

Светлана Колосова

# Все о косметике (кремы, маски, гели)



## Annotation

Книга представляет собой не только крайне нужное, но и весьма интересное для современных дам издание. В ней содержится самая актуальная информация, которая поможет каждой женщине воплотить в жизнь заветную мечту – стать красивой и желанной. А для этого, несомненно, нужно знать в первую очередь все о современных косметических средствах, которые в изобилии представлены на прилавках магазинов. Но как выбрать из всего этого разнообразия косметики именно то, что подходит вам? В этом вам поможет данная книга.

Книга написана простым и доступным языком и рассчитана на широкий круг читателей.

- 
- [Светлана Колосова](#)
    - [Часть I Косметические средства по уходу за кожей лица](#)
-

**Светлана Колосова**

**Все о косметике (кремы, маски, гели)**

**Часть I Косметические средства по уходу за кожей лица**

## Глава 1 «Осенняя косметика»

Прекрасным средством для ухода за кожей являются маски. Они всегда были наиболее популярны среди процедур, направленных на улучшение состояния кожи. Полезнее всего наносить маску после паровой ванны или горячего компресса. Кожу следует предварительно очистить, а маску наносить специальной кисточкой или ватным тампоном. На кожу вокруг глаз маску накладывать не нужно.

### *МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ*

#### **Картофельная маска**

*Требуется:* 1 крупная картофелина, 1 яичный желток, 2 ст. л. кипяченого молока.

*Способ приготовления и применения.* Сварите картофелину в кожуре, очистите и тщательно разомните. Добавьте желток и кипяченое молоко. Все перемешайте. Картофельную массу в посуде поместите в кастрюлю с горячей водой и нагрейте. На кожу нанесите горячую массу, а чтобы тепло держалось подольше, прикройте лицо салфеткой. Через 20 мин маску снимите и ополосните лицо сначала горячей, затем холодной водой.

#### **Помидорная маска**

*Требуется:* 1 спелый помидор, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. лимонного или виноградного сока.

*Способ приготовления и применения.* Натрите помидор на мелкой терке, смешайте с крахмалом, добавьте какой-нибудь сок. Маску нанесите на лицо на полчаса. Снимите ее и ополосните лицо теплой, чуть подсоленной водой.

### *МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ*

#### **Морковная маска**

*Требуется:* 1 крупная морковь, 1 ч. л. растительного масла и 1 желток.

*Способ приготовления и применения.* Натрите морковь на мелкой терке, добавьте остальные компоненты, все тщательно размешайте и нанесите маску на лицо на 20—25 мин. Смойте маску теплой водой и промокните мягкой салфеткой.

#### **Капустная маска**

*Требуется:* 100—150 г свежей капусты, 1 ст. л. миндального масла.

*Способ приготовления и применения.* Капусту мелко нарежьте, добавьте разогретое миндальное масло. Нанесите маску на кожу на 20 мин. Смойте маску прохладной водой и нанесите на кожу увлажняющий крем.

## *МАСКИ ДЛЯ ШЕЛУШАЩЕЙСЯ КОЖИ*

### **Морковная маска**

*Требуется:* 1 морковь, 1 яйцо, 1 ч. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. лимонного или виноградного сока.

*Способ приготовления и применения.* Натрите морковь на мелкой терке, отделите желток от белка, желток размешайте с оливковым маслом. Добавьте лимонный или виноградный сок и все перемешайте. Приготовленную маску нанесите на кожу и держите 20—25 мин. После этого снимите маску ватным тампоном, смоченным в молоке или теплой воде. Такую маску можно применять 1—2 раза в неделю.

### **Яблочная маска**

*Требуется:* 1 спелое яблоко, 1 ч. л. меда, несколько капель оливкового масла.

*Способ приготовления и применения.* Натрите яблоко на мелкой терке, в эту кашицу добавьте 1 ч. л. Меда и несколько капель оливкового масла. Приготовленную маску нанесите на лицо и оставьте на 20—25 мин. В воду отожмите сок лимона и этой водой смойте маску, затем сделайте легкий массаж лица.

## *МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ*

### **Морковная маска**

*Требуется:* 1 крупная морковь, 2 ст. л. виноградного сока, 1 яйцо, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока.

*Способ приготовления и применения.* Натрите морковь на мелкой терке, добавьте 2 ст. л. виноградного сока. Тщательно взбейте белок с растительным маслом. Во взбитый белок введите лимонный сок и все тщательно перемешайте. Приготовленную маску нанесите на кожу на 5—7 мин. Маска начнет стягивать кожу. Смойте маску теплой водой и промокните лицо теплой хлопчатобумажной салфеткой.

### **Картофельная маска**

*Требуется:* 1 крупная картофелина, 1 яйцо, 2 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления и применения.* Сварите картофелину и хорошо ее разомните. Отделите белок от желтка. Желток смешайте с 2 ч. л. оливкового масла. Добавьте 2 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. меда. Все перемешайте и слегка охладите. Маску нанесите на кожу на 20—25 мин. Смойте ее теплой, чуть подсоленной водой. Затем ополосните лицо прохладной водой. После ополаскивания промокните кожу хлопчатобумажной салфеткой.

## *МАСКИ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ*

### **Капустная маска**

*Требуется:* 100 г капусты, 3 ст. л. творога, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, 1 стакан кипяченой воды.

*Способ приготовления и применения.* Капусту мелко нарежьте, тщательно разотрите творог с лимонным соком, мед разведите в теплой воде. Смешайте все компоненты. Маску нанесите на лицо на 12—15 мин. Смойте водой комнатной температуры, а после этого сделайте легкий массаж лица.

### **Дынная маска**

*Требуется:* немного мякоти спелой дыни, 100 г плавленого сыра, 1 ч. л. жидкого меда, сок 1 лимона, 1 стакан воды.

*Способ приготовления и применения.* Хорошо разомните мякоть спелой дыни, сыр натрите на мелкой терке и смешайте его с медом. Добавьте сырную массу к мякоти дыни. Сок лимона смешайте с водой. Влейте полученную смесь в приготовленную массу. Мешайте до тех пор, пока не образуется однородная масса. Нанесите маску на кожу на 25—30 мин. Снимайте ее марлевым тампоном, смоченным в теплом молоке. После этого ополосните лицо водой комнатной температуры и осторожно промокните мягкой салфеткой.

### **МАСКИ ДЛЯ УГРЕВАТОЙ КОЖИ**

#### **Картофельная маска**

*Требуется:* 1 картофелина, сок 1 лимона, 1 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. измельченных цветков календулы.

*Способ приготовления и применения.* Картофелину сварите и хорошо разомните. Влейте в размятый картофель лимонный сок, добавьте миндальное масло. Перемешайте. Добавьте цветки календулы. Нанесите на лицо на 10—15 мин. Применять можно через день.

