожи витамин, поскольку снабжение им ухудшается из-за физических и психических стрессов. Играет важную роль в образовании коллагена и укреплении тканей.

**Витамин К.** Сдерживает развитие воспаления, уменьшает отеки. Овощи и фрукты, содержащие этот витамин, можно использовать для наружного лечения различных кожных пигментации.

## Поддержание тонуса

Известно, что вялая кожа после очищения очень чутко реагирует на содержание влаги в эпидермисе. Стоит количеству воды уменьшиться, как она тут же становится шероховатой, теряет упругость, появляются мелкие морщинки. То же происходит и с кожей любого другого типа, поэтому ей просто необходимы тонизирующие процедуры.

В результате таких процедур стягивают расширенные поры, снижают активность сальных желез, сдерживается развитие чуждой микрофлоры, кожа насыщается влагой.

Очищая, питая и тонизируя кожу, вы снимаете с себя груз напряженности и усталости, испытывая истинное блаженство и прилив сил.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

### Маски и лосьоны

Чтобы вы были всегда свежей, молодой и красивой, ваша кожа должна постоянно ощущать на себе заботу. И здесь верными помощниками станут маски и лосьоны, приготовленные из натуральных ингредиентов, превосходящих по

своим качествам синтетические средства, которые заполнили современный рынок косметики. Дешевизна и доступность — еще один плюс народной косметики. А это значит, что вы самостоятельно, без посещения косметических салонов и затрат на дорогостоящие консультации косметологов, дерматологов и диетологов, сможете составить для себя оптимальный вариант программы по восстановлению и улучшению состояния своей кожи.

## Глина

Глина — ваш надежный союзник по уходу за кожей. В ней нет бактерий, она поглощает токсины, запахи и газы, убивает болезнетворные бактерии и является прекрасным очищающим средством, а при добавлении различных элементов — и питательным.

### *Разновидности глины*

На прилавках магазинов можно встретить белую, красную, желтую, зеленую, серую и голубую глину. Каждый ее вид используется в косметологии и медицине.

Зеленая, голубая и белая глина встречается чаще, чем другие виды. Глина продается в чистом виде, также она входит в состав уже готовых масок, шампуней и даже зубных паст.

Зеленая глина в основном используется для лечения волос и кожи головы, для борьбы с себореей. Обладает прекрасным впитывающим свойством и является идеальным средством для глубокой очистки кожи. Такая глина лучше всего подходит для жирной кожи лица и головы, так как способствует сужению пор и улучшает функцию сальных желез. Является прекрасным тонизирующим средством, вызывает приток крови к поверхности кожи и обеспечивает ее необходимым питанием. Стимулирует регенерацию клеток кожи. Подтягивает кожу, придает ей гладкость и упругость, восстанавливает нормальный обмен веществ, линию лица, эффек-

тивно смягчает, разглаживает морщины и снимает отечность. Обладает антибактериальными свойствами.

В голубой глине содержатся все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся: кремнезем, фосфат, железо, азот и др. Это прекрасное противовоспалительное средство, обладающее очищающими и дезинфицирующими свойствами. Активизирует кровообращение и усиливает процесс обмена в клетках кожи. В народной медицине голубая глина используется как эффективное средство в борьбе с облысением.

Белая глина еще называется каолином. Полезные свойства каолина были описаны еще Гиппократом в IV веке до н. э. Известно, что белая глина являлась неизменным компонентом, входящим в состав масок красавиц всех времен. Каолин богат кремнеземом, цинком и магнием, способствует прекращению выпадения волос и укрепляет ломкие и слабые волосы, обладает регенерирующим свойством, превосходный антисептик. Белая глина подходит для тонкой, вялой кожи.

Красная, желтая и серая — редкие виды глины. Они не часто встречаются в продаже в чистом виде, в основном — в составе уже готовых масок.

Красная глина улучшает кровоснабжение кожи, снимает аллергию. Больше всего подходит для чувствительной кожи, склонной к покраснению.

Желтая глина выводит токсины и насыщает кожу кислородом. Богата железом и калием. Больше всего подходит для вялой кожи.

Серая глина обладает увлажняющими и тонизирующими свойствами. Больше всего подходит для сухой кожи.

### **Приготовление глиняной маски**

Глиняная маска достаточно проста в приготовлении. Для этого достаточно 2-3 ст. ложки глины залить минеральной негазированной водой и, не перемешивая, оставить на

30 минут. Следует учитывать, что высота слоя минеральной воды должна равняться примерно 5 мм. Для достижения положительного эффекта можно отказаться от водопроводной воды, иначе хлор начнет раздражать кожу, вызывая покраснение и шелушение.

Пока вода полностью не впитается в глину, массу не следует перемешивать, иначе образуются комки. Такую маску будет очень трудно наложить на лицо.

Готовая маска должна иметь консистенцию густой пасты. В противном случае маска либо не будет удерживаться на коже лица (слишком жидкая), либо не сможет глубоко проникнуть в поры кожи (слишком густая). Чтобы достичь оптимального варианта, следует при постоянном помешивании добавлять в массу небольшое количество воды.

Другие компоненты, используемые для приготовления масок из глины, необходимо добавлять в нее при замешивании, а вот масла лучше наливать в сухую глину.

## Очищающая маска для лица

Обладает очищающим и тонизирующим эффектом.

### **Ингредиенты:**

2—3 ст. ложки косметической глины,  
1 яичный желток,  
5-6 капель оливкового масла,  
масла лимона или ромашки,  
негазированная минеральная вода.

### **Способ применения:**

Залейте глину холодной водой и размешайте массу до получения консистенции сметаны. Добавьте яичный желток, несколько капель оливкового масла, масла лимона или ромашки. Можно добавлять один или два ингредиента. С помощью ватных шариков нанесите маску и оставьте до пол-

ного высыхания, затем смойте минеральной водой и нанесите на лицо питательный крем.

**Действие:** очищает, тонизирует кожу.

**Тип кожи:** любой.

**Частота применения:** два раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 5 минут,  
плюс 30 минут на замачивание.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска из белой глины и меда

Хорошо увлажняет и питает кожу, обладает эффектом подтягивания. Мед богат микроэлементами, а значит, такая маска эффективна для увядающей кожи.

### Ингредиенты:

3 ч. ложки белой глины,

3 ст. ложки молока,

1 ч. ложка меда.

### Способ применения:

Тщательно смешайте белую глину, молоко и мед, доведя смесь до консистенции мягкой пасты. Наложите массу плотным слоем на хорошо очищенную кожу, оставьте до полного высыхания, а затем смойте минеральной водой.

**Действие:** питает, подтягивает кожу.

**Тип кожи:** любой, особенно увядающая.

**Частота применения:** 2-3 раза в неделю для стареющей кожи; раз в две недели — для остальных типов кожи.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 5 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска из белой глины и талька

Предназначена для жирной кожи, так как обладает высушивающим эффектом.

### **Ингредиенты:**

2 ст. ложки косметической глины,  
2 ст. ложки талька,  
2 ст. ложки молока.

### **Способ применения:**

Смешайте тальк и глину в пропорции 1:1 и добавьте свежего молока.

Нанесите массу на кожу лица с помощью ватного шарика и оставьте до полного высыхания, затем смойте минеральной водой и нанесите питательный крем.

**Действие:** очищает, подтягивает кожу.

**Тип кожи:** жирная или комбинированная.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска из белой глины и огурца

Эффективное средство для очищения кожи и снятия воспаления, так как в его состав входит огуречный сок, который хорошо увлажняет кожу и прекрасно снимает раздражение.

### **Ингредиенты:**

72 огурца средней величины,  
2 ст. ложки белой глины.

### **Способ применения:**

Половину огурца толщиной 3-4 см натрите на терке и смешайте с белой глиной. С помощью широкой кисточки нанесите массу на лицо, затем смойте минеральной водой и нанесите питательный крем.

**Действие:** очищает, снимает воспаление.

**Тип кожи:** любой.

**Частота применения:** 1-2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 8 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## **Фрукты**

Фрукты — прекрасная основа для приготовления витаминных косметических масок. Содержащиеся в них биологически активные вещества — витамины, минеральные соли, фруктовые и незаменимые жирные кислоты — снабжают кожу всем необходимым. В отличие от кремов фрукты практически никогда не вызывают аллергических реакций, других неприятных ощущений. Натуральные ингредиенты хорошо переносятся кожей лица и подходят для всех ее типов.

Натуральные маски из фруктов прекрасно подпитывают сухую, увядающую кожу, насыщая ее питательными веществами, витаминами, минералами и кислотами, а также способствуют омоложению кожи, удаляя с ее поверхности слой омертвевших клеток. Снимают отечность, убирают избыток жира на коже, сужают поры. Фруктовые маски помогут отбелить веснушки и избавиться от пигментных пятен, избежать появления мелких горизонтальных морщинок. В результате кожа приобретает сияние, на ней появляется нежный румянец. И все же при нанесении фруктовых масок следует учитывать одну особенность: они могут вызвать аллергические реакции у людей с чувствительной кожей.

Для того чтобы избежать неприятных последствий, достаточно провести небольшой тест на переносимость того или иного фрукта. Возьмите капельку фруктового сока, который хотите использовать для нанесения маски, и капните на кожу, оставив каплю на 2-3 минуты. Затем удалите ее и подождите еще 10 минут. Если у вас не возникло неприятных ощущений и не появилось покраснение, можете смело делать фруктовую маску.

### **Использование фруктов в масках и лосьонах**

Для фруктовых масок чаще всего используют грушу, яблоко, гранат, банан, черную смородину, грейпфрут, апельсин, папайю, ананас, томат, крыжовник, вишню, малину, клубнику и другие фрукты. Предпочтительнее использовать свежие и спелые ягоды, выращенные без применения токсичных веществ и органических удобрений.

Для приготовления фруктовых масок и лосьонов можно пользоваться подручными средствами: ситом (для приготовления пюре), миксером, соковыжималкой и т. п. Полученную смесь желательно использовать незамедлительно, добавляя ее к другим ингредиентам (молоко, мед, яйца, масла). Для густоты в массу необходимо добавить немного овсяной муки, крахмала, глины, толокна, миндальных отрубей. То же относится и к фруктовым сокам, использующимся для масок. Их можно нанести на кожу и как лосьон с помощью ватного тампона.

## **Овощи**

Незаменимы маски из овощей. Доказано, что они особенно благоприятно действуют на чувствительную, раздраженную кожу, оказывая противовоспалительное действие. Нанеся овощную маску на кожу, вы моментально почувствуете приятный холодок.



Такие маски являются прекрасными поставщиками витамина А, микроэлементов и минеральных солей. Помимо того, что овощные маски — хорошее очищающее и питательное средство для кожи, они также снимают ожоги, отечность, помогают избавиться от угрей и экземы.

### **Использование овощей в масках и лосьонах**

Среди овощей чаще всего для приготовления масок используются огурец, капуста, петрушка, дыня, морковь, картофель, кабачок, салат. Здесь важны свежесть и отсутствие вредных веществ. Но, в отличие от фруктового, овощной сок лучше выжимать руками.

Овощные соки используются в качестве лосьонов, которые можно наносить непосредственно на кожу. Для масок в пюре, приготовленное из овощей, добавляют немного муки, толлокна, крахмала или глины, чтобы получилась масса средней густоты, а затем наносят смесь на кожу. Отваренные листья капусты рекомендуется накладывать прямо на кожу лица, используя воду, в которой они варились.

## **Молочные продукты**

Молоко действует на кожу успокаивающе, поэтому им пользуются чаще всего при сухой чувствительной коже. Оно не содержит молочнокислых бактерий, вызывающих брожение, которое не переносит нежная, чувствительная кожа, поэтому используется в основном для приготовления легких, питательных и успокаивающих масок.

Сметана за счет высокой жирности и наличия молочнокислых бактерий может служить основой питательных, омолаживающих, подсушивающих и отбеливающих масок, предназначенных для сухой, нормальной, стареющей кожи.

## Мед

Великолепно смягчает и тонизирует кожу, но с ним нужно быть чрезвычайно осторожным тем, у кого близко расположены сосуды.

Всем без исключения полезно наносить мед на губы. Мед усиливает питательное действие масок или лосьонов, делает их более густыми.

## Овес

Злак, знакомый индоевропейским народам с бронзового века. В косметической продукции используется овсяное молочко. Оно содержит разнообразные активные вещества: минеральные соли, олигоэлементы, полисахариды, витамины, триглицериды, аминокислоты, которые оказывают на кожу увлажняющее, смягчающее, защитное и противовоспалительное действие. Овсяное молочко также предохраняет клеточную мембрану от внешних воздействий. Овес можно использовать как основу для масок, а также в качестве самой маски, добавляя в него молоко или йогурт.

## Грецкий орех

Натуральный абразивный компонент для отшелушивания ороговевших клеток кожи. Используется в отшелушивающих кремах, обновляющих масках.

## Роза

Экстракт лепестков розы обладает смягчающими и вяжущими свойствами, поэтому активно используется для приготовления масок.

# Ромашка

Азулен и бизаболол, входящие в состав эфирного масла ромашки, широко применяют в качестве натуральных компонентов, успокаивающих раздраженную кожу, в противовоспалительных и антибактериальных целях. Они эффективны в средствах против угрей и прыщей и в многих других косметических препаратах. Очищающее и смягчающее кожу действие экстракта ромашки позволяет использовать его в питательных кремах, масках и тониках, в средствах по уходу за губами.

## Советы по приготовлению масок и лосьонов

Фруктовый или овощной сок желательно выжимать прямо перед смешиванием маски.

В качестве соковыжималки используйте марлю, а в качестве емкости для сока — любую пластмассовую, эмалированную или стеклянную посуду. В ней сок не окислится и останется свежим в течение нескольких часов. При приготовлении масок не используйте металлическую, а также нестерильную посуду.

Если для маски требуются теплое молоко, растительное масло или мед, заранее подогрейте их, но не кипятите. Если нужен отвар лекарственных трав, готовьте его на водяной бане, без кипячения. Этот способ позволяет почти без потерь передать отвару целебные свойства трав.

## ПРИМЕНЕНИЕ МАСОК И ЛОСЬОНОВ

1. Чтобы эффект от нанесения маски был наиболее высоким, необходимо отрешиться от всех насущных проблем и найти место, где бы вас никто не потревожил.

2. Перед наложением маски закройте волосы платком из хорошо отстирывающейся искусственной ткани и приступайте к очищению лица. Снимите остатки макияжа, мойте

тесь, используя негазированную минеральную воду, травяные настои ромашки, цветов лаванды или розмарина.

3. Полностью расслабьте мышцы лица и шеи. Для этого подойдет массаж либо простое гримасничанье.

4. Слегка распырьте лицо, наложив на него смоченное в горячей воде хлопчатобумажное полотенце. Если на коже видны расширенные кровеносные сосуды, не нужно распаривать ее.

5. На область вокруг глаз и рта нанесите защитный слой дневного или ночного крема. Еще раз хорошо перемешайте маску. Если она жидкая, смочите в составе марлю с прорезями и аккуратно положите ее на лицо. Густую маску наносите кисточкой в строгой последовательности по так называемым косметическим линиям. Сначала покройте составом лоб — ведите кисть от его середины к вискам и нос — от кончика носа к бровям. Затем покройте подбородок — от середины к обеим ушным мочкам; щеки — от уголков рта к ушам; участок кожи под носом — от носогубной складки в стороны. Области вокруг глаз и рта, покрытые защитным слоем крема, оставьте свободными.

6. Пока маска будет на лице, оставьте все активные занятия. Лучше спокойно полежите на плоской кушетке или кровати.

7. Самые едкие маски — отбеливающую, подсушивающую и отшелушивающую — всегда снимайте через 10-15 минут. Если продержите какую-либо из них дольше, кожа может воспалиться или обезводиться. Например, после задержавшегося подсушивания жирная угреватая кожа может превратиться в сухую, шелушащуюся, а это стресс для нее. Он, к сожалению, лечится не легкими успокоительными таблетками из лекарственных трав, а только сильными гормональными препаратами.

8. Более щадящие маски — питательные, омолаживающие и успокаивающие — снимайте через 20-25 минут. Последовательность снятия едких и щадящих масок одина-

кова. Для начала уберите с лица марлю, которая была пропитана питательной или какой-либо другой смесью, остатки густой маски, нанесенной кистью, удалите сухим ватным тампоном. Если в составе маски, помимо молока или сметаны, был другой жировой компонент, сразу после ее снятия протрите лицо соответствующим вашему типу кожи лосьоном и нанесите привычный крем.

Если маска была приготовлена без масла, после ее снятия умойтесь теплой, а потом холодной водой. Только после этого протрите кожу лосьоном и смажьте ее питательным кремом.

9. Чтобы не навредить коже, едкие молочные или сметанные маски делайте не чаще шести раз в год, с интервалами в 2 месяца. Все щадящие маски наносите на лицо, как только в них возникнет необходимость, в идеале — один раз в неделю на протяжении всего года. Если у вас регулярно остаются излишки питательных смесей, пропорционально уменьшайте количество входящих в них компонентов. Использовать остатки для наложения маски в другой раз не следует.

## ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ

Свежие и сухие травы можно использовать для приготовления настоев или компрессов. Летучие масла, содержащиеся в них, менее концентрированы, их сила снижается, что способствует более безопасному приему и делает травяное сырье пригодным и для внутреннего употребления.

Некоторые настои трав универсальны и подходят абсолютно всем. Это смеси из ромашки, мяты, череды, зверобоя, шалфея и липового цвета. Многие травы обладают прекрасными очищающими и тонизирующими свойствами.

**Алтей (мальва).** В его цветках содержится эфирное масло, в листьях — каротин, аскорбиновая кислота, следы эфирного

масла, в корнях — слизистые вещества. Растение обладает противовоспалительным действием. Экстракт алтея снимает раздражение, приятно освежает, расширяет кровеносные сосуды, дезинфицирует, смягчает кожу.

**Анютины глазки.** Их экстракт защищает кожу, оказывая успокаивающее и смягчающее действие

**Боярышник.** Обладает целебными свойствами, издавна используется в народной медицине. Содержит ценные вещества, вызывающие временный прилив крови к коже, стимулирует ее жизнедеятельность и улучшает питание. Вытяжка из плодов и цветков растения обладает слабым успокаивающим действием, а также охлаждает и освежает кожу.

**Женьшень.** Корень жизни — так иногда называют растение, известное всем своими живительными и целебными свойствами. Оказывает тонизирующее, стимулирующее действие на кожу.

**Календула (ноготки).** Цветки и листья календулы — источник мягкого, но эффективного увлажняющего и тонизирующего вещества. Экстракт календулы обладает бактерицидными свойствами, предохраняет кожу от воспаления.

**Крапива.** Обладает многими целебными свойствами. Белая крапива содержит танин, сапонин, обладающие тонизирующими и вяжущими свойствами.

**Мать-и-мачеха.** Листья мать-и-мачехи содержат гликозиды, органические кислоты, дубильные вещества, сапонины и др. Листья и цветки растения — естественный источник мягкого, но действенного тонизирующего средства.

**Окопник.** В корнях окопника содержится мягкое стягивающее поры вещество, обладающее противовоспалительными свойствами. Экстракт окопника смягчает, лечит кожу и вызывает быстрое восстановление клеток, способствует увлажнению кожи, придавая ей здоровый вид.

**Роза.** Экстракт и настой из лепестков розы обладают смягчающими и вяжущими свойствами.

**Розмарин.** Эфиромасличное растение. Экстракт и настой розмарина используются для стимулирования и регенерации клеток кожи.

**Ромашка.** Является хорошим противовоспалительным средством, помогает снять раздражение кожи. Прекрасный антисептик, незаменима в борьбе с прыщами и угрями.

Особо рекомендуется для обработки кожи вокруг глаз.

**Тысячелистник.** Используются верхушки листовой части цветущего растения с остатками стебля, содержащие каротин, витамин С, дубильные вещества, органические кислоты, смолы, эфирное масло и другие биологически активные вещества. Настой тысячелистника обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим свойствами.

**Хвощ полевой.** Богат микроэлементами, витамином С, жирными маслами и кислотами, обладает минерализующими, вяжущими, противовоспалительными свойствами. Рекомендуется для ухода за жирной и нормальной кожей.

**Чабрец (тимьян ползучий, трава богородская).** Используют цветущие облиственные веточки (трава чабреца), в которых содержатся эфирное масло, камедь, дубильные вещества, флавоноиды, жирное масло, минеральные соли, урсоловую и олеаноловую кислоты и другие полезные вещества. Настой чабреца используется для обтирания кожи при угрях и экземах.

## Приготовление настоя

Настой из трав приготовить довольно просто. Для этого следует залить кипятком 1 ст. ложку приготовленной травы и дать настояться в течение 10-20 минут. Затем процедить через марлю и дать остыть. Наносить травяной настой на кожу следует с помощью ватных тампонов. Смывать не нужно, он должен высохнуть естественным путем.

## КОМПРЕССЫ

Компрессы незаменимы при уходе за кожей лица. Они благотворно влияют на кровообращение, снимают воспаления, сужают поры и увлажняют кожу.

Очень полезны горячие компрессы с настоем трав. Смочите в горячей воде с настоем махровое полотенце, отожмите, приложите к лицу, свернув таким образом, чтобы осталось отверстие для рта. Минуты через три, когда полотенце остынет, снова смочите его в горячей воде. Повторите процедуру 3-4 раза. Потом протрите лицо мыльной пеной и ополосните холодной водой. Однако нужно помнить о том, что не всякая кожа лица одинаково хорошо переносит горячие процедуры. Например, сухой, чувствительной коже подобные манипуляции могут только навредить. В таких случаях рекомендуется делать теплые компрессы.

## ПАРОВЫЕ ВАННОЧКИ

Прекрасно действуют на кожу, при этом поры глубоко очищаются, кожа становится гладкой. Важно помнить, что при чувствительной сухой коже, расширении сосудов лица, а также при очень пористой коже паровые ванночки делать не рекомендуется. При жирной коже их делают 2 раза в месяц, при нормальной — 1 раз в месяц, а при сухой — 1 раз в 2 месяца. Процедуру лучше проводить вечером перед сном.

Перед проведением процедуры необходимо тщательно очистить кожу. Веки смажьте специальным кремом.

Если у вас жирная кожа, на дно приготовленного сосуда всыпьте горсть сушеных цветков ромашки или шалфея. При сухой коже рекомендуются ванночки с липой или мятой.

Наполните сосуд на <sup>3</sup>Д кипятком и поставьте его на стол. Наклоните голову, закройте глаза и накройтесь полотенцем. Продолжительность — 10 минут.



Обсушите лицо салфеткой легкими промокательными движениями. При сухой или нормальной коже нанесите питательный крем, при жирной — ополосните лицо кипяченой водой комнатной температуры, добавив в нее несколько капель лимонного сока, чтобы сузить расширившиеся поры. Затем можно нанести на кожу питательную маску.

## **КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД**

Применение косметического льда гораздо эффективнее, чем утреннее умывание водой. Эта приятная процедура омолаживает кожу, разглаживает морщины, сужает поры и способствует возникновению естественного румянца.

Обычно лед для протирания делают самостоятельно из воды или настоев трав, однако не все травы подходят для различных типов кожи. И водопроводная вода не годится для заготовки ледовых кубиков. Самым приемлемым вариантом будет минеральная негазированная вода.

Существует несколько настоев трав, которые можно использовать для всех типов кожи. К ним относятся ромашка, череда, мята, зверобой, шалфей и липовый цвет.

Приготовить кубики льда несложно. 1 ст. ложку любой из трав или их смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают полчаса. Затем настой разливают в формочки для льда и помещают в морозильную камеру. Хранится такой лед не более недели.

## **Нормальная кожа**

Для нормальной кожи рекомендуется валериана лекарственная. Ее можно смешивать с подорожником большим и тысячелистником обыкновенным. Нелишними будут фиалка трехцветная и аптечный укроп. Отвар из этих трав делается так же, как и универсальный, и хранится такое же количество времени.

## Сухая кожа

Для сухой кожи используется лед, приготовленный как из трав, так и из ягод и плодов. Для этого типа кожи незаменим сбор из боярышника кроваво-красного, элеутерококка колючего, корня одуванчика. Лед готовится по обычной схеме и столько же хранится. Можно приготовить косметический лед из настоев ягод, лучше красных. 3 ст. ложки ягод залить 2 стаканами холодной воды. Через 2-3 часа получившуюся жидкость отфильтровать и заморозить.

Для сухой кожи рекомендуется лед из плодов рябины. 2 ст. ложки ягод залить 1 стаканом горячей воды, настаивать примерно 1 час и потом заморозить. Этот лед можно хранить в морозильной камере не более пяти дней.

## Жирная кожа

Жирному типу кожи наиболее повезло в выборе трав — арника горная, календула лекарственная, софора японская, хвощ полевой, корневища бадана толстолистного, лапчатка прямостоячая. Готовя лед из этих трав, можно добавить сок свежего огурца и несколько капель лимонного сока.

## Комбинированная (смешанная) кожа

Для этого типа кожи подойдут такие же сборы трав, как для нормальной и жирной кожи. Их можно комбинировать, но лучше не использовать соки огурца и лимона.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Эфирные масла являются безопасным средством ухода за кожей. Причем использовать их можно практически ежедневно. Эфирные масла получают из листьев, корней, стеблей, цветков ароматических растений. Присутствуют масла и в коре деревьев, кожуре некоторых цитрусовых. В состав эфирных масел может входить до 250 компонентов.

## Применение эфирных масел

- Для ухода за кожей лица и шеи используйте только масла с пометкой «для профессиональной ароматерапии». Это — масла высшего качества.

- Натуральные высококачественные эфирные масла обладают тихим, ровным, ясным, постепенным запахом, напоминающим о растении.

Фальсифицированное масло пахнет агрессивно, отдельные компоненты заглушают остальные запахи, иногда отчетливо ощущается запах спирта, ацетона или других технических примесей. Как правило, это искусственным образом реконструированные масла, имитирующие натуральные.

- Помните, что большинство масел в чистом виде вызывает легкое покраснение кожи и жжение. Эта реакция естественна и проходит в течение 1-2 минут.

- Не наносите на кожу неразведенные эфирные масла, особенно сильнодействующие (гвоздика, корица, миндаль, шалфей, мускатный орех и т. д.): это может вызвать ожог или раздражение. Исключение составляют масла лаванды, чайного дерева, сандала, ладана и др., которые в отдельных случаях можно использовать неразбавленными.

- При склонности к аллергическим реакциям до проведения процедур следует сделать тест на чувствительность. Для этого 2%-ную смесь эфирного масла нанесите на внутреннюю поверхность руки, локтевую ямку, заднюю поверхность шеи или за ухом. При отсутствии реакции через 12 часов можно проводить процедуру.

- Особой осторожности требует использование всех цитрусовых масел, масла бергамота. Они вызывают неровную пигментацию и раздражение кожи под действием ультрафиолетовых лучей. Используйте эти масла не менее чем за 4 часа до выхода на солнце.

- Не стоит применять одни и те же эфирные масла более трех недель без перерыва. Прекратив пользоваться

маслом, вы позволите каждому компоненту найти свое место в организме.

- Одно из основных правил ароматерапии — строгое соблюдение рекомендуемых дозировок. При передозировке могут возникнуть тошнота, эмоциональное возбуждение или беспокойство, состояние протрации. Прекратите контакт с маслом, выйдите на воздух и проветрите помещение.

- Для детей и очень пожилых людей рекомендуемая доза нетоксичных масел составляет  $V_3^{-1}/4$  взрослой дозы.

- Пролитое эфирное масло заполняет своим запахом все помещение и может оказать нежелательное влияние на находящихся в нем людей. Сразу же протрите масло салфеткой и уберите ее из помещения. При попадании эфирного масла в глаза промойте их чистым растительным маслом, но не водой.

- Храните эфирные масла в пузырьках из темного стекла, плотно закрытыми, в темном прохладном месте. Цитрусовые масла лучше хранить в холодильнике. При правильном хранении эфирные масла сохраняют свои свойства не менее года, а масла ладана, мирры, сандала, розы, пачули со временем только облагораживаются.

- Эфирные масла огнеопасны. Нахождение открытых эфирных масел у источника огня может привести к их воспламенению.

## Лосьоны и масла для кожи

При приготовлении ароматических масел основное масло должно обладать активными смягчающими свойствами. Таковы, например, масла жожоба, авокадо или абрикоса.

20 капель ароматического масла равны примерно 1 мл, поэтому, готовя смеси, важно использовать следующие пропорции:

<i>Ароматическое масло</i>	<i>Основное масло</i>
20-60 капель	100 мл
7-25 капель	25 мл
3-5 капель	1 ч. ложка

Для смешивания масел необходимы два флакона из коричневого стекла. Известно, что в прозрачной посуде качество эфирного масла значительно ухудшается. Для основы следует налить в большой флакон необходимое количество растительного масла, а в маленьком флаконе нужно смешать необходимые вам масла. Взболтать полученную смесь и перелить в большой флакон, затем еще раз хорошо взболтать. Теперь смесь готова к употреблению.

Главная цель использования ароматических масел — уход за кожей и лечение кожных заболеваний. Для полноценной адсорбции масла достаточно втирать его мягкими круговыми движениями пальцев, не царапая кожу, особенно в области шеи и вокруг глаз. Розовое масло и масло нероли хорошо подходят для сухой кожи, а масла бергамота и лимона помогают бороться с акне (черными точками) и жирной кожей.

Несколько капель ароматического масла можно подмешать в готовый крем или лосьон или приготовить маску для лица, смешав несколько капель масла с овсяными хлопьями, медом и мякотью фруктов. Но при некоторых заболеваниях, например герпесе или эпидермофитии, лучше пользоваться лосьонами на спиртовой основе, а не маслами или кремами. Для приготовления такого лосьона добавьте 6 капель масла в 5 мл изопропилового спирта или водки. Эту смесь затем разбавьте 1 л охлажденной кипяченой воды и используйте для обработки порезов и язвочек.

## Массаж

Масла часто используются при массаже лица. Они подбираются в зависимости от состояния здоровья пациента и смешиваются с основным маслом, например миндальным или виноградным.

## Растительные масла

- **Авокадо** — для сухой и шелушащейся кожи, содержит витамины А, Б, D, Е, Н и К.
- **Виноград** — для всех типов кожи, особенно жирной.
- **Жожоба** — для всех типов кожи, особенно сухой и потрескавшейся.
- **Зародыши пшеницы** — особенно хороши для морщинистой кожи.
- **Зверобой** — для жирной, чувствительной кожи.
- **Календула** — для жирной, чувствительной кожи.
- **Миндаль** — для детской кожи, в том числе и грудных детей.
- **Персик** — для сухой, чувствительной кожи, лечит ожоги, в том числе солнечные.

## Эфирные масла

- **Бамбуковое масло** — для сухой кожи, увлажняет, тонизирует кожу.
- **Герань** — используется для сухой кожи, а также для поврежденной, стареющей кожи.
- **Жасмин** — используется для сухой а также поврежденной, воспаленной кожи, обладает бактерицидными свойствами, создает естественную защитную пленку.
- **Иланг-иланг** — используется для жирной и нормальной кожи, питает ее.
- **Кандея** — используется для жирной, комбинированной кожи, снимает отечность, раздражение, усталость.
- **Кориандр** — используется для сухой, увядающей кожи, тонизирует ее.
- **Флаванда** — используется для жирной и поврежденной кожи, обладает антисептическим действием.
- **Ладан** — рекомендуется для поврежденной кожи, снимает воспаление и раздражение.
- **Лимон** — используется для жирной, стареющей и поврежденной кожи, обладает тонизирующим действием.

- **Мандарин** — рекомендуется для жирной кожи, можно использовать и для чувствительной кожи.

- **Мирра** — снимает раздражение, избавляет от угрей и прыщей, рекомендуется для жирной и комбинированной кожи.

- **Можжевельник** — используется для жирной кожи.

- **Пальмароза** — обладает противовоспалительным действием, рекомендуется для нормальной, сухой, комбинированной и стареющей кожи лица.

- **Пачули** — используется для жирной, комбинированной и чувствительной кожи, снимает раздражение.

- **Роза** — используется для стареющей и чувствительной кожи, обладает противовоспалительным действием.

- **Розмарин** — используется для стареющей кожи, снимает раздражение, обладает вяжущим эффектом.

- **Сандал** — используется для нормальной, сухой и чувствительной кожи, обладает антисептическим действием.

- **Сасанква** — используется для сухой, увядающей кожи, питает ее.

- **Сосна** — используется для жирной, поврежденной кожи, обладает противовоспалительным и дезинфицирующим действием, стимулирует процессы заживления раневой поверхности кожи.

- **Чайное дерево** — используется для нормальной, жирной, комбинированной, чувствительной кожи, обладает тонизирующим действием.

## КРЕМЫ

Слово «крем» английского происхождения и в буквальном переводе означает «сливки».

В течение многих столетий единственным кремом была смесь из спермацета, воска, миндального масла и воды, называемая «кольд-крем» — «холодные сливки». Создание его приписывают знаменитому врачу древности Галену.

Издавна существовало немало рецептов изготовления кремов в домашних условиях. Их действие мало чем отличается от действия кремов, а во многих случаях даже превосходит их. Это можно объяснить тем, что в фирменных кремах могут находиться компоненты, вызывающие аллергические реакции. Чем конкретно вызваны такие реакции — порой бывает трудно определить.

С натуральными продуктами входящих в состав крема дело обстоит намного проще. Зная о своей аллергической предрасположенности к тому или иному природному компоненту, вы можете не включать его в состав крема либо приготовить крем, состоящий из невредных для вашего организма веществ.

## Применение крема

Действие крема можно усилить, если перед нанесением сделать паровую ванночку в течение 2 минут.

Наносить крем следует на чистую кожу мягкими поглаживающими движениями, мазки делать длинными и восходящими, то есть направлять их от нижней части подбородка к вискам. Когда крем начнет впитываться в кожу, нужно тщательно втирать его до тех пор, пока он не впитается полностью и поверхность кожи не станет на ощупь такой же, какой она была до нанесения крема.

Хранят готовые кремы в стеклянной, плотно укупоренной посуде.

## Очищающие кремы

Очищающие кремы применяются не только для удаления пыли, но и для снятия несвежего макияжа. Кремы и другие косметические средства изготавливаются на восковой основе, которую нельзя удалить обычным умыванием водой с мылом.

Очищающее средство наносят легкими движениями снизу вверх и оставляют на лице на полминуты для того,



чтобы растворить косметику. Затем протирают лицо салфеткой или увлажненной ватой. Ниже приведены несколько рецептов очищающих кремов, которые легко и быстро можно приготовить самим.

## Очищающий крем с лещиной

### Ингредиенты:

$\frac{1}{3}$  <sup>ст</sup> - ложки воска,  
1 ст. ложка эмульгирующего воска,  
4 ст. ложки детского масла,  
2 ст. ложки кокосового масла  
(косточкового, оливкового или кукурузного),  
2 ст. ложки воды,  
 $У_4$  ст. ложки буры,  
1 ст. ложка лещины виргинской — отвар веток,  
несколько капель духов.

### Способ применения:

Смешайте воски и масла в эмалированной посуде и медленно расплавьте на водяной бане.

Нагревайте воду с бурой, пока последняя полностью не растворится, затем добавьте лещину. Когда весь воск расплавится, снимите обе миски и смешайте с водой, непрерывно размешивая. По мере остывания полученной смеси добавляйте духи. Перемешивайте до тех пор, пока смесь не загустеет и не остынет.

**Действие:** очищает кожу, снимает воспаление.

**Тип кожи:** любой.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 5-6 дней в холодильнике.

**Время приготовления:** 2 часа.

**Время применения:** 20 минут.

# Огуречный очищающий крем

## Ингредиенты:

- 3 ч. ложки воска,
- 4 ч. ложки кокосового или оливкового масла,
- 5 ч. ложек минерального или вазелинового масла,
- 4 ст. ложки огуречного сока,
- 1 ч. ложка глицерина,
- щепотка буры,
- 1 капля зеленого красителя.

## Способ применения:

Растопите масло и воск обычным способом на водяной бане и одновременно нагревайте огуречный сок, глицерин, буру в отдельной посуде. Когда содержимое обоих сосудов нагреется и расплавится, добавляйте по капле сок с глицерином в масло, непрерывно помешивая. Снимите, добавьте красителем и перемешивайте до тех пор, пока смесь не загустеет и не охладится. Храните крем в холодильнике.

**Действие:** очищает, отбеливает кожу, сужает поры.

**Тип кожи:** любой.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 3-4 дня в холодильнике.

**Время приготовления:** 1 час.

**Время применения:** 20 минут.

# Очищающий крем

## Ингредиенты:

- 1/2<sup>ст</sup> - ложки ланолина,
- 1 ст. ложка вазелина,
- 4 ст. ложки минерального масла,
- 10 ст. ложек воды,
- 5 капель фиолетового экстракта.

**Способ применения:**

Размягчить масло, ланолин и вазелин обычным способом на водяной бане и нагреть отдельно воду, затем, непрерывно помешивая, медленно их смешать. Добавить фиолетовый экстракт. Тщательно перемешивать, пока смесь не загустеет.

**Действие:** очищает, питает кожу.

**Тип кожи:** любой.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 месяц в холодильнике.

**Время приготовления:** 1 час.

**Время применения:** 30 минут.

## Крем для склонной к воспалению кожи

**Ингредиенты:**

50 г маргарина,  
3 ч. ложки оливкового масла,  
1 ст. ложка касторового масла,  
1 ч. ложка глицерина,  
2 яичных желтка,  
30 г камфорного спирта,  
¼ стакана кипятка.

**Способ применения:**

На водяной бане растопить маргарин, добавить, помешивая, оливковое, затем касторовое масло и глицерин, желтки, камфорный спирт, залить смесь кипятком. Настаивать 3 часа.

**Действие:** снимает воспаление, питает кожу.

**Тип кожи:** рекомендуется для чувствительной кожи.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 12 дней в холодильнике.

**Время приготовления:** 30 минут, 3 часа настаивать.

**Время применения:** 30 минут.

## Огуречный крем

### **Ингредиенты:**

2 ст. ложки огуречного сока,

2 ст. ложки свиного сала,

1 ст. ложка молока,

1 ст. ложка настоя ромашки,

1 ст. ложка касторового или оливкового масла.

### **Способ применения:**

Растопить сало, влить туда огуречный сок, молоко, настой ромашки, касторовое или оливковое масло, перемешать.

**Действие:** очищает и тонизирует кожу.

**Тип кожи:** любой.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** готовить перед применением.

**Время приготовления:** 20 минут.

**Время применения:** 30 минут.

## Крем из лепестков розы

Этот крем подходит для сухой и нормальной кожи.

### **Ингредиенты:**

Лепестки 4-5 бутонов розы,

50 г маргарина,

10 г пчелиного воска,

1 ч. ложка витамина А.

### **Способ применения:**

Лепестки розы пропустить через мясорубку. Затем тща-

тельно растереть с маргарином и пчелиным воском, растопленными в паровой ванночке. Добавить масляный раствор витамина А.

**Действие:** тонизирует, увлажняет, питает кожу.

**Тип кожи:** сухая и нормальная.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 3-4 дня в холодильнике.

**Время приготовления:** 20 минут.

**Время применения:** 20-30 минут.

## Защитный крем для жирной кожи

**Ингредиенты:**

2 г хинина,

3 г окиси цинка,

20 г глицерина.

**Способ применения:**

Хинин и окись цинка растереть с 5 г глицерина до исчезновения крупинок, а затем добавить 15 г глицерина и снова растереть. Окись цинка можно заменить пудрой. Пользоваться непосредственно перед выходом на улицу.

**Действие:** защищает кожу.

**Тип кожи:** жирная, комбинированная.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 2 недели в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Защитный крем для сухой кожи

**Ингредиенты:**

3 г окиси цинка,

2 г хинина,  
5 г растительного или вазелинового масла,  
15 г вазелина.

**Способ применения:**

Окись цинка, хинин, растительное или вазелиновое масло тщательно перемешать до полного исчезновения крупинок.

**Действие:** защищает кожу.

**Тип кожи:** сухая.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 2 недели в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Защитный крем для кожи любого типа

**Ингредиенты:**

50 г несоленого жира,  
50 г камфорного масла.

**Способ применения:**

Растопить несоленый жир, смешать с камфорным маслом и остудить. Наносить крем непосредственно перед выходом на улицу.

**Действие:** защищает кожу.

**Тип кожи:** любой.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 неделя в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

# Питательный крем для сухой кожи

## **Ингредиенты:**

50 г свиного или гусиного жира,  
5 г камфорного масла.

## **Способ применения:**

Распустить жир, смешать с камфорным маслом и остудить. Нанести на лицо, остатки крема снять салфеткой.

**Действие:** питает кожу, разглаживает морщины.

**Тип кожи:** сухая.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 2 недели в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

# Питательный крем для сухой и нормальной кожи

Этот крем поможет восстановить естественный цвет лица, подпитает кожу, разгладит мелкие морщины.

## **Ингредиенты:**

1 ст. ложка кашицы из плодов хурмы,  
1 ст. ложка сливочного масла,  
1 яичный желток,  
1 ч. ложка меда.

## **Способ применения:**

Кашицу из плодов хурмы растереть со сливочным маслом, желтком и медом до получения однородной массы. Крем нанести на лицо на 20-30 минут, излишек снять бумажной салфеткой.

**Действие:** питает, разглаживает морщины, восстанавливает естественный цвет кожи.

**Тип кожи:** сухая, нормальная.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 2 дня в холодильнике.

**Время приготовления:** 15 минут.

**Время применения:** 20-30 минут.

## Приложение 1

### Состав кремов

Сначала рассмотрим общие элементы.

На косметической продукции должно быть указано:

- **«не комедогенная»** — означает, что она не вызывает закупорку сальных желез;
- **«гипоаллергенная»** — риск аллергии снижен до минимума;
- **«без запаха»** — это не значит, что косметическое средство ничем не пахнет, просто в него не добавлены никакие искусственные ароматизаторы (искусственные запахи могут провоцировать аллергию, головную боль);
- **«протестировано дерматологами/офтальмологами»** — означает, что при тестировании присутствовал врач (безопасность косметического средства);
- **«без консервантов»** — надпись не очень честная, так как косметики совсем без консервантов не бывает.

Теперь рассмотрим вещества, названия которых не должны быть указаны на баночке. Некоторые из них могут вызвать аллергическую реакцию, а некоторые могут быть очень опасными.

1. Канцерогенные: DEA (Diethanolamine), MEA (Monoethanolamine), TEA (Triethanolamine), BHA, BHT.

2. NDGA, Octyl-dimethyl PABA, Padimate-O, PABA synthetiques. Эти вещества, которые добавляют в косметику в качестве защиты от свободных радикалов, чрезвычайно вредны для организма.



3. Сушат кожу и волосы: Isopryl-alcohol, Sodium laurylsulfate, Sodium laurethsulfate, SLS.

4. Токсические: Acide benzoique.

5. Isopropyl-myristate «помогает» коже впитывать ядовитые вещества.

6. Способны вызвать аллергическую реакцию: Petrolatum, Paraffinum liquidum, Talc Silicate de magnesium (долгое время добавлялся в продукцию для малышей), Borax, Propylene-glycol, Lanoline.

Покупая солнечный крем, следите, чтобы он содержал фильтр против UVA и UVB. Хорошо, если в нем есть какое-нибудь из этих веществ: оксид цинка, диоксид титана, avobenzene, Mexoryl SX. В кремах от морщин могут быть: витамины, ретинол, виноградные косточки, силициум, эфирные масла, солнцезащитный фильтр, растительные масла, АНА, Matrixyl.

Для нормального функционирования кожи наиболее важное значение имеет водно-солевой обмен. Содержание воды в коже достигает 70% и во многом определяет ее эластичность и упругость. Потеря влаги приводит к нарушению обменных процессов в клетках, к высыханию кожи, появлению морщин.

Что предлагает нам косметическая индустрия в качестве кремовой основы?

С давних времен для изготовления кремов используют жировые средства. Различают животные, растительные и минеральные жиры. К животным относятся такие вещества, как ланолин (жир, получаемый из шерсти овец) или спермацет (добывают из черепа кашалота). Жировые средства долго сохраняются на поверхности кожи, впитываются с трудом, препятствуют дыханию кожи и выделению продуктов жизнедеятельности клеток. Они хорошо предохраняют кожу от испарения влаги, но не способны восполнить ее нехватку. Применение кремов на жировой основе считается допустимым для проблемной сухой кожи и только как временное средство.

Более привлекательны эмульсионные кремы, в которых водная и жировая фазы составляют однородную систему — эмульсию. Такие кремовые композиции подразделяют на две группы: тип «вода-масло», в которой вода находится в мелко-раздробленном виде в масляной среде, и тип «масло-вода», где все наоборот.

Эмульсионные кремы типа «вода-масло» рекомендуются для сухой и очень сухой кожи, поскольку позволяют восполнить недостаток кожного жира. Однако кожа от таких кремов лоснится, и потому в качестве дневного крема они не очень пригодны. К тому же потребности кожи в жировых составляющих (для кожи нужны в основном полиненасыщенные жирные кислоты, которыми богаты растительные масла) существенно меньше, чем их содержится в таких косметических препаратах.

Для предотвращения расслоения эмульсионных кремов в их состав вводят эмульгаторы, обладающие поверхностно активными свойствами. К сожалению, многие из них не очень благоприятно влияют на состояние кожи.

Наиболее хороши для применения желеобразные кремы (гели): они обладают прекрасными увлажняющими свойствами, не мешают нормальному дыханию и выведению из организма продуктов жизнедеятельности и в то же время хорошо растворяют витамины и питательные вещества, входящие в состав кремовых композиций, не содержат эмульгаторов и легко наносятся на поверхность кожи.

В последнее время усиленно рекламируются кремы, в состав которых входят гиалуроновая кислота и липосомы. Гиалуроновая кислота является компонентом соединительной ткани, но проникновение ее к живым клеткам кожи маловероятно из-за большого размера молекул, поэтому эффект от применения этой кислоты примерно такой же, как и от других желеобразующих веществ.

На липосомы и различные их рекламные варианты (гидросомы — «водные тела», ноктосомы — «ночные тела» и т. п.)

возлагаются функции своего рода «транспортных средств» для доставки биологически активных веществ. Последние исследования показывают, что лишь небольшое количество липосом способны преодолеть барьер рогового слоя кожи. Они, конечно, оказывают положительное влияние на кожу, однако эмульсионные и желеобразные кремы могут выполнять аналогичные функции не хуже.

## МАССАЖ И ГИМНАСТИКА КОЖИ

Эластичность кожи начинает теряться к 25-30 годам. Массаж является одной из эффективнейших косметических процедур, которые предотвращают старение и увядание кожи. Он оказывает благотворное влияние на состояние здоровья путем усиления кровообращения. Известно, что мышцы лица, как и мышцы тела, без систематических упражнений атрофируются, становятся вялыми, мягкими, изменяется овал лица, кожа отвисает, появляются складки, морщины. В результате массажа лица и шеи повышается тонус мышц, улучшается их физическое состояние.

Чтобы избежать раннего появления морщин, не рекомендуется, удивляясь, поднимать брови и морщить лоб. Старайтесь говорить спокойно, без излишних мимических движений, не хмурить брови, не морщить лоб, смеяться естественно. При плохом зрении необходимо носить очки, а не прищуриваться. По той же причине при ярком солнце следует носить темные очки.

### Основные массажные линии:

- От середины подбородка по нижней челюсти к мочке уха.
- От уголков рта к нижней части ушной раковины.
- От верхней губы и (или) крыльев носа к верхней части ушной раковины.
- От боковой поверхности носа к вискам.

- По верхнему веку от внутреннего угла глаза к наружному.
- По нижнему веку от наружного угла глаза к внутреннему.
- От переносицы по спинке носа к его кончику и от спинки носа вниз к боковой поверхности.
- От середины лба вдоль бровей к вискам и волосистой части головы.
- По передней поверхности шеи снизу вверх.
- По боковой поверхности шеи сверху вниз.

