

## Annotation

Эта книга предназначена для всех, кто мечтает о здоровой и красивой коже. В ней описаны основные правила ухода за кожей лица и тела, а также предложено множество рецептов масок, компрессов, ванночек и других профилактических и лечебных процедур.

---

- [Е. А. Бойко](#)
  - [Введение](#)
  - [Строение и функции кожи](#)
  - [Уход за кожей лица и шеи](#)
    - [Направление кожных линий лица и шеи](#)
    - [Типы кожи](#)
      - [Определение типа и состояния кожи лица](#)
      - [Нормальная кожа](#)
      - [Сухая кожа](#)
      - [Жирная кожа](#)
      - [Комбинированная кожа](#)
      - [Увядающая кожа](#)
      - [Причины возникновения морщин](#)
  - [Умывание](#)
  - [Очищение](#)
    - [Кислое молоко](#)
    - [Растительное масло](#)
    - [Яичный желток](#)
    - [Овсяные хлопья](#)
    - [Мякиш черного хлеба](#)
    - [Майонез](#)
    - [Жидкий крем](#)
    - [Очищающий жирный крем](#)
    - [Паровые ванночки](#)
  - [Тонизирование](#)

- 
- [Тоники для кожи любого типа](#)
- [Тоники для сухой кожи](#)
- [Тоники для жирной кожи](#)
- [Увлажнение](#)
  - 
  - [Увлажняющие лосьоны](#)
- [Питание](#)
- [Уход за кожей вокруг глаз](#)
  - 
  - [Компрессы из шалфея](#)
  - [Масляный компресс](#)
  - [Примочка из настоя ромашки](#)
  - [Примочка из настоя календулы](#)
  - [Примочка из душицы](#)
  - [Примочка из картофеля](#)
  - [Примочка из картофеля с мукой и молоком](#)
- [Гимнастика для лица и шеи](#)
  - 
  - [Комплекс 1](#)
  - [Комплекс 2](#)
  - [Комплекс 3](#)
  - [Комплекс 4](#)
  - [Комплекс 5](#)
  - [Комплекс 6](#)
- [Маски](#)
  - 
  - [Маски для жирной кожи](#)
  - [Маски для сухой кожи](#)
  - [Маски для нормальной кожи](#)
  - [Маски для комбинированной кожи](#)
  - [Маски для увядающей кожи](#)
- [Компрессы](#)
  - 
  - [Переменные компрессы](#)
  - [Настои и отвары для компрессов](#)
- [Дарсонвализация](#)

- Самомассаж лица и шеи
  - 
  - Самомассаж шеи
  - Самомассаж подбородка
  - Самомассаж щек
  - Самомассаж межбровной области
  - Неконтактный массаж по методу Е. Ю. Давиташвили
  - Самомассаж лица по методу И. З. Заблудовского
  - Водный массаж
- Лечение заболеваний и дефектов кожи
  - 
  - Настои, настойки и отвары
  - Примочки
  - Лечебные маски
- Уход за кожей тела
  - 
  - Гимнастика для тонкой талии и упругой кожи живота
    - 
    - Комплекс 1
    - Комплекс 2
    - Комплекс 3
    - Комплекс 4
  - Упражнения для упругой кожи бедер
    - 
    - Комплекс 1
    - Комплекс 2
    - Комплекс 3
    - Комплекс 4
  - Упражнения, тонизирующие кожу ног
    - 
    - Комплекс 1
    - Комплекс 2
    - Комплекс 3
  - Упражнения при дряблой коже и варикозном расширении вен

- [Комплекс 1](#)
  - [Комплекс 2](#)
  - [Комплекс 3](#)
  - [Комплекс 4](#)
  - [Комплекс упражнений для улучшения состояния кожи груди](#)
    - [Упражнение 1](#)
    - [Упражнение 2](#)
    - [Упражнение 3](#)
    - [Упражнение 4](#)
    - [Упражнение 5](#)
  - [Растирание](#)
    - [Раствор для растираний](#)
  - [Уход за кожей рук](#)
    - [Упражнения для кожи рук](#)
  - [Уход за кожей ног](#)
    - [Ванночки из крахмала и льняного семени](#)
    - [Содовые ванночки](#)
    - [Ванночки с солью](#)
  - [Маски для тела](#)
  - [Приложение](#)
-

**Е. А. Бойко**

**Подтянутая и упругая кожа лица за 10  
минут в день**

## Введение

Красоту лица и тела во многом определяет состояние кожи. Здоровая, гладкая, упругая кожа – мечта каждой женщины. Однако не все представительницы прекрасной половины человечества знают, как правильно ухаживать за собой. Зачастую, увидев маленький прыщик или незаметную морщинку, они впадают в панику и скупают без разбора всевозможные дорогостоящие средства, даже не думая, подходят ли они для их типа кожи. В результате это только усугубляет уже имеющиеся проблемы.

Эта книга – настоящая находка для занятых деловых женщин, которые не могут позволить себе долго находиться у зеркала. Маски, самомассаж, компрессы и многие другие косметические процедуры не займут много времени при правильном их применении. В этом издании рассказывается об основных типах кожи и дается подробное описание правильного ухода. Здесь собрано все, что поможет сохранить здоровую, упругую и подтянутую кожу: приемы и техники самомассажа, рецепты масок, компрессов, ванн, профилактические и лечебные процедуры и многое другое, что поможет стать еще прекраснее и обрести уверенность в себе.

## Строение и функции кожи

Кожа является наружным защитным покровом тела человека и имеет сложное строение. Можно выделить три основных слоя кожи, каждый из которых также состоит из нескольких слоев – это эпидермис, дерма и подкожная жировая клетчатка.

Эпидермис состоит из пяти слоев. В клетках основного, или зародышевого, слоя образуется красящее вещество, от которого зависит цвет кожи, – пигмент меланин. Чем больше вырабатывается меланина, тем интенсивнее и темнее окраска кожи. Следующий слой – шиповидный. В щелях, образующихся между отростками клеток, из которых состоит этот слой, протекает лимфа – жидкость, приносящая в клетки питательные вещества и выводящая отработанные продукты. Далее располагается зернистый слой, в клетках которого содержится белковое вещество кератогиалин. За ним следует прозрачный слой, также имеющий в своем составе белковое вещество элейдин. Внешний слой эпидермиса называют роговым. В этом слое образуется роговое вещество кератин. Клетки, содержащие его, постепенно отслаиваются и отмирают. Происходит естественное шелушение, незаметное для глаз. Правильно функционирующие эпидермис и роговой слой поддерживают нормальный уровень влажности кожи.

Дерма, или собственно кожа, имеет два слоя, которые состоят из переплетающихся волокон. В одном из них – сосочковом – располагаются нежные и тонкие волокна. В следующем – сетчатом – волокна образуют более плотные пучки, в которых имеются потовые и сальные железы. От наличия в этом слое эластичных волокон зависит упругость кожи.

Самый глубокий слой кожи – подкожная жировая клетчатка – представляет собой сетку, в которой находятся дольки жировой ткани. Основная функция этого слоя – обеспечение терморегуляции организма. У женщин слой подкожного жира толще, чем у мужчин. Поэтому первые более стойко переносят холод и лучше держатся на воде. На этом уровне кожи расположены наиболее крупные сосуды, а также нервы.

В коже имеются две сосудистые сети: первая – на границе собственно кожи и подкожной клетчатки, вторая – между сосочковым и сетчатым слоями, откуда в надкожицу отходят концевые сосуды. Расположение сосудов также влияет на цвет кожи: чем ближе они к поверхности кожи, тем ярче румянец. Нервы, как и сосуды, образуют две сети, которые идут параллельно сосудистым. В надкожице они заканчиваются нервными волокнами и свободными окончаниями. На чувствительность кожи влияет расположение в подкожной жировой клетчатке специальных нервных аппаратов, которые передают ощущения прикосновения, тепла, холода и т. п.

Ногти тоже относятся к придаткам кожи, они являются роговыми пластинами, которые состоят из тела и корня. Ноготь обновляется каждые 6–8 месяцев.

Строение кожи неодинаково на разных участках тела. Наиболее грубая и плотная кожа находится на ладонях и подошвах. Кожа туловища обычно упруга и эластична. Самой нежной и тонкой является кожа лица. За счет вплетения в кожу лица поперечно-полосатых мышц она подвижна, хорошо снабжается кровью, благодаря чему мы легко краснеем.

Кожа защищает тело от внешних воздействий и механических повреждений, вырабатывает пот, регулируя температуру тела, выделяет кожное сало, защищая от инфекций, воспринимает внешние раздражители и, передавая их в мозг, доводит до нашего сознания.

Древние египтяне придавали огромное значение процессу потоотделения. Они понимали, что хорошая система выделения пота свидетельствует о крепком здоровье. При встрече жители Древнего Египта вместо приветствия спрашивали: «Как вы потеете?», выражая таким образом свое внимание к самочувствию собеседника.

Неповрежденная кожа помогает организму человека в борьбе с инфекционными заболеваниями, так как противостоит проникновению микробов и способна вырабатывать различные защитные вещества. Она участвует в процессе дыхания (поглощает  $U_{III}$  часть вводимого через легкие кислорода) и обмену веществ. Кожа обладает

способностью всасывать различные вещества, поэтому столь эффективен уход за ней с помощью нанесения косметических средств.

Кроме того, кожный покров регулирует процесс теплообмена между организмом и внешней средой. В теплоотдаче большое значение имеют потовые железы. Обычно человек выделяет за сутки от 600 до 900 мл пота, однако в некоторых ситуациях потоотделение усиливается и увеличивается до 4 л и более. Регулирование внутренней температуры организма производится за счет испарения пота с поверхности кожи, что вызывает снижение температуры тела. При повышении внешней температуры теплоотдача увеличивается, при понижении ослабевает. Также с потом, содержащим около 98 % воды, из организма выходят вредные вещества – соли, мочевины, остатки мочевой кислоты. Сальные железы выделяют за неделю около 100–300 г кожного сала, содержащего жиры, жирные кислоты, соли, альбуминоиды, фосфорнокислые соли.

Кожный жир смазывает и смягчает поверхность кожи, препятствует испарению воды и высыханию рогового слоя, но и не допускает пропитывания рогового слоя влагой, трения соприкасающихся поверхностей кожи, придает коже эластичность, препятствует растрескиванию.

Благодаря рецепторам (нервным окончаниям в коже) человек может осязать окружающие предметы, их размеры и фактуру, чувствовать боль, тепло, холод, прикосновения.

Общее число рецепторов на теле человека достигает 1 млн, поэтому кожа является сложным органом чувств. Примечательно, что человек быстрее воспринимает холод, а не тепло. Но холод и тепло на разных участках тела воспринимаются неодинаково.

В целом кожа очень чувствительна к перепадам температур и ощущает разницу в 0,5 С. При этом наибольшей чувствительностью отличается кожа конечностей, а наименее чувствительна к перемене температуры кожа лица.

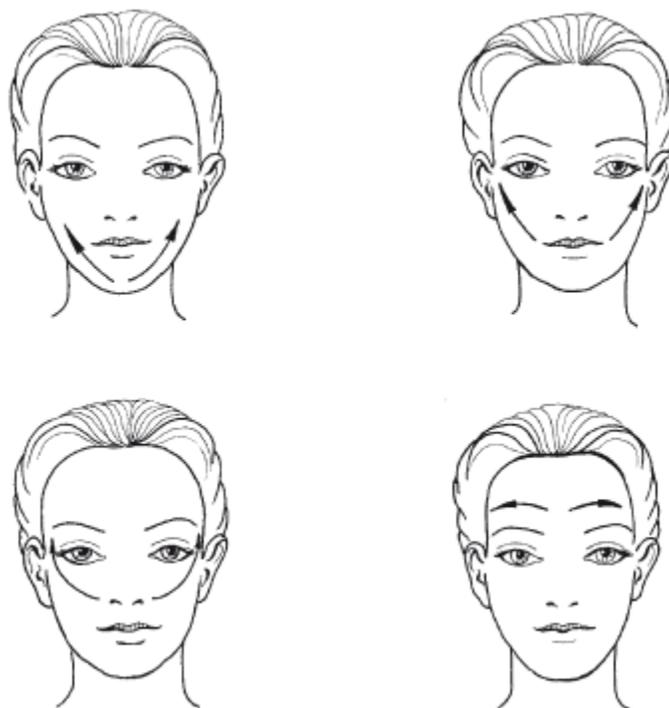
Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, систематические занятия спортом – все это способствует сохранению здоровья и продлению жизни. Человек, заботящийся о своей красоте и здоровье, не сможет обойтись без тщательного ухода за кожей.

Хорошая кожа свидетельствует о здоровье всего организма, так как она моментально отзывается на все неполадки внутри него.

# **Уход за кожей лица и шеи**

## Направление кожных линий лица и шеи

Кожными линиями называют линии наименьшего растяжения кожи. Все косметические процедуры: очищение кожи лица и шеи, нанесение крема, масок, пудры, самомассаж, снятие масок и крема – проводят строго по линиям наименьшего растяжения кожи снизу вверх.



### *Направления кожных линий лица*

- Кожные линии лица и шеи идут в следующих направлениях:
- по нижней челюсти – от середины подбородка к мочкам ушей;
  - по щекам – от уголков рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины;
  - вокруг глаз – от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, а затем по нижнему веку к носу;
  - на лбу – от середины лба к вискам. Кожные линии на лбу соответствуют направлению роста волос бровей;

- на носу – от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз по его боковым поверхностям;
- на шее – в направлении снизу вверх или от ключиц к нижней челюсти.

## Типы кожи

Для того чтобы правильно ухаживать за кожей, необходимо прежде всего определить ее тип. По количеству выделяющегося кожного сала кожа лица делится на четыре типа: нормальный, сухой, жирный, комбинированный, или смешанный.

## Определение типа и состояния кожи лица

Определить тип кожи лица можно, используя тесты, предложенные ниже. Перед тестированием следует очистить лицо и шею, но не наносить крем.

### *Сухая кожа*

Рассмотрев лицо при ярком свете, следует ответить на следующие вопросы:

- поры в целом незаметны?
- не кажется ли кожа матовой, слегка шероховатой?
- имеет ли кожа розовато-красный оттенок?
- если возраст за 25, появились ли вокруг глаз первые морщинки?
- вызывают ли солнце, холод и ветер раздражение и покраснение кожи?
- проблемы с угрями практически никогда не возникают?

Если «да» можно ответить на все вопросы, то кожа сухая. Если ответ «да» соответствует только четырем вопросам – возможно смешанная.

### *Жирная кожа*

Через 1 час после очищения кожи следует приложить листочки папиросной бумаги или бумажные салфетки на лоб, щеки и нос. После этого нужно ответить на следующие вопросы:

- на всех ли листах есть следы жира?
- отпечатки щек такие жирные, как и отпечатки средней части лица?
- отчетливо ли заметны на коже угри?
- есть ли угри на щеках?
- кажется ли цвет лица блеклым и сероватым?

- выглядит ли кожа рыхлой и пористой?
- часто ли появляются воспаления на коже?
- на коже редко возникают раздражения и покраснения?

Если «да» можно ответить на все вопросы, то тип кожи жирный, если только на 4–5 – смешанный.

#### *Комбинированная кожа*

После очищения кожи прижать листки папиросной бумаги или бумажные салфетки ко лбу, щекам, подбородку и крыльям носа. Затем ответить на следующие вопросы:

- имеется ли жир на Т-зоне?
- выглядит ли кожа на висках и щеках сравнительно тонкой и мелкопористой?
- есть ли на средней части лица крупные поры и угри?
- блестит ли нос уже через час после очищения кожи?

Нормальный тип кожи встречается наиболее редко. Она выглядит свежей, гладкой, упругой, на ней нет крупных пор, жирного блеска и шелушения. Однако с возрастом нормальная кожа становится суше и, следовательно, нуждается в поддерживающем уходе.

- в целом кожа малочувствительна?
- возникают ли раздражения на коже лба зимой?
- кажется ли кожа лица летом жирнее, чем в остальное время года?

Если ответ «да» соответствует 4 вопросам, то это свидетельствует комбинированному, или смешанному, типу кожи.

## **Нормальная кожа**

При отсутствии ежедневного ухода даже нормальная кожа может стать сухой или жирной. При недостаточном или нерациональном проведении косметических процедур нормальное состояние кожи крайне редко удастся сохранить до 30 лет. Поэтому при любом, даже отличном состоянии здоровья, следует систематически ухаживать за кожей лица и шеи.

Уход за нормальной кожей достаточно несложен. Достаточно ее регулярно очищать, тонизировать, увлажнять и питать. Для очистки нормальной кожи можно использовать экстракты некоторых растений, оказывающих очищающее и тонизирующее действие. Способ их применения одинаков: в настое растения следует смочить ватный диск или тампон, слегка отжать его и провести по кожным линиям. Наилучшие результаты отмечаются при использовании экстрактов из валерианы лекарственной, подорожника большого, ромашки аптечной, тысячелистника обыкновенного, фиалки трехцветной, укропа огородного и элеутерококка колючего.

Для очистки нормальной, но чувствительной к воде и мылу коже можно использовать лосьоны и гели промышленного производства.

Уход за нормальной кожей предусматривает использование различных кремов, нанесение которых занимает всего несколько минут. Кремы компенсируют потерю кожей жира и других компонентов, поддерживают ее тонус.

Крем следует подбирать в зависимости от индивидуальных особенностей реагирования кожи. Так как идеально нормальная кожа встречается крайне редко, то при некоторой склонности к сухости следует использовать кремы для сухой и нормальной кожи, а при тенденции к повышению салоотделения – для жирной и нормальной кожи.

Наносить крем нужно кончиками пальцев или слегка как бы вбивая его в кожу, но не беспорядочно, а по кожным линиям. При нормальной коже крем следует наносить на лицо и шею 2–3 раза в неделю. Вокруг глаз крем нужно наносить ежедневно, так как практически у всех людей кожа на этих участках сухая.

Во избежание привыкания и снижения эффективности кремы необходимо менять через 2–4 недели. При нормальной коже рекомендуется использовать кремы, содержащие ланолин, ментол, витамины А и D.

Нормальную кожу полезно протирать замороженными фруктами, ягодами и овощами.

## **Сухая кожа**

Сухая кожа часто встречается не только у людей среднего и пожилого возраста, но и у юношей и девушек 17–19 лет. Сухость кожи на первый взгляд как будто не заметна: она красива, нежна, тонка, имеет румянец. Но уже в этом случае можно отметить, что при прикосновении к ней ощущается легкая сухость, шероховатость. Лишенная правильного ухода, такая кожа быстро увядает, поверхностные мелкие морщинки начинают углубляться. Затем на коже появляются раздражения, она покрывается красными пятнами, шелушится сначала на отдельных участках, а затем по всей поверхности лица. Сухая кожа восприимчива к воздействию воды и мыла, ветра, жары и холода.

Продолжительное влияние на такую кожу резких колебаний температуры и других неблагоприятных факторов внешней среды приводит к резкому уменьшению выделения кожного сала, в результате чего возникают легкое воспаление кожи, неприятное ощущение стянутости и зуд. Кожа становится бледной, вялой, покрывается сетью мелких морщин.

У людей среднего и пожилого возраста кожа становится еще суше из-за атрофии сальных желез, дефицита воды, плохой усвояемости витаминов, белков и микроэлементов. В этот период жизни кожа истончается, теряет свой естественный оттенок, покрывается глубокими морщинами. Из-за потери упругости и напряжения подлежащих тканей появляются избытки кожи, особенно в области щек, нижних и верхних век и у подбородка.

Сухая кожа более предрасположена к образованию морщин, чем жирная. Практически у всех людей с любым типом кожи, особенно у женщин, кожа становится со временем более сухой. Поэтому не следует стремиться преждевременно высушивать ее косметическими препаратами.

Сухость кожи является следствием недостаточной деятельности сальных желез, которая может быть как наследственной, так и возрастной, либо вызванной использованием неподходящих косметических средств.

Избавиться от сухости кожи, даже врожденной, можно, если правильно ухаживать за ней в течение очень продолжительного

времени. На устранение сухости и увядания кожи благоприятно воздействует прежде всего укрепление всего организма, в особенности в юношеском возрасте.

Уход за кожей лица не должен быть одинаковым в 20 и 30-45-летнем возрасте. Возрастное изменение сальных желез постепенно приводит к сухости кожи, сопровождающейся увяданием. Для предотвращения старения кожи следует компенсировать нехватку влаги не только местным воздействием с помощью кремов, но и принимая ежедневно по 4–5 стаканов жидкости, без учета жидкости, входящей в состав съедаемых продуктов в течение суток. Естественная жировая смазка является лучшим средством для сохранения влаги. Когда содержание влаги в роговом слое уменьшается до 10 % или менее, появляются признаки, свойственные сухой коже: шершавость, ощущение сухости и стянутости, появление небольших трещин.

Приемы и средства по уходу за сухой кожей лица необходимо менять, как только возникло раздражение, воспаление и шелушение кожи. Применяя различные косметические средства для ухода за сухой кожей лица, следует помнить, что основная причина ее сухости в любом возрасте – неправильный уход за ней: частое умывание с мылосодержащими средствами, злоупотребление пудрой, отбеливающими препаратами, лосьонами, предназначенными для жирной кожи.

Препараты, в состав которых входит спирт, белая ртуть, салициловая и другие кислоты, способствуют иссушению кожи, поэтому их необходимо исключить при уходе за сухой кожей лица.

Людям с сухой кожей лица и шеи следует соблюдать следующие рекомендации:

- при сухой коже нужно принимать внутрь такие витамины, как А, D,? и F;

- рекомендуются прогулки в дождливую туманную погоду. Мельчайшие частицы влаги проникают через роговой слой и мягко активизируют кровообращение;

- необходимо поддерживать влажность в жилых комнатах, ставить открытые емкости с водой или приобрести увлажнители воздуха, а

также полезно выращивать такие комнатные растения, как кипрская трава и зеленые лилии. Регулярный полив и опрыскивание комнатных цветов очень благоприятно сказывается на состоянии сухой кожи лица;

- при чувствительной сухой коже лица необходимо отказаться от употребления в стрессовые периоды крепкого чая и кофе, энергетических напитков, острой пищи. Они увеличивают кровообращение, повышают нервозность, что, в свою очередь, приводит к раздражению и зуду кожи;

- не следует посещать бани, сауны, парные, заниматься видами спорта, вызывающими усиленное потоотделение;

- нужно ограничить купание в хлорированной воде бассейнов, в которой из кожи вымываются ценные вещества. Чтобы восстановить тонус кожи после купаний, следует нанести слой жирного увлажняющего крема. Перед плаванием в бассейне рекомендуется втирать в кожу лица, шеи и декольте влагостойкий солнцезащитный крем, который создает защитную пленку, предохраняющую кожу от пересыхания;

- загорать нужно с большой осторожностью. При этом важно помнить, что даже в тени ультрафиолетовые лучи пагубно действуют на сухую тонкую кожу;

- при сухой коже следует очень внимательно относиться к подбору косметических средств и декоративной косметики. Слишком жирные средства или обильное их нанесение может привести к возникновению угревой сыпи или отека.

## **Жирная кожа**

Жирная кожа – это результат усиленной деятельности сальных желез.

При такой коже протоки сальных желез расширены, из них в обильном количестве выделяется кожное сало. Кожное сало, соединяясь с пылью и отмершими роговыми клетками, образует пробки, которые закупоривают выводные пути сальных желез. Сальные железы рас пределены неравномерно: их больше всего на носу, прилегающих к нему участках щек и на подбородке (в области так называемой Т-зоны). Жирная кожа груба, напоминает корку апельсина, на ней часто образуются комедоны (черные точки) и угри.

Чаще всего кожа бывает жирной в период полового созревания и во время беременности. К повышенному салоотделению могут привести также расстройства нервной системы, хроническое нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, в особенности запоры. При заболеваниях печени, щитовидной железы и гинекологических заболеваниях салоотделение может увеличиться или уменьшиться. Подобное влияние оказывают изменения в рационе питания. Как правило, салоотделение усиливается при употреблении острой пищи, богатой жирами, углеводами, а также спиртных напитков.

При усиленном салоотделении необходимо соблюдать режим питания, включая в рацион кисломолочные и растительные продукты.

Увеличение массы тела также может привести к усиленному выделению кожного сала. Кожа может стать жирной из-за чрезмерного использования жирных кремов, различных косметических масел, эмульсий и декоративной косметики, содержащей минеральные масла, воски и ланолин. На упаковке препаратов, предназначенных для ухода за жирной кожей, должна быть пометка «Не комедогенно!». Если таковая отсутствует, то эти косметические средства могут привести к еще большему расширению пор и образованию комедонов.

Несмотря на многочисленные недостатки, жирная кожа имеет свои преимущества: она нечувствительна и долго остается молодой. Жир создает защитную пленку, позволяющую задержать влагу и блокировать проникновение вредных веществ снаружи.

Обычно жирный тип кожи к 30 годам становится на смешанным, но кожа сохраняет свою грубую структуру и пористость. С возрастом эластичность утрачивается и пористость становится более выраженной. Кожа выглядит толстой, шероховатой и грубой.

Жирная кожа требует специального ухода с проведением соответствующего лечения, соблюдения режима питания и проведением профилактических мероприятий.

Людам с жирной кожей рекомендуется соблюдать следующие рекомендации:

- очень жирную кожу следует очищать 3 раза в день;

– 3 раза в неделю следует наносить противовоспалительные маски;

Расширенные поры жирной кожи можно значительно сузить, используя обезжиривающие средства и поддерживая роговой слой тонким.

– необходимо избегать частого воздействия на кожу горячей воды и пара;

– умываться следует теплой, а затем холодной водой;

– следует закалять кожу ледяной водой, так как она сужает сосуды и стягивает поры.

Главная цель ухода за жирной кожей заключается не в обезжиривании, а в систематической очистке и дезинфицировании, которые не должны приводить к ее раздражению.

При жирной коже очень важное значение имеет правильный режим питания: оно должно быть четырехкратным, с ограничением продуктов, способствующих раздражению сальных желез. Во время еды необходимо тщательно пережевывать пищу и умеренно употреблять жидкость. В весенний и зимний периоды следует принимать больше витаминов как натуральных, так и выпускаемых фармацевтической промышленностью.

Обезжиривая кожу с помощью различных средств, следует остерегаться превращения ее в сухую. Поэтому выбор препаратов по уходу за кожей напрямую зависит от ее состояния на данный момент.

Не следует использовать больше 1 месяца одни и те же препараты или средства по уходу за жирной кожей, особенно это касается сильно действующих препаратов.

Для стягивания пор жирной кожи рекомендуется использовать натуральные кислоты: сок лимона, клюквы, калины, красной смородины, квашеной капусты и т. д.

Обезжиривающие средства, содержащие более 20 % спирта, не рекомендуется использовать без консультации у дерматолога или косметолога.

При повышенном салоотделении в целях профилактики появления угрей рекомендуется протирать лицо 2–3 раза в день 0,5 %-

ным раствором соляной кислоты.

Систематическое очищение жирной кожи, применение специальных кремов, лосьонов и масок с периодическим чередованием делает кожу нормальной, уничтожает ее чрезмерный блеск и серовато-грязный налет, кожа становится мягкой и приобретает приятный матовый оттенок.

В связи со сложностью механизма возникновения чрезмерной жирности кожи уход за ней должен проводиться в соответствии с рекомендациями и под наблюдением врача-дерматолога. Кроме того, чтобы не затрачивать на уход за жирной кожей большое количество времени, следует регулярно, 1 раз в месяц, делать чистку лица в косметологическом кабинете.

## **Комбинированная кожа**

Комбинированный, или смешанный, тип кожи является самым распространенным, это объясняется тем, что кожа человека имеет такую особенность, что в области Т-зоны находится наибольшее количество сальных желез, которые вырабатывают большее количество жира. Смешанный характер кожи выражен в том, что в местах усиленного салоотделения (области лба, подбородка и носа) кожа жирная, а вокруг глаз, на висках, щеках и шее сухая.

Комбинированная кожа часто претерпевает достаточно сильные изменения в состоянии при смене сезона года. Поэтому люди с комбинированной кожей должны быть готовы чаще, чем другие, менять режим ухода за кожей.

Смешанный тип кожи, как правило, наблюдается в возрасте 25–35 лет. В зрелые годы комбинированная кожа, как правило, становится нормальной.

Чтобы улучшить состояние комбинированной кожи, необходимо использовать дифференцированные приемы ухода: для жирных участков кожи – одни, для более сухих – другие. Как только кожа станет нормальной, можно переходить к применению соответствующих средств.

## **Увядающая кожа**

Увядание кожи происходит вместе со старением всего организма. На коже лица и шеи признаки старения появляются раньше, чем на теле, происходит это обычно после 25 лет. Кожа теряет свою упругость и эластичность, становится более сухой. Морщины – это самый часто возникающий косметический дефект, возникающий у людей после 30–35 лет, а иногда и раньше. Наиболее заметно симптомы увядания кожи лица и шеи проявляются к 40–45 годам. В этом возрасте у большинства людей кожа теряет розовый оттенок, истончается, понижается ее эластичность и она легко собирается в складки.

Раньше всего возникают так называемые мимические морщины, причиной которых является то, что мускулы определенных участков на лице растягивают эластичные волокна соединительных тканей. Морщины прежде всего появляются на лбу, затем в уголках глаз, рта и носа (носогубные складки). Потом морщинистой становится кожа шеи, начинает отвисать подбородок, возникают морщины на кистях и других участках кожи тела.

Расположение морщин зависит от направления мимической мускулатуры. Обычно они ложатся перпендикулярно к силе действия мимических мышц, например, на лбу они располагаются горизонтально, так как сила действия лобных мышц имеет вертикальное направление.

По характеру выраженности морщины бывают 4 степеней:

- 1-я степень – поверхностные прерывающиеся борозды, которые исчезают при натяжении кожи;
- поверхностные непрерывные борозды, расправляющиеся при натяжении кожи;
- глубокие кожные борозды, которые не исчезают при натяжении кожи;
- глубокие борозды с кожными валиками.

Снижение тонуса кожи и возникновение морщин является следствием потери кожей эластичных свойств. В молодом возрасте появлению симптомов старения способствуют систематические нарушения режима жизни и нерациональный уход за кожей. В пожилом возрасте морщины появляются в результате физиологического увядания кожи, а также ухудшение общего состояния здоровья.

## **Причины возникновения морщин**

Несмотря на то что увядание и старение кожи – процесс естественный, у одних он наступает раньше, у других позже, здесь многое зависит от индивидуальных причин.

### ***Хронические заболевания***

Чаще всего к возникновению морщин приводят заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной системы, дисфункции желез внутренней секреции, а также нарушение обмена веществ и острые заболевания, приводящие к преждевременному изнашиванию и старению организма.

Чтобы выявить причину появления преждевременных признаков увядания, необходимо провести медицинское обследование всего организма.

### ***Дегенеративные изменения кожи, обуславливающиеся снижением количества эстрогенов***

С возрастом количество эстрогенов снижается. С целью устранения этой причины при преждевременном увядании кожи необходимо принимать лекарственные препараты из шалфея, хмеля и других растений, содержащих растительные эстрогены.

Перед применением растительных препаратов, содержащих эстрогены, необходимо проконсультироваться с врачом.