#### **Капустная маска**

*Требуется:* 100 г капусты, сок 1 лимона, 1 ст. л. 5%-ного раствора перекиси водорода, 1 ст. л. сока калины.

*Способ приготовления и применения.* Капусту мелко порежьте, смешайте сок лимона с перекисью водорода. Разотрите в этой жидкости капусту до состояния кашицы. Влейте в эту смесь сок калины и перемешайте. Нанесите на лицо на 5—7 мин. Применять маску можно 2 раза в неделю. Смесь неподходяща только в том случае, если кожа сухая и подвержена раздражениям.

## Глава 2 Секреты Снежной королевы

### *ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ*

#### **Очищение сухой кожи**

В зимнее время года следует избегать очистки прохладной водой и мылом. В тех редких случаях, когда предстоит умывание с мылом, следует выбирать нейтральные его сорта.

Перед вечерним умыванием рекомендуется очистить кожу сметаной или простоквашей. Эти молочные продукты способствуют одновременному повышению кислотного баланса кожи, ее питанию, смягчению и очищению.

В зимнее время года хорошим средством очистки могут стать какие-либо растительные масла – и оливковое, и подсолнечное. Рекомендуется слегка подогреть масло перед тем, как использовать его для очистки. Вот некоторые рекомендации.

Перед тем как приступить к очищению растительным маслом, вылейте его в фарфоровую чашку и поставьте на 1—2 мин в горячую воду, чтобы оно подогрелось. Сначала ватным тампоном, слегка смоченным в масле, очистите кожу. После этого обильно нанесите масло на поверхность лица восходящими движениями, начиная с шеи, затем от подбородка и рта к вискам, от кончика носа ко лбу и вокруг глаз; от носа к верхнему веку и обратно по нижнему веку. Масло снимите через 2—3 мин чистым ватным тампоном, смоченным в чае.

Не забывайте, что для очистки лица годятся лосьоны. Главное – выбрать лосьон в соответствии с типом кожи.

В зимнее время года следует вовсе избегать лосьонов с содержанием спирта. Они вредны для сухой кожи вообще, а зимой они могут усилить сухость кожи, вызванную холодными температурами.

Советуем рецепт такого лосьона.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченной сухой зелени петрушки или укропа, 1 ст. л. сухих лепестков розы или шалфея.

*Способ приготовления.* Залейте травы 2 стаканами кипятка и настаивайте до температуры парного молока.

Для очищения сухой кожи весьма эффективны эмульсионные кремы. В холодное время года их применение как никогда полезно.

#### **Очищение жирной кожи лица**

Очищение жирной кожи, независимо от времени года, необходимо

производить при помощи кисломолочных продуктов: кефира, кислого молока. В зимнее время года предпочтение отдается майонезу домашнего приготовления из свежего желтка.

Хороша очистка молочной сывороткой. В этом случае рекомендуется протереть кожу ватным тампоном, смоченным в молочной сыворотке, оставить ее на лице и через 2—3 мин нанести питательный крем.

При очистке лица водой и мылом следует остановить выбор на серном мыле. Умывание горячей водой необходимо закончить ополаскиванием холодной подсоленной водой.

Для очищения лица можно использовать лосьон. При жирной коже подойдут кислые лосьоны, которыми рекомендуется протирать лицо после умывания. Следует втирать лосьон в кожу легкими круговыми движениями.

Для очищения сухой и нормальной кожи подойдут жидкие кремы. Можно использовать жирный крем домашнего приготовления.

*Требуется:* 15 г парафина, 15 г масла какао, 45 г растительного масла, 25 г вазелинового масла.

*Способ приготовления.* Крем смешайте, расплавив все его компоненты на водяной бане.

### **ПИТАНИЕ КОЖИ**

Питание кожи является вторым этапом общего ухода за лицом. Возможно питание через различные косметические средства промышленного производства. В настоящее время выпускается огромное количество таких препаратов. При выборе крема руководствуйтесь тем, как он влияет на тот или иной тип кожи, иначе не достигнете желаемой цели, а получите обратный результат.

Зимой особое внимание следует уделять выбору ночного питательного крема. Предпочтение отдавайте кремам с высоким содержанием жиров и масел. Эти компоненты уменьшают отдачу кожей воды, что препятствует избыточной ее сухости. Как раз такой эффект и необходим в зимнее время года.

Питание эмульсионными кремами подходит только сухой и чувствительной коже.

Для питания кожи необходимы косметические маски. При правильном их применении эта процедура всегда дает положительные результаты, так как они активизируют кровообращение и значительно повышают усвоение питательных веществ. Главное, верно подобрать маску для своей кожи.

### **Маска для сухой кожи**

Основой маски, предназначенной для сухой кожи, могут стать: 3 части



белой глины, 1 1/2 части рисового крахмала, 1 1/2 части очищенного талька.

Если добавить к такой основе какой-либо из смягчающих компонентов, например плодово-овощной сок, получится питательная маска, готовая к применению.

#### **Маска питательная укрепляющая**

*Требуется:* 2 ч. л. жирного творога, 1 ч. л. теплых сливок, 1 ч. л. теплого растительного масла, соль на кончике ножа.

*Способ приготовления и применения.* Все компоненты тщательно смешайте до получения однородной блестящей массы. Маску нанесите на 10—15 мин, после чего снимите сначала шпателем, а затем ватным тампоном, смоченным в чае.

#### **Маска витаминизированная (стимулирующая)**

*Требуется:* 2 ч. л. крема «Утро» или «Рассвет», 1 яичный желток, 15—20 капель концентрата витамина А в масле, 15—20 капель витамина Е в масле, 8—10 капель витамина Д, соль на кончике ножа.

*Способ приготовления и применения.* Сначала размешайте крем и желток. После получения однородной массы добавьте в смесь витамины и все тщательно размешайте. Маску нанесите на 10 мин после горячего солевого компресса, а затем снимите ватным тампоном, смоченным в холодном чае.

#### **Маски для жирной кожи**

Основой для любой маски, предназначенной для жирного типа кожи, могут стать: 3 части белой глины, 1 часть рисового крахмала, 1/2 части окиси цинка, 2 части магнезии, 2 части очищенного талька, 1/5 части порошка квасцов.

Чтобы приготовить маску с этой основой, достаточно развести ее молоком до густоты сметаны.

## Глава 3 Косметика на весну

### *ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД*

1. Приходя домой после длительного пребывания на улице, следует обязательно протереть лицо ватным тампоном, смоченным в растворе липового настоя и отвара ромашки. (Для приготовления липового настоя необходимо 1 ст. л. сушеных цветков липы залить 1/2 стакана кипятка, через 10 мин воду слить, процедить и добавить капельку меда.) Не следует вытирать лицо насухо, лучше оставить кожу немного влажной для естественного высыхания, чтобы влага впиталась. Эта процедура питает и тонизирует кожу.