## Паста для массажа

Пшеничную или овсяную муку смешать с кремом до состояния пасты. Полученная паста оказывает сильное очищающее действие на кожу, удаляет отмирающие клетки.

## Массажный крем

4 ст. ложки ланолина, 4 ст. ложки подсолнечного или сафлорового масла, 9 ст. ложек розовой воды. Масла смешайте, подогрейте и медленно доливайте к ним подогретую розовую воду. Добавьте 1 ст. ложку камфорного масла и 2 ст. ложки вазелина.

## Массажное масло

Смешать по V2 стакана миндального и касторового масла. Приступая к массажу, помните, что массаж лица следует делать очень мягко и нежно, не растягивая, не дергая и не смещая кожу. Массировать следует только очищенную, покрытую кремом кожу, чтобы руки легко скользили по лицу.

Умойте лицо и шею кусочком льда, затем протрите тоником, не содержащим спирт. Примите удобное положение, сидя за столом, перед зеркалом. Каждое упражнение повторяйте не менее десяти раз.

## Гимнастика для мышц подбородка и шеи

- Вытягивайте нижнюю губу поочередно то вправо, то влево, по направлению вниз по диагонали. Правые и левые мышцы подбородка и шеи будут поочередно напрягаться. Необходимо строго следить за тем, чтобы верхняя губа оставалась неподвижной, во всяком случае, двигалась как можно меньше.
- Вытяните руки по швам, плечи расправьте, спину держите ровно, голову опустите на грудь. Наклоните голову к левому плечу до упора, откиньте назад, потом — к правому плечу и снова на грудь.
- Откиньте голову назад, открыв рот. Напрягая мышцы подбородка, сомкните челюсти, выдвигая нижнюю челюсть вперед.
- Опустите уголки рта и напрягите мышцы шеи. Упритесь локтями в край стола и подоприте подбородок кулаками. Наклоните голову вперед, затем расслабьтесь.

## Гимнастика для щек

- Выдвиньте нижнюю губу вперед. Втяните ее внутрь и накройте напряженной верхней губой. При правильном выполнении вы ощутите напряжение мышц в области щек.

## Гимнастика для мышц вокруг глаз

- Закройте глаза и вспомните смешную ситуацию или забавный анекдот. Среагируйте на нее мимикой всего лица. Не открывая глаз, представьте печальную или серьезную историю и вновь «зафиксируйте» свою реакцию мимикой.

## Гимнастика от носогубных морщин

- Широко откройте рот и произнесите поочередно все гласные звуки, в любой последовательности и очередности. Звуки произносите громко, звонко, четко и энергично.

## Гимнастика от морщин на лбу

- Кончики указательного, среднего и безымянного пальцев положите на середину лба между бровями и разглаживайте кожу над бровями к вискам поочередно левой и правой рукой. Каждой рукой — 5 раз.

## Гимнастика при двойном подбородке

- Наложите нижнюю губу на верхнюю, указательный и средний палец одной руки положите на подбородок, безымянный и мизинец — под подбородок. Поочередно левой и правой рукой (по 5 раз) делайте поглаживающие движения к мочке уха.

## Гимнастика от морщинок на носу

- Средний и безымянный пальцы положите между бровями. Поочередно левой и правой рукой разглаживайте спинку носа до самого кончика. Затем положите пальцы на внутренние уголки глаз и быстрыми поглаживающими движениями массируйте кожу до уголков рта (5-8 раз).

## Заключительная гимнастика для мышц лица

- Сложите закрытые губы «бантиком», словно для поцелуя. Затем широко улыбнитесь открытым ртом, закрыв глаза.

После этого комплекса хорошо принять расслабляющую ванну, если впереди ночной отдых. Если вы упражнялись утром, перед рабочим днем, то нанесите на лицо и веки питательный крем и прилягте на несколько минут в затемненной комнате, наложив на закрытые глаза охлажденные ломтики огурца или чайные примочки.

## УХОД ЗА ПОДРОСТКОВОЙ КОЖЕЙ

Под влиянием избытка андрогенов увеличивается количество функционирующих сальных желез и их активность. Кож-

ное сало в избытке выделяется на поверхность кожи. Кожа становится сальной, пористой, тусклой и загрязненной, из-за чего подростки часто испытывают желание умыться.

Главное в этом возрасте — правильно очистить кожу лица. Для этого используют скрабы, лосьоны и маски, содержащие глину. Такие маски адсорбируют избыток кожного сала, очищают и стягивают поры, успокаивают кожу, придают ей матовость. При уходе за подростковой кожей нельзя использовать агрессивные очищающие средства (мыло, лосьоны с высоким содержанием спирта). Чрезмерное очищение с использованием мыла и спиртосодержащих средств пересушивает поверхность кожи.

## Лосьон от угревой сыпи

### **Ингредиенты:**

20 мл настоя календулы,

20 мл воды,

20 мл камфорного спирта.

### **Способ применения:**

Настой календулы, воду и камфорный спирт смешать. Лосьон применять ежедневно.

**Действие:** очищает кожу, снимает воспаление, избавляет от угрей.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 5 минут.

# 2



## Уход за нормальной кожей

### Очищающие средства

### Лосьон для нормальной кожи

В состав этого лосьона входят лекарственные травы, которые прекрасно очищают кожу лица. Оливковое масло увлажняет и тонизирует кожу.

#### **Ингредиенты:**

У<sub>2</sub> яичного желтка,  
50 мл оливкового масла,  
<sup>1</sup>1ч стакана сливок,  
У4 стакана отвара из трав.

#### **Способ применения:**

Яичный желток растереть с небольшим количеством оливкового масла. Добавить нежирные сливки и концент-



рированный отвар из трав: шалфея, мяты, цветков ромашки и липы, листьев лесной земляники.

**Действие:** очищает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 5 минут.

## Капустная маска

Капуста обладает глубоким очищающим действием.

**Ингредиенты:**

Листья свежей капусты.

**Способ применения:**

Листья измельчить в мясорубке и тонким слоем наложить на кожу так, чтобы на лице не оставалось свободных промежутков. Маску снимают через 20-30 минут. Кожу протирают мокрой марлей или ватным тампоном, затем ополаскивают лицо холодной водой и наносят питательный крем. Измельченные листья капусты можно нанести и на часть шеи.

**Действие:** очищает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** готовить перед употреблением.

**Время приготовления:** 5 минут.

**Время применения:** 20-30 минут.

## Яблочная маска

Маликовая кислота, которая содержится в яблочном соке, обладает мягким тонизирующим и вяжущим действием, а также хорошо очищает кожу.

**Ингредиенты:**

- 1 яблоко средних размеров,
- 1 ч. ложка сметаны или оливкового масла,
- 1 ч. ложка крахмала.

**Способ применения:**

Очистите яблоко от кожуры, натрите на терке и смешайте со сметаной или оливковым маслом и крахмалом. Получившуюся смесь нанесите на лицо и шею на 20-25 минут, а потом смойте теплой водой.

**Действие:** очищает, тонизирует кожу, снимает воспаление, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20-25 минут.

## Маска из овощей

Такая маска — хорошее очищающее средство для кожи лица, так как в овощах содержатся минералы и микроэлементы, обладающие глубоким очищающим действием.

**Ингредиенты:**

- Кабачки  
(баклажаны, капуста, свекла).

**Способ применения:**

Натрите на мелкой терке любые овощи (кабачки, баклажаны, капусту, свеклу и т. п.). Кашицу наложите на кожу лица и шеи. Держите 20 минут. Смойте теплой водой.

**Действие:** очищает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** готовить перед употреблением.

**Время приготовления:** 5 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска из моркови и яичного желтка

### **Ингредиенты:**

1 морковь,

1 ч. ложка крахмала,

1 яичный желток,

несколько капель лимонного или клюквенного сока.

### **Способ применения:**

Морковь натрите. Тщательно смешайте с крахмалом и яичным желтком. Добавьте сока. Нанесите на лицо и держите 15-20 минут.

Смойте маску теплой водой. Лицо намажьте питательным кремом.

**Действие:** очищает, питает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

## Питательные средства

### Яблочно-молочная маска

#### **Ингредиенты:**

1 яблоко средних размеров,

1 ст. ложка творога,

1 ст. ложка толочка,

1 ст. ложка сметаны.

**Способ применения:**

Натрите яблоко на мелкой терке, кашицу смешайте с творогом, толокном и сметаной. Вместо сметаны можно добавить оливковое масло, сливки, молоко. Маску нанесите на лицо и шею на 15-20 минут, затем смойте теплой водой.

**Действие:** питает, тонизирует, снимает воспаление.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

## Бананово-молочная маска

Эта маска предназначена для смягчения и питания нормальной кожи.

Банан считается одним из самых питательных фруктов. Содержит магний, калий, железо, цинк и йод, витамины А, В, Е, F.

**Ингредиенты:**

1 банан,

1 ч. ложка молока.

**Способ применения:**

Банан растереть с молоком. Нанести на лицо и через 20 минут смыть теплой водой.

**Действие:** питает кожу.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 5 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска из картофеля и яичного желтка

Яичный желток богат различными витаминами, минералами, микроэлементами и аминокислотами, необходимыми для здоровья кожи. Картофель эффективен при шелушении и воспалении кожи.

### **Ингредиенты:**

1 картофелина,  
1 яичный желток,  
100 мл молока.

### **Способ применения:**

Вареную картофелину разотрите с яичным желтком и молоком. Возьмите столько молока, чтобы у вас получилась масса консистенции густой сметаны. Не дайте массе остыть. В теплом виде нанесите на лицо и шею. Накройте лицо и шею полотенцем на 20 минут. Смойте теплой водой.

**Действие:** питает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** 1 раз в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 5 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска из огурцов и картофеля

Огурец обладает противовоспалительным действием, а также содержит витамины А, В и С, серу, марганец и йод.

### **Ингредиенты:**

1 свежий огурец,  
1 картофелина средних размеров.

**Способ применения:**

Натрите на мелкой терке свежий огурец и сырой картофель, хорошо смешайте. Нанесите массу на кожу лица и шеи на 20 минут. Смойте подкисленной водой (водой с небольшим количеством лимонного сока или уксуса). Обсушите лицо полотенцем. Смажьте кожу нерафинированным растительным маслом. Через полчаса снимите излишки масла.

**Действие:** питает, тонизирует кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** 1-2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Тонизирующие и увлажняющие средства

### Земляничный лосьон

**Ингредиенты:**

1/2 стакана ягод земляники,

1 стакан водки.

**Способ применения:**

Свежесобранные ягоды земляники залить водкой, дать настояться в течение 4 недель, процедить и выдержать еще 2 недели. Можно воспользоваться и ускоренным способом приготовления: из ягод отжать сок, полстакана его смешать со стаканом водки. В зависимости от чувствительности кожи земляничный лосьон разбавляют водой.

**Действие:** тонизирует, снимает воспаление.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 месяц в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут, 6 недель на выдержку.

**Время применения:** 5 минут.

# Маска из творога и меда

## **Ингредиенты:**

2 ч. ложки творога,

2 ч. ложки меда,

У 2 ч. ложки растительного масла.

## **Способ применения:**

Разотрите творог и мед, добавьте растительное масло и все хорошо смешайте. Нанесите массу на лицо и шею. Подержите 10 минут, смойте сначала теплой, потом холодной водой.

**Действие:** тонизирует,

питает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 10 минут.



## Уход за жирной кожей

### Очищающие средства

#### Лосьон из алоэ

Благодаря ежедневным умываниям этим лосьоном кожа обезжиривается и защищена от появления прыщей.

#### **Ингредиенты:**

1 большой лист алоэ,  
50 г кипяченой воды,  
10 г спирта.

#### **Способ применения:**

Большой срезанный лист алоэ следует упаковать в два целлофановых пакета и положить в холодильник на 10 дней. Затем лист измельчить и выжать из него сок. К соку алоэ добавить кипяченую воду и спирт.



**Действие:** очищает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 месяц в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут, 10 дней на выдержку.

**Время применения:** 5 минут.

## Огуречный лосьон

### Ингредиенты:

2 огурца средней величины,

200 мл водки.

### Способ применения:

Нарезать огурцы ломтиками, сложить в бутылку, залить водкой или разбавленным спиртом. Поставить на две недели в теплое, лучше солнечное, место.

**Действие:** очищает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 месяц в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут, 2 недели настаивания.

**Время применения:** 5 минут.

## Питательные средства

### Питательная маска из картофеля

Эта маска поможет вашей коже восстановиться, подпитать ее и сузить поры.

### Ингредиенты:

2-3 отваренные картофелины,

1 яичный желток,

200 мл сливок,

100 г оливкового масла.

**Способ применения:**

Отварите картофель в мундире, горячим очистите его от кожуры, разомните. Добавьте кипящие сливки, сырой желток, оливковое масло и разотрите все до однородной массы. Нанесите на очищенное лицо, положите сверху компрессную бумагу и полотенце.

Через 20 минут смойте все теплой водой, протрите кожу кусочком льда из минеральной воды.

**Действие:** питает кожу,  
снимает воспаление, раздражение, сужает поры.

**Частота применения:** 2-3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 30 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска из смородины

Эта маска подпитывает вашу кожу и сужит поры.

**Ингредиенты:**

несколько ягод белой и красной смородины,  
1 ст. ложка картофельной муки.

**Способ применения:**

Раздавите несколько белых и несколько красных смородин, смешайте сок с картофельной мукой, кашицу нанесите на лицо. Спустя 20 минут смойте водой комнатной температуры.

**Действие:** питает кожу лица, сужает поры.

**Частота применения:** 3 раза в месяц.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

# Маска из помидоров

## **Ингредиенты:**

несколько помидоров.

## **Способ применения:**

Нарезать кружками помидоры и положить на лицо и шею, сверху покрыть марлей, держать 15-20 минут. Смыть теплой водой.

**Действие:** питает кожу витаминами, сужает поры, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 3 раза в месяц.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

# Маска из винограда

Эта маска поможет вашей коже восстановиться, подпитать ее и сузит поры.

## **Ингредиенты:**

2~3 виноградины.

## **Способ применения:**

Виноградины надрезать и соком смазать лицо и шею, оставить маску на 15-20 минут.

**Действие:** питает кожу витаминами, сужает поры, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 1 раз в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 2 минуты.

**Время применения:** 15-20 минут.

# Тонизирующие и увлажняющие средства

## Розовая вода

### **Ингредиенты:**

красные розы,  
500 мл водки,  
100 мл медицинского спирта.

### **Способ применения:**

Для приготовления этого тоника лучше использовать красные розы с сильным запахом. Их нужно высушить в темном и прохладном месте. Набить 2-литровую банку высушенными розами, залить их водкой и небольшим количеством медицинского спирта. Жидкость должна смочить розы, не сильно их перекрывая. Поставить в холодное темное место (можно холодильник) на 1-2 месяца. Периодически розы перемешивают. Затем лепестки очень тщательно отжимают. Полученную жидкость разбавляют водой в пропорциях: для жирной кожи — 1 : 1, для нормальной — 1:2 и для сухой — 1:3.

**Действие:** тонизирует кожу лица.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 месяц в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут, 2 месяца настаивая.

**Время применения:** 5 минут.

## Мятный лосьон

### **Ингредиенты:**

2 ст. ложки сушеной мяты,  
500 мл кипятка,  
4 ч. ложки борного спирта,  
2 ст. ложки настойки календулы,  
1 ч. ложку столового уксуса или лимонного сока.

**Уход за лицом и макияж для лентяек**

**Способ применения:**

Мяту залить кипятком, прокипятить 5-10 минут, процедить, добавить борный спирт, настойку календулы, столовый уксус или лимонный сок. Протирать в любое время.

**Действие:** тонизирует кожу лица.

**Частота применения:** 2-3 раза в день.

**Срок хранения:** 1 месяц в холодильнике.

**Время приготовления:** 15 минут.

**Время применения:** 5 минут.

## Тонизирующая маска

**Ингредиенты:**

1 ст. ложка сметаны,

1 ст. ложка творога,

1/2 ч. ложки соли.

**Способ применения:**

Смешать сметану, творог, соль. Нанести на 15-20 минут. Смыть полученную маску теплой, ополоснуть прохладной водой.

**Действие:** тонизирует кожу, улучшает цвет лица.

**Частота применения:** 1 раз в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

## Маска из клюквенного сока

**Ингредиенты:**

1 ч. ложка картофельной муки,

1 ч. ложка клюквенного сока,

1 яичный белок.

**Способ применения:**

Картофельную муку смешать с клюквенным соком и белком. Нанести на кожу лица и оставить высыхать на 20 минут. Затем смыть маску теплой водой.

**Действие:** насыщает, тонизирует кожу лица.

**Частота применения:** 2-3 раза в месяц.

**Срок хранения:** 8 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.



## Уход за сухой кожей

### Очищающие средства

#### Лосьон из трав на молоке

Этот лосьон является прекрасным очищающим средством и используется для умывания сухой кожи по утрам перед нанесением дневного крема. Вместо шалфея можно использовать липу (1:20), боярышник (1:10), листья подорожника (1:10) и тысячелистник (1:15).

#### **Ингредиенты:**

2 ч. ложки шалфея,  
2,5 стакана молока.

#### **Способ применения:**

Шалфей залить кипящим молоком, хорошо помешать, довести до кипения, убавить огонь и варить еще 30 минут. Настаивать около получаса, процедить.

**Действие:** очищает и тонизирует кожу.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 3 дня в холодильнике.

**Время приготовления:** 1,5 часа.

**Время применения:** 5 минут.

## Отшелушивающая маска

### Ингредиенты:

2 ст. ложки сметаны,

2 ч. ложки поваренной соли.

### Способ применения:

Сметану тщательно смешать с поваренной солью и нанести на кожу лица. Смыть теплой водой через 20 минут.

**Действие:** очищает и подпитывает кожу.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 5 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Миндальная маска

### Ингредиенты:

1 ст. ложка семян миндаля,

200 мл воды или молока.

### Способ применения:

Очищенные от оболочки (миндаль легко очищается от кожицы, если его залить кипятком и оставить на некоторое время) ядра сладкого миндаля растолочь в порошок и тщательно растереть с небольшим количеством теплой воды или молока до образования однородной массы, которую затем нанести на лицо и шею на 15-20 минут.



**Действие:** очищает кожу.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

## **Питательные средства**

### **Маска из крыжовника**

**Ингредиенты:**

У 4 стакана молока,

У 4 стакана сока крыжовника.

**Способ применения:**

Молоко разбавить соком крыжовника. В этой смеси смочить слой ваты, наложить на лицо на 15-20 минут и накрыть мокрым полотенцем. После снятия маски кожу смазать кремом.

**Действие:** питает кожу лица, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 1 раз в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

### **Банановая маска**

**Ингредиенты:**

У4 банана,

1 капля лимонного сока,

1 капля оливкового масла,

1 кофейная ложка питательного крема.

**Способ применения:**

Тщательно размять четвертую часть зрелого банана, смешать кашу с лимонным соком, оливковым маслом и питательным кремом.

Нанести маску на 30 минут на лицо, а затем смыть с помощью ватного тампона.

**Действие:** питает кожу лица,  
восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 30 минут.

## Молочко из йогурта

Эта маска прекрасно питает вашу кожу.

**Ингредиенты:**

У2 чашки йогурта,  
1 ст. ложка подсолнечного масла,  
1,5 ч. ложки лимонного сока.

**Способ применения:**

Смешать простой йогурт (без сахара и вкусовых добавок, можно — свежую простоквашу или кефир), подсолнечное масло и лимонный сок.

Нанести на кожу лица, оставить молочко на 20 минут, чтобы оно впиталось, и смыть.

**Действие:** питает кожу лица.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

# Тонизирующие и увлажняющие средства

## Ромашковый лосьон

Прекрасное тонизирующее средство, которое избавит вас от воспалений, сохранит кожу здоровой и свежей.

### **Ингредиенты:**

125 мл молока,

2 ст. ложки сухих цветков ромашки.

### **Способ применения:**

Нагревайте молоко с сухими соцветиями ромашки в течение получаса, не доводя отвар до кипения. Дайте настояться в течение двух часов. Остудите и процедите.

**Действие:** тонизирует кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** 2 раза в день.

**Срок хранения:** 1 неделя в холодильнике.

**Время приготовления:** 30 минут.

**Время применения:** 5 минут.

## Тонизирующая маска с настоем бузины

### **Ингредиенты:**

½ чашки молока,

2 ст. ложки овсяных хлопьев,

2 ст. ложки настоя бузины.

### **Способ применения:**

Хлопья проварите в молоке так, как варят кашу. Когда смесь станет мягкой, добавьте настой бузины. Полученную массу еще теплой нанесите на лицо и шею толстым слоем. Смойте теплой водой, а затем лицо ополосните прохладной.

**Действие:** смягчает, тонизирует кожу.

**Частота применения:** 1-2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 8 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 20 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Медовая маска

Эта маска прекрасно тонизирует и очищает кожу.

### Ингредиенты:

1 яичный желток,

1 ч. ложка жидкого меда,

1 ч. ложка подсолнечного масла.

### Способ применения:

Смешать яичный желток с жидким медом и подогретым подсолнечным маслом. Нанести на кожу лица и оставить до полного высыхания. Снять маску масляным тампоном и ополоснуть лицо холодной водой.

**Действие:** увлажняет кожу лица.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 5 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска из зеленого горошка

Эта маска разглаживает и освежает кожу, придавая ей матовость.

### Ингредиенты:

несколько вареных горошин,

2 ч. ложки сливок.

**Способ применения:**

Несколько вареных горошин хорошо разотрите, добавьте свежих сливок, все размешайте, а потом нанесите получившуюся кашицу на лицо и шею. Маску снимите через 20 минут.

**Действие:** обладает освежающим действием, тонизирует кожу.

**Частота применения:** 1 раз в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

# 5



## Уход за смешанной кожей

### Очищающие средства

### Масло для очистки

#### **Ингредиенты:**

50 мл растительного масла,  
3 капли масла лаванды,  
3 капли розового масла,  
3 капли масла бергамота.

#### **Способ применения:**

К растительному маслу добавить масла лаванды, розовое и бергамота (они глубоко очищают кожу лица). Тщательно перемешать. Ватным тампоном, смоченным в масле, массировать кожу. Через 10 минут снять остатки масла ватным тампоном.

**Действие:** очищает, снимает воспаление.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 2 недели в холодильнике.

**Время приготовления:** 5 минут.

**Время применения:** 10 минут.

## Лосьон из одуванчиков

### Ингредиенты:

1 стакан одуванчиков.

1 стакан водки,

2 стакана воды.

### Способ применения:

Высушенные части одуванчика измельчить, сложить в стеклянную посуду и залить водкой, настаивать в темном месте 10 дней.

Процедить и к полученной вытяжке добавить 2 части кипяченой воды. Протирать лицо утром и вечером.

**Действие:** очищает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 неделя в холодильнике.

**Время приготовления:** 20 минут, 10 дней на выдержку.

**Время применения:** 5 минут.

## Лосьон с минеральной водой

### Ингредиенты:

250 мл минеральной воды,

2 ст. ложки крапивы, ромашки или календулы.

### Способ применения:

Доведите минеральную воду до кипения и заварите ею траву: крапиву, ромашку или календулу.

Отвар следует настаивать в закрытой емкости в течение 20-30 минут, а затем процедить. Протирайте им кожу каждый раз после умывания.

**Действие:** очищает кожу, снимает воспаление.

**Частота применения:** несколько раз в день.

**Срок хранения:** 5 дней в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут,  
плюс 30 минут на заваривание.

**Время применения:** 5 минут.

## Лосьон из белой лилии

Обладает глубоким очищающим эффектом, снимает воспаления кожи.

**Ингредиенты:**

5~6 цветков белой лилии,  
1-2 стакана водки,  
250 мл воды.

**Способ применения:**

Свежие цветки с тычинками поместить в стеклянную посуду, залить 1~2 стаканами водки и настаивать 20 дней. Затем процедить и 1 часть вытяжки смешать с 2 частями воды. Протирать лицо после умывания.

**Действие:** очищает кожу,  
снимает воспаление, сужает поры.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 неделя в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут,  
плюс 20 дней для настаивания.

**Время применения:** 5 минут.



## Питательные средства

### Апельсиновая маска

#### **Ингредиенты:**

сок 1 апельсина,

2 ч. ложки меда.

#### **Способ применения:**

В сок одного апельсина добавьте мед. Маску нанесите на лицо на 10 минут и смойте холодной водой.

**Действие:** питает кожу, снимает раздражение.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 10 минут.

### Бананово-сливочная маска

#### **Ингредиенты:**

1 банан средних размеров,

100 мл сливок,

2 ст. ложки картофельной муки.

#### **Способ применения:**

Зрелый банан размять вилкой, в кашу добавить сливки и картофельную муку, перемешать до густоты сметаны. Перед наложением маски веки смазать питательным кремом. Приготовленную массу нанести на кожу тонким слоем, по мере его высыхания положить второй слой, особенно в места, где есть морщины. Сверху лицо прикрыть марлей или тонким слоем ваты.

Маску держать 30-40 минут, затем снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

**Действие:** питает кожу лица,  
разглаживает морщины.

**Частота применения:** 3-4 раза в неделю.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 15 минут.

**Время применения:** 30-40 минут.

## Питательная маска

### Ингредиенты:

2 ст. ложки огуречного сока,

2 ст. ложки свиного сала,

1 ст. ложка молока.

### Способ применения:

Огуречный сок смешать с растопленным свиным салом и молоком. Можно добавить по 1 ст. ложке настоя ромашки и касторового или оливкового масла. Нанести на 20 минут на лицо и смыть теплой водой.

**Действие:** питает и отбеливает кожу.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** готовить перед употреблением.

**Время приготовления:** 5 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Шведская маска

### Ингредиенты:

3 ч. ложки творога,

1 ч. ложка меда.

### Способ применения:

Творог хорошо растирают с жидким цветочным медом. Массу помещают в чашечку, затем тщательно взбивают

венчиком до состояния пены. Полученную массу распределяют по всей поверхности лица тонким слоем. По истечении 15-20 минут маску снимают при помощи тампона, смоченного в растворе чая, в отваре лекарственных трав (ромашки, шалфея, мяты) или в холодном молоке.

**Действие:** питает кожу, восстанавливает кислотно-щелочной баланс, сужает поры.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 20 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

## Тонизирующие и увлажняющие средства

### Лосьон из розы и шиповника

#### Ингредиенты:

несколько лепестков розы и шиповника,

100 мл воды,

щепотка лимонной кислоты

или 1 ст. ложка кислого сока.

#### Способ применения:

Плотно, но не утрамбовывая, уложите лепестки (как сухие, так и свежесобранные) в мисочку или небольшую кастрюльку. Залейте кипятком так, чтобы их покрывала вода. Через 20 минут процедите. Добавьте к настою щепотку лимонной кислоты или любой кислый сок.

**Действие:** снимает воспаление, тонизирует кожу.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 неделя в холодильнике.

**Время приготовления:** 20 минут.

**Время применения:** 5 минут.

## Лосьон из петрушки

### **Ингредиенты:**

1 ст. ложка зелени петрушки,  
1 стакан кипятка.

### **Способ применения:**

Залейте мелко нарезанную зелень петрушки горячей водой, настаивайте 1 час, процедите и охладите. Протирать им лицо можно несколько раз в день в любое время, и вскоре вы почувствуете, как помолодела ваша кожа.

**Действие:** освежает, тонизирует кожу.

**Частота применения:** несколько раз в день.

**Срок хранения:** 3 дня в холодильнике.

**Время приготовления:** 80 минут.

**Время применения:** 5 минут.

## Огуречная маска

Хорошо тонизирует и освежает кожу лица и придает ей свежий и ухоженный вид.

### **Ингредиенты:**

1/2 стакана огурцов,  
2 ч. ложки сухого молока,  
1 яичный белок.

### **Способ применения:**

Смешать в пасту натертые огурцы, сухое молоко и яичный белок. Наложить на лицо и шею на 30 минут, затем смыть теплой водой.

**Действие:** увлажняет, тонизирует кожу.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 30 минут.

## Маска из шпината

Эта маска хорошо снимает воспаление, устраняет покраснение и прекрасно увлажняет кожу лица.

### **Ингредиенты:**

несколько листьев шпината,  
250 мл воды или молока.

### **Способ применения:**

Листья нарубить и сварить в несоленой воде или молоке, положить на марлю, а затем на лицо и шею. Через 15 минут снять и протереть кожу лосьоном без спирта.

**Действие:** снимает воспаление, убирает покраснение, увлажняет кожу лица.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 24 часа в холодильнике.

## Уход за чувствительной кожей

### Очищающие средства

#### Лимонный настой

**Ингредиенты:**

сок половины лимона,  
1 ч. ложка глицерина,  
50 мл воды.

**Способ применения:**

Сок половины лимона выжать и процедить, добавить к нему глицерин и воду. Лицо протирать коуговыми движениями, по массажным линиям.

**Действие:** освежает, смягчает кожу,  
тонизирует, снимает воспаление.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 месяц в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 10 минут.

## Рисовый скраб

### **Ингредиенты:**

2 ст. ложки овсяных хлопьев,

1 ч. ложка риса,

1,5 ст. ложки растительного масла.

### **Способ применения:**

Ингредиенты смешать до образования однородной массы. Небольшое количество смеси взять в ладонь, добавить чуть-чуть воды, втереть в кожу осторожными движениями, подержать скраб 2 минуты и смыть.

**Действие:** очищает кожу лица.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок годности:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 5 минут.

## Питательные средства

### Творожная маска

### **Ингредиенты:**

1 ч. ложка творога,

1 ч. ложка меда,

2 ч. ложки мятого винограда.

### **Способ применения:**

Творог растереть с таким же количеством жидкого меда и добавить виноград. Маска должна оставаться на лице 20 минут, после чего нужно смыть ее теплой водой.

**Действие:** питает, тонизирует кожу, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Питательная персиковая маска

### **Ингредиенты:**

1 ст. ложка холодного молока,

1 ст. ложка овсяных хлопьев мелкого помола,

сок 1 персика.

### **Способ применения:**

Смешать охлажденное молоко с овсяными хлопьями мелкого помола и соком персика. Массу нанести на кожу лица и оставить на 20 минут. Смыть теплой водой.

**Действие:** питает кожу, сужает поры.

**Частота применения:** 2-3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Картофельная маска

### **Ингредиенты:**

2 ст. ложки теплого молока,

1/3 стакана протертого горячего вареного картофеля.

### **Способ применения:**

Молоко с протертым вареным картофелем довести до консистенции пасты. Массу нанести на лицо, а затем осторожно убрать настойкой из ромашки.



**Действие:** снимает воспаление, питает, омолаживает кожу, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 20 минут.

**Время применения:** 15 минут.

## Тонизирующие и увлажняющие средства

### Арбузная маска

Хорошо восстанавливает кислотно-щелочной баланс, освежает кожу, делая ее гладкой и нежной.

**Ингредиенты:**

100 г мякоти арбуза,

1 ст. ложка сливок,

1 ч. ложка меда.

**Способ применения:**

Размять мякоть, смешать со сливками и медом и нанести на кожу.

**Действие:** освежает, тонизирует кожу.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

### Маска из чернослива

**Ингредиенты:**

2 шт. чернослива,

1/2 стакана кипятка,

У 2 стакана овсяной муки,

У 2 стакана меда.

**Способ применения:**

Залить чернослив кипятком и оставить до размягчения. Затем растолочь, добавить овсяную муку и мед до образования пасты. Нанести на лицо на 20 минут. Остатки маски убрать с помощью ватного тампона, смоченного в отваре трав или слабом настое чая.

**Действие:** снимает воспаление, тонизирует, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Успокаивающая маска

**Ингредиенты:**

2 ст. ложки теплого молока,

1 ст. ложка теплого отвара ромашки.

**Способ применения:**

Вначале необходимо приготовить отвар ромашки, затем смешать его с теплым молоком, пропитать марлевую повязку и наложить ее на лицо на 10 минут, по истечении которых промокнуть лицо ватным тампоном.

**Действие:** снимает воспаление, тонизирует кожу.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** готовить перед употреблением.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 10 минут.

# Маска из ромашки

## **Ингредиенты:**

2 ст. ложки ромашки,  
200 мл кипятка,  
несколько капель растительного масла.

## **Способ применения:**

Залейте ромашку крутым кипятком, накройте и настаивайте в течение 15 минут. Добавьте в настой растительное масло. Теплым настоем ромашки пропитайте слой ваты и наложите на лицо на 25 минут. Поверх маски положите еще слой ваты. После маски смажьте кожу питательным кремом.

**Действие:** освежает, тонизирует,  
снимает раздражение.

**Частота применения:** 2-3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 20 минут.

**Время применения:** 25 минут.

# Освежающий настой

## **Ингредиенты:**

1 лимон,  
300 г свежих огурцов,  
20 мл водки,  
100 мл камфорного спирта,  
3 яичных желтка,  
20 г меда.

## **Способ применения:**

Перекрутить лимон и свежие огурцы, залить водкой и настаивать в прохладном месте 7-10 дней. Процедить, до-

**Уход за чувствительной кожей**

бавить камфорный спирт и смешать с желтками, растертыми с медом. Использовать для протирания лица.

**Действие:** освежает, тонизирует, снимает воспаление.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 2 недели в холодильнике.

**Время приготовления:** 20 минут,  
7-10 дней настаивания.

## Уход за стареющей кожей

### Очищающие средства

#### Серебряный тоник

Ионы серебра наделяют воду очищающими и тонизирующими свойствами.

**Ингредиенты:**

украшения из серебра,  
200 мл воды.

**Способ применения:**

Опустите в сосуд с водой свои серебряные украшения, а затем протирайте этой водой лицо.

**Действие:** очищает, тонизирует кожу.

**Частота применения:** ежедневно.

**Срок хранения:** 1 месяц в холодильнике.

**Время приготовления:** 1 сутки.

**Время применения:** 10 минут.

## Римская маска

### **Ингредиенты:**

2 ст. ложки подсушенного зеленого горошка,

2 ст. ложки муки,

2 ст. ложки молочной сыворотки.

### **Способ применения:**

Горошек растереть в мисочке, добавить муку, молочную сыворотку и хорошо размешать. Нанести тонким слоем на очищенное лицо.

Через 15-20 минут снять при помощи тампона, смоченного в отваре трав или слабом растворе чая. Ополоснуть лицо теплой, затем холодной водой.

**Действие:** очищает и разглаживает морщины.

**Частота применения:** 3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

## Питательные средства

### Банановая маска

#### **Ингредиенты:**

1 ст. ложка кашицы банана,

1 яичный желток,

1 ст. ложка сметаны,

1 ст. ложка меда.

**Способ применения:**

Банановую кашу смешать с желтком, сметаной и медом. Смесь нанести на лицо на 15-20 минут. Курс — 20 процедур (2-3 раза в неделю).

**Действие:** питает и смягчает кожу.

**Частота применения:** 2-3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 24 часа в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

## Облепиховая маска

**Ингредиенты:**

ягоды облепихи,  
творог, сметана или сливки.

**Способ применения:**

Замороженные ягоды облепихи ошпарить кипятком и растолочь до получения густой массы. Добавить любой некислый молочный продукт — творог, сметану, сливки. Полученную смесь нанести на лицо и спустя 20 минут смыть теплой водой.

**Действие:** питает и смягчает кожу,  
насыщает витаминами.

**Частота применения:** 2-3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 24 часа в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска с соком алоэ

**Ингредиенты:**

1 яичный желток,

- 1 ч. ложка сока алоэ,
- 1 ч. ложка растительного масла.

**Способ применения:**

В растертый желток добавить сок алоэ и растительное масло. Нанести на кожу лица и спустя 20 минут смыть теплой водой.

**Действие:** питает и смягчает кожу, разглаживает морщины, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 2-3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 8 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 20 минут.

## Маска из ржаной муки и яичного желтка

**Ингредиенты:**

- 1 ст. ложка ржаной муки,
- 3 ст. ложки крепкого чая или молока,
- 1 яичный желток.

**Способ применения:**

Ржаную муку разведите крепким чаем или молоком до консистенции густой сметаны. Разотрите с яичным желтком. Нанесите массу на лицо и подержите 15 минут, затем смойте теплой водой.

**Действие:** питает кожу, разглаживает морщины, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 2-3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 12 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15 минут.



## Тонизирующие и увлажняющие средства

### Лосьон из алоэ

#### **Ингредиенты:**

несколько листьев алоэ,  
1,5 л воды.

#### **Способ применения:**

Заранее срежьте несколько листьев алоэ, помойте их и положите в поддон холодильной камеры на 7-10 дней, лучше в миску или тарелку. Выньте из холодильника 2-3 крупных листа (общим весом не менее 100 г), вымойте их, залейте 1-1,5 л холодной воды и оставьте на 2 часа. Затем поставьте кастрюлю на слабый огонь, и после закипания проварите 5 минут. Отвар остудите, процедите, перелейте в бутылку и храните в холодильнике. Лосьоном протирайте лицо и шею.

**Действие:** тонизирует и питает кожу.

**Частота применения:** несколько раз в день.

**Срок хранения:** 1 месяц в холодильнике.

**Время приготовления:** 2,5 часа,  
7-10 дней в холодильнике.

**Время применения:** 5 минут.

### Маска из яичного белка и дрожжей

#### **Ингредиенты:**

1 яичный белок,  
20-25 г дрожжей,

#### **Способ применения:**

Взбейте в пену белок, добавьте дрожжи и размешайте. Нанесите на лицо, держите 15 минут, смойте теплой водой.

**Действие:** тонизирует кожу.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 6 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15 минут.

## Японская маска

### Ингредиенты:

1 ч. ложка меда,

1 ч. ложка муки,

1 ч. ложка молока.

### Способ применения:

Равные части меда и муки размешивают в блюдце или маленькой мисочке, добавив свежее молоко. Тщательно перемешав массу, накладывают ее на лицо тонким слоем, покрывая всю кожу. По истечении 30 минут маску снимают при помощи ватного тампона, смоченного в отваре трав, например, ромашки.

**Действие:** тонизирует кожу, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 2-3 раза в неделю.

**Срок хранения:** 8 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 30 минут.

## Тонизирующая маска из сметаны

### Ингредиенты:

2 ст. ложки сметаны,

1 яичный желток,

1 ч. ложка морковного сока.

**Способ применения:**

Сметану взбейте с желтком и морковным соком. Нанесите на кожу лица. Держите 15-20 минут. Смойте теплой водой.

**Действие:** тонизирует и питает кожу, восстанавливает кислотно-щелочной баланс.

**Частота применения:** 2 раза в неделю.

**Срок хранения:** 8 часов в холодильнике.

**Время приготовления:** 10 минут.

**Время применения:** 15-20 минут.

## Уход за кожей шеи, губами, веками

### Гимнастика для шеи

Каждое упражнение комплекса выполните по 5-6 раз, причем постарайтесь заниматься гимнастикой регулярно.

1. Откиньте голову назад и в момент ее запрокидывания нижней губой накройте верхнюю, считая до 5. Затем резким движением опустите голову на грудь, расслабив нижнюю челюсть, при этом губы сомкните в естественном положении.

2. Голова в естественном положении. Правой рукой, сомкнутой в кулак, подоприте подбородок, при этом приоткройте рот, как можно дальше высовывая вперед язык. Через 15 секунд расслабьтесь, закройте рот, опустите голову.

3. Делается стоя. Положив правую кисть руки на левую, подложите их тыльной стороной под подбородок, стремясь как бы запрокинуть голову назад. Голова сопротивляется этому движению. Возникает сильное напряжение шейных подбородочных мышц. Голова сохраняет свое первоначаль-

ное положение. Через 10—15 секунд при полном расслаблении мышц плавным движением опустите голову вниз.

4. Руки опущены, плечи расправлены. Голову опустите на грудь, а затем медленно перекатите на левое плечо до отказа, откиньте голову назад, на правое плечо и снова — на грудь. Каждое положение фиксируется в течение 5-10 секунд.

5. Расправляя грудную клетку, положите руки на края плеч и постарайтесь **как** можно сильнее вытянуть шею вверх, нажимая на плечи. Плечи не должны подниматься. Сделайте вдох, при этом зафиксируйте положение в течение 5 секунд.

6. Обопритесь локтями о стол и положите подбородок на кисти рук, сложенные одна на другую. Руками постепенно поднимите подбородок вверх, преодолевая сопротивление головы. Затем, нажимая подбородком, опустите руки **вниз**.

7. Согнув руку в локте, положите кисть на шею сзади. На эту руку будет опираться голова. Кисть другой руки подложите под подбородок как подставку. Слегка наклоните голову вперед, сделайте вдох и, задержав дыхание, кистью руки медленно поднимайте и запрокидывайте голову. Выдвинув нижнюю челюсть, вытяните подбородок вперед, сделав вдох. При опускании головы рука, прижатая к подбородку, тормозит ее движение, делается продолжительный выдох. Затем расслабьте мышцы и поменяйте руки местами.

## Ухаживаем за глазами

Если глаза устали от работы, а веки покраснели, полезны промывания или примочки с настоем ромашки, укропа. Хорошо прикладывать лед, приготовленный из настоя тех же трав.

Если вокруг глаз появилась отечность, полезно делать маски из кашицы петрушки (размельчить 10 г петрушки, добавить 20 капель витамина А и 1 ч. ложку сметаны). Хорошее

действие сможет оказать приготовленный в домашних условиях крем: 100 г петрушки (листья и стебли) пропустить через мясорубку, полученную кашицу растереть с 20 г маргарина или растопленного костного мозга, добавить 1 ч. ложку витамина А, 1 ч. ложку касторового масла.

Противовоспалительное действие оказывают масляные компрессы. Марлю в 5-6 слоев смочите в теплом растительном масле, сверху положите сухую вату и махровое полотенце, держите 10-15 минут. Ополосните холодной водой, затем кусочком льда, завернутым в марлю, слегка протрите веки по массажным линиям.

Хорошо бы систематически делать гимнастику для глаз. Из предложенных упражнений можно выбрать наиболее подходящие или делать весь комплекс.

- Взгляд вверх, вниз, опять вверх, вниз и т. д. Закройте глаза.
- Взгляд вверх, прямо, вниз, прямо, несколько раз. Закройте глаза.
- Взгляд прямо, влево, вправо, влево, вправо, прямо. Закройте глаза.
- Взгляд прямо, влево, прямо, вправо; прямо, влево, прямо. Закройте глаза.
- Взгляд в верхний правый угол, в нижний левый угол, в верхний правый угол. Закройте глаза.
- Такое же упражнение в другую сторону.
- Взгляд на кончик носа, затем вдаль. Повторите 3-5 раз. Закройте глаза.
- Взгляд на кончик пальца, который держите в 30 см от глаз; взгляд переведите вдаль. Повторите 3-5 раз. Закройте глаза.
- Веки сомкнуты. Несколько раз моргните.
- Закройте глаза. Кончиками пальцев несколько раз надавите на глазные яблоки.

- Закройте глаза, плотно сомкните веки на несколько секунд, откройте глаза. Повторите несколько раз.

- Откройте широко глаза и удержите их в таком положении 2-3 секунды. Прикройте веки, а затем опять широко откройте глаза.

- Прикройте веки, затем откройте широко глаза и направьте взгляд вдаль. Опять прикройте веки. Повторите это упражнение несколько раз.

- Веки приоткрыты. Затем откройте глаза, отведите их в крайнее боковое положение — сначала влево, затем медленно вправо. Переведите взгляд в крайнее верхнее положение, затем с напряжением — в крайнее правое, затем, вращая глазами, — в крайнее нижнее положение и снова влево. Повторите это движение в направлении против часовой стрелки.

- Глаза открыты, взгляд направлен вдаль. Медленно закройте глаза, в то же время глубоко надавливая на наружные углы глаз (вначале одного, затем другого) пальцами (вторым, третьим и четвертым).

- Глаза открыты. Вторым и третьим пальцами рук («вилкой») зафиксируйте наружные углы глаз (вторым — наружную треть верхнего века, третьим — наружную треть нижнего). Отведите глаза до предела вправо и постарайтесь подмигнуть правым глазом, противодействуя этому нажимом пальцев правой руки. То же — влево. Повторите 2-3 раза.

- Глаза закрыты. Постарайтесь прищурить их, преодолевая сопротивление пальцев. Положение пальцев: вторые — на наружных углах глаз, третьи — на середине бровей, четвертые — на внутренних углах глаз.

- Глаза закрыты. Положение пальцев — то же, что и в предыдущем упражнении. Сделайте попытку нахмуриться (свести брови к середине), преодолевая сопротивление пальцев. Повторите упражнение 3-5 раз.

## Уход за веками

Веки выполняют важную функцию, сохраняя глаза увлажненными слезной жидкостью, предохраняя их от повреждений и защищая от света и загрязнения. Для того чтобы справиться с этими задачами, глаз мигает до 24 000 раз в день. Поэтому нежная кожа глазной области подвергается более интенсивному напряжению, чем остальная кожа.

Кожа вокруг глаз очень тонкая, тогда как остальная кожа лица в четыре раза толще. Под ней почти нет подкожной жировой клетчатки, мало сальных и потовых желез, а также опорных волокон таких, как эластин и коллаген. Здесь в первую очередь возникают морщинки, «гусиные лапки» и другие признаки старения. За ночь жидкость, находящаяся в организме, скапливается под кожей, растягивая ее, и это может вызвать отечность под глазами. Уход за кожей поможет вам успешно бороться с признаками старения кожи.

- Смешайте и нанесите на веки на 10 минут смесь из 1 ч. ложки огуречного сока и 1 ч. ложки сухого молока. Затем осторожно снимите влажным тампоном.
- Натрите сырой картофель (2 ч. ложки), размешайте его с 2 ч. ложками пшеничной муки и 2 ч. ложками кипяченого молока. Нанесите на веки и под глаза на 10-15 минут. Маска снимает припухлости.
- 1-1,5 ст. ложки томатного сока смешайте с 1 желтком. Растворите 2-3 ст. ложки детской питательной смеси в небольшом количестве воды и смешайте с томатно-желтковой смесью. Наносите на кожу вокруг глаз.
- 2 ч. ложки сухого укропа залейте 0,5 стакана кипятка и настаивайте 15-20 минут. Обильно смочите ватные тампоны и, слегка их отжав, наложите на глаза на 20 минут.
- Для увлажнения век используйте масло жожоба, касторовое или оливковое масло. Наносите вокруг глаз по часовой стрелке.



- Разомните кусочек пшеничного хлеба с теплым молоком. Нанесите на кожу вокруг глаз, через 15 минут смойте.

- Разотрите 1 ч. ложку веточек петрушки и 1 ч. ложку сметаны. Нанесите на кожу вокруг глаз, через 15 минут аккуратно смойте.

- От мешков под глазами поможет следующее средство. Из 5 слоев марли сделайте салфетки, смочите их в оливковом масле и наложите на область век. Оставьте на 10 минут и ополосните лицо теплой водой. Заверните в марлю кусочки льда и растирайте веки и кожу под глазами по массажным линиям. Затем можно нанести крем для век.

- При отечности век делайте примочки из 20 г петрушки, пропущенных через мясорубку, размешанных с 1 ст. ложкой чая и 30 каплями раствора витамина А.

- При наличии «гусиных лапок» раз в неделю втирайте чистый витамин Е.

- Каждый вечер делайте массаж вокруг глаз: легкие постукивания подушечками пальцев и скользящие круговые движения по направлению к внутреннему уголку. Средними пальцами нажимайте 7 раз на внешние уголки глаз, это точечное воздействие, придуманное китайцами, предупреждает углубление морщинок. За счет массажа и нажатий совсем обезжиренная зона подпитывается кровью и энергией, разглаживается. Массаж лучше делать с кремами.

- После снятия туши промойте верхние и нижние веки настоем цветков василька. 1 ч. ложку цветков заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Это средство предохраняет веки от раздражения.

- При покрасневших веках, ячмене и усталых, утративших блеск глазах поможет настой из васильков. 10 г цветков (3 ст. ложки) залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, после чего процедите. Используйте для глазных ванночек.