В целях профилактики преждевременного увядания кожи можно включать в рацион листья петрушки и пастернака посевного в виде салатов с растительным маслом. С этой же целью рекомендуется использовать сок алоэ, принимая его по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 3–4 недели.

Для предотвращения преждевременного старения кожи следует регулярно употреблять в пищу листья крапивы двудомной, из которых готовят первые блюда и салаты. Одновременно с этим нужно применять настой листьев этого растения по 1 столовой ложке 4 раза в день или жидкий экстракт по 20–30 капель 3–4 раза в день. Курс

лечения составляет 2–3 недели. При необходимости его можно повторить через 1 месяц.

Чтобы предупредить увядание всего организма в целом, рекомендуется использовать спиртовой экстракт элеутерококка, обладающего тонизирующим действием и стимулирующим функцию половых желез. Принимать его следует по 20–40 капель 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 1 месяц.

### ***Нарушение режима труда и отдыха***

Правильное чередование режима труда и отдыха, регулярный полноценный сон и отсутствие переутомлений – все это бережет здоровье и продлевает молодость организма, в том числе кожи.

Кожа человека регенерирует только ночью, пик ее обновления приходится на час ночи.

Если не ложиться спать вовремя и допоздна работать, то утрачивается часть энергии, необходимой для регенерации кожи. В молодом возрасте этот дефицит не так заметен, но уже и тогда состояние кожи ухудшается. После 35 лет нарушение сна сказывается отчетливо, поэтому никакие кремы от морщин не могут заменить хорошего крепкого сна, начавшегося не позднее 23 часов.

Научные исследования показали, что во время сна организм практически не вырабатывает гормоны стресса, что очень существенно для здоровья нервной системы и нормального состояния кожи.

Чтобы сон был крепким и спокойным, следует соблюдать следующие рекомендации:

– перед сном нельзя смотреть остросюжетные фильмы, принимать холодный душ, пить крепкий чай и кофе, плотно ужинать. В последний раз принимать пищу рекомендуется не позже 7–8 вечера, на ночь можно выпить стакан кисломолочного напитка, съесть немного овощей или фруктов;

– нельзя подолгу читать, работать или заниматься домашними делами перед сном или за счет сна. Если возникла необходимость завершить какую-то работу, не нужно бороться со сном, так как это способствует истончению нервных клеток. Лучше сесть за стол и работать, это менее вредно, чем работать, лежа в постели;

– хорошему сну способствует чай из трав, который можно приготовить из смеси валерианы и мелиссы. Прекрасным снотворным является теплое молоко с медом, содержащее триптофан – аминокислоту, заставляющую организм вырабатывать серотонин, необходимый для полноценного сна;

– необходимо стараться думать перед сном о чем-то хорошем и приятном;

– прекрасным средством против стресса и бессонницы является оргазм. Половой акт способствует активному кровообращению и кровоснабжению всех органов, включая и кожу, которая становится нежной, упругой и гладкой;

– снятию усталости и расслаблению мышц хорошо способствует 5-минутная гимнастика перед сном для лица;

– чтобы быстрее заснуть, можно выполнять небольшую дыхательную гимнастику. Для этого следует расслабить мышцы, сделать несколько глубоких вдохов и длительных выдохов. При вдохе нужно сосчитать до 5, а при выдохе – до 10. Такое дыхание способствует улучшению снабжения крови кислородом и устраняет возбуждение нервной системы;

– перед сном рекомендуется принимать теплую ароматическую ванну, которая не только «смоет» все стрессы, перенесенные за день, но и улучшит кожное дыхание.

### ***Вредные привычки***

Курение и злоупотребление алкоголем также способствуют появлению ранних морщин. У курящих людей морщины появляются в 4 раза быстрее, так как при этом образуются лишние свободные радикалы (агрессивные соединения, содержащие кислород), которые атакуют жиросодержащие стенки клеток и изменяют наследственную информацию.

Кроме того, никотин способствует сужению сосудов и делает кожу слабой и бледной.

Алкоголь обезвоживает ткани кожи, отнимает ценные минеральные вещества, в результате чего морщины могут появиться уже в 20–25 лет.

Алкогольные напитки способствуют расширению сосудов, их чрезмерное употребление приводит к образованию красных прожилок на коже.

### ***Декоративная косметика***

Использование туши, карандашей для век или теней низкого качества способствует преждевременному увяданию кожи и образованию мелких морщин вокруг глаз.

### ***Гримасы, неправильное положение головы во время сна***

Чтобы предотвратить раннее появление морщин, следует еще в раннем детстве предостеречь ребенка от гримас, привычек морщить лоб и хмурить брови. Если у ребенка есть привычка часто щурить глаза, необходимо немедленно обратиться к окулисту.

Чтобы предотвратить образование морщинок вокруг глаз, необходимо защищаться от яркого солнечного света с помощью темных очков.

Преждевременное появление морщин на шее чаще всего возникает из-за неправильного положения головы во время сна.

Многие люди любят спать на очень высоких подушках. При этом голова опускается на грудь и образуются складки. Образованию второго подбородка и морщин на шее способствуют также чтение в постели и низкий наклон головы при письме и чтении. Необходимо приучать себя спать на низкой плоской подушке, чтобы кожа не смещалась.

### ***Стрессы***

Стресс является самым существенным фактором старения. Кожа обладает очень высокой чувствительностью и мгновенно реагирует на все волнения.

Когда человек находится в постоянном нервном напряжении, возникают судороги лицевых мышц, при этом эластичные волокна растягиваются больше обычного. Гормон стресса адреналин способствует сужению сосудов, что особенно сказывается на тонких капиллярах поверхности кожи. При длительных стрессах возникает дефицит питательных веществ и кислорода, так как кожа дышит и питается через кровь. Кроме того, стресс может спровоцировать воспалительные процессы.

Чтобы надолго сохранить молодость и красоту, нужно научиться расслабляться и снимать свое раздражение.

### ***Ультрафиолет***

Научно доказано, что появление большинства морщин, особенно ранних, связано с солнечным облучением.

Солнечный свет состоит из инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Именно последние вызывают повреждения кожи. Видимый свет не оказывает такого вредного воздействия. Существует ультрафиолет А (УФА) и ультрафиолет В (УФВ).

Ультрафиолет В является более коротковолновым, он вызывает солнечные ожоги, злокачественные опухоли и преждевременное старение кожи.

Резкие колебания веса способствуют растяжению кожи лица, уменьшению ее упругости, появлению морщин, складок и растяжек.

Интенсивность ультрафиолетового излучения зависит от рельефа территории (на возвышенностях его интенсивность более высока). Усиливает вредоносное воздействие ультрафиолета отражающие свет поверхности: песок, вода, снег.

Чувствительность кожи к ультрафиолетовому излучению могут усилить некоторые медикаментозные средства наружного применения и косметические средства, в состав которых входит бергамотовое масло.

Чувствительность к ультрафиолету зависит от активности гипофиза, состояния печени и цвета кожи. У людей с темной и смуглой кожей содержание меланина больше, чем у светлокожих, поэтому риск повреждения кожи солнцем у них гораздо меньше.

Чтобы надолго сохранить молодость, следует обязательно использовать солнцезащитные средства и соблюдать следующие рекомендации:

- загорать нужно постепенно, давая коже привыкнуть к солнечному излучению;
- в солнечные летние дни следует носить солнцезащитные очки;
- необходимо соблюдать большую осторожность, загорая на юге и вблизи экватора, так как там даже в тени очень высокое излучение;
- самыми сильными ультрафиолетовыми лучами являются отвесные лучи, поэтому следует избегать полуденного солнца даже в

тени;

- загорать лучше всего утром, так как до 10 часов солнечное излучение более мягкое;

- после длительного пребывания на солнце необходимо использовать увлажняющие кремы;

- за месяц до отпуска рекомендуется принимать препараты, содержащие каротин.

Он улучшает защитные свойства кожи и помогает ей разлагать свободные радикалы.

Зная, какие именно причины приводят к преждевременному старению кожи, следует всячески оберегать себя от них. Активный образ жизни, правильное питание, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек и борьба со стрессами помогут защитить кожу от неблагоприятных воздействий окружающей среды и надолго продлить молодость.

Важнейшее место в уходе за увядающей кожей занимает использование кремов, масок и других средств, содержащих витамины, биологические стимуляторы и активные растительные вещества. Ежедневное их использование не дает углубиться уже имеющимся морщинам и предотвращает появление новых.

Эффективны в борьбе со старением контрастные компрессы, массаж и гимнастика. На проведение этих процедур затрачивается всего несколько минут, однако их регулярное проведение дает такие результаты, на которые не способен даже самый дорогостоящий косметический препарат.

Правильный уход за кожей лица предусматривает последовательное выполнение процедур умывания, очищения, тонизирования, увлажнения и питания. Важное значение для состояния и внешнего вида кожи имеет очередность их проведения.

Зрелая кожа особенно остро нуждается в увлажнении и питании, поэтому, помимо основного ухода, 1–2 раза в неделю необходимо пользоваться витаминными, увлажняющими и питательными масками. Для этой цели полезно накладывать компрессы из целебных трав: розмарина, шалфея, мяты, мелиссы, ромашки,

тысячелистника, хвоща, петрушки, цветков липы и других лекарственных растений.

## Умывание

Как правило, пробудившись от ночного сна, человек сразу же идет умываться. Однако делать это следует не только утром, но и вечером, так как в течение дня поверхность кожи постоянно загрязняется омертвевшими клетками эпидермиса, выделениями потовых и сальных желез. Кроме того, на коже оседают пыль и копоть, скапливающиеся в порах и препятствующие естественному выделению кожного сала. Умывание очищает кожу от грязи, жира и декоративной косметики.

Анализ химического состава грязевого слоя, образующегося в течение дня, показывает, что он является вредным для кожи лица, вызывает ее раздражение и снижение тонуса, кроме того, загрязнения создают благоприятные условия для развития и размножения микробов.

Проводить данную процедуру нужно с учетом типовых и возрастных особенностей кожи. Необходимо также обращать внимание на состояние воды и качество используемых косметических средств. Дело в том, что вода и косметические препараты по-разному влияют на состояние кожных покровов. Например, холодная вода способствует закаливанию организма, однако постоянное умывание ею вредно для кожи. При длительном воздействии низкой температуры происходит сужение кровеносных сосудов, в результате чего снижается кровоснабжение и питание кожи, она бледнеет, становится вялой, сухой, морщинистой и дряблой. Умывание холодной водой нарушает работу сальных желез и уменьшает количество выделяемого кожей сала. По этой причине использовать воду низкой температуры при умывании следует только людям с жирной кожей лица.

Не стоит умываться непосредственно перед выходом на улицу, поскольку в этом случае может произойти чрезмерное высушивание кожи.

В утренние часы умываться следует мягкой водой комнатной температуры. Она не только освежит кожу, но и приведет ее в тонус. После принятия водных процедур на влажную кожу лица и шеи

обычно накладывают жирный крем, а через несколько минут с помощью салфетки удаляют остатки не впитавшегося косметического средства.

В вечерние часы допустимо умывание холодной водой, однако нужно помнить, что подобная процедура может негативно отразиться на качестве сна и даже вызвать бессонницу. Очищать кожу вечером следует за 1–2 часа до сна. Данное требование необходимо соблюдать независимо от состояния и типа кожи.

Горячая вода способствует расширению пор и в то же время снижает сопротивляемость кожи воздействию внешних факторов. При длительном умывании горячей водой происходит расширение поверхностных сосудов кожи, увеличивается проницаемость их стенок. Кроме того, высокая температура воды действует на организм, в результате мышцы становятся слабыми, а кожа – дряблой и морщинистой.

Неблагоприятно отражается на коже умывание горячей водой с мылом: в результате подобной процедуры происходит обезжиривание и обезвоживание кожного покрова, в сосудах застаивается кровь, а на щеках и носу появляются красные пятна. Оптимальный вариант – умываться теплой водой, чередуя ее с более прохладной. Смена температурных режимов активизирует кровообращение, улучшая питание кожи, оказывает благотворное влияние на нервные окончания, расположенные в слоях кожи, а также на весь организм в целом.

Контрастное умывание обычно начинают водой комнатной температуры, затем ополаскивают лицо прохладной водой, снова водой комнатной температуры, прохладной и т. д. Заканчивают процедуру прохладной водой. Однако умывание горячей водой, а также чередование температур во время данной процедуры категорически запрещено людям с расширенными капиллярами. Им рекомендуется умываться мягкой водой комнатной температуры. Для смягчения сырую воду кипятят или добавляют в нее питьевую соду (1 чайную ложку на 1 л воды). Благодаря такой процедуре кратковременное сужение кровеносных сосудов быстро сменяется их расширением, что, в свою очередь, активизирует приток крови к поверхности кожи и улучшает ее питание. Вода комнатной температуры подходит для умывания всем людям без исключения.

Особого внимания заслуживают косметические средства и предметы, с помощью которых производят очищение кожи во время умывания. Нежелательно использовать для этих целей грубые мочалки и полотенца, щетки и хозяйственное мыло. Однако при наличии на коже каких-либо дефектов (например, прыщей, комедонов и т. п.), а также для более глубокой очистки лица специальные щеточки и мочалки могут оказаться незаменимыми. При здоровой коже умывание с помощью щеточек производят не чаще 2 раз в неделю.

Если кожа лица и шеи сухая, то необходимо при умывании полностью исключить мыло. Умываться в этом случае следует только с использованием специально предназначенных кремов и эмульсий, смывая их прохладной водой. Если вода жесткая, нужно смягчить ее  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды на 1 л воды или 2–3 столовыми ложками молока. Лучше всего использовать для умывания кипяченую воду.

Косметические средства для умывания выбирают с учетом типа кожи и ее возрастных особенностей, препараты должны в наибольшей степени соответствовать потребностям кожи.

При жирной коже рекомендуется умываться 1 раз в неделю горячей водой (36–38 °С), через день прохладной, а в остальные дни водой комнатной температуры (18–20 °С), используя при этом специальные гели, способствующие сужению пор.

Неправильное вытирание лица после умывания приводит к преждевременному увяданию кожи. Многие люди вытирают лицо полотенцем, проводя им сверху вниз. При этом кожа лица многократно растягивается и постепенно теряет свои эластичные свойства. Вытирать лицо следует только промокательными движениями, которые не только безвредны для кожи, но и являются подобием гимнастики, улучшающей кровообращение и повышающей упругость и эластичность кожи лица и шеи.

## **Очищение**

Очищение является важным этапом ухода за кожей лица. Ведь, как известно, чистая кожа активнее противостоит негативным воздействиям окружающей среды. И именно очищение дает возможность надолго сохранить здоровье и красоту кожи лица.

Данную процедуру производят ежедневно, 2 раза в день, после умывания. Утром очищение необходимо для того, чтобы убрать с лица выделившийся за ночь кожный жир и ороговевшие частички, а вечером – чтобы снять остатки макияжа и удалить скопившуюся за день грязь. Таким образом, во время утреннего очищения происходит подготовка кожи к нанесению макияжа, а вечером – к полноценному отдыху и восстановлению. Следует отметить, что очищение кожи лосьоном и гелем в вечерние часы производят только после снятия макияжа.

Особенно необходима очистка для зрелой и увядающей кожи. А обладательницам сухой кожи данная процедура может даже заменить умывание.

Не обязательно использовать для очищения кожи дорогостоящие косметические средства. Можно заменить их продуктами, имеющимися в распоряжении любой хозяйки, или составами, самостоятельно приготовленными в домашних условиях.

## **Кислое молоко**

Это идеальное средство для очищения кожи всех типов. Оно подходит для использования в любое время года, особенно весной и летом, когда на лице появляются веснушки.

Кислое молоко делает кожу более нежной и гладкой, под действием содержащихся в нем ферментов веснушки бледнеют. Но не стоит забывать, что перекисшие продукты, содержащие большое количество молочной кислоты, могут спровоцировать покраснение и раздражение кожи лица.

Кислое молоко вполне можно заменить свежим кефиром или сметаной. Для очистки жирной кожи вполне подойдет молочная сыворотка, полученная в процессе изготовления творога или простокваши. Очистку выполняют следующим образом: ватный тампон смачивают в небольшом количестве кисломолочного продукта и протирают им лицо. Затем следующим тампоном, смоченным в молоке немного обильнее, чем первый, еще раз протирают кожу.

Процедуру повторяют несколько раз, смачивая при этом каждый последующий тампон чуть больше, чем предыдущий. Последний тампон отжимают и удаляют им излишки кислого молока. Затем кожу ополаскивают теплой кипяченой водой и наносят питательный крем. Перед нанесением крема можно протереть кожу лосьоном.

При жирной пористой коже кислое молоко, нанесенное на лицо тонким слоем, оставляют на всю ночь, а утром смывают водой комнатной температуры. Питательный крем наносят только на кожу вокруг глаз, шею и область декольте. Данный прием позволяет сузить поры и тем самым уменьшить количество выделяемого кожного сала. Хороший эффект при жирной коже дает умывание отваром трав: ромашки, шалфея, липового цвета, полевого хвоща. Они используются отдельно или в смеси всех трав, взятых в равном количестве. Для приготовления отвара следует залить 2 столовые ложки травы 2 стаканами горячей воды, прокипятить на слабом огне 5—10 минут, потом остудить и процедить.

Иногда после очистки кисломолочными продуктами на лице появляются красные пятна и раздражение. При их обнаружении кожу протирают ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или свежем молоке, а затем наносят питательный крем.

Пятна и раздражение – это реакция кожи на проводимую процедуру. Как правило, через 5–6 повторений она привыкает к подобному очищению, но, если названные симптомы продолжают беспокоить, лучше заменить кислое молоко более мягким очищающим средством.

## **Растительное масло**

Это хорошее средство для вечернего очищения нормальной и сухой кожи, является наиболее подходящим для ухода за кожей в

осенне-зимний период.

В фарфоровую посуду налить 1–2 столовые ложки растительного масла, поместить на 1–2 минуты в горячую воду, чтобы масло нагрелось, а затем с помощью ватного тампона нанести на кожу лица и шеи.

Следующим тампоном, смоченным в масле обильнее, чем первый, обработать лицо по восходящей линии, начиная от шеи: от подбородка и рта провести к вискам, от основания носа – ко лбу и вокруг глаз (от носа по верхнему веку в направлении виска, по нижнему веку от виска к носу). В завершение маслом обработать губы и брови.

Через несколько минут излишки масла удалить ватным тампоном, смоченным лосьоном, чайным настоем или теплой кипяченой водой, смешанной с любым фруктовым соком.

Завершающий этап подобной очистки лучше провести в несколько приемов: сначала слегка смоченным тампоном, а затем сильно увлажненным.

## **Яичный желток**

Яичный желток является эффективным очищающим средством для кожи лица любого типа.

Прежде чем приступить к самой процедуре, следует приготовить очищающее средство: желток сырого яйца отделить от белка, добавить 1 чайную ложку растительного масла, 1 чайную ложку подкисленной лимонным соком кипяченой воды, все тщательно перемешать и поделить состав на 2 неравные части: меньшую использовать для очистки, а большую поместить в прохладное место, чтобы в дальнейшем использовать для последующих процедур.

Ватным тампоном, смоченным сначала в воде, а затем в желтково-масляной смеси, быстро протереть кожу.

Процедуру повторить 2 раза, каждый раз нанося большее количество желтковой массы и растирая ее до появления пены. Через 1 минуту после нанесения смеси смыть ее теплой проточной водой.

## **Овсяные хлопья**

Овсяные хлопья являются хорошим средством для очищения жирной кожи. Его можно использовать для ежедневного выполнения процедуры в течение всего года.

Лучше всего производить подобную очистку в вечерние часы. Овсяные хлопья «Геркулес» (1 стакан) измельчить с помощью мясорубки, добавить питьевую соду (2 чайные ложки) и все тщательно перемешать. Полученного количества массы вполне достаточно для 3-4-кратного использования. Однократную дозу поместить в отдельную емкость, а оставшуюся смесь переложить в стеклянную посуду и хранить в прохладном месте.

Массу, предназначенную для выполнения одной процедуры, развести водой, тщательно перемешать до получения однородной кашицы средней консистенции и нанести на лицо. Слегка помассировав кожу, овсяную массу смыть теплой водой.

### **Мякиш черного хлеба**

Это средство подходит для сухой кожи лица. Очистку мякишем черного хлеба рекомендуется производить не чаще 2–3 раз в неделю.

Мякиш черного хлеба размочить в теплой кипяченой воде, добавить 1 чайную ложку пищевой соды и все тщательно перемешать. Полученную кашицеобразную массу нанести на лицо и через 1 минуту смыть водой.

### **Майонез**

Косметический майонез подходит для очищения сухой, нормальной и комбинированной кожи. Процедуры с его использованием можно проводить в течение всего года, наибольший эффект достигается при регулярном очищении 2 раза в месяц. Майонез готовят следующим образом: свежий яичный желток тщательно растереть со взятыми в одинаковой пропорции растительным маслом и сливками. Лучше всего готовить майонез в небольшом количестве, чтобы использовать его сразу. Затем полученную массу нанести на лицо и через несколько минут смыть теплой водой. Если кожа сухая, лицо после умывания не вытирать, а дать коже подсохнуть, слегка похлопав по ней ладонями, после чего

нанести крем. Комбинированную кожу после умывания аккуратно промокнуть бумажной или тканевой салфеткой, проблемные зоны с расширенными порами (нос, подбородок, лоб) протереть лосьоном, а затем нанести на все лицо крем. Обладателям сухой и чувствительной кожи рекомендуется после очищения майонезом умываться свежим молоком. Оно смягчает и успокаивает кожу, однако при наличии каких-либо повреждений, гнойников и воспалений использовать молоко нежелательно.

Комбинированная кожа легко раздражается после мытья, поэтому рекомендуется применять различные способы ухода за отдельными участками лица либо использовать специальные средства для смешанной, или комбинированной, кожи: молочко, гели, пенки лосьоны с пометкой «балансирующий». Кроме того, можно протирать смешанную кожу мятным отваром и делать контрастные умывания теплой и холодной водой.

При увядающей коже полезны солевые процедуры: 1 чайную ложку соли растворить в 1 стакане воды, ватный тампон смочить в этом растворе и слегка похлопать им по лицу и шее. Очищать кожу с морщинами следует специальным мягким молочком или косметическими сливками. После умывания нужно промокнуть кожу полотенцем или дать ей подсохнуть без вытирания. Для ежедневного очищения кожи очень удобно использовать готовые средства.

### **Жидкий крем**

Такой крем предназначен для очистки сухой и нормальной кожи. Он эффективно удаляет загрязнения и декоративную косметику. Небольшое количество крема нанести на ватный тампон и быстрыми скользящими движениями с помощью 2–3 ватных тампонов очистить кожу лица. Кожу нормального типа после очистки жидким кремом можно ополоснуть теплой водой или протереть тонирующим лосьоном.

### **Очищающий жирный крем**

С помощью жирного крема можно быстро очистить кожу любого типа. Этот крем не содержит воды и легко размягчается под воздействием температуры тела. Жирный крем не проникает в поры, легко очищает кожу от любого загрязнения, увлажняет и питает кожу, делая ее бархатистой.

Любые очищающие средства равномерно распределяют по лицу и шее и, если на коже нет косметики, слегка втирают круговыми движениями по массажным линиям. Если необходимо удалить косметику, следует просто нанести очищающий крем и подождать, чтобы она растворилась. Не следует долго держать на лице очищающие средства, достаточно 15–20 секунд. После этого крем удаляют влажной салфеткой (если кожа сухая) или обильно смывают его водой (если кожа нормальная, жирная или комбинированная).

## **Паровые ванночки**

В домашних условиях для очищения кожи можно использовать паровые ванночки. Данная процедура рекомендуется при жирной проблемной коже. Дело в том, что пар смягчает кожу, очищает ее от грязи и освобождает от жировых выделений, нередко приводящих к закупорке пор и появлению угрей.

Паровые ванночки оказывают благотворное воздействие как на внешний вид, так и на общее состояние кожи. Она становится гладкой, чистой, воспалительные процессы приостанавливаются, активизируется дыхание и питание кожи.

Однако существует ряд ограничений для применения паровых ванночек. Данный способ очищения кожи неприемлем для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ведь пар способствует расширению кровеносных сосудов, что может негативно отразиться на самочувствии человека. Не стоит также делать паровые ванночки людям, страдающим бронхиальной астмой и хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей.

Обладателям сухой кожи к паровым ванночкам следует прибегать не чаще 1 раза в 2–3 месяца и только в том случае, когда коже действительно необходима интенсивное очищение. Для жирной кожи процедуру можно проводить 2–3 раза в месяц, а в возрасте старше 30 лет – не чаще 1 раза в месяц.

Для паровых ванночек рекомендуется использовать различные лекарственные травы.

Однако не стоит забывать, что паровые ванночки противопоказаны тем, у кого кожа вялая, имеет расширенные поры или покрыта угревой сыпью.

Продолжительность процедуры зависит от типа кожи и ее возрастных особенностей: например, при сухой и увядающей коже лицо держат над паром не более 3 минут, при нормальной – около 5 минут, а при жирной, пористой и сильно загрязненной – 7 минут (это максимальное время для паровой ванночки).

Такие ванночки хорошо делать перед наложением масок.

Раз в неделю рекомендуется использовать средства для глубокого очищения – различные скрабы и отшелушивающие маски. В качестве скраба можно использовать мелко размолотую в кофемолке фасоль или кофейную гущу.

Скрабы нельзя использовать при наличии воспалений или раздражения кожи.

Скраб наносят массирующими движениями на предварительно очищенное лицо. Вся процедура занимает не более 1–2 минут, однако в результате не только удаляются загрязнения, но и отшелушиваются ороговевшие частички. После использования скраба морщины разглаживаются, кожа лица и шеи становится более упругой и ровной.

## Тонизирование

После умывания и очистки кожа нуждается в освежении. Для этого используют такое косметическое средство, как тоник. С его помощью с кожи удаляют остатки очищающего крема или средства, приготовленного в домашних условиях. Тоник очищает и стягивает расширенные поры, восстанавливает уровень влажности и кислотно-щелочной баланс кожи.

В Древнем Риме для улучшения внешнего вида кожи женщины спали с наложенными на лицо кусочками сырой телятины, вымоченной в молоке. Как известно, Клеопатра использовала для этой цели более приятные продукты – пчелиный воск и мед.

Тоник можно легко приготовить дома, используя различные фрукты, овощи и травы. Как правило, в состав большинства освежающих средств входит спирт, но можно сделать тоник и без спирта (с водой).

Тоники следует подбирать в зависимости от типа кожи и ее внешнего состояния. Прекрасным тонизирующим средством являются кубики льда из минеральной воды или настоя лекарственных трав. Ежедневное протирание кожи лица и шеи кубиками льда мгновенно приводит кожу в тонус, способствует сужению пор, улучшению местных обменных процессов, а также предотвращает появление ранних морщин.

Тоники и лосьоны домашнего приготовления при регулярном применении оказывают на кожу не менее благоприятное воздействие, чем косметические средства, изготовленные промышленным способом.

Для тонизирования жирной кожи необходимо использовать специальные тоники и лосьоны, которые обладают матирующим эффектом. Это поможет убрать жирный блеск. Однако не следует злоупотреблять тониками и лосьонами, содержащими спирт.

Использование спиртосодержащих продуктов может привести к пересушиванию жирной кожи и вызвать усиленную секрецию сальных желез.

После очищения комбинированной кожи следует протирать лицо специальным тоником или лосьоном, который придаст матовость жирным участкам кожи и увлажнит сухие.

Если на коже имеются морщины, то после умывания необходимо протереть кожу специальным тоником, лосьоном или молочком тоником, которые сделают кожу более гладкой, нежной и подтянутой.

### **Тоники для кожи любого типа**

Средства, относящиеся к данной группе, можно с одинаковым успехом использовать для ухода за кожей любого типа. Для их приготовления подойдут лекарственные травы, овощи и фрукты, а также свежесжатые соки.

#### **Тоник из корневища аира**

1 чайную ложку измельченного корневища аира залить 1 стаканом водки или разбавленного до 40 % медицинского спирта, поставить в темное место на 7 дней, затем процедить. Приготовленным тоником протирать кожу лица утром и вечером.

#### **Тоник из айвы**

Айву измельчить вместе с кожурой, залить 1 стаканом водки, настаивать 14 дней, процедить. Тоником протирать кожу лица и шеи перед нанесением крема.

#### **Тоник из арбузного и персикового соков**

По  $\frac{1}{2}$  стакана арбузного и персикового соков смешать, полученным тоником протирать кожу лица после умывания. Хранить тоник следует в прохладном месте не более 2 дней.

#### **Тоник из березового сока**

$\frac{1}{2}$  стакана березового сока смешать с 1 столовой ложкой спирта и полученным тоником ежедневно протирать лицо утром и вечером.

#### **Тоник из зверобоя и ромашки**

1 столовую ложку измельченной травы зверобоя смешать с 1 столовой ложкой травы ромашки и залить 1 стаканом горячей воды (кипятка), настаивать в течение 15–20 минут, процедить и полученным тоником ежедневно протирать кожу после очищения.

### **Клубничный тоник**

Из клубники выжать сок и заморозить. Кубиками клубничного льда протереть лицо, а через 1 минуту смыть его и нанести на лицо питательный крем.

### **Тоник «Земляничка»**

3 столовые ложки высушенных и измельченных листьев земляники залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и обработать лицо ватным тампоном, смоченным в полученном тонике.

Хранить настой в прохладном месте не более 3 дней.

### **Тоник «Огуречный»**

Крупный огурец вымыть, натереть на мелкой терке, отжать сок и заморозить его. Кубиками замороженного огуречного сока протирать лицо после очищения.

### **Тоник «Роза»**

2 столовые ложки измельченных лепестков розы залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут. В охлажденный настой добавить 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку лимонного сока,  $\frac{1}{2}$  стакана 50 %-ного спирта и все тщательно перемешать. Приготовленный тоник перелить в бутылку из темного стекла и хранить в прохладном месте. Использовать ежедневно после вечернего очищения кожи лица.

Сок огурца оказывает на кожу не только тонизирующее действие, но и осветляет ее.

### **Тоник из цветков белой лилии**

5 цветков белой лилии залить 1 стаканом водки и поставить в темное место на 20 дней. Затем настой процедить и добавить 2 стакана кипяченой воды.

## **Тоники для сухой кожи**

Тоники для сухой кожи рекомендуется использовать для того, чтобы увлажнить ее, сделать более упругой и нежной, а также избавиться от раздражения и шелушения.

### **Тоник из корня алтея**

2 столовые ложки измельченного корня алтея залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 1 час, затем процедить. Ватный тампон смачивать тоником и протирать кожу лица утром и вечером. Хранить тоник в прохладном месте не более 3 дней.

Регулярное применение данного средства помогает избавиться от шелушения и чувства стянутости кожи.

#### **Лимонный тоник**

1 столовую ложку лимонного сока соединить с 1 столовой ложкой растительного масла, 1 яичным желтком, 150 мл водки, 2 столовыми ложками камфарного спирта и все тщательно перемешать. Полученным тоником с помощью ватного тампона протирать лицо.