Заменителем такого раствора могут стать тоник или косметическое молочко, в состав которых входят растительные экстракты.

2. Растительные экстракты необходимы и в составе тех дневных увлажняющих кремов, которые применяются как основа под макияж.

3. Если в зимний период рекомендуется использовать пудру и тональный крем для защиты от мороза, то весной лучше меньше прибегать к ним или вообще от них отказаться, потому что коже нужно дышать, а пудра и крем препятствуют этому.

Весеннее солнце полезно для кожи, оно не такое активное, как летнее, и дарит, кроме ровного загара, витамин D, так необходимый организму.

4. Перед сном нужно обязательно помассировать лицо, предварительно смазав питательным кремом, в состав которого входит плацента, или косметическими сливками, содержащими экстракт ромашки.

5. Как и в любое другое время года, дважды в неделю необходимо делать маски различного действия: увлажняющие, очистительные, питательные, включая в них фрукты, что снабдит кожу витаминами и повысит ее тонус.

### *УХОД ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ*

По своей характеристике нормальная кожа содержит достаточно влаги и нормальный уровень жировых клеток, поэтому злоупотреблять косметическими средствами не нужно, но кожа даже этого типа устает от зимы и требует тщательного ухода.

Начинать нужно с паровых ванночек, делая их 1 раз в неделю перед непосредственной чисткой лица или нанесением маски.

Ванночки для нормальной кожи должны содержать растительные

экстракты и различные отвары, которые помогут восстановлению нормального уровня жирового слоя и влаги.

#### **Медовая очищающая маска**

*Требуется:* 1 ч. л. меда, 2 ч. л. сока алоэ, 1 ч. л. пищевой соды, 1 ч. л. любого лосьона для нормальной кожи.

*Способ приготовления и применения.* Смешайте сок алоэ с лосьоном, а через 10 мин добавьте в эту массу мед и соду.

Перемешайте и нанесите на лицо на 1—2 мин.

#### **Питательная медово-овощная маска**

*Требуется:* 1 тертая свежая свекла, 1 свежая морковь, 30 г капустного сока, 1 ст. л. меда.

*Способ приготовления и применения.* Предварительно отварите в молоке свеклу и морковь, добавьте в эту массу свежий капустный сок и перемешайте с медом. Наносите маску сразу же после приготовления, чтобы входящие в нее соки не потеряли своих полезных свойств, на 5 мин, после чего смойте теплой кипяченой водой или обезжиренным молоком.

#### **УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ**

Сухая кожа нуждается в особом уходе, так как по своей природе она очень тонкая и нежная, что делает ее постоянной «жертвой» зимнего периода.

Эти маски способствуют питанию и увлажнению сухой кожи, которых ей так не хватает.

#### **Увлажняющая и питательная морковно-капустная маска**

*Требуется:* 1 желток, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. свежавыжатого морковного сока, 1 ч. л. квашеной капусты, 2 ч. л. обезжиренных сливок, 1 капля лимонного сока.

*Способ приготовления и применения.* Взбейте желток до появления пены и добавьте в любом порядке растительное масло, свежавыжатый морковный сок, сок квашеной капусты, сливки, лимонный сок. Затем все компоненты перемешайте и сразу же накладывайте на лицо. Накладывайте специальной косметической лопаткой, начиная от подбородка и двигаясь к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам, а кожу вокруг глаз оставьте непокрытой или смажьте жирным кремом.

Маску оставьте на 15 мин и после этого смойте теплой водой с настойкой ромашки, смажьте лицо питательным или увлажняющим кремом.

#### **Увлажняющая и питательная яичная маска**

*Требуется:* желток 1 яйца, 1 ч. л. фруктового или овощного крема, 1 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления и применения.* Взбейте желток, затем добавьте крем и растительное масло и, перемешав, нанесите на лицо. Поверх маски положите молодые лепестки березы или липы, предварительно ошпаренные кипятком. Листики удалите через 5 мин и замените их свежими, которые тоже снимите через 5 мин. Оставьте на 15 мин, после чего смойте прохладной кипяченой водой, удалите масляные остатки ватным тампоном и смажьте лицо кремом.

### **УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ**

Жирная кожа меньше всего страдает зимой, так как она толстая и ее сальные железы через расширенные поры обильно выделяют жир, который защищает от морозов и холодных ветров. Тем не менее с приходом настоящей, а не календарной весны нужно серьезно заняться ею.

Жирная кожа требует систематического очищения, после которого нужно обязательно ополаскивать лицо холодной водой.

Для нее полезны маски из льда и лекарственных растений.

#### **Очищающая хлебная маска на простокваше**

*Требуется:* 100 г хлебного мякиша, 1 желток, небольшое количество простокваши.

*Способ приготовления и применения.* Хлебный мякиш вымочите в смеси желтка и простокваши, выжмите и наложите на лицо. Сверху поместите марлю, смоченную в отваре календулы, через 10 мин маску смойте холодной водой.

#### **Питательная и очищающая маска из пшеничной муки**

*Требуется:* 2 ст. л. сока квашеной капусты, яичный белок, 1 ст. л. пшеничной муки.

*Способ применения.* Перед нанесением протрите лицо лосьоном. На полчаса наложите маску, смойте ее теплой водой.

## Глава 4 Летние средства по уходу за кожей

Итак, что же происходит с нежной кожей лица летом? Горячий воздух, солнце, морская вода, ветер ведут к сильной потере кожей влаги и коллагена. Даже большое количество потребляемой жидкости и частые души не могут восстановить естественный баланс.

Поможет коже отличное увлажняющее средство – минеральная вода в спрее. Она освежает кожу, насыщает ее витаминами и минеральными соединениями, а также защищает от вредного воздействия окружающей среды. А восстановить эластичность кожи и обогатить ее коллагеном можно при помощи специальных косметических средств.

Не следует подставлять солнцу лицо без защиты. Даже если находитесь под прямыми солнечными лучами непродолжительное время, все равно пользуйтесь увлажняющими, питательными средствами и декоративной косметикой, которые содержат солнцезащитные фильтры. После солнечной ванны кожу лица обязательно увлажните. Не стоит забывать и о питательных кремах с витаминами, коллагеном, альфагидроокисными кислотами.

Крем-пудра также защищает лицо от солнца и вредного воздействия окружающей среды (например, «City Base Compact Foundation SPF 15» от «Clinique»).

Часто солнце вызывает появление или обострение угревой сыпи и прыщей. Она становится более жирной, и очень важно ее тщательно очищать. Для этого существуют специальные лосьоны и маски, уменьшающие салоотделение. Выбирая солнцезащитные средства, остановите свой выбор на тех, которые содержат небольшое количество жира. Те же требования необходимо предъявлять и к выбору декоративной косметики. Рекомендуются также пользоваться увлажняющими кремами, которые благодаря наличию в них абсорбирующих микросфер поглощают излишек естественных жировых выделений с поверхности кожи и придают ей матовый оттенок на весь день (например, «Hydra-Matite» от «Plenitude L'oreal»).