- При отечности под глазами картофельная маска будет лучшим средством. Натертый сырой картофель заверните в марлю и положите на закрытые глаза на 15 минут. Вода, в

**Уход за кожей шеи, губами, веками**

которой варили картофель, — прекрасное антибактериальное и смягчающее средство.

- Чтобы снять отечность с век, мятные капли или концентрированный настой мятной эмульсии добавьте в подогретое растительное масло и смажьте веки.

- В равных пропорциях смешайте тертый сырой картофель и простоквашу. Нанесите на веки на 10 минут и смойте прохладной водой. Протрите кусочком льда. Затем нанесите крем для глаз, легко вбивая подушечками пальцев.

## Ухаживаем за губами

Как и кожа лица, губы нередко отражают общее состояние здоровья. Красивые, гладкие красные губы свидетельствуют о хорошем здоровье. Синюшный оттенок часто является признаком заболевания сердечно-сосудистой системы, легких и т. д. Сухость и трещины обычно говорят о недостатке витаминов.

**Герпес.** Начинается герпес на губах с ощущения жжения, после этого появляются несколько прозрачных пузырьков, которые засыхают. Чтобы прекратить процесс, нужно протереть больное место спиртом. Содержимое пузырьков старайтесь не выдавливать. После того как пузырьки лопнули, больное место смазывают антисептической мазью.

**Трещины.** В уголках рта иногда воспаляется кожа. Она припухает и появляются трещины. Способствовать этому могут больные зубы, плохие зубные протезы, привычка спать с открытым ртом, острая пища. При сухости губ помогает ежедневный массаж с помощью мягкой волосяной щетки и последующее втирание небольшого количества крема.

## Средство ухода за губами

**Мед.** Мед смешивают со свиным жиром (2:1) и этим составом смазывают губы после еды.

**Огурец.** Огурец натирают на мелкой терке и отжимают сок. Им можно смазывать губы несколько раз в день.

**Яблоко.** Яблоко варят в небольшом количестве молока, растирают и накладывают толстым слоем на трещины. Покрывают салфеткой или повязкой на 30 минут. Делают ежедневно.

**Яйцо.** Яичный желток растирают с 1 ч. ложкой борной кислоты, добавляют 2 ст. ложки глицерина. Этой смесью смазывают губы.

## Гимнастика для губ

Есть гимнастика и для губ, например жевание. Она полезна для десен и для поддержания формы рта.

Отличным упражнением является свист и быстрое, громкое, четкое повторение звуков: а-о-и-у-и.

# Макияж

## Основы макияжа

### Подготовка кожи к макияжу

Прежде чем наносить макияж на лицо, вы должны быть уверены, что оно готово к этому. Обратите внимание, не забиты ли поры, не остались ли после веселой вчерашней вечеринки следы вечернего макияжа, не чувствуется ли стянутость кожи. Если кожа чистая, то вам будет достаточно протереть лицо увлажняющим лосьоном или розовой водой.

### Рецепт розовой воды

Залить 1 ст. ложку смеси лепестков розы и цедры лимона 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, затем процедить. Добавить 1/г ч. ложки розового масла.

### Рецепт розового масла

1,5-2 стакана лепестков красной розы залить миндальным (оливковым) маслом так, чтобы они были покрыты цели-

ком. Нагревать смесь до тех пор, пока лепестки полностью не потеряют свой цвет.

2. Если вы ощущаете стянутость кожи или уверены, что она недостаточно чистая, то умойтесь с мылом. Рекомендуется использовать мыло, которое не будет сушить кожу. Нанеся его, сделайте легкий массаж. Затем смойте теплой водой. Можете использовать минеральную воду, которая прекрасно тонизирует кожу.

3. Если кожа лица сильно загрязнена, поры забиты саленым секретом, то воспользуйтесь глубоко очищающими масками, скрабами или лосьонами. Они хорошо очистят кожу от грязи, пыли и жира.

Стоит обратить особое внимание на кожу вокруг глаз. Она очень нежная и легко ранимая. Поэтому, чтобы восстановить ее, используйте специальные крем или гель. Легкими движениями втирайте их в кожу, стараясь ее не повредить.

Однако глаза могут вас «подвести», если вы часто недосыпаете, переутомляетесь, у вас отекают веки и т. д. Чтобы избавиться от этих неприятностей, существует несколько советов.

- Усталость, ощущение рези, покраснение век помогут снять ежедневные промывания глаз крепким чаем.

- Блеск глаз можно сохранить, используя примочки из настоя липового цвета и ромашки (1 ст. ложка травы на 1 стакан воды). Настой следует охладить до комнатной температуры, процедить, намочить ватные тампоны и держать их на глазах 10 минут.

- От отечности век можно избавиться, делая примочки из отвара петрушки, укропа и мяты. Готовится отвар аналогично предыдущему рецепту.

- Мешки под глазами можно убрать, сделав маску для век из сырого картофеля. Марлю заготовить в виде маленьких салфеточек — 4x4 см. Клубень помыть, очистить,

снова помыть и натереть на мелкой терке. Массу отжать, разложить на салфетках и на 10-15 минут положить на кожу. После маски нанести слой питательного крема. Держать его 30 минут, потом промокнуть крем бумажной салфеткой.

- От сетки мелких морщинок у глаз поможет маска из кусочков белого хлеба (без корок и не очень свежего), пропитанных молоком. Держать кашицу на веках 10-15 минут, после ее снятия нанести питательный крем. Маска очень эффективна при регулярном применении на протяжении месяца.

- В уходе за глазами воспользуйтесь специальными упражнениями, которые укрепят глазные мышцы.

1. Закрывать глаза как можно плотнее, сосчитать до пяти, затем резко и широко открыть их и вновь сосчитать до пяти. Так проделать 35 раз.

2. Поморгать с максимальной скоростью глазами, считая до 10. В конце зажмурить глаза, сделать паузу в 2-3 секунды, затем открыть глаза. Повторить 4-5 раз.

3. Прodelать глазами медленные вращательные движения слева направо и справа налево по 2 раза. После паузы повторить упражнение 3~5 раз.

Последний штрих при подготовке кожи к макияжу — нанести увлажняющий крем на кожу и растереть его вдоль массажных линий. Это не только напитает кожу влагой и питательными веществами, но и станет идеальной основой под макияж.

## Макияжный инструментарий

Чтобы правильно наносить макияж, следует приобрести самые необходимые для этого приспособления.

- Косметические губки или пуховки.

Самыми лучшими считаются мелкопористые губки. Помните, что их необходимо систематически стирать, чтобы всегда содержать в чистоте.

- Кисточки для нанесения пудры.

Предпочтение следует отдать пушистым, большим и мягким кисточкам, которые не будут портить крем-основу. К тому же контуры кисточек должны быть слегка закругленными.

- Кисточки для нанесения теней.

Таких кисточек должно быть несколько — все зависит от того, какое количество цветовых оттенков вы будете использовать в своем макияже. Форма этих «инструментов» должна быть плоской. Учтите, что такие кисточки должны иметь ровно обрезанные и одновременно прочно закрепленные короткие волосы.

- Кисточка для подводки глаз.

По форме такая кисточка должна напоминать иглу — настолько она должна быть тонкой. Ее используют для подводки глаз (если применяется жидкая тушь), для обводки губ и для маскировки морщин.

- Аппликатор для век.

Аппликаторов, как и кисточек для нанесения теней, должно быть несколько. Аппликаторы используются для растушевывания границ перехода цветов и контуров, поэтому они должны хорошо удерживать сыпучие вещества. В связи с этим у них должны быть поролоновые кончики.

- Кисточка для губ.

Такая кисточка предназначена для выравнивания слоя губной помады, для увеличения четкости губ и для заполнения контуров губ, которые были очерчены карандашом.

- Кисточка для румян.

Кисточка для румян обязательно должна быть слегка скошена спереди. К тому же она должна быть мягкой и пушистой.

- Пинцеты.

Есть два вида пинцетов. Одни из них предназначены для выщипывания бровей, а вторые — для накладывания искусственных ресниц.

- Щеточка для бровей.

Веточка необходима для причесывания бровей и стряхивания с них пудры. Ее можно использовать и в качестве щеточки для туши, чтобы разделять накрашенные ресницы.

Следует помнить и о других косметических приспособлениях, которые важны при макияже:

- губки-спонжи;
- вата либо ватные тампоны;
- маленькое зеркало;
- палочки для наматывания ваты.

## Вариации с цветом

Типы людей различаются согласно цветовым палитрам времен года. У каждого времени года существуют характерные только им цвета, которые прекрасно сочетаются между собой.

### ***Весна***

Весна отличается легкими, веселыми, яркими красками. Основной цвет — сочный желтый.

### ***Лето***

Людям лета свойственны слегка приглушенные цвета, однако самым основным для них будет голубой цвет.

### ***Осень***

Люди осени предпочитают насыщенные тона: желтые, оранжевые, красно-бордовые.

### ***Зима***

А вот люди зимы остановят свой выбор на ярких и холодных голубых оттенках. Чтобы определить, к какому цветовому типу принадлежите вы, попробуйте провести несложный эксперимент. Для него вам понадобятся: ткани (косынки, платки) разных оттенков, зеркало, стул и стол. Уберите волосы с лица, завязав их косынкой или же марлей, очистите лицо от косметики, а затем прикладывайте поочередно к нему ткани всех цветов. Если вам подошли ткани теплых оттенков (розовый, персиковый, ярко-синий, оливковый, желто-охристый, лимонно-желтый, травянисто-зеленый), то вы принадле-



жите к цветотипам «Весна», «Осень». Если же вам ближе холодные оттенки, то несомненным является ваше отношение к цветотипам «Зима», «Лето».

Вашему вниманию предлагается перечень цветов и оттенков в зависимости от цветотипов, а также необходимый цветовой фон, которые помогут вам правильно выбрать и нанести макияж.

### Если вы принадлежите к цветотипу «Весна»

<b><i>Выбранные цвета</i></b>	<b><i>Цветовой фон</i></b>
Золотисто-коричневый Каштановый	Коричневый
Светло-коричневый	Серый
Белый матовый Цвет яичной скорлупы	Белый
Золотисто-бежевый	Бежевый
Светло-серый	Серый Черный
Голубой яркий, бледный	Бирюзовый
Нежно-голубой	Синий
Светло-синий Аквамарин Цвет листьев липы, ореха Светло- и темно-зеленый Ярко-желтый	Зеленый
Персиковый Абрикосовый	Оранжевый
Кораллово-розовый Пастельный розовый Оранжево-красный Морковный	Розовый
Золотистые разных оттенков Желто-золотой Ярко-желтый	Красный
Фиолетовый густой	Фиолетовый

Фиолетово-синий	Фиолетовый
Сине-лиловый	

Если вы принадлежите к цветотипу «Осень»

<b><i>Выбранные цвета</i></b>	<b><i>Цветовой фон</i></b>
Кофейный Ореховый Махагонный Шоколадный	Коричневый
Кремово-белый	Белый
Цвет песочной карамели	Бежевый
Бирюзовый	Бирюзовый
Лазурит	Синий
Зеленый Цвет морской волны Лимонно-зеленый Гороховый, хаки Травянисто-зеленый Желто-зеленый Бутылочный Оливковый	Зеленый
Терракотовый Апельсиновый	Оранжевый
Ярко-абрикосовый	Розовый
Киноварь Цвет ржавчины Томатный	Красный
Темное золото	Золото
Горчичный	Цвет кукурузы
Цвет тыквы	Желтый

Если вы принадлежите к цветотипу «Зима»

<b><i>Выбранные цвета</i></b>	<b><i>Цветовой фон</i></b>
Чисто-белый	Белый
Желто-бежевый	Бежевый

Маренго Светло- и темно-серый	Серо-голубой
Черно-коричневый	Светлый Коричневый
Черный	Черный
Синий (от темного до ярко-синего)	Синий
Турмалин	Зеленый
Изумрудный	Розовый
Ярко-розовый	Бордо
Цикламен	Фиолетовый
Бордовый	Красный
Темно-фиолетовый	Фиолетовый

Если вы принадлежите к цветотипу «Лето»

<b><i>Выбранные цвета</i></b>	<b><i>Цветовой фон</i></b>
Цвет неотбеленной натуральной шерсти	Белый
Бежевый (светлый и темный) Светло-серый	Бежевый Серо-голубой
Ярко-голубой	
Темно-коричневый	Светлый
Какао Коричнево-фиолетовый	Коричневый
Небесно-голубой Цвет незабудки Сизый Серо-голубой	Синий
Все оттенки зеленого	Зеленый
Бутылочно-зеленый	Розовый
Розовый	Бордо
Ярко-сиреневый	Фиолетовый
Винно-красный	Ярко-красный
Лиловый, сиреневый, мальва	Фиолетовый

## Цвет и макияж

Существует три этапа по подбору макияжа. Изучив их, вы с легкостью научитесь использовать цвета косметики для достижения наибольшего эффекта.

### Этап 1.

Определите уровень контрастности. Уровень контрастности — это соотношение между тоном кожи и интенсивностью цвета и оттенка волос, он и определяет палитру макияжа.

Во-первых, вам следует определить цвет вашего лица: светлый (тон крема-основы слоновой кости) или средний (бежевый тон крема-основы).

Во-вторых, решите, к какому тону относится цвет ваших волос: светлому (пепельные, белокурые и т. д.), среднему (золотисто-каштановые, русые и т. д.) или темному (оттенки черного цвета). Сочетание этих двух факторов определит ваш контрастный уровень.

### **Светлая кожа (крем-основа цвета слоновой кости)**

*Светлый цвет волос* — светлая кожа и светлые волосы (низкий контрастный уровень).

*Средний цвет волос* — светлая кожа и русые волосы (средний контрастный уровень).

*Темный цвет волос* — светлая кожа и темные волосы (высокий контрастный уровень).

### **Смуглая кожа (крем-основа бежевого цвета)**

*Светлый цвет волос* — не очень смуглая кожа и светлые волосы (низкий контрастный уровень).

*Средний цвет волос* — среднесмуглая кожа и русые волосы (контрастный уровень — от низкого до среднего).

*Темный цвет волос* — смуглая кожа и темные волосы (контрастный уровень — от среднего до высокого).

Тон кожи также влияет на выбор макияжа. Три женщины воспользовались красной помадой. На женщине со смуглой кожей и темными волосами (средний-высокий контрастный уровень) красный тон помады, как правило, выглядит приглушенно, естественно. На женщине со смуглой кожей и средним оттеночным уровнем волос (средний контрастный уровень) он смотрится эффектно. А вот на женщине со светлой кожей и светлыми волосами (низкий контрастный уровень) он выглядит экстравагантно и может быть рекомендован для вечернего макияжа.

## **Этап 2.**

Просмотрите свой гардероб. Цвета вашей одежды также заметно влияют на палитру макияжа. Большинство цветов могут быть отнесены к одной из трех категорий — теплой, нейтральной или холодной, в зависимости от цветового полутона.

Цвета с желтыми полутонами считаются теплыми, а цвета с синими полутонами — холодными.

Нейтральные цвета (белый, черный, серый и пр.) относятся к промежуточной категории, которую нельзя отнести ни к теплой, ни к холодной цветовой гамме.

Важно помнить, что цвета румян, помады и лака для ногтей должны совпадать, а также соответствовать цвету одежды: холодные сочетаются с холодными цветами, теплые — с теплыми. Это называется цветовой гармонией, и об этом ключевом моменте нужно не забывать, выбирая одежду и косметику.

### **Памятка**

С нейтральными цветами — черным, белым, серым — сочетаются все цветовые тона: холодные, теплые, нейтральные.

## **Этап 3.**

Определитесь, к какому эффекту вы стремитесь, — естественному, классически-деловому или экстравагантному ве-

черному варианту макияжа. Исходя из этого, примите окончательное решение и приступайте.

## Одежда и макияж

Важно в этом случае также не ошибиться в выборе оттенков макияжа.

*Яркие тона.* Главная проблема при подборе оттенков макияжа, подходящих к ярким цветам одежды, — достижение цветовой гармонии. Выберите оттенки косметики, по интенсивности соответствующие одежде или немного ярче ее.

*Пастельные тона.* Макияж, выдержанный в нежных пастельных тонах, наносите легкими прикосновениями. Особо рекомендуется сочетать мягкие, нежные тона теней для глаз с гармонирующими с ними оттенками помады и румян.

*Наряды с цветочным орнаментом, в клетку, пестрые.* В случае если пестрая одежда, а также туалеты с цветочным орнаментом или в клетку содержат примерно одинаковое соотношение холодных и теплых тонов, выберите либо теплую, либо холодную гамму макияжа.

Если у одежды есть доминирующий холодный или теплый цвет, сделайте его исходным при выборе оттенков косметики. Можно использовать тени для глаз или губную помаду, по цвету соответствующие одному из оттенков наряда.

*Черный цвет.* Этот цвет позволяет вам быть более смелыми в выборе косметики. Для губ и щек подберите оттенки потемнее или поярче из одной и той же цветовой группы — либо из холодной, либо из теплой.

*Оттенки красного цвета.* Сначала обратите внимание на полутона красного наряда: выберите холодную цветовую гамму — для холодного красного цвета; теплую — для теплого красного цвета. Немаловажно правильно подобрать тон губной помады, поскольку розовые и коралловые оттенки губной помады особенно капризны в сочетании с красными тонами, т. е. здесь важно не ошибиться в определении их цветовой категории (холодные/теплые).

# Тонирующие средства

## Тональная основа

Перед нанесением тонального крема на лицо необходимо нанести тональную основу. Она поможет «убрать» синяки под глазами, мелкие сосуды на коже, следы от прыщей, пигментные пятна.

Используются две разновидности основ. Первая предназначена для маскировки недостатков кожи, вторая помогает улучшить цвет лица. Последнюю можно использовать и без применения тонального крема. Для улучшения цвета лица воспользуйтесь белой, розовой, оранжево-коричневой основами. Чтобы создать ощущение свежести, подойдет розовая основа, но перед нанесением ее необходимо смешать с тональным кремом подходящего вам оттенка.

### Памятка

Оптимальный вариант для тональной основы — чтобы она полностью совпадала с цветом вашей кожи.

Существует два вида тональных основ — эмульсионная и кремовая основы.

Если вы являетесь обладательницей жирной кожи или кожи смешанного типа, то вам лучше всего использовать эмульсионные тональные основы и кремы с матирующим эффектом.

Если у вас сухой тип кожи, то вам лучше воспользоваться основой в виде крема, а не эмульсии. Наилучший вариант для вас — тональный крем маслянистой легкой текстуры, которая защитит вас от преждевременного старения.

## Тональный крем

Тональный крем необходим, чтобы сделать абсолютно гладким лицо. В его функции также входит «умение» сгладить мелкие дефекты и придать лицу равный оттенок.

Следует помнить и о том, что тональный крем прекрасно защищает кожу от плохой погоды, сухого воздуха в по-

мещениях, воздействия ультрафиолетовых лучей. Если крем для вас идеально подходит, то он словно растворится в цвете вашей кожи. В противном случае ваше лицо будет очень напоминать маску.

## Разновидности

### 1. Жидкий тональный крем

Эта разновидность долго держится на лице и обладает хорошей плотностью. Крем предназначен для мягкого растушевывания расширенных сосудов, пигментных пятен, также он поможет сделать кожу более ровной.

*Для сухой кожи* — тональный крем с маслянистой текстурой.

*Для жирной или смешанной* — не содержащий масел (абсорбирующие вещества, содержащиеся в этих кремах, впитывают избыток кожного жира).

#### *Нанесение*

##### **1 -й вариант**

Жидкий крем следует наносить пальцами. Выдавить небольшое количество крема на тыльную сторону ладони и маленькими порциями вбивать в кожу кончиками пальцев. Остатки крема снимаются мелкопористой губкой.

##### **2-й вариант**

Тональный крем выдавить на смоченную водой губку. Желательно, чтобы спонж был в сжатом состоянии (при разжимании крем распределится равномерно по губке). Тональное средство наносится похлопывающими движениями.

#### *Примечание*

- Тональный крем следует наносить и на область вокруг глаз.
- Не стоит экономить на тональном креме, чтобы лицо не казалось пятнистым.



- Не нужно наносить крем на лицо сразу после покрытия кожи дневным кремом, в противном случае крем ляжет чересчур тонким слоем, не скрывая изъянов кожи.

## **2. Густой тональный крем**

Эта разновидность тонального крема способна прекрасно маскировать недостатки кожи. В состав густого тонального крема входит большое количество жиров, что является идеальным для сухой кожи.

### *Нанесение*

Наносить густой тональный крем рекомендуется с помощью пальцев. Затем растушевать равномерно по всему лицу.

## **3. Тональная пенка**

В тональной пенке содержится небольшое количество красящих пигментов, в связи с чем она не выделяется на коже, практически идеально на нее ложась. Если вы хотите добиться эффекта естественности и прозрачности своей кожи, то этот вариант подойдет вам как нельзя лучше.

### *Нанесение*

Тональную пенку можно наносить, используя губку. Однако можно сделать это и с помощью пальцев.

## **4. Тональный крем-стик**

В состав этого крема входит большое количество красящих частичек. Также его отличает большое количество влаги и жира, что предполагает, что после нанесения этого крема необходимо воспользоваться пудрой.

Крем-стик используется для маскировки изъянов кожи, в том числе и весьма заметных. Если у вас неровная по фактуре и цвету кожа, то вам следует отдавать предпочтение именно этому варианту крема. Однако скрыть морщины с помощью этой разновидности тонального средства вам не удастся.

### *Нанесение*

Наносить следует подушечками пальцев, используя похлопывающие движения. Избегать области глаз.

## **5. Тональная крем-пудра**

Для создания тональной крем-пудры изготовители воспользовались преимуществами тонального крема и пудры. В итоге полученный продукт получил прекрасную маскирующую способность, и к тому же после его нанесения отпадает необходимость припудривания.

Крем-пудра не подходит тем женщинам, у которых имеются расширенные поры на лице или же кожа склонна к образованию морщин.

### *Нанесение*

Тональная крем-пудра наносится сразу после использования дневного крема. Наносить можно как влажной, так и сухой губкой.

## **6. Тональный дневной крем**

По названию понятно, что тональный дневной крем является чем-то средним между тональным и дневным кремом. Его используют исключительно для сглаживания неровностей кожи, но ни в коем случае не для маскировки значительных ее дефектов. Это связано с тем, что в креме содержится сравнительно небольшое количество пудры и красителя.

Тональный дневной крем рекомендуется обладательницам загорелой кожи, предпочитающим спортивный макияж.

### *Нанесение*

Наносить крем следует с помощью пальцев, растушевывая его по всему лицу.

## **7. Тональная пудра**

В состав тональной пудры входит меньше жира, но больше пудры. Не рекомендуется для очень сухой кожи. Облада-

тельницы всех остальных типов могут использовать тональную пудру.

### *Нанесение*

Тональную пудру следует наносить после использования дневного крема. Делать это необходимо, используя пуховку или губку.

## Подбор тонального крема

Чтобы тональный крем не выделялся на вашем лице, надо подобрать «правильный» оттенок.

Это тот оттенок, который полностью совпадет с цветом вашего природного пигмента кожи. В противном случае очень сильно будет заметна граница между шеей и лицом.

Приобретая крем, не забывайте, что тон проявляет свой цвет при полном высыхании, через 3-10 минут.

## Как определить ваш природный цвет?

- Днем нужно надеть футболку нейтрального светлого цвета, например бежевую, стать рядом с окном и посмотреть на себя в зеркало. Для наблюдения достаточно несколько минут.

- Взять белый лист бумаги и поднести его к подбородку. Разница между бумагой и оттенком кожи будет очевидна.

### Памятка

Чтобы избежать ошибки при выборе цвета, вам следует помнить: все тональные средства тяготеют либо к желтому, либо к красному оттенкам. Вы должны точно знать доминирующий оттенок своей кожи.

Если вы сомневаетесь в правильности выбора тонального средства, следует подбирать цвет опытным путем.

- Экспериментировать лучше всего на мочке уха или на скулах. Это связано с тем, что в этих местах содержится меньше пигментных и красных пятнышек.

- Проводить эксперимент необходимо в условиях естественного освещения.

- Для определения оттенка своей кожи следует нанести пробные штрихи тонального крема разных цветов недалеко друг от друга. В этом случае вы прекрасно увидите разницу и быстро найдете тот оттенок, который вам больше всего подходит.

- Запасной вариант. Определить «правильный» оттенок можно, поставив точку из тонального крема в середине лба. Если при рассмотрении в зеркало вы ее не увидите, то именно этот оттенок является для вас идеальным.

- Можно попробовать и такой вариант: поставьте точку из тонального крема на запястье или попробуйте его нанести на очищенный подбородок. Если он сольется с цветом вашей кожи — покупайте.

Если вам не удалось подобрать идеальный для вашей кожи оттенок тонального крема, существует несколько вариантов, чтобы спасти создавшееся положение.

### **1 -й вариант**

Приобретите дополнительно желтую пудру или желтый корректор. Это необходимо для того, чтобы восполнить недостаток желтого красителя во многих основах, так как у большинства из нас кожа имеет желтоватый оттенок.

### **2-й вариант**

Возьмите тональное средство, которое будет на тон темнее естественного цвета кожи (это будет прекрасно смотреться на вашей коже, если вы решите нанести вечерний макияж), и очень светлую основу с розоватым или желтоватым оттенком. Смешивая тональное средство со светлой основой, вы сможете легко корректировать цвет тонального средства. Причем это можно делать в зависимости от сезона и времени суток.

## Памятка

- Темные тона тонального крема уменьшают объем.
- Светлые тона — придают объем.
- Теплые цвета приближают и увеличивают.
- Холодные — отдаляют и уменьшают.

Воспользуйтесь и таким секретом. Известно, что идеальной формой лица считается овал. Если вам не повезло с идеалом, овал можно легко «нарисовать». Мысленно нарисуйте на лице эту фигуру и затемните все, что окажется за воображаемой границей. Визуально вы сможете приблизить форму своего лица к идеальной.

## Памятка

Лучше выбирать тональный крем, содержащий солнечный фильтр. Это защитит кожу от внешних природных воздействий. Если есть возможность, приобретите несколько видов тонального крема. Летом нужен крем-матификатор, который впитывает жировые выделения. Приобретать лучше кремы двух оттенков — для зимы и лета (летом кожа загорает, придется менять тон). Еще в одном случае понадобятся разные оттенки крема: когда сильная усталость, а нужно хорошо выглядеть, необходим крем-унификатор, сглаживающий морщины, выравнивающий цвет лица: для вечера — розовый; днем — натуральный.

## Как накладывать тон

Тональные кремы должны «лечь» на кожу, поэтому наносятся они за четверть часа до выхода на улицу.

Тон следует наносить на абсолютно чистую кожу. Вначале наносится питательный дневной крем (можно заменить минеральной водой), на который накладывается — при помощи спонжа — тональная основа, совпадающая с цветом вашей кожи.

Учтите: если речь идет о вечернем макияже, то разумнее было бы подчеркнуть подбородок и скулы более темным тоном, а позднее на эти места нанести румяна.

Разровняйте тщательным образом тональную основу, при этом замаскировав все дефекты кожи — пигментные пятна, прыщи, мелкие красные сосудики.

На кожу вокруг глаз необходимо нанести тональную основу более светлого оттенка.

Теперь пришла очередь тонального крема. Но вы можете его не использовать:

- если у вас тонкая кожа;
- если у вас сухая кожа;
- если макияж дневной.

Чтобы создать видимость загара, воспользуйтесь тональным кремом с бронзовым эффектом. Нанесите небольшое его количество на лоб, скулы, нос и подбородок.

Чтобы ваше лицо выглядело блестящим (для вечеринки), можно прибегнуть к мерцающему тонирующему средству.

### *Примечание*

В состав качественного тонального крема входят натуральные и синтетические компоненты, которые являются залогом того, что он ложится ровно, гладко и становится незаметен. К ним относятся масла и жиры, воски и воскоподобные вещества, эмульгаторы, а также консерванты и антиоксиданты, не позволяющие косметике портиться раньше времени.

Некоторые женщины уверены, что тональные кремы «забивают» поры. Однако это не так. Любой дерматолог засвидетельствует, что поры не могут зашлаковываться из-за применения тональных средств. Поры закупориваются вследствие работы сальных желез. Внешние факторы — пыль, декоративная косметика и прочее — лишь могут придать цвет порам, то есть поспособствовать внешнему загрязнению. Однако стоит только применить качественные очищающие средства — и все сразу же восстанавливается.

Тональный крем необходимо наносить только после того, как на лице достаточно продолжительное время нахо-

дился увлажняющий крем, и вы уверены, что все его излишки удалены.

### **1-й способ**

Нанесите тональный крем только на центральную часть лица — с двух сторон, а затем маленькой, слегка влажной губкой (спонжем) растушуйте его по всему лицу, двигаясь к внешним краям и наверх, осторожно растирая крем у линии волос. Аккуратно разотрите его в области шеи.

Закончить всю процедуру следует втиранием тонального крема в кожу. Это необходимо сделать чистыми кончиками пальцев. Движения пальцев, которыми вы наносите крем на лицо, должны быть не растягивающими кожу, а как бы слегка поколачивающими.

### **2-й способ**

Выдавите или положите небольшое количество тонального крема на ладонь, добавьте несколько капель тонирующего средства и аккуратно разотрите тон на лице, делая это подушечками пальцев.

## **Маскирующий крем**

Маскирующий крем необходим, чтобы скрыть дефекты кожи лица, сделать кожу ровной и гладкой.

Чтобы правильно нанести маскирующий крем, воспользуйтесь кисточкой. Наберите на нее немного крема и, легко касаясь ею, проведите по проблемным местам, которые вы намерены подправить. Затем аккуратно и очень осторожно разотрите крем, массируя кожу кончиками пальцев. Посмотрите в зеркало. Если результат вас удовлетворил, то можете припудрить лицо.

## **Пудра**

Пудра — важный компонент качественного макияжа. Она делает черты лица более изящными, коже придает бар-

хатистость, фиксирует макияж и скрывает морщинки. С помощью пудры легко можно замаскировать мелкие дефекты кожи, приглушить цвет явно выраженных пигментных пятен, к тому же можно убрать сальный блеск.

Современная пудра не забивает поры. Этим она выгодно отличается от пудры прошлых лет, изготавливаемой из рисовой муки, ведь рисовая мука, соединяясь с влагой, набухала и действительно закупоривала кожные поры. В настоящее время пудра состоит из натурального каолина, карбоната кальция, талька и молотого шелка, а кроме того — из питательных коллагенов и легких масел.

#### Памятка

При выборе пудры учитываются естественный цвет кожи и цвет основы. Цвет пудры может совпадать с цветом кожи и основы, но он также может быть ненамного темнее или же светлее основы.

Различают несколько видов пудры. Но самыми распространенными являются пудра порошкообразная и компактная.

### Порошкообразная пудра

Преимущества порошкообразной пудры:

- подходит к любому тональному средству;
- хорошо впитывается.

#### Нанесение

Ранее считалось, что такую пудру лучше всего наносить при помощи пуховки. Но в таком случае пудра распределяется неравномерно, да и нужное количество пудры набрать очень сложно. Поэтому идеальным вариантом считается нанесение порошкообразной пудры при помощи толстой кисточки.

#### Памятка

Кисточку следует систематически промывать, чтобы из-за впитывания кожного сала ее волоски не склеивались.

Наносить порошкообразную пудру следует только после окончательного впитывания тонального крема в кожу лица.



1. Наберите на кисточку небольшое количество пудры, стряхнув ее излишки.

2. Наносите пудру на лицо, двигаясь сверху вниз, чтобы пушок на лице не стал заметен.

3. Если в результате вы увидели, что пудры больше, чем положено, то не старайтесь стряхнуть излишки, а просто проведите по этим участкам кисточкой без пудры.

## Компакт-пудра

Компакт-пудра является более практичной, в связи с этим и ее популярность гораздо выше, чем у порошкообразной. Такая пудра незаменима для того, чтобы в течение дня освежить макияж, вернуть коже матовость, если она стала блестеть. В компакт-пудре высокое содержание жира, в связи с чем она особенно рекомендована женщинам, обладающим сухим типом кожи.

Обыкновенно компакт-пудру выбирают, учитывая собственный цвет кожи. Помните и о том, что такая пудра делает цвет лица более темным. Поэтому если вам не удалось подобрать пудру, соответствующую вашему цвету лица, то лучше выбрать на тон светлее. Если же вы купите более темную, то на вашем лице будут видны все дефекты вашей кожи: неровности, морщины.

### *Нанесение*

Наносить компакт-пудру следует при помощи плоской косметической губки. Возможно и использование кисточки.

В основном пудра наносится на середину лица, чуть-чуть на скулы и еще меньше вокруг глаз. Можно немного припудрить и ресницы, после чего самое время их подвигать.

Втирайте пудру в кожу легкими кругообразными движениями.

### Памятка

Если вы наносите пудру на макияж, то не трите очень сильно кожу губкой или кисточкой, иначе испортите то, над чем долго работали.

## Антисептическая пудра

Помимо распространенных и привычных видов пудры существует и такой вид пудры, как антисептическая. Она не предназначена для ежедневного использования, однако в некоторых случаях может пригодиться. К таким непредвиденным случаям относятся различные воспаления кожи. За счет входящих в пудру антибактериальных и противовоспалительных добавок, например серы, бизаболола и аллантина, она поможет избежать раздражений и воспалений.

### *Нанесение*

Наносить антисептическую пудру следует при помощи одноразового ватного тампона, который затем выбрасывают. Это гигиенично, так как на использованных кисточках или пуховках могут размножиться и затем распространятся по лицу микробы.

### Памятка

Специальная антисептическая пудра рекомендована только при воспаленной коже. Если же у вас нормальная или сухая кожа, то такая пудра принесет только вред.

## Пудра светло-зеленого цвета

Существует специальная пудра светло-зеленого цвета, которая предназначена для сокрытия различных дефектов кожи. К ним относятся «розочки», образованные кровеносными сосудами, пятна и воспаленные участки кожи.

### *Нанесение*

Наносить пудру светло-зеленого цвета следует только на те места, которые надо замаскировать. Затем в несколько слоев необходимо покрыть кожу лица пудрой телесного цвета — до тех пор, пока не исчезнет зеленый оттенок.

## Пудра — разноцветные шарики

Пудра в виде разноцветных шариков придает коже дополнительную свежесть. Частишки шариков отражают свет, в результате чего смягчаются черты лица.

### *Нанесение*

Наносить пудру в виде разноцветных шариков следует при помощи толстой кисточки. Частишки шариков, смешиваясь на кисточке, в результате наносятся на кожу лица очень прозрачным слоем.

## Мерцающая пудра

Чтобы создать неотразимое впечатление на окружающих при вечернем свете, лучше воспользоваться мерцающей пудрой. В такой пудре содержатся серебристые или золотистые частички. При свете свечей либо при искусственном освещении они создают красивое мерцание на лице.

### *Нанесение*

Наносить мерцающую пудру следует при помощи толстой кисточки. Лучше припудрить кожу и в области декольте.

### Памятка

При дневном свете мерцающая пудра смотрится неестественно.

## Терракотовая пудра

Эта пудра просто необходима для летнего периода времени, так как она — идеальный вариант для загорелой кожи. В состав терракотовой пудры входит молотая целебная грязь, подчеркивающая интенсивность коричневого оттенка. Также эту пудру используют для подчеркивания контуров лица, вместо теней для век или румян.

### *Нанесение*

Наносить терракотовую пудру следует при помощи толстой кисточки.

## Секреты нанесения пудры

1. Подождите до тех пор, пока дневной и тональные кремы впитаются полностью. Если вы нанесете порошкообразную пудру на еще пропитанную жиром кожу, она будет казаться пятнистой.

2. Если вы используете порошкообразную пудру, обильно покройте ею все лицо. Только в этом случае ваши черты будут казаться мягкими и нежными.

3. Припудрите также кожу вокруг глаз, ресницы и губы — так тени для век и губная помада будут держаться дольше. А когда тушью покроется тонкая пленка пудры на ресницах, они будут казаться более густыми.

4. Припудрите несколько раз нос, подбородок и лоб — так называемую Т-образную зону. Здесь находится особенно много потовых и сальных желез, и на этих участках лица кожа начинает блестеть в первую очередь.

5. Если у вас оказалось слишком много пудры на лице, не старайтесь стереть руками или пуховкой излишки. Лучше проведите по этим участкам кисточкой без пудры. Или сбрызните лицо через пульверизатор минеральной водой — она впитает в себя ненужную пудру.

6. Никогда не кладите на пудру кисточку или губку использованной стороной. Остатки кожного сала попадут в пудру, и она склеится.

7. Если вы не используете тональные средства, то подбирайте пудру такого же светлого оттенка, как и ваша кожа. Возьмите прозрачную пудру. Она не доставит никаких хлопот и подойдет к любому цвету лица. Правда, она практически не скрывает недостатков. Прозрачная пудра подходит только для безукоризненной кожи. Ее можно нанести толстым слоем, а затем мягкой кисточкой осторожно втереть в кожу.

8. Визажисты советуют выбирать цвет пудры в зависимости от формы лица.

- Маленькое, узкое лицо будет казаться несколько более круглым за счет нанесения светлой пудры.

- Широкое, плоское лицо при помощи темной пудры, нанесенной по сторонам, будет выглядеть более узким.

9. Если ваша кожа в течение дня периодически начинает блестеть, ее можно сделать матовой с помощью компакт-

пудры. Кроме того, к блестящим местам можно приложить специальную бумажную салфетку, покрытую тонким слоем пудры и дезинфицирующим средством триклозаном. Такая салфетка моментально впитает излишки жира и удалит с кожи блеск. Кроме того, в продаже имеются тонкие освежающие бумажные салфетки для кожи лица, изготовленные из очень длинных растительных волокон. Такая салфетка тоже прекрасно удаляет жир.

10. Кисточки для пудры и пуховки с течением времени склеиваются, так как они впитывают не только пудру, но и кожное сало. Поэтому один раз в неделю их нужно вымыть в мягком шампуне, после чего повесить для сушки.

## Румяна

Румяна всегда были популярны среди женского пола. Они омолаживают и оживляют лицо, уравнивают макияж и идеально служат для моделирования лица.

Лучше использовать сухие румяна для вечернего макияжа. Жирные румяна больше подойдут для дневного макияжа. Наносят их перед нанесением пудры.

Наносите румяна на лицо при помощи большой мягкой кисточки.

1. Начните это делать чуть дальше прямой линии, которая, если ее продолжить, дойдет до середины глаза.

2. Разотрите румяна очень осторожно, двигаясь к краю щеки. Следите за тем, чтобы не оставалось резких переходов.

3. Если нужно, разотрите румяна на щеках с помощью чистой сухой кисточки, причем немного румян должно попасть на виски, но ни в коем случае не на линию волос.

4. Тщательно подберите цвет румян — он должен гармонировать с цветом всего макияжа и не выбиваться из общего тона.

Если бы форма лица была безупречной, а кожа лица весь год покрыта нежным заггаром и свежим румянцем, тогда не

нужны были бы и румяна. Однако в реальности каждая вторая женщина считает свое лицо слишком узким или широким, и каждую третью не удовлетворяет бледный цвет ее лица. В старину на щеках рисовали круглые красные пятна, чтобы выглядеть свежо и молодо. Теперь женщины наносят румяна на лицо более целенаправленно: не только освежают цвет кожи, но и выгодно моделируют форму лица.

Вот 23 немаловажные рекомендации по поводу правильного нанесения румян и моделирования с их помощью формы лица.

1. Самое первое, что нужно сделать, — выбрать румяна подходящей вам консистенции.

- Если вы используете сухую пудру, то и румяна должны быть сухими.

- Если вы пользуетесь только кремом или тональным кремом, то для щек приобретите крем-румяна (или румяна в виде пенки). В креме и пенке — наряду с красящими пигментами — содержится определенное количество жира и влаги (в виде гиалуроновой кислоты и глицерина), поэтому крем и пенка очень хорошо соединяются с кремообразной основой. Сухие румяна, наоборот, превосходно ложатся на абсолютно обезжиренную поверхность (то есть обильно напудренную кожу), в противном случае лицо сразу же становится пятнистым.

2. Если вы используете сухие румяна, первоначально покройте лицо слоем обычной пудры. После этого при помощи толстой круглой кисточки нанесите румяна.

Обратите внимание на то, что кисточки, которые прилагаются вместе с румянами в упаковке, как правило, слишком маленькие и плоские.

3. Сухие румяна наносятся таким образом:

- Немного румян отделите от блока.
- Остатки стряхните на верхнюю сторону ладони.
- После этого проведите по коже короткие штрихи.

Начните с минимального количества краски, затем продолжайте наносить румяна прозрачными слоями. В этом случае они будут выглядеть естественно и вам не придется стирать излишки и корректировать контуры.

- Если вы хотите подчеркнуть определенные участки, достаточно чуть сильнее нажать на кисточку.

4. Если вы пользуетесь крем-румянами, то сначала нанесите на кожу несколько мини-пятнышек и разотрите их пальцами. Это самый простой способ, причем в этом случае краска распределяется очень ровно.

Таким же образом наносятся румяна в виде пенки. Но следует помнить, что их нужно растирать гораздо быстрее. Они мгновенно впитываются и высыхают, после чего ничего не удастся откорректировать.

5. При выборе подходящего оттенка румян прежде всего обратите внимание на природный цвет вашей кожи и волос. Почти всем подходит палитра, выдержанная в бежево-розовых оттенках — они хорошо освежают цвет лица.

### Основное правило при выборе цвета:

- К светлой коже подходят более прохладные оттенки (пурпурно-розовый, розовый).

- К загорелой коже — более темные тона (цвет меди и коралловый).

- Блондинкам и брюнеткам рекомендуется отдавать предпочтение абрикосовым и коралловым тонам.

- Темноволосым женщинам — оттенки цвета ржавчины и коричневого.

- К рыжим волосам хорошо подходят румяна с примесью желтого или оранжевого цвета.

6. Если вы не уверены в том, в каком месте вам следует освежить лицо румянами, выполните следующие действия. Посмотрите при дневном свете в зеркало на свое лицо без макияжа. Вы заметите более и менее розовые участки кожи. С помощью румян подчеркните кажущиеся более розо-

выми места. Это самый простой способ, причем в этом случае макияж будет выглядеть естественно.

7. Если вы любительница экспериментировать, продолжайте это делать и с румянами: середина щеки под глазом пусть будет отправной точкой. Поставьте на нее кисточку с румянами и проведите черту высоко к скулам. Оттените цвет на висках и подбородке. Вы увидите, как посвежеет и порозовеет ваше лицо.

8. Если ваше лицо из-за тонального крема кажется более темным, чем шея, то это можно легко исправить с помощью небольшого количества румян, нанесенных посередине шеи.

9. Широкое, плоское лицо можно быстро «переделать» в более рельефное, если вдоль пограничных с волосами областей, висков, внешних участков щек до подбородка нанести румяна не слишком темного оттенка.

10. Круглое лицо визуально немного удлинится, если румяна нанести вытянутым треугольником от висков к уголкам губ.

11. Если у вас сердцевидный тип лица, нанесите румяна на щеки и растушуйте их в направлении ушей. Выделите скулы, чтобы получился объемный контур.

12. Если у вас квадратный тип лица, начинайте наносить румяна снизу вверх. Для наибольшего эффекта выделите скулы.

13. Если у вас овальный тип лица, наносите румяна снизу вверх. Выделите скулы.

14. Если вы хотите сделать черты лица выразительнее, нанесите немного темных румян наискосок под скулами. Более точно вы определите это место, если втянете щеки.

15. Острый подбородок будет казаться мягким и круглым, если его оттенить темными румянами.

16. Лоб будет казаться более широким, если нанести румяна наискосок от бровей к пограничной с волосами области.



17. Лицо будет выглядеть не таким длинным, если румяна нанести по горизонтали на скуловые кости.

18. Если подбородок кажется коротким, осветлите ямку на нем светлыми румянами.

19. Длинный нос будет казаться более коротким, если на его кончик нанести и осторожно растереть немного темных румян.

20. Те участки, которые оптически нужно отодвинуть на второй план, оттеняют более темным цветом (темными румянами или более темной пудрой). Участки, которые нужно подчеркнуть или выделить, делают более светлыми (с помощью светлых румян, светлой или мерцающей пудры).

21. Макияж будет смотреться особенно мягким и натуральным, если лицо еще раз покрыть очень тонким слоем пудры. Таким образом можно скрыть и слишком яркий румянец.

22. Если вы летом сильно загорели, то вместо румян можете воспользоваться терракотовой пудрой. Порошкообразная целебная грязь, входящая в ее состав, придает коже свежесть, делает оттенок ровным и подчеркивает контуры лица не хуже, чем темные румяна.

23. Светлые румяна с добавлением блестящих и перламутровых частичек при искусственном освещении выглядят превосходно. Их наносят в большом количестве, особенно для романтического вечера при свечах. Эти эффектные румяна делают кожу мерцающей. Завораживающе и соблазнительно смотрятся на накрашенных губах золотистые румяна. Однако днем лучше воспользоваться матовыми румянами, которые выглядят более естественно.

## Проблемы с кожей вокруг глаз

В отличие от остальной кожи, кожа вокруг глаз имеет меньше сальных желез, она более сухая и чувствительная, ее век намного короче. Кроме того, кожа вокруг глаз страдает от постоянного моргания век и подвержена образо-

ванию мимических морщин. Поэтому она уже с 20-25 лет особенно нуждается в правильном уходе.

Кожа век и контуров глаз может иметь следующие дефекты.

## Раздражение и воспаление

Раздражение и воспаление могут появиться в результате усталости, недосыпания, плача, а также как реакция на косметические средства.

Чтобы избежать в некоторых случаях этих нежелательных реакций, для снятия макияжа необходимо применять специальные средства для удаления макияжа с глаз. Обычное молочко или гель для снятия макияжа с лица неэффективны: они не полностью растворяют тушь для ресниц и тени для век и могут стать причиной раздражения. Если у вас нет в наличии этих средств, можно воспользоваться детским кремом.

После удаления макияжа снять воспаление век вам помогут компрессы. Для их приготовления используются отвары ромашки, василька, петрушки (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) или заварка чая. Ватные тампоны необходимо окунуть в теплую жидкость и наложить на закрытые веки.

Для того чтобы дать отдых уставшим глазам, несколько раз, не поворачивая головы, покрутите зрачками вправо, влево и по кругу. Посмотрите вдаль, затем закройте глаза ладонями и расслабьтесь на некоторое время.

## Круги под глазами

Под кругами под глазами понимается, что кожа в этих местах приобретает особый оттенок — от желтоватого до серого. Это косметический недостаток, который зачастую бывает у тех, кто много времени посвящает работе, мало спит, продолжительное время находится в состоянии стресса или же имеет наследственную предрасположенность к кругам под глазами. Они возникают по причине недостаточного

го снабжения кожи кислородом при нарушении лимфо- и кровообращения вокруг глаз.

Чтобы избавиться от кругов под глазами, необходимо сначала устранить причины их появления. Для стимулирования кровообращения делают холодный компресс: 2 пакетика с черным чаем обдают кипятком, охлаждают в холодильнике и кладут на 10 минут на закрытые глаза. Либо заворачивают по 1 дес. ложке творога в два куса тонкой хлопчатобумажной ткани и кладут их на глаза на 10 минут.

## Отечность век

Причинами отечности век являются: недосыпание, чрезмерное количество выпиваемой жидкости, сбои в работе почек, когда из-за скопления воды и продуктов жизнедеятельности растягиваются ткани. Очень часто отеки появляются ночью, когда веки неподвижны.

Чтобы избавиться от этой неприятности:

- Теплую картофелину, отваренную в мундире, разрезать пополам и приложить к закрытым глазам на 30 минут.
- 1 ст. ложку зелени петрушки залить 1 стаканом кипятка. Когда вода остынет до комнатной температуры, процедить через марлю, пропитать настоем два ватных тампона и приложить их к глазам на 10 минут.
- Пропустить через мясорубку или натереть на терке корни петрушки. Полученную кашку наложить на глаза на 15-20 минут, затем смыть теплой водой или чаем.
- То же проделать с морковью.