#### **Тоник из мяты и розового настоя**

2 столовые ложки сухих листьев мяты залить 2 стаканами воды, поместить на огонь и довести до кипения. В остывший отвар добавить 2 стакана столового уксуса, 2 столовые ложки настоя лепестков розы, все тщательно перемешать и протирать полученным тоником лицо после очищения. Хранить средство в темной стеклянной емкости в прохладном месте.

#### **Тоник из одуванчика и глицерина**

200 г высушенных стеблей, листьев и цветков одуванчика залить 2 стаканами водки и настаивать в темном месте в плотно закрытой посуде в течение 10 дней. Затем процедить, разбавить наполовину кипяченой водой, добавить 1 чайную ложку глицерина и перемешать. Тоником ежедневно протирать кожу после очищения.

#### **Тоник из листьев алоэ**

Срезанные листья алоэ (100 г) завернуть в бумагу и выдержать в холодильнике 1–2 недели. Затем листья залить 1 л холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить 5 минут на небольшом огне. Отвар настаивать 2 часа, затем процедить. Полученным тоником протирать кожу после умывания. Он особенно полезен для сухой увядающей кожи.

#### **Тоник из персикового сока и молока**

2 столовые ложки персикового сока смешать с таким же количеством молока. Приготовленный тоник применять 2 раза в день после умывания.

**Тоники для жирной кожи**

Тоники для жирной кожи обладают стягивающим эффектом, регулируют деятельность сальных желез и предотвращают появление угревой сыпи. Предложенные средства рекомендуется использовать после очищения кожи, в этом случае эффективность их воздействия значительно повышается.

#### **Тоник из крапивы**

200 г измельченных листьев крапивы залить 1 стаканом водки и настаивать в темном месте в течение 10 дней. Затем настой процедить, добавить 2 столовые ложки кипяченой воды и все тщательно перемешать. Тоник хранить в прохладном месте и использовать ежедневно после очищения лица.

#### **Тоник из мяты с яблочным уксусом**

Смешать 100 г листьев мяты, 100 мл яблочного уксуса и 100 мл кипяченой воды, поставить на огонь, довести до кипения, а затем настаивать полученную смесь в течение 5 дней. После этого процедить и использовать для ежедневного протирания кожи после очищения.

#### **Тоник из цветков калины**

50 г цветков калины залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2 часов. Состав процедить и использовать для протирания кожи после очищения.

#### **Тоник из березовой коры**

2 столовые ложки измельченной березовой коры залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Данное средство эффективно для жирной пористой кожи, склонной к появлению угревой сыпи.

#### **Тоник из цветков василька**

1 столовую ложку сухих цветков василька залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Тоник использовать для протирания лица 2 раза в день (утром и вечером).

#### **Тоник из апельсина**

Апельсин натереть на терке вместе с кожурой, залить 1 стаканом водки, настаивать в темном месте в течение 1 недели, и процедить. В настой добавить 1 чайную ложку глицерина и перемешать.

Тоник использовать для протирания кожи лица перед сном.

#### **Тоник с апельсиновой цедрой**

200 г цедры апельсина залить 1 стаканом водки, настаивать в темном месте в стеклянной емкости, плотно закупорив, в течение 10 дней, затем процедить и наполовину разбавить настой кипяченой водой.

Тоник использовать ежедневно после очищения кожи.

#### **Тоник из крапивы и лимонного сока**

5 столовых ложек измельченных листьев молодой крапивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. В отвар добавить 1 столовую ложку лимонного сока и перемешать. Тоником протирать лицо 2–3 раза в день.

#### **Тоник из отвара дубовой коры и сока грейпфрута**

2 столовые ложки измельченной дубовой коры залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 5 минут, остудить и процедить. 100 мл отвара смешать с таким же количеством грейпфрутового сока и 1 столовой ложкой водки.

Приготовленным тоником протирать кожу лица 2–3 раза в день.

#### **Тоник из алоэ**

3 листа алоэ измельчить до кашицеобразного состояния, залить 150 мл кипяченой воды, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Полученным тоником протирать кожу лица и шеи утром и вечером.

#### **Тоник из корня лопуха**

1 столовую ложку измельченного корня лопуха залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем остудить и процедить.

Приготовленным тоником протирать кожу лица вечером.

#### **Тоник из сока подорожника**

100 мл водки смешать с 1 столовой ложкой сока листьев подорожника. Протирать полученным лосьоном кожу лица утром и вечером в течение 1 месяца.

## Увлажнение

После очищения и тонизирования кожа нуждается в увлажнении. С этой целью используют специальные увлажняющие кремы (так называемые дневные), которые нередко применяют как основу для макияжа. Благодаря таким кремам и подобным им средствам на лице образуется пленка, предотвращающая потерю кожей естественной влаги. Кроме того, увлажняющие средства смягчают кожу.

В домашних условиях можно приготовить лосьоны, обладающие увлажняющим действием.

### Увлажняющие лосьоны

#### Арбузный лосьон

Мякоть арбуза растереть и настаивать в прохладном месте в течение 2 часов. Затем отжать сок, добавить мед и соль (на 400 мл сока – 25 г меда и 10 г соли), настаивать состав 5—10 минут и процедить. Добавить 200 мл водки, все тщательно перемешать и использовать полученный лосьон для ежедневного протирания очищенной кожи.

#### Виноградный лосьон

Ягоды винограда размять и оставить на 1–2 часа. Затем отжать сок и соединить его с медом и солью (на 200 мл сока – 25 г меда и 8 г соли). Состав процедить, добавить 100 мл воды и использовать для ежедневного увлажнения очищенной кожи. Лосьон оставить на коже на 2 минуты, а затем смыть проточной водой.

#### Дынный лосьон

Мякоть дыни размять ложкой и оставить на 1–2 часа. Затем отжать сок и соединить его с медом и солью (на 400 мл сока – 50 г меда и 10 г соли). Полученный состав процедить и добавить 200 мл водки или воды. Лосьон ежедневно наносить на 2 минуты на очищенное лицо, после чего смывать теплой водой.

В качестве увлажняющего средства для сухой кожи можно использовать состав, приготовленный на основе дынного сока: сок смешать с молоком или минеральной водой в соотношении 1: 1 и полученным лосьоном ежедневно протирать очищенное лицо.

### **Березовый лосьон**

400 мл березового сока соединить с 25 г меда и 10 г соли в стеклянной емкости, все тщательно перемешать и добавить 200 мл водки. Полученным составом ежедневно протирать очищенную кожу лица. Для наибольшего эффекта лосьон следует нанести на кожу на 5 минут, а затем смыть теплой водой.

Увлажняющие средства, выпускаемые промышленностью, могут быть самыми разнообразными по форме и структуре: это водные и масляные растворы, эмульсии, кремы.

Летом кожа особенно нуждается в увлажнении. Крем препятствует потере влаги и делает кожу более мягкой, нежной и здоровой. Кроме увлажняющих кремов, можно использовать также легкие гидрогели и эмульсии.

Водные увлажняющие растворы обладают быстрым, но кратковременным действием, так как влага долго не задерживается на поверхности кожи и быстро испаряется. Такие растворы рекомендуется использовать для ухода за кожей в течение дня.

В состав увлажняющих эмульсий входят вода и масло в различных пропорциях. Эмульсии, которые содержат меньше масла, чем воды, легче впитываются в кожу. Однако масло способствует сохранению влаги в коже, поэтому эмульсии с высоким содержанием растительных и минеральных масел сохраняют свою эффективность в течение более продолжительного времени. Не рекомендуется использовать для ежедневного ухода слишком густые эмульсии, так как они плохо впитываются и могут оставлять следы на одежде.

Наиболее эффективными увлажняющими средствами являются кремы – они легко впитываются кожей и не оставляют ощущения сухости через несколько часов. Лучше всего использовать крем, состоящий из жирных кислот и спиртов. Такой крем имитирует влагосберегающие свойства кожного сала и лучше впитывается, чем масляная эмульсия.

Увлажняющие кремы можно разделить на следующие виды:

– кремы, не содержащие влаги, но задерживающие воду, которая уже находится в коже, с помощью жировой смазки. Недостатком таких кремов является то, что они подходят только для очень сухой кожи или

для использования в холодных условиях. В противном случае появляются излишки жира;

- кремы с липосомами, возмещающие кожные липиды;
- кремы, содержащие коллаген, способные удерживать во много раз большую влаги, чем их собственный вес. Такие кремы обладают наиболее длительным действием;

- кремы, притягивающие влагу двумя способами: из глубоких слоев самой кожи и из воздуха при высокой влажности. Недостатком таких кремов является то, что они неодинаково эффективно действуют при разных погодных и температурных условиях. При высокой влажности они оставляют на коже липкий след, а если воздух очень сухой, вытягивают влагу из нижних слоев кожи.

Для увлажнения нормальной кожи полезно использовать кремы и гидратирующие гели, в которых содержатся хотя бы некоторые из следующих компонентов: экстракт алоэ вера, экстракт лепестков роз, эмульсионные воски, растительное масло, витамин А.

В холодное время года увлажняющие кремы можно наносить только за 2 часа до выхода на улицу.

Сделать сухую кожу более эластичной и упругой поможет увлажняющий крем. При желании крем можно заменить гидратирующей эмульсией или кремом-гидратантом. Он стимулирует и питает кожу. Полезно по истечении нескольких минут после применения увлажняющей эмульсии наложить уже жирный крем, нанося его массирующими движениями.

Очень хорошо, если в составе увлажняющего крема присутствует экстракт лепестков розы, экстракт зародышей пшеницы, витамин Е или глицерин.

Для увлажнения жирной кожи следует выбирать легкие, нежирные кремы, гели и эмульсии. Очень полезно применять кремы, содержащие экстракты петрушки, одуванчика, календулы, огурца, ромашки, кокоса, ростки ячменя, зародыши пшеницы, фруктовые кислоты, витамины А, В, С, Е и F.

Наносить крем на жирную кожу следует нажимающими и давящими движениями всей поверхностью ладоней и пальцев, кисти при этом должны быть совершенно расслаблены.

В области подбородка крем нужно наносить поколачивающими движениями тыльной стороной кистей в направлении от средней линии к ушам.

Жирную кожу следует увлажнять с помощью обезжиренных кремов, которые чаще всего имеют гелеобразную консистенцию.

Каждое поколачивающее движение нужно производить взмахом расслабленной руки, задерживаясь на этой части лица.

## Питание

Питание так же необходимо коже, как и все прочие процедуры. Наибольшее значение оно имеет для стареющей, увядающей кожи. Питательный (ночной) крем благотворно влияет на кожу: он способствует лучшему усвоению ею веществ, необходимых для нормального функционирования.

Такой же эффект оказывают питательные маски. Кроме того, они насыщают кожу витаминами, разглаживают ее, смягчают и повышают упругость тканей.

Как правило, питательные средства наносят на хорошо очищенную кожу за 1 час до сна. Если питательные маски делают днем, не рекомендуется выходить на улицу раньше, чем через 30 минут после процедуры.

Покупая питательный крем, следует обратить внимание на компоненты, входящие в его состав.

Для питания нормальной кожи следует выбирать кремы, имеющие в своем составе экстракт облепихи или шиповника, витамины А, F, E и С, оливковое масло, пчелиный воск, ланолин, настой хвоща полевого, настой родиолы розовой, сахар, норковое или косточковое масло.

Крем для сухой кожи должен содержать витамины А, В и С, а также глицерин, экстракт ромашки, растительное масло, воск, экстракт овса, кокосовое масло, пчелиный воск, ланолин, минеральные масла, экстракты полыни горькой и моркови, масла шиповника, огуречника и миндаля.

При увядающей коже и морщинах необходимо использовать средства, обладающие лифтинг-эффектом, то есть подтягивающие и разглаживающие кожу лица. Крем для зрелого типа кожи должен содержать экстракты водорослей, витамины А, С, D, E, F, растительные масла, ланолин, экстракт виноградной косточки, глицерин, экстракты овса, ячменя зародышей пшеницы.

Наносить кремы на увядающую кожу рекомендуется влажным способом, то есть на влажную кожу.

Увлажнение поверхности кожи вызывает разрыхление рогового слоя эпидермиса, что улучшает диффузию жировых компонентов и

биологически активных веществ и дает возможность использовать крем в минимальном количестве.

Питательные кремы для жирной кожи должны иметь очень легкую консистенцию и содержать витамины С и Е.

Для питания и увлажнения кожи смешанного типа можно использовать так называемый косметический майонез. Для его приготовления следует взять 1 сырой яичный желток и смешать его с 1 чайной ложкой оливкового масла и 2 чайными ложками воды. Втереть майонез в кожу и оставить на 5 минут, затем ополоснуть лицо холодной водой.

Кремы для кожи вокруг глаз необходимо использовать в следующих случаях:

- если кожа век сухая, а вся остальная кожа жирная;
- если кожа вокруг глаз чувствительна к жиросодержащим веществам и применение обычных кремов невозможно;
- если кожа век склонна к отекам.

В остальных случаях можно наносить вокруг глаз обычные кремы для нормальной и сухой кожи лица. При этом следует использовать небольшое количество средства. Использование крема для кожи вокруг глаз позволяет предотвратить появление ранних морщинок на этих участках кожи.

## **Уход за кожей вокруг глаз**

Кожа вокруг глаз самая тонкая и нежная на всем теле, поэтому ухаживать за ней нужно очень осторожно.

Толщина кожи вокруг глаз составляет всего 0,5 мм – это толщина листа обычной бумаги.

На веках кожа обычно сухая, так как на ней нет сальных желез и она хуже снабжена кровеносными сосудами, однако кожа век испытывает большую нагрузку – моргание постоянно приводит в движение тонкие мышцы вокруг глаз.

При нанесении крема вокруг глаз нужно сначала дать ему растопиться на безымянном пальце, а затем легкими постукивающими движениями осторожно вбить или размазать. При этом следует смотреть неподвижно в одну точку, чтобы кожа вокруг глаз не сдвигалась. Крем наносят с верхней стороны глаза от внутреннего уголка к внешнему, а с нижней – от внешнему к внутреннему.

Припухлости у глаз могут быть связаны с беременностью, так как увеличивается количество воды в теле, чрезмерным употреблением соли, болезнью почек, аллергией, а также нанесением слишком большого количества крема или использование его непосредственно перед сном.

Вокруг глаз нельзя наносить полирующие кремы, скрабы, маски, тоники и лосьоны.

При возникновении мешков под глазами рекомендуется делать компрессы и примочки из отваров лекарственных растений.

### **Компрессы из шалфея**

1 чайную ложку травы шалфея залить 100 мл кипятка. Нагреть на водяной бане в течение 5 минут, затем процедить, половину отвара остудить, половину подогреть. Положить 2 ватных диска в горячий отвар, 2 в холодный и попеременно прикладывать на закрытые веки на

2 минуты то холодных компресс, то горячий. Такие компрессы рекомендуется делать через день перед сном.

### **Масляный компресс**

Толстый слой ваты пропитать персиковым, миндальным или оливковым маслом и наложить на веки на 3 минуты.

Такой компресс рекомендуется делать при сухой коже с морщинками.

### **Примочка из настоя ромашки**

1 столовую ложку цветков ромашки залить 100 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем процедить. Марлю или бинт сложить в 4–5 слоев, смочить теплым настоем, слегка отжать и наложить на закрытые глаза на 3 минуты.

### **Примочка из настоя календулы**

1 столовую ложку цветков календулы залить 100 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут. Пропитать ватные диски теплым настоем и наложить на закрытые глаза. Продолжительность процедуры – 3 минуты.

### **Примочка из душицы**

– столовую ложку сухой травы душицы залить 1 стаканом воды, нагревать на водяной бане 10 минут, затем процедить. Ватные диски смочить в теплом отваре и наложить на закрытые глаза. Продолжительность процедуры – 3 минуты.

### **Примочка из картофеля**

– клубня картофеля очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Полученную массу толстым слоем наложить на льняную салфетку и приложить к закрытым глазам на 3 минуты.

## **Примочка из картофеля с мукой и молоком**

1 столовую ложку свеженатертого сырого картофеля смешать с 1 чайной ложкой пшеничной муки и 2 чайными ложками молока. Полученную смесь распределить толстым слоем по льняной салфетке, затем наложить на закрытые глаза. Продолжительность процедуры – 3 минуты.

Если вокруг глаз появились темные круги и мелкие морщинки, рекомендуется регулярно прикладывать на несколько минут к закрытым векам кружочки свежего огурца или половинки ягод клубники.

## **Гимнастика для лица и шеи**

Ежедневный уход за кожей лица и шеи обязательно должен включать гимнастику. Выполнение гимнастических упражнений занимает всего несколько минут, однако при этом улучшается питание мышц и кожи лица, повышается эластичность и упругость кожи.

Действие гимнастических упражнений для лица и шеи основано на принципе противодействия сокращению мимических мышц, что ведет к повышению их тонуса.

Необходимо следить за дыханием – оно должно быть спокойным и ровным. В комплексы входят упражнения для губ, щек, носа, глаз и лба. Одежда не должна стягивать шею и грудь, кожу необходимо тщательно очистить. После выполнения упражнений рекомендуется ополоснуть лицо холодной водой и смазать кремом, соответствующим типу кожи.

### **Комплекс 1**

Упражнения, входящие в этот комплекс, предназначены для улучшения общего состояния кожи лица. Исходное положение для упражнений – сидя на стуле, спина прямая.

#### **Упражнение 1**

Сделать глубокий вдох через нос и выдох через рот, равномерно расслабляя губы. Повторить 2 раза.

#### **Упражнение 2**

Вдохнуть через нос, затем задержать дыхание на 1–2 секунды. После этого надуть щеки при сомкнутых губах и толчками с напряжением выдыхать воздух через рот.

#### **Упражнение 3**

Левой рукой захватить правую щеку так, чтобы большой палец вошел в рот на и касался внутренней части щеки (со стороны слизистой оболочки). Остальные пальцы расположить на носогубной складке. Во время вдоха через нос улыбнуться – мышцы правой щеки

при этом сократятся, а пальцы руки будут стремиться удержать щеку в спокойном состоянии. Затем выдохнуть и разжать пальцы.

Повторить упражнение сначала 2 раза для правой стороны, а затем 2 раза для левой.

#### **Упражнение 4**

Одновременно с выдохом через нос с силой прижать язык к нижней челюсти значительно ниже зубов. При выполнении этого движения резко сокращаются мышцы подбородочной области и шеи. Выдохнуть – при этом мышцы расслабляются.

#### **Упражнение 5**

Сделать вдох через нос. Во время выдоха через рот попытаться вытянуть губы вперед трубочкой, одновременно тремя пальцами каждой руки удерживая углы рта на месте.

Повторить упражнение 4 раза.

#### **Упражнение 6**

Откинуть голову назад, одновременно приподнимая нижнюю губу выше верхней. В течение 6 секунд усиливать движения, затем расслабиться. Затем, поворачивая голову влево и вправо, повторить движение.

Повторить движения в каждом положении головы по 2 раза.

#### **Упражнение 7**

Держа мышцу подбородка и язык в напряжении, медленно в течение 6 секунд наклонять голову назад, а затем сделать наклон вперед, при этом расслабиться.

#### **Упражнение 8**

Указательные пальцы положить на надбровные дуги и зафиксировать их на лобной кости. Поднимать брови вверх, при этом пальцы должны удерживать их на месте.

Повторить 4 раза.

#### **Упражнение 9**

Три пальца каждой руки положить на сомкнутые веки так, чтобы второй палец фиксировал надавливанием наружный угол глаза, четвертый – внутренний угол глаза, а третий – середину брови. Затем постараться прищурить закрытые глаза, в это время пальцы будут этому противодействовать.

Повторить 4 раза.

#### **Упражнение 10**

Обеими ладонями прижать кожу лба у корней волос, опустить глаза и держать их закрытыми в течение 6 секунд, одновременно вращая глазами и не поднимая век.

Производить вращательные движения глазами сначала в одну сторону, затем в другую.

### **Упражнение 11**

Подушечки четырех пальцев правой и левой руки положить на кожу под глазами и крепко прижать к краю скуловой кости. Жаммуривать глаза сначала слегка, а затем все сильнее, и так держать в течение 6 секунд. Затем подушечки пальцев убрать и открыть глаза.

## **Комплекс 2**

Упражнения этого комплекса предназначены для укрепления мышц лица и шеи, улучшения кровообращения и предупреждения возникновения косметических недостатков кожи. Исходное положение – стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч.

### **Упражнение 1**

Поднять руки в стороны и вверх, одновременно вдыхая через рот с сомкнутыми зубами. Затем опустить руки, одновременно выдыхая через рот и собрав губы в трубочку.

Повторить 2–3 раза.

### **Упражнение 2**

Руки поставить на пояс, повернуть голову влево со вдохом через левый уголок рта, затем выдохнуть при повороте головы в исходное положение.

Повернуть голову вправо со вдохом через правый уголок рта.

Повторить 3–4 раза.

### **Упражнение 3**

Руки поставить на пояс, повернуть корпус на 90, одновременно поднимая руки ладонями вниз (смотреть на руки). Затем сделать вдох через нос и выдох через рот, надувая щеки.

Повторить 3–4 раза.

### **Упражнение 4**

Сделать вдох через нос, закрывая глаза до полного смыкания век, затем выдох через рот, сложив губы трубочкой (окружающие рот мышцы в этот момент должны быть напряжены).

Повторить 2–3 раза.

### **Упражнение 5**

Поставить руки на пояс, наклонить корпус назад. Сделать вдох через рот, опуская нижнюю челюсть. Затем выполнить наклон вперед, руки развести в стороны, сделать выдох с подниманием нижней челюсти.

Повторить 3–4 раза.

Для усиления эффективности гимнастики лица ее обязательно нужно сочетать с масками, массажем, компрессами и другими косметическими процедурами.

### **Упражнение 6**

Руки поставить на пояс. При вдохе нижнюю челюсть отвести влево или вправо, при выдохе нижнюю челюсть вернуть в исходное положение.

Повторить 3–4 раза.

### **Упражнение 7**

Углы рта развести в стороны, сделать вдох через стиснутые зубы. Затем выдохнуть, одновременно опуская нижнюю челюсть.

Повторить 3–4 раза.

## **Комплекс 3**

Упражнения этого комплекса препятствуют увяданию кожи шеи. Исходное положение – сидя на стуле.

### **Упражнение 1**

Чтобы лучше освоить упражнения, в первые дни нужно делать их перед зеркалом.

Сесть прямо, отвести плечи назад, слегка приподнять подбородок. Затем выдвинуть его вперед и поднять, напрячь мышцы шеи и подбородка, сосчитать до пяти, потом расслабиться.

Повторить упражнение 5-10 раз.

### **Упражнение 2**

Сесть прямо, отвести плечи назад, слегка приподнять голову. Повернуть голову вправо, поднять подбородок. Затем открыть рот, как бы надкусывая яблоко, висящее на ветке. Напрячь мышцы шеи и подбородка, сосчитать до пяти, затем расслабиться.

Выполнить это же упражнение, повернув голову в другую сторону.

Повторить упражнение 5-10 раз.

### **Упражнение 3**

Тыльную сторону кистей рук плотно прижать к шее. Не ослабляя рук, медленно напрячь мышцы шеи, считая до десяти. Расслабить мышцы и убрать руки. Повторить упражнение 3–5 раз.

### **Упражнение 4**

Сесть прямо, сомкнуть зубы. Расположить пальцы рук по обе стороны рта, не оттягивая при этом кожу. Как можно сильнее напрячь мышцы шеи, сосчитать до пяти. Расслабить мышцы шеи, затем сосчитать до трех и снова выполнить упражнение.

Повторить 5 раз.

### **Упражнение 5**

Сесть прямо, расправив плечи. Медленно повернуть голову направо, плечи при этом должны остаться неподвижными. Как можно сильнее напрячь мышцы шеи, сосчитать до пяти. Затем расслабить мышцы шеи, сосчитать до трех. Повторить упражнение в другую сторону.

Повторить упражнение 4–5 раз.

## **Комплекс 4**

Упражнения этого комплекса препятствуют образованию носогубных складок и придают упругость губам.

### **Упражнение 1**

Сесть прямо. Широко открыть рот. Указательным и средним пальцами руки оттягивать вниз челюсть, одновременно пытаюсь закрыть рот. Мысленно досчитать до десяти, затем расслабиться.

Повторить упражнение 5 раз.

Повторить упражнение 5–7 раз.

### **Упражнение 3**

Сесть прямо. Растянуть губы в улыбку. Остаться в этом положении 10–12 секунд. Расслабиться.

Чтобы иметь красивые губы, следует чаще улыбаться.

Указательные пальцы наложить на складку от носа к уголкам рта, а большими пальцами удерживать эти мышцы со стороны рта. Положить на щеку салфетку, чтобы пальцы не скользили. Попытаться смеяться, вовлекая в движение мышцы щеки и преодолевая сопротивление пальцев. Расслабиться.

Повторить упражнение 5–7 раз.

#### **Упражнение 4**

Следует знать, что раннее старение носогубного треугольника часто бывает у курящих.

Опустить руки, плечи расслабить. Голову уронить на грудь, максимально перекачать ее на левое плечо, затем запрокинуть назад, потом перекачать ее на правое плечо и снова на грудь. Повторить упражнение 5–7 раз.

#### **Упражнение 5**

Набрать в рот воздух и надуть щеки. Откинуть голову назад и выдохнуть.

Вернуться в исходное положение и расслабиться.

Повторить упражнение 3–5 раз.

#### **Упражнение 6**

Сесть прямо, смотреть перед собой. Слегка вытянуть губы и постараться поплотнее прижать к зубам уголки рта.

Считая до 12, медленно стягивать губы к центру. Расслабиться.

Повторить упражнение 5–7 раз.

#### **Упражнение 7**

Сдвинуть сжатые губы влево, расслабиться и сделать то же самое вправо.

Повторить упражнение 5–7 раз.

#### **Упражнение 8**

Раскрыть рот, не растягивая и не сжимая губы. Произнести длинное «а». Считая мысленно до 10, попробовать сомкнуть губы, не двигая челюстями. Расслабиться.

Повторить упражнение 3–5 раз.

Цвет кожи изменяется от кровообращения в ней. Сокращение и расслабление мышц лица и шеи во время гимнастики усиливают циркуляцию крови.

### **Упражнение 9**

Посвистеть, плотно прижимая к зубам уголки рта. Затем сильно надуть щеки и, не открывая рта, перемещать воздух из левой щеки над верхней губой к правой щеке и под нижней губой обратно к левой щеке. Расслабиться и выпустить воздух.

Повторить упражнение 3–5 раз.

Вытянуть губы трубочкой и, активно артикулируя, произносить звуки «о-у-и-а-ы». Расслабиться.

Повторить упражнение 5–7 раз.

## **Комплекс 5**

Упражнения этого комплекса укрепляют глазные мышцы, уменьшают отечность под глазами, тонизируют кожу и препятствуют образованию морщин вокруг глаз. Исходное положение – сидя на стуле в удобной позе.

### **Упражнение 1**

Плотно закрыть глаза, задержаться в этом положении, считая мысленно до трех. Затем широко раскрыть глаза, сосчитать мысленно до трех.

Повторить упражнение 5 раз.

### **Упражнение 2**

Плотно закрывать и широко открывать глаза, придерживая у наружных уголков круговую мышцу глаза указательным и средним пальцами.

Повторять упражнение в течение 10 секунд.

### **Упражнение 3**

Подтянуть нижнее веко к верхнему, глядя вперед, задержаться в этом положении на 2 секунды. Затем расслабить веко, опуская его.

### **Упражнение 4**

Держа прямо голову, медленно вращать глазами по кругу сначала влево, затем вправо.

Повторить упражнение 4–5 раз.

### **Упражнение 5**

При выполнении этого упражнения голова должна находиться в неподвижном положении.

Посмотреть вперед. Медленно перевести взгляд влево, сделать паузу, потом вернуться в исходное положение. Медленно перевести взгляд вправо, сделать паузу, затем вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 4–5 раз.

## **Комплекс 6**

Упражнения этого комплекса препятствуют образованию двойного подбородка, отвислых щек и дряблости кожи. Исходное положение – сидя, спина прямая.

### **Упражнение 1**

Сделать вдох через нос, сильно расширяя и растягивая крылья носа, затем выдохнуть через рот. Повторить упражнение 5 раз.

### **Упражнение 2**

Сомкнуть зубы, сделать вдох через рот, затем углы рта резко оттянуть в стороны, произвести выдох через рот.

Повторить упражнение 3–5 раз.

Сомкнуть зубы, сделать вдох через рот, затем выдох через рот, вытянув губы трубочкой. Опять сделать вдох через рот, выдохнуть через правый или левый угол рта.

Повторить упражнение 4 раза.

### **Упражнение 4**

Сомкнуть зубы, сделать вдох через рот, затем выдохнуть через рот, надувая щеки.

Повторить 5 раз.

### **Упражнение 5**

Сделать вдох через нос, одновременно втягивая щеки. Выдохнуть через рот.

Повторить упражнение 4–5 раз.

### **Упражнение 6**

Сделать медленный вдох через нос, запрокинув голову назад, затем выдохнуть через рот, голова при этом возвращается в исходное положение.

Повторить 4–5 раз.

### **Упражнение 7**

Опереться локтями о стол и положить подбородок на кисти рук, сложенные в замок. Руками постепенно поднять подбородок вверх, преодолевая сопротивление. Затем, нажимая подбородком, опустить руки вниз, при этом их сопротивление должно быть сильнее, чем давление подбородка. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 5–7 раз.

### **Упражнение 8**

Опереться локтями о стол и положить подбородок на кисти рук, сложенные в замок. Пальцы рук сжать в кулаки и положить их в воздухе один на другой на уровне шеи. Упереться подбородком и, с силой нажимая на сопротивляющиеся руки, наклонить голову. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 5–7 раз.

### **Упражнение 9**

Вдохнуть через нос, одновременно делая максимальный поворот головы вправо. Выдыхая через рот, вернуться в исходное положение.

Активная работа мускулатуры влияет на гармоничное развитие лица.

Выполнить упражнение в противоположном направлении.

Повторить упражнения 5–6 раз.

### **Упражнение 10**

Косметологи утверждают, что, когда на лице появляется первая морщина, на шее уже отчетливо видны «годовые кольца».

Сесть прямо, руки поставить локтями на стол. Плотнo сжать челюсти. Пальцами рук, слегка передвигая их вверх по челюсти, массировать щеки. Расслабиться. Повторить упражнение 3–5 раз.

Откинуть голову немного назад. Нижнюю губу подтянуть повыше и, считая до пятнадцати, поворачивать голову вправо как можно

дальше. Следить за тем, чтобы почувствовалось напряжение под правой щекой. Вернуться в исходное положение и расслабиться. Сделать то же самое, поворачивая голову влево.

Повторить упражнение 3–5 раз.

### **Упражнение 12**

Выдвинув нижнюю челюсть вперед, повторить 5 раз слово «десять».

### **Упражнение 13**

Запрокинуть голову назад и расслабить лицевые мышцы. Затем поднять голову и растянуть губы в улыбке.

Повторить упражнение 5–7 раз.

Сесть, прогнувшись, слегка наклониться вперед, голову откинуть назад. Надвинуть нижнюю губу на верхнюю и изо всех сил потянуть ее вверх. Оставаться в этом положении несколько секунд, затем медленно расслабиться.