Летом особой заботы требует и макияж. Чтобы он дольше держался и не «расплывался» на жаре, перед тем как его делать, необходимо побрызгать лицо минеральной водой, после чего промокнуть его салфеткой. В летнюю жару рекомендуется пользоваться стойкой помадой, которая не будет «плавиться» под действием солнечных лучей.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Жирная кожа в летнюю жару нуждается в особом уходе, поскольку под действием солнечных лучей сальные железы начинают работать гораздо активнее и начинается обильное потоотделение. На эту картину накладывается еще и летняя пыль. Смешиваясь с частичками, выделяемыми сальными железами, она таит в себе опасность появления на коже лица и шеи всевозможных воспалительных высыпаний. Поэтому жирная кожа требует тщательного очищения.

Очищать ее рекомендуется молочком или кремом для жирной кожи, чтобы удалить макияж и частички пыли. Декоративную косметику можно снимать и гелем для умывания. Температура воды при этом достаточно высокая. Однако после умывания горячей водой следует ополаскивать лицо холодной. Эта процедура улучшит отток секрета сальных желез и сузит поры. После этого лицо и шею протирайте лосьоном, подходящим для вашего типа кожи.

Для очищения жирной кожи можно воспользоваться специальными влажными косметическими салфетками, пропитанными освежающим нейтральным лосьоном для лица (например, салфетки фирмы «Аок»). С помощью таких салфеток можно мягко и в то же время тщательно удалить грязь и кожное сало, накопившиеся на коже за день.

Для жирной кожи полезны маски, компрессы и лосьоны, приготовленные на основе таких растений, как тысячелистник (цветочные корзинки), календула, шалфей, фиалка, хмель. Все они обладают способностью удалять излишки жира и закрывать поры.

### **Маска на травах**

*Требуется:* по 1 ч. л. каждого из названных выше компонентов.

*Способ приготовления и применения.* Залейте травы 1 стаканом кипятка. Настаивайте жидкость в течение 15 мин и используйте как компресс.

А если добавите к отвару немного сухого молока, муки или крахмала, получите маску, которую снимают теплой водой через 15 мин после нанесения на лицо.

### **Луковая маска с лимоном**

*Требуется:* сок двух натертых на терке луковиц, смешанный с 1 ст. л. лимонного сока.

*Способ применения.* Смесь пропитайте марлю и наложите ее на лицо и шею на 25 мин.

### **Смородиновая маска**

*Требуется:* ягоды белой и красной смородины, 1 ч. л. крахмала.

*Способ приготовления и применения.* Смешайте компоненты и нанесите на кожу лица и шеи на 20 мин. Маски рекомендуется снимать теплой водой.

### **СУХАЯ КОЖА**

Сухая кожа требует особого внимания и осторожности. Под действием солнечных лучей всегда открытая кожа лица подвергается еще большей опасности, поскольку реагирует на внешние раздражители особенно остро. На носу и щеках могут появляться расширенные, лопнувшие кровеносные сосуды. Из-за своей уязвимости сухая кожа требует более осторожного очищения. Поэтому рекомендуется использовать щадящие косметические средства.

Как и жирной коже, сухой может помочь косметическое молочко. Оно прекрасно очищает и увлажняет, обладает противовоспалительным и тонизирующим действием, хорошо смывает косметику. В его состав входит восстановительный комплекс витаминов.

Сходным действием обладают и косметические сливки. По своему составу они более жирные, чем молочко. Сливки медленнее впитываются, хорошо питают, обладают противовоспалительным и увлажняющим действием. Поэтому они незаменимы для сухой кожи.

Некоторые косметические средства, выпускаемые ведущими фирмами мира, летом помогают коже удерживать 2/3 влаги.

Это происходит благодаря действию естественного гидрофиксатора: вода надолго удерживается кожей и тем самым укрепляется ее защитная функция (например, «Thermal C» от «Vichi» с серином).

Сухая кожа, как правило, плохо переносит сухой летний воздух и солнечные лучи, которые еще больше ее высушивают. Для ее питания и увлажнения рекомендуется банановая маска. Бананы увлажняют, разглаживают и смягчают кожу. Половину очищенного банана разомните вилкой и разрыхленную массу тонким слоем нанесите на лицо и шею. Через 15 мин смойте теплой водой.

### **Клубнично-медовая маска**

*Требуется:* любой питательный крем, несколько крупных ягод клубники, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления и применения.* Компоненты смешайте. К полученной густой массе добавьте 1 ч. л. меда. Маску нанесите на очищенную кожу лица и шеи и оставьте на 20 мин.

В летнюю жару сухую кожу необходимо поддерживать и при помощи витаминных масок.

### **Витаминная маска**

*Требуется:* 1 ст. л. творога, несколько капель лимонного сока, апельсин.

*Способ приготовления и применения.* 1 ст. л. творога, смешайте ее с несколькими каплями лимонного сока и мелко нарезанными дольками апельсина. Маску нанесите на лицо на 20 мин, а затем смойте теплой водой или настоем каких-либо лекарственных трав.

### **НОРМАЛЬНАЯ КОЖА**

Нормальную кожу летом, как и в любое другое время года, необходимо регулярно очищать, питать и защищать. Рекомендуется умываться водой с мылом, имеющим нейтральную РН, возмещать потери жира, воды и витаминов, защищать от вредных атмосферных и других внешних воздействий (копоти, пыли, солнца и т. п.).

### **Огуречный лосьон**

*Требуется:* 2 огурца, глицерин, спирт, вода.

*Способ приготовления и применения.* Приготовьте лосьон из натертых на терке огурцов (2 шт.), равного объема спирта, настаивайте 2 недели, отожмите.

Перед применением лосьон разведите равным количеством воды. На 100 г разведенного лосьона добавьте 5 г глицерина.

Летом не чаще раза в неделю проводите чистку лица. Для этой цели подойдет скраб из натуральных растительных масел, чтобы защитить кожу от пересушивания в процессе очистки. После чистки скрабом обязательно наложите на кожу какой-нибудь легкий крем.

Легко снимает любые загрязнения с лица и шеи такое косметическое средство, как тоник. В его состав входят увлажняющие вещества, благодаря которым кожа не пересушивается.

В качестве естественного пилинга летом можно использовать морскую соль, с помощью которой легкими круговыми движениями следует массировать кожу лица и шеи. После процедуры нанесите увлажняющий крем, способный активно увлажнять лицо и шею, повышая их эластичность и обеспечивая защиту (можно воспользоваться косметическими средствами фирмы «Johnson & Johnson» из серии рН 5.5).