Если вышеперечисленные способы не помогают, проконсультируйтесь у врача-нефролога: вероятно, у вас что-то не в порядке с почками.

## Мешки под глазами

Мешки под глазами могут появиться в результате наследственной предрасположенности, неправильного питания или болезни. Они объясняются снижением эластичности

и растяжением тканей кожи в этих местах, ослаблением круговой мышцы глаз, скоплением жира или воды в тканях. Скопление жира может устранить только врач-косметолог. Если у вас мешки, не используйте жирные кремы под глазами — они только увеличивают отечность.

При отеках век и мешках под глазами необходимо смешать 1 ст. ложку натертого сырого картофеля, 1 ч. ложку пшеничной муки и 2 ч. ложки молока, нанести смесь плотным слоем на полотняную салфетку и приложить к глазам на 10-15 минут, затем умыться прохладной водой.

Отведению лимфы и уменьшению отечности способствует массаж.

1. Нанесите специальный крем для кожи вокруг глаз.
2. Указательным и средним пальцами легонько побарабаньте по коже у нижнего века.
3. Одна рука должна крепко придерживать висок, так что кожа под глазами будет слегка натягиваться.
4. Указательным или средним пальцем другой руки массируйте под глазом в направлении от виска к внутреннему углу глаза. Следите, чтобы кожа под пальцами не собиралась в складки.
5. Одной рукой придерживайте кожу у виска, а указательным пальцем другой руки поглаживайте вокруг глаза.
6. Начинайте с нижнего века от угла и массируйте вверх до бровей.
7. Указательными и средними пальцами держите веки закрытых глаз, а вы должны пытаться, преодолевая этот легкий нажим, открыть глаза.
8. Секунду-другую подержите глаза в напряжении, а потом расслабьте, не открывая глаз.
9. Широко откройте глаза. При этом придерживайте кожу над бровями кончиками пальцев, чтобы не морщился лоб.
10. Подержите глаза некоторое время в напряжении, а потом опустите веки.

## Морщинки около глаз

Морщинки около глаз иначе еще называют «гусиными лапками». Они появляются с возрастом. Причем раньше это происходит у женщин с сухой кожей. Также их раннее появление обусловлено привычкой часто щуриться, подмигивать или же сидеть, подперев щеки руками и, к сожалению, смеяться. Вокруг **глаз** находится наиболее чувствительная кожа, на которой раньше всего проявляются признаки старения.

Профилактику этих морщин нужно начинать с 20-25 лет, используя специальные кремы для ухода за кожей вокруг глаз (кремы для ухода за кожей лица не подходят).

1. Нанесите крем на веки, внешние уголки глаз и кожу под глазами.

2. Затем подушечками средних пальцев, чтобы не растягивать кожу, нежно похлопайте ее, перемещаясь от внешних уголков глаз под глазами к носу и затем обратно по верхнему веку.

3. Если у вас мешки под глазами, перейдите на более легкие кремы или гели для чувствительной кожи век.

4. Не наносите крема слишком много и слишком близко к краю века ночью он может попасть в глаза, и тогда веки могут опухнуть и покраснеть.

5. Если крема нет, то можно нанести на кожу вокруг глаз чуть тепкое растительное масло, дать впитаться в течение 15 минут, а излишки снять салфеткой.

6. Также попробуйте следующую маску. Растопите на паровой бане 1 ст. ложку меда, добавьте 1 ст. ложку пшеничной или овсяной муки и, в последнюю очередь, взбитый белок. Маску нанесите на кожу вокруг глаз и держите до тех пор, пока она не подсохнет, затем смойте.

Помните, что прямые солнечные лучи и резкий ветер высушивают кожу вокруг глаз, поэтому на солнце носите солнечные очки.

## Подводка глаз

Многие женщины не обходятся без подводки глаз при нанесении макияжа.

### ***Полезная информация***

- Подводить глаза карандашом лучше после нанесения тонального крема и пудры на веки.
- Сделайте подводку.
- Припудрите карандашную линию или нанесите тени для век такого же цвета, что и подводка. Таким образом вы зафиксируете карандаш.

При использовании карандаша размягчите его кончик о собственный палец и попробуйте сделать несколько штрихов.

### **Памятка**

- Когда будете проводить линию на верхнем веке, постарайтесь оттянуть веко к виску. В результате линия подводки ляжет точно вдоль ресниц. Отсутствие пробелов между чертой подводки и ресницами говорит о профессионализме. Для затушевки ресниц необходимо провести короткие вертикальные линии, «втирая» карандаш между волосков.
- Чтобы придать взгляду драматичности, проведите по внутренней стороне верхнего века линию водостойким карандашом.

## Макияж глаз

В макияже глаз есть свои особенности и секреты.

### ***Этап 1.***

Необходимо нанести на веко либо же вокруг глаз небольшое количество крема или геля для глаз. Обратите внимание на то, чтобы крем или гель были пригодны для ежедневного пользования. Наносите увлажняющие средства очень осторожно, не забывая о том, что кожа возле глаз наиболее уязвима. Затем следует подождать в течение 3 минут,

что средство успело впитаться. Остатки крема или геля снимите с помощью бумажной салфетки, стараясь делать это как можно осторожнее, не растягивая кожу.

## **Этап 2.**

Теперь вам следует нанести на веко тонкий слой пудры. Желательно воспользоваться порошкообразной пудрой. Этот шаг необходим для того, чтобы на обезжиренных и сухих веках лучше удерживались тени. Иначе — под воздействием тепла кожи — тени будут размазываться. Наносить пудру следует чистой кисточкой. Кстати, при этом вы и проверите, насколько гладка поверхность, с которой вы будете работать.

## **Этап 3.**

Далее необходимо нанести на веко тени. Помните о том, что лучше использовать небольшое количество теней, чтобы не быть похожей на куклу. Также необходимо учитывать, что накладывают их тонким слоем, постепенно наращивая интенсивность. Учитывайте свои пристрастия в цвете, а также индивидуальные особенности.

Сухие тени можно наносить и пальцем. Если вы используете несколько оттенков теней, то старайтесь растушевывать переходы от одного цвета к другому.

## **Этап 4.**

Нанеся тени, опять припудрите их. Это продлит жизнь вашему макияжу и не даст возможности теням осесть в складке века.

## **Этап 5.**

Чтобы подчеркнуть выразительность глаз можно провести стрелки. Если вы решили воспользоваться карандашом, то вам следует первоначально наточить его.

Жидкая подводка всегда наносится поверх теней, а вот карандашом глаза можно подводить как поверх них, так и до положения теней — в зависимости от желаемого эффекта.

Старайтесь вести ровную линию от внутреннего уголка глаза примерно на две трети к внешнему. И делать это надо одним движением.

Рисую стрелку карандашом, лучше чуть натянуть пальцем кожу века, чтобы она не собиралась в складки и линия получилась ровной. На середине века линия может быть чуть потолще. Это зрительно увеличивает глаза.

По мере того как вы будете продвигаться к внешнему углу глаза, старайтесь вести линию повыше и выведите ее за внешний угол глаза, откуда начните движение вниз и дальше вдоль нижнего века как можно ближе к ресницам, но не доходите до середины. Закрасьте букву У, которая у вас получилась, при этом придется немного задеть пространство основного цвета. Вы сделали себе немного раскосые глаза миндалевидной формы.

Карандашную стрелку можно немного растушевать ватным аппликатором — создастся очень мягкий, нежный переход. Помимо этого, стрелку можно сделать и с помощью теней более темного оттенка, используя при этом боковую часть аппликатора. Линию ведите как можно ближе к корням ресниц.

### **Этап 6.**

Теперь необходимо уделить внимание ресницам. Чтобы они выглядели аккуратно, расчешите их специальной расческой.

Туши набирайте на щеточку немного, чтобы ресницы не слипались.

Начинайте наносить тушь от самых корней, затем плавным движением ведите щеточку вверх и вниз — если окрашиваете нижние ресницы. Делать это необходимо ровно, следуя росту ресниц.



Старайтесь, чтобы щеточка не шла в сторону, иначе рискуете склеить ресницы.

После нанесения первого слоя туши подождите минуты 3 и нанесите второй слой.

#### Памятка

Склеившиеся ресницы можно привести в нормальное состояние, расчесав их.

Чтобы ресницы «смотрели вверх», их можно загнуть при помощи специальных щипчиков. Только не нужно прикладывать щипчики очень близко к корням, если ресницы уже покрашены, — испачкаете веко.

#### ***Полезная информация***

##### *Маскировка дефектов кожи*

Чтобы убрать темные круги под глазами, нанесите маскирующее средство светлого оттенка только на синеватые участки кожи под глазами. Если веки темного цвета, нанесите маскирующее средство и на них.

##### *Убрать припухлости*

Чтобы скрыть припухлости под глазами, подведите контурным карандашом только верхнее веко. Нанесите и растушуйте защитный крем-основу под глазами, затем нанесите компактную пудру под тон кожи на участки под глазами и ниже до щек.

### Особенности макияжа глаз

Существует несколько советов, как сделать еще более выразительными, яркими ваши глаза с помощью простых и легко выполнимых советов.

#### *Глаза в «дымке»*

Это смелый вариант, который обеспечивает мгновенный эффект. Вам следует нанести тени среднего по интенсивности тона на все веко, затем вдоль линии складки века нанести второй слой, используя тени более глубокого дымчатого оттенка («Черный оникс», «Ирис», «Полночная синева»). Завершите свой макияж, нанеся на ресницы толстый слой туши.

### *Контур*

Если вы хотите, чтобы линии, очерченные контурным карандашом для глаз, сохранялись как можно дольше, нанесите поверх этих линий тени близкого им оттенка. Они закрепят и смягчат линии.

### **Матовые тени**

Чтобы веки не казались чересчур темными, пользуйтесь тенями приглушенных матовых тонов. Избегайте блестящих и переливающихся теней — в этом случае морщинки становятся заметнее.

### *Насыщенные краски*

Если вы хотите, чтобы цветовая гамма казалась более насыщенной, наносите тени влажным способом. Таким образом можно подводить глаза тенями вместо контурного карандаша. Для этого воспользуйтесь тонкой кисточкой и наносите тени как можно ближе к линии ресниц. Затем разгладьте слой сухой кисточкой или ватным тампоном, чтобы смягчить контур.

### *Как увеличить глаза*

Для придания глазам дополнительной глубины нанесите по линии складки века тени, имеющие более темный оттенок.

### *Вечерний макияж*

Чтобы быстро сменить дневной макияж на вечерний, нанесите светлые блестящие тени под линией бровей — тем самым вы приподнимите брови и придадите глазам праздничный блеск.

Нанесите более насыщенные или переливающиеся тени на внешнюю сторону линии складки века и растушуйте. Обведите верхние и нижние ресницы контурным карандашом темного оттенка, а затем пройдите по линиям ватным тампоном, чтобы смягчить контуры. Нанесите дополнительный слой туши на ресницы.

### *Пушистые ресницы*

Чтобы ресницы были пушистыми, нанесите несколько слоев туши. Но прежде чем наносить следующий спой, дайте предыдущему высохнуть.

### **Индивидуальные особенности макияжа глаз**

У каждой из нас есть свои особенности в расположении глаз, их форме, размере и т. д. Чтобы приблизиться к идеалу и подчеркнуть красоту своих глаз сильным местом своего имиджа, постарайтесь воспользоваться предложенными ниже советами.

#### *Выпуклые глаза (рис. 1)*

При выпуклых глазах избегайте использования блестящих и светлых теней. Они только подчеркнут то, что вам необходимо скрыть. Не наносите и очень темные тени, которые могут сделать ваши веки тяжелыми. Лучше воспользоваться матовыми тенями, имеющими приглушенные оттенки.

Нанесите тени на всю поверхность века — до бровей, стараясь растушевывать их по направлению наружу. Проведите с помощью теней узкую полоску под нижним веком. А прямо под бровью нанесите тени немного светлее. Затем тщательно растушуйте границы между тенями.

Не рисуйте массивных темных стрелок. Вам можно очень тонко подчеркнуть контуры глаз при помощи подводки или воспользовавшись хорошо заточенным карандашом. Если вам не идет объемная или удлиняющая тушь, воспользуйтесь классической, которая смотрится очень естественно.



Рис. 1

### ***Запавшие глаза (рис. 2)***

В этом случае избегайте использования темных теней. Для вас наилучшим вариантом станут светлые и блестящие тени. Участок от складки века до брови можно оттенить с помощью цветных теней, которые гармонируют с основным тоном макияжа и цветом глаз.

Контур следует очертить, воспользовавшись неяркой подводкой. Ведите ее от внешнего угла глаза до середины верхнего и нижнего век. Тушь в этом случае также не должна быть яркой и массивной.

Учтите, что брови в вашем случае должны быть аккуратными, с четкой линией, яркими, не тяжелыми.



Рис.2

### ***Близко посаженные глаза' (рис. 3)***

Визуально исправить положение можно, используя светлые тени, нанеся их на внутреннюю часть верхнего века и в области переносицы. Начиная же с середины глаза, наносите более темные тени, растирая их вверх и в сторону за наружный угол глаза. Пространство под бровями постарайтесь высветлить.

Не наносите стрелки на всю поверхность век. Лучше сделать их половинными, т. е. исходящими от центра к внешнему краю глаза. Так же поступите при нанесении туши на ресницы. Больше подчеркните ресницы, которые идут от центра

Согласно классическим канонам красоты, расстояние между глазами должно быть равно длине одного глаза. Наружный угол глаза должен находиться либо на уровне внутреннего угла глаза, либо немного выше. Это следует помнить, когда рисуете стрелки.



Рис. 3

к внешнему краю глаза. У внутреннего края глаза тушь не наносите совсем, а далее до центра — совсем немного.

Брови в области переносицы необходимо выщипать.

III

I

Л

### **Широко посаженные глаза (рис. 4)**

Чтобы исправить ситуацию, воспользуйтесь более темными оттенками теней, которые следует нанести прямо у внутреннего угла глаза, растушевывая их вверх до бровей. Когда будете наносить стрелки, внешний угол глаза лучше не прописывайте. Что же касается внутреннего угла глаза, то его лучше подчеркнуть утолщенной линией.

Брови, если будет необходимо, немного и очень аккуратно подрисуйте по направлению к переносице.



Рис. 4

### **Тяжелые, «нависшие» веки (рис. 5)**

Надо дугообразно нанести более темные оттенки теней на нависающую часть, а не на само веко.

Если вы хотите сделать глаза визуально более круглыми, то на центральную часть века нанесите темные тени — несколько выше, чем на боковые. Участок под бровью покройте светлыми тенями. Далее нарисуйте стрелки, растушуйте их и нанесите на ресницы тушь.

Если у вас круглые глаза, а вы хотите придать им миндалевидную форму, нанесите на веки светлые тени узкой полосой. Затем с боков над складкой века оттените глаза наружу наискось вверх. Темные тени следует нанести от середины верхнего и нижнего века таким образом, чтобы они соединились у внешнего угла глаза и словно образовывали вытянутый треугольник, заходящий за внешний угол глаза. Очень большое значение в данном случае имеет и правильное нанесение стрелок: у внешнего края глаза они должны расширяться.



Рис. 5

### **Узкие глаза (рис. 6)**

Чтобы визуально расширить глаза, нанесите контурным карандашом для глаз линии чуть выше и немного ниже век и хорошо растушуйте их.

Если вы желаете подчеркнуть косой разрез глаз, то тени следует наносить в виде полос, расположенных по диагонали: по середине — светлая, по бокам — темные. Границы между ними тщательно растушуйте.



Рис.6

### **«Падающий глаз» (рис. 7)**

Форма глаза, при котором наружный угол глаза ниже внутреннего. Такая форма придает лицу несколько скорбное выражение.

Чтобы исправить положение, нанесите светлые тени у внутреннего угла верхнего века. Темные тени следует нанести от середины верхнего и наружной трети нижнего века таким образом, чтобы они соединились у внешнего угла глаза и поднимались вверх, образуя угол с линией разреза глаза приблизительно  $120^\circ$ .

Прорисуйте контур от внутреннего угла к внешнему сверху и с низу — на одну треть линии роста ресниц. Линия сверху у внешнего угла глаза должна немного расширяться, чтобы при смывании с нижней линией углы глаз визуально приподнялись.



Рис.7

### **Маленькие глаза**

Если у вас маленькие глаза, вам следует избегать темной подводки: она слишком четко определит границы глаз и визуально сделает их еще меньше. Также избегайте использования цветной туши.

Маленькие глаза можно увеличить, воспользовавшись несколькими хитростями.

1. Прочертите на внутренней части нижнего века белую линию.

2. Выбирая цвет теней, остановитесь на нежных оттенках, близких к естественному цвету кожи (бежевые, меди, загара, коричневые). Наносить их следует на все веко.

3. Высветлите белыми тенями пространство под бровями и тщательно растушуйте границы.

4. Для окраски ресниц воспользуйтесь черной или темно-коричневой тушью. Учтите, что интенсивная окраска нижних ресниц также подчеркивает границу глаз, поэтому в данном случае не перестарайтесь или же оставьте нижние ресницы совсем неокрашенными.

Если у вас большие глаза, то проблем у вас нет.

Если вы носите очки, знайте, что макияж в данном случае требует особого подхода.

## Макияж при близорукости

При близорукости глаза в очках кажутся меньше, так что следует приложить все усилия, чтобы визуально их увеличить. Можно это сделать, используя яркую цветовую гамму. Это могут быть оттенки синего и зеленого цвета, красной и желтой меди — используйте золотые и перламутровые блески.

Тени следует наносить на все веко, а затем размазать по направлению к внешним уголкам глаз. Идеально смотрятся сочетания оттенков одного и того же цвета. Более темный оттенок необходимо нанести на внешние края глаза около ресниц, а затем осветлить его по направлению к середине века. Если не любите слишком яркие тона, то немного припудрите тени прозрачной пудрой.

Светлым карандашом необходимо прочертить линию на внутренней части нижнего века, что зрительно увеличит глаза.





Постарайтесь хорошо накрасить ресницы. Если они у вас длинные, то можете воспользоваться цветной тушью. А вот на светлых ресницах лучше будет смотреться черная тушь.

### Макияж при дальнозоркости

При дальнозоркости следует как можно тщательнее наносить макияж, чтобы через увеличительные стекла очков не были видны все огрехи.

- Если вы не уверены в твердости своей руки при нанесении стрелок или подводки, то лучше отказаться от них.
- Тени используйте прозрачные, матовые; цвета должны быть коричневого оттенка, серо-голубые или мягкий фиолетовый тон — в зависимости от цвета, который идет именно вам.

- Пусть вашим девизом всегда будут умеренность и аккуратность.
- В вашем случае лучше завить ресницы щипчиками, чтобы они не задевали о стекла.
- Не наносите объемную тушь на ресницы, чтобы через стекла очков они не казались чересчур огромными.

## Пухлые губки

Не многие мужчины в восторге от помады. Их не устраивает ни ее вкус, ни запах. Однако им очень нравятся женщины с пухлыми и яркими губами. Это связано опять-таки с нашей генетической памятью.

Пухлые и яркие губы — признак здоровья, а именно здоровую женщину ищет мужчина в качестве продолжательницы рода. Поэтому женщины и продолжают красить губы, делая их привлекательными для представителей противоположного пола.

## Контур губ

Если вы любительница подчеркивать контур губ карандашом, однако не вполне достигли в этом совершенства, попробуйте воспользоваться несколькими основными правилами:

1. Выбирайте контурный карандаш светлого оттенка. Лучше всего (независимо от тона помады) отдать предпочтение самому светлому оттенку нейтрального бежевого или коричневого тона.

2. Нанося на губы контурную линию, карандаш держите вертикально, линию проводите аккуратно и старайтесь делать это не кончиком стержня, а его срезом.

3. Наносите контур легким движением, не сильно нажимая на карандаш.

И только после этого кисточкой для губ нанесите помаду: сначала ближе к краю губ, затем закрасьте их целиком.

## Карандаш для губ

Карандашом или кисточкой можно подправить форму рта, однако основная роль карандаша — подчеркнуть линию губ. Так что лучше используйте цвет для того, чтобы изменить очертания рта или привлечь к нему внимание. Яркие и светлые оттенки делают рот более выпуклым, сочным. Темные — более эффектным и выразительным.

- Карандаш для подводки должен быть на тон темнее, чем губная помада или блеск. Если вы используете джиджер (терракотовый) или коричневатый цвет, карандаш может быть даже средне-коричневым.

- Подводка наносится главным образом для того, чтобы придать выпуклость губам и четкость их контуру, и поверх непременно закрывается слоем помады или блеска. Подводка также держит помаду, не позволяя ей расплываться. Обведите рот карандашом или кисточкой. Начните от середины верхней губы и продолжите линию до уголков в обе стороны. Потом сделайте то же самое с нижней губой. Постарайтесь быть предельно аккуратными в уголках.

- Чтобы линия подводки была ровной и четкой, обопритесь локтем о стол и прислоните запястье к подбородку, прижав мизинец к щеке для устойчивости. Работайте мелкими гладкими прикосновениями. Подводка губ требует практики, но при наличии терпения вы справитесь с этим. Следуйте природной линии контура, стараясь не выходить за пределы цветной части губ на окружающую кожу. Губы при этом должны быть расслаблены и слегка приоткрыты.

- Карандаш дает более четкую, ровную линию, кисточка — более мягкую. Возможно, вам захочется подвести верхнюю губу карандашом, а нижнюю — кисточкой.

## Помада

### Учитываем индивидуальные особенности

Губы становятся выразительнее, сексуальнее — но лишь при условии, что цвет помады выбран правильно. Наверня-

ка каждая женщина убеждалась на собственном опыте, что неправильно подобранная помада способна зрительно состарить на несколько лет, ухудшить цвет лица, подчеркнуть недостаточную белизну зубов. Собственную палитру оттенков женщины подбирают годами, в результате постоянных экспериментов. Проще всего не ошибиться в выборе, ориентируясь на так называемый сезонный тип лица.

У женщины-зимы от природы белая фарфоровая кожа и темный цвет волос. Глаза голубого, серого цвета или темно-карие.

Помада у такой контрастной женщины должна быть яркой, поэтому:

- Для классического макияжа выбирайте ярко-красный тон помады.
- Для романтического настроения — брусничный и свекольный.

Можно добавить и немного перламутра, но всегда отдавайте предпочтение чистым, неразбавленным цветам.

Женщина-весна — обладательница нежных, неброских цветов: бледная кожа теплого оттенка, иногда с веснушками, серые или голубые глаза, русые волосы либо коричневые оттенки волос и ресниц. Ей важно не перестараться с цветовой насыщенностью губной помады.

Подойдут тона: розово-коричневый перламутровый, бежево-сливовый перламутровый и сиреневый перламутровый.

У женщины-лето русые волосы, светлый цвет лица и зеленые или серые глаза. Если вы относитесь к такому типу, то вам стоит обратить внимание на все оттенки розового и сиреневого. Хотите выделиться — попробуйте светло-желтый перламутровый или светло-розовый перламутровый тона.

Для женщины-осени характерны теплый оттенок кожи (бежевый или персиковый) и зеленые или карие глаза. Волосы у нее светлые или темные, но обязательно с рыжеватым оттенком. Соответственно вам стоит остановиться на всех ярких осенних теплых красках помады, например

оранжево-коричневый или бордово-малиновый. Также идеально на губах женщины-осени смотрится розово-коричневый перламутровый и очень экстравагантно — светло-морковный перламутровый тон помады.

Также существует и такое различие в выборе разными женщинами цвета помады. Психологи подметили: жизнерадостные женщины выбирают оттенки красного, романтичные — розовые тона, экстравагантные — оранжевые, а дамы, имеющие безусловный успех, предпочитают жемчужный блеск.

Будьте особо внимательны при выборе цвета помады при различном освещении.

При холодном освещении (зимнее небо, неоновый свет) старайтесь не пользоваться голубоватыми или сероватыми оттенками, а при теплом свете (свечи, желтый свет ламп накаливания) не увлекайтесь оранжевыми и коричневыми тонами.

Для натурально-спортивного вида подойдут прозрачные помады или блеск для губ. Их можно наносить поверх нормальной помады специально для блеска. Собственно блеск выглядит натуральнее, чем любая помада, особенно им рекомендуется пользоваться в летнее время.

Блеск для губ бывает бесцветным или слегка окрашенным с влажным или перламутровым эффектом. (Кстати, блеск можно заменить жирным кремом, который создан для заживления ран.)

Если вы хотите, чтобы цвет губ был ярко выраженным, надо выбирать кремообразную помаду. Она лучше покрывает губы, содержит больше красителя и неброско блестит.

Лучше всего красят сверхстойчивые помады с МОДНЫМ МАТОВЫМ эффектом. Они особенно хорошо держатся и не оставляют следов на стаканах и чашках.

Не последнюю роль играет и форма губ.

Светлые, блестящие тона визуально увеличивают губы, тогда как темные приуменьшают их.

Если ваши зубы от природы имеют желтоватый оттенок, они приобретут еще более насыщенный желтый цвет при использовании вами коричневатых или желтовато-красных оттенков помады. Лучше остановиться на не очень темных оттенках красного цвета. Обладательницам круглого лица лучше не прорисовывать изогнутые контуры губ, а остановиться на прямых, ясных линиях. Выбирайте матовый, не слишком интенсивный цвет помады.

Узкое и худое лицо, напротив, покажется женственнее, если губы будут хорошо покрашены и покрыты блеском. Вам скорее подойдут интенсивные цвета, слегка мерцающие или блестящие.

Если у вас бледная кожа, избегайте ярких оттенков, так как они сделают кожу еще бледнее, а ваше лицо — бесцветным. Не рекомендуется использовать и очень бледные оттенки, чтобы губы не сливались с кожей.

Если у вас смуглая кожа, то вам подойдут яркие оттенки. Чем темнее ваша кожа, тем ярче должна быть помада.

Если у вас нежная и светлая кожа, цвета слоновой кости, вам подойдут оттенки фиолетового цвета или красного цвета с нюансами желтого. Если вы при этом блондинка, лучше попробовать помаду цвета лосося или нежно-розового цвета.

Если у вас кожа оливкового оттенка, лучше выбирать губную помаду красно-коричневого цвета. Она особенно хорошо гармонирует с рыжеватыми волосами. Если у вас светло-пепельные волосы, остановите свой выбор на помаде приглушенно-матового розового цвета.

Если цвет вашей кожи золотисто-бежевый или она от природы производит впечатление загоревшей, воспользуйтесь кораллово- или томатно-красным цветом. Ваш смуглый оттенок кожи будет гармонировать и с ярко-оранжевой губной помадой. Если вы блондинка, вам лучше выбрать оранжевую помаду.

## Памятка

Невозможно сделать хороший макияж косметикой плохого качества. Не покупайте очень дешевую помаду. Она не только плохо ложится на губы, но к тому же имеет неприятный запах и вкус.

Если вы любите эксперименты, вы можете создавать неповторимые оттенки, смешивая несколько имеющихся. Кисточкой для губ возьмите немного краски от двух помад и перемешайте, например, на тыльной стороне ладони в оттенок, который вам понравится.

### ***Полезные советы***

- Если ваш контурный карандаш оказался жестким, немного нагрейте его стержень на пламени спички.

Если карандаш же, наоборот, слишком мягкий, положите его на несколько минут в холодильник.

- Сухая помада долго сохраняется на губах. Нанесите ее поролоновым аппликатором или просто пальцем. Сухая помада выглядит естественно и держится вдвое дольше, чем обычная. Ее главный недостаток в том, что в ней почти нет жира и она немного сушит губы.

- Чтобы помада держалась дольше, не забудьте припудрить губы перед ее нанесением. Кроме того, можно воспользоваться так называемыми кремами-фиксаторами, которые обычно наносят перед окрашиванием губ помадой. Они обезжиривают поверхность губ, чтобы краска держалась прочно и долго.

- Если у вас нет возможности периодически поправлять макияж, воспользуйтесь стойкой помадой хорошей фирмы. Такую помаду следует наносить в один слой и обязательно подождать, не смыкая губы, минут 5, пока краска не впитается. Не смазывайте губы кремом. На жирной основе и стойкая краска не будет держаться. Однако старайтесь не переходить на использование только стойкой помады, так как она сушит губы. Если же по каким-то причинам она

идеально подходит вам по большинству параметров, уделяйте больше внимания уходу за губами, восполняя питание и увлажнение.

- Вместо помады на губы можно нанести крем-румяна нежного оттенка.

- Если вы хотите сделать губы блестящими и сохранить их естественный цвет, возьмите бесцветную перламутровую помаду, которая придаст губам восхитительное мерцание. Это средство можно нанести и поверх цветной губной помады.

- Для придания губам большей естественности нанесите помаду пальцами и медленно ее разотрите. В результате краска будет выглядеть более приглушенно и натурально.

- Если для вечернего выхода вы хотите придать губам блеск, покройте их очень тонким слоем золотых или серебряных теней для век. Их можно нанести на губы пальцами. Золотистый или серебристый блеск на губах особенно красиво смотрится при свете свечей.

- Если у вас потрескавшиеся губы, в течение нескольких дней избегайте губной помады темных оттенков. Она только подчеркнет трещинки, и макияж будет выглядеть неряшливо. Лучше воспользоваться блеском светлого розового оттенка или бесцветным.

- Если вы пользуетесь ярко-красной помадой, обязательно обратите внимание на то, какие оттенки вам больше подходят — голубоватые или желтоватые. Голубовато-красные цвета больше идут синеглазым женщинам, а желтовато-красные — женщинам с карими или зелеными глазами. При выборе помады невозможно сразу распознать, какой оттенок она приобретет на губах. Поэтому перед покупкой проверьте ее на коже или губах.

- Если вы подыскиваете помаду, максимально подходящую к вашему натуральному цвету, прикусите нижнюю губу и подберите помаду по получившемуся оттенку.



- Чтобы темную помаду сделать светлее, смешайте на ладони небольшое количество помады и светлого тонального крема до нужного оттенка и нанесите кисточкой на губы.

- После сорока лет вокруг губ начинают появляться морщинки. Чтобы их скрыть, проведите по ним светлым коррекционным карандашом. Пальцами вотрите краску, разотрите, затем припудрите. Обведите контуры губ красным контурным карандашом и намажьте губы красивой помадой.

- Удалить стойкую губную помаду помогут несколько капель специального средства. Его наносят на ватный тампон, которым затем промокают губы.

### Памятка

При нанесении макияжа обязательно нужно выбрать, что подчеркивать — глаза или губы. Предпочтение лучше отдать чему-то одному, иначе лицо будет выглядеть неестественно. К тому же доказано, что мужчине сложно сосредоточить внимание сразу на двух объектах на вашем лице. Если вы жаждете поцелуя — покажите это, подчеркнув именно губы.

## Что «говорят» губы

Считается, что по губам женщины можно определить ее сексуальность. Существует соответствие между определенными формами губ и характером и темпераментом.

Пухлые губы — символ сексуальности. Чем крупнее черты лица и сами губы, тем большее наслаждение они обещают. И такие люди действительно знают толк в чувственных удовольствиях, будь то секс, еда или красивые вещи.

Узкие губы бывают у замкнутых, вдумчивых и молчаливых людей. Это трудяги, которые болезненно воспринимают успехи окружающих, часто остры на язык и говорят то, что думают. Но зато это самые верные друзья, на которых можно положиться.

Выступающая верхняя губа — знак того, что ее обладательница весьма целеустремленная и уверенная в себе че-

ловек. Иногда эта уверенность превращается в самоуверенность, и потому спорить с обладательницей таких губ бесполезно, все равно переубедить не удастся.

Оттопыренная нижняя губа свидетельствует об эгоизме, непредсказуемости и неуравновешенности. Настроение таких людей меняется очень часто, и общаться с ними довольно сложно. К тому же обладательницы таких губ зачастую изводят своими капризами и непомерными требованиями не только окружающих, но и самих себя.

Резко очерченные, слегка вздернутые губы обычно принадлежат людям, которые могут довольствоваться малым, имеют заниженную самооценку, консервативны по натуре и предпочитают синицу в руке журавлю в небе. Им не стоит слишком резко менять жизнь, иначе у них наступит депрессия.

## Разновидности помады

Помада — это главный «инструмент» женщин в искусстве соблазнения мужчин. Существует несколько видов помады.

### Увлажняющая помада

Второе ее название — атласная. Такая помада не просто используется для окрашивания губ, но и чудесно смягчает их, не давая им шелушиться. Пользоваться увлажняющей помадой лучше всего весной и летом.

*Формула:* в состав увлажняющей помады входят красящие пигменты в достаточно высокой концентрации на основе растительных и минеральных восков. Также там присутствуют: экстракт ромашки, масло авокадо, какао, касторовое, подсолнечное или кокосовое масла.

*Достоинства:* приятная фактура, интенсивный цвет, мягкий свет. В помаде гармонично сочетаются покрывающие способности и блеск, стойкость и комфорт.

*Стиль:* естественность форм и чувственность губ возможны благодаря влажному блеску. Подчеркивая достоин-

ства, эта помада сочетается с любой формой губ, подходит всем женщинам, независимо от их возраста.

*Цвет*, огромный выбор цветов: от пронзительно-красного до телесного.

*Недостаток*: очень часто оставляет следы, быстро стирается.

## Питательная помада

Такая помада зачастую выглядит матовой или имеет незначительный блеск. Она является символом элегантности. Имея на губах такую помаду, вы выгодно подчеркнете выразительность глаз и свежесть лица.

*Формула*: эффект бархатистости, матовости появляется благодаря сочетанию растительных восков, красящих пигментов и пудры. В состав питательной помады входят также жиры. Она хорошо защищает губы от растрескивания в зимнее время года.

*Достоинства*: прекрасно ложится, окрашивает в интенсивный цвет, хорошо смотрится на губах.

*Стиль*: утонченность, которая обязывает четко соблюдать все правила макияжа губ. Перед нанесением помады необходимо провести мягкое отшелушивание губ. Также вам необходимо будет предварительно очертить контур губ с помощью специального карандаша — он не даст помаде расплыться.

*Цвет*, матовость приглушает яркость и насыщенность тонов. Эта помада держится на губах недолго, поэтому будьте осторожны с помадой темных тонов, она оставляет следы.

*Недостаток*: не очень комфортна на губах. Возможен визуальный эффект плоских губ. Чтобы губы не казались сухими, нанесите каплю масла на середину нижней губы, разотрите по направлению к зубам для смягчения слизистой оболочки.

## **Стойкая и суперстойкая помада**

Такая помада очень хорошо держится, не оставляет следов на одежде, щеках, руках, фужерах и т. д. Некоторые помады могут держаться на губах в течение 8-12 (стойкие) и даже 24 часов (суперстойкие), сохраняя свои свойства и цвет. Это хорошо и плохо. Хорошо, потому что вы будете спокойны за свой имидж. Плохо — помада сильно стягивает губы.

*Формула:* в состав входят красящие пигменты, сочетающиеся с летучими эфирами. Через несколько минут после нанесения эфиры улетучиваются, а на губах остается только яркая цветная пленка.

*Достоинства:* легкость в нанесении, приятная текстура и стойкость.

*Стиль:* натуральный или изысканный — в зависимости от выбранного тона. Благодаря особой форме, а именно тонкому грифелю, идеально четкого макияжа добиться очень просто.

*Цвет,* лучше всего смотрятся мягкие коричневые тона, нежно-сливовый, розово-бежевый.

*Недостаток:* ощущение пленки на губах.

Стойкой губной помадой не рекомендуется пользоваться ежедневно. Красящие пигменты, содержащиеся в ней, не только смешаны с теми веществами, которые проникают в кожу губ, что вместе с ними попадают в верхние слои кожи. Именно за счет этого и создается эффект стойкости помады. Такая помада не нанесет особого вреда, если у вас хорошие здоровые губы. Но если у вас губы отмечены сухостью, то лучше не пользоваться стойкими помадами вообще или хотя бы не ежедневно, а только в определенных случаях: если вы идете на вечеринку, в ресторан и вам нужно быть уверенной, что ваша помада останется на губах.

## **Гигиеническая помада**

С помощью такой помады можно предотвратить сухость и растрескивание губ. Она рекомендуется для ухода

за губами, особенно в осенне-зимний период. Очень часто в ее состав вводятся ультрафиолетовые фильтры, защищающие нежную кожу губ от вредного воздействия солнечных лучей.

Во всех гигиенических помадах содержатся витамины, питательные, увлажняющие и антисептические вещества. Недостатков у гигиенической помады нет, за исключением одного: такая помада не придаст вашим губам нового оттенка.

### **Блеск для губ**

Вместо губной помады можно воспользоваться блеском для губ. Блеск бывает в виде карандашей (как тушь, но с кисточкой) и в баночках или широких коробочках.

*Формула:* в состав входят растительные масла и витамины, они питают и смягчают губы, предохраняя их от вредного воздействия солнечных лучей и окружающей среды. Растительные красители придают губам естественный свежий цвет и модный оттенок. Блеск содержит около двух процентов красителей, зато доля масел в нем гораздо выше. Поэтому блеск в основном имеет прозрачный цвет.

*Стиль:* блеск — безукоризненный вариант для натурального и свежего макияжа, который подчеркнет естественную красоту губ. Он — прекрасный заменитель помады, если необходим едва уловимый оттенок и легкий блеск. Он не дает таких ярких и насыщенных оттенков, как помада, зато придает макияжу естественность.

*Цвет,* вся гамма цветов, отличается прозрачностью и легкостью.

*Недостаток:* блеск необходимо употреблять очень аккуратно, потому что он очень часто растекается по губам.

### **Помада расскажет о хозяйке**

Помада действительно может немало рассказать о своей хозяйке. Для этого стоит только снять с нее колпачок,

и вы убедитесь, насколько она отличается от помады вашей подруги.

- Если форма помады повторяет первоначальную, — значит, вы точно придерживаетесь правил, последовательны, застенчивы и не очень любите привлекать к себе внимание. Вашей сдержанности и умению организовать свою жизнь можно только позавидовать.

- А вот обладательница помады, которая сточена под острым углом, довольно остра на язык, любит поспорить. Она — натура пылкая и самоуверенная, не терпит ограничений, и хотя всегда открыта для общения, в друзьях весьма разборчива.

- Если помада равномерно закруглена, но имеет острую верхушку, значит, она принадлежит прирожденной хранительнице домашнего очага. Семья, дом, близкие — это самое главное в ее жизни. При этом такие дамы зачастую страдают от чувства одиночества. Из недостатков же характерны стремление покомандовать, склонность к преувеличениям и упрямство по мелочам.

- Плоская верхушка помады свидетельствует о скрупулезности и надежности ее хозяйки. Таких дам очень часто называют недотрогами: они довольно высококонравственные, осторожные и тщательно следят за собой. Склонны к быстрому принятию решений и сильно расстраиваются, если их действия не встречают одобрения со стороны.

- Вогнутый край помады говорит о том, что вы любительница совать нос во все дела, даже не касающиеся вас. Вы смелы, предприимчивы, с детства любите докапываться до сути. И уж если не в сыском бюро, то в науке таких дам можно встретить довольно часто.

- А вот у богемных барышень, склонных к мистике, загадочности и поэзии, помада заточена остро с двух сторон (как отвертка). Обладательницы такой помады отличаются жизнелюбием, любопытством и изрядной долей эгоизма. Привлечь к себе внимание — главная для них награда.

## 22 самых важных вопроса о помаде

1. *Как делают губную помаду?* Если быть краткими, то берут масла, красители, воск, смешивают, заливают в форму, охлаждают и вставляют в гильзу. Однако изготовление современных помад — очень сложный технологический процесс, о котором потребителю знать совершенно необязательно.

2. *Вредна ли помада?* Ра, если в ее состав входят нефтепродукты (минеральные масла, кристаллические парафины и микрокристаллический воск). Ученые обнаружили, что эти вещества имеют неприятное свойство накапливаться в почках, печени и лимфатических узлах.

3. *Не лучше ли вообще отказаться от помады?* Нет, ведь все-таки губы нуждаются в защите и увлажнении. Если вы принципиально не хотите пользоваться помадой, не забывайте хотя бы смазывать кожу губ дневным кремом с ультрафиолетовыми фильтрами. А вообще, страх перед помадой совершенно безоснователен: в состав современной косметики входит такое количество полезных веществ, что ее декоративные функции отходят на второй план.

4. *Каковы самые ценные компоненты помады?* Витамин А способствует заживлению мелких трещин и устраняет шелушение. Увлажнители (гиалуроновая кислота, розовое масло, хитозан и т. д.) поддерживают уровень увлажненности кожи и предотвращают ее увядание. Пантенол, масла ромашки, календулы, зверобоя обладают успокаивающим действием. Витамин Е борется с вредным воздействием окружающей среды. Натуральные масла питают и увлажняют губы.

5. *Какие качества отличают хорошую помаду?* Хорошая помада должна легко и ровно скользить по губам, не стягивая их и не растекаясь. И если приятный запах относится к разряду пожеланий, то ультрафиолетовые фильтры — к разряду требований.

6. *Чем дольше пользуешься помадой, тем бесцветнее становятся губы. Это верно?* Красите вы губы или нет, с воз-

ростом их цвет так или иначе становится бледнее. Это связано с тем, что с годами ухудшается кровоснабжение кожи.

*7. Чем питательная помада отличается от увлажняющей?*

Питательная помада обогащена маслами и воском, поэтому имеет жирную текстуру. В состав увлажняющей входят ингредиенты, способствующие удержанию влаги (гиалуроновая кислота, глицерин, сорбитол и т. д.). Текстура такой помады более легкая.

*8. Как пользоваться жирной помадой?* Чтобы жирная помада не расплывалась, необходимо предварительно очертить контур губ твердым карандашом.

*9. Насколько устойчива так называемая стойкая помада?* *HORO* отдать должное так называемой стойкой помаде: она держится лучше и дольше обычной. Секрет ее стойкости—в составе, в который входят летучие эфиры: они испаряются через несколько минут после нанесения помады, оставляя на губах плотную цветную пленку

*10. Существует ли какой-то особый способ нанесения стойкой помады?* Визажисты рекомендуют вначале сильно растянуть губы (как в улыбке), затем тщательно нанести помаду (не кисточкой!) и посидеть с такой гримасой минуту-полторы. Это обеспечивает максимальную стойкость макияжа.

*11. Как действует проявляющаяся помада?* В транспарентной (это ее второе название) помаде мало красителей и много эозина. Это вещество при контакте с кожей образует пигмент, но не сразу, а через несколько минут. Сейчас проявляющуюся помаду почти не выпускают, потому что доказана экологическая «неблагонадежность» эозина.

*12. Существует ли помада для потрескавшихся губ?* Это гигиеническая помада. Вот минимум ингредиентов, которые она должна содержать: витамины А, Е, солнцезащитные фильтры, увлажняющие, питательные, антисептические вещества. Подготовить проблемные губы к окрашиванию обычной помадой также можно с помощью медовой маски и различных лечебных бальзамов. Стойкая помада потрес-



кавшимися губам противопоказана. Лучше покройте их блеском, который скроет неровности кожи.

13. *Из-за чего возникает аллергия на помаду?* Самая распространенная причина — присутствие в помаде синтетических ингредиентов. Поэтому сейчас все уважающие себя фирмы-производители переходят на натуральное сырье.

14. *Что такое «эффект привыкания»?* Экологи обнаружили, что при использовании жирной помады на основе синтетических продуктов возникает потребность в постоянном смазывании губ, иначе кожа становится сухой и шелушится. Натуральные помады не дают такого эффекта.

15. *Какие оттенки сейчас самые модные?* Актуален блеск для губ ярких оттенков — розового, коричневого, бордового. Но каким бы модным ни был оттенок, важно, чтобы он подходил именно вам.

16. *Должен ли совпадать оттенок помады с цветом лака для ногтей?* Если вы являетесь собой образец классического стиля, то безусловно. Но даже в этом случае допускаются различные варианты оттенков лака и помады, правда, в одной цветовой палитре. А бордовая помада в компании с зеленым лаком возможна только в том случае, если на этом сочетании построен весь макияж.

17. *Почему визажисты не советуют тем, кому за 50, пользоваться яркой или темной помадой?* Потому что первая подчеркивает морщины, а вторая старит.

18. *Можно ли скорректировать форму губ только с помощью цеето?* Чтобы зрительно увеличить тонкие губы, нанесите на них светлую, блестящую помаду. На пухлых губах хорошо смотрится прозрачная помада натуральных оттенков. Не прорисовывайте контур очень тщательно, особенно если у вас круглое лицо: это еще больше округлит его.

19. *Не лучше ли предпочесть ежедневному нанесению помады «вечный макияж» — татуаж?* Это не выход. Во-первых, вы осознанно ограничиваете себя одним оттенком, а это быстро надоеет. Во-вторых, татуаж не избавит вас от необхо-

димости пользоваться помадой: ведь татуировка наносится не на всю поверхность губ, а только на контур. В-третьих, «вечный макияж» имеет свой срок «жизни» — три-пять лет. Если уж вы решились на такой эксперимент, доверьте свои губы хорошему специалисту.

20. *Как долго можно хранить помаду?* Три года — при условии, что она нераспечатана и хранится в холодильнике. Восемнадцать месяцев — если наносите ее кисточкой, которую регулярно моете и чистите. Год — если вы предпочитаете непосредственный контакт помады с кожей. Не больше трех месяцев — если вы держите помаду на солнце, берете с собой на пляж и забываете закрывать крышечкой.

21. *Влияет ли на качество помады ее упаковка?* Скептики говорят, что у некоторых марок тюбик стоит дороже самой помады. Но за право обладания роскошной вещицей можно и доплатить. Впрочем, в дизайнерских изысках есть свой смысл: считается, что упаковка с «двойным щелчком» лучше защищает помаду от проникновения всяких ненужных «поступлений» извне.

22. *Существуют ли нетрадиционные способы использования помады?* Визажисты иногда советуют использовать помаду как румяна, но косметологи категорически против этого! Дело в том, что комедогенных веществ (провоцирующих образование черных угрей) в помаде больше, чем в любой другой косметике. Так пусть они остаются только на губах!

#### **Четыре малоизвестных факта из биографии помады**

1. Отпечаток губ столь же индивидуален, как и отпечатки пальцев. В некоторых странах криминалисты уже перешли на опознавание личности преступников посредством «чернильного поцелуя».

2. Существует помада с так называемым эффектом «обугленных губ». Специальный состав придает губам утомленный, «зацелованный» вид.

3. Самая дорогая помада принадлежит марке *By Terry*. Цветовые нюансы подбираются персонально для каждой заказчицы. «Личная» помада в эксклюзивном именном футляре стоит от 300 у. е.

4. Самая большая коллекция помад принадлежит Софи Лорен. Количество цветных тюбиков на ее туалетном столике — предположительно от 200 до 300.

## Макияж губ

### Этап 1.

Начинать макияж губ необходимо с пилинга. Чтобы избавиться от шелушащейся кожи, воспользуйтесь детской зубной щеткой, которая достаточно мягкая и не повредит нежную кожу губ. Можно прибегнуть и к специальному отшелушивающему средству для лица. Если же вам не нужен глубоко проникающий пилинг, то протрите губы безалкогольным лосьоном.

### Этап 2.

Затем следует смягчить губы, и в этом вам поможет увлажняющий бальзам. Кожа после его нанесения станет эластичной, уберутся мелкие морщинки, и наносить краску будет легче.

### Этап 3.

На губы необходимо нанести основу. Воспользуйтесь тональным средством.

Если вы предпочли тональный крем, то нанесите его при помощи аппликатора на губы, затем аккуратно снимите излишки с помощью бумажной салфетки. Дайте средству просохнуть.

Если вы отдали предпочтение пудре, то так же аккуратно нанесите ее на губы. Она поможет более длительное время удерживать помаду на губах.

#### Этап 4.

Теперь вам необходим контурный карандаш. Легкими, короткими штрихами надо прорисовать им контур. Особое внимание уделите центру верхней губы. Если вы не умеете проводить ровную линию, можете поставить много мелких точек рядом друг с другом. При отсутствии карандашных линий помада растечется по краям.