Повторить упражнение 5–7 раз.

### **Упражнение 14**

Посмотреть вперед. Закрыть рот, отвести назад кончик языка, упереться им в нёбо. Одновременно подбородок подпереть левой рукой. Расслабиться. Сделать то же самое, поменяв положение рук.

Повторить упражнение 3–5 раз.

### **Упражнение 15**

Взять в рот карандаш и, вытянув подбородок вперед, «рисовать» в воздухе круги или овалы. Вернуться в исходное положение. Расслабиться.

Повторить упражнение 2–3 раза.

## Маски

Одним из самых простых и в то же время эффективных способов ухода за кожей лица являются маски. Они не теряют своей популярности на протяжении многих лет благодаря нескольким факторам. Во-первых, маски можно делать в домашних условиях, не затрачивая времени и средств на поход к косметологу. Во-вторых, большинство масок состоит из доступных компонентов, а приготовить их несложно. И наконец, регулярное применение масок в любом возрасте благоприятно воздействует на кожу лица, сохраняя ее здоровье и красоту.

Существуют правила использования масок, соблюдение которых обязательно для получения положительных результатов:

- маски следует накладывать только на хорошо очищенную кожу лица;
- готовить маски рекомендуется непосредственно перед их применением;
- маски следует наносить на лицо по основным массажным линиям, чтобы не растягивать кожу, а на шею – снизу вверх, по направлению от основания шеи к подбородку;
- во время процедуры рекомендуется расслабиться, сохранять неподвижность мышц лица и избегать разговоров;
- снимать маски следует осторожно, не растирая и не травмируя кожу. Для этого можно использовать кипяченую воду или настои из трав. Если маска на коже подсохла, для снятия рекомендуется пользоваться влажным ватным тампоном;

Для работающих женщин идеальным вариантом ухода за кожей являются «быстрые» маски из ягодных, овощных и фруктовых соков, а также из кисломолочных продуктов, яиц и других ингредиентов, богатых витаминами и микроэлементами. Нанеся такую маску на очищенное лицо и шею, можно 15–20 минут заниматься своими обычными утренними или вечерними делами, а затем смыть ее водой. Регулярное использование «быстрых» масок делает кожу атласной, упругой и гладкой.

– после снятия маски на сухую и чувствительную кожу лица следует нанести питательный крем, нормальную и жирную ополоснуть отваром трав или протереть тоником;

– маски необходимо подбирать в соответствии с типом кожи и ее состоянием;

– основное действие маски оказывают в первые 5–7 минут после их нанесения, однако продолжительность процедуры можно увеличить до 15–20 минут;

– для достижения положительного результата маски рекомендуется делать курсами по 10–15 процедур.

По воздействию на кожу различают смягчающие, питательные, тонизирующие, вяжущие, отбеливающие и отшелушивающие маски. Отдельную группу составляют лечебные маски, основным предназначением которых является устранение различных недостатков кожи: угревой сыпи, повышенной сальности, дряблости, шелушения, покраснения и т. д.

## **Маски для жирной кожи**

Маски для жирной кожи эффективно стягивают поры, способствуют нормализации деятельности сальных желез, питают и разглаживают кожу. В их состав входят такие натуральные компоненты, как яичный белок, овощные и фруктовые соки, кисломолочные продукты, отвары лекарственных трав и т. д. Частота применения масок для жирной кожи зависит от их назначения. В большинстве случаев процедуры рекомендуется делать 2 раза в неделю.

### **Индийская маска**

Эту маску рекомендуется использовать при жирной коже с расширенными порами и морщинами.

1 чайную ложку меда смешать с 1 чайной ложкой теплого молока, 1 чайной ложкой крахмала и 1 чайной ложкой соли. Полученную смесь нанести на очищенное лицо с помощью ватного тампона. Через 10 минут смыть сначала теплой, а затем прохладной водой.

### **Белковая маска**

Белок 1 яйца взбить с добавлением 3–4 капель лимонного сока. Нанести маску на кожу лица и шеи на 5 минут, затем смыть

прохладной кипяченой водой.

#### **Белково-овсяная маска**

Белок 1 яйца взбить в пену, добавить 1 чайную ложку лимонного сока и 2 чайные ложки молотых овсяных хлопьев. Все ингредиенты смешать до получения однородной массы и нанести смесь на кожу лица. Через 10 минут маску снять с помощью ватного тампона, смоченного в теплой воде, затем ополоснуть лицо холодной водой.

Эта маска хорошо подходит для увядающей пористой кожи.

#### **Белково-медовая маска**

Белки 2 яиц смешать с 2 столовыми ложками молотых овсяных хлопьев, 1,5 чайной ложки меда и 0,5 чайной ложки персикового или миндального масла. Массу нанести на кожу лица с помощью кисточки на 10–15 минут. По истечении указанного времени маску смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной.

Эта маска не только сужает поры, но и питает, увлажняет, очищает и разглаживает кожу.

#### **Белково-яблочная маска**

Небольшое яблоко очистить от кожицы, удалить семена и натереть на мелкой терке.

Добавить 1 взбитый яичный белок, хорошо перемешать и нанести массу на кожу лица и шеи на 15 минут. По истечении указанного времени смыть маску теплой водой.

#### **Белково-клубничная маска**

Белок 1 яйца взбить в пену, добавить 2–3 размятые вилкой ягоды клубники, перемешать и нанести маску на лицо тонким слоем. Как только смесь начнет подсыхать, нанести второй слой смеси, затем третий. Через 15 минут смыть маску теплой водой.

#### **Маска из яичного белка и хурмы**

Белок 1 яйца взбить в пену, добавить 1 столовую ложку мякоти хурмы и перемешать. Маску нанести на кожу лица на 15–20 минут, затем смыть теплой водой и протереть кожу настоем мяты.

#### **Маска из яичного белка и вишневого сока**

Белок 1 яйца взбить в пену, добавить 1 чайную ложку вишневого сока и перемешать. Маску нанести на кожу лица на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из яичного желтка и клюквенного сока**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой клюквенного сока. Маску нанести на кожу лица на 15–20 минут, затем смыть теплой кипяченой водой.

#### **Кефирно-творожная маска**

1 столовую ложку творога растереть, добавить 2 столовые ложки кефира, перемешать до однородной массы. Нанести ее на лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Кефирная маска**

С помощью ватного тампона на кожу лица нанести небольшое количество кефира. Выдержать 5 минут, затем смыть маску теплой водой.

Вместо кефира можно использовать простоквашу или другие кисломолочные продукты.

#### **Творожно-травяная маска**

Смешать по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, тысячелистника, одуванчика и березовых почек, измельчить в ступке или кофемолке. 1 столовую ложку травяного сбора растереть с 1 столовой ложкой творога и 1 чайной ложкой меда. Маску нанести на лицо на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

#### **Творожно-медовая маска**

2 столовые ложки творога растереть с 0,5 чайной ложки меда, затем добавить 1 яйцо и тщательно взбить массу. Маску нанести на кожу лица на 7 минут, затем смыть теплой водой и протереть кожу кубиком льда.

Такая маска тонизирует кожу и сужает поры.

#### **Творожно-фруктовая маска**

2 столовые ложки творога смешать с 2 столовыми ложками любого свежесжатого фруктового сока и щепоткой соли. Затем нанести на кожу лица тонким слоем, через 5 минут нанести второй слой. Через 2 минуты маску смыть подсоленной прохладной водой.

#### **Кефирно-дрожжевая маска**

20 г дрожжей смешать с 2–3 столовыми ложками кефира (масса должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску нанести на кожу лица с помощью кисточки. После высыхания смыть теплой водой.

Такая маска эффективно удаляет излишки кожного сала, подсушивает и питает кожу.

#### **Маска из кефира и зеленого чая**

5 столовых ложек зеленого чая измельчить в ступке или кофемолке, добавить 3 столовые ложки кефира, хорошо перемешать и нанести приготовленную кашицу на кожу лица. Через 15 минут смыть маску теплой водой.

#### **Маска из кефира с зеленью петрушки и отрубями**

0,5 пучка зелени петрушки измельчить, добавить 1 столовую ложку кефира, 1 столовую ложку отрубей и 3–4 капли лимонного сока. Смесь нанести на кожу лица на 7 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска оказывает на жирную кожу успокаивающее воздействие, слегка отбеливает ее и сужает поры.

#### **Маска из кислого молока с льняным маслом**

2 столовые ложки кислого молока смешать с 1 столовой ложкой толочна, 0,5 чайной ложки льняного масла, 0,5 чайной ложки соли и 3–4 каплями лимонного сока. Нанести смесь на кожу лица на 10 минут, затем снять с помощью тампона. Кожу протереть тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком холодной воде. Эта маска сужает поры и оказывает на жирную кожу укрепляющее воздействие.

#### **Маска из дрожжей и хрена**

10 г дрожжей смешать с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке хрена, добавить 1–2 столовые ложки молока и размешать до однородного состояния. Массу нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Дрожжевая витаминная маска**

20 г дрожжей смешать с 1 столовой ложкой сока свежей или кислой капусты и поставить в теплое место. Как только дрожжи начнут бродить, добавить в смесь 25 капель камфарного масла, 20 капель масляного раствора витамина А и 20 капель масляного раствора витамина Е. Очищенную кожу лица протереть капустным соком, нанести ровным слоем приготовленную маску и выдержать 7. Подсохшую массу снять с помощью тампона, смоченного в теплой воде, затем снова протереть кожу капустным соком.

#### **Дрожжевая маска с салициловым спиртом**

15 г дрожжей смешать с салициловым спиртом (1 чайная ложка на 200 мл воды) так, чтобы смесь имела консистенцию густой сметаны. Маску нанести на кожу лица на 15 минут, затем смыть теплой водой.

Данную маску рекомендуется делать 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

### **Маска из яблока и картофельного крахмала**

Небольшое яблоко очистить от кожицы, удалить семена и натереть на мелкой терке. Добавить 1 столовую ложку картофельного крахмала, перемешать и нанести кашицу на кожу. Через 15 минут смыть маску теплой водой.

### **Томатно-яичная маска**

1 яйцо взбить с 1–2 столовыми ложками томатного сока и нанести смесь на кожу лица и шеи. Через 10–15 минут смыть теплой водой.

### **Морковная маска**

Небольшую морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с 1 взбитым яичным белком и 1 столовой ложкой муки. Приготовленную массу нанести на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из смородины**

10–15 ягод красной смородины размять вилкой, добавить 1 столовую ложку картофельного крахмала, хорошо перемешать. Маску нанести на кожу лица на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маска из белой глины с кефиром**

1 столовую ложку белой глины развести кефиром до консистенции густой сметаны. Нанести маску на кожу лица на 10–15 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из картофеля с капустным рассолом**

Небольшой клубень картофеля очистить, отварить, остудить и размять вилкой. Добавить 1–2 столовые ложки рассола квашеной капусты, хорошо перемешать. Приготовленную смесь нанести на кожу лица на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска избавляет от жирного блеска, сужает поры, предотвращает появление комедонов.

### **Маска из цукини**

Молодой цукини натереть на мелкой терке и нанести получившуюся массу на кожу лица. Выдержать 15–20 минут, затем смыть маску прохладной водой.

### **Клюквенная маска**

Белок 1 яйца смешать с 1 столовой ложкой клюквенного сока и 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Приготовленную массу нанести на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смыть прохладной водой.

## **Маски для сухой кожи**

Маски для сухой кожи оказывают смягчающее, увлажняющее, тонизирующее и питательное действие. При сухой коже маски рекомендуется накладывать 2 раза в неделю.

### **Молочно-травяная маска**

2 чайные ложки шалфея и 2 чайные ложки липового цвета залить 200 мл молока, довести до кипения и настаивать 5 минут. Отвар процедить, смочить им кожу лица, затем тонким слоем наложить травяную смесь, сверху накрыть лицо компрессной бумагой и махровым полотенцем. Выдерживают маску 7 минут, затем снять сухим ватным тампоном и нанести на кожу питательный крем.

Данная маска хорошо снимает раздражение, смягчает и питает сухую кожу.

### **Шведская маска**

1 клубень сваренного в кожуре картофеля очистить, размять, добавить 2 столовые ложки горячего молока и желток 1 яйца, тщательно размешать. Полученное пюре в теплом виде нанести на кожу лица и шеи. Через 5 минут маску смыть сначала теплой, а затем прохладной водой.

### **Масляная маска-компресс**

2-3 столовые ложки нерафинированного растительного масла подогреть на водяной бане до температуры 30–35 С. Смочить им марлевую салфетку с отверстиями для глаз и рта и наложить ее на лицо. Сверху накрыть лицо пергаментной бумагой с такими же отверстиями, на нее положить махровое полотенце. Выдержать 7 минут, затем компресс снять, остатки масла удалить теплой водой.

Эта маска эффективна для сухой, склонной к раздражению кожи, так как питает и разглаживает ее.

### **Желтково-масляная маска**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой оливкового масла, добавить 1 чайную ложку экстракта ромашки и хорошо перемешать. Маску нанести на кожу лица, выдержать 10–15 минут, затем смыть теплой кипяченой водой или несладким чаем.

### **Маска из яичного желтка и абрикосового масла**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой абрикосового масла и нанести приготовленную смесь на кожу массирующими движениями.

Через 15–20 минут смыть теплой водой.

Эта процедура хорошо помогает при шелушащейся коже.

#### **Желтково-медовая маска**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой меда. Маску нанести на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

#### **Желтково-сливочная маска**

Желток 1 яйца растереть, добавить 1 столовую ложку сливок и взбить все до получения однородной массы. Маску нанести на кожу на 7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Желтково-сметанная маска**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой жидкого меда, добавить 1 столовую ложку густой сметаны, все перемешать. Маску нанести на кожу лица на 15 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из яичного желтка и апельсинового сока**

Желток 1 яйца растереть с 1 столовой ложкой рафинированного растительного масла и 1 чайной ложкой меда. Добавить 2 столовые ложки свежевыжатого апельсинового сока, перемешать. Маску нанести на кожу лица на 5 минут. По истечении указанного времени смыть теплой водой.

#### **Маска из яичного желтка и белокочанной капусты**

Желток 1 яйца смешать с 1 столовой ложкой пропущенной через мясорубку белокочанной капусты, добавить 1 чайную ложку нерафинированного подсолнечного масла и перемешать до получения однородной массы. Маску нанести на кожу лица и шеи на 15 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из яичного желтка и сливочного масла**

Желток 1 яйца растереть с 1 столовой ложкой сливочного масла, добавить 1 столовую ложку натертой на мелкой терке мякоти айвы или яблока и 1 чайную ложку меда. Все хорошо перемешать и нанести приготовленную массу на кожу лица на 7 минут. По истечении указанного времени остатки снять бумажной салфеткой, кожу протереть тоником.

Маска хорошо подходит для сухой дряблой кожи. Ее также можно применять для нормальной кожи при появлении первых морщин.

#### **Маска из сливочного масла с ромашкой**

2 столовые ложки цветков аптечной ромашки залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа и процедить. 1 столовую ложку сливочного

масла растереть с 1 чайной ложкой ромашкового настоя, нанести приготовленную смесь на кожу лица на 10 минут. Остатки маски удалить бумажной салфеткой.

#### **Медово-глицериновая маска**

1 чайную ложку меда растереть с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой пшеничной муки. Добавить 3 чайные ложки холодной кипяченой воды, перемешать до получения однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска хорошо смягчает и освежает сухую кожу.

#### **Смягчающая медовая маска**

50 г жидкого меда смешать с 2–3 каплями касторового масла, хорошо перемешать и нанести приготовленную смесь на кожу лица на 5 минут. Смыть теплой кипяченой водой.

Такая маска устраняет шелушение и делает кожу более упругой.

#### **Медово-чайная маска**

1 столовую ложку крепкого чая смешать с 2 чайными ложками меда, 2 столовыми ложками овсяных хлопьев и 1 столовой ложкой молока. Полученную смесь нанести толстым слоем на кожу лица и шеи. Накрыть пергаментной бумагой с вырезанными в ней отверстиями для глаз и носа, сверху положить махровое полотенце. Через 7 минут смыть маску теплой водой.

#### **Майонезная маска**

Особенностью данной маски является то, что ее компоненты смешивают непосредственно на коже лица.

Вначале предварительно очищенную кожу протереть ватным тампоном, пропитанным оливковым или подсолнечным маслом. Затем нанести сверху тонким слоем яичный желток. Кончики пальцев смочить в горячей воде и массирующими движениями растереть нанесенные на кожу масло и желток до образования густой массы, напоминающей майонез. Оставить маску на 5 минут, затем снять остатки бумажной салфеткой или сухим ватным тампоном.

Эта маска особенно полезна при сухой шелушащейся коже.

#### **Маска из овсяных хлопьев**

2 столовые ложки овсяных хлопьев залить 4 столовыми ложками горячего молока и оставить на 10 минут, чтобы хлопья набухли. Приготовленную массу нанести на кожу лица на 5 минут. По истечении указанного времени смыть теплой водой.

Данная маска эффективно снимает шелушение, смягчает обветренную и огрубевшую кожу.

#### **Пшеничная маска**

2 столовые ложки пшеничных зародышей смешать с 1 столовой ложкой теплой воды, оставить на 5 минут, затем добить 1 столовую ложку сливок и перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 5 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Картофельно-сметанная маска**

Небольшой клубень картофеля сварить до готовности, очистить, размять вилкой и смешать с 1 столовой ложкой сметаны. Приготовленную кашицу ровным слоем нанести на кожу лица и шеи. Через 5 минут маску смыть теплой водой.

#### **Фасолевая маска**

50 г вареной фасоли размять вилкой, добавить 1 столовую ложку оливкового масла и 1 чайную ложку лимонного сока. Маску нанести ровным слоем на кожу лица, выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Молочно-медовая маска**

1 столовую ложку меда смешать с 1 чайной ложкой теплого молока до получения однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, смыть теплой водой. Затем лицо ополоснуть холодной кипяченой водой.

#### **Медово-масляная маска**

3 столовые ложки меда смешать с 1 столовой ложкой растительного масла. Смесь нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эту маску можно использовать для кожи губ в качестве питательного и увлажняющего средства.

#### **Морковно-сметанная маска**

1 столовую ложку густой сметаны смешать с 1 чайной ложкой свежесжатого морковного сока. Нанести маску на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Морковно-творожная маска**

1 столовую ложку творога смешать с 1 чайной ложкой свежесжатого морковного сока и 1 чайной ложкой сметаны или сливок. Нанести массу на кожу лица и шеи. Через 5 минут смыть маску теплой водой.

### **Яблочно-творожная маска**

2 столовые ложки творога растереть с 1 столовой ложкой сливок, 1 чайной ложкой свежевыжатого яблочного сока и 1 чайной ложкой меда. Приготовленную массу нанести на кожу лица массирующими движениями. Через 5 минут смыть маску водой комнатной температуры.

### **Огуречная маска**

Небольшой огурец натереть на мелкой терке, добавить 1 чайную ложку сливок и 3–4 капли лимонного сока. Нанести маску на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Яблочная маска**

Небольшое яблоко очистить от кожицы, удалить семена и натереть на мелкой терке. Добавить 1 чайную ложку сметаны или жирных сливок. Нанести маску на кожу лица, выдержать 7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из яблока с оливковым маслом**

Небольшое яблоко очистить от кожицы, удалить семена и натереть на мелкой терке. Добавить 1–2 чайные ложки оливкового масла, перемешать. Нанести маску на кожу лица, выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Тыквенная маска**

50—60 г мякоти тыквы натереть на мелкой терке, смешать с 1 чайной ложкой оливкового масла и нанести приготовленную массу на кожу лица. Маску выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из томатного сока**

1 столовую ложку свежевыжатого томатного сока смешать с 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 0,5 чайной ложки оливкового масла.

Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой. После этого рекомендуется ополоснуть лицо прохладной водой или протереть кубиком льда, приготовленного из отвара аптечной ромашки.

### **Маска из земляники, яичного желтка и меда**

Желток 1 яйца растереть, смешать с 2–3 размятыми ягодами земляники, добавить 1 чайную ложку меда и 0,5 чайной ложки растительного масла. Смесь нанести на кожу лица и шеи на 5 минут. По истечении указанного времени маску смыть теплой водой.

### **Маска из клубники со сливками**

3—4 ягоды клубники размять вилкой, смешать с 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой картофельного крахмала. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой. После завершения процедуры кожу лица протереть ватным тампоном, смоченным в минеральной воде.

### **Маска из свежей капусты**

50 г белокочанной капусты натереть на мелкой терке и нанести приготовленную массу на кожу лица. Через 5–7 минут маску смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной водой.

### **Маска из капусты с овсяными хлопьями**

50 г белокочанной капусты пропустить через мясорубку, смешать с 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайной ложкой нерафинированного растительного масла. Приготовленную массу нанести на кожу лица и шеи на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска очищает кожу, смягчает ее, хорошо снимает раздражение.

### **Маска из творога и абрикосов**

1 столовую ложку мякоти спелых абрикосов растереть с 1 столовой ложкой творога, добавить 1 чайную ложку сливок и все перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Витаминная маска**

1 пучок зеленого салата пропустить через мясорубку. Отжать сок и смешать его с 1 столовой ложкой оливкового масла, 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 3–4 каплями сока черной или красной смородины. Приготовленную массу нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Маска не только смягчает сухую кожу, но и насыщает ее витаминами, улучшает цвет лица.

### **Банановая маска**

Банан вымыть, очистить, размять мякоть вилкой и нанести массу на кожу лица и шеи на 5–7 минут. По истечении указанного времени маску смыть теплой водой и нанести на влажную кожу питательный крем.

### **Маска из молока и фиалки трехцветной**

2 столовые ложки листьев фиалки трехцветной залить 100 мл горячего молока, настаивать в течение 10–15 минут и процедить. Траву нанести ровным слоем на кожу лица, сверху положить марлевую салфетку, смоченную в молоке. Выдержать маску 5—10 минут.

#### **Маска из молока и миндаля**

1 столовую ложку миндаля обдать кипятком. Снять кожицу и растереть орехи в ступке. Добавить 1 столовую ложку молока, перемешать и нанести массу на кожу лица. Через 5–7 минут маску смыть.

#### **Маска из печеного лука**

Луковицу среднего размера запечь в духовке, остудить, очистить и размять вилкой. Добавить 1 столовую ложку овсяной муки, тщательно перемешать. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем снять с помощью влажного тампона.

#### **Маска из овсяных хлопьев и оливкового масла**

1 столовую ложку овсяных хлопьев смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла и нанести приготовленную массу на кожу лица на 5–7 минут. По истечении указанного времени смыть маску прохладной водой.

#### **Маска из редьки и растительного масла**

2 столовые ложки натертой на мелкой терке редьки смешивают с 1 чайной ложкой растительного масла и 3–4 каплями лимонного сока. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

#### **Маска из авокадо**

50 г мякоти авокадо растереть до получения пюреобразной массы, добавить 2 столовые ложки молока, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку масла зародышей пшеницы. Все ингредиенты перемешать до однородного состояния и нанести маску на кожу лица и шеи на 10–15 минут. По истечении указанного времени смыть сначала теплой, затем холодной водой.

#### **Маска из серой глины с медом и лимонным соком**

1 столовую ложку серой глины смешать с 1 столовой ложкой лимонного сока и 1 чайной ложкой жидкого меда. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть прохладной водой. Данная маска хорошо увлажняет и тонизирует кожу.

## **Маски для нормальной кожи**

Нормальная кожа нуждается в питании и увлажнении, так же как и другие типы кожи. Этого легко достичь, регулярно делая маски из различных компонентов. На нормальную кожу благотворно влияют овощи, фрукты, молоко, творог и другие продукты. Для предупреждения появления морщин можно добавлять в маски мед, яичный желток, различные масла и прочие ингредиенты, оказывающие разглаживающее и подтягивающее действие.

### **Творожно-клюквенная маска**

1 столовую ложку творога смешать с 1 столовой ложкой молока и 0,5 чайной ложки клюквенного сока. Растереть до получения однородной массы и нанести маску на кожу лица и шеи. Через 5—10 минут смыть теплой водой.

### **Маска из белой глины с томатным соком**

1 столовую ложку белой глины смешать с 1–2 столовыми ложками томатного сока (масса должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Такая маска снимает раздражение и тонизирует кожу.

### **Маска из белой глины со сметаной и медом**

В зависимости от возраста маски для нормальной кожи лица рекомендуется делать 1 раз в 3–7 дней.

0,5 лимона натереть на терке вместе с цедрой, добавить 2 столовые ложки белой глины, 1 столовую ложку сметаны и 1 чайную ложку меда. Все хорошо перемешать и нанести маску на кожу лица на 5–7 минут. По истечении указанного времени смыть маску теплой водой, затем протереть кожу кубиком льда, приготовленным из отвара мяты.

### **Маска из белой глины с крахмалом и тальком**

1 столовую ложку белой глины смешать с 1,5 чайной ложки крахмала и 1,5 чайной ложки талька. Добавить немного воды и перемешать (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из картофеля с огуречным соком**

Небольшой клубень картофеля очистить, отварить, остудить и размять вилкой. Добавить 1 столовую ложку молока и 1 столовую ложку огуречного сока, хорошо перемешать и нанести приготовленную массу на кожу лица. Через 5 минут смыть маску теплой водой.

#### **Горячая картофельная маска**

Небольшой клубень картофеля очистить, отварить, растереть с 1 столовой ложкой кефира и 0,5 чайной ложки льняного масла. Горячую массу нанести на кожу лица и шеи, накрыть махровым полотенцем и выдержать 20 минут, затем смыть маску теплой водой.

#### **Маска из сырого картофеля**

Небольшой клубень картофеля очистить, натереть на мелкой терке, добавить 1 чайную ложку огуречного сока, перемешать. Нанести маску на кожу лица и шеи на 5-10 минут, затем смыть прохладной водой.

Данную маску можно использовать и для сухой кожи. В этом случае после процедуры рекомендуется нанести на лицо питательный крем.

#### **Маска из яичных желтков**

Желтки 2 яиц растереть с 3–4 каплями сока белой смородины и нанести приготовленную массу на кожу лица тонким слоем. Когда маска подсохнет, смыть ее теплой водой и протереть кожу кубиком льда, приготовленным из отвара шалфея.

#### **Маска из яичного желтка и грейпфрута**

Желток 1 яйца смешать с 1 столовой ложкой мякоти грейпфрута. Очищенную кожу лица протереть тампоном, смоченным в грейпфрутовом соке и нанести маску. Выдержать 5–7 минут. По истечении указанного времени смыть теплой водой.

#### **Маска из яичного желтка и арбузного сока**

Желток 1 яйца растереть с 1–2 чайными ложками арбузного сока и нанести на кожу лица и шеи на 5–7 минут.

По истечении указанного времени смыть маску теплой водой и протереть кожу тампоном, смоченным в настое аптечной ромашки.

#### **Маска из яичного желтка и малинового сока**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой малинового сока и 2–3 каплями оливкового масла. Маску нанести на кожу лица на 5-10 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из творога и морской соли**

1 столовую ложку творога смешать с 1 столовой ложкой сметаны или сливок и 1 чайной ложкой морской соли. Все растереть до получения однородной массы, нанести маску на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из свеклы**

Небольшую свеклу очистить, натереть на мелкой терке, добавить 1 чайную ложку крахмала и нанести приготовленную смесь на кожу лица. Через 5–7 минут смыть маску прохладной водой.

### **Маска из свеклы со сметаной**

2 столовые ложки натертой на мелкой терке свеклы смешать с 1 столовой ложкой сметаны и желтком 1 яйца до получения однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из овсяных хлопьев с яблочным соком и медом**

2 столовые ложки овсяных хлопьев измельчить в кофемолке и развести свежесжатым яблочным соком так, чтобы масса имела консистенцию густой сметаны. Добавить 1 чайную ложку жидкого меда, перемешать и нанести маску на кожу лица и шеи. Через 5–7 минут смыть теплой водой.

### **Маска из белокочанной капусты и молока**

50 г белокочанной капусты измельчить, залить 50 мл молока и варить 5 минут. Приготовленную массу остудить до комнатной температуры и нанести на кожу лица и шеи на 5 минут. Смыть теплой водой.

Эта маска подходит также для сухой и чувствительной кожи.

### **Крапивная маска**

1 чайную ложку сухих листьев крапивы измельчить в ступке, добавить 1 столовую ложку теплого молока и настаивать 10–15 минут. Затем смешать с желтком 1 яйца и нанести ровным слоем на кожу лица. Через 5–7 минут смыть маску теплой водой.

### **Маска из белокочанной капусты и яичного белка**

1 столовую ложку пропущенной через мясорубку белокочанной капусты смешать со взбитым белком, 1 чайной ложкой сливок и 1 чайной ложкой толочка.

Приготовленную смесь нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маска из дыни**

50 г мякоти спелой дыни размять вилкой и нанести тонким слоем на кожу лица. Через 5–7 минут смыть маску теплой водой.

### **Мандариновая маска**

Мандарин очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Полученную кашу смешать с 1 столовой ложкой сметаны и нанести на кожу лица на 5—10 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Облепиховая маска**

2 столовые ложки растертых плодов облепихи смешать с желтком 1 яйца и 1 чайной ложкой сметаны. Нанести маску на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из лепестков роз**

1 чайную ложку измельченных в кофемолке сухих розовых лепестков смешать с 1 столовой ложкой сливок или сметаны. Маску нанести на кожу лица и шеи на 5—10 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из миндаля**

1 столовую ложку очищенных миндальных орехов измельчить в ступке или кофемолке, добавить 1 чайную ложку сметаны и 1 чайную ложку яичного желтка. Все ингредиенты перемешать до однородного состояния и нанести маску на кожу лица на 5–7 минут. По истечении указанного времени смыть теплой водой.

### **Маска из грецких орехов**

1—2 очищенных грецких ореха измельчить в ступке, смешать с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой сливок до получения однородной массы. Нанести на кожу лица на 5—10 минут, затем смыть маску теплой водой.

### **Маска из майонеза и чая**

1 столовую ложку майонеза смешать с 1 столовой ложкой крепкой чайной заварки и 1 чайной ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Маску нанести на кожу лица на 10–15 минут, затем снять с помощью ватного тампона, смоченного в чайной заварке.

## **Маски для комбинированной кожи**

Для комбинированной кожи рекомендуется использовать питательные и увлажняющие маски. Хорошо, если в их состав будут

входить свежие овощи и фрукты. Содержащиеся в них витамины А, С, D и? помогают сохранить молодость кожи, сузить поры, предотвратить появление морщин, а также придают тканям упругость.

### **Абрикосовая маска**

2—3 абрикоса вымыть, удалить косточки, размять вилкой, добавить 1 столовую ложку лимонного сока, хорошо перемешать. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Арбузная маска**

100 г измельченной мякоти арбуза смешать с 1 столовой ложкой сливок, 1 столовой ложкой толочна и 1 чайной ложкой меда. Приготовленную смесь нанести на кожу лица и выдержать 5–7 минут. По истечении указанного времени маску смыть прохладной водой.

Маски действуют более эффективно, если перед их нанесением сделать паровую ванночку, добавив в нее лекарственные травы.