Чтобы освежить и оживить кожу, уставшую от жары, можно воспользоваться маской из молодого картофеля.

### **Маска из молодого картофеля**

*Требуется:* 2 картофелины, 2 ст. л. растительного масла.

*Способ приготовления и применения.* Очищенные картофелины варите на пару до готовности, разомните деревянной ложкой и добавьте 2 ст. л. любого растительного масла. Теплую маску наложите на лицо (в том числе



и веки) и шею и закройте салфеткой. Через 15 мин маску можно снять и умыться теплой водой.

## **Часть II Косметические средства для волос**

### **Глава 1 На заметку**

Чтобы содержать волосы в чистоте, нужно регулярно мыть их шампунем. Он не просто удаляет с волос грязь и жир, но и делает их мягкими, блестящими, шелковистыми. Важно правильно подобрать шампунь для своего типа волос.

Все волосы можно разделить на нормальные, сухие, жирные и проблемные. Причем тип волос вовсе не зависит от типа кожи. Нормальные волосы – блестящие, не ломаются и не секутся, они приобретают жирный блеск, только если их долго не мыть. Если волосы секутся, путаются, потеряли блеск, скорее всего – у вас сухие волосы. Если уже на второй день после мытья головы волосы становятся сальными, слипаются сосульками, значит, они у вас жирные. Тусклые волосы, свисающие безжизненными прядями, выпадающие пучками, относятся к проблемным, и это означает, что им необходима срочная помощь.

Кроме шампуня, важно также пользоваться кондиционером для волос. Кондиционер разглаживает верхний слой волос, они меньше путаются, а после высыхания приобретают блеск. Кондиционеры предназначены для различных видов волос, они выпускаются в виде ополаскивателей, масел или бальзамов.

Мыть волосы нужно следующим образом. Перед мытьем расчешите их мягкой щеткой. Это необходимо, чтобы удалить с них пыль и грязь. Расчесанные волосы также будут меньше запутываться. Намочите их теплой водой. Нельзя использовать для мытья головы горячую воду – она активизирует работу сальных желез, волосы быстро становятся жирными, горячая вода также разрушает структуру волоса. В ладони налейте немного шампуня, нанесите его ровным слоем на влажные волосы и вотрите шампунь в кожу головы до образования пены. Желательно пальцами (не ногтями!) массировать голову таким образом, чтобы кожа головы сдвигалась в разных направлениях. После этого ополосните голову теплой водой до полного удаления шампуня. Волосы надо мыть шампунем дважды.

После мытья слегка промокните волосы полотенцем, чтобы оно

впитало излишнюю влагу, вотрите в них немного кондиционера, слегка массируя кожу головы. Расчешите их, начиная с кончиков. Далее действуйте в соответствии с инструкцией по применению кондиционера: оставьте средство на волосах в течение положенного времени и потом тщательно промойте их в теплой воде. Окончательно ополоснуть их можно в прохладной воде, чтобы придать им блеск.

Если у вас жирные волосы, для мытья используйте мягкий шампунь для жирных волос, который содержит мало масел для волос или не имеет их совсем. В качестве кондиционера воспользуйтесь слабым кондиционером-ополаскивателем. Кремы или кондиционеры на основе масел не для вас. Кондиционер нужно наносить на кончики волос, а не втирать его в кожу головы.

Ваши волосы принадлежат к сухому типу? В этом случае мойте голову шампунем, предназначенным для сухих волос, он богат маслами и делает волосы более шелковистыми. В качестве кондиционера можете пользоваться бальзамами или кремами.

Для нормальных волос рекомендуется мягкий шампунь и легкий кондиционер-ополаскиватель (не на основе крема). А поврежденные волосы лучше мыть очень мягким шампунем и использовать кондиционер на основе масел, который нужно наносить на самые кончики волос.

## Глава 2 Средства по уходу за волосами

### *СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС*

*Требуется:* 100 г детского мыла, 1/2 стакана воды, 25 г спирта или одеколона, яйцо.

*Способ приготовления и применения.* Тонко наструганное мыло разведите в кипящей воде, процедите, добавьте спирт, остудите. Взбейте яйцо, тщательно вотрите его в кожу головы. Оберните голову намоченным в теплой воде полотенцем, подержите 5—8 мин, после вымойте волосы приготовленным мыльным раствором.

После мытья ополосните волосы подкисленной водой (1 ст. л. яблочного уксуса на 2 л воды). Для уменьшения жирности рекомендуется ополаскивать волосы настоями трав.

### *ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС*

*Требуется:* дубовая кора, мать-и-мачеха, зверобой, подорожник.

*Способ приготовления и применения.* 5 ст. л. смеси или какой-нибудь одной из указанных трав залейте 1/2 л кипятка, настаивайте 20—30 мин, процедите. Ополаскиватель готов.

Жирные волосы очень хорошо укрепляют и слегка обезжиривают отвары корня лопуха, цветков календулы, березовых листьев, дубовой коры, травы шалфея. Возьмите смесь указанных растений или какое-нибудь одно из них из расчета 1 ст. л. на 1 л воды. Дайте настояться в течение часа, процедите.

### *СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ СУХИХ ВОЛОС*

Весьма полезен для мытья сухих волос следующий раствор.

*Требуется:* 25 г детского мыла, 100 г воды и желток.

*Способ приготовления и применения.* Разведите в кипящей воде тонко наструганное мыло, смесь процедите через марлю, остудите.

Перед применением полученное желе разведите в теплой воде, взбейте до образования пены и добавьте яичный желток. Перед мытьем головы обязательно вотрите в корни волос касторовое или оливковое масло.

### *ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС*

*Требуется:* 100 г сушеных листьев лопуха, 100 г листьев крапивы.

*Способ приготовления и применения.* Траву залейте горячей водой. Дайте настояться в течение часа, затем добавьте 50 г сока квашеной капусты.

Данное средство очень эффективно против перхоти и выпадения

волос.

При сухой коже головы рекомендуется 1—2 раза в неделю обрабатывать волосы растительным маслом. За один-два часа до мытья вотрите в кожу головы слегка подогретое растительное масло (подсолнечное, оливковое), расчешите волосы, а затем оберните полиэтиленом и утеплите.

Через 15—20 мин дважды вымойте волосы шампунем и смажьте бальзамом.

### *СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ НОРМАЛЬНЫХ ВОЛОС*

*Требуется:* 2 ст. л. измельченного детского мыла, 1 ч. л. буры, 1 стакан горячей воды или отвара ромашки.

*Способ приготовления.* 2 ст. л. измельченного детского мыла, 1 ч. л. буры залейте 1 стаканом горячей воды или отвара ромашки, настаивайте 2 ч.