Контурный карандаш подбирайте в цвет помады, максимум расхождения — на оттенок светлее или темнее.

Линию на верхней губе лучше начать проводить от середины к уголку.

Линию на нижней губе постарайтесь провести за один прием от уголка к уголку. Чтобы рука при этом не дернулась, для упора поставьте ее локтем на твердую поверхность, например стол, а мизинцем упритесь в щеку.

Если линия не получилась, не старайтесь ее исправить. Лучше сотрите ее, покройте губы тональным средством и еще раз проведите контурную линию карандашом.

Чтобы линия выглядела естественной, растушуйте ее ваткой внутрь губ, а сверху нанесите бесцветный блеск.

Если контурный карандаш сильно отличается по цвету и яркости от помады, можно растушевать линию аппликатором, либо осторожно пройтись по контуру кисточкой для губ. Кстати, перед нанесением помады закрасьте всю поверхность губ карандашом, так помада будет держаться дольше.

#### ***Полезные советы***

- Если не получается провести контурным карандашом ровную линию нижней губы, наметьте предварительно несколько точек и ведите линию от одной точки к другой.
- Чтобы нанесенный карандашом контур не выглядел как жесткая линия (особенно если поверх наносится только блеск), его слегка растирают по направлению внутрь ватной палочкой.

- Чтобы откорректировать форму губ, воспользуйтесь контурным карандашом того же цвета, что и губная помада.
- Если ежедневно массировать губы мягкой зубной щеткой, они будут выглядеть естественно розовыми и мягкими.

#### Памятка

Психоаналитики по контуру верхней губы делают следующие выводы:

- четко обозначенные углы, середина верхней губы в виде двух треугольников — это признак интеллекта;
- плавная округленная линия, середина практически не обозначена — признак повышенной сексуальности.

#### Этап 5.

Пришла очередь помады. Ее лучше всего наносить с помощью кисточки, а не пальцем и не стикером. В результате у вас получится очень ровный тон. Брать краску на кисточку следует маленькими дозами и равномерно распределять от середины губ к уголкам.

Если же вы все-таки предпочитаете наносить помаду из пенала, наносите ее плотным слоем.

#### Этап 6.

Теперь губы необходимо промокнуть салфеткой. Прикоснитесь салфеткой к полураскрытым губам и не сдвигайте ее с места, а лишь промокните излишки помады. Губы не будут блестеть, и лишняя краска, которая может оказаться на зубах, уберется.

Теперь можно нанести помаду вторым слоем. В результате возрастет интенсивность цвета и она дольше сохранится на губах.

Учтите, что некоторые виды помады возможно наносить только в один слой. К ним относятся стойкие помады, помады с эффектом влажных губ и т. д. После нанесения постарайтесь в течение 5 минут не смыкать губы, чтобы помада могла впитаться.

При использовании перламутровой помады не снимайте ее излишки салфеткой, чтобы не лишить ее блеска.

#### **Памятка**

Если ваши губы кажутся вам недостаточно блестящими, то можете покрыть середину губ блеском, нанеся его сверху на помаду. Однако учтите, что в таком случае помада сотрется быстрее.

### **Маленькие хитрости**

Чтобы добиться максимально положительного эффекта при макияже губ, воспользуйтесь приведенными ниже советами.

#### **Сияющие губы**

Если вы хотите, чтобы ваши губы сияли, нанесите блеск на центральную часть губ. Слегка промокните слой блеска для губ, чтобы разгладить его.

#### **Смешение разных оттенков**

Вы можете разнообразить оттенки помады с помощью корректора цвета помады. Возьмите деревянной палочкой небольшое количество помады и корректора. Кисточкой хорошо смешайте два средства на подносике, затем нанесите помаду нового цвета на губы. Таким же способом можно смешивать разные оттенки помад. Попробуйте разные сочетания. Помаду «Засушенная роза» и «Ириска» — для создания коричневато-розового оттенка; помаду «Восхитительный красный» и «Пряность» — для получения приглушенного красного оттенка.

#### **Быстрые изменения**

Чтобы мгновенно превратить блестящие губы в матовые, сначала нанесите помаду, затем немного рассыпной полупрозрачной пудры на слой помады.

### **Зарядка для губ**

Чтобы губы всегда были мягкими, упругими и чувственными, нужно уделить им всего пару минут в день.

1. Ежедневно делайте массаж губ с помощью чуть влажной зубной щетки (или, если прикосновения покажутся слишком травмирующими, кусочка махровой ткани). После массажа нанесите на губы крем или растительное масло.

2. Обветренные, потрескавшиеся губы отлично освежит и увлажнит натуральный мед. Только не слизывайте его сразу, подождите минут 10. Можно также попробовать сделать аналогичную маску из сметаны или морковного сока.

3. Сохранить красивую форму рта помогут простые упражнения:

- Вытяните губы и подуйте так, словно гасите свечу, после чего расслабьте губы. Повторите несколько раз.
- Сделайте глубокий вдох и надуйте щеки, выдыхайте сначала медленно, потом — будто выталкивая воздух. Повторите 10 раз.
- Энергично артикулируя, произносите гласные «а», «о», «у», «и», «ы», и так несколько раз.

## **Коррекция губ**

### **Пухлые губы**

Чтобы сделать губы тоньше, нанесите на губы совсем немного защитного крема-основы. Обведите губы внутри их естественного контура по направлению от центра к углам рта. Нанесите на очерченный контурным карандашом участок матовую помаду темного или средней интенсивности оттенка. Не пользуйтесь яркой или блестящей помадой, блеском для губ, так как они зрительно увеличивают рот.

### **Тонкие губы**

Контурным карандашом, который сливается с тоном вашей губной помады, проведите тонкие линии по внешним границам естественного контура губ. Затем воспользуйтесь светлой или яркой помадой. Губы будут выглядеть

более пухлыми, если вы нанесете блеск для губ поверх помады.

### **Большой рот**

Если рот кажется слишком большим, визуально его можно уменьшить, если не обводить его углы контурным карандашом и нанести блеск только на центральную часть губ.

Кроме того, вы можете использовать помаду двух оттенков: более светлый тон нанесите на середину, более темный — на остальную часть губ.

### **Маленький рот**

Если рот кажется маленьким, визуально его можно увеличить, используя блестящую помаду цвета лосося или розового дерева. Воспользуйтесь блеском для губ, он сделает ваши губы более полными. Контурным карандашом очертите углы.

### **Уголки губ опущены вниз**

Попытайтесь придать губам более «веселую» форму, слегка приподняв уголки с помощью контурного карандаша.

### **Одна губа полнее другой**

Визуально этот недостаток можно легко устранить, используя контурный карандаш и разные оттенки помады. Необходимо нанести на более полную губу помаду темного цвета, а на более тонкую — светлого.

### **Поджатые губы**

При поджатых губах контурная линия должна проходить чуть выше естественной линии верхней губы. Старайтесь не наносить помаду в уголки рта.

### **Нечеткие контуры губ**

Если ваши губы не имеют четких контуров, то проведите контурным карандашом (телесного или белого цвета) тонкую линию непосредственно над естественным контуром. Чуть выше светлого контура следует провести контурную линию карандашом подходящего к губной помаде оттенка.



Затем нанесите губную помаду. В результате губы будут выглядеть более рельефно.

### Памятка

Если вам слегка за 35, будьте внимательны, увеличивая и округляя верхнюю губу по центру. Может получиться так, что визуально еще сильнее «опустятся» внешние углы губ, а это добавляет возраст. Выход — увеличить нижнюю губу, но сделать это необходимо только по центру.

Можно также выполнить довольно сложный маневр — поднять внешние углы верхней губы, проведя контур к углам чуть выше природного. Чтобы все выглядело аккуратно и естественно, необходимо остро заточить карандаш, обязательно нанести тональный крем на внешние углы рта до проведения контура и припудрить кожу вокруг после нанесения помады.

## Веснушки

Хотя многие мужчины и находят веснушки очень симпатичными и милыми, женщинам они приносят массу хлопот и вызывают раздражения. Однако сейчас веснушки перестали быть проблемой, так как их легко можно как подчеркнуть, так и скрыть с помощью макияжа.

### *Макияж подчеркивает впечатление*

Если у вас имеются веснушки, то вы можете смело пользоваться косметикой с эффектом загара — она придает коже теплый оттенок. Также можно порекомендовать автозагары: они придадут коже здоровый вид, а также сделают веснушки более нежными. Вполне актуальны пудра и румяна оттенков загара.

Вместо крем-пудры рекомендуется употреблять легкие тональные кремы с увлажняющим эффектом. В макияже предпочтительны светлые оттенки: они акцентируют веснушки. А косметика с блестящими микрочастицами идеально подходит для кожи с веснушками: маленькие искорки в сочетании с конопушками выглядят завлекательно. Золотой

отблеск при этом должен украшать не только лицо, но и область декольте и плечи. Стоит также нанести капельку «золотого» геля или пудры.

### ***Как скрыть веснушки***

Если вам не нравятся ваши веснушки, то с наступлением первых солнечных дней вам следует пользоваться кремами с высоким SP-фактором. Это правило обязательно и для обладательниц постоянных веснушек, поскольку под воздействием солнца веснушки могут сливаться и образовывать темные пятна (особенно осторожными следует быть женщинам, принимающим противозачаточные таблетки).

От уже появившихся пятен можно избавиться, применяя отбеливающие кремы, которые также осветляют веснушки. Выбирайте косметику, содержащую витамин С, фруктовые кислоты, экстракты лимона, грейпфрута, петрушки, винограда. Не ждите мгновенного результата: отбеливание веснушек — процесс нелегкий, требующий терпения.

Если вы предпочитаете натуральную косметику, используйте рецепты, проверенные веками.

- Нарезьте огурец тонкими кружочками и положите их на места скопления веснушек. Через 15 минут их можно снять.
- Для умывания подойдет сок лимона.
- Хорошим тонизирующим и отбеливающим средством является настой петрушки: 1 ст. ложка мелко рубленной зелени заливается 0,5 стакана кипятка, охлаждается и процеживается. Настой нужно хранить в холодильнике (учтите, что радикальные отбеливающие процедуры лучше проводить в осенне-зимний период).

Два раза в неделю можно делать отбеливающие маски:

1. Смешайте 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку лимонного сока. Полученную смесь наложите на лицо и область декольте. Через 20 минут смойте холодной водой.

2. Натрите на терке огурец вместе с кожурой, добавьте 1 ст. ложку пахты или кефира, все перемешайте и нанесите на лицо. Через 20 минут маска смывается теплой водой.

## Утро и вечер, лето и зима

### Естественный макияж

Естественный макияж нужен женщине для того, чтобы подчеркнуть достоинства лица и замаскировать недостатки. При таком макияже не следует подчеркивать определенные части лица — глаза или губы, как это делается при вечернем макияже. Естественный макияж подойдет тем, кто не терпит броскости и не любит ярких красок, ценит натуральность.

### *Набор косметических средств*

А теперь о том, что должно быть в косметичке женщины, предпочитающей естественный макияж.

1. Прозрачный гель, служащий основой для макияжа. Отдавать предпочтение следует средствам, содержащим витамины С и Е, которые сужают поры и устраняют жирный блеск.

2. Тени естественных пастельных тонов. Сухие или жирные, они сделают глаза более выразительными, а лицо более свежим.

3. Блеск для губ или помада натурального оттенка.

4. Жирные или сухие румяна естественных теплых оттенков, которые освежают лицо. Помните, что жирные румяна на лице выглядят гораздо естественнее сухих и намного ровнее ложатся.

5. Жидкий светоотражающий тон или основа для макияжа розовато-золотистого или персикового оттенка.

6. Рассыпчатая пудра.

7. Тушь для ресниц.

## Техника нанесения естественного макияжа

### Этап 1.

Перед тем как приступать к естественному макияжу, необходимо дать увлажняющему крему или гелю впитаться в тече-

ние четверти часа (в это время вы можете заняться укладкой волос).

Отправная точка макияжа — идеально «сделанная» кожа. Тональный крем, который был нанесен пятнами, способен сделать бессмысленными все дальнейшие усилия по созданию образа.

Важно не забывать простейшие правила: тональный крем наносится тонким слоем на всю поверхность лица, включая веки, область нижнего челюстного угла и верхнюю треть шеи. Покрытие не должно обрываться внезапно, его тщательно растушевывают по краям, сводя на нет.

## **Этап 2.**

Если нет под рукой специального консилера от синяков под глазами, вас выручит опять же тональный крем: кисточкой его аккуратно наносят на темную область и подушечками пальцев касательными движениями растушевывают снизу вверх.

## **Этап 3.**

Далее тональный крем фиксируют рассыпчатой пудрой — она поможет создать идеальную кожу, окончательно выровняв ее по цвету и скрыв от окружающих слишком явные поры и прочие рельефные дефекты.

Пудру не рекомендуется накладывать на все лицо, достаточно ограничиться лобно-височной частью и областью скул. Можно взять пудру золотистого цвета — темнее вашего лица; это придаст ему свежесть и легкий оттенок загара.

Пудру необходимо наносить широкой кистью, рука должна рисовать букву S, то есть движение начинается с висков, через скулы и сходит на нет к нижней челюсти. Неприпудренной остается центральная часть лица: середина лба, нос и подбородок, что очень важно, так как шею в таком случае не нужно гримировать.

#### Этап 4.

Подготовленное таким образом лицо теперь нужно откорректировать, то есть прописать скуловые впадины пудрой цвета загара и нанести румяна.

#### Памятка

Первый удар кистью сделайте по ладони, стряхнув таким образом излишки румян, — это даст гарантию, что пятна от румян не будет.

#### Этап 5.

Что же касается коррекции носа, то с помощью светлых теней цвета слоновой кости проведите вдоль спинки носа прямую тонкую линию, причем если нос нужно еще и укоротить, то эта линия должна заканчиваться, не доходя до кончика носа примерно на сантиметр.

#### Этап 6.

Для придания еще большей свежести лицу чуть троньте румянами крылья носа, мочки ушей и подбородок.

#### **Несколько секретов**

- Этот секрет основан на использовании принципов векторного сечения. С его помощью можно легко создать идеальную лепку лица.

Вам необходимы только две вещи:

- румяна натурального коричнево-розового тона, который, будучи нанесенным на кожу, воспринимается как ее естественный здоровый цвет;
- помада того же оттенка.

Теперь этим цветом необходимо сделать акцент на трех строго определенных точках лица. Первая точка находится на внутренней поверхности подбровного пространства. На это место необходимо нанести румяна от основания брови до ее наивысшей точки.

Вторая по важности точка лица — скулы и подскуловое пространство. Его тоже следует слегка тронуть румянами.

Третья точка — верхняя губа, которая оформляется четко параллельно линии брови от ее начала до ее наивысшей точки.

Акценты, расставленные на лице, визуальнo образуют ромб. Эта техника обеспечивает эффект моментального лифтинга, лицо визуальнo подтягивается, становится моложе и ярче. Любая женщина, которая освоит эту технику, может стать красавицей без помощи любых других средств, используя только румяна и помаду.

- Для того чтобы проверить, хорошо ли вы нанесли макияж, необходимо взять белый лист бумаги и в горизонтальном положении поместить его под подбородок. Свет, отраженный от белого листа бумаги, осветит удачно нанесенный вами макияж.

### **Этап 7.**

Покройте веки светлыми тенями: такая основа поможет лучше подчеркнуть другие оттенки и цвета. Наносить их нужно аппликатором или кисточкой — до складки и растушевать, чтобы не было заметно конт/ров.

### **Этап 8.**

Для того чтобы выделить глаза, но не накладывать на них при этом слой теней или широкую подводку, можете ограничиться темно-коричневым карандашом и тушью. Причем карандашом нужно красить не веко, а прорисовывать сам контур глаза по ресницам.

### **Этап 9.**

С помощью щеточки придайте бровям форму. Можно нанести специальный гель для бровей, который не позволит маленьким волоскам выбиться из линии. Не проводите линию брови одним движением, а сделайте несколько карандашных штрихов, чтобы они казались более густыми.

После этого еще раз проведите по ним щеточкой.

## **Этап 10.**

Загните ресницы вверх специальными щипчиками. Затем нанесите несколько слоев туши. Наносите ее зигзагообразным движением, — это поможет шире раскрыть глаза.

## **Этап 11.**

Губы обведите контурным карандашом и закрасьте губной помадой с помощью кисточки. Для розовых губ достаточно нанести немного бесцветного блеска или крема для губ.

## **Вечерний макияж**

Вечерний макияж несколько отличается от дневного, и в первую очередь оттенками цвета. Вечерние цвета — более насыщенные, привлекающие к себе внимание. Вы должны казаться загадочной незнакомкой с томным взглядом. Тени — преимущественно густо-оливковые, шоколадные и серо-синие. Губы — коричневатые, бордовые, винные.

1. Нанесите пудру со светоотражающими, мерцающими частицами на скулы, центр лба, подбородок, шею, плечи и декольте.

2. Добавьте любой темный оттенок (сочетающийся с вашей одеждой и дневным макияжем) на внешний уголок века. Пусть это будет, например, вполне нейтральный темно-серый, графитовый нюанс. Тени должны быть матовыми.

3. С помощью этих теней можно создать более драматический макияж, если аккуратно провести ими линию вокруг глаза.

4. Расчешите брови, стараясь придать им легкий излом. Можно нанести немного теней или использовать специальный карандаш и удлинить линию бровей, выведя их несколько дальше внешнего уголка глаза.

5. Воспользуйтесь яркой красной помадой. Вечером она не будет смотреться вульгарно, а добавит чувственности и драматизма в ваш образ, особенно если ваша одежда выдержана в черных тонах.

## Памятка

Если вы не любительница красного цвета или же тюбика с таким оттенком в вашей косметичке не оказалось, можно воспользоваться обычной дневной помадой.

Сделать тон помады более глубоким, интенсивным можно с помощью карандаша или подводки для губ, которые несколько темнее вашей помады.

Обязательное условие — карандаш должен быть из того же «тонального семейства», что и помада: например, к розовой помаде надо брать розовый же карандаш, а не коричневый, оранжевый или вишневый. Это же касается соотношения холодных и теплых тонов.

6. Нанеся помаду поверх карандаша, убедитесь, что между ними не осталось четких границ. Контур не должен проступать сквозь слой помады.

7. Нанесите сверху какой-нибудь ультрасияющий блеск для губ — лучше бесцветный или с оттенком, соответствующим помаде.

8. Не забудьте о румянах. Неплохо, если вы используете вместо румян пудру с бронзовым отливом или просто обычную пудру, но несколько более темного тона, чем основной тон вашего лица. Чтобы избежать резких границ, растушуйте румяна спонжиком или пальцами.

9. Нанесите на ресницы еще немного туши. Важно, чтобы ресницы не выглядели слипшимися и тяжелыми. Можно использовать цветную тушь. Например, окрасьте ресницы серой тушью, а реснички во внешнем углу глаза подчеркните более темным синим или вишневым цветом.

Интересный вариант вечернего макияжа может получиться, если кончики ресниц поверх темной туши покрасить бесцветной, с серебристыми блестками.

## Экстренный макияж

Если у вас остается совсем мало времени для того, чтобы привести себя в порядок и нанести макияж, не стоит



расстраиваться. Существует несколько советов, как совместить приятное с полезным. И от этого совмещения вы ничуть не проиграете!

### ***Утренняя красота за 5 минут***

1. Вы должны нанести увлажняющий крем еще до того момента, как начнете чистить зубы. К концу умывания крем успеет впитаться в кожу лица.

2. Если вы воспользуетесь средством «два в одном», состоящим из тонального крема и пудры, то высвободите для себя достаточно большое количество времени.

3. При макияже глаз необходимо нанести контуры. Воспользуйтесь для этого либо подводкой, либо карандашом. Созданный таким образом контур следует растушевывать, используя ватный тампон.

4. Сделать ресницы более густыми можно, если взять объемную тушь. В ней обязательно должна находиться специальная щеточка, основное назначение которой — подгибать и одновременно утолщать ресницы.

5. На губы следует нанести стойкую помаду, которая сохранит свой блеск и цвет до обеда. Или же воспользуйтесь блеском.

### ***Дневная помощь за 1 минуту***

Вы должны только слегка подправить нанесенный утром макияж.

1. Вам будет необходима компактная пудра, которая придаст вашей коже матовый оттенок.

2. Используйте и румяна, которые следует нанести на щеки и скулы. Это добавит естественности вашему лицу.

3. Помада на губах уже поблекла или полностью исчезла, поэтому вам необходимо нанести ее новый слой на губы, или же покрыть их блеском.

### ***Вечерние изыски за 5 минут***

Освежите дневной макияж, чтобы добавить себе вечерней чувственности.

1. Чтобы глаза казались более соблазнительными, нанесите на веки чувственный штрих.

2. Чтобы зрительно удлинить ресницы, собираясь на вечеринку либо романтическую встречу, покройте их еще одним слоем туши.

3. Для вечернего выхода помада должна быть немного темнее вашего дневного тона. Чтобы она как можно дольше сохранилась на губах, вам стоит зафиксировать ее, используя стойкий блеск для губ.

## Летний макияж

Летний макияж имеет свои нюансы. В летнюю пору необходимо подобрать такие кремы и помады, которые бы не забивали поры кожи и не стекали по лицу от высокой температуры воздуха. А также учтите, что летом предпочтительнее яркие, насыщенные цвета.

### *Тональное средство*

Лучше летом вовсе отказаться от использования тонального крема. Если вы не можете представить себя без этого средства, то приобретите такой крем, который смог бы защищать вас от ультрафиолетовых лучей и к тому же он должен быть менее плотным.

Самое же лучшее решение этой проблемы — тональная основа. Выбирая летнее тональное средство, следует иметь в виду, что оно должно отвечать следующим параметрам:

- 1) быть незаметным на лице;
- 2) не придавать коже блеска;
- 3) не вызывать ощущения стягивающей маски;
- 4) скрывать мелкие недостатки кожного рельефа.

### *Пудра*

Можно летом пользоваться и пудрой, однако учтите, что предпочтение следует отдавать рассыпчатой пудре, которая прекрасно закрепляет жидкую основу.

Воспользуйтесь пудрой с перламутровым эффектом, которая чудесно смотрится на загорелой коже.

## *Румяна*

Летние румяна не должны быть рассыпчатыми. Чаще они представлены в виде карандашей или густых гелей.

## *Брови*

Обратите внимание на этот участок своего лица, ведь именно брови придают образу завершенность. Штрихами прорисуйте линию бровей, а затем покройте их гелем для укладки волос — ваши брови приобретут блеск. Для лета лучше выбрать карандаши темно-орехового, красновато-бронзового или серо-коричневого цветов и желательно с перламутром.

## *Тени*

Пользуйтесь не жидкими тенями, которые вследствие высокой температуры могут быстро «растаять», а немного маслянистыми. Контур век подчеркивайте не карандашом, а жидкой водостойкой подводкой, отдавая предпочтение в основном цветной и блестящей, а не матовой.

Для жары подойдут тени-карандаши с жирной основой или влажные тени на вазелине. Современные солнечные тени для век предохраняют нежную кожу и иногда выпускаются в форме золотых бусинок. Чтобы тени дольше держались, их следует наносить только одним слоем.

Летом не рекомендуется подбирать тени под цвет глаз.

Кареглазым подойдут синие и изумрудные цвета, темноглазым брюнеткам — фиолетовые и сиреневые.

Зеленые глаза подчеркивает золотая и бордовая гамма.

Голубым глазам подойдут оттенки оранжевого и коричневого. Колористический акцент макияжа глаз должен гармонировать с преобладающим цветом одежды.

## *Повседневный вариант*

- Темный беж нанесите в место, где нависает веко, образуя при этом складку.
- Чтобы удлинить разрез глаза, на продолжении линии верхнего века также нанесите темный тон.

- Оставшееся пространство, то есть подвижное веко и под бровью, заполните светлыми тенями.

#### *Индивидуальный образ*

- Лето — пора насыщенных цветов, поэтому вам следует и в собственный макияж добавить яркие цвета. Все они должны иметь перламутровый оттенок. Это салатовый, оранжевый, розовый, золотисто-желтый цвета.

- Наносить эти цвета надо по линиям, которые корректируют форму глаза: на внешний угол наносятся более темные тона, а под бровь и на внутренний — более светлые.

#### *Тушь*

Используйте тушь удлинняющую, придающую объем и самых разных оттенков, чтобы выделяться. К тому же обратите внимание на то, чтобы тушь была водостойкой. Предпочтение отдавайте коричневой или же синей туши, которые сделают ваши глаза яркими и запоминающимися.

Что же касается черной туши, то в летнее время от нее вовсе необходимо отказаться. При ярком свете она будет старить лицо и казаться слишком резкой на ваших глазах. Вспоминайте о черной туши только при нанесении вечернего макияжа, когда она сможет придать вашему облику таинственности и чувственности.

Приветствуется использование летом искусственных ресниц — срок их жизни не менее двух недель. Именно летом рекомендуется красить ресницы и брови стойкой краской.

#### *Памятка*

Светлые цвета на ресницах убивают выразительность взгляда, поэтому светлой тушью красят только кончики ресниц, на которые уже нанесена черная или коричневая тушь.

#### *Помада*

Губы летом не следует покрывать помадой темных оттенков. Остановитесь на блестящей помаде или воспользуйтесь блеском. Помните, что естественный цвет губ должен просвечивать сквозь нанесенную помаду.

Японские и итальянские косметологи предлагают новинку — фиксатор для губной помады. Помада, покрытая фиксатором, не теряет цвета в течение 24 часов.

Дневные цвета — розовый, бежевый с перламутром.

Вечерние тона должны быть немного глубже.

Пользуйтесь летом устойчивыми помадами, а на середину губ нанесите блеск. Лучше выбрать блеск с UV-фильтром. Чтобы блеск не расплывался от жары, очертите контур карандашом того же оттенка или на тон светлее, чем сам блеск.

### ***Полезные советы***

- Если вы предпочитаете отдыхать на морском побережье, то позаботьтесь о том, чтобы ваш внешний облик гармонировал с окружающей природой. Воспользуйтесь в данном случае таким цветами: бирюзовый, сочетающийся с голубым, голубой, который переходит в светящийся индиго. К таким теням прекрасно подойдет помада розового цвета.

- Если вы отправляетесь в экзотические страны, то воспользуйтесь тенями зеленого цвета и помадой апельсинового оттенка. Или же попробуйте заменить такое сочетание сочетанием нежно-голубых теней и яркой помадой теплого насыщенного оттенка (морковного, абрикосового).

- Для летних вечеров воспользуйтесь тенями темно-лиловых, темно-бордовых или же темно-зеленых оттенков. Помаду к ним подбирайте темных оттенков оранжевую, бордовую или же яркую — цвета фуксии.

## **Летние нюансы макияжа**

### **1. Защита от солнца.**

Летом необходимо защитить кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, которые являются одной из основных причин старения кожи. Запомните: защищать кожу необходимо не только на пляже, а постоянно. Не думайте, что вам придется непрерывно наносить на лицо солнцезащитный крем. Воспользуйтесь косметикой, в состав которой

входят SPF-факторы. Это может быть и дневной крем, и пудра, и румяна, и помада. Главное — не ошибиться в выборе.

## 2. Потное лицо.

Чтобы избежать потливости лица, следует выбирать прозрачный тональный крем с легкой текстурой в качестве основы. Наносить ее следует в умеренном количестве, тщательно растушевывая специальным тампоном.

В течение дня — для коррекции макияжа — лучше воспользоваться специальными салфетками. Их главная особенность заключается в том, что они не портят макияж, при этом хорошо впитывая сальный блеск.

## 3. Волосы и солнце.

В солнечные дни волосы очень сильно выгорают, поэтому им необходимо устроить отпуск. В это время года не следует делать тугие хвосты и пучки, нужно отказаться от начесов. Не используйте и фен, который можно прекрасно заменить солнцем.

Необходимо ежемесячно подравнивать кончики волос, чтобы они не секлись. От выгорания приобретите такие средства для укладки, которые имеют в своем составе солнцезащитные фильтры.

## 4. Летний запах.

Чтобы защитить себя от предательского запаха пота, летом необходимо пользоваться дезодорантами и антиперспирантами. Наносить их в наиболее «опасные» места следует сразу же после принятия душа. Отдавать предпочтение нужно таким дезодорантам, которые не смогут перебить запах ваших духов: то есть нейтральным. У ваших духов в летнее время должны быть легкие запахи — фруктовый, ванильный, цветочно-цитрусовый ароматы. Душиться необходимо аккуратно, так как летом все запахи кажутся более резкими.

## Летний отпуск

Прежде чем выехать куда-то в летнюю жару, вам необходимо четко определиться, что вы с собой собираетесь

брать в дорогу. Это, конечно, касается в первую очередь косметики. Сначала представьте себе, как вы будете проводить свой день.

Перво-наперво, вы, конечно же, день начнете с принятия душа. Поэтому вам понадобятся банные принадлежности. Лучше взять комбинированные средства — «2 в 1», «3 в 1»:

- шампунь-бальзам;
- мыло-крем;
- зубная щетка;
- паста;
- дезодорант-стик.

В отпуске вам лучше забыть об антиперспирантах, так как при сильном потоотделении они закупоривают поры, что может стать причиной воспаления желез. Поэтому остановитесь на дезодорантах-стиках.

Затем вам необходимо привести свои волосы в порядок. А значит, вам потребуются:

- расческа;
- фен;
- средства для укладки волос.

Пришло время наносить макияж. И тут необходимо опять вспомнить о комбинированных средствах — «2 в 1» и «3 в 1»:

- карандаш, выполняющий одновременно функции подводки и помады;
- легкая пудра цвета загара, которая легко заменит тональный крем;
- двойные тени или же тени-карандаш;
- перламутровая помада или (лучше) блеск для губ;
- водостойкая тушь для ресниц;
- лак для ногтей нейтрального цвета или защитное бесцветное средство;
- медово-молочный крем для рук и тела, который будет одновременно питать и увлажнять кожу;

- дневной крем, выполняющий и ночные «обязанности»;
- солнцезащитные средства.

Откажитесь от отшелушивающих масок, кремов, которые могут с большей пользой заменить натуральные средства: персик, клубника, огурец, помидор, кефир, творог, сметана и т. д.

Не стоит брать в дорогу и любимые духи: во время летней жары вы не будете ими пользоваться, а на пляже даже можете получить ожоги с их помощью. Лучше приобретите парфюмированную воду для тела: она будет не только придавать вашей коже тонкий аромат, но и бережно ухаживать за ней. И еще: внимательно прочитайте аннотацию к такой ароматной воде, так как у людей с чувствительной кожей возможны аллергические реакции.

Румяна вполне можно заменить помадой, контурный карандаш для губ и подводку для глаз прекрасно заменят тенни-карандаш, крем-пудру (она в жару забивает поры и не дает коже нормально дышать) лучше забудьте на время: она вам на отдыхе вряд ли пригодится. Летний макияж не должен перегружать лицо. Кроме того, чем меньше косметики на лице, тем больше вероятности, что в жару она у вас не потечет.

К тому же если вы немного загорели, то вам вообще нет смысла использовать тональный крем и румяна: ваше лицо и так выглядит привлекательно. Просто пройдитесь по нему пудрой — тонкий слой ее сыграет роль солнцезащитного экрана и придаст коже матовый оттенок.

## Зимний макияж

Зимой ваша кожа подвергается другому воздействию, нежели летом, поэтому для этого времени года существуют свои правила.

Зимой кожа на губах очень чувствительна и уязвима к любым перепадам температуры, холодному ветру и т. д. Чтобы избежать шелушения, ненужных проблем с ней, сле-



дует ее систематически увлажнять. Для этого воспользуйтесь специальным бальзамом для губ.

Если же вы отдаете предпочтение помаде, то приобретите для этих целей витаминизированную. Она не только подпитает ваши губы, улучшая их внешний вид, но и защитит от негативного воздействия плохой погоды.

Не забудьте о коже лица. Она так же, как и губы, нуждается в увлажнении. В этом вам поможет увлажняющий крем. Учтите, что оттенок тонального крема должен полностью совпадать с тоном вашей кожи. Летом можно было бы сослаться на большую загорелость лица, но зимой вы не сможете этого сделать.

Еще один зимний нюанс — румяна. Их необходимо наносить в области скул. Это необходимо для того, чтобы не создалось впечатление болезненной бледности вашего лица.

## Поговорим о стилях

Чтобы выявить в себе все самое лучшее, необходимо точно определиться со стилем. Иными словами — найти свой стиль, саму себя. И тогда перед изумленным миром предстанет новая красавица.

## Классический стиль

Вам подойдет такой стиль, если вы цените классические пропорции, придерживаетесь классических канонов красоты и видите мир в строгом соединении, построении всех его частей. Однако иногда вам все же стоит немного расслабиться...

### **Дневной макияж**

1. Воспользуйтесь консилером, чтобы спрятать нежелательные, предательские круги под глазами или другие подобные дефекты кожи. Если же у вас его нет, прибегните к помощи тонального крема.

2. Брови должны быть «выдержаны» в чисто классическом стиле, подойдет коричневый или же темно-серый карандаш.

3. Классика — значит, нейтральность. Обратите особое внимание на тени нейтральных оттенков — желательно светлых.

4. На ресницы вам следует нанести два слоя туши, чтобы те стали объемными и пушистыми.

5. Помада должна быть на два тона темнее, чем естественный цвет ваших губ, — это позволит им выделиться.

### **Вечерний макияж**

1. Кожу лица следует покрыть прозрачной основой, на которую необходимо будет нанести рассыпчатую пудру.

2. Румяна в данном случае будут лишними.

3. Воспользуйтесь накладными ресницами, которые сделают ваш взгляд обворожительным и чарующим.

4. Естественности следует придерживаться и при нанесении теней. Покройте тенями натурального оттенка всю поверхность века до надбровной дуги.

5. Карандаш поможет вам подчеркнуть брови — опять же они должны выглядеть натурально.

6. На накладные ресницы следует нанести тушь. Можно ограничиться одним слоем.

7. При выборе помады остановитесь на классическом варианте — красном цвете.

Если у вас не слишком пухлые губы, контурным карандашом увеличьте их контуры, а затем кисточкой нанесите помаду.

## **Романтический стиль**

Любительниц романтического стиля очень легко можно отличить в толпе. Они веселы, беззаботны, смотрят на мир сквозь розовые очки и верят в чудеса. Их глаза широко распахнуты от постоянного удивления, от детской наивности и уверенности в извечной справедливости. Если вы в этом описании узнали себя или же у вас просто сегодня такое романтическое настроение, то самое время вам обратиться к романтическому стилю макияжа.

## ***Дневной макияж***

1. Легкость и воздушность — вот приметы романтического стиля. Поэтому и тональный крем предпочтительнее такой текстуры — легкой и воздушной. Покройте им все участки своего лица, а сверху нанесите прозрачную пудру.

2. Скулы должны привлекать к себе взгляды воздушным играющим румянцем, который можно легко создать, используя прозрачные сливочно-розовые румяна.

3. На веках будут неплохо смотреться шелковистые бронзовые тени. Ресницы следует накрасить удлиняющей тушью, чтобы тень от них падала на щеки. Чтобы не отяжелять ресницы, остановитесь на одном слое туши.

4. Последний штрих — блеск для губ. Романтический стиль предполагает, что оттенок блеска должен быть золотистым.

## ***Вечерний макияж***

1. Нанесите основу. Желательно, чтобы это был обычный тональный крем. Затем тщательно растушуйте его по всему лицу.

2. Не обойтись при вечернем макияже без румян. Нанесите их на скулы, а сверху покройте рассыпчатой пудрой.

3. Завейте свои ресницы с помощью специальных щипчиков. Следующий шаг — два слоя туши. Не наносите их сразу, дайте первому слою высохнуть, а затем уже приступайте к нанесению второго слоя.

4. Вам понадобятся темно-рыжие и переливающиеся белые тени. Первые следует нанести на край верхнего века, причем наносить их нужно тонкой полоской. Вторыми необходимо заполнить пространство под бровью.

5. Вечер — время романтики, любовных свиданий. Ваши губы должны стать неотъемлемой частью таких романтических вечеров, а значит, им стоит добавить немного чувственности. Сделать это можно при помощи помады с золотистым перламутром. Для совершенства образа капните в центр губ красного блеска.

## Городская девушка

Вы не представляете себя вдали от города, где буквально кипит и бурлит суматошная жизнь, где разрезают воздух машины, спешат по делам люди, толкуются на вокзалах пассажиры? Вы не собираетесь отказываться от этой вечной суеты и озабоченности на лицах окружающих, вы — часть города. И именно поэтому вам просто необходимо научиться моделировать свое лицо в стиле «а-ля город».

### *Дневной макияж*

1. Для создания этого образа вам необходима необычная основа — светоотражающая переливающаяся основа-флюид. Ее следует нанести полностью на все лицо, не оставив незаполненным ни одного даже маленького участка.

2. Бровям необходимо придать форму, а затем заполнить их коричневыми тенями.

3. Верхние веки должны светиться, для этого нанесите на них блеск для лица.

4. На губы следует также нанести блеск — перламутровый.

### *Вечерний макияж*

1. Кожу лица следует покрыть тональной основой. Затем необходимо нанести прозрачную рассыпчатую пудру.

2. На скулах должен лежать блеск для лица, создавая некое свечение.

3. К глазам необходимо приложить лист бумаги, чтобы соединить внутренний угол глаза и конец брови. Не выходя за намеченный контур, покройте всю поверхность верхнего века холодными голубыми тенями. Когда вы уберете лист бумаги, у вас получится ровная и абсолютно четкая граница.

4. На верхние ресницы нанесите тушь. Достаточно будет одного слоя.

5. На губах в данном случае должна быть коричневая помада. Чтобы не выбиваться из стиля, покройте ее сверху золотым блеском (он должен гармонировать с помадой).

## Спортивный стиль

Вы не любите просиживать часами дома, просматривая в десятый раз любимый сериал?

Вам чужды медлительность и неповоротливость, вы любите совершать пробежки и не собираетесь смотреть из окна, как жизнь проходит мимо? Тогда вам следует обратиться к спортивному стилю, потому что именно он и есть ваша жизнь.

### *Утренний макияж*

1. Чтобы привести лицо в порядок, начните с нанесения основы. В вашем случае это будет смесь из увлажняющего крема и консилера, которую затем следует очень аккуратно нанести на лицо.

2. От румян вам стоит отказаться. Вместо них покройте бронзером подбородок и скулы.

3. На ресницы нанесите водостойкую тушь.

4. На губах должен выделяться коралловый блеск.

### *Вечерний макияж*

1. Воспользуйтесь снова консилером, при этом уже не требуется смешивать его с увлажняющим кремом.

2. Бронзером покройте веки и скулы.

3. Верхние и нижние веки следует обвести карандашом для глаз, чтобы подчеркнуть сияние глаз.

4. Для ресниц вам понадобится тушь, увеличивающая их объем. Покройте ресницы двумя слоями этой туши.

5. Для того чтобы выделить губы, воспользуйтесь помадой, которая будет на два оттенка темнее естественного цвета. На помаду нанесите блеск.

## Виды макияжа

### Макияж деловой женщины

Для создания образа деловой женщины следует воспользоваться несколькими практическими советами.

1. В офисах достаточно «холодное» освещение, что делает лицо неестественно бледным. Чтобы этого избежать,

важно использовать тональный крем и пудру на тон теплее, чем собственная кожа. К тому же обратите внимание на то, что тональные средства должны не только маскировать дефекты, но и освежать лицо.

2. Чтобы быстро поправить макияж перед вечерней встречей, воспользуйтесь смоченной бумажной салфеткой. Необходимо промокнуть ею лицо. После этого можно слегка припудриться, но не в несколько слоев, чтобы не создавать на лице маску.

3. Добавлять на ресницы тушь в течение дня не рекомендуется — в этом случае к вечеру он, скорее всего, начнет осыпаться.

4. Для делового макияжа не следует употреблять одновременно несколько оттенков теней или перламутр.

5. Дневной макияж деловой женщины должен быть энергичным. Достичь этого можно с помощью помады. В офисе следует использовать матовые помады ярких оттенков — от морковного до сливового. Они отлично дополняют деловые костюмы и придают бизнес-леди более женственный вид. Перед вечерним мероприятием на матовую помаду можно нанести блеск для губ, что сделает образ менее формальным.

## Неброский макияж

Вам не нравится, когда во время обычного дня на вас обращают чересчур много внимания? Вы хотите просто побыть наедине с собой или со своим другом, чтобы вас ничто не отвлекало? Или вы мечтаете прогуляться по городу, чтобы при этом ваш макияж скрывал все недостатки и подчеркивал достоинства? Вот несколько советов.

### *Основа*

Чтобы добиться вида безупречной, гладкой и, главное, естественной кожи лица, воспользуйтесь тонирующим дневным кремом. Он замаскирует незначительные дефекты кожи, такие как пигментные пятна, краснота, прыщики, а также при-

даст лицу сияющий вид. Его также можно заменить и легкой основной-флюидом. Можно нанести перед основной и гель.

Наберите чуть-чуть флюида кончиками пальцев, а затем нанесите его на поверхность лица. У такого крема текстура сверхлегкая, благодаря чему устраняются все мелкие недостатки кожи, создавая идеально ровную и гладкую поверхность. Еще одно преимущество флюида — защита кожи и уход за ней.

### ***Крем-пудра***

Наносить пудру следует уже после того, как впитается дневной крем. В противном случае основа будет неровной. Компактная крем-пудра прекрасно подойдет для такого неброского макияжа, так как ложится на лицо ровным слоем. Если вы воспользуетесь крем-пудрой, то ваша кожа приблизится к голливудским стандартам, став идеально ровной, а микрочастицы, входящие в состав пудры и к тому же отражающие лучи света, помогут скрыть практически все морщинки.

### ***Рассыпчатая пудра***

Далее следует нанести на лицо рассыпчатую пудру, которая прекрасно зафиксирует крем-пудру. Для этого насыпьте немного рассыпчатой пудры на крышку пудреницы, захватите ее кистью, слегка стряхните, а уже потом нанесите на лицо. Делать это необходимо по направлению роста пушковых волосков.

### ***Румяна***

Пришло время румян. Известно, что с помощью румян можно прекрасно освежить лицо, сделав его моложе. Однако придерживайтесь золотой середины при нанесении. Пусть даже будет меньше, чем больше. Чтобы достичь максимального эффекта, слегка улыбнитесь, проводя кистью от скул к ушам.

### ***Карандаш для губ***

Чтобы избежать неестественности и добиться свежести, постарайтесь воспользоваться не помадой, а карандашом для губ. Обведите контур этим карандашом, а затем запол-

ните все пространство губ им же. Чтобы закрепить эффект, очень осторожно промокните бумажной салфеткой губы, сверху нанесите бесцветный блеск.

## Макияж для карнавала

Карнавальный макияж предполагает, что на вашем лице будут исключительно яркие, бросающиеся в глаза цвета, которые помогут вам выделиться. Вы сможете быть на этом веселом празднике прекрасной незнакомкой или дикой амазонкой, настоящей леди или маленькой разбойницей. Все дело в вашей фантазии. Вашему вниманию предложено несколько вариантов карнавального макияжа, которые вы можете использовать в качестве основы для любого маскарадного действия.

### 1-й способ

#### *Основа*

1. Нанесите на кожу лица светлый тональный крем, а затем припудрите лицо.

2. Вдоль линии роста волос попробуйте нанести небольшое количество серебристых теней.

3. Скулы и область возле них необходимо подрумянить. Сделать это можно, используя либо светло-розовые тени, либо румяна такого же оттенка. Это поможет придать свежести вашему лицу.

4. Сверху румян необходимо нанести серебристые тени.

#### *Глаза*

1. Для подведения верхнего века вам понадобится черный карандаш. Следует учесть, что он должен быть не очень мягким.

Начните с середины верхнего века и двигайтесь к внешнему углу глаза, выведите линию слегка вверх. Карандаш следует закрепить тенями черного цвета.

2. Верхнее веко покройте светлыми тенями. Пусть это будут серебристые или же белые тени. Наносить их надо вплоть до брови.



3. На внутреннюю часть верхнего века следует нанести светло-розовые тени. Это должен быть тот же оттенок, что и на скулах.

4. Половина брови (внешняя) должна быть окрашена темно-синими тенями. Сделать это необходимо таким образом, чтобы брови выходили за свою природную линию, спускаясь вниз (по диагонали). Вторая половина брови должна быть незакрашенной.

5. Возьмите черную подводку или же твердый черный карандаш и выведите из линии брови две веточки. Обратите внимание на то, чтобы они пересекались и при этом смотрели в разные стороны. Воспользуйтесь голубыми крем-тенями, чтобы повторить рисунок, сделав тенью.

6. Голубые тени следует нанести и на незакрашенный кончик брови, заполнив пустое пространство рядом с ней. Границы между тенями и кожей следует тщательно растушевать.

7. Займитесь нижним веком. С помощью подводки или черного карандаша выведите линию за внутренний угол глаза и продлите ее вниз за внешний.

8. И здесь нарисуйте веточки, повторив их контуры голубыми крем-тенями.

9. Появившееся пространство, образованное двумя линиями подводки — верхней и нижней, — необходимо заполнить матовыми тенями белого цвета.

10. Расчешите ресницы и нанесите на них тушь.

### **Губы**

1. Светлым карандашом (любого оттенка) проведите контур губ, а затем тщательно растушуйте его, воспользовавшись кисточкой. Растушевку надо делать, стремясь к центру губ.

2. Губы покройте светло-розовой помадой. Затем необходимо сверху нанести серебристый блеск или опять же воспользоваться тенями.

Если же вы не хотите использовать помаду, то можете нарисовать губы с помощью светло-розовых теней, нанесенных на веки. Только сначала покройте губы бесцветной гигиенической помадой.

## **2-й способ**

### **Основа**

1. Нанесите на кожу лица тональный крем. Он может быть любого цвета.

2. Основное внимание в данном случае следует обратить на пудру, которая должна быть цвета загара. Наилучший вариант — золотистые вкрапления.

3. Насыщенность цветов должна отчетливо проявляться в области скул, поэтому туда вы можете добавить золотистых теней.

### **Глаза**

1. Необходимо полностью обвести глаз при помощи черной подводки или черного карандаша. На верхнем веке выведите линию за внешний угол глаза, а на нижнем — за внутренний. Далее рисунок следует закрепить тенями черного цвета.

2. Закрасьте внешнюю половину брови черными тенями, выведя ее в диагональ.

3. Возьмите фиолетовый карандаш (нежесткий) и нарисуйте на лбу дугу. Она должна своим нижним концом сойтись с концом нарисованной брови. Сверху дуги следует нанести фиолетовые тени.

4. Теперь вам понадобятся желтые тени. Учтите, что они должны быть очень яркими. С их помощью повторите рисунок фиолетовой дуги.

5. Желтые тени нанесите на все верхнее веко, подбровное пространство и внутреннюю часть брови. Следует обратить внимание на то, что наибольшее количество этого цвета должно находиться вдоль черной подводки.

6. Из линии нижнего века вы должны вывести дугу, воспользовавшись для этого карандашом фиолетового цвета. Закрепите ее фиолетовыми тенями, а снизу подведите желтыми.

7. У вас должно появиться пространство между линиями верхней и нижней подводок. Его вы должны заполнить любыми блестящими тенями (обязательно с золотистыми вкраплениями). Цвет в данном случае не играет роли.

8. Нанесите золотые крем-тени на верхнюю дугу — границу между фиолетовой и желтой линиями (золотая линия должна незаметно войти в границу и расшириться книзу) и немного дальше верхнего века (расширить линию можно около уголка глаза, при этом она должна малозаметно войти в линию подводки).

9. Во внутренний угол глаза следует поставить маленькую точку. Используйте для этого все те же золотые тени.

### **Губы**

1. Возьмите карандаш для губ цвета горького шоколада и проведите контур губ. Затем растушуйте его по направлению к центру.