### **Персиковая маска**

Спелый персик вымыть, удалить косточку, снять кожицу и растереть мякоть. Добавить 1 столовую ложку отвара ромашки, перемешать и нанести маску на кожу лица. Выдержать 5–7 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маска из персика и яичного желтка**

Спелый персик вымыть, косточку удалить. Затем снять кожицу и растереть мякоть. Добавить желток 1 яйца, перемешать и нанести приготовленную массу на кожу лица. Через 5—10 минут смыть маску теплой водой.

### **Маска из айвы и пшеничных зародышей**

50 г мякоти айвы натереть на мелкой терке, добавить 1 столовую ложку горячей кипяченой воды и 1 чайную ложку пшеничных зародышей. Нанести маску на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Виноградная маска**

Несколько ягод винограда размять до кашицеобразного состояния. Полученную массу нанести на лицо на 5–7 минут, а затем смыть теплой водой. Такая маска не только питает кожу, но и обладает тонизирующим действием.

### **Маска из винограда и толокна**

Несколько ягод винограда очистить от кожицы и удалить косточки. Мякоть размять вилкой, добавить 1 чайную ложку толокна и перемешать. Нанести маску на кожу лица на 5—10 минут, затем смыть теплой водой.

### **Ягодно-овощная маска**

Сок, полученный из ягод клубники и малины, смешать со свежим томатным соком, добавить муку и все тщательно перемешать до получения кашицеобразной массы. Готовый состав нанести на кожу лица (за исключением области вокруг глаз) и через 5–7 минут смыть теплой водой.

### **Морковно-мучная маска**

100 г рисовой муки смешать со 100 г натертой на мелкой терке моркови, добавить 20 мл лимонного и клюквенного сока, все тщательно перемешать и нанести на лицо. Через 5 минут маску смыть теплой водой.

### **Маска из киви**

Киви очистить от кожицы, размять мякоть вилкой и нанести ровным слоем на кожу лица. Выдержать маску 5–7 минут, затем смыть прохладной водой.

Данная маска, благодаря высокому содержанию в киви витаминов, хорошо тонизирует кожу.

### **Маска из толокна и апельсинового сока**

1 столовую ложку толокна (можно заменить пшеничной мукой или отрубями) смешать с 2–3 столовыми ложками свежевыжатого апельсинового сока. Приготовленную смесь нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маска из яичного желтка и апельсиновой цедры**

Желток 1 яйца смешать с 1 чайной ложкой сметаны и 1 чайной ложкой высушенной и измельченной в кофемолке апельсиновой цедры. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из яичного желтка и лимонного сока**

Желток 1 яйца взбить в пену, добавить 1 чайную ложку лимонного сока и перемешать.

Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Тонизирующая маска из цветков бузины**

1—2 столовые ложки цветков бузины черной залить небольшим количеством кипятка и размешать (масса должна иметь кашицеобразную консистенцию). Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маска из цветков василька**

1 столовую ложку цветков василька синего залить 70 мл горячей воды, довести до кипения. Настаивать 5-10 минут, добавить 1 столовую ложку овсяной муки и 1 чайную ложку лимонного сока. Все тщательно перемешать и нанести приготовленную массу на кожу лица.

Маску выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

При комбинированной коже маски рекомендуется наносить 1–2 раза в неделю.

### **Питательная маска из дрожжей и капустного сока**

1 столовую ложку дрожжей смешать с 1 столовой ложкой сока белокочанной капусты и 1 чайной ложкой меда. Затем маску нанести на кожу лица, выдержать 5 минут и смыть теплой водой. После процедуры протереть кожу тампоном, смоченным в капустном соке.

### **Тонизирующая маска из дрожжей и хрена**

1 столовую ложку дрожжей смешать с 1 столовой ложкой тертого хрена и 1 столовой ложкой сливок. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из творога и сока крыжовника**

1 столовую ложку творога растереть с 1 чайной ложкой меда, добавить 2 чайные ложки сока крыжовника и перемешать до получения кашицы. Маску нанести на кожу лица на 5—10 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маска из малины и молока**

2-3 столовые ложки ягод малины растереть в кашицу, добавить 1 столовую ложку молока и 2 столовые ложки овсяной муки. Приготовленную смесь нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из миндальных отрубей и яблочного сока**

2 столовые ложки миндальных отрубей смешать с 2 столовыми ложками свежевыжатого яблочного сока. Нанести маску на кожу лица

на 5–7 минут, затем смыть прохладной водой.

#### **Маска из овсяных хлопьев и клубничного сока**

1 столовую ложку овсяных хлопьев залить 4 столовыми ложками теплой кипяченой воды и оставить на 10 минут. Когда хлопья набухнут, добавить 1 чайную ложку клубничного сока и перемешать. Нанести маску на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из овсяных хлопьев и хурмы**

1 столовую ложку измельченных в кофемолке овсяных хлопьев растереть с 50 г мякоти спелой хурмы до получения однородной массы.

Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска «Травяная»**

Взятые в равных пропорциях ингредиенты – сосновую и еловую хвою, березовые почки и листья, листья крапивы и подорожника, цветки василька – измельчить в порошок. 2 столовые ложки смеси залить кипятком, тщательно перемешать до получения однородной кашицеобразной массы и наложить ее чуть теплой на лицо. Через 5–7 минут маску смыть теплой водой.

#### **Маска из голубой глины и кефира**

1 столовую ложку голубой глины смешать с 1 столовой ложкой кефира и дать настояться в течение 1 часа. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть прохладной водой.

Данная маска благотворно влияет на обменные процессы в коже и активизирует кровообращение.

#### **Маска из голубой глины и сока грейпфрута**

2 столовые ложки голубой глины смешать с 2 столовыми ложками сока грейпфрута до получения однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маски для увядающей кожи**

С помощью масок можно сделать увядающую кожу более упругой и гладкой, разгладить складки. С возрастными проблемами помогут справиться питательные и витаминные маски, содержащие мед, яичный желток, экстракты трав, косметическую глину и т. д. После

использования маски кожу лица и шеи рекомендуется смазать питательным кремом для увядающей кожи.

### **Маска «Молодость»**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой нерафинированного подсолнечного масла, 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 чайной ложкой рябинового сока. Маску нанести на кожу лица и шеи на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Эффект маски можно усилить, сделав предварительно паровую ванночку или компресс из отвара липового цвета (2 столовые ложки на 200 мл воды).

### **Кабачковая маска**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой кабачкового сока. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из яичного желтка и тертой моркови**

2 столовые ложки натертой на мелкой терке моркови смешать с желтком 1 яйца, добавить 1 столовую ложку кукурузного крахмала. Приготовленную смесь нанести на кожу лица на 5–7 минут. По истечении указанного времени смыть маску теплой водой.

### **Маска из яичного желтка и редьки**

Желток 1 яйца смешать с 1 столовой ложкой натертой на терке редьки, 1 столовой ложкой сливок или сметаны и 1 чайной ложкой меда. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем снять с помощью тампона, смоченного в настое ромашки.

### **Маска из яичного желтка и ржаной муки**

Желток 1 яйца растереть добела, добавить 1 столовую ложку ржаной муки, предварительно смешанной с молоком. Все ингредиенты тщательно перемешать (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой или некрепким чаем.

### **Маска из яичного желтка и миндальных отрубей**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой миндальных отрубей, добавить 1–2 чайные ложки теплой кипяченой воды и перемешать до получения однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Желтково-яблочная маска**

Небольшое яблоко очистить от кожицы, удалить семена и натереть мякоть на мелкой терке. Добавить 1 желток, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку растительного масла.

Все перемешать и нанести маску на кожу лица и шеи на 5–7 минут. Смыть теплой водой.

#### **Маска из желтка и печеного яблока**

Желток 1 яйца растереть с 1 столовой ложкой пюре из печеного яблока, добавить 1 чайную ложку сливок и перемешать. Нанести маску на кожу лица и шеи на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Витаминная маска из яичного желтка**

Желток 1 яйца растереть с 2 чайными ложками масла зародышей пшеницы и 1 чайной ложкой меда. Добавить по 1 столовой ложке натертой мякоти яблока и огурца, перемешать. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Желатиновая маска**

10 г желатина растворить в 2 столовых ложках холодной кипяченой воды, добавить 40 г глицерина и хорошо перемешать. Нанести маску на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из меда и молодой крапивы**

2 столовые ложки растертых свежих листьев крапивы смешать с 1 столовой ложкой меда. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из меда и листьев одуванчика**

2 столовые ложки растертых молодых листьев одуванчика смешать с 2 столовыми ложками меда. Нанести маску на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из яичного белка и квасцов**

Данная маска хорошо подходит для дряблой пористой жирной кожи. Для достижения максимального эффекта рекомендуется провести курс из 20 процедур (1 раз в 3–4 дня).

Питательные маски рекомендуется делать вечером, за 2 часа до сна.

#### **Маска из яичного белка и кукурузной муки**

Белок 1 яйца взбить в пену, добавить 2 столовые ложки кукурузной муки и хорошо перемешать. Приготовленную смесь нанести на кожу лица на 5—10 минут. По истечении указанного срока остатки маски удалить с помощью салфетки, затем умыться лицо сначала горячей, потом холодной водой.

Белок 1 яйца, не взбивая, смешать с 1 чайной ложкой лимонного сока и 0,5 чайной ложки квасцов. Приготовленную смесь нанести на кожу на 5 минут, затем смыть водой.

Данная маска хорошо действует на жирную кожу, повышая ее упругость.

#### **Маска из яичного желтка и сока алоэ**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой оливкового масла, добавить 1 чайную ложку сока алоэ и перемешать. Маску нанести на кожу лица и шеи на 5—7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из яичного желтка и хрена**

Желток 1 яйца смешать с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке хрена и 1 чайной ложкой сливок. Нанести на кожу лица на 5—7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из манной каши с абрикосовым соком**

2 столовые ложки манной каши смешать с 2 столовыми ложками абрикосового сока или пюре из свежей мякоти абрикосов, добавить желток 1 яйца, 0,5 чайной ложки меда и 0,5 чайной ложки соли. Все ингредиенты хорошо перемешать и нанести смесь на кожу лица. Через 5—7 минут смыть маску теплой водой.

#### **Дрожжевая маска для увядающей кожи с расширенными порами**

20 г дрожжей смешать с 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды, добавить 1 столовую ложку пшеничной муки и 0,5 чайной ложки сахара. Затем нанести маску на кожу лица на 5—10 минут, после чего смыть прохладной водой.

#### **Маска из дрожжей и растительного масла для повышения упругости кожи**

30 г дрожжей растереть с 1—1,5 столовой ложки растительного масла. Полученная масса должна иметь сметанообразную консистенцию. Маску нанести на кожу лица на 5—7 минут, затем смыть прохладной водой.

#### **Дрожжевая маска с соком алоэ**

15-20 г дрожжей развести теплой водой до консистенции сметаны средней густоты, добавить 10 мл сока алоэ и все тщательно перемешать. Полученную массу нанести на лицо, а через 5–7 минут смыть теплой водой. После удаления маски кожу обработать питательным кремом или гелем.

Дрожжевая маска с соком алоэ обладает одновременно стягивающим и тонизирующим действием.

#### **Молочно-мучная маска**

25 г пшеничной муки развести 75 мл молока так, чтобы получилась масса консистенции густой сметаны. Добавить яичный желток и все тщательно перемешать. Готовую маску нанести на кожу на 5–7 минут, а затем смыть теплой, слегка подкисленной лимонным соком водой (на 200 мл воды – 10 мл лимонного сока).

Такая маска хорошо питает кожу, нормализует ее водный баланс и разглаживает морщины.

#### **Виноградно-молочная маска**

100 мл свежесжатого виноградного сока смешать со 100 мл молока. В приготовленной смеси смочить вату и наложить ее тонким слоем на лицо. Через 5–7 минут маску снять, обсушить кожу салфеткой и нанести питательный крем.

#### **Маска из сметаны и сока петрушки**

Зелень петрушки пропустить через мясорубку и отжать сок. 1 столовую ложку густой сметаны смешать с 1 столовой ложкой сока петрушки и нанести на кожу лица на 5–7 минут. По истечении указанного времени смыть прохладной водой и ополоснуть лицо отваром ромашки.

Эта маска тонизирует и освежает вялую кожу, избавляет от пигментации.

#### **Маска из сметаны и сока редьки**

1 столовую ложку сметаны смешать с 1 столовой ложкой сока редьки и 1 чайной ложкой меда. Маску нанести тонким слоем на кожу лица и шеи. Выдержать 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска усиливает кровообращение и освежает вялую кожу.

#### **Маска из молока и хурмы**

50 г мякоти спелой хурмы растереть, добавить 1 столовую ложку молока и перемешать. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем снять остатки влажным тампоном и протереть лицо тоником.

### **Маска из грейпфрута**

2 столовые ложки мякоти грейпфрута смешать с 1 столовой ложкой кефира или простокваши и 1 столовой ложкой рисовой муки. Приготовленную смесь нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска хорошо разглаживает морщины и подходит для любого типа кожи.

### **Маска из персика и лимонного сока**

3 столовые ложки измельченной мякоти персика растереть с 1 чайной ложкой лимонного сока и 1 чайной ложкой оливкового масла. Нанести маску на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Такая маска делает кожу более упругой, смягчает и разглаживает ее.

### **Маска от морщин**

1 чайную ложку любого жирного крема смешать с 1 чайной ложкой майонеза и 1 чайной ложкой лимонного сока. Приготовленную смесь нанести на кожу лица, выдержать 5 минут, затем снять остатки с помощью ватного тампона. После процедуры протереть кожу тонирующим лосьоном.

### **Маска от морщин из овсяных хлопьев и трав**

Смешать по 1 столовой ложке овсяных хлопьев, цветков календулы и травы тысячелистника. Пропустить смесь через мясорубку, добавить 2–3 столовые ложки кипятка и перемешать. Смесь комнатной температуры нанести на кожу лица на 5–10 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из лимонного и морковного соков**

Взять по 1 столовой ложке лимонного и морковного сока, добавить 1 столовую ложку кефира или простокваши и 1 столовую ложку рисовой муки. Все компоненты перемешать до получения однородной массы и нанести маску на кожу лица на 5–7 минут. По истечении указанного времени смыть маску теплой водой.

### **Маска из льняного семени и ромашки**

2 столовые ложки сухих цветков ромашки залить 200 мл кипятка, настаивать 15–20 минут и процедить. 1 столовую ложку льняного семени измельчить в ступке или кофемолке, развести настоем ромашки до консистенции сметаны. Маску нанести на кожу, выдержать 5–7

минут, затем смыть теплой водой и протереть кожу слабым раствором салицилового спирта.

#### **Маска из льняного семени и сухого молока**

1 столовую ложку льняного семени измельчить в кофемолке, добавить 1 столовую ложку сухого молока, 1 чайную ложку меда и развести теплой кипяченой водой до консистенции густой сметаны. Маску нанести на кожу лица на 5—10 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из миндаля и кислого молока**

100 мл кислого молока смешать с 2 столовыми ложками измельченных в кофемолке миндальных орехов. Маску нанести на кожу лица и шеи на 5—10 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из печеного яблока и меда**

Яблоко запечь в духовке, снять кожицу и удалить семена. Мякоть растереть с 1 чайной ложкой меда и 0,5 чайной ложки растительного масла. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из овсяных хлопьев и буры**

1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчить в кофемолке, добавить 1 г буры и 2 столовые ложки молока. Все ингредиенты смешать до получения однородной массы и нанести маску на кожу лица на 5—10 минут, смыть холодной водой.

Данная маска обладает подтягивающим эффектом, делает кожу более свежей и упругой.

#### **Маска из овсяной муки и глицерина**

1 чайную ложку овсяной муки растереть с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой меда. Добавить небольшое количество холодной кипяченой воды и перемешать (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску нанести на кожу лица на 5—7 минут, затем смыть теплой водой.

Данная процедура благотворно влияет на загрубевшую шелушащуюся кожу. Рекомендуемый курс лечения – 20 масок (1 раз в 2–3 дня).

#### **Маска из овсяной муки и персикового сока**

2 столовые ложки овсяной муки смешать с 1 столовой ложкой персикового сока и 1 столовой ложкой молока до получения

однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 5—10 минут, затем смыть холодной водой.

#### **Маска из голубой глины с молоком**

2 столовые ложки голубой глины смешать с 2 столовыми ложками молока до получения однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 5—15 минут, затем смыть прохладной водой.

#### **Подтягивающая маска из зеленой глины**

2 столовые ложки зеленой глины смешать с 2 столовыми ложками кефира и 1 чайной ложкой лимонного сока. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть прохладной водой.

#### **Маска из зеленой глины, меда и апельсинового сока**

2 столовые ложки зеленой глины смешать с 2 столовыми ложками апельсинового сока и 1 чайной ложкой жидкого меда. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть прохладной водой.

Данная маска активизирует регенерацию клеток кожи, питает и смягчает ее.

#### **Увлажняющая маска из розовой глины и сока алоэ**

2 столовые ложки розовой глины смешать с 1–2 столовыми ложками молока и 1 чайной ложкой сока алоэ до получения однородной массы, имеющей консистенцию густой сметаны.

Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Регенерирующая маска из белой глины**

2 столовые ложки белой глины смешать с 2 столовыми ложками молочной сыворотки, 1 чайной ложкой меда и 0,5 чайной ложки сока алоэ. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Питательная маска из белой глины**

1 столовую ложку белой глины смешать с 1 столовой ложкой измельченных овсяных хлопьев и развести небольшим количеством молока до консистенции густой сметаны. Добавить 5 капель масляного раствора витамина Е и 5 капель масляного раствора витамина А, перемешать. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Витаминная маска на основе глицерина**

1 столовую ложку глицерина смешать с желтком 1 яйца и 1 чайной ложкой лимонного сока, добавить 20 капель масляного раствора

витамина А, 10 капель масляного раствора витамина Е и 5 капель масляного раствора витамина D. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

## Компрессы

Косметические компрессы являются прекрасным профилактическим и лечебным средством против морщин и вялости кожи.

Чтобы приостановить увядание кожи, рекомендуется утром, после умывания, накладывать горячий компресс на кожу лица и шеи.

Такой компресс вызывает расширение кровеносных сосудов и пор, усиливает приток крови к коже, расслабляет мышцы, способствует удалению пыли и омертвевших частичек кожи.

Во время этой процедуры, занимающей всего несколько минут, прекращается испарение воды с поверхности кожи, роговой слой набухает, кожа становится нежной, гладкой и упругой.

Применение горячего компресса противопоказано при гнойничковых заболеваниях кожи, угрях, красноте лица, воспалении и раздражении кожи.

Для приготовления горячего компресса можно использовать плотный материал – байку, фланель, махровое или льняное полотенце. Подготовленный материал нужно сложить в 2–3 слоя в виде полоски и смочить в горячей воде.

Температура воды должна быть не ниже 42–38 С. Компресс наложить на 1–2 минуты на кожу лица и шеи. После этого кожу следует обмыть холодной водой и вытереть ее промокательными движениями мягким полотенцем.

Горячие компрессы можно также использовать перед массажем, смягчающими и питательными масками, а также перед процедурой очищения.

Еще более эффективным средством являются горячие компрессы с настоем лекарственных трав. Такие компрессы накладывают на очищенную и смазанную питательным кремом кожу.

В качестве быстродействующего тонизирующего средства рекомендуется использовать холодные компрессы. Такие компрессы стягивают и сокращают поры, а также уменьшают сало- и потоотделение.

Чтобы приготовить холодный компресс, нужно смочить свернутое в виде полосы полотенце в холодной воде (можно со льдом), затем слегка отжать его, чтобы не стекала вода, и быстро наложить на кожу лица. Холодный компресс следует накладывать таким образом, чтобы середина его приходилась на подбородок, одна половина компресса прикрывала правую половину лица, а другая – левую. Холодный компресс нужно держать в течение 2–3 секунд, не прижимая его рукой, иначе он будет нагреваться. Чтобы усилить его действие, можно слегка похлопать им лицо.

Холодные компрессы рекомендуется использовать при свежем кровоподтеке. Они сужают кровеносные сосуды, вследствие чего уменьшается приток крови и кожа бледнеет.

Холодный компресс рекомендуется применять в качестве заключительной процедуры после массажа, чистки кожи, масок, а также для повышения тонуса при вялой, дряблой коже лица и шеи. Как и для горячего, для холодного компресса можно использовать настои лекарственных трав.

## **Переменные компрессы**

Для поднятия тонуса кожи и предотвращения возникновения морщин рекомендуется использовать переменные компрессы.

Необходимо приготовить 2 миски с холодной и горячей водой или настоем лекарственных трав. В каждую следует положить по льняной салфетке, сложенной вдвое.

Сначала нужно взять холодную салфетку, слегка отжать ее, расправить и приложить к коже лица и шеи. Выдержать 2 секунды, и положить салфетку назад в миску с холодной водой. Взять горячую салфетку, приложить к коже лица и шеи, оставить на 3 секунды.

Длительность процедуры – 2 минуты. Переменные компрессы рекомендуется использовать 2 раза в неделю.

## **Настои и отвары для компрессов**

**Настой из шишек хмеля**

1 столовую ложку шишек хмеля залить  
1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить.

Использовать для горячих компрессов.

### **Настой из душицы**

2 столовые ложки травы душицы залить  
2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить и охладить.

Использовать для холодных компрессов.

### **Отвар из ромашки**

1 столовую ложку цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом воды, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, затем процедить.

Рекомендуется использовать как для холодных, так и для горячих компрессов.

### **Настой из сбора трав 1**

Смешать по 1 столовой ложке цветков липы, травы шалфея и травы душицы. 2 столовые ложки полученной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Половину настоя охладить, оставшуюся часть подогреть.

Использовать для переменных компрессов при сухой увядающей коже с морщинами.

### **Отвар из сбора трав 2**

Смешать 1 столовую ложку травы мать-и-мачехи, 1 чайную ложку корней лопуха и 1 столовую ложку цветков календулы. 1 столовую ложку полученной смеси залить 2 стаканами воды и нагревать на водяной бане в течение 15 минут, затем процедить. Половину отвара охладить, оставшуюся часть подогреть.

Использовать для переменных компрессов при сухой коже.

### **Настой из сбора трав 3**

Смешать 1 столовую ложку мяты перечной, 1 столовую ложку шишек хмеля, 1 столовую ложку травы череды. 2 столовые ложки полученной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут. Половину настоя охладить, оставшуюся часть подогреть.

Использовать для переменных компрессов при увядающей коже с расширенными порами.

## Дарсонвализация

В косметологии для повышения тонуса кожи применяется дарсонвализация, в которой используются токи высокой частоты. Дарсонвализацию лица обычно проводят в косметологических кабинетах, но эту процедуру можно делать и в домашних условиях, используя специальный аппарат, который можно приобрести в магазине медтехники.

Под влиянием токов д'Арсонваля кровеносные сосуды расширяются, усиливается приток крови к коже, что благотворно отражается на коже и мышцах лица.

В результате этой 2-минутной процедуры тонус кожи повышается, застойные явления становятся меньше, нормализуется деятельность сальных желез.

Дарсонвализация помогает при проблемах самого разного характера – расширенных порах, воспалительных процессах, морщинах, вялости кожи.

При дарсонвализации лица и шеи применяются специальные электроды в форме буквы «Т», гребенки или гриба.

При включении тока в электроде возникает фиолетовое свечение. Когда электроды стареют, разрежение воздуха в них увеличивается или уменьшается, свечение становится зеленоватым или темно-красным, а сила действия электродов уменьшается.

Перед использованием аппарата д'Арсонваля необходимо тщательно изучить прилагающуюся инструкцию.

Чаще всего используются пустотные вакуумные электроды, которые содержат разреженный воздух.

Во время дарсонвализации необходимо электродом плавными круговыми движениями скользить по кожным линиям. При соприкосновении электрода с кожей возникает ощущение тепла, сопровождающееся заметным покалыванием.

Раздражающее воздействие этой процедуры можно усилить или ослабить в зависимости от степени приближения электрода к коже.

Чем сильнее соприкасается электрод к коже, тем меньше раздражение.

При постепенном удалении между электродом и кожей начинают проскакивать искры, ощущение тепла ослабевает, а раздражение усиливается, вызывая жжение и боль.

Во время процедуры нельзя касаться свободной рукой своего тела, а также металлических предметов.

Перед тем как приступить к лечению с помощью дарсонвализации, необходимо проконсультироваться с косметологом.

До подключения аппарата электрод необходимо протереть спиртом и насухо вытереть. Перед дарсонвализацией во избежание растягивания кожи, лицо и шею следует припудрить тальком или смазать жиром.

Дарсонвализацию кожи лица и шеи рекомендуется проводить ежедневно или через день. Продолжительность одного сеанса составляет от 2 до 5 минут. Курс лечения состоит из 10–25 процедур.

## Самомассаж лица и шеи

Классический массаж лица и шеи можно делать только в косметических кабинетах, прибегая к помощи специалистов. Однако для поддержания тонуса кожи можно применять самомассаж, который усиливает действие гимнастики, масок и других косметических процедур. Самомассаж является необходимой частью гигиенического ухода за кожей лица и шеи, предупреждающей появление морщин.

Перед тем как приступить к самомассажу, следует получить консультацию у врача-дерматолога или косметолога, так как эта процедура имеет следующие противопоказания:

- расширенные сосуды кожи лица;
- воспалительные процессы на коже лица;
- гнойничковые заболевания кожи;
- недостаточно выраженный подкожно-жировой слой;
- повышенное оволосение;
- заболевания щитовидной железы (противопоказан самомассаж шеи).

Самомассаж рекомендуется проводить утром и вечером в течение 2–5 минут после выполнения гимнастических упражнений. Перед процедурой следует нанести на кожу шеи и лица небольшое количество питательного крема, подходящего для данного типа кожи.

Приступая к самомассажу, нужно прежде всего освободить шею от стягивающего воротничка, сесть в удобную позу и расслабить мышцы шеи и лица.

Самомассаж можно выполнять только по направлению кожных линий или пересекать их под острым углом. Основной прием самомассажа – поколачивание, вызывающее сокращение и напряжение мышц и улучшающее тем самым кровообращение. Поколачивание производится легко и ритмично, подушечками 2–5 пальцев, лучше обеими руками одновременно.

Под глазами следует производить более легкое поколачивание подушечками пальцев, но не всеми сразу, а поочередно.

При вялой коже щек рекомендуется ежедневно поколачивать их кончиками выпрямленных и сомкнутых пальцев в направлении от

середины подбородка к ушам и от краев подбородка к глазам. Поколачивающие движения не должны растягивать кожу.

Подчелюстную область следует массировать поколачиванием или похлопыванием ее тыльной стороной пальцев.левой рукой эта область массируется справа налево, а правой рукой – слева направо.

Ритмичность движений пальцев при самомассаже имеет большое значение для рефлекторного воздействия на организм.

При двойном подбородке нужно энергично похлопывать его тыльной поверхностью всей кисти. Кроме того, для предупреждения отвисания кожи подбородка рекомендуется подстегивать его отжатым жестким полотенцем. Для этого махровое или льняное полотенце нужно смочить в холодной подсоленной воде или в воде с добавлением небольшого количества уксуса, слегка отжать его и скрутить жгутом или сложить по длине вдвое. Затем, взяв полотенце за концы и подложив его середину под подбородок, делать то натягивающие, то расслабляющие движения. При выполнении этого упражнения подбородок и вся подчелюстная область справа налево и слева направо подхлестывается полотенцем.

Положительное влияние самомассажа на кожу лица и шеи обусловливается притоком крови.

Кроме поколачивания, при самомассаже лица и шеи используется поглаживание. Поглаживание следует выполнять медленно и плавно. Поглаживание способствует расслаблению мышц и улучшению кровообращения, оказывает успокаивающее действие, снимает утомление и напряжение. Поглаживающие движения производятся кончиками пальцев или всей ладонью. Движения обычно выполняются двумя руками одновременно: правой рукой массируется правая половина лица, а левой – левая.

При смазывании лица и шеи маслом, нанесении крема и масок и других косметических процедурах движения самомассажа являются незаменимыми. Они не только способствуют равномерному распределению наносимых

средств по коже, ускоряя при этом их проникновение, но и питают и оздоравливают кожный покров лица и шеи.

Массирующие движения при поглаживании различных частей лица и шеи выполняются в направлениях, соответствующих кожным линиям.

При самомассаже лица и шеи выполняются следующие поглаживающие движения:

- поперечное поглаживание лба попеременно правой и левой рукой – от бровей до линии роста волос;

- поглаживание лба от виска к виску попеременно правой и левой рукой;

- поглаживание щек – от крыльев носа и от середины верхней губы к верхним частям ушных раковин, от углов рта к козелкам;

- поглаживающие движения от виска к внутренним уголкам глаз, левой рукой – слева, правой – справа;

- поглаживающие движения от центра подбородка к мочкам ушей;

- поглаживающие движения под подбородком левой рукой – справа, правой – слева;

- осторожные поглаживающие движения под подбородком тыльной поверхностью обеих кистей;

- поглаживание по боковым поверхностям шеи и под подбородком попеременно правой и левой рукой.

При проведении самомассажа лица и шеи необходимо соблюдать следующие правила:

- после каждого приема массажа, а также перед его повторением или переходом к другому участку кожи пальцы кистей должны на момент задержаться глубоким нажимом на той части лица, где кончается последнее движение;

- перед началом и в течение всей процедуры все ткани лица и шеи должны быть максимально расслаблены, а челюсти разжаты;

- наиболее эффективен самомассаж в том случае, если он рекомендуется косметологом и проводится под его контролем.

## **Самомассаж шеи**

Регулярный самомассаж делает кожу шеи упругой и эластичной, предотвращает появление морщин и разглаживает уже имеющиеся.

На предварительно очищенную кожу шеи следует нанести питательный крем с помощью поглаживающих массажных движений, производимых снизу вверх, при этом шею следует как бы обнимать ладонями, легко и осторожно двигая руками в направлении от ключиц к подбородку.

Самомассаж шеи более эффективен, если он производится после согревающей процедуры, например горячего влажного компресса.

Самомассаж шеи производится следующим образом:

– поглаживание верхней части шеи нужно делать внутренней поверхностью всех пальцев, последовательно то правой, то левой рукой от правого уха к левому и обратно;

– поколачивание верхней части шеи наружной поверхностью сомкнутых 2–5 пальцев, двумя руками одновременно. Эти движения вызывают покраснение кожи шеи и повышение ее температуры.

Массировать шею следует не растягивая и не смещая кожу, а также не задевая область щитовидной железы.

Необходимо следить, чтобы поколачивание не было слишком интенсивным и не вызывало болевых ощущений;

– растирание кожи шеи внутренними поверхностями обеих кистей с выпрямленными пальцами встречными движениями, напоминающими пиление;

– если на шее имеются складки и отложения жира, рекомендуется проводить пощипывание большими и указательными пальцами обеих кистей в направлении от середины шеи к ее боковым поверхностям.

## **Самомассаж подбородка**

Самомассаж способствует улучшению формы лица и избавляет от двойного подбородка.