После мытья ополосните волосы, используя одно из следующих средств:

1. Слабый раствор яблочного уксуса (1 ст. л. на 1 л воды). Уксус окажет благоприятное действие: разгладит чешуйки кератина, покрывающего волосяной ствол, и волосы будут блестеть.

2. Разведите 1/2 ч. л. лимонной кислоты в 1 л воды.

3. В 2 л воды добавьте 2 ч. л. аммиачного раствора или разведите в 1 л воды 1 ч. л. буры.

Темные волосы лучше всего ополаскивать чаем. Возьмите на 1 л воды 2 ст. л. чая, поварите 5 мин. Это придаст вашим волосам приятный блеск и жесткость.

Прекрасным средством для укрепления нормальных волос темного цвета являются напары крапивы, березовых листьев, лопуха, корня аира, шишек хмеля, тысячелистника или отвар стручков фасоли.

Светлые волосы рекомендуется ополаскивать настоем ромашки: 2 ст. л. цветков ромашки настаивайте 2 часа в 1 л воды. Вместо ромашки можно использовать лепестки подсолнечника.

## Глава 3 Традиционные лаки для волос

Наиболее привычен для моделирования прически лак для волос. Это первое средство, изобретенное для закрепления прически. И не так много времени прошло с тех пор, когда женщины при укладке могли пользоваться только лаками, так как других средств попросту еще не существовало.

Конечно, с одним лишь лаком трудно соорудить на голове нечто выдающееся, так как в основном его наносят уже поверх уложенных волос, чтобы закрепить их и придать им блеск.

Фиксирующий лак для укладки выпускается в виде спрея, который содержит маслянистое вещество, распыляемое мельчайшими капельками и удерживающее волосы в нужном положении.

Раньше выпускался лак, склеивавший волосы. Удалить его с волос можно было с помощью расчесывания или мытья. Теперь же изобретены лаки, которые не склеивают волосы и в то же время фиксируют прическу. Это стало возможно, благодаря тому что в их состав включают эластес, не только надежно фиксирующий прическу, но еще и не создающий ощущения склеенности и жесткости волос. Они остаются мягкими, как шелк, их можно пропускать сквозь пальцы, расчесывать – прическа остается без изменений. Удаляют лак с волос мытьем.

В настоящее время стали доступны рядовому покупателю и лаки, способные увеличить объем прически. Они идеально подходят для не очень густых волос. Пользуясь им, можно из «трех волосинок в шесть рядов» соорудить вполне сносную прическу. От обычных лаков такое средство отличается даже внешне: для удобства нанесения на волосы распылитель у флакончика расположен вертикально. Это делается для того, чтобы можно было наносить его на волосы снизу, с самого их основания. Пряди волос фиксируются, и создается ощущение большей пышности и густоты.

В прежние времена, нанося лак на волосы, женщина причиняла своей пышной шевелюре только вред, так как он не давал волосам дышать, пересушивал их, делал более ломкими. Парикмахеры обратили на это внимание и посоветовали косметологам, работающим над созданием новых средств для волос, включить в состав лаков средства по уходу за волосами. В результате возникли лаки, не оказывающие такого разрушительного воздействия на волосы. В их состав стали входить питательные вещества,

ухаживающие за волосами, протеины и витамины, укрепляющие волосы от корней до самых кончиков. Волосы не только не портятся от длительного пользования лаком, а наоборот – становятся более красивыми, более пышными и здоровыми.

Летом наши волосы очень страдают от солнца. Безжалостные солнечные лучи воздействуют на пигмент, содержащийся в волосах, и они быстро выгорают. Солнце также делает волосы более ломкими и тонкими. Защитить их от солнца поможет лак, в состав которого входят специальные солнечные фильтры, не позволяющие лучам осуществлять свое пагубное воздействие на волосы.

Для очень тонких и проблемных волос подойдут лаки с кератинами. Кератины – это фибриллярные белки, составляющие основу рогового слоя кожи, волос, ногтей и т. д. Они способствуют восстановлению нормальной структуры волос, делая их более сильными. Но не думайте, что питательные вещества влияют на волосы только тогда, когда на них находится лак. Он смывается с волос, а кератины остаются, делая волосы более здоровыми и красивыми.

Все лаки можно разделить по силе фиксации. Здесь уже каждый подбирает тип лака для себя: если нужно основательно зафиксировать на месте каждую прядку – используйте лак сильной фиксации, если стремитесь только слегка закрепить прическу, чтобы пряди не распадались, – значит лак нормальной фиксации как раз для вас.

Наверняка вам приходилось слышать и о лаке гибкой фиксации. Он поможет, если вы желаете создать эффект развевающихся на ветру, струящихся волос. Прическа подвижна, но в то же время пряди волос всегда укладываются должным образом, не путаются и не выглядят нерасчесанными.

Лаки способны не только закрепить прическу, но и придать волосам красивые оттенки. Речь идет о лаках, содержащих в своей основе, кроме фиксирующих средств, и красящие вещества или блестки. При распылении таких лаков стержень волоса равномерно покрывается краской.

Оттенок лака можно подобрать под цвет одежды либо использовать золотистые или серебристые тона. Лак с блестками можно нанести на всю прическу или покрыть им отдельные пряди.

Оттеночный лак можно наносить на волосы любого цвета, но эффектнее он смотрится на светлых волосах; темный цвет немного «приглушает» яркие тона оттеночных лаков.

Оттеночные лаки хороши тем, что они не меняют кардинально цвет волос.

Способов нанесения фиксирующих лаков множество, хотя чаще всего аэрозоль распыляют поверх готовой прически. Но можно воспользоваться им еще до того, как прическа полностью готова. Нанося фиксирующий лак на влажные волосы перед укладкой их феном, вы заменяете таким образом мусс или гель. Если вы пользуетесь для укладки волос электрощипцами, можете распылять лак на отдельные пряди, перед тем как накрутите их на электрощипцы. Лаком также можно сначала сбрызнуть чуть влажные короткие волосы и, пока они еще не высохли, пальцами уложить пряди нужным образом. Для максимального подъема волос и придания прическе большей пышности приподнимите волосы и нанесите лак на их корни.

Большинство лаков изготавливают на спиртовой основе. Алкоголь быстро улетучивается, а лаковая пленка остается. Некоторые парикмахеры считают, что это не очень хорошо для волос: алкоголь высушивает и раздражает кожу головы, а из-за недостатка влаги волосы становятся более хрупкими. Поэтому были изобретены лаки на водной основе. В их состав входят водорастворимые ингредиенты. Они проникают в стержень волоса и снабжают его жизненно важными жирами, витаминами и аминокислотами. Волосы при этом становятся мягче и гибче, повышается их упругость и податливость, прическа долгое время способна сохраняться в своем первозданном виде. Если в состав таких лаков входит специальный ингредиент – титаниум диоксид, значит, волосы получают красивый блеск и будут защищены от ультрафиолетового излучения и других вредных факторов окружающей среды.