2. Покройте губы коричневой помадой. Учтите, что ее цвет должен больше тяготеть к золотистому или красноватому, но никак не быть бледным.

3. Нанесите поверх помады золотые крем-тени, особенно на центр губ.

## **Новогодний макияж**

Новый год — удивительный и почти единственный праздник, от которого ждут чудес. И поэтому раз в год у нас есть возможность изменить привычный макияж на что-то совершенно фантастическое, сказочное или футуристическое. И нужно для этого совсем немного — блески. Именно они смогут превратить повседневный макияж в новогодний.

На Новый год можно испробовать на себе весь арсенал косметики, начиная от накладных цветных ресниц и закан-

чивая перламутровой пудрой. Создавая свой новогодний образ, не бойтесь нарушить правила. Главное — больше блеска, сияния и интриги.

1. Прекрасной декоративной деталью могут быть серебряные или золотые ресницы, которые должны стать основным акцентом в вашем новогоднем макияже.

2. Чтобы создать для новогоднего вечера, к примеру, образ Снегурочки или холодной Снежной королевы, кончики накрашенных ресниц выделите белой тушью, коснитесь белым карандашом бровей и обведите контур губ.

3. Очень важно в новогодний вечер обратить внимание на контур губ, так как вечером губы должны быть очерчены сильнее, иначе они «пропадают» на лице. По линии верхнего века можно наклеить серебряные блестки, а на скулы нанести немного перламутровой пудры.

4. Если вы хотите выглядеть как таинственная незнакомка, то используйте в своем макияже золото. Причем оно должно быть только в виде легкого отлива или крохотных вкраплений. Гламурный макияж в золотых тонах при желании можно выполнить с помощью таких универсальных средств, как блеск для губ, золотые тени и блестящая пудра.

5. Если же вы не решаетесь украсить себя косметикой цвета чистого золота, то не переживайте: добавьте розовый, зеленый оттенок и получите волшебный результат.

- Золотисто-желтое сияние прекрасно подходит к смуглой коже.

- Золотой с оттенком розового придает светлой коже здоровое, естественное сияние.

- Золото с едва заметным оттенком зеленого придает брюнеткам с оливковой кожей особенный вечерний вид.

6. Другое не менее актуальное сочетание в цветах праздничного макияжа — насыщенный сливовый и глянцевый серебряный. Знайте, что вечернему макияжу подходят насыщенные оттенки, а о натуральном макияже — телесного цвета помадах, едва заметных тенях для век и бежево-ко-

ричевых румянах — необходимо на время забыть. Вечером серебряный блеск и яркие сливовые тени просто неразлучны, потому что они словно освещают глаза и придают взгляду загадочное сияние.

Но учтите, что сливовый — сложный цвет. Например, брюнеткам он к лицу, а блондинкам, наоборот, добавляет ненужной бледности. Поэтому если вам кажется, что сливовые веки — не ваш стиль, а выглядеть модно хочется, то рекомендуется нарисовать ресницы бордовой тушью, а верхнее веко подвести подводкой цвета баклажана. Если же и это вам не подходит, то знайте: губы также могут подчеркнуть вашу индивидуальность не меньше глаз.

#### Памятка

Вернулась мода на многослойность — так цвет становится более насыщенным. Вначале на губы нанесите базовую основу (которая может быть как бесцветная, так и натурального оттенка). Потом с помощью карандаша или жидкой подводки очертите контур губ, пальцем размазав тон по всей поверхности. Тщательно выбранная помада дает основной тон (причем желательно помаду накладывать тоже в несколько слоев).

Затем накладывается блеск для губ. Но цвета его изменились: теперь, помимо традиционных прозрачных и розовых, появились более насыщенные цвета, которые играют и самостоятельную роль, подчеркивая красоту основного тона помады.

7. Яркий и насыщенный вечерний макияж — это не обязательно красная помада и тени с блестками. Например, для глаз рекомендуются шоколадные, сливовые, темно-синие, серые и оливковые оттенки. Но будьте осторожны при их нанесении: яркие оттенки нужно наносить только в один слой. Здесь многослойность не приветствуется, иначе взгляд (особенно в электрическом вечернем свете) станет тяжелым и как бы уставшим.

Цвет теней к тому же ни в коем случае не должен совпадать с цветом глаз. Например, кареглазым пойдут синие и зеленые оттенки, зеленоглазым — розовые, а голубоглазым — терракотово-коричневые.

8. Несколько слов о туши, которая является одним из главных компонентов в макияже. Даже если вы отказываетесь от ярких теней и подводки, вам необходимо густо накрасить ресницы. Самый модный цвет — черный, самая актуальная тушь — удлиняющая или придающая ресницам объем.

## Макияж для невесты

Настало время, когда вас ждет свадебный марш Мендельсона, а незамужние ровесницы завистливо смотрят вам вслед. Вы — невеста. Однако как сделать так, чтобы вы выглядели настоящей принцессой на самом значительном в вашей жизни событии? Для этого существует специальный макияж — макияж для невест.

Всем невестам особое внимание следует обратить на губную помаду. И еще один совет: постарайтесь избегать яркой блестящей косметики в огромных количествах. При обилии света ваш макияж может вызвать неадекватные реакции у вашего будущего супруга.

Важно соблюсти золотую середину. Много косметики — плохо, мало косметики — гости могут вас и не разглядеть.

Чтобы произвести желаемое впечатление и на гостей, и на своего супруга, воспользуйтесь несколькими правилами.

1. На кожу лица следует нанести матовую основу. Ее можно наносить на кожу любого типа — жирную, сухую, комбинированную. Зачем это нужно? Кожа матового оттенка идеально смотрится на фотографиях, что будет приятно радовать глаз еще долгие годы. Однако если вы нанесете слишком много крема на лицо, то оно будет у вас скорее напоминать маску. Если вы все сделаете правильно, то перед началом церемонии вам необходимо будет добавить всего лишь несколько заключительных штрихов.

2. Глаза не должны быть сильно выделены. Придерживайтесь во всем умеренности.

- Если у вас темные волосы и глаза, то вам лучше нанести на глаза тени дымчатого оттенка, выдержав весь свой макияж в этих тонах. При этом следует учесть, что цвета должны быть слегка приглушенными, то есть вместо серо-черных оттенков переключитесь на дымчато-серые.

- Если вы блондинка с голубыми глазами, то лучше сразу откажитесь от использования дымчатых оттенков. Замените их коричневыми, серыми или же персико-розовыми тенями. Эти цвета подчеркнут вашу романтичность и сексуальность, снимут напряжение.

3. Чтобы ваша тушь не осыпалась в течение продолжительного времени, лучше нанести на ресницы водостойкую тушь. К тому же ваши глаза станут выразительнее и приобретут дополнительное сияние.

4. Светлая пудра для невесты — самое оптимальное решение. Нанесите ее на верхнюю часть щек, плечи и веки. Запомните: пудра не должна быть ни кремовой, ни лоснящейся. После ее нанесения ваша кожа станет бархатистой и нежной, а вы почувствуете себе гораздо уверенней.

Лучше воспользоваться прозрачной пудрой, так как ее вы сможете поправлять столько раз, сколько потребуется. К тому же с ее помощью вы можете прекрасно моделировать лицо, придавая коже яркость или делая ее чуть темнее — пудра не будет выглядеть как темные пятна на лице.

5. Теперь советы относительно макияжа губ. Они должны быть готовы к поцелую, который запомнится на долгие годы.

- Используйте матовую помаду, которая станет оптимальным решением для вашего жениха: она будет менее заметна, если вы нечаянно оставите след.

- Яркие цвета должны быть полностью исключены из вашего макияжа. Они будут чересчур выделяться на фоне белоснежного платья.

- Следует отказаться от темно-коричневых тонов, так как это не прибавит вам романтичности.

- Если же вы не в состоянии обойтись без этого цвета, то используйте только его легкие тона — прозрачно-коричневый с медно-золотым сиянием, шоколадный.

- Знайте, что персиковый и розовый цвета подходят всем без исключения женщинам.

- Без контурного карандаша вам не обойтись. Нанесите его по всей поверхности губ, а затем припудрите их полупрозрачной пудрой. Теперь очередь губной помады. Наносите ее сразу, чтобы избежать появления комков на нежной коже губ.

- Если вам не по душе губы матового цвета, то нанесите на них блеск.

Представленные советы касаются всех невест, независимо от их возраста и социального положения.

Только запомните: косметики должно быть в меру. Если вы чувствуете, что она вам мешает, лучше от чего-то отказаться. И к тому же женщины после 40 лет не должны наносить на лицо много косметики, чтобы это не подчеркнуло их морщины.

## Макияж на проблемной коже

Вам повезло с карьерой, вы идеально смотрите сзади, потому что вашей фигуре завидуют все находящиеся поблизости женщины, вы красивы до умопомрачения. Однако вот с кожей вам приходится все время «бороться» — она у вас проблемная. В этом разделе вы найдете советы, какой макияж подойдет при тех или иных проблемах кожи.

- Самая распространенная проблема — это прыщи и всевозможные воспалительные процессы. Чтобы избавиться от них, следует долго и правильно ухаживать за своим лицом. Однако все это занимает очень много времени и не даст вам возможности выглядеть красиво именно в этот момент. Поэтому сейчас вам необходимо воспользо-



ваться различными маскирующими средствами. Это может быть маскирующий карандаш или же тональный крем телесного цвета, который полностью совпадает с тоном вашей кожи.

На участок, где у вас «расположились» прыщи, или же воспаленный участок кожи следует нанести немного крема. Затем слегка вотрите его и дайте впитаться. Покройте лицо пудрой, лучше воспользоваться специальной антисептической. Можно наносить на воспалившиеся участки и зеленый тональный крем, что поможет нейтрализовать красноту. Крем наносят именно на те участки, которые необходимо замаскировать, затем втирают. После этого следует сделать макияж, который вы наносите обычно.

- После 40 лет многие женщины сталкиваются с такой проблемой: на их лице появляется очень много расширенных кровеносных сосудов. В этом случае вам поможет все тот же зеленый маскирующий крем. Нанесите его на те места, которые нужно замаскировать, а затем покройте им все лицо. Затем необходимо сделать непрозрачный макияж, соответствующий тону вашей кожи.

Если у вас нет зеленого маскирующего крема, то воспользуйтесь кремом для искусственного загара. Известно, что смуглый цвет лица «прячет» расширенные кровеносные сосуды. Поэтому использование автозагара поможет вам замаскировать эти дефекты вашей кожи.

- Хотя многим представительницам прекрасного пола веснушки очень к лицу, обычно женщины стараются их скрыть. Во-первых, вам следует избегать солнца, которое вызовет новое «поступление» веснушек. Полностью скрыть их при помощи макияжа вы не сможете, хотя, воспользовавшись прозрачным тональным кремом, сможете выровнять светлые и темные места на своем лице.

У женщин с веснушками на лице зачастую глаза кажутся очень расплывчатыми. Чтобы этого избежать, тщательно их покрасьте, а на ресницы нанесите темную тушь. Из цве-

тов губной помады остановите свой выбор на розовом или же кораллово-красном.

- Женщинам, страдающим от аллергии, следует особенно тщательно подходить к выбору косметических средств. Обращайте внимание на то, чтобы косметика была гипоаллергенной.

До того как нанести косметику на кожу лица, обязательно испытайте ее на сгибе локтя. Если спустя три-пять минут с кожей ничего не случится, то можете смело ею пользоваться. Если же аллергический процесс уже пошел, то замаскируйте пострадавшие участки тоном телесного цвета.

- Если у вас болезнь под названием «витилиго» (когда на коже заметны белые пятна, проступающие часто на руках, кистях, лице), то вам лучше воспользоваться средством для искусственного загара, нанося его исключительно на сами пятна. Ежедневно можете наносить на эти пятна маскирующий крем и припудривать их.

## Макияж стареющего лица

Вы уже не молоденькая девочка, для которой хороши все без исключения цвета и оттенки. Пришло время уделить самое пристальное внимание своему макияжу, который достаточно сильно отличается от макияжа двадцатилетней девочки. Когда же вы достигнете в этом совершенства, то сможете привлечь внимание не только своего многолетнего спутника, но и всех окружающих мужчин.

### **Несколько советов**

- Воспользовавшись косметикой (естественно, она должна быть качественная), вы сможете без труда замаскировать все дефекты своей кожи, в том числе появившиеся с возрастом. Розовых оттенков при этом старайтесь категорически избегать, а вот бежевые и персиковые тона станут для вас самым подходящим решением. Не пользуйтесь резкими тонами, которые будут подавлять стареющую ко-

жу, зато привлекут внимание к вашим морщинам и мешкам, возникшим под глазами и подбородком.

- Подбирайте макияж, который бы полностью соответствовал изменениям, происходящим с вашими волосами и цветом кожи. Учтите, к примеру, что кожа лица будет выглядеть бледнее, если у вас седые волосы. В таком случае вам просто необходимо будет нанести румяна, чтобы приблизить цвет лица к прежнему.

- Красноватые прожилки можно замаскировать, воспользовавшись зеленоватым тональным кремом. Его надо нанести под основу.

- Известно, что первые морщинки появляются вокруг глаз, в связи с чем вы должны категорически отказаться от нанесения слишком яркой косметики на ресницы и веки. Это только привлечет к ним пристальное внимание.

### ***Основной тон***

1. Как и при обычном макияже, вы должны нанести на кожу лица увлажняющий крем или же лосьон.

2. Второй шаг — нанесите основу под грим. Вначале покройте ею все лицо, а затем только те места, которые бы вы хотели сильнее замаскировать.

3. Нанесите сверху пудру. Не перестарайтесь в этом случае. Стареющую кожу не так легко скрыть, поэтому лучше освежить ее румянами.

4. Избегайте сочетания самых разных цветов и световых эффектов. Они только еще раз подчеркнут ваш возраст.

### ***Морщины и складки***

Скрыть все морщины еще никому не удавалось. И все же обратите свое внимание на неглубокие морщины, а также «складки гнева», стараясь сделать их не так заметными.

Чтобы скрыть складки вокруг подбородка и рта, воспользуйтесь таким советом. Вам следует взять густую основу светлого тона кончиками пальцев, а затем — штрихами — нанести ее на складку. Таким образом вам удастся высветлить ее.

Далее вам необходимы основа под макияж и пудра. Нанесите основу, а затем припудрите кожу пудрой.

Таким же способом вы легко замаскируете и темные круги под глазами.

### ***Брови***

Проблема стареющего лица — редеющие брови. Поэтому вам остается внимательно следить за их состоянием, стараясь, чтобы они имели хорошую форму. Периодически удаляйте лишние волоски. При этом вы должны обращать внимание на то, чтобы линия бровей не была излишне тонкой.

Если возникнет необходимость, воспользуйтесь карандашом для подрисовки бровей. Карандаш должен соответствовать естественному цвету ваших бровей.

- Если у вас не очень смуглая кожа, вам лучше отказаться от черных и темно-коричневых оттенков.
- Обладательницы бледного лица могут использовать для подрисовки бровей рыжевато-коричневые тона.

### ***Памятка***

Оттенок, который бы прекрасно подходил для подрисовки бровей, можно легко подобрать среди контурных карандашей для губ.

### ***Глаза***

• Морщины не щадят в первую очередь область вокруг глаз. Поэтому, чтобы не подчеркнуть свой возраст, откажитесь от использования жирных теней, которые могут в любой момент размазаться.

• Не используйте контурные блестящие карандаши: Они выдадут ваш возраст.

А вот воспользовавшись обычным контурным карандашом, вы сможете сделать свои глаза ярче и привлекательнее.

• Яркие тона противопоказаны. Используйте сухие тени либо пастели, которые следует нанести тонким слоем, а затем слегка припудрить пудрой.

- Обладательницы седых волос могут смело воспользоваться серебристо-зелеными тенями или же тенями цвета морской волны. Это особенно подчеркнет вашу индивидуальность, если вы еще наденете очки.

- Ресницы можно накрасить, нанеся тушь естественного оттенка тонким слоем. Далее их необходимо расчесать, стараясь отделять ресницы друг от друга при помощи жесткой щеточки.

Вы можете воспользоваться и накладными ресницами. Желательно, чтобы они были одного цвета с вашими. Однако предпочтение все же лучше отдать отдельным накладным ресничкам, которые следует наклеивать в тех местах, где маловато естественных.

- Седые ресницы могут покрасить в парикмахерской.

### *Губы*

- После сорока расплывается естественная линия губ, поэтому здесь вам никак не обойтись без контурного карандаша. Он не только четко обозначит линию губ, но и не даст возможности помаде расползтись по морщинам, окружающим рот.

- Воспользуйтесь тональным кремом и пудрой, чтобы скрыть неглубокие морщины возле губ.

- Если же вы не можете скрыть морщины вокруг губ, так как они слишком заметны, то лучше не подчеркивать их контурным карандашом, а нанести на губы блеск.

- Вам необходимо особенно тщательно подбирать для себя цвет помады. Помните, что темные оттенки сильно старят, а светлые — выглядят размыто. Если вы находитесь в солидном возрасте, то наиболее оптимальным вариантом для вас станут коралловые и ярко-розовые тона.

## **Макияж при болезни**

Если болезнь застигла вас в самый неподходящий момент, а работать все равно приходится, то и в такой ситуации вам необходимо будет позаботиться о своей внешне-

сти. Ведь совсем необязательно, чтобы о вашем недомогании узнал весь мир. Поэтому главное в данном случае — правильно подобрать макияж, чтобы он не только скрыл вашу болезнь, но и смог улучшить вам настроение.

- Глаза выдадут скрыть ваше недомогание, даже если во всем остальном вы будете выглядеть, как прежде. Поэтому уделите им особое внимание. Сначала с помощью маскирующего карандаша затушуйте синяки под глазами и на веках. Помните, что оттенок карандаша должен полностью совпадать с цветом вашей кожи.

- Припухлость глаз можно скрыть, если нанести мало-заметный макияж. Используйте тени нейтрального оттенка и подведите глаза неярким карандашом. Ресницы следует покрыть слоем туши.

- Не наносите на лицо матовую основу — лучше остановиться на прозрачном тоне. К тому же откажитесь на время болезни от румян.

- Даже если вы находитесь в кровати, постарайтесь слегка тронуть губы контурным карандашом, а затем нанесите немного губной помады. Вам следует отказаться от слишком темных и слишком бледных оттенков. Попробуйте остановиться на розово-коричневых или же терракотовых цветах.

## **Снятие макияжа**

Независимо от того, насколько поздно вы сегодня вернулись домой, вы просто обязаны снять с лица макияж. В противном случае поры вашей кожи останутся забитыми, она не сможет отдохнуть за ночь, и в итоге утром вы проснетесь с раздражениями, воспалениями и другими заболеваниями кожи.

### **Выбор подходящего средства**

#### **Полезные советы по очищению кожи**

- Если у вас жирная или комбинированная кожа, то при ее очищении лучше всего воспользоваться пенящимся

средством. Это может быть гель, крем или лосьон для лица. В этих очищающих средствах содержится около 10% тензидов — активно очищающих веществ, которые особенно хорошо разрушают жиры. Ими неплохо пользоваться и при воспаленной коже, потому что они прекрасно справляются с растворением и удалением пота и кожного сала. Также они идеально подходят для очистки лица с закупоренными порами.

Воспользуйтесь для очищения жирной кожи синдетом — синтезированным мылом. В нем содержатся синтетические активные вещества. Синтезированное мыло выпускается жидкой и твердой консистенции. Это флаконы, баночки или же компактные блоки. Мыло имеет либо слабокислую среду, либо нейтральную — в отличие от обычного мыла, у которого щелочная среда.

С помощью этого прекрасного средства можно глубоко очистить поры, не затронув при этом природную кислую мантию кожи. И все же пользоваться синдетами необходимо не ежедневно, чтобы полностью не разрушить жировой слой кожи.

Обладательницам очень жирной или воспаленной кожи синтезированное мыло идеально подойдет. Однако если вы чувствуете, что ваша кожа утомлена (даже в небольшой степени), немедленно откажитесь от применения мыла.

- Если у вас сухая и чувствительная кожа, то для ее очищения вам лучше приобрести очищающее молочко, так как оно является нейтральной смесью жира и воды. Молочко справляется с растворением жира и пота, но при этом оно не раздражает кожу, действуя самым щадящим образом. В нем содержится примерно 25% жиров. Также в состав молочка входят специальные масла. Это масло календулы, авокадо или же ланолиновое. Они также прекрасно снабжают кожу жиром.

У молочка есть ряд преимуществ: оно очищает сухую кожу самым щадящим способом, и при этом еще и увлаж-

няется, снабжает всевозможными питательными веществами.

Женщинам с чувствительной кожей лучше остановить свой выбор на молочке с содержанием календулы или просвирника. Именно эти растения помогут вам успокоить, расслабить и смягчить вашу кожу.

Не менее популярны и очищающие масла, которые можно встретить в пластиковых или стеклянных флаконах. Они являются настоящим спасением для шершавой, чрезвычайно сухой или шелушащейся кожи. Содержание жира в них составляет 50%, что дает возможность удалить кожное сало, красящие вещества (макияж) и грязь самым щадящим способом — без применения отшелушивающего эффекта. Самая сухая и чувствительная кожа после применения этого средства будет великолепно напитана влагой и питательными веществами.

- Если у вас зрелая кожа, то вам не обойтись без использования мягкого питательного молочка. Зрелая кожа — сухая кожа, поэтому для ее очищения предпочтительней продукт, содержащий большое количество жира. Самый оптимальный вариант — специальное средство для очищения зрелой кожи.

Имеется в продаже и очищающая туалетная вода (это не одно и то же с туалетной водой для лица). Воспользовавшись этой водой, вы сгладите мелкие морщинки, которые образовались в результате дефицита влаги в коже. В этой прозрачной безалкогольной жидкости, помимо очищающих веществ, содержатся производные миндального масла и сахара. С их помощью кожа может накапливать и удерживать на своей поверхности влагу.

- Если у вас нормальная кожа, то вы вполне можете очистить свою кожу с помощью мыла. Если верить статистике, то молодые люди в возрасте от 16 и до 30 лет прекрасно обходятся этим средством.



В обычном мыле велико содержание жиров и щелочи (каустик и калийный щелок). Также в нем содержатся питательные, ароматические и красящие вещества, pH-значение которых выше 7. У них слабая щелочная среда, которая при мытье разрушает природную кислую мантию кожи на несколько часов. Однако для нормальной здоровой кожи это не играет большой роли, так как ей удастся очень быстро восстановить эту мантию. А вот обладательницам сухой и чувствительной кожи следует сразу отказаться от использования мыла. Также оно не рекомендуется и женщинам с воспаленной кожей. Дерматологами было установлено, что из мыльного раствора высвобождаются жирные кислоты, которые стимулируют развитие воспалительных процессов.

- Не стоит ежедневно пользоваться очищающими тампонами, которые пропитаны дезинфицирующей и удаляющей грязь жидкостью (к примеру, экстрактом дубовой коры). Безусловно, они прекрасно подходят для склонной к воспалению или же для жирной кожи. Тампоном следует кругообразными движениями обтереть лицо.

- При использовании растворимых в воде препаратов вам необходимо помнить о том, что их следует тщательно удалять впоследствии с кожи, так как они могут стать причиной закупорки пор и даже вызвать появление постоянно раздраженных участков кожи. Постарайтесь сначала смыть пену, а затем 8-10 раз, набрав в горсть воды, сполоснуть лицо. Если вам удастся во время процедуры постепенно охлаждать воду, то вы сможете улучшить свое кровообращение. В результате ваша кожа станет свежей и приобретет розовый оттенок. Но и здесь следует соблюдать осторожность: если ваша кожа склонна к расширению сосудов, то вам лучше отказаться от этой затеи.

- Чтобы очистить поры кожи при обильно нанесенном макияже, вам будет явно недостаточно одного мыла. В данном случае не поможет и синтезированное мыло. Поэтому —

вне зависимости от типа кожи — воспользуйтесь лучше очищающим молочком.

Большое количество молочка нанесите на кожу и снимите поверхностное загрязнение с помощью сухой косметической салфетки. Обратите особое внимание на края лица. Далее умойтесь водой и очистите кожу при помощи туалетной воды для лица.

- Рекомендуется средства, в которых содержатся очищающие масла, смывать при помощи воды и мыла. Это ничем не повредит даже очень сухой коже, так как ее защитит оставшаяся на поверхности жирная пленка. Обратите особое внимание на так называемые гидрофильные (растворимые в воде) масла. В них содержится эмульгатор, который помогает растворить и смыть водой жиры.

- Дерматологами были проведены тесты, которые доказали: очищающие средства нельзя оставлять на коже более 20 секунд. Даже за такой небольшой промежуток времени они успевают очень эффективно на нее воздействовать. Если же вы увеличите этот промежуток, то это значительно высушит вашу кожу и сильно навредит ей.

Зачастую дерматологи прописывают пациентам с экземой кожи синтезированное мыло с нейтральным значением pH, которое не разрушает природную кислую мантию кожи, поддерживает и даже восстанавливает ее равновесие.

- Если у вас воспаленная или раздраженная кожа, то вам не обойтись без нещелочного мыла, которое создано способом жидкой кристаллизации. Оно не содержит жира, ароматических веществ и консервантов. Также оно не меняет природный уровень pH и препятствует образованию новых воспалительных очагов, к которым относятся прыщи и угри. Однако следует знать, что это средство достаточно дорогое.

- При очищении кожи лица (если у вас не воспаленная кожа) лучше отказаться от применения туалетной воды для

лица. В ней содержится алкоголь, достигающий в процентном отношении 20%. Это способствует разрушению защитной кислой мантии кожи и приводит к ее покраснению. А вот при воспаленной коже такая туалетная вода вполне приемлема.

- При использовании очищающих средств следует особое внимание уделить указаниям по дозировке. Если вы пользуетесь очищающим молочком, то вам вполне будет достаточно одной чайной ложки этого средства. Если вы предпочли жидкий крем, то вам хватит порции, величиной с горошину. Запомните: применение большего количества средства не только не экономно, но и достаточно вредно для вашей кожи.

- Если вы использовали мыло, молочко или гель, то вам следует умываться не горячей, а исключительно прохладной или, в крайнем случае, теплой водой.

А вот женщинам, страдающим расширением кровеносных сосудов, можно посоветовать вообще отказаться от умывания горячей водой или же применения контрастных температур. Вам следует придерживаться при умывании водой температурой 35-37°C.

## Последовательность снятия макияжа

1. Сначала необходимо удалить макияж в области глаз. Воспользуйтесь для этого специальным очищающим средством. Можно приобрести жирные либо же обезжиренные продукты. Сначала только проверьте, какие из них наиболее вам подходят. Учтите, что и те, и другие средства мягко воздействуют на кожу.

Можете воспользоваться при очищении и детскими маслами, нанося их на кожу возле глаз при помощи ваты. Этого будет вполне достаточно, если только ваша кожа не слишком чувствительна.

2. Чтобы удалить несмываемую помаду, воспользуйтесь — помимо пенящихся очищающих средств (геля, мыла

**или жидкого крема) — и маслом (очищающим либо детским).**

Можете использовать и специальное средство для удаления такой помады с губ, в состав которого входят питательная и очищающая фазы. Только перед применением его необходимо взболтать, тогда фазы соединятся. Далее пропитайте этим средством ватный тампон, куда нанесен и жидкий крем, а затем на 5 секунд прижмите тампон к губам. Проводя по губам легкими движениями, снимите помаду с губ и промойте их водой.

3. Если у вас нормальная, зрелая кожа или кожа с вялым кровообращением, вам необходимо 1 раз в неделю проводить глубокое очищение кожи. Если же у вас жирная и воспаленная кожа, то вам следует делать это чаще — через каждые 2-3 дня. Воспользуйтесь для этого отшелушивающими и пилинговыми средствами. Они могут называться по-разному, но служат все они одной-единственной цели — удаляют шелушащийся верхний роговой слой кожи. Глубокое очищение необходимо потому, что при обычном очищении не удастся полностью удалить скопившуюся между ороговевшими чешуйками грязь.

А вот очень небольшого размера «шлифовочные» крупинки пилингового средства достаточно мягко удаляют с поверхности кожи въевшуюся грязь вместе с отмершими ороговевшими чешуйками. В состав средств для пилинга могут входить: молотые абрикосовые косточки, отруби, измельченные орехи, целебная грязь, морской песок или искусственные гранулы. После проведения процедуры пилинга ваша кожа станет розовой, гладкой и очень чистой. Вместе с тем она становится немного тоньше, и поэтому поры делаются практически невидимыми.

Пилинговые средства встречаются в виде гелей, кремов и молочка. Могут встречаться и такие, которые выпускаются в виде порошка, который перед применением необходимо развести в молоке.

- Для удаления макияжа не следует применять отшелушивающие средства. Это категорически запрещено. Сначала вам необходимо очистить кожу от нанесенного макияжа, а затем уже приниматься за пилинг. Отшелушивающие средства необходимо очень мягко втирать во влажную кожу, после чего ее следует тщательно промыть, так как излишки средства могут стать причиной раздражения и покраснения кожи.

- Для обладательниц не очень чувствительной кожи, имеющей толстый роговой слой, можно порекомендовать нанести очищающий продукт непосредственно на сухую кожу, затем осторожно втереть его и смыть. Именно таким образом вы сможете достичь максимального отшелушивающего эффекта.

А вот обладательницам чувствительной кожи лучше вовсе отказаться от применения пилинговых средств.

Также не стоит прибегать к отшелушиванию, если у вас на лице появились прыщи, возникло раздражение или воспаленные участки. Это может привести к ухудшению состояния вашей кожи.

- Обладательницам жирной кожи не рекомендуется ежедневно пользоваться пилинговыми средствами. Гораздо эффективнее по вечерам очищать поры кожи массажной щеточкой для лица. Это связано с тем, что ее нейлоновая щетина, имеющая разную длину и закругленные кончики, расположена таким образом, что удаляет не только вдавнувшуюся грязь, но и отмерший слой ороговевших клеток.

Для очищения необходимо увлажнить кожу лица, вспенить щеточкой на тарелке часть очищающего жидкого крема. Далее попытайтесь удалить спиралевидными движениями грязь с лица, после чего умойтесь прохладной водой. Если же ваша кожа воспалена или раздражена, то откажитесь от применения щеточки. Не используйте ее и в местах воспаления кожи вокруг глаз.

## Правила снятия макияжа

- При использовании крема или молочка их необходимо набирать на кусочек ваты или на мягкую салфетку. Снимайте макияж нежными, легкими касаниями.

- При использовании пенки, мусса или геля наносите его на кожу легкими похлопывающими движениями. Запомните: нельзя превращать очищение в массаж. В таком случае ваша кожа впитает в себя макияж еще сильнее.

### **Снятие макияжа с глаз**

Чтобы удалить макияж с глаз, воспользуйтесь мягкими, неароматизированными очищающими средствами. Для этого существуют специальные средства, которые действуют очень мягко и вместе с тем прекрасно удаляют все загрязнения. К тому же вам не нужно будет тереть ими глаза.

Однако, если ваша кожа, очень чувствительна вокруг глаз, то вам следует остановиться на использовании средств с нейтральным значением pH, которое аналогично значению pH слез, равному примерно 7,4. В данном случае ваши глаза не будут раздражаться.

- Будет хорошо, если вы для снятия макияжа с глаз приобретете продукт с производными белков, который поможет укрепить ресницы, помимо своего основного действия.

- Запомните: снимать макияж с глаз необходимо ежедневно!

Оставленный на ночь макияж станет причиной того, что ваши ресницы поломаются от трения о подушку.

- Чтобы удалить несмываемую тушь, воспользуйтесь средствами, содержащими масла.

- Для удаления крем-туши достаточно использовать любой обезжиривающий гель или лосьон.

- Для удаления макияжа с глаз лучше не пользоваться ватой, чтобы ее ворсинки не попали в глаз и не вызвали раздражения. Лучше прибегнуть к прессованным ватным тампонам или использовать бумажные салфетки.

- Убрать остатки туши можно очень легко. Пройдитесь ватным аппликатором по ресницам. Перед этим аппликатор следует окунуть в средство для удаления макияжа.

### ***Снятие помады***

В вечернее время, перед сном, следует непременно удалить остатки губной помады. Тем более, что существуют помады, которые довольно глубоко проникают в слизистую губ, и по этой причине их достаточно сложно удалить.

- Не следует удалять помаду, пользуясь водой с мылом, так как мыло очень сильно сушит слизистую губ. Краящее вещество, которое глубоко проникло в слизистую, рекомендуется удалять, используя жиросодержащие средства.

- В продаже имеются специальные кремы для снятия помады. Если же у вас нет такого средства, то можете воспользоваться обычным молочком для снятия грима.

## **Проблемы, проблемы...**

### **Проблемы косметики**

Выбирая косметику, женщины, по мнению социологов, руководствуются прежде всего престижем или известностью данного продукта. А потом смотрят на красивую упаковку и уже в последнюю очередь обращают внимание на состав. Считается, что на этикетки смотрят только 3% женщин, именно они могут примерно понять, что втирают в кожу. Остальные же, согласно опросу, доверяют марке.

### ***Вместе или в одиночку?***

Уважающие себя фирмы предлагают сегодня полные косметические линии для ухода за лицом и телом. И рекомендуют покупать всю линию, чтобы пользоваться ею. Однако многие из нас часто воспринимают эти рекомендации как рекламный ход, хотя уже доказано, что эффективность косметики намного выше, если все средства будут дополнять друг друга. Если смешать, например, тоник и молочко

для очистки лица разных фирм, кожа, подвергшаяся двойному действию несочетающихся консервантов и травяных экстрактов, может отреагировать раздражением. Поэтому всегда лучше использовать «родственников», которые у хороших фирм действительно дополняют и учитывают характер друг друга.

*Каждый сам по себе*

Прежде чем выложить иногда очень большую сумму за очередную баночку, внимательно изучите все, что написано на этикетке. Возможно, ингредиенты этого крема несовместимы с другими косметическими средствами, которыми вы сейчас пользуетесь.

- Несовместимы витамины А и С. Даже не пытайтесь наносить средства с ними в любой последовательности — эффекта не будет. Чтобы доставить коже такие витамины, косметические лаборатории разрабатывают специальные формулы, «прячут» этих «индивидуалистов» друг от друга в специальные коконы.

- Не сочетаются средства на основе фруктовых кислот с теми, которые содержат морскую соль.

- Косметика на основе органических веществ (белки, витамины) не может использоваться вместе со средствами с чистым витамином С — происходит реакция, в корне меняющая свойства крема, а сам он при наложении на кожу сворачивается.

- Питательные средства на масляной основе с большим содержанием липидов не рекомендуется наносить на легкий гель. Образующаяся при этом пленка оставит кожу «голодной».

- Для эффективного действия какой-либо из сывороток для стареющей кожи (антивозрастной, антистрессовой) необходимо укрепить и защитить ее тонким слоем крема, чтобы она не успела нейтрализоваться или испариться.

- Несовместимы питательные масла и крем. Такой tandem настолько «загрузит» кожу, что она начнет задыхаться.



## *Личная безопасность*

Чтобы избежать раздражения или аллергической реакции, используйте средства одной линии: у них одни базовые компоненты, а активные вещества каждого дополняют и усиливают действие друг друга. Эффективность такого ухода может возрасти втрое. При использовании, например, косметических средств, в основе которых разные вещества — натурального и синтетического происхождения, в худшем случае вам грозит аллергия, в лучшем — получите эффект, схожий с умыванием водой из-под крана.

- Когда крем известной марки (протестированной и гипоаллергенной) вызывает раздражение, это означает лишь, что его состав не соответствует ферментному составу вашей кожи.
- Раздражение может появиться, к примеру, при нанесении крема легкой текстуры зимой и плотной — летом.
- Косметика, содержащая спирт или фруктовые кислоты, под воздействием солнечных лучей нередко дает аллергическую реакцию.
- Если концентрация активных веществ не соответствует строго вашему возрасту, эффекта не ждите: вы используете их не по назначению.
- Коже, перенесшей стресс (болезни, экологически неблагоприятная обстановка), необходим особый уход.
- Надо быть предельно внимательным при использовании клеточной косметики. В ее состав входят эмбрионные ткани, различные гормональные и другие добавки, действующие на кожу настолько неоднозначно, что у молодой женщины могут вызвать даже (!) преждевременное старение кожи.

## **Всеу своему черед**

Если у вас проблемная кожа и вам требуются по крайней мере два разных сильных средства, чтобы вернуть ей красоту и здоровье, далеко не все равно, в какой последо-

вательности вы будете их использовать. Начинать надо с главного. Например, вы хотите иметь гладкую кожу с четким абрисом лица? Запомните, невозможно подтянуть кожу, не напитав ее. Поэтому сначала нанесите питательный крем, а потом лифтинговое средство.

Боретесь с морщинами, но кожа страдает от недостатка влаги, а потому требуются две сильнодействующие сыворотки? Никогда не наносите их друг за другом. Лучше, к примеру, утром — увлажняющую, а только вечером — обладающую подтягивающим эффектом.

Примите во внимание: сыворотка (концентрат активных ингредиентов, проникающих глубоко в кожу благодаря особым входящим в нее веществам) никогда не работает на поверхности кожи. Здесь ее дело продолжает крем. Только такая пара, если, конечно, они из одной команды (той же марки и той же линии!), не разочарует вас, даст надлежащий эффект.

### **Выбор вашей кожи**

Даже если вы считаете, что визит в косметический салон — роскошь, прежде чем вступать на путь красоты, его все же стоит посетить. Во-первых, для того, чтобы пройти тестирование, которое определит тип вашей кожи. Во-вторых, косметолог поможет подобрать вам личную программу ухода.

### ***Секреты красивой кожи***

1. Дайте косметическому средству, которым вы пользуетесь, полностью впитаться.

2. Не забудьте промокнуть салфеткой образовавшуюся жирную пленку.

3. Если при нанесении крема на лице образуются комочки — значит, вы явно переборщили с его количеством. Много — не всегда хорошо!

4. Не пользуйтесь одновременно лечебной и ароматической косметикой. Эффекта не будет. Имейте в виду, что есть косметические средства, которые прекрасно уживаются между

собой. Это скрабы и маски для очистки кожи и дневные кремы. Можете совершенно спокойно использовать декоративную косметику различных фирм.

Учтите, что средства класса люкс сочетаются между собой лучше, чем дешевая косметика.

5. Периодически давайте коже отдохнуть от косметики.

Протирайте сухую кожу свежим жирным молоком с температурой 37°C, а жирную — кефиром. Оставьте молоко или кефир как маску на 5 минут, потом аккуратно снимите остатки сухой салфеткой.

## Советы женщинам

- Зеленый маскирующий карандаш необходим для маскировки пятен на коже.

Желтый — для маскировки лопнувших сосудов.

Сиреневый — для оживления бледной с сероватым оттенком кожи.

- Для смягчения морщин на лбу и вокруг внешнего угла глаз, а также линий под крыльями носа используйте светлый карандаш или обычный маскирующий.

- После нанесения маскирующего средства его следует аккуратно растушевать губкой.

- Какими бы дорогими и качественными средствами вы ни пользовались, совершенно незачем касаться руками своего лица; одно неловкое движение и макияж может быть смазан.

- Не стоит распылять воду или тоник непосредственно на макияж, чтобы закрепить его или освежить цвет лица, потому что основа, пудра или тушь могут потечь.

- Вовсе не обязательно менять свой макияж с каждой сменой сезона. Хотите, что бы ваш make-up был весной и летом мягче, приглушеннее, сделайте это, хотя это вовсе не насущная необходимость.

- Не стоит пытаться что-то сильно исправить в своей внешности с помощью косметики. Например, изменить

форму губ. Контур, сильно выведенный за пределы естественного очертания губ, смотрится очень ненатурально.

- Не пытайтесь с помощью тональной основы или пудры изменить цвет своей кожи. Тональный крем должен соответствовать естественному тону кожи. Если ваша кожа имеет желтоватый или оливковый оттенок, то вам не сделать ее, к примеру, блее. Допустим, вам удалось бы хорошо загримировать лицо, но шея и кромка волос у лба и висков все равно выдадут естественный цвет кожи.

- Многие визажисты предлагают обязательно использовать карандаш для подводки глаз. Но его можно прекрасно заменить теми же тенями! Возьмите кисточку, при необходимости немного смочите ее и нанесите влажные тени там, где обычно использовали карандаш.

- Вы любите тени для век? Используйте трехцветные тени (три цвета в одной палитре): самую светлую тень растушуйте по всему веку до бровей, на подвижную часть века нанесите тень средней яркости, самым темным оттенком отработайте кромку ресниц и складку века, чтобы сделать взгляд более глубоким.

- Если вы любите цветные тени, не забывайте про жидкую подводку. Ее наносят точным движением по кромке ресниц в сочетании со светлыми тенями для век.

- Прислушивайтесь к своим желаниям: добавьте немного цветной туши на кончики ресниц, покрашенных черной или темно-коричневой тушью. Оригинально и изысканно.

- Сияющая, светящаяся кожа действительно смотрится очень хорошо, но в основном на картинках в журналах. В действительности возникает ощущение, будто кожа сверху покрыта чем-то блестящим. Это не обязательно плохо, но любые морщинки, мельчайшие дефекты кожи будут дополнительно высвечены. Конечно, в вечернем макияже такое сияние вполне допустимо, но при свете дня все же его стоит избегать.

- Совет для тех, кто хочет, чтобы макияж в течение длительного времени выглядел так, как будто он только что сделан. Нанесите тональный крем непосредственно на очищенную кожу, не используя, как обычно, основу под макияж.

Затем припудритесь и нанесите румяна. А теперь нужно взять три кубика льда и энергичными круговыми движениями пройти ими по всему лицу. Не бойтесь размазать макияж — каждый кубик используется только до того момента, как начнет таять. После этой процедуры своим свежим видом и аккуратным макияжем можно щеголять, например, всю ночь.

- Еще один совет. Вялую, уставшую кожу можно взбодрить перед тем, как наносить на нее макияж. Для этого нужно смешать лимонный сок с водой так, чтобы сока было чуть меньше, чем воды. Эффект после применения такого тоника сравним с действием дорогих лифтинговых средств.

- Чтобы глаза блестели, поставьте в углу глаза крошечную красную точку. Для этого вам понадобятся лишь кисточка и помада. Но точка должна быть совсем маленькой.

- Не существует того единственно верного набора тонов, которые хороши для всех оттенков кожи или волос. Если у вас рыжие волосы и светлая молочная кожа, это вовсе не означает, что вы должны пользоваться только коралловой помадой и избегать малиновых оттенков. Честно говоря, большинство женщин может пользоваться абсолютно любыми оттенками и цветами; главное, чтобы они нравились им самим! Не стоит совсем уж буквально следовать устоявшимся канонам. Экспериментируйте, играйте с цветами, будьте все время разной!

- Играйте на контрастах: если вы пользуетесь темной губной помадой, отдайте предпочтение светлым теням. И наоборот. На сегодняшний день рекомендуется выделять либо глаза, либо губы.

- Не бойтесь экспериментировать. Ведь только таким путем можно добиться совершенства в макияже!

# Ошибки

## **Ошибка 1. Маска на лице**

После нанесения тона нужно обязательно хорошо растереть его границы. Никогда шея не должна быть светлее, нежели лицо, потому что тогда лицо уходит в тень, а шея кажется выдвинутой вперед. Этого допускать нельзя.

## **Ошибка 2. Стрелка на глазах**

Жесткая стрелка на глазах чисто стилистически тянет нас в 60-70-е годы. Поэтому вам следует верхнюю часть стрелки, верхний контур растереть кисточкой примерно под углом 30 градусов на нет.

## **Ошибка 3. Тени в цвет радужки**

Когда используются тени в цвет радужки, теряется и цвет теней, и цвет радужки. Получается равномерное пятно. Например, у девушки голубые глаза, она берет голубые тени точно такого же оттенка, и получается одно большое голубое пятно. Лучше работать на цвете-антагонисте.

## **Ошибка 4. Несоответствие помады и контурного карандаша**

В последнее время часто можно видеть, что женщины пользуются светлой помадой, а карандаш для губ — темный. Такой прием был модным примерно 5 лет назад. Сейчас необходимо пользоваться белым перламутровым карандашом, проводя им по краю губ, а затем растирая его на нет. Получается, таким образом, эффект дополнительной выпуклости.

## Приложение 1

### **Словарь цветовой гаммы**

Нижеперечисленные основные термины помогут вам понять основы подбора оттенков косметики.

**Теплые цвета** — цвета с желтыми или золотистыми полутонами.

**Холодные цвета** — цвета с синими полутонами.

**Нейтральные цвета** — цвета, в которых не присутствуют ни желтые, ни синие полутона. Кроме того, это оттенки, которые содержат совсем небольшое количество цвета, и/или те, которые гармонируют как с теплыми, так и с холодными цветами.

**Промежуточные цвета** — такие цвета, как бирюзовый, зеленый и багровый, у которых очень трудно определить полутона.

**Цветовая гармония** — цвета румян, помады и лака для ногтей должны совпадать. Это создает общую цветовую гамму макияжа.

**Контрастность** — соотношение тона кожи с интенсивностью цвета и оттенка волос. Это помогает определить наиболее приемлемые оттенки косметики.

## Приложение 2

Начиная с самых давних времен, люди пытались изучать природу, чтобы впоследствии принять полученные знания для сохранения здоровья и красоты. Используйте косметику, в состав которой вошли натуральные и наиболее эффективные компоненты растительного и минерального происхождения.

### Растения и природные соединения

#### *Аллантоин*

Это природное соединение, которое содержится в корнях окопника лекарственного. Аллантоин ликвидирует шелушение, усиливает регенерацию кожи, является увлажняющим средством.

#### *Алоэ*

Это известный увлажнитель, который улучшает кровообращение, обладает противовоспалительным действием, снимает раздражение, стимулирует процесс регенерации клеток кожи. Он обладает очищающим, освежающим действием. В состав алоэ входят элементы, которые кожа

теряет в результате стрессовых ситуаций. Это растение помогает их восстановлению.

### ***Анжелика китайская (дудник, или дягиль)***

Растение содержит эфирное масло, основным компонентом которого является фелландрен. Экстракт анжелики оказывает противовоспалительный эффект, успокаивает кожу, снимает напряжение, также обладает противомикробным действием.

### ***Бизаболл***

Бизаболл содержится в эфирном масле ромашки. Он прекрасно снимает раздражение кожи. Используется как противовоспалительный, антисептический компонент, обладает успокаивающим, смягчающим эффектом.

### ***Водоросли морские***

В водорослях содержится множество аминокислот, витаминов, микроэлементов. Экстракты водорослей способствуют выводу токсинов, стимулируют и регенерируют кожу, обладают антиоксидантным действием, оказывают питательное и увлажняющее действие.

### ***Гамамелис (ведьмин орешник)***

В экстракте гамамелиса содержится галлоновая кислота и глюкоза. Он обладает вяжущим, тонизирующим действием. Вызывает сужение сосудов, является антисептиком.

### ***Гиалуроновая кислота***

Гиалуроновая кислота относится к полисахаридам животного происхождения, входит в состав внеклеточного вещества соединительных тканей, является важным структурным элементом кожи.

Биологические функции гиалуроновой кислоты — увлажняющее, регенерирующее, противовирусное действие. Гиалуроновая кислота является одним из самых эффективных влагоудерживающих веществ.

### ***Глицерин***

Это косметическое сырье, которое, обладая свойством эмульгатора, снижает испарение влаги в косметических



средствах. Также глицерин оказывает антисептическое и смягчающее действие.

### ***Зеленый чай***

Зеленый чай содержит комплекс танинов, которые обладают способностью увеличивать устойчивость кровеносных сосудов, а проантоцианиды, в нем содержащиеся, обладая антиоксидантным действием, предотвращают разрушение клеток. Ему присуще и вяжущее свойство; зеленый чай эффективно снимает отечность.

### ***Календула***

В календуле содержатся органические кислоты, эфирные масла, каротин (провитамин А), витамин С. Растение стимулирует восстановление клеток кожи, обладает противовоспалительным действием, смягчает кожу, является природным УФ-фильтром.