Самомассаж подбородка производится следующим образом:

– расположить указательные пальцы внизу подбородка, выполнить поглаживающие движения снизу вверх до уголков губ, а затем в обратную сторону;

- выполнить поглаживающие движения в том же направлении, стараясь не растягивать кожу;
- произвести поколачивание по подбородку тыльной стороной ладони;
- завершить массаж поглаживающими движениями.

## **Самомассаж щек**

Массаж делает кожу щек упругой и нежной, а также предупреждает ее обвисание.

Самомассаж щек производится следующим образом:

- расположить указательные пальцы на щеках чуть выше уголков губ и выполнить поглаживающие движения снизу вверх, до скул, а затем в обратном направлении;
- мягкими круговыми движениями массировать щеки в том же направлении;
- расположить левую ладонь на правой щеке, а правую на левой и выполнить поколачивание кончиками пальцев;
- выполнить поглаживание щек по массажным линиям тыльной стороной ладоней в направлении снизу вверх.

## **Самомассаж межбровной области**

Регулярный самомассаж препятствует появлению мимических морщин между бровями и разглаживает уже имеющиеся:

- расположить средний палец правой руки на переносице, выполнить поколачивающие движения до кончика правой брови;
- сделать легкие поглаживающие движения в том же направлении;
- аналогичным образом выполнить массаж средним пальцем левой руки в другую сторону.

Самомассаж лба снимает напряжение мышц лба и разглаживает мимические морщины:

- расположить пальцы левой руки на левом виске тыльной стороной и выполнить слева направо поглаживающие движения;
- выполнить кончиками пальцев поколачивание в том же направлении;

- не смещая и не натягивая кожу, легкими круговыми движениями массировать лоб в том же направлении;
- аналогичным образом выполнить массаж, поменяв расположение рук, затем поместить указательные пальцы на переносице;
- выполнить поглаживающие движения над бровями по направлению к вискам;
- выполнить массаж в том же направлении, слегка надавливая подушечками указательных пальцев, затем расположить кончики пальцев чуть выше переносицы;
- выполнить поглаживающие движения по направлению к вискам;
- произвести массирующие движения в том же направлении, слегка надавливая кончиками пальцев;
- закончить массаж лба поглаживающими движениями тыльными сторонами обеих ладоней.

### **Неконтактный массаж по методу Е. Ю. Давиташвили**

Неконтактный массаж является одним из самых эффективных и не требующих больших затрат времени способов омоложения и тонизирования кожи.

Такой массаж рекомендуется проводить каждое утро после очищения кожи и нанесения увлажняющего или питательного крема. Одна процедура занимает от 1 до 10 минут. Техника выполнения заключается в следующем:

- разжать ладонь правой руки, слегка согнуть и расслабить пальцы;
- делать круговые движения правой рукой по часовой стрелке в направлении массажных линий на расстоянии 1–2 см от кожи.

При регулярном проведении неконтактного массажа уже через месяц можно убедиться, что мелкие морщинки исчезли, глубокие стали меньше, а новые не появились совсем.

Выполнять эту процедуру можно на ночь, в положении лежа.

В этом случае, кроме тонизирующего эффекта, присутствует успокаивающее действие на организм в целом.

После 5 минут вечернего неконтактного массажа человек, как правило, быстро засыпает и спит спокойным, непрерывным сном до

утра, а полноценный сон, как известно, одно из важнейших условий сохранения красоты и молодости.

Выполнение неконтактного массажа лица и шеи сопровождается следующими субъективными ощущениями:

– через 1–2 минуты от начала процедуры отмечается приятное ощущение тепла на коже лба, носа и щек;

– через 3–4 минуты при сохранении ощущения тепла отмечается легкое покалывание на тех участках кожи лица и шеи, где находится наибольшее количество морщин (углы глаз, лоб, носогубные складки, верхняя часть шеи и т. д.);

– если упражнение длится более 5 минут, то такие ощущения тепла и покалывания периодически исчезают и повторяются снова.

Первые 2–3 дня выполнение неконтактного массажа сопровождается усталостью мышц предплечья.

В последующие дни мышцы привыкают к этой нагрузке и упражнение выполняется достаточно легко.

### **Самомассаж лица по методу И. З. Заблудовского**

Данная методика рекомендуется для укрепления мышц и кожи лица, предотвращения возникновения морщин и устранения уже имеющихся.

Такой массаж рекомендуется проводить вечером, за 2 часа до сна. Длительность процедуры составляет от 2 до 5 минут.

Самомассаж по методу Заблудовского рекомендуется использовать при неврите лицевого нерва и головных болях.

Самомассаж профессора Заблудовского включает в себя в основном разминающие и поглаживающие движения.

#### **Область лба**

Разминающие движения должны быть очень осторожными, не растягивающими кожу.

Принять положение сидя или лежа. Правой рукой сделать зигзагообразное разминающее движение вдоль лба, начиная от

верхней части носовых костей, к линии роста волос. Левая рука должна двигаться в направлении к теменным буграм, начиная от лобных.

Затем выполнить легкие разглаживающие движения поперек лба следующим образом:

- занять удобное положение;
- левой и правой руками средними и указательными пальцами выполнить разглаживающие вертикальные движения, начинающиеся от середины лба и заканчивающиеся на височной части.

### **Нос**

Разминающие движения производятся кончиками указательного и большого пальцев правой руки, их поверхностью со стороны ладони.

Движение пальцев должно быть вибрирующим, зигзагообразным. Оно проводится от кончика носа по направлению к его основанию и переходит на крылья носа.

### **Область скул**

Пальцы сложить в расслабленный кулак. Движение начинается от середины лица. Слегка сжатой рукой в направлении от нижней челюсти поперек лица проводить движение к скулам, вплоть до нижнего века.

### **Лицо**

Все пальцы левой и правой руки, кроме больших, располагаются между скулами и нижней челюстью.

Выполняются мелкие постукивающие вибрирующие движения, сочетающиеся с движениями назад и вперед. После колебаний на одном участке кожи пальцы немного перемещаются и вибрирующие движения продолжаются. Массаж проводится по всем направлениям кожных линий лица.

В целях предупреждения возникновения второго подбородка рекомендуется подвязывать подбородок, как бы приподнимать щеки бинтом, на ночь. Эта процедура расслабляет мышцы и кожу. Бинт не следует затягивать очень туго. Под повязкой нужно расправить кожу так, чтобы не образовывались складки.

### **Область под глазами**

Легкие разглаживающие движения начинаются с области основания носа, его спинки и продолжаются через скулы, проходя не выше нижнего века на висок.

#### **Участок под нижней губой**

Занимается удобное положение сидя или лежа. Большими пальцами обеих рук выполняются разглаживающие движения, направляющиеся от области над подбородком и под нижней губой вдоль до нижней челюсти.

#### **Область вокруг глаз**

При проведении самомассажа области вокруг глаз нужно соблюдать повышенную осторожность.

Выполняются легкие поглаживающие движения вдоль круговой мышцы.

Проведение самомассажа по методу Заблудовского улучшает общее состояние организма, благотворно сказывается на работе сердца, помогает снять отеки около глаз.

Они начинаются от основания носа и продолжаются по направлению к внешнему уголку каждого глаза, проходя по верхнему, а затем по нижнему веку.

Глаза во время процедуры должны быть закрытыми.

### **Водный массаж**

Прекрасным стимулирующим и тонизирующим действием обладает водный массаж. Эту процедуру рекомендуется проводить ежедневно утром и вечером.

В обычный пульверизатор следует набрать кипяченую воду комнатной температуры и обрызгивать ее кожу лица и шеи в течение 1–2 минут.

Наиболее эффективна эта процедура, если вместо воды использовать настои лекарственных трав – ромашки, зверобоя, мяты, календулы, – приготовленные в пропорции 1: 20.

## Лечение заболеваний и дефектов кожи

Проблемы с кожей могут быть вызваны рядом причин: неправильным питанием, небрежным уходом, неблагоприятным воздействием окружающей среды, а также возрастными изменениями.

Специалисты рекомендуют проводить комплексное лечение кожи лица, включающее в себя различные процедуры. Некоторые из них следует делать только у косметолога, а другие вполне доступны в домашних условиях. К последним относится использование настоев, отваров, примочек и лечебных масок, с помощью которых можно вполне успешно бороться с угрями, отеками, неправильной работой сальных желез и другими заболеваниями и дефектами кожи. Однако следует знать, что положительный эффект наступает только при регулярном использовании этих средств в течение длительного времени. Обычно лечебный курс включает не менее 15–20 процедур. Перед использованием в домашних условиях лечебных процедур следует проконсультироваться с косметологом.

### Настои, настойки и отвары

#### **Отвар сухих березовых почек**

1 столовую ложку сухих березовых почек залить 1 стаканом кипятка и кипятить в течение 15 минут. Затем отвар снять с огня, оставить на 1 час для настаивания, процедить.

Полученным отваром протирать лицо ежедневно утром и вечером.

#### **Отвар зверобоя**

1 столовую ложку сухой травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 минут. Готовый отвар остудить и процедить. Протирать пораженные участки кожи 3 раза в день.

#### **Настойка сухих березовых почек**

1 столовую ложку сухих березовых почек растереть в ступке или размолоть в кофемолке, добавить 5 столовых ложек водки. Настаивать в течение 1 недели в плотно закрытой стеклянной посуде, затем процедить. Протирать пораженные участки кожи 1–2 раза в день.

#### **Настойка зверобоя**

1 столовую ложку сухой травы зверобоя залить 500 мл водки, настаивать в течение 1 недели, затем процедить. Полученной настойкой протирать кожу лица утром.

#### **Настой крапивы двудомной**

2 столовые ложки измельченной свежей травы крапивы двудомной залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 2 часов. Затем настой процедить через 3–4 слоя марли и принимать по ½ стакана 4 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 3–4 недели с одновременным наружным применением настоев или отваров из лекарственных растений.

#### **Настой корней алтея лекарственного**

1 столовую ложку измельченных корней алтея лекарственного залить 1 стаканом воды комнатной температуры. Настаивать в течение 30 минут, процедить через 3–4 слоя марли. Смоченные в настое и отжатые салфетки накладывать на лицо на 5 минут.

#### **Настой череды**

1 столовую ложку травы череды залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить. Смоченными в настое ватными дисками протирать кожу лица при угревой сыпи. Настой хранить в холодильнике не более 2 дней.

#### **Настой ромашки аптечной и Melissa**

При наличии воспаления ночные и питательные кремы, тональные кремы и отшелушивающие средства использовать нельзя.

1 столовую ложку цветков ромашки аптечной смешать с 1 столовой ложкой травы Melissa. 1 столовую ложку полученной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут. Полученный настой процедить. Готовый настой использовать для протирания кожи лица при сухости и раздражении.

#### **Настой калины**

1 столовую ложку ягод калины размять, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут. Полученным настоем протирать пораженные угревой сыпью участки кожи 2–3 раза в день. Настой хранить в холодильнике не более 2 дней.

## **Примочки**

### **Примочка из чеснока**

1 зубчик чеснока измельчить, растереть. Полученную массу положить на марлевые тампоны и приложить к пораженным угрями участкам кожи. Через 1–2 минуты примочки снять.

### **Примочки из клюквы**

Клюкву растолочь, отжать сок. Полученным соком пропитать несколько слоев марли. Примочки наложить на 2 минуты на участки кожи, пораженные розовыми угрями.

### **Примочки из кровохлебки лекарственной**

1 столовую ложку корневищ и корней кровохлебки лекарственной залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане в течение 20 минут. Полученным отваром пропитать несколько слоев марли и приложить их на 2 минуты к участкам кожи с розовыми угрями.

Отвар хранить в холодном месте не более 2 дней.

### **Примочки для пористой кожи**

1 столовую ложку шишек хмеля смешать с 1 столовой ложкой травы зверобоя. 1 столовую ложку полученной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут. К остуженному и процеженному настою добавить 100 мл спирта и 1 столовую ложку яблочного уксуса.

Тонкий слой ваты или сложенную в 2–3 слоя марлю смочить полученным средством, отжать и приложить к пористым участкам на 2–3 минуты. Использовать 1–2 раза в день.

Средство хранить в прохладном месте не более 1 месяца.

## **Лечебные маски**

### **Маска из картофеля, снимающая отечность кожи**

2 клубня картофеля очистить, натереть на мелкой терке, распределить массу между двумя слоями марли и накладывают на лицо на 5–7 минут. По истечении указанного времени маску снять, кожу лица протереть отваром аптечной ромашки.

### **Маска из чая, снимающая отечность кожи**

2–3 столовые ложки спитого чая распределить ровным слоем по поверхности марлевой салфетки, смоченной в заварке, и наложить ее

на лицо на 5—10 минут. По истечении указанного времени смыть маску теплой водой.

### **Маска из алоэ против угревой сыпи**

Марлевую маску с отверстиями для глаз, носа и рта пропитать соком алоэ и наложить на лицо. Сверху накрыть махровым полотенцем и выдержать 5—10 минут.

Для достижения положительного результата рекомендуется провести курс из 20 масок (1 раз в 2–3 дня).

### **Маска из бодяги с перекисью водорода**

Женщинам следует знать, что при акне могут облегчить состояние противозачаточные таблетки, содержащие синтетические гормоны. Они улучшают состояние кожи и практически устраняют угревую сыпь. Однако нужно помнить, что противозачаточные средства может назначить только врач-гинеколог после замера гормонального фона.

4 г порошка бодяги смешать с небольшим количеством 3 %-ного раствора перекиси водорода так, чтобы получилась густая кашица. Нанести ее на кожу лица с помощью губки или ватного тампона, выдержать 5 минут, затем осторожными движениями втереть массу в кожу.

Данная маска эффективно воздействует на угреватую жирную кожу: сужает поры, отшелушивает отмершие клетки, слегка отбеливает. Однако после процедуры может возникнуть раздражение кожи и болевые ощущения.

### **Горячая маска из бодяги**

5 г порошка бодяги залить небольшим количеством горячей воды и размешать (масса должна иметь консистенцию густой сметаны).

Приготовленную смесь нанести на кожу лица в горячем виде, выдержать 5–7 минут и смыть теплой водой.

В отличие от маски из бодяги с перекисью водорода данная маска не вызывает болевых ощущений и больше подходит для чувствительной кожи.

### **Белково-камфарная маска для жирной кожи**

Белок 1 яйца взбить с 3–4 каплями лимонного сока, добавить 10–15 капель камфарного спирта и перемешать. Приготовленную смесь

нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой. Такая маска хорошо сужает поры и подсушивает кожу.

#### **Дезинфицирующая маска**

1 столовую ложку спиртовой настойки календулы смешать с 400 мл воды, смочить в приготовленной смеси вату и уложить ее тонким слоем на кожу лица. Через 5–7 минут маску снять. Ополаскивать кожу после процедуры не рекомендуется.

#### **Рассасывающая парафиновая маска**

50 г белого парафина разогреть на водяной бане до температуры 65–7 °С и нанести тонким слоем на кожу лица с помощью кисти. Через 5–7 минут подсохший парафин снять и протереть кожу лосьоном.

Парафиновая маска эффективно очищает кожу, способствует рассасыванию инфильтратов, улучшает кровообращение, повышает упругость кожи. Однако следует знать, что парафиновые маски противопоказаны при расширенных сосудах и избыточном росте волос на лице.

#### **Маска из можжевельника и березовых почек против угревой сыпи**

Взять в равных количествах ягоды можжевельника, почки и измельченную кору березы. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл горячей воды, кипятить 5 минут, процедить и слегка остудить. В приготовленном отваре смочить марлевую маску. Затем наложить ее на кожу лица и выдержать 5—10 минут.

#### **Маска из зверобоя**

2 столовые ложки сухой травы зверобоя измельчить в ступке, залить 2 столовыми ложками кипятка и остудить до комнатной температуры. Получившуюся кашицу нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска благотворно влияет на жирную пористую кожу, помогает при угревой сыпи. Рекомендуется провести курс из 15–20 процедур (1 раз в 2 дня).

#### **Маска для сужения пор из лекарственных трав**

Взять по 1 чайной ложке липового цвета, цветков ромашки, розовых лепестков, мяты и укропа. Залить смесь 200 мл кипятка, настаивать 15 минут и процедить. Травяную смесь нанести на кожу лица на 5—10 минут, затем смыть настоем.

#### **Маска лечебная из смеси трав**

Смешать в равных количествах липовый цвет, траву тысячелистника, листья смородины, подорожника и земляники. 4 столовые ложки смеси измельчить в ступке, развести горячей водой до консистенции густой сметаны и охладить до комнатной температуры. Нанести маску на кожу лица, выдержать 5–7 минут, затем смыть прохладной водой.

#### **Травяная лечебная маска для сухой кожи**

50 г измельченных листьев зверобоя, 50 г измельченной зелени ромашки, 50 г измельченных листьев и стеблей мать-и-мачехи и 50 г липового цвета соединить в одной емкости, залить смесь небольшим количеством кипятка, чтобы получилась кашицеобразная масса, добавить 10 мл растительного масла, все тщательно перемешать и остудить. Маску нанести на лицо на 5—10 минут, а затем смыть теплой водой.

#### **Подсушивающая маска для жирной кожи**

3 столовые ложки белой глины смешать с 1 столовой ложкой 70 %-ного спирта. Добавить несколько капель лимонного сока, перемешать и нанести на кожу лица на 5 минут. По истечении указанного времени снять маску с помощью сухого ватного тампона.

#### **Подсушивающая маска из глины и талька**

1 столовую ложку глины смешать с 1 столовой ложкой талька и развести кипяченой водой до получения сметанообразной массы. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем снять с помощью сухого ватного тампона.

#### **Подсушивающая маска из белой глины с глицерином**

2 столовые ложки белой глины смешать с 5 г глицерина, 5 г спирта и 1 столовой ложкой кипяченой воды. Приготовленную смесь нанести на кожу лица и оставить на 5—10 минут. Затем маску снять с помощью сухого ватного тампона.

#### **Дезинфицирующая маска из зеленой глины с настоем ромашки**

2 столовые ложки зеленой глины смешать с 2 столовыми ложками настоя ромашки (1 столовая ложка на 200 мл кипятка). Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой и протереть кожу тампоном, смоченным в настой ромашки.

Данная маска рекомендуется для кожи, склонной к появлению угревой сыпи.

### **Антибактериальная маска из белой глины**

2 столовые ложки белой глины смешать с 2 столовыми ложками настоя календулы (1 столовая ложка цветков на 200 мл воды). Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из сухого молока**

1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчить в кофемолке, смешать с 1 столовой ложкой сухого молока и развести теплым настоем аптечной ромашки (1 столовая ложка на 200 мл воды). Приготовленная смесь должна иметь консистенцию густой сметаны. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть лицо настоем ромашки.

Эта маска хорошо снимает раздражение и подходит для чувствительной жирной или комбинированной кожи.

### **Тонизирующая маска из яблока и хрена**

1 столовую ложку натертого на мелкой терке яблока смешать с 1 столовой ложкой тертого хрена, нанести приготовленную маску на кожу лица и выдержать 5–10 минут. По истечении указанного времени смыть маску прохладной водой.

### **Маска из отвара корневища бадана толстолистного**

1 столовую ложку измельченного сырья залить 200 мл горячей воды, кипятить на слабом огне 10 минут и процедить.

В теплом отваре смочить марлевую салфетку и наложить ее на лицо на 5–10 минут. Регулярное применение данной маски оказывает благоприятное воздействие на жирную кожу.

Отвар хранить в прохладном месте не более 2 дней.

### **Маска из листьев мяты перечной**

1 столовую ложку сухих листьев мяты перечной залить 300 мл кипятка, настаивать 15 минут и процедить. В приготовленном настое смочить марлевую салфетку и наложить ее на лицо на 5–7 минут.

Данная маска эффективно сужает поры и делает кожу более упругой. Рекомендованный курс лечения – 30–40 дней (процедуру следует проводить 1 раз в 3 дня).

### **Маска из настоя травы череды**

1 столовую ложку травы череды трехраздельной залить 300 мл кипятка, настаивать 15 минут и процедить. В приготовленном настое смочить марлевую салфетку и наложить ее на лицо на 5–7 минут.

Такая маска подходит для лечения жирной угреватой кожи. Курс лечения составляет 30 дней (по 1 процедуре 2 раза в неделю).

#### **Маска из капустного сока для лечения розовых угрей**

Белокочанную капусту пропустить через мясорубку, отжать сок. Смочить в нем вату и наложить на лицо на 5–7 минут. Рекомендованный курс лечения – 30–40 дней (процедуру следует проводить 1 раз в 2 дня).

#### **Маска из настоя малины для лечения розовых угрей**

1 столовую ложку сухих ягод малины залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут и процедить.

В приготовленном теплом настое смочить марлевую салфетку и наложить ее на лицо на 5–7 минут. Лечебный курс состоит из 20 процедур (1 раз в день).

#### **Маска из листьев малины против угревой сыпи (для сухой и нормальной кожи)**

Горсть свежих листьев малины пропустить через мясорубку, смешать с 1 столовой ложкой сливочного масла и нанести на кожу лица на 5–10 минут. По истечении указанного времени маску снять с помощью сухого ватного тампона. Рекомендуемый курс лечения – 20 процедур.

#### **Маска из сока листьев малины против угревой сыпи (для жирной кожи)**

Свежие листья малины пропустить через мясорубку и отжать сок. Белок 1 яйца взбить в пену, добавить 2 столовые ложки сока из листьев и перемешать. Маску нанести на кожу на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из листьев лопуха для воспаленной кожи**

3–4 листа лопуха бланшировать в кипящей воде в течение 2–3 минут, остудить и наложить на лицо. Выдержать 5–10 минут.

#### **Маска из листьев мать-и-мачехи для шелушащейся кожи**

2 столовые ложки пропущенных через мясорубку свежих листьев мать-и-мачехи смешать с 2 столовыми ложками молока и нанести на кожу лица на 5–10 минут, затем снять маску ватным тампоном.

#### **Огуречная маска против угревой сыпи**

Свежий огурец натереть на терке вместе с кожурой. 2 столовые ложки кашицы залить 200 мл кипятка, настаивать 4 часа и процедить.

В приготовленном настое смочить марлевую салфетку и наложить ее на лицо на 5—10 минут. Рекомендуемый курс лечения – 20 процедур.

#### **Маска из лечебной грязи**

3 столовые ложки лечебной грязи смешать с 1 столовой ложкой молочной сыворотки и 1 чайной ложкой меда, растереть до получения однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска регулирует деятельность сальных желез и сужает поры.

#### **Маска из пивных дрожжей и настоя мяты**

1 чайную ложку пивных дрожжей смешать с 1 столовой ложкой настоя мяты перечной (1 столовая ложка листьев на 200 мл кипятка), 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой толочна.

Приготовленную смесь нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой. Нанести на лицо питательный крем.

Данную маску рекомендуется использовать для лечения воспаленной кожи.

Время от времени кожа лица нуждается в глубоком очищении. Для этого рекомендуется использовать отшелушивающие маски, с помощью которых легко удалить отмершие клетки кожи. После применения подобных масок кожа разглаживается, смягчается, становится более упругой. Улучшается ее кровоснабжение, разглаживаются неглубокие морщинки.

#### **Отшелушивающая маска из творога и яичной скорлупы**

Скорлупу 1 вареного яйца измельчить в кофемолке, смешать с 2 столовыми ложками творога и 1 чайной ложкой сливок. Полученную массу нанести на кожу лица массирующими движениями, оставить на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска из меда и яичной скорлупы**

1 столовую ложку измельченной в кофемолке яичной скорлупы смешать с 1 столовой ложкой лимонного сока и 1 чайной ложкой меда. Маску нанести на кожу лица и шеи массирующими движениями, оставить на 5 минут и смыть прохладной водой.

#### **Маска из меда и рисовой муки**

1 чайную ложку риса измельчить в кофемолке, добавить 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку лимонного сока. Все перемешать до получения однородной массы, нанести на кожу лица массирующими движениями и выдержать 5 минут. По истечении указанного времени маску смыть теплой водой.

### **Маска из меда и манной крупы**

Компоненты масок можно подобрать таким образом, чтобы отшелушивающий эффект сочетался с отбеливающим, увлажняющим, питательным, разглаживающим воздействием. Частота процедур зависит от типа кожи.

1 столовую ложку меда смешать с 2 столовыми ложками манной крупы и 1 чайной ложкой лимонного сока.

Маску нанести на кожу лица и шеи легкими массирующими движениями, оставить на 5–7 минут и смыть прохладной водой.

### **Маска из сливок и манной крупы**

1 столовую ложку сливок смешать с 1 столовой ложкой манной крупы и нанести на кожу лица массирующими движениями. Оставить на 5—10 минут, затем удалить остатки влажным тампоном и ополоснуть лицо прохладной водой.

### **Мягкая очищающая маска**

2 столовые ложки меда подогреть на водяной бане до 30–35 С, добавить 1 столовую ложку пшеничных отрубей и 1 столовую ложку лимонного сока. Все перемешать до получения массы.

Маску нанести на кожу лица с помощью кисточки, выдержать 5—10 минут, затем смыть теплой водой. Нанести на лицо питательный крем.

При жирной коже очищающие маски делают 1 раз в 7-10 дней, при нормальной – 1 раз в 10–14 дней. Если кожа сухая или чувствительная, применение масок-пилингов может вызвать раздражение, использовать их следует крайне осторожно.

### **Яичная очищающая маска**

Желток 1 яйца растереть с 1 чайной ложкой смолотой в кофемолке яичной скорлупы и 1 чайной ложкой сливок. Полученную массу слегка

подогреть на водяной бане и нанести на кожу лица. Через 6 минут смыть маску теплой водой.

### **Маска из овсяных хлопьев и сока крапивы**

Листья молодой крапивы пропустить через мясорубку и отжать сок. 1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчить в кофемолке, добавить 1 столовую ложку сока крапивы и 1 столовую ложку растительного масла.

Все ингредиенты смешать до получения однородной массы.

Маску нанести на кожу лица легкими массирующими движениями, оставить на 5—10 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска не только удаляет ороговевшие частички, но и хорошо питает и тонизирует кожу.

### **Маска из овсяных хлопьев и соды**

3 столовые ложки овсяных хлопьев измельчить в кофемолке, смешать с 1 чайной ложкой пищевой соды и добавить немного теплой воды так, чтобы получившаяся масса имела консистенцию густой сметаны. Нанести смесь на лицо и массировать в течение 5 минут осторожными движениями, стараясь не растягивать кожу. Затем смыть маску теплой водой и протереть кожу кубиком льда, приготовленным из отвара ромашки.

### **Маска-пилинг из овсяных хлопьев и клубники**

2—3 ягоды клубники размять вилкой, добавить 1 столовую ложку измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайную ложку оливкового масла. Все хорошо перемешать и нанести маску на кожу лица. Выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска-пилинг из овсяных хлопьев и моркови**

Морковь вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Приготовленную массу нанести на кожу лица массирующими движениями, выдержать 5 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Очищающая маска из миндальных отрубей**

2 столовые ложки миндальных отрубей смешать с 1—2 столовыми ложками молока и нанести смесь на кожу лица массирующими движениями. Оставить на 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Очищающая маска из зеленого горошка**

2 столовые ложки зеленого горошка растереть до кашицеобразного состояния, добавить 2 столовые ложки пахты и

перемешать.

Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть прохладной водой. Нанести на лицо увлажняющий крем.

Такая маска хорошо очищает жирную кожу, делает ее более гладкой и бархатистой.

Отбеливающие маски – недорогое и эффективное средство для удаления веснушек и пигментных пятен. С их помощью можно осветлить излишне загоревшую кожу, а также сделать ее более свежей и упругой. Для достижения положительного эффекта рекомендуется провести курс из 15–20 процедур.

#### **Отбеливающая маска из сметаны с соком калины**

1 столовую ложку сметаны смешать с 1 столовой ложкой сока калины, нанести приготовленную массу на кожу лица и выдержать 5—10 минут.

По истечении указанного времени маску смыть теплой водой и нанести на кожу питательный крем.

#### **Отбеливающая маска из яичного белка с соком калины**

Белок 1 яйца взбить с 1 столовой ложкой сока калины. Маску нанести на кожу лица на 10 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Отбеливающая маска из меда с плодами калины**

1 столовую ложку ягод калины размять вилкой, добавить 1 чайную ложку жидкого меда и перемешать. Маску нанести на кожу лица на 5—10 минут, затем смыть прохладной водой с добавлением лимонного сока.

#### **Маска из картофельного крахмала**

2 столовые ложки картофельного крахмала смешать с 2 столовыми ложками 5 %-ной перекиси водорода. Приготовленную кашицу нанести на кожу лица, выдержать 5–7 минут и смыть теплой водой. После процедуры протереть кожу лица тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком минеральной воде.

#### **Маска из мякоти лимона**

2 столовые ложки мякоти лимона смешать с 1 чайной ложкой рисовой или пшеничной муки до получения однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 5—10 минут. Затем смыть теплой водой.

### **Отбеливающая маска для сухой кожи**

1 столовую ложку лимонного сока смешать с 1 столовой ложкой 5 %-ной перекиси водорода и 1 столовой ложкой сливок. Полученную смесь нанести на кожу лица с помощью ватного тампона. Через 5 минут смыть маску теплой водой.

### **Маска из буры**

1 столовую ложку буры развести теплой кипяченой водой до получения густой кашицы. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Огуречная маска для жирной кожи**

Небольшой огурец натереть на терке и выжать сок. Смешать его с равным количеством водки, настаивать в течение суток. Марлевую салфетку с отверстиями для глаз, рта и ноздрей смочить в настое, наложить на лицо и выдержать 5–7 минут.

### **Луковая маска для жирной кожи**

Небольшую луковицу очистить, натереть на терке и выжать сок. 2 столовые ложки лукового сока смешать с 1 столовой ложкой 6 %-ного уксуса, смочить в приготовленной смеси марлевую салфетку и наложить ее на лицо на 5–7 минут.

### **Луковая маска для сухой и нормальной кожи**

Небольшую луковицу очистить, натереть на терке и выжать сок. 2 столовые ложки лукового сока смешать с 1 столовой ложкой меда. Маску нанести на кожу на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из перекиси водорода для сухой кожи**

1 столовую ложку сметаны или сливок смешать с 10 каплями 10 %-ной перекиси водорода и 3–4 каплями лимонного сока. Маску нанести на кожу лица с помощью ватного тампона, выдержать 10 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из перекиси водорода для жирной кожи**

Белок 1 яйца смешать с 10 каплями 10 %-ного раствора перекиси водорода и нанести смесь на кожу лица с помощью ватного тампона. Через 5 минут смыть теплой водой.

### **Маска из перекиси водорода для нормальной кожи**

30 г персикового масла смешать с 5 мл 5 %-ного раствора перекиси водорода, 5 г ланолина и 5 г окиси цинка. Приготовленную смесь нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из пивных дрожжей**

5 г пивных дрожжей смешать с 10 мл 3 %-ной перекиси водорода и 5 мл нашатырного спирта. Нанести приготовленную смесь на кожу лица с помощью ватного тампона, выдержать 10 минут и смыть теплой водой.

#### **Маска из зеленого мыла и перекиси водорода**

60 г зеленого мыла смешать с белком 1 яйца, 1 чайной ложкой сахара и 100 мл 3 %-ной перекиси водорода. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Желатиновая отбеливающая маска**

10 г желатина растворить в 2 столовых ложках холодной воды, добавить 25 г глицерина и 15 г окиси цинка. Все компоненты перемешать и нанести маску на кожу лица на 5–7 минут. По истечении указанного времени смыть маску теплой водой.