Лак на водной основе наносят в несколько приемов. Сначала необходимо уложить волосы и высушить их феном, потом сбрызнуть прическу лаком и расчесать опять, укладывая. Дайте лаку просохнуть и расчешите волосы, делая окончательный вариант прически. Готовую прическу снова сбрызните лаком и дайте ему просохнуть.

Кроме фиксирующих лаков-спреев, выпускаются и закрепляющие лаки, представляющие собой светлую маслянистую жидкость. Чаще всего закрепляющий лак выпускают в виде аэрозолей. Использовать его лучше для гладких стрижек, он хорошо закрепляет также уложенные назад волосы. Такой лак действует сильнее, чем гель, и дольше остается на волосах. Его также рекомендуют тем, кто хочет распрямить кудрявые волосы.

Дефект неровно подстриженных волос также можно скрыть с его помощью – после гладкой укладки неровно подстриженные концы становятся не так заметны. Лак не рекомендуется наносить на корни волос.



## Глава 4 Муссы для волос

Муссы для укладки прочно вошли в нашу жизнь. Это весьма удобное, а потому очень популярное средство для укладки волос. Мусс не только помогает уложить прическу нужным образом, он также придает пышность и густоту волосам любого типа. Мусс хорошо втирается в волосы, покрывая каждый из них специальной пленкой, что позволяет избежать склеивания прядей. Мусс делает волосы более упругими и восприимчивыми к различным парикмахерским манипуляциям и способен фиксировать прическу.

Купить мусс сейчас можно в любом парфюмерно-косметическом магазине, выпускается это средство в баллончиках в виде пульверизаторов. Перед тем как нажать на распылитель, баллончик необходимо несколько раз встряхнуть. По своей консистенции мусс напоминает пену для бритья.

Чтобы это средство для укладки волос принесло только радость, нужно умело пользоваться им, поэтому обращайтесь внимание на инструкцию, помещенную на баллончике. Если же вы не владеете иностранными языками, а аннотации на русском языке на баллончике не имеется, вам следует задуматься, стоит ли приобретать это средство: отсутствие аннотации на языке, понятном вам, может не слишком хорошо отразиться на состоянии ваших волос и кожи головы, так как вы даже не будете иметь представления о том, какие компоненты содержатся в том или ином муссе, не узнаете срок годности, останетесь в неведении в отношении того, является ли продукт экологически чистым и прошел ли он тест на наличие аллергенов.

Даже соблазнившись красочным баллончиком и известной фирмой-производителем, ни в коем случае не покупайте средство для укладки (и это относится не только к муссам!), если отсутствует разрешение Минздрава Российской Федерации на его применение. Если косметическая продукция прошла тестирование, на ней обязательно должны быть значки «Экологически чистый продукт», «РСТ», «Не содержит озоноразрушающих веществ». Из аннотации также должно быть ясно, из каких веществ состоит мусс. Особое внимание обратите на содержание в этом средстве витаминов. Наносить мусс можно как на влажные, так и на сухие волосы.

При нанесении на влажные волосы их предварительно тщательно моют с шампунем, подходящим для типа волос. Полотенцем удаляют с

волос излишнюю влагу и расчесывают их. Далее встряхните аэрозоль, выдавите на ладони «шарик» мусса величиной от грецкого ореха до апельсина (количество мусса зависит от длины волос, их густоты, а также от вида прически), а потом кончиками пальцев осторожно втирайте его в корни волос, массирующими движениями равномерно распределяя по волосам. Не забудьте расчесать волосы – мусс покроет каждый волосок.

Можно поступить и по-другому: сухие волосы разделите на пряди и на проборчики нанесите необходимое количество пенки. После этого пенку распределите по всей длине волос расческой с редкими зубьями. В заключение слегка разотрите волосы руками.

Если у вас кудрявые или волнистые волосы, вы с успехом можете пользоваться муссом, придавая прическе ухоженный вид.

Чтобы волосы были здоровыми, лучше приобретать муссы-кондиционеры, которые, кроме фиксирующих компонентов, содержат в своем составе также и вещества, ухаживающие за волосами.

Муссы чаще используют до того, как начинают сушить волосы феном. При сушке пряди легче укладывать, и они замечательно фиксируются. Без мусса не обойтись, если вы сушите волосы, растирая их пальцами или перекручивая.

Мусс для волос имеет только один недостаток – очень легко переусердствовать и нанести его на волосы слишком много. От большого количества мусса волосы могут выглядеть грязноватыми и стать тусклыми. Удалить его с волос можно только во время мытья.

Не следует пользоваться муссами, лаками и другими фиксаторами каждый день. Ежедневное использование фиксирующих средств может привести к ухудшению здоровья волос, восстановить которое не так просто.

Выпускаются также и оттеночные муссы. Пользуясь ими, конечно, невозможно полностью изменить цвет волос, но придать им необходимый оттенок на определенное время вполне реально. Оттеночные муссы наносят на волосы точно так же, как и обыкновенные. Мусс способен сделать волосы более яркими, сияющими. Но не стоит забывать, что натуральный оттенок волос все равно будет просвечивать сквозь пленку мусса.

Оттеночным муссом также можно покрывать не все волосы сразу, а только отдельные прядки, создавая неповторимые эффекты.

Окрашивать оттеночными муссами, например в стиле «батик», лучше всего светлые или искусственно осветленные волосы. Для такой прически потребуются три оттеночных гармонирующих между собой мусса.

Вымойте и высушите феном волосы. Мусс разных оттенков наносите только на те пряди, которые хотите окрасить. Чтобы распределить его равномерно, аккуратно расчешите каждую прядь по отдельности расческой с частыми зубьями.

После подсыхания мусса на волосах расчешите их. Краски перемешаются, создавая изысканные переливы оттенков.

Если у вас есть мусс лишь одного оттенка, можно поступить следующим образом. Наденьте на голову специальную шапочку с отверстиями и через эти отверстия осторожно вытяните пряди волос. Именно на них и нанесите оттеночный мусс. После высыхания шапочку снимите и расчешите волосы.

При желании можете получить эффект летящих красок. Нанесите мусс только на самые кончики волос. Это выглядит особенно эффектно, если у вас короткая стрижка.

Можно окрасить волосы «ломтиками». Сначала расчешите волосы как обычно, а потом разделите их на пряди. Каждую прядь разделите поперек на половинки (ломтики). Наносите мусс кисточкой только на часть пряди, ближе к коже головы. Высохшие волосы расчешите и уложите.

Выбирая средства фиксации волос на каждый день, лучше остановитесь на муссе средней и слабой фиксации. Не используйте слишком большое его количество, бережно относитесь к своим волосам.