### ***Клюква***

Экстракт клюквы препятствует образованию пигментации, смягчает кожу.

### ***Конский каштан***

Биологическая активность экстракта конского каштана связана в первую очередь с наличием в нем эскулина, способного укреплять стенки кровеносных сосудов и капилляров, стимулировать кровообращение, улучшать обменные процессы в клетках кожи.

### ***Кукурузное масло***

В кукурузном масле содержатся ненасыщенные жирные кислоты и лецитин. Масло обладает стимулирующим, смягчающим и питательным действием.

### ***Лотос***

Активно используются экстракты голубого и желтого лотоса. Экстракты лотоса стимулируют активность клеток кожи, замедляют процесс старения, предотвращая образование морщин. Также обладают очищающим, освежающим и увлажняющим действием.

## ***Морковь***

В моркови содержатся пектины, лецитин, минеральные соли калия, провитамин А, витамины В, РР, D, фолиевая кислота. Обладает регенерирующим, омолаживающим действием. Активно питает кожу.

## ***Норковое масло***

Норковое масло — ценный компонент. В нем достаточно высокое содержание ненасыщенных жирных кислот. Масло обладает регенерирующим, увлажняющим, смягчающим действием. Предотвращает образование морщин, разглаживает кожу. Является природным УФ-фильтром.

## ***Папайя***

В папайе содержится фермент папаин, способный вывести токсины. Экстракт папайи обладает очищающим, антицеллюлитным действием. Предотвращает жировые отложения. Разглаживает морщины, восстанавливает тургор кожи.

## ***Пептиды шелка***

Их белки (серицин, фиброин) состоят из комплекса аминокислот. Участвуют в обменных процессах кожи. Обладают питательными свойствами.

## ***Пион***

В пионе содержится эфирное масло, в состав которого входят белки, салициловая и бензойная кислоты, микроэлементы (железо, хром, медь, никель, натрий, кальций, барий). Экстракт пиона обладает активным восстанавливающим действием, повышает тургор кожи, имеет питательные свойства, обладает противовоспалительным действием.

## ***Плющ***

В плюще содержатся гликозиды, флавоноиды, сапонины. Экстракт плюща обладает стягивающим, тонизирующим свойством, оказывает стимулирующее и регенерирующее действие.

## ***Полисахариды (морские)***

Полисахариды обладают регенерирующим, увлажняющим действием. Они смягчают кожу, повышают ее тургор.

### ***Растительные ДНК (нуклеиновые кислоты)***

Их выделяют из клеток растений. Они играют важную роль в белковом синтезе. Оказывают интенсивное действие на восстановительные процессы в клетках кожи, замедляя процесс старения.

#### ***Сафлор***

Сафлор оказывает смягчающее и увлажняющее действие. Обеспечивает барьерную (защитную) функцию кожи.

#### ***Солодка (лакричник)***

В солодке содержатся гликозиды, флавоноиды, сахароза, глюкоза, белки, минеральные соли, пектиновые вещества. Экстракт солодки активизирует водно-солевой обмен, обладает противовоспалительным отбеливающим действием, очищает, смягчает кожу, снимает раздражение и натяжение кожи.

#### ***Сорный мятлик***

Сорный мятлик активно подавляет действие меланина, обладает освежающим, тонизирующим действием.

#### ***Хмель***

В хмеле содержатся целлюлоза, пектин, глюкоза, фруктоза, органические и минеральные кислоты: яблочная, лимонная, янтарная, щавелевая, фосфорная, кремниевая, соли меди, железа, серы, аминокислоты. Экстракт хмеля улучшает водный и жировой обмен в клетках кожи, повышает ее тургор и эластичность, разглаживает морщины.

#### ***Шалфей***

Шалфей содержит белковые и дубильные вещества, минеральные соли, фитонциды. Экстракт шалфея обладает противовоспалительным, смягчающим действием.

#### ***Эластин***

Эластин составляет основу волокон соединительной ткани, а по своему составу близок к коллагену. Входя в состав косметического средства, он способствует разглаживанию морщин, повышает тонус кожи.

### ***Ююба (китайский финик)***

Ююба оказывает успокаивающее, смягчающее, противовоспалительное действие.

## **Витамины**

### ***Витамин А (ретинол)***

Этот витамин играет большую роль в обменных процессах кожи, предотвращает образование морщин, способствует регенерации кожи. Повышает кожный иммунитет, является антиоксидантом.

### ***Витамин Е (токоферол)***

Он известен как «витамин красоты». Обладает антиоксидантным действием, замедляя старение кожи. Витамин Е стимулирует кожное дыхание, укрепляет мембраны клеток. В косметике чаще всего используется витамин Е природного происхождения, получаемый из растительных масел.

### ***Витамин С (аскорбиновая кислота)***

Это один из главных антиоксидантов, который укрепляет стенки сосудов, повышает иммунитет кожи, сохраняет ее тургор. Оказывает отбеливающее и регенерирующее действие.

## **Омолаживающие операции на лице и шее**

Что такое лицо человека? Это зеркало его души. Действительно, глядя на лицо, мы можем многое узнать о характере человека, состоянии его здоровья, настроении. На лице, как в книге жизни, оставляют следы и радости, и печали. Эти следы — в складках в уголках глаз и на лбу, в опущенных уголках рта, в сеточке морщин вокруг него и в мешках под глазами. Опытный врач по лицу человека может поставить диагноз и определить, какие органы и системы не в порядке. Но даже если вы здоровы, время неумолимо пишет свои знаки на лице. А как хочется выглядеть моложе и привлекательнее! В нынешнее время это порой является не просто капризом, но и необходимым условием преуспевания в профессиональном плане и в бизнесе. И тогда в ход идут дорогая косметика и кремы, массажи и солярии, маски и пищевые добавки, косметические кабинеты. Определенное время

все это помогает, но однажды наступает момент, когда дальнейшее применение этих средств не дает того эффекта, который хотелось бы иметь. Что дальше? Решать вам.

Кожа лица, шеи и рук находится в особых условиях, отличающихся от всех остальных участков тела. Подумайте, какие участки тела подвергаются воздействию окружающей среды? В жару и в мороз, в дождь и в снег мы обнажаем преимущественно лицо, шею, руки. Все это не проходит бесследно для кожи лица: она стареет, теряет эластичность, растягивается, на ней появляются пигментные пятна. Кроме того, земля тянет ее к себе, постепенно опуская по отношению к костям лицевого скелета. Свое влияние оказывает и мимическая мускулатура. Особенностью мимических мышц является то, что они, в отличие от остальных двигательных мышц, прикрепляются к коже и своим сокращением собирают ее в складки. Таким образом осуществляется мимика — средство выражения эмоций и средство общения. Человеческое лицо мимикой может отразить десятки оттенков настроения, передать массу информации. Однако, чем больше мы гримасничаем, тем быстрее и глубже формируются морщины. Такие морщины и называются мимическими. Чаще всего они расположены на лбу, переносице, у наружных углов глаз. И эти морщины, естественно, не делают нас моложе.

Итак, настал момент, когда понимаешь, что надо что-то делать с морщинами, опустившейся кожей в нижней части лица и шеи, ибо кремы, массажи и маски не дают результата.

Какие же существуют хирургические способы борьбы с этими проблемами? Все омолаживающие операции на лице и шее можно разделить на две группы: первая — это операции, сопровождающиеся иссечением избытков кожи лица и шеи; вторая — операции, не сопровождающиеся иссечением избытков кожи. К первой группе относятся пластика век, или блефаропластика (исключая чрезконъюнктивальную блефаропластику), подтяжка лба, нижняя круговая под-

тяжка лица, полная круговая подтяжка лица, подтяжка верхних <sup>2</sup>/3 лица. Ко второй группе относятся дермабразия (шлифовка кожи лица — механическая, химическая и лазерная), армирование лица и шеи золотыми, платиновыми или синтетическими нитями, эндоскопические подтяжки, чрезконъюнктивная блефаропластика, пересадка жира (липофиллинг), имплантация силиконовых вставок.

Блефаропластика, или пластика век, выполняется с целью устранения избытков кожи и морщин на верхних и нижних веках, мешков или провалов под глазами, изменения разреза глаз.

Операция может быть выполнена как на верхних, так и на нижних веках, либо одновременно на верхних и нижних веках. Обезболивание, как правило, местное. Операция малотравматичная. В ходе вмешательства иссекаются избытки орбитальных мышц, удаляются жировые грыжи век и избытки кожи. При правильном ее выполнении отеки и синяки минимальны и проходят в течение 6-10 дней. Боли после операции весьма умеренные. В послеоперационный период раны обычно заклеены специальным пластырем, что может создавать определенные неудобства. Для снятия явлений реактивного конъюнктивита необходимо применение глазных капель. Швы снимают на 6-12-е сутки после операции. Послеоперационный рубец на верхних веках располагается так, что при открытом глазе прячется в естественную складку. На нижних веках рубцы располагаются у основания ресниц, что тоже делает их малозаметными, а после созревания рубцов — незаметными. В послеоперационный период применяются кремы и мази, способствующие улучшению микроциркуляции, рассасыванию гематом и отеков. Запрещается подвергать веки воздействию солнечных лучей и ультрафиолетового света в течение 3—4 месяцев со дня операции. Рекомендуется ношение солнцезащитных очков, применение кремов с ультрафиолетовыми фильтрами максимальной защиты. Очень хорошим эффектом обладают очки-компресс, заполненные спе-

циальным гелем. Их можно и нужно применять не только после операции на веках, но и для профилактики развития отеков и образования морщин на веках.

*Пластика век* — операция деликатная и требующая правильного подхода и тщательной разметки и планирования. При ошибках разметки и погрешностях оперативной техники возможны такие осложнения, как выворот нижнего века и, как следствие, пересыхание конъюнктивы и ее воспаление, асимметрия глазных щелей, птоз — опускание верхнего века или век. После правильно выполненной операции возможен некоторый выворот нижнего века и отстаивание его от конъюнктивы. Эти явления, как правило, проходят по мере спадания отека и созревания рубцов. В таких случаях достаточно легкого массажа век и физиотерапии. При значительном непроходящем вывороте века необходима хирургическая коррекция — пересадка кусочка кожи на нижнее веко. Кожа обычно забирается по задней поверхности ушной раковины, и в конечном итоге достигается положительный эстетический результат.

После одновременной пластики верхних и нижних век при правильном выполнении операции допускается наличие щели при закрытых глазах до 3 миллиметров между веками. Полное смыкание век наступает через несколько дней по мере спадания отека.

Опущение верхнего века — более серьезное осложнение, требующее хирургической коррекции, связанной с вмешательством на мышцах.

Я не пытаюсь запугать кого-то опасностями и осложнениями. Пластика век — омолаживающая операция с прекрасным эстетическим эффектом. Продолжительность его зависит во многом от ухода за кожей век, образа жизни, который ведут пациенты, сопутствующих заболеваний, которые вызывают отеки век. В среднем эффект сохраняется от 5 до 7 лет. У курящих пациентов этот срок значительно короче — до 2~3 лет. У приятельницы моей операционной



сестры длительность эффекта превышает 25 лет. Она оперировалась еще в 1978 году в Москве в Институте красоты. За это время на лице у нее появилось множество морщин, а веки до сих пор в прекрасном состоянии. Такой продолжительный эффект, конечно, редкость. Он достигнут благодаря тщательному уходу за кожей век, здоровому образу жизни, отказу от курения. Нельзя исключать и наследственный фактор. Так что решайте сами: или удовольствия, вредные для здоровья, или молодые, красивые глаза.

Одной из самых известных и эффективных омолаживающих операций на лице является круговая подтяжка. Действительно, когда мы видим на экране телевизора помолодевшую эстрадную звезду или актрису, сразу же возникают разговоры о том, что вот, дескать, подтяжку сделала. Иногда с сарказмом говорят: «Лицо так подтянула, что даже рот с трудом открывает». Но при этом многие в глубине души и сами хотели бы сделать то же самое.

На мой взгляд, наиболее соответствует сути операции англоязычный термин *facelifting* — «поднятие лица». Рассмотрим проблему изнутри, с анатомо-физиологической точки зрения. Мягкие ткани лица прикрепляются к костям лицевого скелета в определенных местах с помощью так называемой подвешивающей системы лица. С анатомической точки зрения, это многослойная мышечно-апоневротическая система, к которой в свою очередь прикрепляется кожа лица. Под действием земной гравитации по мере старения подвешивающая система постепенно растягивается и мягкие ткани опускаются, одновременно снижается тонус мышц лица, эластичность кожи. Внешне это проявляется опусканием бровей, наружных углов глаз, щек, изменением овала лица, появлением избытков кожи у края нижней челюсти, углублением носо-губных складок, появлением глубоких морщин, дряблостью шеи. По-моему, я достаточно подробно описал признаки стареющего лица.

Что же делать, если подобные изменения уже наступили, а душа еще молода и внешность не соответствует содержанию, если разрекламированные кремы и маски для подтяжки дают только временный, непродолжительный эффект или вовсе не эффективны? В этом случае есть все показания для подтяжки лица.

Круговая подтяжка лица — операция, преследующая своей целью поднятие опустившихся мягких тканей лица, удаление избытков кожи. Современные методики несколько отличаются от применявшихся ранее: они дают более продолжительный омолаживающий эффект и естественный вид лица. Если раньше, лет **10-15** назад, подтягивалась собственно кожа, а лицо после операции приобретало характерное выражение слишком туго завязанных косичек, то сейчас при подтяжке поднимается мышечно-апоневротическая система лица. Вместе с ней поднимается прикрепляющаяся к ней кожа и натяжение самой кожи минимально.

Что же дает такая методика, кроме более естественного вида лица? Прежде всего, лучшее заживление послеоперационных ран (нагрузка на швы кожи минимальна), более продолжительный омолаживающий эффект — **10-15 лет** против 5-7 при применении старой методики, сокращение сроков заживления и уменьшение синяков и отеков. При правильно выполненной операции подтяжки лица с подтяжкой поверхностной мышечно-апоневротической системы (ПАМС) обычно окружающие замечают, что лицо посвежело, помолодело. И никто не подумает, что оно подтянуто.

Операция обычно выполняется под наркозом, но возможно применение и местной анестезии в сочетании с успокаивающими препаратами. Разрезы делают в височной области в волосистой части головы, впереди ушной раковины, по задней ее поверхности и в затылочной области в волосистой части головы. Большая часть рубцов скрывается волосами. Самый деликатный и ответственный момент операции — выделение лоскута ПАМС. При погрешностях

оперативной техники возможно повреждение околоушной слюнной железы, ветвей лицевого нерва, сосудов лица.

После того как лоскут выделен, его подтягивают вверх и назад, избытки иссекают или делают дубликатуру (накладывают поверх одного края лоскута другой), затем подшивают. Именно в этот момент и происходит поднятие тканей лица. Затем сформировавшиеся избытки кожи удаляют и накладывают швы без натяжения. Подобные действия производятся и на противоположной стороне лица. Погрешности на этом этапе могут привести к неравномерной подтяжке правой и левой половины лица.

Одновременно с подтяжкой тканей лица подтягивается кожа шеи. Таким образом, операция имеет двойной эффект.

Если существует необходимость подтяжки лба и удаления морщин на нем, разрезы левой и правой височной области соединяются в волосистой части головы, производится отслойка мягких тканей лба, рассечение и частичное иссечение лобных мышц, которые и собирают лоб в складки, подтяжка либо апоневроза, либо надкостницы лба и затем иссечение избытков кожи. При этом приподнимаются брови, расправляются морщины в наружных углах глаз (так называемые «гусиные лапки»). С таким дополнением операция становится полной циркулярной подтяжкой. В ходе вмешательства в области лба иногда выполняют сглаживание неровностей лобной кости, частичное удаление лобных бугров специальной фрезой.

С целью продления эстетического эффекта операции она может быть дополнена армированием лица золотыми нитями.

Существуют и другие виды подтяжки лица: подтяжка верхних <sup>2</sup>/з лица, эндоскопическая подтяжка лица и т. п., но принципы всех видов подтяжек одни и те же.

При правильно и аккуратно выполненной операции отеки и синяки весьма незначительны. В послеоперацион-

ный период в течение 1-1 недель желательно ношение специальной компрессирующей маски. Швы, как правило, снимают на десятые сутки после операции. К этому моменту обычно отечность проходит, а небольшие синяки уже рассасываются. Возможно временное снижение чувствительности кожи в области щек — там, где производилась ее отслойка. После операции необходимо избегать попадания на лицо прямых солнечных лучей в течение 2-3 месяцев, воздействия низких температур.

Приятно наблюдать, как преображаются женщины после этой операции. Если пациентка довольна и нравится себе, по-особому блестят глаза, она много улыбается и молодеет на глазах.

Ну а теперь об осложнениях. Самым серьезным осложнением круговой подтяжки лица является повреждение ветвей лицевого нерва. При этом происходит нарушение двигательной функции групп мимических мышц. Как говорят люди, далекие от медицины, — лицо перекривило.

При повреждении лицевого нерва восстановить его функцию можно лишь путем микрохирургической операции — сшивания поврежденного нерва. Эта операция возможна только в центрах, имеющих специальное оборудование — операционный микроскоп, микрохирургический инструментарий, шовный материал и, конечно же, подготовленных врачей-микрохирургов. После наложения шва на поврежденный нерв необходимо определенное время для восстановления его функции.

Менее грозным осложнением является формирование сером или гематом в зоне отслойки тканей. При возникновении подобных осложнений лечение, как правило, консервативное: удаление скопившейся жидкости шприцем, наложение полуспиртовых компрессов, рассасывающая физиотерапия.

При излишнем натяжении швов в волосистой части головы возможно выпадение волос в области послеопераци-

онных рубцов. При этом формируются залысины по ходу рубцов. Конечно, их можно скрыть под прической, но радикальным является оперативное лечение — иссечение безволосого участка кожи со сближением и сшиванием оволосенных краев.

При подтяжке лба увеличивается его высота. Пациентам с высоким ростом волос необходима особая техника выполнения разрезов с максимальным сохранением высоты лба и перенесением рубца к краю роста волос.

При повреждении или сдавливании ветвей чувствительных нервов формируется зона с отсутствием или нарушением чувствительности того участка кожи, который иннервирует поврежденный нерв. Само по себе это не опасно, но может доставлять неприятные ощущения и дискомфорт.

Большинство осложнений возникает вследствие неправильной оперативной техники, грубого манипулирования с тканями. Так что для того, чтобы свести возможность их возникновения к минимуму, идите к опытному хирургу в известную клинику. Тогда операция принесет желаемый эффект и радость от вернувшейся молодости.

Если ваше лицо в порядке или умело наложенный грим скрывает следы времени, то шея выдает годы беспощадно. Что же происходит с этой немаловажной в эстетическом плане частью тела с годами? Кожа шеи прикрепляется к тонкой плоской мышце, которая охватывает шею как корсет. Между кожей и мышцей есть жировая прослойка. При ее избытке кожа растягивается. С годами тонус подкожной мышцы шеи снижается, она провисает. Появляются избытки мягких тканей, складки на шее. Шея приобретает старческий вид. Что же делать в таком случае? Можно постоянно носить свитера с высоким воротом, шейный платок или косынку. А можно прибегнуть к помощи пластического хирурга. Существует целый ряд различных операций по подтяжке шеи. Они направлены на натяжение подкожной мышцы, укрепление ее и удаление избытков растянутых тканей. Выбор вида операции

осуществляется индивидуально для каждого пациента в зависимости от состояния шеи. В ходе операции производится разделение тканей, укрепление и натяжение плоской мышцы шеи. Иногда дополнительно мышца армируется (укрепляется) синтетическими нитями. Все это устраняет провисание мягких тканей, улучшает внешний вид шеи. Подобные операции чаще всего делают вместе с подтяжкой кожи лица, но могут производиться и отдельно. Обезболивание — общее или местное. В послеоперационный период рекомендуется ношение компрессирующих повязок. К типичным осложнениям можно отнести формирование сером или гематом в зоне отслойки тканей. Возможна некоторая асимметрия левой и правой половины шеи.

А что можно делать с лицом и шеей при первых проявлениях старения, когда подтяжки делать рановато? Кроме кремов и масок, стойкий омолаживающий эффект могут дать малоинвазивные (щадящие) операции. О золотых нитях, которые вводят под кожу, слышали, наверное, очень многие. Кто-то воспринимает это как причуды богатых: дескать, снаружи уже золото некуда вешать, так изнутри вставляют; кто-то думает, что это очередной рекламный трюк. Но большинство людей уже правильно представляют себе, что такое золотые нити. Однако существует ряд заблуждений, связанных с недостаточной или неправильной информацией о золотых нитях.

Прежде всего, почему золотые? Нить изготовлена действительно из золота высшей пробы и прикреплена к специальной стальной игле. С помощью этой иглы под местным обезболиванием нить проводят на определенной глубине в тех местах, где начинает провисать кожа и появляются признаки ее старения, таким образом, чтобы сформировалась сетка, которая, как арматура, укрепляет ткани. Поэтому введение золотых нитей еще называют армированием кожи. Армирование препятствует растяжению кожи, но это только один момент. Кроме механического укрепления, зо-

лотая нить, помещенная в ткани, вызывает улучшение кровообращения в них, стимулирует выработку коллагена. За счет рубца, который формируется вокруг нити (а рубцы имеют свойство сокращаться), возникает эффект подтяжки кожи.

Вместе с тем не следует ожидать такого же эффекта, как от хирургической подтяжки. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что введение золотых нитей скорее профилактическая операция, которая позволяет замедлить процессы старения и растяжения кожи. Производить армирование кожи можно при появлении первых признаков увядания — в 35–37 лет. В последующем возможно повторное армирование. Чем гуще сетка, тем прочнее она удерживает.

Армирование обычно делают на щеках и шее, но возможно применение этой методики практически в любых местах, где кожа начинает провисать, — грудь, руки, живот, бедра и т. д.

Но все же к теме золотых нитей придется добавить и ложку дегтя. Прежде всего, установку нитей должен производить хирург, имеющий достаточный опыт. При кажущейся простоте операции незначительные погрешности при выборе глубины расположения золотой нити могут все свести на нет. Слишком поверхностно расположенная нить контурирует через кожу в виде валика, слишком глубоко расположенная — не дает никакого эффекта.

Кроме того, даже при правильно выполненном армировании нити могут становиться заметными при определенных условиях: на морозе, при посещении сауны, в моменты сильного волнения или возбуждения. Кроме золотых нитей, с целью армирования могут применяться платиновые и специальные синтетические нити с эффектом подтяжки.

Еще одной популярной методикой омоложения кожи является шлифовка, или пиллинг. Эта операция, а мы говорим именно о хирургическом пиллинге, направлена на удаление верхнего слоя кожи. Механическая шлифовка может осуществляться специальным аппаратом с применением

металлических или алмазных фрез, различных щеток, либо потоком кристаллов оксида алюминия в струе воздуха. Химический пиллинг осуществляется препаратами, содержащими определенные кислоты или щелочи в различных концентрациях. Лазерная шлифовка — испарение поверхностного слоя кожи высокоэнергетическим лучом света.

Что же является показанием к проведению шлифовки? Прежде всего, это признаки старения кожи, появление сетки поверхностных мелких морщинок. Удаление верхнего слоя кожи действует стимулирующим образом. Вырастающая новая кожа более гладкая, эластичная, в ней больше коллагена — вещества, обуславливающего это. Реактивное воспаление, возникающее после шлифовки, способствует притоку крови к коже, что улучшает ее питание.

Все виды шлифовки имеют свои плюсы и минусы. Какая вам подойдет больше всего — может сказать только опытный врач или косметолог на основании оценки типа кожи и ее состояния.

В ряде случаев можно добиться прекрасного омолаживающего эффекта путем восполнения объемов некоторых отделов лица. Обычно это щеки, которые в процессе старения проваливаются и опускаются. Для придания им округлости и упругости применяют пересадку жира, взятого у пациента из других мест. Делается такая операция под местным обезболиванием. Требуется тщательнейшее соблюдение технологии пересадки жира для того, чтобы он полностью прижился на новом месте. Для такой операции, а называется она липофиллинг (липоскульптура), нужны специальные инструменты — канюли для забора и введения жира. Сама операция довольно продолжительна — до 5-6 часов, в зависимости от количества пересаживаемого жира. Такая длительность обусловлена необходимостью отмывания жира от крови, после чего он должен отстояться без контакта с воздухом. Процесс отстаивания можно ускорить при помощи центрифуги, однако в таком случае часть жира будет пов-



реждена, а значит не приживется после пересадки. В итоге это снизит или сивелирует эффект операции. Пересаживать в данное конкретное место можно ровно столько жировой клетчатки, сколько мягкие ткани этого принимающего (реципиентного) места смогут обеспечить питанием. Та жировая клетчатка, которая лишена питания, погибает.

При правильно, с соблюдением законов пересадки тканей, выполненном липофиллинге эффект стойкий и продолжительный.

Дополнительный объем и коррекцию формы лица можно получить путем имплантации силиконовых вставок. Существуют готовые имплантаты различных типоразмеров для скуловых областей, подбородка. Кроме того, хирург может в ходе операции вырезать из силиконового блока индивидуальный имплантат нужной формы и размера. Имплантаты помещают в подготовленную для них полость и фиксируют снаружи лейкопластырной повязкой. Через 5-6 недель вокруг силиконовой вставки формируется соединительнотканная капсула, которая надежно фиксирует имплантат.



## Ринопластика

Одним из интереснейших, на мой взгляд, и удивительных органов человека является его нос. Прежде всего, это — центральная часть нашего лица. Любые деформации, изменение цвета, прыщик, в конце концов, сразу привлекают внимание. Форма носа позволяет приблизительно определить расовую принадлежность человека, или хотя бы кто его предки. Носы украшают пирсингом и пудрят, на них носят очки и надвигают кепки. Кроме эстетической функции, наш нос — это еще и естественный фильтр, грелка и увлажнитель воздуха, определитель запахов, резонирующая камера при разговоре. Нос обеспечивает вентиляцию и нормальный отток жидкости из придаточных пазух, отток избытка слез из конъюнктивальной полости. Часто нос является индикатором заболевания — насморк, покраснение. Ну и, конечно, нос может быть причиной расстройств и даже комплекса неполноценности в случае его неудачной формы, деформации вследствие заболевания или травмы.

Ринопластикой называется раздел хирургии, связанный с операциями на носу. Такие восстановительные операции, пожалуй, самые древние из всех пластических, точнее, эстетических операций. Индийский способ пластики носа существует уже 5 тысяч лет. Но был очень длительный, многовековой период, когда эти операции, как, впрочем, и все другие пластические операции, не развивались. Только около ста лет назад, с изобретением техники внутриносового разреза, наметился интерес к эстетической ринопластике в современном понимании. А современную ринопластику почти полностью разработал в начале нашего столетия немецкий хирург, корифей пластической хирургии Дж. Джозеф.

Ринопластика — это не только исправление формы носа, но и коррекция внутренних его структур, позволяющая восстановить правильное дыхание — через нос. Эстетическая операция должна не нарушать, а, по возможности, улучшать основные функции носа.

Форма носа у различных рас неодинакова. Нередко по форме носа довольно точно можно определить национальную принадлежность человека. В вопросе влияния различных географических зон на формирование формы носа еще много неясного, но влияние климатических условий несомненно.

Широкий и низкий нос африканца позволяет отвести избыточное тепло вместе с выдыхаемым воздухом. Носы жителей более прохладных и горных районов часто высокие, узкие и нередко горбатые. Это позволяет вдыхаемому воздуху успеть прогреться и увлажниться. Носы жителей районов Крайнего Севера маленькие — чтобы не пропускать сразу большое количество холодного воздуха, и короткие — чтобы избежать отмораживания. Природа мудра и принимает наиболее естественные функциональные решения. Например, узкий нос, как правило, бывает с горбинкой, чтобы при узких носовых ходах сохранить пропускную способность за счет вертикального размера.

Это имеет большое значение при реконструктивных операциях. Так, непродуманное удаление горбинки и обязательная при этом процедура сближения боковых стенок носа значительно сужают пропускную способность носовых ходов и могут привести к нарушению дыхательного процесса. Нарушение дыхания, естественно, не входит в планы пациентов, которые хотят из крупного горбатого носа сделать маленький, прямой и при этом узкий, и потому врачу приходится идти на компромисс и выбирать золотую середину.

Превращение плоского и маленького азиатского носа в высокий и тонкий нос не нарушает функций, потому что обычно технически выполняется без нарушения анатомии внутреннего носа путем увеличения костного отдела какими-либо имплантатами. Но в этом случае нередко возникает проблема привычного национального облика. Монголоидное лицо, роскошные глаза и европейский нос — согласитесь, подобная комбинация, по меньшей мере, настораживает.

В человеке борются два противоположных стремления: быть похожим на всех и в то же время выгодно от всех отличаться. Достаточно легко можно понять желание иметь национальные черты и быть похожим на свое окружение. Возможности ринопластики практически безграничны. Труднее объяснить отчаянное стремление к коренному изменению формы носа и обретению облика, заведомо не соответствующего эстетическому идеалу определенной расы.

Надо заметить, что абсолютному большинству людей не нравятся их носы, но это не повод для пластической операции. Пластическую операцию нужно делать, когда это мешает жить и работать.

Считается нормой, если нос занимает среднюю треть лица по высоте, а лоб и губы с подбородком, соответственно, верхнюю и нижнюю трети. Линия, идущая по спинке носа от переносицы, и вертикальная линия от переносицы вниз образуют эстетический профильный угол, который в норме должен составлять 30°. При оценке формы носа

имеет большое значение носогубной угол, который должен быть не менее 90°. Это — средние цифры нормы, являющиеся не более чем ориентирами. Понятие нормы далеко не всегда совпадает с представлениями о красоте. Да и норма существует в достаточно широких пределах — сравните нос африканца и грека.

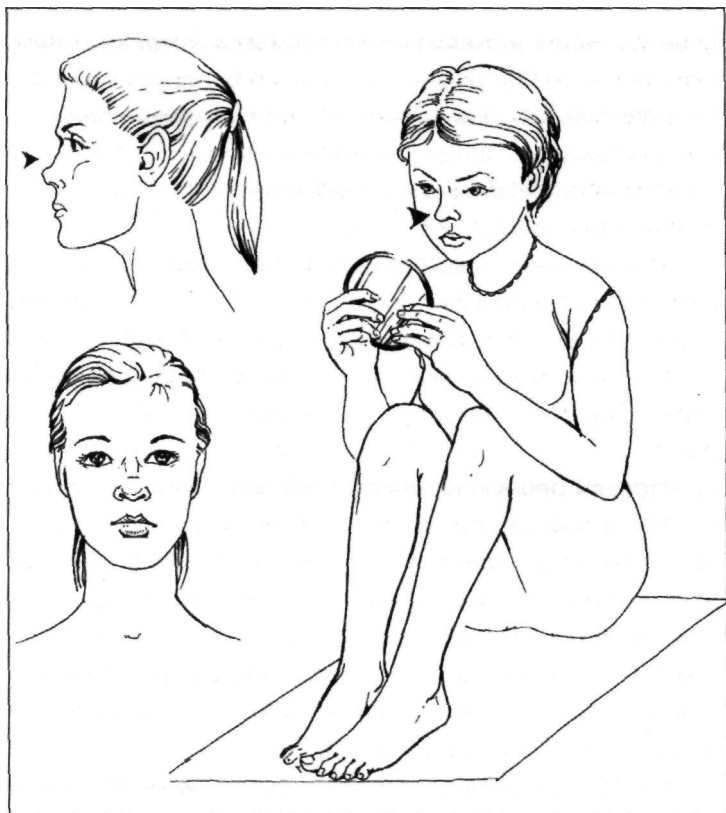
Знаменитые греческие носы настолько сейчас редки, что некоторые обладатели считают их ненормальными и стремятся изменить. Наиболее характерная деталь греческого носа — ровная линия перехода носа в лоб (вспомните античные статуи).

### **Итак, вы решили изменить свой нос. С чего начать?**

Первая беседа с врачом имеет очень большое значение. Пациент должен по возможности полнее рассказать о проблемах, которые привели его в косметологическую клинику. Важно знать, когда у пациента возникли первые мысли о дефекте внешности? Как реагируют на дефект окружающие? Как относятся к идее изменения внешности родители? Это очень важный вопрос, ибо нередко родители, особенно отцы, ревностно относятся к изменению наследственных черт и протестуют против операции. В такой ситуации операция может породить дополнительные проблемы в жизни пациента. В особенно трудных случаях желательно, чтобы пациент пришел на следующий прием вместе с кем-нибудь из родителей, чтобы вместе разобраться в возникшей проблеме. Принимая окончательное решение, важно знать мнение любимого человека и его отношение к перспективе изменения образа.

Цель любой косметической операции — не изменение черт лица или конфигурации тела, а восстановление психического комфорта пациента.

Первичный прием обычно происходит довольно стандартно. Пациентов не устраивают крупные, горбатые, широкие и провисающие носы, они просят сделать маленький,



прямой, узкий с немного поднятым кончиком, словом, точеный аккуратненький носик. Иногда пациентки приносят фотографии актрис, фотомоделей или просто знакомых и просят сделать такой нос, как на фото. Но они, как правило, не учитывают тот факт, что нос не существует сам по себе, а является частью лица. И то, что он нравится пациенту, вовсе не значит, что все лицо с таким носом будет гармонично смотреться. Некоторые пациентки пытаются переложить на врача решение о желаемой форме носа («Вы же специалист, вам виднее»). В таких случаях на помощь приходит компьютерное моделирование по фотографии или объемное натурное моделирование на гипсовой модели. Второе предпочтительнее, так как позволяет увидеть и па-

циенту, и врачу тот идеальный, подходящий к конкретному лицу носик, который они мечтают получить в результате операции. В процессе совместного моделирования формы носа пациенты и сами начинают понимать, чего хотят от своего носа, и возможность недопонимания между врачом и пациентом сводится к минимуму.

Пластические операции носа, безусловно, относятся к категории операций высшего класса. Здесь недостаточно хорошо знать техническую сторону. Самое трудное — найти эстетическое решение и воплотить его в живых тканях. При первой беседе с пациентом хирург очень подробно должен расспросить о желаемой форме носа. Хотя конкретная польза от такой беседы невелика: у человека либо не хватает фантазии, либо он затрудняется в точном выражении своих, не всегда ясных, предпочтений. Но это профессиональный прием, который позволяет быстро определить эмоциональное состояние, уровень интеллекта, широту эрудиции, эстетические взгляды и, наконец, психический статус вошедшего человека. Все это поможет принять правильное решение при окончательном выборе формы носа.

Некоторые пациенты считают первопричиной своих жизненных неудач дефекты внешности и поэтому полагают, что стоит немного поднять кончик носа или сделать тоньше нижнюю губу — и все будет иначе, начнется новая жизнь. В таком случае их ждет разочарование, которое может вылиться в недовольство — дескать, неправильно сделана операция, хирург недостаточно опытный и т. п. Поэтому я обычно сразу говорю, что изменение формы носа очень изменит ваше лицо, но внутри вы останетесь прежним человеком и проблемы останутся прежними, а решать их все равно придется, правда уже с новым носом.

Сейчас пациенты, желающие изменить форму носа, составляют 25~30% от числа всех обращающихся к эстетическим хирургам. Наиболее остро эта проблема стоит в период полового созревания и становления личности. Возраст от 17

до 25 лет — наиболее благоприятный для проведения пластических операций как с точки зрения состояния тканей, так и с точки зрения психологической готовности человека принять свою новую внешность. Оперативное вмешательство раньше 17 лет не рекомендуется: еще не закончилось естественное формирование тканей организма, и искусственная травма при операции в зонах роста может вызвать нежелательный эффект и привести к непредсказуемым деформациям. Однако в ряде случаев возможно выполнение ринопластики и в более ранние сроки. Например, большая часть населения южных регионов уже в 16 лет имеет достаточно сформировавшийся облик, и операция не может повредить естественному развитию.

Кроме того, встречаются уродства, которые нужно оперировать как можно раньше, поскольку они могут привести к непоправимым сдвигам в характере человека, к развитию комплекса неполноценности. Если дефект ярко выражен и пациент находится в угнетенном состоянии, нужно делать операцию хотя бы на мягких тканях — в качестве первого этапа лечения. Это успокоит человека и придаст ему оптимизма.

Пациенты среднего возраста требуют особого внимания на первичном приеме. Нередко к хирургу их приводят социально-психологические проблемы, и необходимо очень точно определить, что ждет такой человек от изменения своего облика. Люди этой возрастной группы имеют уже сложившийся характер, работают в коллективе, где их воспринимают именно такими, какие они есть, и все перемены могут вызвать либо скрытое, либо открытое неприятие со стороны сослуживцев. Операции в этой возрастной группе можно делать только людям с очень устойчивой психикой.

Врачу важно знать профессию пациента. Например, крайне опасно полностью изменять форму носа учителям, ибо юное поколение бывает беспощадным. Поэтому им лучше оперироваться в летние каникулы или при переходе на другую работу.



Зрелым людям не нужно стесняться обсуждать с врачом проблему формы носа. С возрастом происходят определенные изменения лицевого скелета. Кроме того, за счет снижения эластичности тканей опускается кончик носа. Все это позволяет говорить о старении носа и рассматривать такие коррекции как омолаживающие операции. Вспомните Бабу-Ягу с ее длинным крючковатым носом — не случайно это образ злой, вредной старухи. Любая женщина в зрелом возрасте, имеющая небольшой, слегка вздернутый нос, уже не олицетворяет собой старость и злобу.

Как правило, в зрелом возрасте бывает достаточно сделать небольшую коррекцию только кончика носа — приподнять его.

Современная эстетическая хирургия находится на достаточно высоком уровне, чтобы решить практически все задачи, которые ставит природа.

Нельзя сказать, что все вопросы ринопластики решены. Существуют трудности при операциях у пациентов с толстой и грубой кожей на носу, с коротким костным отделом, проблемы увеличения носа, коррекции носа при врожденных аномалиях и т. п.

Операция по исправлению носа после вмешательства другого хирурга дороже, чем первичная пластика. Она, как правило, сложнее, и, кроме того, хирургу автоматически приходится брать на себя ответственность за грехи предшествовавшего коллеги. Поэтому некоторые хирурги не всегда соглашаются на исправление чужой работы. Если хирург соглашается на операцию, это означает: он считает, что в силах сделать ваш нос лучше. Не стоит говорить о совершенстве — дать ему определение невозможно, тем более, что нет предела совершенству.

Ринопластика проводится, как правило, под наркозом. Операция под наркозом позволяет полнее сосредоточиться на творческой стороне процесса, не думать о лимите времени, о душевном состоянии пациента. Один мой зна-

комый оперировался еще в советские времена под местной анестезией. У него сохранились очень яркие впечатления об этом. «Нет, больно не было совершенно, но если бы мне предложили еще раз пройти через это — ни за что. Пусть лучше я останусь с таким носом, как был».

Техническая сторона операции пластики носа состоит из нескольких моментов. Простейшие операции ограничиваются коррекцией мягких тканей. Таким образом можно умеренно поднять кончик носа, устранить провисающую колумеллу или чрезмерно втянутую часть кожной перегородки носа. Можно провести контурную пластику спинки носа или сужение концевого отдела носа, уменьшить величину ноздрей и т. д.

Сложные операции, кроме перечисленных этапов, требуют вмешательства на костной ткани. С помощью специальных инструментов удаляется горб носа, после чего костный скелет носа напоминает в разрезе усеченную пирамиду. Чтобы устранить образовавшуюся широкую площадку и сделать «крышу» носа, долотами рассекают костную ткань боковых скатов носа, после чего их сближают.

Размер удаляемой горбинки определяет высоту будущего носа. Сближение боковых костных пластин влияет на ширину и отчасти на линию спинки носа. Спинку носа, идущую от переносицы к кончику носа, которая во многом определяет форму будущего носа, создают из сопоставленных костных частей, а также из хрящей переднего отдела носа. Окончательную линию создают контурной пластикой либо из «лишних», т. е. подлежащих удалению хрящей самого пациента, либо из консервированного материала или его заменителей (силикона).

Крупные и широкие ноздри частично иссекаются у основания. Рубец, остающийся после этой манипуляции, прячется в естественную кожную складку между крылом носа и щекой. Через несколько недель после операции его, как правило, трудно увидеть.

Иногда для полного решения эстетической задачи необходимо одновременно с пластикой носа увеличить размер и изменить форму подбородка.

Если дыхание через нос затруднено, во время операции производят исправление положения и формы перегородки носа или другие манипуляции.

В большинстве случаев видимых рубцов после пластики носа не остается совсем. Операция производится через разрезы слизистой оболочки внутри носа за исключением наружных рубцов после резекции ноздрей или при наружном доступе, который иногда бывает более оправдан, чем внутриносовой.

Каждая операция — это комбинация из большого количества общеизвестных и своих секретных приемов, которыми пользуется каждый хирург.

Операция заканчивается введением в полость носа марлевых турунд. В первые дни после операции они исполняют роль внутренней опоры для тканей носа. Снаружи созданную форму носа прижимают специальной клеевой или гипсовой повязкой в виде крыльев бабочки.

Таким образом, между турундами внутри носа и наружной повязкой формируется новая форма носа.

После операции болей в области носа практически нет. Больше всего пациентов беспокоит невозможность дышать носом, а только ртом. Тампоны удаляют обычно через двое суток. Наружную повязку снимают, как правило, через 7—10 дней. Кожа под повязкой может быть немного красной, но после протирания лосьоном или разведенным спиртом быстро приходит в норму.

Первые 2-3 дня после снятия повязки нос отечный. Затем большой отек спадает и становятся заметны послеоперационные изменения. Через 1-2 недели нос приобретает уже достаточно приемлемый вид, хотя надо помнить, что окончательную форму он примет через 5-8 месяцев, а полностью все процессы заживления завершатся примерно через год.

Это связано с тем, что при операции кожа отслаивается и лишается нормального кровообращения и иннервации. Несколько недель или даже месяцев нос выглядит припухшим. Затем внутри в местах разъединения и соединения тканей формируются рубцы, которые сначала несколько избыточны и плотны на ощупь. Постепенно рубцы уменьшаются и становятся мягче — «созревают». Синяки вокруг глаз после операции бывают примерно в половине случаев и проходят в течение одной-двух недель. В отдельных случаях синяки сохраняются до месяца, но их легко можно скрыть макияжем.

Процесс дыхания через некоторое время после удаления тампонов ухудшается. Этого не следует пугаться, ибо такое состояние связано с послеоперационным отеком и нарушением нормальной функции очищения носа. Через 6-10 дней дыхание обычно восстанавливается. При операции на перегородке носа эти сроки могут быть другими, о чем лечащий врач предупредит перед выпиской.

После сложной операции носа рекомендуемое пребывание в стационаре — 2-3 дня. Это не связано с тяжелым общим состоянием, но тампоны в носу делают пребывание вне стен клиники малокомфортным. Кроме того, существует опасность послеоперационных кровотечений при привычном жизненном ритме пациента.

Операция — главная, но не всегда единственная составляющая лечения. Иногда для получения желаемого эффекта требуется дополнительно наложить постоянную или съемную формирующую повязку, возможно лекарственное лечение, иногда применяется шлифование рубцов в области ноздрей, физиотерапевтическое лечение, инъекции противовоспалительных и рассасывающих рубцы препаратов, наконец, нередко необходимо психотерапевтическое воздействие — либо лечащего врача, либо специалиста-психотерапевта.

В особо трудных случаях требуются последующие корригирующие операции. Об этом я, как правило, предуп-

реждаю пациентов еще при первой встрече. Но не следует воспринимать ситуацию трагически, если после первой операции не все получилось, как хотелось бы. Живые ткани очень капризный материал, и не все зависит только от желания и умения хирурга.

Осложнения при проведении этих операций — в основном эстетического плана. Кровотечения, нагноения, некрозы и другие неприятности хирургического характера случаются крайне редко.

Корректирующие операции чаще всего делают по поводу опустившегося ниже заданного уровня кончика носа, проступивших костных шипов, разрастания внутренних рубцов на кончике носа. Это обычно короткие операции продолжительностью от 10 до 30 минут с быстрым послеоперационным восстановлением.

Второй оперативный этап выполняется, как правило, через 5–6 месяцев после того, как проявятся все дефекты.

После операции следует избегать физических нагрузок и возможных случайных травм носа. В первые 3–7 суток исключается горячее и острое питье и пища. На несколько месяцев следует отказаться от некоторых видов спорта, таких как волейбол, бокс, борьба и т. п.

Нередко даже близкие люди после операции не замечают особых перемен. Это связано с медленным становлением формы носа, а послеоперационная отечность тканей маскирует полученный эффект. Однако это лучше, чем после некачественного вмешательства все сразу замечают, что была сделана пластическая операция.

Никакая другая пластическая операция так не изменяет лицо человека, как ринопластика. Особенно это проявляется в случае значительного изменения носа. Может возникнуть проблема с документами, в частности с загранпаспортом. Одна моя пациентка по роду своей профессиональной деятельности довольно часто выезжала за рубеж. До операции у нее был крупный с горбинкой и опущенным

кончиком нос. Многие ее знакомые говорили, что она похожа на немку. После ринопластики, о которой она мечтала более 10 лет, получился немного курносый средних размеров носик, очень похожий на то, что мы с ней рисовали на экране компьютера перед операцией. Все ее лицо стало типично славянским. Во время очередного прохождения паспортного контроля больших трудов стоило убедить таможенника, что в паспорте ее фотография. Даже предъявление справки о проведенной операции не сразу его убедило. В последующем пациентке пришлось менять фотографию в загранпаспорте. Вот такая ситуация.

Всем известна проблема с носом у Майкла Джексона. Его примеру я не рекомендую следовать никому. В своем стремлении изменить негроидные черты лица на европеоидные этот певец зашел слишком далеко. Он перенес по меньшей мере шесть операций по изменению формы носа. Каждая из них оставила свои внутренние рубцы. Все они неблагоприятно сказываются на кровообращении носа, его чувствительности, истончаются хрящи, выполняющие опорные функции кончика носа. В результате — необходимость носить маску, так как нос стал деформироваться и возникли многочисленные сплетни и слухи о предстоящих операциях по спасению носа Майкла Джексона. Для артиста это может быть и хорошо, но представьте себя в подобной ситуации.

Вообще специалисты, занимающиеся ринопластикой, считают, что количество оперативных вмешательств на носу не должно превышать трех за всю жизнь пациента. В противном случае значительно возрастает вероятность различных осложнений ввиду развития рубцового процесса и нарушения питания опорных структур носа.

Если вы решились на изменение формы своего носа, я хочу пожелать удачи вам и вашему доктору. И чтобы все получилось так, как вы хотите. Особо следует выделить риноплас-

тику, проводимую по медицинским показаниям — при последствиях травм, врожденных уродствах, последствиях воспалительных процессов в носу.

Наиболее частые проявления последствий травм — деформация носовой пирамиды, обычно сопровождающаяся искривлением носовой перегородки, седловидная деформация носа — нос боксера. При подобных деформациях существуют четко разработанные методики, и творческий момент состоит только в нюансах их выполнения в каждом конкретном случае. Но именно нюансы — самое сложное. Чаще всего пациенты в подобных случаях просят вернуть прежнюю форму носа. Иногда хотят немного изменить (обычно уменьшить) кончик носа. Ринопластика проводится по тем методикам, которые я описывал выше.