#### **Горчичная маска**

1 столовую ложку порошка горчицы развести теплой кипяченой водой до консистенции густой сметаны и нанести приготовленную смесь на кожу лица. Как только возникнет легкое жжение, маску смыть прохладной водой.

#### **Маска из простокваши и сока петрушки**

2 столовые ложки простокваши смешать с 1 столовой ложкой сока, приготовленного из зелени петрушки. Нанести маску ровным слоем на кожу лица, после высыхания смыть теплой водой.

#### **Растительно-кефирная маска**

Взять по 1 столовой ложке листьев щавеля, шпината и ягод рябины, пропустить через мясорубку и смешать с 1 столовой ложкой кефира. Маску нанести на кожу лица на 5–7 минут, затем смыть теплой водой (при чувствительной коже в воду для умывания можно добавить молоко).

#### **Отбеливающая маска из огуречной кожицы**

50 г измельченной огуречной кожицы залить 200 мл кипяченой воды, настаивать 6 часов и процедить. В приготовленном настое смочить вату и наложить ее на лицо на 5—10 минут.

#### **Маска из огуречного сока**

2-3 свежих огурца натереть на мелкой терке, выжать сок и смочить в нем марлевую салфетку. Наложить ее на лицо на 5 минут, затем ополоснуть кожу прохладной водой.

### **Маска из листьев одуванчика и творога для сухой и нормальной кожи**

5—6 молодых листьев одуванчика пропустить через мясорубку и смешать с 1 столовой ложкой нежирного творога. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем снять с помощью тампона и протереть кожу кислым молоком или лимонным соком.

### **Маска из листьев одуванчика и яичного белка для жирной кожи**

5—6 молодых листьев одуванчика пропустить через мясорубку и смешать со взбитым в пену яичным белком. Маску нанести на кожу лица на 5—7 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маска из зелени петрушки и меда**

1 столовую ложку измельченной зелени петрушки смешать с 1 столовой ложкой жидкого меда. Нанести смесь на кожу лица, выдержать 5—10 минут, смыть холодной водой.

Данная маска эффективно отбеливает веснушки и пигментные пятна.

### **Маска из зелени петрушки, меда и лимонного сока**

2 столовые ложки измельченной зелени петрушки смешать с 1 столовой ложкой меда и 1 столовой ложкой лимонного сока. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть прохладной водой.

### **Маска из зелени петрушки и укропа**

Взять по 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, залить 400 мл кипятка, настаивать 2 часа и процедить.

В теплом настое смочить марлевую салфетку и наложить ее на лицо на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска не только отбеливает веснушки, но и освежает кожу, делает ее более упругой.

### **Маска из редьки**

Небольшую редьку очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Приготовленную кашицу нанести на кожу, предварительно смазанную кремом или растительным маслом, выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маска из хрена и яичного белка**

1 столовую ложку натертого на мелкой терке хрена смешать со взбитым яичным белком и нанести маску на кожу лица на 5—7 минут. По истечении указанного времени смыть маску теплой водой.

### **Маска из хрена и сметаны**

1 столовую ложку натертого на мелкой терке хрена смешать с 1 столовой ложкой сметаны и 1 чайной ложкой лимонного сока. Нанести маску на кожу лица на 5 минут, затем удалить остатки влажным тампоном и ополоснуть лицо прохладной водой.

### **Маска из хрена и кефира**

1 столовую ложку натертого на мелкой терке хрена смешать с 2 столовыми ложками кефира и 1 столовой ложкой толочка. Маску нанести на кожу лица на 5 минут, затем смыть теплой водой.

## **Уход за кожей тела**

Кожа тела намного толще кожи лица, поэтому она не такая чувствительная и меньше подвергается образованию морщин. Однако, при несоблюдении правильного режима питания, сидячем образе жизни, наличии заболеваний пищеварительного тракта и эндокринной системы кожа становится дряблой, появляются жировые складки и растяжки.

Наиболее актуальной является проблема дряблости кожи и отложения лишнего жира в области живота, бедер и ягодиц. Отложения возникают при малоподвижном образе жизни, а также вследствие нерационального питания. Из этой проблемы вытекает следующая – целлюлит. Это болезнь жировых клеток, когда коллагеновая структура кожи из сетчатой на отдельных участках превращается в ячеистую. При заполнении такой структуры жировыми отложениями коллагеновые волокна растягиваются и препятствуют циркуляции межтканевой жидкости, и в жировых отложениях скапливаются токсины.

Для профилактики, а также лечения дряблости кожи и целлюлита необходимо ежедневно выполнять специальные гимнастические упражнения.

## **Гимнастика для тонкой талии и упругой кожи живота**

Предложенные ниже комплексы упражнений подходят практически для всех, кто хочет иметь упругую кожу, тонкую талию и красивый живот. Но следует помнить, что главный принцип достижения этой цели – регулярность выполнения физических упражнений. Они займут не более 2 минут утром и 3 – вечером, а результат будет стоить затраченного времени и энергии.

### **Комплекс 1**

#### **Упражнение 1**

**Окружность талии должна равняться росту минус сто. Например, женщина, имеющая рост 166 см, должна окружность талии не более 66 см.**

Исходное положение: лежа на спине.

Ноги согнуть в коленях, стопы оставить на полу. Наклонить ноги в сторону так, чтобы они коснулись пола. Спину же от пола не отрывать. То же упражнение сделать в другую сторону.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: лежа на спине.

Поднять руки вверх за голову, выполнять повороты туловища, кататься по полу сначала в одну сторону на 1–1,5 м, затем в противоположную.

Повторить 10–12 раз.

Исходное положение: лежа на спине.

Руки развести в стороны, а согнутые ноги слегка поднять. Поворачивать ноги, стараясь коснуться коленом пола, сначала в одну, потом в другую сторону.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: лежа на спине.

Поднять ноги, не сгибая их в коленях. Постараться опустить прямые ноги сначала в одну сторону, положив их на пол, затем поднять их и опустить в другую сторону.

Повторить 10 раз.

Для сохранения красивой и упругой кожи рекомендуется ежедневно растирать живот холодной водой вначале от правого бока (на уровне талии) к левому и наоборот, затем круговыми движениями по часовой стрелке.

### **Упражнение 5**

Исходное положение: бедрами лечь на скамейку, ноги закрепить.

Согнуть руки в локтях, кисти положить на затылок. Поворачивать туловище в стороны, стараясь отводить локти назад.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: бедрами лечь на скамейку, ноги закрепить. Голову и плечи опустить.

Разгибая туловище, повернуть его в сторону, посмотреть на потолок, наклонить голову и вновь разогнуться, повернув туловище в другую сторону.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: бедрами лечь на скамейку, ноги закрепить.

Выполнять круговые движения туловищем в одном и другом направлении.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: сесть на скамейку, закрепив стопы, положив кисти рук на затылок.

Отклонять туловище назад, поворачивая голову то в одну, то в другую сторону.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: лечь правым боком на ковер. Постараться поднять обе ноги и отвести их в стороны. Сделать то же, лежа на другом боку.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: опереться на спинку стула, а ноги поставить на ширину плеч.

Делать наклоны в стороны. Выполнить по 5 наклонов в каждую сторону.

## **Комплекс 2**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: лечь на спину.

Сгибая ноги, сесть, потом вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

В норме слой жира на животе должен быть таким, чтобы складка, захваченная между указательным и большим

пальцами, была толщиной в 1 см.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: встать на четвереньки.

Слегка выгибая спину, втянуть брюшную стенку, держать так 5–7 секунд, затем расслабиться.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: встать на колени.

Наклониться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах, или, проще говоря, не садясь на голени. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: лежа на спине.

Согнуть слегка ноги и поднять их. Имитировать движения велосипедиста. Вернуться в исходное положение. Повторить 10–12 раз.

Исходное положение: лежа на спине. Поднять одну ногу. Опуская ее, поднять другую.

Повторить 10–15 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая.

Развести ноги в стороны, наклониться вперед и вниз, затем лечь, соединив ноги.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги.

На живот положить увесистую книгу. Вытянуть руки вперед и потянуться вверх, не отрывая от пола спину. Если упражнение выполняется правильно, книга не должна падать.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: встать прямо, руки поставить на пояс.

Выполнять вращения туловищем. Прогибаться при этом как можно глубже.

Повторить упражнение 5 раз в каждую сторону.

Исходное положение: встать прямо, руки поставить на пояс.

Наклониться вправо. При этом правая ладонь скользит по телу. Сделать то же самое влево.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: встать прямо, руки поставить на пояс.

Прогнуться назад. Вернуться в исходное положение. Повторить 10–15 раз.

Чтобы иметь красивый живот, при больших физических напряжениях можно носить поддерживающий пояс.

## **Комплекс 3**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз.

Повернуть туловище влево и одновременно отвести руки в ту же сторону. Вернуться в исходное положение и сделать поворот вправо.

Повторить 10–15 раз.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз.

Сгибая руки в локтях ладонями вниз, поднять их на уровень груди. Повернуться влево, а затем вправо. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–15 раз.

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз.

Подняться на носки, руки поднять вертикально вверх, голову запрокинуть назад. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз.

Наклонить туловище влево, пальцы левой руки скользят по бедру вниз. Вернуться в исходное положение. Наклониться в другую сторону.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 5**

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз.

Энергично поднять руки вверх и сделать глубокий вдох. Расслабляя мышцы, сделать наклон вперед, пальцами рук достать пол. Выдохнуть.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: лечь на спину, ладони положить под ягодицы.

Поднять вытянутую правую ногу вверх. Во время подъема ноги вдохнуть. На выдохе опустить ногу на высоту 10 см от пола.

Повторить упражнение 7 раз, затем сделать то же самое другой ногой.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: лечь на спину, ладони положить под ягодицы.

Не отрывая ног от пола, медленно подняться в положение сидя. Опираясь руками, лечь на спину.

Повторить 10–15 раз.

Известно, что танец живота избавляет от лишних сантиметров в области талии и делает кожу очень красивой. К тому же он помогает вылечить некоторые заболевания и дарит хорошее настроение.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: лечь на спину, ладони положить под ягодицы. Поднять ноги на высоту 20 см от уровня пола и скрестить их, а затем развести в стороны.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: лечь на спину, ладони положить под ягодицы.

Повернуться на правый бок, затем на живот. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

#### **Комплекс 4**

##### **Упражнение 1**

Исходное положение: стоять прямо, руки опустить.

Ходьба на месте в течение 20–30 секунд. Следить за тем, чтобы колено поднималось до уровня талии.

##### **Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Сделать наклон вправо, вернуться в исходное положение. Выполнить наклон в другую сторону.

Повторить упражнение 10–12 раз.

##### **Упражнение 3**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнить вращения корпуса в талии сначала вправо, затем влево.

Повторить 10–12 раз.

##### **Упражнение 4**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнить наклон вперед, доставая руками пятки. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

##### **Упражнение 5**

Исходное положение: встать прямо, кисти положить на плечи.

Выдвинуть вперед правое плечо и немного нагнуться вправо. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое в другую сторону. Повторить 10–15 раз.

##### **Упражнение 7**

Исходное положение: сидя на табурете, спина прямая.

Вытянуть вперед руки и прогнуться. Поднять руки вверх и сделать наклон вперед, стараясь подбородком коснуться коленей. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

##### **Упражнение 8**

Исходное положение: сидя на табурете, спина прямая.

Руки положить на пояс. Отклониться немного вправо, а затем сделать глубокий наклон в ту же сторону. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 9**

Существует еще один способ расчета того, какой должна быть идеальная талия. Ее объем должен равняться 70 % от объема бедер.

Исходное положение: сидя на табурете, спина прямая.

Наклониться вперед, положив голову на колени. Вернуться в исходное положение. Сделать глубокий наклон назад, стараясь не касаться затылком

Исходное положение: сидя на табурете, спина прямая.

Взяться руками за края табурета. Прямо держа спину, сделать наклон назад. Ноги при этом лучше вытянуть вперед.

Во время выполнения упражнения следует быть очень осторожны и держать равновесие.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: сидя на табурете, спина прямая.

Поднять вверх обе руки, прогнуться и сделать вдох. На выдохе вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

## **Упражнения для упругой кожи бедер**

Приведенные ниже комплексы помо гают избавиться от лишнего жира и целлю лита.

Интересно, что целлюлит может возникать только у женщин. Это объясняется особой структурой клеток. У женщин клетки образуют сетку, а у мужчин расположены в виде непересекающихся прямых.

Но главное, не забывать выполнять упражнения регулярно.

Однако необходимо помнить, что в некоторых случаях физические упражнения противопоказаны, поэтому следует всегда советоваться со своим лечащим врачом.

## **Комплекс 1**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: встать прямо, руки опустить.

Встать на носки и сделать небольшой наклон вперед, руки при этом вытянуть вверх. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: встать прямо, руки опустить.

Приподнять правую ногу и сделать вдох. На выдохе ногу опустить. Сделать то же самое другой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Поставить руки к плечам и поднять правую ногу как можно выше. Следить за тем, чтобы колени не были согнуты. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: стоять прямо, руки на поясе.

Сделать шаг вперед правой ногой и немного согнуть ее. Вернуться в исходное положение. Сделать то же другой ногой.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 5**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Согнуть обе ноги в коленном суставе. Сделать несколько пружинящих движений. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–15 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Поднять согнутую в колене правую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Сделать поворот вправо. Следить за тем, чтобы

двигалась только верхняя часть туловища. Вернуться в исходное положение. Сделать то же в другую сторону левой ногой.

Повторить 10–15 раз.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Отвести в сторону правую ногу и сделать несколько вращений. Вернуться в исходное положение. Выполнить это упражнение левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Приподнять правую ногу. Следить за тем, чтобы носок был оттянут.

Коснуться кончиками пальцев ноги пола впереди себя, затем вправо, потом сзади. Вернуться в исходное положение.

При выполнении упражнения нога не должна наступать на всю ступню. Сделать то же левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

Возникновение целлюлита обычно связано с нарушением гормонального фона, поэтому он может появиться не только у людей, страдающих лишним весом. Интересно, что даже у спортсменок – бегуний на длинные дистанции есть предрасположенность к целлюлиту. И это при том, что в их организме жир может составлять всего 8–10 %.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Выполнять приседания. Следить за тем, чтобы спина была прямой, пятки не отрывались от пола.

Сделать 10–15 приседаний.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Поднять руки вверх и сделать вдох. Вернуться в исходное положение и выдохнуть.

Повторить упражнение 10–12 раз.

## Комплекс 2

### Упражнение 1

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять упражнение в течение 20–40 секунд. Следить за тем, чтобы дыхание было ровным.

### Упражнение 2

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Поднять руки вверх и прогнуться. Сделать наклон вперед, стараясь коснуться кончиками пальцев пола. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### Упражнение 3

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Отвести вправо правую ногу и наклониться вперед. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое левой ногой.

Повторить 10–15 раз.

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.

Приподнять вверх правую ногу на 40–50 см от пола, описать ею полукруг и вернуться в исходное положение. Сделать то же самое левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

Для того чтобы иметь подтянутую кожу, недостаточно выполнять одни физические упражнения. Необходимо уделять внимание и диете. При этом нужно выбирать как еду, так и напитки.

### Упражнение 5

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.

Упереться руками в пол и оторвать ягодицы от пола. Остаться в этом положении несколько секунд. Опуститься на пол.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### Упражнение 6

Исходное положение: стоя, руки на поясе.

Подпрыгнуть, разведя в стороны ноги. При этом над головой сделать хлопок. Вернуться в исходное положение.

Повторить 20–25 раз.

Если в напитке много сахара или искусственных ароматизаторов, он по калорийности равен куску торта. Лучше отдать предпочтение молоку, зеленому чаю.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: лежа на животе.

Приподнять голову и посмотреть в потолок. Правую ногу согнуть в колене, обхватить щиколотку руками и попытаться достать ею до головы. Вернуться в исходное положение. Сделать то же левой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: лежа на животе.

Упереться руками в пол. Поднять как можно выше правую ногу. Следить за тем, чтобы нога была прямой. Остаться в этой позе 10 секунд. Вернуться в исходное положение. Сделать то же левой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: лежа на животе. Упереться руками в пол. Оторвать живот от пола. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: лежа на животе. Упереться руками в пол и повернуть таз вправо. Стараться не двигать остальными частями тела. Сделать то же влево. Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 11**

Исходное положение: стоя прямо, руки опущены.

Немного согнуть ноги в коленях и выдохнуть. Вдыхая, вернуться в исходное положение. Повторить 10–15 раз.

## **Комплекс 3**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки опущены.

Согнуть ноги в коленях и немного нагнуться назад. При этом сделать вдох. На выдохе вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: лежа на правом боку, опираясь на согнутую в локте правую руку.

Выпрямить левую ногу и поднять ее как можно выше, затем медленно опустить, не касаясь правой ноги. Повторить 10–12 раз.

Повернуться на другой бок и выполнить то же упражнение столько же раз.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: встать на колени, опустить свободно руки вдоль туловища.

Наклониться как можно дальше назад. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: стоя на четвереньках. Энергичным движением поднять все тело вверх, касаясь пола только ладонями рук и пальцами ног. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 5**

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Руки вытянуть и энергично поднять вверх, наклониться как можно ниже вперед, касаясь руками пола. Затем, выпрямившись, откинуть туловище назад. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 6**

Чтобы всегда быть в отличной форме, необходимо обращать внимание на свою походку. Шаг должен идти от бедра, а не от колена.

Исходное положение: лежа на спине.

Поднять ноги вверх так, чтобы бедра и таз оторвались от пола. При этом ноги должны быть прямыми.

Для удобства можно поддерживать талию руками. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: стоять прямо, слегка расставив ноги.

Руки опустить свободно вдоль туловища. Не сгибая колена, отвести в сторону левую ногу, описывая стопой круги. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое правой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: стоя, слегка расставив ноги.

Поставить руки на бедра. Энергично напрячь мышцы обеих ягодиц, затем медленно расслабить их.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: лежа на спине.

Согнуть ноги в коленях, широко расставив их стопами наружу.

Вытянуть руки перпендикулярно туловищу. Поднять таз вверх.

Не меняя положения стоп, сблизить и раздвинуть колени.

Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: лежа на спине.

Подтянуть правую ногу, согнутую в колене, к груди и выдохнуть.

Вернуться в исходное положение и сделать вдох. Выполнить то же упражнение левой ногой.

Повторить 10–15 раз.

## **Комплекс 4**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: стоять прямо, руки подняты вверх. Приподнять правую ногу, наклониться вперед и сделать вдох. На выдохе вернуться в исходное положение. Сделать то же другой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: лежа на животе.

Поднять голову вверх. Руки, выпрямленные в локтях, поднять вверх (над спиной), ноги согнуть в коленях, выпрямляя стопы. Обхватить руками щиколотки и нагибаться вперед и назад, поднимая как можно выше то бедра, то грудную клетку. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: лежа на правом боку, опираясь на правый локоть.

Поднять левую ногу как можно выше. Обхватить левой рукой левую щиколотку. Поднять выпрямленную правую ногу в направлении к левой, затем опустить ее на пол и вернуться в исходное положение. Поменять положение ног и сделать то же самое.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: сидя на полу, согнув ноги в коленях и расположив их так, чтобы стопы касались одна другой.

Обхватить руками стопы. Опустить колени как можно ниже к полу и вернуться в исходное положение.

Повторить 10–15 раз.

### **Упражнение 5**

Исходное положение: поставить правую ногу на стул так, чтобы стопа была расположена перпендикулярно левой ноге.

Стоя на полу, глубоко наклониться вперед, стараясь руками дотянуться до щиколотки левой ноги.

После нескольких глубоких наклонов поставить левую ногу на стул и наклониться, дотягиваясь до щиколотки правой ноги.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Отвести в сторону согнутую в колене правую ногу. Колено при этом довести до уровня таза.

Медленно опустить ногу, но не касаться пола и вновь отвести колено до уровня таза. Вернуться в исходное положение. Сделать то же другой ногой.

Повторить 10–12 раз.

Исходное положение: встать на колени, сомкнув их, но широко расставив стопы.

Присесть на левую ногу. Вернуться в исходное положение. Присесть на правую ногу.

Повторить упражнение 10–15 раз.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: сидя на полу, выпрямив ноги.

Руки свободно опустить вдоль туловища. Поднять левую, затем правую ягодицу так, чтобы можно было сидя продвинуться вперед. Выполнить то же упражнение, двигаясь назад.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: лежа на спине.

Поднять ноги, согнув их в коленях и разведя в стороны. Соединить стопы, подтянуть их как можно ближе к груди. Ладонями вытянутых рук схватиться за щиколотки ног. Выпрямить ноги. При этом ладони не отрывать от щиколоток. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

Женщинам с расширенными венами на ногах и выраженными узлами выполнять физические упражнения и делать массаж без разрешения врача нельзя.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: лежа на спине.

Напрячь мышцы спины и оторвать ягодицы от пола. При этом сделать вдох. На выдохе вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

## **Упражнения, тонизирующие кожу ног**

Комплексы упражнений, представленные ниже, способствуют устранению усталости ног, снимают отеки, делают кожу ног упругой и молодой.

### **Комплекс 1**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

Левой ногой выполнить большой шаг вперед и в таком положении сделать несколько пружинящих движений в колене. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение правой ногой.

Чтобы быстро снять усталость после трудового дня, следует протереть кожу ног кусочком льда, содержащим экстракт мяты.

Делать упражнение не менее 8 раз для каждой ноги.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги вместе, руки на поясе.

Положить на пол маленькую диванную подушку. Перепрыгнуть через подушку слева направо и справа налево.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол.

Резко поднять вверх и чуть в сторону (движение только от колена) сначала левую, а затем правую ногу.

Повторить 10–12 раз каждой ногой.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол.

Не отрывая ног от пола, резким движением сталкивать колени, ступни при этом не отрывать от пола.

Повторить 20–30 раз.

### **Упражнение 5**

Исходное положение: лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол.

Медленно поднимать обе ноги до угла в 45 и наклонять их вправо, затем влево, скрестив ступни. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, руки опустить вдоль туловища.

Стоя на цыпочках, делать прыжки попеременно то на левой, то на правой ноге. При прыжке на левой ноге руки движутся вправо, при прыжке на правой ноге – влево.

Важную роль играет ежедневное мытье ног, которое очищает кожу, предотвращает потение и появление опрелостей, возникновение кожных заболеваний.

Сделать по 30 прыжков на каждой ноге.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: стоя на коленях.

Ладонями опереться о пол. Правую ногу, согнутую в колене, выводить вправо под углом 90 относительно пола. То же сделать с левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: стоя на коленях.

Приподнять правую ногу и двигать ступней. Вернуться в исходное положение и сделать то же левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: лежа на спине.

Поднимать руки вверх на вдохе и медленно их опускать на выдохе. Повторить 10–12 раз.

Исходное положение: лежа на спине. Медленно поднимать ноги вверх и отводить их в стороны, на выдохе возвращаться в исходное положение. Повторить 10–12 раз.

## **Комплекс 2**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: лежа на спине.

Приподнять ноги и выполнять движения, как при езде на велосипеде.

Повторить 10–12 раз.

## **Упражнение 2**

Исходное положение: лежа на спине.

Сесть, касаясь руками пальцев ног. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–15 раз.

## **Упражнение 3**

Исходное положение: лежа на спине.

Согнуть ноги в коленях, максимально прижать их к животу. Оставаться в таком положении около 1 минуты. Затем вернуться в исходное положение.

Повторить 2–3 раза.

## **Упражнение 4**

Исходное положение: лежа на спине.

Поднимать обе ноги максимально вверх на вдохе и медленно опускать их, делая выдох.

Повторить 10–15 раз.

## **Упражнение 5**

Исходное положение: лежа на спине.

Ноги согнуть в коленях. Удерживая руки на полу, поднять туловище и прогнуться. Остаться в таком положении около 30 секунд.

Повторить упражнение 5–7 раз.

## **Упражнение 6**

Исходное положение: лежа на спине.

Попеременно поднимать кверху правую и левую ногу.

Повторить 10–12 раз.

## **Упражнение 7**

Исходное положение: лежа на животе.

Опереться локтями о пол и на вдохе поднять голову и туловище кверху. Стараться удержаться в этой позе несколько секунд, а затем на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

В случае возникновения трещин на коже ног полезно делать ножные ванны с крахмалом.

Повторить упражнение 10–12 раз.

## **Упражнение 8**

Исходное положение: лечь на спину, вытянуться во весь рост.

Потянуться, как при пробуждении утром. Теперь потрясти немного в воздухе кистями рук и ступнями ног. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: лежа на спине, вытянуться во весь рост.

Встать, стараясь не помогать себе руками. Вернуться в исходное положение. Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Ходьба на месте в течение 10–15 секунд. Стараться ровно дышать.

## **Комплекс 3**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: встать прямо возле стула, опершись о спинку. Носки ступней развести в стороны.

Плавно приседать. При этом напряжение должно возникать в области коленных суставов. Следить за тем, чтобы таз не отходил назад. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Вытянуть назад правую ногу. Руки при этом развести в стороны. Согнуть правую ногу. Стараться держать равновесие. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое другой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Поднять правую ногу, руки развести в стороны. Выполнять прыжки. Стараться сохранять прогиб спины. Поменять положение ног и сделать то же самое.

В результате ношения слишком жесткой обуви может возникать опрелость ног.

Повторить упражнение 10–12 раз.

#### **Упражнение 4**

Исходное положение: стоя на коленях.

Резко подняться в положение полуприседа. Потом встать полностью и потянуться вверх руками.

Повторить упражнение 10–12 раз.

#### **Упражнение 5**

Исходное положение: стоя возле стула, опершись о его спинку.

Запрыгнуть на стул, затем спрыгнуть с него.

Повторить 10–12 раз.

#### **Упражнение 6**

Следует постараться исключить все, что мешает нормальному кровообращению.

Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги широко расставлены.

Нагнуться, касаясь ладонями пола, и присесть. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

#### **Упражнение 7**

Если приходится много сидеть, нужно время от времени вставать, ходить, подниматься на носки и т. д. Это способствует сокращению мышц, улучшению кровообращения и т. д.

Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги широко расставлены.

Выполнять приседания. Следить за тем, чтобы спина была ровной, а пятки не отрывались от пола. Повторить упражнение 10–15 раз.

#### **Упражнение 8**

Исходное положение: лежа на животе, локтями опереться о пол.

Приподнять ноги. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

#### **Упражнение 9**

Исходное положение: лежа на животе, локтями опереться о пол.

Резким движением поднять ноги вверх, задержаться в этой позе. Вернуться в исходное положение. Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: лежа на животе, локтями опереться о пол.

Развести ноги в стороны и сделать вдох. Вернуться в исходное положение и выдохнуть.

Повторить упражнение 10–12 раз.

## **Упражнения при дряблой коже и варикозном расширении вен**

### **Комплекс 1**

#### **Упражнение 1**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Следить за тем, чтобы дыхание было размеренным.

Выполнять упражнение в течение 20–30 секунд.

#### **Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Подняться на носочки и сделать вдох. На выдохе вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–15 раз.

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки на поясе.

Отвести в сторону правую ногу. Колено не сгибать.

Вернуться в исходное положение. Сделать то же левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

#### **Упражнение 4**

Исходное положение: сесть прямо на стул, руки положить на колени.

Развести ноги в стороны. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–15 раз.

#### **Упражнение 5**

Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, руки положить на колени.

Поднять правую ногу параллельно полу. Следить за тем, чтобы она оставалась прямой. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое левой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: сидя на стуле, руки положить на колени.

Поднять ноги на носки, сделать перекат на пятки.

Повторить 10–15 раз.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: сидя на стуле, руки положить на колени.

Откинуться на спинку стула и вытянуть вперед ноги, не сгибая их в коленях. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: сидя на стуле, руки положить на колени.

Приподнять правую ногу, согнутую в коленном суставе. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое левой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: сидя на стуле, руки положить на колени.

Поднять обе ноги, согнутые в коленном суставе, и обхватить руками колени. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–15 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: сидя на стуле, руки положить на колени.

Наклониться вперед, вытянув правую ногу, и выдохнуть. Вдыхая, вернуться в исходное положение. Сделать то же самое левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

## **Комплекс 2**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки опущены.

Спокойная ходьба по комнате. Выполнять упражнение в течение 15–20 секунд. Следить за тем, чтобы голова была поднята.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки опущены.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, так чтобы бедро располагалось параллельно полу.

Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое левой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Выполнять прыжки, разводя в стороны ноги и делая хлопки над головой. Достаточно 10–12 прыжков.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Встать на носки и сделать вдох. Перекатиться на пятки и выдохнуть.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 5**

Исходное положение: стоя, спина прямая. Отвести правую ногу назад и прогнуться. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое другой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Отвести в сторону правую ногу и наклониться вправо. Руки при этом можно поднять над головой.

Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое левой ногой.

Хороший результат в борьбе с ожирением дает самомассаж живота. Однако следует помнить, что, прежде чем его делать, рекомендуется освободить кишечник и мочевой пузырь.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Расставить широко ноги и немного согнуть их в коленях. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Подняться на носки и подпрыгнуть. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Наклониться вперед как можно ниже. Следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях, а спина оставалась ровной. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: стоя, спина прямая.

Сделать правой ногой шаг вперед и оставаться в этой позе несколько секунд. Вернуться в исходное положение. Выполнить то же левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

## **Комплекс 3**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки поставить на пояс.

Наклониться вперед и чуть согнуть ноги в коленях. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки поставить на пояс.

Вытянуть вперед правую ногу, туловище же отклонить немного назад. Вернуться в исходное положение.

Вытянуть левую ногу и сделать то же самое.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки поставить на пояс.

Немного согнуть ноги и развести колени в стороны. Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: встать возле стула, опершись на его спинку руками.

Выполнять махи ногой вправо, влево, вперед, назад. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самой другой ногой. Избегать резких движений.

Повторить упражнение 10–12 раз.

#### **Упражнение 5**

Исходное положение: стоя возле стула, опершись на его спинку руками.

Отвести правую ногу вправо так, чтобы она была параллельна полу. Сделать небольшой наклон влево. Вернуться в исходное положение. Выполнить то же другой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

#### **Упражнение 6**

Исходное положение: стоя возле стула, опершись на его спинку руками.

Приподнять правую ногу и сделать ею круговые движения.

Вернуться в исходное положение. Выполнить то же левой ногой. Повторить 10–12 раз.

#### **Упражнение 7**

Полезно отдыхать лежа, с ногами, поднятыми выше туловища. По вечерам необходимо совершать спокойные пешие прогулки на небольшие расстояния.

Исходное положение: сидя на полу.

Приподнять одну ногу и выполнить несколько вращательных движений стопой.

Вернуться в исходное положение. Сделать то же другой ногой.

Повторить упражнение 10–12 раз.

#### **Упражнение 8**

Исходное положение: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища.

Медленно поднимать сначала правую, затем левую ногу.

Повторить 10–12 раз.

#### **Упражнение 9**

Исходное положение: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища.

Потянуться вперед сначала носками, потом пятками.

Повторить упражнение 10–15 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: стоять прямо, руки на поясе.

Ходьба на месте. При выполнении упражнения руки поднимать вверх, потом возвращаться в исходное положение.

Продолжать упражнение в течение 20–30 секунд.

## **Комплекс 4**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: лежа на спине.

Положить ноги на стул. Приподняться, задержавшись в этой позе на несколько секунд. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: лежа на спине.

Сгибать и разгибать ноги.

Выполнять упражнение в течение 20–25 секунд.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: лежа на спине.

Поднять ноги вверх под прямым углом. Вернуться в исходное положение. Избегать резких движений.

Повторить упражнение 10–12 раз.

Исходное положение: лежа на спине.

Руки вытянуть вдоль туловища. Выполнять движения ногами, как при езде на велосипеде. Следить за тем, чтобы дыхание было ровным. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 5**

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Согнув руки в локтях, приблизить туловище к полу и высоко поднять правую ногу. Вернуться в исходное положение. Избегать резких движений.

Повторить упражнение 10–12 раз.

### **Упражнение 6**

Исходное положение: лечь на спину, подложить руки под голову. Подняв ноги, выполнять движение «ножницы». Вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 7**

Исходное положение: лежа на животе, подбородок опустить на ладони.

Сгибать и разгибать ноги в коленях вместе и поочередно.

Повторить 10–12 раз.

### **Упражнение 8**

Исходное положение: лежа на животе, подбородок опустить на ладони.

Руки положить к бедрам. Поднять правую ногу как можно выше. Вернуться в исходное положение. Сделать то же левой ногой.

Повторить 10–12 раз.

Следует помнить, что кожа, склонная к потению, более подвержена грибковым заболеваниям, поэтому при появлении на ней каких-либо изменений необходимо обратиться к врачу.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: стоя, руки опустить. Подняться на носки и стукнуть пятками об пол.

Повторить упражнение 10–15 раз.

### **Упражнение 10**

Исходное положение: стоя, руки опустить. Выполнять перекаты с пятки на носок. Повторить упражнение 10–15 раз.

Ежедневный душ не только удаляет грязь с кожи тела, но и способствует усилению кровообращения.

**Комплекс упражнений для улучшения состояния кожи груди**

Эти упражнения способствуют улучшению кровообращения, препятствуют образованию жировых отложений, укреплению мышц груди и делают кожу груди эластичной и подтянутой.

### **Упражнение 1**

Исходное положение: сесть на пол, скрестив ноги по-турецки, руки согнуть, прижав локти к туловищу, пальцы положить на плечи, лопатки свести.

Поднять плечи вверх, затем отвести их далеко назад, потом вниз и вперед.

Повторить упражнение 3–5 раз.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги врозь.

Ладони сложить перед собой пальцами вверх, локти поднять на уровень груди. Сильно сжать нижние части ладоней, сосчитать до двух, затем повернуть пальцы к себе, выпрямить ладони и опустить руки вниз.

Повторить упражнение 5–8 раз.

### **Упражнение 3**

Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги вместе.

Поднять правую выпрямленную руку вверх (мышцы расслаблены) и отвести ее за голову как можно дальше назад. Опустить руку. То же движение повторить левой рукой.

Повторить упражнение 4–6 раз.

### **Упражнение 4**

Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги вместе.

Поднять выпрямленные руки мягким движением вперед, затем развести их в стороны, повернуть ладони вверх, хлопнуть в ладони,

опустить руки в стороны-вниз и вернуться в исходное положение.  
Повторить 4–6 раз.

### **Упражнение 5**

Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Левую руку положить на бедро, правой описать большой круг, начиная движение вперед. Упражнение выполнять в быстром темпе. Описать три круга, затем повторить движения другой рукой  
Повторить упражнение 3–5 раз.

### **Растирание**

Растирание рекомендуется выполнять после утренней гимнастики и душа. Растирать кожу тела нужно жесткой рукавицей, смоченной в специальном растворе.

### **Раствор для растираний**

1 л воды смешать с 1 столовой ложкой уксуса и 2 столовыми ложками поваренной соли.

Раствор слить в бутылку и использовать, пока он не кончится.

Натирать тело следует короткими сильными движениями в следующей последовательности: ноги (начиная с пальцев), бедра, живот, спину, бока, плечи, шею, грудь. Грудь нужно растирать осторожными круговыми движениями.

После растирания кожу тела можно не вытирать, а дать ей высохнуть самостоятельно.

Эта процедура укрепляет кожу, делает ее упругой, предотвращает появление целлюлита.

### **Уход за кожей рук**

Кисти рук чаще других частей тела подвергаются воздействиям извне.

Руки регулярно контактируют с водой, что приводит к обезвоживанию кожи.

Кроме того, воздействие различных стиральных порошков и мыла обезжиривает кожу рук.

Если не предохранять кисти рук от этих вредных воздействий и не ухаживать за ними, кожа очень быстро станет вялой и морщинистой.

После любого контакта с водой руки следует тщательно вытирать. Работу по дому следует выполнять в перчатках. Однако, если долго находиться в резиновых перчатках, руки начинают потеть, что также приводит к обезвоживанию кожи. Поэтому рекомендуется надевать внутрь под резиновые перчатки хлопчатобумажные, пропитанные кремом для рук.

Для мытья рук следует использовать глицериновое мыло, жидкое мыло для рук или мягкий очищающий гель для тела. Если какую-либо грязную работу приходится выполнять без перчаток, нужно смазать руки до работы защитным кремом, а после нее – питательным.

Во избежание гнойничковых заболеваний после работы по дому, очистив кожу, рекомендуется погрузить руки в теплый 25 %-ный раствор нашатырного спирта, а затем, предварительно высушив кожу полотенцем, нанести питательный крем для рук.

Если кожа рук красная или синюшная, это может быть следствием заболеваний сердца и сосудистой системы, а также длительного воздействия низкой температуры.

Если кожа рук потная или холодная, то причиной этого недостатка может быть нарушение деятельности нервной системы.

В этих случаях нежелательно носить перчатки из синтетического материала или тугие кожаные перчатки.

При красноте или потливости рук рекомендуется делать примочки из крепкого чая, настоя шалфея или отвара дубовой коры.

### **Упражнения для кожи рук**

Эти упражнения способствуют улучшению кровообращения верхних конечностей и делают кожу кистей упругой.

#### **Упражнение 1**

Вытянуть руки вперед и выполнить 10 вращательных движений сначала по часовой стрелке, а затем против нее.

Повторить упражнение 5-10 раз.

### **Упражнение 2**

Держа руки ладонями вниз, переплести пальцы и медленными круговыми движениями повернуть руки ладонями вверх, одновременно раскрывая пальцы. Повторить движения в обратном порядке.

Повторить упражнение 5-10 раз.

## **Уход за кожей ног**

Коже ног требуется особый уход. Ноги следует мыть дважды в день прохладной или теплой водой с мылом или очищающим гелем для тела. Во избежание развития грибковых инфекций после мытья нужно тщательно вытирать ноги, а затем смазывать их кремом для ног, содержащим ментол. Такой крем дает коже ощущение свежести и прохлады, снимает усталость и устраняет неприятный запах.

## **Ванночки из крахмала и льняного семени**

При возникновении трещин на коже пяток рекомендуется делать ванночки с крахмалом и льняным семенем.

Для этого следует растворить в 2 л воды теплой 2 столовые ложки крахмала и добавить 100 г льняного семени. В такой ванночке нужно подержать ноги в течение 5 минут, а затем ополоснуть их чистой водой и осторожно обработать кожу около трещин. Трещины следует смазать йодом.

После этого необходимо нанести крем для ног, который нужно втирать до его полного впитывания.

## **Содовые ванночки**

В 5 л воды растворить 3 столовые ложки пищевой соды. Опустить ноги в содовую ванночку на 5-10 минут. Это средство очень эффективно при огрубевшей коже и трещинах на пятках.

## **Ванночки с солью**

В 3 л воды растворить 3 столовые ложки морской соли. Раствор рекомендуется ежедневно использовать перед сном для ножных ванночек при потливости ног. Длительность процедуры – 5 минут.

При уходе за кожей ног нужно соблюдать следующие рекомендации:

– перед педикюром ноги рекомендуется распаривать в настое трав (ромашки, мяты, череды, календулы или полыни);

– нужно стараться как можно чаще ходить босиком и делать упражнения для ног;

– необходимо носить обувь, соответствующую размеру ноги. Если предстоит много ходить, не следует носить каблук выше 7 см;

Если кожа ступней ороговела, рекомендуется потереть ее пемзой, а затем смазать кремом для ног.

– необходимо знать, что капроновые чулки и колготки не приобретают форму ноги при ее движении. В результате в конце дня ноги, сильно сжатые капроном, устают и опухают;

– усталость и отечность можно снять с помощью холодного мокрого компресса, наложенного на поднятые кверху ноги;

– при появлении первых же симптомов грибковых заболеваний следует немедленно обратиться к врачу-дерматологу.

## **Маски для тела**

### **Маска из клубники для обгоревшей кожи спины**

1 стакан спелой клубники тщательно размять деревянной ложкой. Смазать полученным клубничным пюре раздраженную от солнца кожу на спине. Через 5 минут смыть теплой водой.

### **Маска для кожи бедер**

1 стакан клубники тщательно вымыть, обсушить, размять деревянной ложкой. Полученное пюре нанести на кожу бедер и оставить на 5 минут. Маску смыть сначала теплой, а затем прохладной водой.

Эта маска возвращает эластичность коже бедер и способствуют устранению целлюлита.

### **Маска для области декольте**

Желток 1 яйца растереть с 1 столовой ложкой оливкового масла и 1 чайной ложкой меда. Добавить 2 столовые ложки свежевыжатого грейпфрутового сока, перемешать. Маску нанести на область декольте на 5 минут. По истечении указанного времени смыть теплой водой.

Эта маска придает коже упругость и бархатистость.

#### **Маска из яичного желтка и белокочанной капусты**

Желток 1 яйца смешать с 1 столовой ложкой пропущенной через мясорубку белокочанной капусты, добавить 1 чайную ложку оливкового масла и перемешать до получения однородной массы. Маску нанести на кожу спины на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эту маску рекомендуется делать при наличии угрей на коже спины.

#### **Маска из яичного желтка и сливочного масла**

Желток 1 яйца растереть с 1 столовой ложкой сливочного масла, добавить 1 столовую ложку натертой на мелкой терке мякоти груши и 1 чайную ложку меда. Все хорошо перемешать и нанести приготовленную массу на область декольте на 7 минут. По истечении указанного времени остатки снять бумажной салфеткой, кожу протереть увлажняющим тоником.

Эту маску рекомендуется использовать в качестве лечебного и профилактического средства при дряблой коже зоны декольте.

#### **Успокаивающая маска**

2 столовые ложки цветков аптечной ромашки залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа и процедить. 1 столовую ложку оливкового масла растереть с 1 чайной ложкой ромашкового настоя, нанести приготовленную смесь на обгоревшую на солнце кожу спины.

Длительность процедуры – 5 минут. Остатки маски удалить бумажной салфеткой.

#### **Медовая маска с глицерином**

1 чайную ложку меда растереть с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой крахмала. Добавить 3 чайные ложки холодной кипяченой воды, перемешать до получения однородной массы. Маску нанести на кожу тела на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска хорошо смягчает и освежает сухую кожу тела.

#### **Смягчающая маска**

100 г жидкого меда смешать с 2–3 каплями касторового масла, хорошо перемешать и нанести приготовленную смесь на кожу тела на

5 минут. Смыть теплой кипяченой водой.

Такая маска устраняет шелушение, делает кожу тела более упругой.

### **Чайная маска**

2 столовые ложки крепкого зеленого чая смешать с 2 чайными ложками меда, 2 столовыми ложками овсяных хлопьев и 1 столовой ложкой кефира. Полученную смесь нанести толстым слоем на спину и область декольте. Через 7 минут смыть маску теплой водой.

Эта маска устраняет сухость и дряблость кожи.

### **Маска из овсяных хлопьев для области декольте**

2 столовые ложки овсяных хлопьев залить 4 столовыми ложками кефира и оставить на 10 минут, чтобы хлопья набухли. Приготовленную массу нанести на область декольте на 5 минут. По истечении указанного времени смыть теплой водой.

Данная маска эффективно снимает шелушение, смягчает и увлажняет кожу.

### **Маска из пророщенной пшеницы**

2 столовые ложки пророщенной пшеницы смешать с 1 столовой ложкой теплой воды, оставить на 5 минут, затем добить 1 столовую ложку кефира и перемешать. Маску нанести на кожу груди и шеи на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска делает кожу груди упругой и гладкой.

### **Картофельная маска**

Небольшой клубень картофеля сварить до готовности, очистить, размять вилкой и смешать с 1 столовой ложкой простокваши. Приготовленную кашу ровным слоем нанести на кожу бедер и ягодиц. Через 5 минут маску смыть теплой водой.

Эта маска делает кожу подтянутой и способствует устранению целлюлита.

### **Маска из кукурузы**

100 г вареных зерен кукурузы размять вилкой, добавить 1 столовую ложку оливкового масла и 1 чайную ложку лимонного сока. Маску нанести ровным слоем на кожу бедер, выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

Данное средство способствует похудению и устранению целлюлита.

### **Маска для кожи рук с медом**

1 столовую ложку меда смешать с 1 чайной ложкой теплого молока до получения однородной массы, добавить 1 чайную ложку лимонного сока, еще раз перемешать. Маску нанести на кожу рук на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска питает и увлажняет кожу рук, предотвращает появление заусенцев.

#### **Медовая маска с оливковым маслом**

3 столовые ложки меда смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла. Смесь нанести тонким слоем на кожу тела на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эту маску рекомендуется использовать в качестве питательного и увлажняющего средства при сухой коже тела.

#### **Морковная маска с кефиром**

1 столовую ложку кефира смешать с 1 столовой ложкой свежесжатого морковного сока. Нанести маску на кожу декольте и шеи на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска препятствует появлению ранних морщин.

#### **Морковная маска с творогом и кефиром**

1 столовую ложку творога смешать с 1 столовой ложкой свежесжатого морковного сока и 1 столовой ложкой кефира. Нанести массу на кожу бедер. Через 5 минут смыть маску теплой водой.

Эту маску рекомендуется использовать при дряблой коже бедер.

#### **Творожная маска с виноградным соком**

2 столовые ложки творога растереть с 1 столовой ложкой молока, 1 столовой ложкой виноградного сока и 1 чайной ложкой меда. Приготовленную массу нанести на кожу бедер массирующими движениями. Через 5 минут смыть маску водой комнатной температуры.

Такую маску рекомендуется использовать в качестве профилактического и лечебного средства при целлюлите.

#### **Маска из огурца**

Крупный огурец натереть на мелкой терке, добавить 1 столовую ложку сливок и 1 чайную ложку оливкового масла. Нанести маску на кожу рук, затем смыть теплой водой.

Эта маска отбеливает кожу рук.

#### **Яблочная маска**

Крупное яблоко очистить от кожицы, удалить семена и натереть на мелкой терке. Добавить 1 чайную ложку сметаны или жирных сливок. Нанести маску на область декольте, выдержать 7 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска обладает смягчающими и питательными свойствами.

#### **Яблочно-морковная маска**

Крупное яблоко очистить от кожицы, удалить семена и натереть на мелкой терке. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Яблочную и морковную массу смешать, добавить 1–2 чайные ложки оливкового масла, перемешать. Нанести маску на область декольте, выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска предотвращает появление ранних морщин.

#### **Тыквенная маска с медом**

100 г мякоти тыквы натереть на мелкой терке, смешать с 1 чайной ложкой оливкового масла, добавить 1 столовую ложку жидкого меда и нанести приготовленную массу на кожу бедер. Маску выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска делает кожу бедер упругой и способствует устранению целлюлита.

#### **Маска «Томатная»**

2 столовые ложки свежавыжатого томатного сока смешать с 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 1 чайной ложкой оливкового масла. Маску нанести на область декольте на 5–7 минут, затем смыть теплой водой. После этого рекомендуется ополоснуть грудь прохладной водой или протереть кубиком льда, приготовленного из отвара аптечной ромашки.

Данная маска тонизирует, отбеливает и увлажняет кожу декольте.

#### **Земляничная маска**

100 г ягод земляники вымыть, растереть деревянной ложкой, добавить желток 1 яйца, 1 чайную ложку меда и 0,5 чайной ложки растительного масла. Смесь нанести на кожу бедер и ягодиц на 5 минут.

По истечении указанного времени маску смыть теплой водой.

Эта маску рекомендуется использовать при целлюлите и дряблой коже.

#### **Маска из клубники и кефира**

100 г ягод клубники вымыть, размять вилкой, смешать с 1 столовой ложкой кефира и 1 чайной ложкой картофельного крахмала. Маску нанести на кожу бедер на 5 минут, затем смыть теплой водой. После завершения процедуры кожу бедер протереть ватным тампоном, смоченным в минеральной воде.

Эта маска тонизирует и увлажняет кожу.

#### **Маска из капусты**

100 г белокочанной капусты натереть на мелкой терке и нанести приготовленную массу на кожу декольте. Через 5–7 минут маску смыть теплой водой, затем ополоснуть кожу холодной водой.

Эта маска способствует улучшению увядающей кожи зоны декольте.

#### **Маска из моркови с овсяными хлопьями**

100 г моркови натереть на мелкой терке, смешать с 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайной ложкой нерафинированного растительного масла. Приготовленную массу нанести на кожу тела, через 5 минут смыть теплой водой.

Данная маска очищает кожу, смягчает ее, хорошо снимает раздражение.

#### **Маска из творога и персиков**

Мякоть 1 персика растереть с 1 столовой ложкой творога, добавить 1 чайную ложку сливок и все перемешать. Маску нанести на кожу тела на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска обладает питательными и увлажняющими свойствами.

#### **Маска из салата**

1 пучок зеленого салата пропустить через мясорубку. Выжать сок и смешать его с 1 столовой ложкой растительного масла, 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 1 чайной ложкой лимонного сока. Приготовленную массу нанести на кожу тела на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Такая маска смягчает и питает сухую кожу тела.

#### **Маска из бананов с кефиром**

2 банана вымыть, очистить, размять мякоть вилкой и нанести массу на кожу бедер на 5–7 минут.

По истечении указанного времени маску смыть теплой водой и нанести на влажную кожу молочко для тела.

Регулярное использование этой маски предотвращает появление целлюлита.

#### **Маска из молока и мяты**

2 столовые ложки листьев мяты перечной залить 100 мл горячего молока, настаивать в течение 10–15 минут, затем процедить и охладить. Маску нанести на кожу ног, выдержать в течение 5 минут.

Эта маска снимает усталость, делает кожу ног нежной и гладкой.

#### **Молочная маска с миндалем**

1 столовую ложку миндаля обдать кипятком. Снять кожицу и растереть орехи в ступке. Добавить 2 столовые ложки молока, 1 чайную ложку яблочного сока, перемешать и нанести массу тонким слоем на кожу тела. Через 5–7 минут маску смыть.

Эту маску рекомендуется использовать при сухой коже тела.

#### **Маска из белой глины**

3 столовые ложки белой глины смешать с 2 столовыми ложками минеральной воды. Добавить несколько капель лимонного сока, перемешать и нанести на кожу тела на 5 минут. По истечении указанного времени маску смыть и нанести на кожу молочко для тела.

Такая маска делает кожу тела упругой и предотвращает появление растяжек.

#### **Маска из голубой глины с травяным настоем**

2 столовые ложки травы мяты перечной залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут. 3 столовые ложки голубой глины развести полученным настоем до консистенции сметаны.

Маску нанести на кожу тела на 5 минут, затем смыть прохладной водой.

Использование такой маски способствует насыщению кожи тела полезными микроэлементами.

#### **Отшелушивающая маска из белой глины с глицерином**

3 столовые ложки белой глины смешать с 5 г глицерина, 1 столовой ложкой лимонного сока и 1 столовой ложкой кипяченой воды. Приготовленную смесь нанести на кожу тела и оставить на 5–10 минут. Затем маску смыть и нанести на тело молочко.

Эта маска обладает отшелушивающими и питательными свойствами.

#### **Маска из зеленой глины с настоем календулы**

3 столовые ложки зеленой глины смешать с 3 столовыми ложками настоя календулы (1 столовая ложка на 200 мл кипятка). Маску нанести на кожу тела на 5 минут, затем смыть теплой водой и протереть кожу тампоном, смоченным в настое календулы.

Данная маска рекомендуется для кожи тела, склонной к появлению угревой сыпи.

#### **Отшелушивающая маска с сухим молоком**

2 столовые ложки овсяных хлопьев измельчить в кофемолке, смешать с 2 столовыми ложками сухого молока и развести теплым настоем череды (1 столовая ложка на 200 мл воды). Приготовленная смесь должна иметь консистенцию густой сметаны. Маску нанести на кожу тела на 5–7 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть кожу настоем череды.

Эта маска хорошо снимает раздражение и устраняет раздражение кожи.

#### **Тонизирующая маска для бедер**

2 столовые ложки натертого на мелкой терке яблока смешать с 1 столовой ложкой кефира, нанести приготовленную маску на кожу бедер и выдержать 5—10 минут. По истечении указанного времени смыть маску прохладной водой.

Эта маска тонизирует кожу бедер и предотвращает появление целлюлита.

#### **Маска из отвара корневищ аира болотного**

1 столовую ложку измельченного сырья залить 200 мл горячей воды, кипятить на слабом огне 10 минут и процедить.

В теплом отваре смочить марлевые салфетки и наложить их на бедра на 5—10 минут.

Регулярное применение данной маски способствует устранению целлюлита.

Отвар из корневищ аира болотного следует хранить в прохладном месте не более 2 дней.

#### **Маска из листьев мяты перечной с малиной**

1 столовую ложку сухих листьев мяты перечной залить 300 мл кипятка, настаивать 15 минут и процедить. 100 г ягод малины размять деревянной ложкой, смешать с 3 столовыми ложками полученного настоя. Нанести маску на кожу тела и оставить на 5 минут.

Данная маска делает кожу более упругой, способствует заживлению ранок и трещин.

#### **Маска из настоя зверобоя**

1 столовую ложку травы зверобоя залить 300 мл кипятка, настаивать 15 минут и процедить. Смочить марлевые салфетки в полученном настое и наложить на кожу бедер. Длительность процедуры – 5 минут.

Эту маску рекомендуется использовать при дряблой сухой коже бедер.

#### **Маска-пилинг из овсяных хлопьев и черной смородины**

100 г черной смородины перебрать, вымыть, размять деревянной ложкой, добавить 2 столовые ложки измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 столовую ложку оливкового масла. Все хорошо перемешать и нанести маску на кожу массирующими движениями. Выдержать 5 минут, затем смыть теплой водой.

#### **Маска-пилинг из кофейной гущи и моркови**

1 крупную морковь вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с 2 столовыми ложками кофейной гущи. Приготовленную массу нанести на кожу тела массирующими движениями, выдержать 5 минут, затем смыть прохладной водой.

#### **Маска из касторового масла и какао**

2 столовые ложки касторового масла смешать с 2 столовыми ложками порошка какао и 1 столовой ложкой лимонного сока. Полученную смесь нанести на кожу бедер и ягодиц. Длительность процедуры – 5 минут.

Данная маска способствует похудению и устранению целлюлита.

#### **Маска из касторового масла и яиц**

2 желтка смешать с 1 столовой ложкой касторового масла, тщательно растереть. Полученную массу нанести на кожу тела на 2 минуты, затем смыть теплой водой.

Эта маску рекомендуется использовать при сухой коже тела.

#### **Английская маска для тела**

Смешать 1 куриное яйцо, 2 чайные ложки касторового масла, 1 чайную ложку глицерина, 1 чайную ложку 3 %-ного уксуса и тщательно перемешать.

Массу нанести тонким слоем на кожу тела, через 5 минут смыть сначала теплой, а затем прохладной водой.

Эта маска тонизирует кожу, предотвращает появление растяжек и морщин.

#### **Маска из касторового масла, яйца, алоэ и меда**

Пропустить через мясорубку несколько листьев алоэ. Получившуюся кашу смешать с 1 желтком, 1 чайной ложкой коньяка, 1 столовой ложкой меда и таким же количеством касторового масла, тщательно перемешать. Массу нанести на кожу бедер, сверху накрыть полиэтиленовой пленкой. Длительность процедуры – 5 минут.

Такая маска помогает эффективно бороться с целлюлитом.

#### **Маска из репейного масла, меда и репчатого лука**

Смешать по 1 столовой ложке репейного масла, меда и лукового сока. Добавить 1 чайную ложку лимонного сока, тщательно перемешать и нанести на бедра и ягодицы. Длительность процедуры составляет 5 минут.

Регулярное использование этой маски способствует устранению целлюлита.

#### **Маска из смеси масел и тыквы**

100 г мякоти тыквы натереть на мелкой терке. Смешать 4 столовые ложки овощной кашицы с 1 столовой ложкой оливкового масла и 1 столовой ложкой репейного масла. Смесь слегка подогреть, нанести на кожу бедер. Затем бедра укутать полотенцем. Маску оставить на 3 минуты и смыть теплой водой.

Такая маска делает кожу бедер подтянутой и гладкой.

#### **Маска из репейного масла и тысячелистника**

2 столовые ложки травы тысячелистника залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить. 2 столовые ложки полученного настоя смешать с 1 столовой ложкой репейного масла. Маску нанести тонким слоем на кожу тела и оставить на 5 минут.

Такая маска способствует заживлению мелких ранок.

#### **Маска из масла редьки и лесных орехов**

Несколько ядер лесных орехов слегка обжарить и измельчить в кофемолке. Смешать ореховый порошок с маслом редьки в соотношении 1: 4 и слегка подогреть. Смесь нанести на область декольте и оставить на 2 минуты.

Такая маска делает кожу бархатистой и упругой.

#### **Маска из смеси масел и желтка**

Смешать 2 столовые ложки репейного масла, 5 капель эфирного масла сосны и 1 желток. Смесь слегка подогреть и нанести на кожу бедер и ягодиц на 5 минут, затем маску смыть теплой водой и протереть кожу кубиком льда.

Такую маску рекомендуется делать при увядающей коже бедер.

### **Маска из смеси масел и березового сока**

Смешать 1 столовую ложку касторового масла, 1 столовую ложку репейного масла и 2 столовые ложки березового сока.

Смесь массирующими движениями нанести на кожу тела. Маску смыть через 2–3 минуты.

Эта маска питает и увлажняет кожу тела.

### **Травяная маска-пилинг с хлебом**

В равных пропорциях смешать сухую траву душицы, шалфея, подорожника и крапивы. 3 столовые ложки смеси трав залить 0,5 стакана горячей воды и настаивать в течение 1 часа.

Затем смешать настой с ломтиком черного хлеба, тщательно растереть и нанести маску массирующими движениями на кожу тела.

Через 5 минут смыть сначала теплой, а затем прохладной водой.

### **Лимонно-морковная маска**

Морковь среднего размера и лимон пропустить через мясорубку и тщательно перемешать. Полученную смесь нанести на область декольте на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска способствует разглаживанию и отбеливанию кожи.

### **Маска для рук из красной смородины**

50 г красной смородины перебрать, вымыть, размять деревянной ложкой. К полученному пюре добавить 1 столовую ложку сметаны, тщательно перемешать.

Полученную массу нанести на кожу рук, затем надеть полиэтиленовые перчатки. Выдержать маску в течение 5 минут, затем смыть теплой водой.

Такая маска укрепляет ногти, заживляет трещинки и смягчает кожу рук.

### **Миндальная маска**

0,5 стакана сладкого миндаля перемолоть, разбавить небольшим количеством кефира до консистенции сметаны. Маску нанести на область декольте и оставить на 5 минут. Затем смыть теплой водой и протереть кожу кубиком льда.

Эту маску рекомендуется использовать в качестве тонизирующего средства.

#### **Апельсиновая маска**

Апельсин среднего размера пропустить через мясорубку.

Получившуюся кашицу нанести на кожу бедер и оставить на 5 минут. По истечении указанного времени смыть маску сначала теплой, а затем прохладной водой.

# Приложение

## Примерные косметические процедуры на неделю

### **Понедельник**

#### *Утро*

1. Умывание и очищение кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Водный массаж лица с использованием настоя лекарственных трав – 30 секунд.
3. Нанесение увлажняющего крема – 30 секунд.
4. Гимнастика для лица и шеи – 1 минута.

#### *Вечер*

1. Очищение кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Тонизирование кожи лица и шеи – 20 секунд.
3. Маска для лица, соответствующая данному типу кожи, – 5 минут.
4. Неконтактный массаж лица и шеи – 2 минуты.

### **Вторник**

#### *Утро*

1. Умывание и очищение кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Тонизирование с помощью кубиков льда и нанесение увлажняющего крема – 1 минута.
3. Гимнастика лица и шеи – 1 минута.

#### *Вечер*

1. Умывание, очищение и тонизирование кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Использование маски для тела – 5 минут.
3. Гимнастика для тела – 1 минута.

### **Среда**

#### *Утро*

1. Умывание, очищение, тонизирование и питание кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Самомассаж лица – 1 минута.
3. Гимнастика для лица – 1 минута.

### *Вечер*

1. Умывание, очищение, тонизирование и питание кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Нанесение холодного или горячего компресса на кожу лица и шеи – 1 минута.
3. Водный массаж лица, шеи и области декольте – 1 минута.
4. Гимнастика для тела – 2 минуты.
5. Самомассаж лица – 2 минуты.

### **Четверг**

#### *Утро*

1. Умывание и очищение кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Нанесение дневного крема – 30 секунд.
3. Гимнастика для лица – 30 секунд.
4. Самомассаж лица – 1 минута.

#### *Вечер*

1. Умывание и очищение кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Тонизирование кожи лица и шеи с помощью кубика льда – 30 секунд.
3. Нанесение питательного крема – 30 секунд.
4. Гимнастика для лица и шеи – 2 минуты.
5. Гимнастика для тела – 2 минуты.

### **Пятница**

#### *Утро*

1. Умывание, очищение, тонизирование, увлажнение кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Неконтактный массаж лица и шеи – 1 минута.
3. Гимнастика для тела – 1 минута.

#### *Вечер*

1. Умывание, очищение, тонизирование, питание кожи лица и шеи – 1 минута.
2. Использование маски для тела – 5 минут.
3. Гимнастика для лица – 1 минута.

### **Суббота**

#### *Утро*

1. Умывание и очищение кожи лица – 30 секунд.
2. Нанесение «быстрой» маски – 3 минуты.

#### *Вечер*

1. Умывание, очищение, тонизирование и питание кожи лица – 2 минуты.

2. Гимнастика для лица – 2 минуты.

3. Гимнастика для тела – 2 минуты.

4. Самомассаж лица – 1 минута.

### **Воскресенье**

#### *Утро*

1. Умывание, очищение, тонизирование кожи лица и шеи – 1 минута.

2. Гимнастика для лица – 1 минута.

3. Гимнастика для тела – 1 минута.

#### *Вечер*

1. Умывание, очищение и тонизирование кожи лица и шеи – 1 минута.

2. Нанесение маски для лица – 5 минут.

3. Гимнастика для лица – 1 минута.