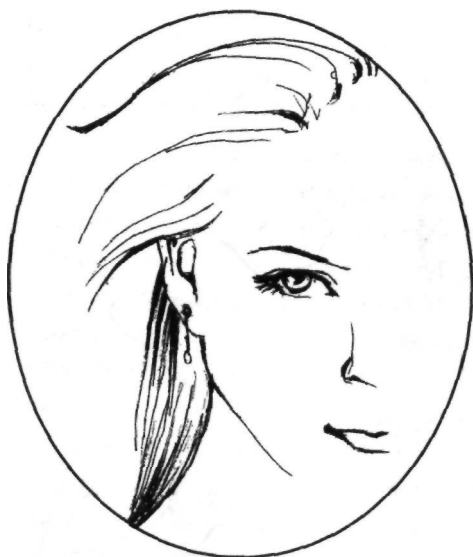
Сложнее обстоит дело с посттравматическими или послевоспалительными дефектами носа, Рубцовыми деформациями носа. Наличие дефекта тканей подразумевает его восполнение. Для этого приходится использовать пересадку хрящей (с уха, с реберной дуги, консервированных хрящей других людей), пересадку мягких тканей — кожи с подкожной клетчаткой. Мягкотканые дефекты обычно восполняют лоскутами, выкроенными и перемещенными из других мест пациента. Вариантов может быть очень много. Результаты операции не всегда удовлетворяют и врача, и пациента. В некоторых случаях необходимо несколько операций ввиду невозможности одномоментного восполнения дефекта. У меня было несколько пациентов с откушенными или отрезанными кончиками носа. Всем им я предлагал реконструктивное лечение и предупреждал о повторных операциях. Проводилась реконструкция кончика носа с применением хрящевых трансплантатов и перемещенных кожно-жировых лоскутов. Но, к моему удивлению, ни в одном случае пациенты не захотели повторных оперативных вмешательств.

Рубцовые посттравматические деформации носа также нелегко поддаются коррекции. В ходе выполнения опера-

ции возникает необходимость и замещения дефекта тканей, и восстановления формы носа, и восстановления его функции. Такие операции относятся уже к разряду реконструктивных пластических вмешательств.

Врожденные деформации носа и их последствия, пожалуй, наиболее трудно поддаются коррекции, что объясняется и ненормальной анатомией зоны операции, и недостатком тканей в этой зоне. Как правило, лечение многоэтапное, включает в себя операции на носу, верхней губе, иногда на нёбе, иногда имплантацию верхних зубов. Начинается оно в первый год жизни, а продолжаться может до 20–30 лет. Выполняют подобные операции челюстно-лицевые хирурги высочайшей квалификации, знающие законы закладки развития и роста тканей челюстно-лицевой области. К пластическим хирургам обычно обращаются пациенты с уже выполненными реконструктивными операциями. Причиной обращения является желание улучшить имеющийся результат лечения. И современная эстетическая хирургия может им помочь в этом.

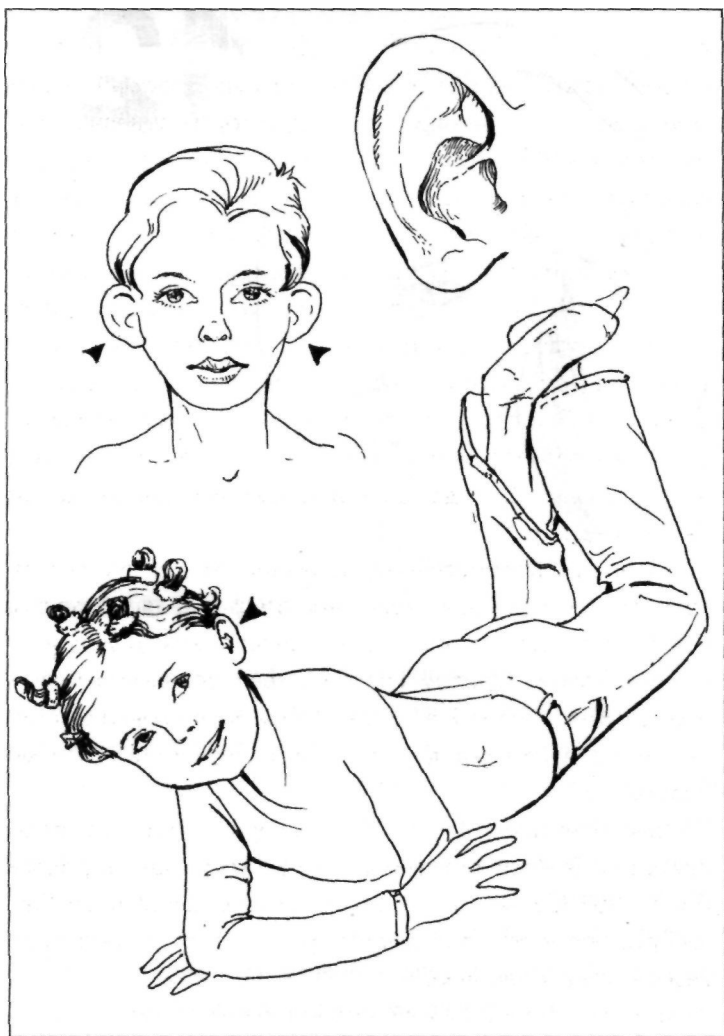




## Отопластика

Ушные раковины человека по форме так же уникальны, как отпечатки пальцев. Но далеко не всегда их вид позволяет носить высокие прически и хвосты. Торчащие или неправильной формы ушки могут доставить не меньше неприятностей, чем кривой нос. А если человека в детстве еще и дразнили из-за торчащих ушей, то комплекс обычно обеспечен на всю жизнь.

Это может привести к довольно необычным хитростям. На приеме у меня бывали пациенты, которые приклеивали свои торчащие ушки яичным белком, клеем БФ, скотчем. Некоторые прижимали ушные раковины волосами, собранными в тугий хвост. Но эту проблему можно решить раз и навсегда. Коррекция торчащих ушных раковин — одна из самых часто выполняемых операций. Нередко спрашивают, в каком возрасте можно ее выполнять. Ответу так: в любом после трех лет. Оптимально — перед приходом ребенка в детский коллектив, где его могут дразнить и у него будет формироваться комплекс неполноценности.



Что же это за операция и в чем ее особенности? Обычно конхопластика, а именно так называется эта операция, выполняется под местной анестезией.

Все волнения и переживания пациента заканчиваются, когда он понимает, что операция уже идет, а боли нет. Вот тогда и начинается самое интересное. После предоперационного стресса человек расслабляется, и многие начинают

разговаривать. За приятной беседой и работать легче, и время незаметно идет. Больше всего мне запомнился один мой пациент — пятилетний мальчик, который поделился своими самыми большими страхами. Он больше всего на свете боялся пауков. Я услышал множество историй про его встречи с этими насекомыми и в детском саду, и на прогулке, и на летнем отдыхе. За этими разговорами малыш совершенно забыл о том, что ему делают операцию, и был искренне удивлен, когда все закончилось. Эту историю я рассказал для тех пациентов и пациенток, которые боятся болевых ощущений. Не бойтесь, боли практически не будет. Правильно выполненная местная анестезия вполне достаточна и заменит общую, которая даже в наилучшем исполнении далеко не безвредна.

Операция направлена на изменение хрящевого скелета ушной раковины. Врач в ходе вмешательства определенным образом рассекает, надсекает и сшивает хрящи ушной раковины. Таким образом создается ее правильный рельеф и устраняется оттопыренность. Рубцы после конхопластики обычно прячутся в складку на задней поверхности ушка и малозаметны.

Для уменьшения отека и боли в первые 2-3 суток после операции необходимо прикладывать холод к ушным раковинам на 20-30 минут, но не чаще чем через 2-2,5 часа. Первый раз холод прикладывается сразу после наложения повязки в конце операции.

В послеоперационный период необходимо ношение фиксирующей повязки примерно в течение двух недель постоянно, а затем до 1,5 месяцев на ночь. Эта мера направлена на предотвращение повторного оттопыривания ушной раковины, особенно во сне, когда ушко может завернуться и внутренние швы прорежут хрящ. Если такое произошло: необходима повторная операция.

Незначительные болевые ощущения могут быть в течение первых 2~3 дней после операции. Отеки и синяки, как

правило, проходят к моменту снятия швов. До этого времени нельзя пить горячий чай или кофе, есть острую и соленую пищу. Все вышеперечисленное способствует нарастанию отека ушных раковин, а это не лучшим образом сказывается на процессе заживления. Швы с кожи я обычно снимаю на 7-10-е сутки после операции. В течение 1-2 месяцев после операции возможно снижение чувствительности ушных раковин, но затем она постепенно восстанавливается. Не рекомендуется носить очки в течение 4-5 недель после операции. Примерно на такой же срок необходимо исключить все виды деятельности, связанные с наклонами и опусканием головы, а также физические упражнения. Антибиотики назначаются в редких случаях, обычно в таблетированном виде. Слух после конхопластики не изменяется.

Наибольшее неудобство, связанное с конхопластикой, — невозможность помыть голову в течение первых дней после операции, а тем, кто привык спать на боку, приходится приспосабливаться ко сну на спине.

Еще один нюанс, на который пациенты обычно до операции не обращают внимание: ушные раковины в большинстве случаев располагаются на различной высоте — одна выше, другая ниже, и разница может составлять до 8-10 миллиметров. Естественно, что и после операции это сохранится. Но обращать внимание на нее начинают уже после того, как форма ушных раковин изменена. Это связано с тем, что, годами глядя в зеркало, человек привыкает к своему облику и подсознательно нивелирует асимметрию лицевого скелета. А после изменения какой-либо детали облика, в частности, ушей все различия правой и левой половины лица вновь становятся заметны. Вам нужно будет привыкнуть к своему новому внешнему виду. Это естественно. Живое лицо всегда асимметрично в большей или меньшей степени. Абсолютно симметричное лицо выглядит кукольным, ненатуральным, так что не стоит беспокоиться по этому поводу.

Но не только торчащие ушные раковины могут потребовать оперативного лечения. Довольно часто бывают разрывы мочек ушей сережками. В таком случае производится операция по восстановлению целостности мочки уха. При этом возможно сохранение отверстия в мочке для ношения сережки. Существует более десятка способов оперативного лечения разорванной мочки ушной раковины. Хирург предложит оптимальный, подходящий именно вам.

При полном отсутствии мочки уха также возможно ее восстановление. Для этих целей может использоваться кожа из позадиушного пространства или шеи. При грамотно и технически правильно выполненной операции рубцы также практически незаметны. Подобные операции, как правило, выполняются под местным обезболиванием. Но для детей и особо мнительных пациентов возможно применение общей анестезии.

Наибольшую сложность в хирургии ушной раковины представляет восстановление всей ушной раковины при ее врожденном отсутствии или при потере в результате травмы. Такие операции обычно выполняют в несколько этапов. Необходимо использование хрящевых трансплантатов, которые могут быть взяты из реберной дуги оперируемого либо специально подготовленного консервированного человеческого хряща. Иногда вместо хрящей применяются силиконовые вставки. Кожный покров восстанавливаемой ушной раковины формируется из позадиушного пространства.

Обычно нужна еще дополнительная пересадка кожи, которая берется у пациента либо с руки, либо из области живота, либо с ноги. Но не ожидайте полного сходства с оставшейся ушной раковиной, ведь любая искусственно созданная ушная раковина будет выглядеть хуже, чем та, которую сделали мама с папой.

Иногда нельзя обойтись без микрохирургических методик пересадки кожи с сохранением ее кровоснабжения.

Такие операции выполняются в том случае, когда невозможно применить другие описанные методы. Далеко не каждый хирург владеет подобной техникой и имеет специальный микрохирургический инструментарий и операционный микроскоп. Но хороший врач, даже не умея сам, подскажет, к кому обратиться и где можно получить помощь.

Бывают и другие деформации ушной раковины врожденного характера. В зависимости от вида деформации делают различные операции. Так что если у вас проблемы с ушами, не стесняйтесь сходить к пластическому хирургу.

## Пластика рубцов

Одной из ассоциаций, которая возникает у большинства людей при словах «пластическая хирургия», являются рубцы. Что же такое рубец? Все мы знаем, что наш организм имеет способность самовосстанавливаться после различных повреждений (в разумных пределах, конечно). Любая рана, если она не сопровождается повреждением жизненно важных органов и структур, даже без хирургической обработки в конце концов заживет. И при этом образуется рубец. Он будет тем грубее и некрасивее, чем шире расходились края раны, в случае ее нагноения. Затем ткани вокруг рубца начинают стягиваться в сторону рубца.

Рубцевание — это биологический механизм соединения поврежденных тканей. Любое повреждение приводит к формированию рубца.

Рубцы имеют свойство со временем сокращаться. Это тоже приспособительный механизм, предназначенный для максимального сближения краев раны.

Рубец состоит из соединительной ткани и содержит большое количество плотных эластических волокон. После формирования рубца начинаются процессы его перестройки. В него врастают капилляры, лимфатические сосуды, прорастают нервные окончания. Он постепенно уменьшается в объеме, становится мягче, приобретает цвет окружающих тканей. Процессы изменения рубца еще называют его созреванием, оно полностью заканчивается приблизительно через год после формирования рубца.

Причинами возникновения рубцов чаще всего являются термические и химические ожоги, автомобильные катастрофы, бытовые и производственные травмы, огнестрельные ранения. Кроме того, рубцы возникают практически после всех оперативных вмешательств, и особенно заметными они бывают после удаления новообразований, расположенных на поверхности тела.

Один из мифов о пластической хирургии тот, что после пластических операций не остается рубцов. Искусство хирургической пластики подразумевает наряду с другими моментами создание условий для формирования малозаметных, или практически незаметных рубцов. Но они обязательно будут. Практически все пациенты, приходящие ко мне с различными рубцами, хотят убрать рубцы так, чтобы их вообще не было. И многие разочаровываются, а кто-то с недоверием воспринимает мой рассказ о рубцах и возможностях хирургии в этом плане. Думаю, что определенную роль в этом сыграли сериалы, в которых героине после пластической операции снимают громадную повязку с головы и лица и никаких рубцов нет, и даже макияж уже нанесен. А что же происходит в реальной жизни?

Лечение рубцов комплексное, включает в себя и хирургические методики, и нехирургические, консервативные способы лечения и, конечно же, занимает определенное, иногда длительное время.



Чаще всего ко мне на прием обращаются пациентки с послеоперационными рубцами после апендэктомий, кесарева сечения, лапаротомий. На втором месте по частоте обращения пациенты с посттравматическими рубцами на лице, руках и ногах. Отдельно хочу выделить пациентов с гипертрофическими и келоидными рубцами. Лечение таких пациентов имеет целый ряд особенностей и нюансов.

В некоторых случаях требуется коррекция образовавшихся рубцов даже после косметических операций, например после пластики живота, молочных желез.

Что же делать с рубцами, когда и как их начинать лечить? Первым этапом лечения, а скорее, профилактикой образования грубого и некрасивого рубца является хирургическая обработка раны или правильное зашивание операционной раны. В последнее время все больше хирургов общего профиля, травматологов, онкологов и др. уделяют внимание косметичности шва, который они накладывают. И это отрадно. В наше время, а ведь мы живем уже в XXI веке, хирургу просто стыдно не думать о том, какой след на теле пациента оставит его вмешательство. Сейчас на вооружении у медиков имеется великолепный атравматичный шовный материал, различные наклейки и покрытия для ран, так что аккуратно и косметично наложить шов — дело техники.

И все реже приходится видеть рубцы в виде строчки с широкими стежками и четкими местами входа и выхода иглы.

После наложения швов для формирования нежного и малозаметного рубца применяются специальные пористые пластыри и наклейки на рану. Они обеспечивают покой краям раны, не препятствуют оттоку раневого отделяемого и аэрации раны. После снятия швов, а оно должно быть произведено своевременно, не раньше и не позже необходимого срока, возможно применение специальных гелевых силиконовых покрытий. В случае отсутствия последних хорошо зарекомендовал себя контрактубекс в виде геля. Возможно применение физиолечения: электрофорез с лидазой, ульт-

развук с гидрокортизоновой мазью, противовоспалительными препаратами, массаж, компрессы с медицинской желчью, теплые парафиновые аппликации, воздействие лучами Букки (буккитерапия), дермабразия и т. д. Но это информация, скорее, для врачей, а что нужно знать пациенту?

Не надо ожидать, что только начинающая заживать рана сразу будет выглядеть великолепно. Помните о том, что для созревания рубца нужно определенное время. Минимальный срок, по истечении которого нужно оценивать вид рубца — не менее 2 месяцев после операции.

Иногда родственники или сами пострадавшие на следующий же день после операции или травмы просят убрать рубцы, еще даже не начавшие формироваться, а после разъяснений и рекомендаций большинство не появляются больше потому, что не так все и плохо, как казалось в первый день.

Хирургическое лечение рубцов, не сопровождающихся деформацией окружающих мягких тканей, обычно заключается в иссечении рубца, выделении краев здоровой кожи и наложении послойных швов. На кожу внутрикожный косметический шов обычно накладывают тонкой атравматичной нитью. В последующем возможно применение гелевых покрытий, физиолечения, дермабразии.

Сложнее обстоит дело, когда рубец приводит к деформации тканей в месте своего расположения — «тянет» кожу, либо когда во время получения раны сформировался дефект покровных тканей. В таких случаях простого ушивания недостаточно, и возникает необходимость в применении кожной пластики.

Существует большое количество кожно-пластических методов операций, тем не менее условно их можно объединить в четыре большие группы:

- 1) пластические операции местными тканями;
- 2) пластические операции лоскутами на питающей ножке;

- 3) пластика свободными кожными лоскутами;
- 4) пластика тканями, перемещенными из других частей тела.

При планировании восстановительных операций хирург придерживается правила, по которому преимущество отдается самому простому и надежному способу. Например, сложная многоэтапная пластика стебельчатым лоскутом Филатова может быть использована только в тех случаях, когда другие способы не дадут нужного эффекта. Кроме того, учитывается характер и величина деформации, состояние окружающих тканей. Не всегда все можно рассчитать заранее, нередко хирургу приходится импровизировать по ходу операции, так как кожа и другие ткани, используемые для пластики, имеют индивидуальные показатели эластичности, толщины, фактуры, которые часто можно оценить, только примерив к месту. При местно-пластических операциях дополнительные рубцы должны, по возможности, располагаться в естественных складках, например носогубных.

Однородность фактуры кожи, используемой при пластике местными тканями, позволяет добиться наилучшего эстетического эффекта. Поэтому при планировании оперативного лечения прежде всего рассматриваются варианты пластики местными тканями. Нередко рубец на коже бывает не только грубый, но и втянутый. К различным вариантам исправления этого дефекта в последние годы прибавился эффективный способ «поднимания» запавших участков на коже с помощью инъекций особых биологических или синтетических веществ.

От врача требуется умение детально ориентироваться не только в одном конкретном разделе пластической хирургии, он должен владеть знаниями в смежных разделах медицины. При проведении операции значение имеет все: угол наклона скальпеля, глубина разреза, детальное знание анатомии, аккуратное обращение с тканями, точное сопоставление сшиваемых тканей и правильное послеопе-

рациональное ведение больного. Ошибка в миллиметр иногда может оказаться достаточно заметной. В безупречный «косметический шов», о котором пациенты говорят с неизменной надеждой, хирург вкладывает не только все свои знания, но и многолетний опыт.

Способ пластики свободными кожными лоскутами наиболее известен. Когда говорят «пересадка кожи», то имеют в виду именно этот метод. Но надо знать, что приживается только собственная кожа. Искусственная кожа или кожа донора, пересаженная на ожоговую поверхность, лишь временно выполняет часть функций собственной кожи.

В восстановительной хирургии часто используются полнослойные кожные лоскуты. Иногда применяются сложные трансплантаты, включающие в себя другую ткань. Так, например, фрагментами ушной раковины, взятой вместе с хрящом, восстанавливают дефект другого уха или крыла носа. Место изъятия такого лоскута определенным образом сшивается и после заживления вмешательство становится практически незаметным.

Жизнеспособность полнослойных кожных лоскутов зависит от возможностей кровоснабжения того места, куда они пересажены. При необходимости восстановления больших участков полнослойными тканями, включающими жировую клетчатку, используют стебельчатые лоскуты по Филатову или современную микрохирургическую технику. Микрохирург вшивает лоскут, взятый в отдаленной части тела, в сосудистую систему дефектного участка, тем самым восстанавливая в нем практически нормальное кровообращение.

Иногда эстетическая задача совпадает с задачей восстановления функции, например при повреждении век или губ, наличии грубых рубцов в области суставов.

Противопоказания к пластическим операциям восстановительного плана ограничены и касаются в основном заболеваний крови, тяжелых заболеваний сердца и легких, а также выраженных психических расстройств.

Возраст пациентов, как правило, не имеет значения. Но детям операции должны проводиться своевременно, чтобы избежать нарушений развития пораженного участка, например восстановление правильной анатомии после первичной пластики по поводу расщелин верхней губы. Если в патологический процесс вовлечены костная или хрящевые ткани, восстановительные операции, связанные с формой органов, желательно делать после 16 лет, когда в основном заканчиваются рост и формирование организма.

Косметические операции производятся только при полноценном обезболивании. При небольших операциях это может быть местная анестезия. Однако в большинстве случаев операцию целесообразно проводить под общим обезболиванием, что позволяет хирургу целиком сосредоточиться на операции, избавившись от очень заинтересованного, но часто мешающего работе собеседника. Кроме того введение большого количества раствора местного анестетика смещает ткани и нарушает нормальные пропорции оперируемой области.

Небольшие послеоперационные и посттравматические рубцы, рубцы после угревой сыпи можно убрать методом дермабразии. В ряде случаев после нескольких повторных дермабразии рубцы становятся практически незаметными.

Возможности современной микрохирургии позволяют получить незаметный рубец. Это достигается наложением на кожу после иссечения рубца послойного микрохирургического шва с использованием микрохирургического инструментария, микрошовного материала и оптического увеличения. Конечно, такая операция длится дольше, стоимость ее значительно выше, но эффект операции великолепный. Микрохирургический шов кожи обычно применяется только в области лица. Рубец, остающийся после такого шва, невооруженным глазом незаметен.

В случаях, когда рубцы имеют форму безобразных разрастаний, плотные, выступающие над кожей, багровые или

синюшные, говорят о гипертрофических рубцах. А когда любая царапина и ранка приводят к формированию таких рубцов, это келоидные рубцы. Лечение гипертрофических и келоидных рубцов схоже. Консервативным путем они могут лечиться с применением гелевых покрытий, инъекций противовоспалительных препаратов кортизонового ряда в рубец, физиотерапевтическими методами в том числе с использованием лазеров. Хирургическое лечение тоже имеет ряд особенностей. Иссечение келоидных и гипертрофических рубцов должно производиться с применением особых приемов обращения с тканями. В ряде случаев применяются некоторые виды кожной пластики, а в послеоперационный период обязательно физиофункциональное и специальное медикаментозное лечение.

Рубцы и рубцовые деформации, к сожалению, не могут быть устранены бесследно, поэтому представление о конечном результате и сроках помогут вам принять правильное решение. Надо знать, что если причиной вашей травмы явилось нарушение техники безопасности на производстве или конкретное лицо (в случае бытовой травмы), то вы вправе требовать материальную компенсацию за ваше лечение.



## **Возможные последствия косметических операций**

О том, что в пластической хирургии, так же, как и в любой другой медицинской специальности, существуют свои проблемы и осложнения, пациент должен узнать во время первого посещения врача. Врач обязан сообщить о наиболее характерных осложнениях того или иного вида оперативного вмешательства и сразу определить вероятность их в конкретном случае. Если врач дает 100%-ную гарантию беспроблемного послеоперационного течения и достижения идеального результата, то правильно будет отнестись к подобным обещаниям по возможности скептически, а может быть, даже вообще отказаться от услуг именно этого врача и найти другого доктора.

Грамотный квалифицированный врач, внимательно следящий за специальной литературой и имеющий достаточный

собственный опыт работы, прекрасно осведомлен о процентном количестве осложнений для каждой из пластических операций (основанном на мировой статистике) и поэтому в своих обещаниях будет реалистичен и сдержан.

С другой стороны, в пластической хирургии, где врач занимается в основном манипуляциями с кожей и поверхностными слоями мягких тканей, осложнения и проблемы встречаются довольно редко, не более 2-3 случаев на 100 операций. Конечно, имеются в виду грубые врачебные ошибки, допускаемые, как правило, в неспециализированных центрах, где работают врачи без достаточного опыта работы в пластической и эстетической хирургии, последствия которых в последнее время все чаще приходится исправлять. Здесь речь идет о так называемых неизбежных проблемах, которые, как правило, являются индивидуальными реакциями пациента на то или иное хирургическое вмешательство.

Любая проблема в пластической хирургии, даже если она и поддается легкой коррекции, имеет явный драматический оттенок, так как проведенная операция в сознании пациента предполагает быстрый, идеальный результат. Но тем не менее даже при наличии каких-то проблем и осложнений у пациента должно сохраняться чувство доверия к хирургу, который столь же серьезно и ответственно переживает случившееся и обязательно приложит все средства, умения и опыт для скорейшего избавления пациента от всех неприятностей.

Также следует сказать, что случаи недовольства пациентов бывают даже тогда, когда послеоперационный период проходит без осложнений. Это объясняется тем, что получившийся результат не соответствует ожидаемому. Поэтому во время предварительной консультации рекомендуется с максимальной дотошностью выяснить у врача объективные ограничения и все возможные перспективы. Наиболее предпочтительна в дооперационный период установка на оптимистический реализм.



# Типичные осложнения при операциях

## Подтяжка лица и шеи

1. Образование послеоперационной гематомы — под-кожных сгустков крови.

По данным мировой статистики, случаи образования послеоперационной гематомы встречаются в 1—8 случаях на 100 операций. Как правило, гематома образуется в течение первых нескольких часов сразу после операции, значительно реже — спустя 1-2 суток. Главными причинами ее появления являются повышение артериального давления в послеоперационный период, а также, что бывает значительно реже, какие-либо нарушения свертывающей системы крови вследствие некоторых болезней или после приема определенных видов медикаментов. Гематома проявляется значительным местным отеком, болезненностью, чувством напряжения и пульсации, покраснением или синюшностью кожи. В абсолютном большинстве случаев все проходит бесследно, не отягощая послеоперационный период и не оставляя каких-либо новых неприятных последствий. Гематомы небольших объемов (до 30 мл) эффективно удаляются пункционным способом, т. е. через иглу, которую аккуратно вводят через операционный рубец. Большие и нарастающие гематомы требуют повторной операции, чтобы определить источник кровотечения и надежно остановить его.

2. Нарушение иннервации лица. Если операцию делает опытный и квалифицированный хирург, то это очень редкое осложнение, которое встречается в одном случае на 150 операций. В его основе лежит нарушение двигательной функции лицевого нерва, что приводит либо к асимметрии улыбки и опущению одного угла рта, либо к провисанию одной брови — в зависимости от поврежденной веточки. Обычно такие симптомы являются следствием воспаления веточек нерва в ответ на операцию, либо сдавливание их швом или формирующимся рубцом. Нарушение двигатель-

ной функции лицевого нерва не требует никаких оперативных вмешательств и всегда бесследно проходит в течение первых месяцев (до 6) после операции. Для ускорения процесса восстановления хирург может порекомендовать те или иные медикаментозные препараты, а также физиотерапевтическое лечение и иглорефлексотерапию. Если операция проведена неопытным хирургом, не знающим досконально особенностей анатомии всех зон лица, то последствия могут быть намного более драматичными. Пересеченные ветви лицевого нерва самостоятельно не восстанавливаются, и мимические нарушения носят стойкий характер. Иногда требуются повторные оперативные вмешательства.

3. Нарушение чувствительности головы и лица. Многие авторы даже не относят подобные нарушения к числу осложнений, потому что какие-либо сенсорные изменения, например «покалывание иголочками» или снижение чувствительности на каких-то участках волосистой части головы, в области ушных раковин, на щеках, случаются довольно часто, быстро проходят и обычно не вызывают у пациента дискомфорта.

4. Послеоперационное воспаление и нагноение. Бывает крайне редко из-за очень сильного кровоснабжения области головы и шеи. Обычно все симптомы воспаления (местные боли, повышение температуры, покраснение кожи и пр.) хорошо и быстро снимаются после применения противовоспалительных препаратов.

5. Выпадение волос является следствием неизбежного повреждения волосяных фолликул во время операции. Обычно выпадение волос наиболее выражено в височных областях, непосредственно рядом с операционными рубцами. Этот процесс весьма кратковремен, и уже в ближайшие недели после операции наблюдается восстановление роста волос. Более других подвержены этому осложнению курьешки. Волосы могут выпадать вдоль послеоперационного рубца в случае избыточного натяжения краев раны

либо при слишком туго затянутых кожных швах. Однако это уже осложнения, связанные с применением устаревших методик операции и техническими погрешностями.

6. Образование ненормальных послеоперационных рубцов. Качество послеоперационных рубцов зависит от двух причин: во-первых, от профессиональной компетенции хирурга (умение бережно обращаться с тканями, владение атравматичной техникой препаровки тканей, правильный подбор шовного материала) и, во-вторых, от индивидуальных особенностей кожи. Вместо нормального атрофического рубца (белый, тонкий, не выступающий над поверхностью кожи), который образуется примерно через 6 месяцев после операции, может сформироваться рубец патологический гипертрофический или келоидный. Лечение ненормальных рубцов после круговой пластики лица и шеи, как правило, консервативное, т. е. не требующее дополнительных хирургических вмешательств.

### **Пластика верхних и нижних век (блефаропластика)**

Если блефаропластику выполняет компетентный хирург, то, несмотря на всю тонкость и деликатность этого вмешательства, осложнения случаются редко. Здесь не будут рассматриваться редчайшие, можно даже сказать экзотические, осложнения, которые обычно перечисляются в американской и западноевропейской специальной литературе (например, ретробульбарная гематома, повреждение глазного яблока во время операции и т. д.), так как реально они практически не встречаются. Хотелось бы отметить лишь следующие два осложнения:

1. Неполное смыкание верхних век при верхней блефаропластике. Вызывает естественные неприятные ощущения, но полностью проходит в течение нескольких дней или недель после операции. Временное неполное смыкание верхних век ни в коем случае не является следствием врачебной

ошибки, а лишь подтверждает, что кожные избытки удалены радикально и обеспечен долготелний послеоперационный эффект.

2. Выворот края нижнего века при нижней блефаропластике.

Это осложнение хорошо известно пациентам, собирающимся на такую операцию, поэтому они сами часто задают вопросы, связанные с вероятностью и причинами послеоперационного выворота. На самом деле причин несколько, из которых важно выделить три:

а) ошибка врача, при которой участок кожи нижнего века иссекается в большей площади, чем это необходимо;

б) слабость окологлазничных мышц, обычно наблюдаемая у пациентов пожилого возраста (старше 65 лет);

в) грубое послеоперационное рубцевание, когда рубец затягивает в себя окружающие ткани, тем самым создавая их дефицит.

В зависимости от причины, приведшей к вывороту нижнего века, существуют различные способы решения этой столь неприятной проблемы.

В любом случае универсальных рецептов здесь не существует, и врач лишь при личном осмотре может предложить наиболее приемлемую схему лечения. Это может быть как консервативное лечение, включающее специальный массаж, медикаментозное и физиолечение, так и оперативное устранение выворота.

## Пластика ушных раковин (отопластика)

Специальная литература, посвященная отопластике, все осложнения и проблемы, связанные с этим видом операции, делит на две большие группы, а именно проблемы общие и специфические. Общие проблемы, такие как послеоперационная гематома, местные воспалительные процессы, повышенная местная чувствительность, выраженные аллергические реакции и прочее, в практике почти не наблюдаются.

Проблемы и осложнения специфического порядка связаны только с качеством послеоперационного результата. Например, в случае толстого и малоэластичного хряща ушной раковины возникают естественные затруднения в формировании новой формы ушной раковины. При той же анатомической особенности могут возникать случаи, когда хрящ, правильно сформированный во время операции и придавший ушной раковине нужное эстетическое положение, в послеоперационный период распрямляется, сводя на нет результат операции. Это бывает очень редко и обычно является следствием несоблюдения рекомендаций по охранительному режиму. Некоторая асимметрия ушных раковин после операции — подобные осложнения корректируются путем дополнительной операции.

## Увеличение молочных желез

1. Наиболее частая проблема — образование капсулярной контрактуры (фиброза) молочных желез. Фиброз проявляется равномерным уплотнением молочной железы, которое может появиться уже в первые неделю-две после операции. Фиброз является индивидуальной тканевой реакцией на наличие имплантата, но ни в коем случае не врачебной ошибкой.

Образование фиброза возможно также через несколько месяцев после операции (но не более 6). Примерно с одинаковой частотой фиброз может быть одно- и двусторонним.

Сам по себе фиброз не опасен и не влечет за собой никаких последствий для здоровья, но в ряде случаев уплотнение молочных желез может сопровождаться невыраженными болевыми ощущениями.

В случае фиброза или даже подозрения на него пациентке следует незамедлительно показаться оперирующему хирургу, так как запущенные случаи капсулярных контрактур могут привести к деформации молочных желез.

Новое поколение эндопротезов молочных желез позволяет снять эту проблему, т. к. при использовании высококачественных имплантатов вероятность фиброза чрезвычайно мала.

2. В 0,5-1 проценте случаев возможно образование послеоперационной гематомы, что обычно связано с повышенной кровоточивостью тканей. Чаще всего гематома собирается в небольшом количестве, пропитывает собой мягкие ткани с образованием синяков в зоне операции и в течение 10-12 дней бесследно проходит. В случае большого объема гематомы необходима повторная операция с удалением избытков крови, установлением источника кровотечения и остановкой его. Сразу же после этих манипуляций имплантат ставится на место. Как правило, повторная операция существенно не влияет на общие сроки заживления и возвращение к активной жизни.

3. Очень редко, в 0,1-0,5 процента случаев (по данным Института красоты) возникают воспалительные процессы вокруг имплантатов. Это может проявиться в любой срок после операции, но самая большая вероятность приходится на первую неделю. Воспаление находит выражение в местной болезненности, повышении температуры и увеличении молочной железы с той стороны, где происходит процесс. Иногда воспаление удается остановить приемом антибиотиков, иногда приходится удалять имплантат и ставить его на место только через 5~6 месяцев.

4. В ряде случаев отмечается повышение или понижение чувствительности в области ареолы и соска. Это является следствием рефлекторных местных процессов и бесследно проходит с течением времени (в среднем через несколько месяцев). То же относится и к выделению молозива, которое ни в коем случае не является сигналом опасности и вскоре прекращается без всякого специального лечения.

5. Несмотря на то что имплантаты последнего поколения сделаны из необычайно прочного и эластичного мате-

риала, они могут быть повреждены в результате прямой острой травмы. В этом случае пациентке необходимо показаться своему оперирующему хирургу.

6. Плохой эстетический результат.

### **Уменьшение молочных желез (редукционная маммопластика)**

При всей сложности и кропотливости редукционной маммопластики у пациенток, как правило, возникает лишь одна причина для послеоперационного недовольства — качество и величина рубцов.

Существующие классические методики уменьшения молочных желез, применяемые во всем мире, подразумевают довольно значительную суммарную продолжительность рубцов, часть которых проходит по вертикальной границе нижних двух полюсов молочной железы.

Вследствие тяжести местных тканей, особенностей кожи, которая здесь довольно толстая, постоянного трения одежды эти рубцы, к сожалению, невозможно сделать незаметными, хотя течением времени (6-12 месяцев) они претерпевают значительные изменения в лучшую сторону. Тем не менее пациентка должна быть готова к их наличию, а врач обязан быть предельно честным в предоперационной беседе и обязательно показать на фотографиях типичную послеоперационную картину.

### **Пластика живота (абдоминальная пластика)**

То, что было сказано о редукционной маммопластике, в полной мере относится и к пластике живота. Кроме того, в ряде случаев (по разным источникам, от 5 до 40%) возможно подкожное возникновение так называемой серомы — жидкости, образующейся в результате расплавления тканей подкожно-жирового слоя. Сам по себе этот процесс неопасен и даже имеет явное положительное косметическое последствие, так как приводит к дополнительному уменьше-

нию объема живота. Но скопление жидкости под кожей, проявляющееся характерным бульканьем, чувством тяжести и выделением характерной прозрачной влаги через края рубца, вызывает понятный дискомфорт у пациентов. Требуется дополнительные встречи с врачом, который через специальные иглы столько раз, сколько это необходимо, дренирует пространство, наполненное серомой.

Мнение о высоком риске воспалений и нагноений после липосакции совершенно не соответствует реальной картине, тем более в наше время, когда новейшие противовоспалительные и антибактериальные препараты совершенно доступны. Таким образом, вся послеоперационная проблематика связана лишь с косметическими аспектами. Их несколько:

1. Недостаточное удаление участков жировых отложений. Обычно это объясняется тем, что за одну операцию невозможно удалить более 3% жира, так как удаление большего объема может привести к изменениями липидного (жирового) обмена с последующим дисбалансом обменных процессов организма вообще. Поэтому предпочтительно разбить операцию на 2 или даже 3 этапа, необходимых для получения максимально возможного результата.

2. Неровности кожи в областях, где была произведена липосакция. Как правило, эти неровности бывают не слишком бросающимися в глаза. Основная причина их возникновения — недостаточная сократительная способность кожи, которая в идеальном случае должна ужаться настолько, чтобы полностью соответствовать новому объему подкожного слоя. Если пациент отмечает неровности в ближайшее после операции время, то признаков для беспокойства нет, так как имеются способы консервативной коррекции. В более поздний период для устранения кожных неровностей рекомендуется дополнительная хирургическая микрокоррекция.



3. Нарушение чувствительности в области операции. Обычно это бывает по типу гипестезии (снижение чувствительности) или парестезии (изменение чувствительности с ощущениями ползания мурашек, покалывания иголочками и т. д.). Это проходит в срок от нескольких недель до нескольких месяцев (не более 4-6).

-



## Лечение кожных заболеваний

### Аллергия

Аллергия чаще всего проявляется повышенной чувствительностью организма к косметическим препаратам. При этом на коже могут появиться крапивница, дерматит, отек и т. д. Для устранения аллергической реакции необходимо вначале установить аллерген.

**Причины появления аллергии.** Аллергическим реакциям могут способствовать авитаминоз, интенсивные ультрафиолетовые излучения (особенно при сухой чувствительной коже). Влияют и изменения в эндокринной системе. Кроме того, при цветении деревьев (тополя, березы и др.), трав (тимopheевки, амброзии и др.), цветов (примула и др.) возникают аллергические заболевания слизистых оболочек глаз и полости рта. Аллергические заболевания могут вызывать антибиотики и другие летучие соединения. Весной увеличи-

вается непереносимость к косметическим препаратам, а летом на коже чаще, чем в другое время года, проявляется пищевая аллергия, особенно от ягод.

**Лечение.** При появлении аллергической реакции надо очистить лицо 2-3 ватными тампонами, смоченными в кислом молоке, кефире или в разбавленной водой сметане.

Потом вымыть лицо чистой дистиллированной или кипяченой, слегка тепловатой водой. Протереть кожу отжатой ватой и положить на пораженные места влажную марлю, смоченную слабым раствором борной кислоты ( $У_2$  ч. ложки на 1 стакан дистиллированной воды) или настоем ромашки, череды или шалфея (2 ч. ложки на стакан кипятка). Подойдет и некрепкий чай. Марлю меняют через 2-5 минут, каждый раз вновь смачивая и слегка отжимая ее, и держат на лице в течение 10-20 минут. Затем лицо высушивают, прикладывая полотенце, и через 5-10 минут делают присыпку из рисового или картофельного крахмала. В течение часа 5-6 раз присыпку повторяют.

Антиаллергические мази — гидрокортизон или преднизолон — применяют по назначению врача 2 раза в день, слегка смазывая ими пораженные участки. При этом не рекомендуется использовать никакие другие кремы, лосьоны, мази — ничего, кроме дистиллированной или кипяченой воды вечером и утром.

## Лечение черных угрей

Угри должны лечить дерматолог, косметолог. Помогают в лечении угрей горное солнце, лечебные грязи, рыбий жир.

При внезапном появлении отдельных прыщей и комедонов следует обработать участок кожи специальным кремом или мазью, содержащими окись цинка, салициловую кислоту, ихтиол и экстракты трав. Чтобы добиться эффекта, надо наносить крем толстым слоем несколько раз в день.

При вульгарных угрях полезны лечебные процедуры с растительными средствами.

**Алоэ.** Соком смачивают марлевые салфетки из 8-10 слоев, отжимают и накладывают на пораженную кожу лица на 30-40 минут. Первые процедуры делают ежедневно, затем — через день, а позже — два раза в неделю. Курс лечения — 30 процедур.

**Бодяга.** Порошок бодяги размешивают с 3%-ным раствором перекиси водорода или 5%-ным раствором борной кислоты до консистенции сметаны. Смесь подогревают и втирают в кожу лица. Через 30 минут маску смывают, кожу вытирают и припудривают. Маски делают два раза в неделю, курс лечения — 6-10 процедур. Питательный крем в эти дни не применяют.

**Калина обыкновенная.** Салфетку, смоченную свежим соком из плодов калины, слегка отжимают и накладывают на лицо на 5-7 минут с перерывами по 10 минут 2-3 раза подряд. Затем кожу лица смазывают питательным кремом. Вначале процедуры делают ежедневно 7-10 раз, затем — через день в том же объеме.

**Малина.** Готовят настой листьев малины (5:20). Смоченные этим настоем и слегка отжатые салфетки накладывают на лицо три раза через 10 минут. Курс лечения — 20-25 процедур, из них 10-12 делают ежедневно, а остальные через день.

**Огурец.** Для более длительного применения при хронической угревой сыпи можно рекомендовать огуречный лосьон: мелко измельченный огурец смешивают со 100 г водки, настаивают 8-10 суток в посуде с плотно пригнанной пробкой. Потом лосьон фильтруют через марлю. Хранят в холодильнике до полугода.

**Прополис.** Угревые высыпания на коже лица ежедневно смазывают на ночь 20%-ной спиртовой настойкой прополиса, а утром снимают его остатки лосьоном для жирной кожи или водкой. Курс — не менее 30 процедур.

**Ромашка аптечная.** Салфетки, смоченные в теплом настое цветков (1:10) и слегка отжатые, накладывают на

лицо 5-6 раз каждые 5 минут. Курс лечения — 20-25 процедур, из них 10-12 ежедневные, а остальные — через день.

**Шалфей.** Настой листьев шалфея (1:20) используют по той же методике.

**Крушина (жостер).** 1 ст. ложку плодов заваривают в одном стакане кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают и принимают на ночь по полстакана.

**Крушина ломкая.** 1 ст. ложку коры заливают 1 стаканом горячей воды и кипятят 20 минут, процеживают, остужают и принимают дважды в день — на ночь и утром по полстакана.

**Одуванчик лекарственный.** 1 ч. ложку высушенных корней одуванчика заваривают стаканом кипятка. Принимают в течение двух-трех недель по 1/4 стакана трижды в день.

## Лечение розовых угрей

При выраженной красноте лица рекомендуется делать примочки с охлажденным соком или экстрактами растений.

**Алоэ.** Сок алоэ разводят кипяченой водой (1:2). Курс — 20-25 процедур через день.

**Календула.** 1 ст. ложку настойки на водке (1:10) разводят в 1/2 стакана воды. Примочки делают в такой же форме, как и при лечении соком клюквы.

**Клюква.** Соком клюквы пропитывают несколько слоев марли. Салфетки отжимают и накладывают на 10 минут на лицо. Процедуру делают 1 раз в день в течение часа. Затем лицо осушают мягким полотенцем и слегка припудривают. В начале лечения можно разводить сок кипяченой водой (1:3). При хорошей переносимости концентрацию сока постепенно увеличивают. Процедуры делают ежедневно до уменьшения красноты, затем — через день, а потом — 2 раза в неделю.

**Петрушка.** Мелко нашинкованную петрушку (второго года) смешивают с яичным белком либо делают отвар (1:5).

Сначала маску накладывают 2 раза в неделю, затем — через день. Курс — 15 процедур.

**Томаты.** Используют процеженный сок спелых томатов. Маски делают через день, всего 20 процедур.

**Прополис.** После затухания выраженных воспалительных процессов применяют 5-10%-ную спиртовую настойку прополиса. Лечение начинают с более слабых концентраций. Ежедневно кожу смазывают на ночь настойкой прополиса. Утром образовавшуюся на лице пленку снимают ватой, смоченной в водке. В течение месяца процедуры делают ежедневно, позже — через день. Если при использовании препарата появляется зуд и обострение кожного воспаления, необходимо сразу же прекратить лечение.

**Ромашка аптечная.** Готовят настой цветков (1:15). Используют в виде примочек.

**Рябина.** Для масок используют ягодный сок. Процедуру делают дважды в неделю. Курс — 15 масок. Если появилась аллергическая реакция, делают маски с соком, наполовину разбавленным кипяченой водой.

**Тысячелистник.** Делают настой травы на воде (1:10). Примочки повторяют через 10 минут в течение часа. Если наблюдается раздражение кожи, настой готовят менее концентрированный.

**Укроп.** Делают настой из высушенных семян укропа (1:10). Курс лечения — 15 ежедневных процедур.

**Черёда.** Траву настаивают на воде (1:30), делают примочки.

**Черная смородина.** Из зрелых сушеных ягод готовят настой (1:10). Накладывают на лицо ежедневно в течение 20-25 дней.

**Шиповник.** Готовят настой из высушенных плодов (1:20). Курс лечения — 1 раз в неделю, всего 20 процедур.

Полезны плодово-ягодные и овощные маски (их делают с помощью салфетки из нескольких слоев марли, время действия — 15 минут).

## Экзема

Экзема — аллергическое заболевание кожи.

На первых порах больные отмечают аллергию на пыльцу, животных и химические раздражители. В дальнейшем возникает обострение болезни: покраснение кожи, пузырьки с прозрачной жидкостью и сильный зуд. На третьем этапе экземы образуются незаживающие раны, особенно на ногах.

**Лечение.** Очищение организма является первым и основным этапом лечения многих заболеваний кожи.

Лечение заболеваний кожи нужно начинать с очищения печени. Для этой цели рекомендуется принимать следующие кровоочистительные растения: шалфей, душицу, хвощ полевой, листья брусники, почки березы, корни аира и т. д. Уже через месяц после начала приема сборов, содержащих перечисленные растения, состояние кожи значительно улучшается.

Для снятия внешних проявлений и очищения кожи рекомендуются:

- Мази, состоящие из вазелина, дегтя, свиного жира, касторового масла, белка куриного яйца, травы чистотела и экстракта элеутерококка.
- Компрессы из настоя листьев малины (3 ст. ложки на 1 стакан кипятка) и ягод черники.
- Мазь из 1 части салициловой кислоты, 5 частей березового дегтя, 5 частей серы и 50 частей касторового масла. Смазывать кожу 3 раза в день.
- Чеснок мелко растолченный, завернутый в марлю, которым смазывают пораженные места.
- Ванны с морской солью, хвойным экстрактом.
- Пивные дрожжи, богатые витаминами группы В (по 1 ч. ложке 3 раза в день).

Регулярное и систематическое применение этих средств дает хорошие результаты уже через несколько дней.

*Кравченко Александр Владимирович,  
Мирошниченко Светлана Анатольевна*

## **УХОД ЗА ЛИЦОМ И МАКИЯЖ ДЛЯ ЛЕНТЯЕК**

Редактор *Л. А. Наумова*  
Художественный редактор *М. Ю. Кудрявцева*  
Технический редактор *В. Ф. Нефедова*  
Корректор *Л. В. Перельструз*  
Компьютерная верстка *Е. П. Кравченко*

Подписано в печать 23. 01. 2006.  
Формат 84х108 %. Печать офсетная. Бумага Classik.  
Усл. печ. л. 11,76. Тираж 30 000 экз. Заказ № 0600070.

Издательство «КРИСТИНА - НОВЫЙ ВЕК»  
123298, Москва, ул. Маршала Бирюзова, д. 1,  
кор. 1А, эт. 3, оф. 1—6  
Тел./факс: (095) 943-76-92, 943-15-03, 943-02-15  
Е-mail: [info@ikristina.ru](mailto:info@ikristina.ru)  
<http://www.content.ikristina.m>

«Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ»,  
Штайнерне Фурт 67, Д 86167 Аугсбург  
Представительство в Москве:  
105064, Москва, Фурманный пер., д. 10, стр. 1

Отпечатано в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»  
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

**Ш7Е\***