Готовясь к «выходу в свет», лучше воспользоваться муссом сильной фиксации или оттеночными муссами.

## Глава 5 Все о гелях для волос

Гель – это прозрачное желе, упакованное в баночки или тубики. Гели для укладки относятся к сильным моделирующим средствам, они прекрасно закрепляют прическу и длительное время не дают ей потерять форму.

Гель делает волосы более упругими. С его помощью можно соорудить как пышную, так и гладкую прическу и даже поставить короткие волосы вертикально.

Чаще всего гель наносится на влажные после мытья волосы непосредственно перед сушкой. Руки нужно слегка смочить водой, выдавить на них немного геля, растереть его в ладонях, а потом втереть в корни волос. После нанесения геля на корни его нужно равномерно распределить руками по всей поверхности волос. Когда гель высохнет, прическа станет более объемной, пышной.

Гель можно наносить и на сухие волосы, если, например, вы хотите выделить и смоделировать отдельные пряди или локоны. Для этого расчешите волосы, разделите их на прядки и нанесите гель только на те из них, которые надо выделить. Руками или расческой придайте пряди нужную форму и дождитесь, пока гель высохнет.

Гели, первыми появившиеся на прилавках магазинов, имели существенные недостатки. Они образовывали на волосах ломкое, похожее на пластик гигроскопическое покрытие. Гели вытягивали влагу и жиры из волос и взамен оставляли на них липкий неприятный налет. Регулярно пользуясь такими гелями, женщины рисковали здоровьем волос, которые нередко становились ломкими и хрупкими, практически «неуправляемыми» без них.

Теперь же эти ужасные времена остались позади. Последние разработки позволили создать гели нового поколения. Формула, на основе которой они создаются, не содержит в себе алкоголя, не раздражает и не закупоривает поры кожи головы, оставляет свободными волосяные фолликулы и сальные железы, благодаря чему волосы сохраняются в оптимальном состоянии.

Существуют также и гели-спреи. Они более удобны, так как не склеивают волосы, и прическа, смоделированная с их применением, выглядит живой и динамичной. Гель-спрей сочетает в себе возможности мусса и лака, придает объем волосам и очень удобен в применении.

Известен всем гель с эффектом мокрых волос. Он придает прическе глянцево́ый блеск и создает впечатление мокрых волос.

Если у вас длинные вьющиеся волосы или химическая завивка, нанесите гель на расческу по всей длине и тщательно расчешитесь. Пряди будут ниспадать вниз красивыми спиральками. Пытаясь добиться эффекта мокрых волос, не переусердствуйте, так как гель пачкается.

Длинные прямые волосы можно собрать в элегантный пучок на затылке или на макушке: нанесите гель на сухие волосы, хорошо распределите его расческой, соберите волосы в пучок и закрутите его жгутом. Красиво уложите жгут и закрепите его шпильками.

Очарование такой прическе придаст коротенькая редкая челка, на которую также нужно нанести гель и расчесать ее. Пучок волос можно спрятать под сеткой, сплетенной из ниток ярких тонов или из люрекса.

Длинные волосы можно также собрать в хвост на затылке, нанести гель, а потом перевить цветными веревочками или шнурками.

Короткие прически с эффектом мокрых волос также неплохо смотрятся. Волосы с нанесенным на них гелем лучше гладко зачесать назад, при желании такую прическу можно подчеркнуть челкой.

Все гели различаются по степени фиксации. Сильная фиксация «wetlook» обычно хороша для вьющихся волос либо для достижения эффекта мокрых волос.

Вы, наверное, обратили внимание, что гели отличаются друг от друга не только по своим качествам, но и по цвету. Имеет ли это какое-нибудь значение? Как оказалось, да!

Традиционно принято считать так: чем насыщеннее цвет геля, чем он темнее, тем более сильной фиксацией обладает. Но некоторые фирмы-производители косметики этого правила не придерживаются.

Продукцию польского производства можно различить по цвету следующим образом: бесцветный или белый гель, как правило, обладающий эффектом мокрых волос, желтоватый, розовый, бледно-голубой, светло-зеленый – слабой фиксации, зеленый – нормальной фиксации, синий – сильной фиксации.

Выпускается также и фиолетовый гель, обладающий сверхсильной фиксацией.

Российские, английские, французские, немецкие гели чаще всего прозрачные, а степень фиксации можно узнать, только прочитав аннотацию.

Чтобы сохранить здоровье своих волос, из всего многообразия представленных в продаже гелей лучше выбрать те, которые имеют в

своем составе провитамины или витамины B5, A, D, E, положительно воздействующие на волосы и кожу головы.

Если волосы потускнели, стали сечься и ломаться и вы чувствуете, что они нуждаются в лечении, следует заменить ставший привычным гель кремом. Кремы для волос рекомендуется использовать и тем, у кого волосы пересушены в результате химической завивки или окраски.

Кремы для волос могут быть как лечебными, так и предназначенными для укладки и придания волосам гладкости.

Лечебные гели благодаря специальной формуле не только положительно воздействуют на волосы, но также и питают кожу головы. Это особенно важно потому, что от ее состояния зависит и здоровье волос. Корни могут быть повреждены частым окрашиванием или химической завивкой. В таком случае лечебные кремы помогут восстановить микрофлору кожи головы.

В состав лечебных кремов входят фруктовые воски, которые делают волосы блестящими. Такие кремы делают волосы более послушными, а это уж точно придется по душе обладательницам густой шевелюры.

Если говорить о моделирующих кремах, они не только фиксируют прическу, но и способны оказывать на волосы благотворное лечебное воздействие. В их состав входят витамины, кератины, питательные и кондиционирующие вещества, благодаря чему волосы оздоравливаются. Кремы также защищают прическу от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Их чаще всего наносят на влажные волосы, распределяют по волосам как руками, так и расческой.

Стоит упомянуть и о масле. Оно также применяется для оздоровления больных и секущихся волос. Кстати, масло всегда входит в состав крема для волос. Масла, используемые для оздоровления, самые разные: оливковое, репейное, топленое, пальмовое, кукурузное, жожоба. Их не рекомендуется использовать тем, у кого жирные волосы, а вот применение время от времени таких масел для сухих и нормальных волос только приветствуется. Масла укрепляют корни, что препятствует выпадению волос, улучшает их структуру. Кроме того, масла очень хорошо влияют на состояние кожи головы.

На рынке косметики не так давно появились и увлажнители для волос, которые помогают расчесать спутанные пряди и делают их более мягкими и блестящими. Замечено, что волосы обычно теряют влагу уже спустя два часа после мытья. Шампуни, в состав которых входят химические элементы, также значительно ускоряют процесс потери влаги. Но увлажнитель для волос содержит специальные увлажняющие и

восстанавливающие средства, с помощью которых высокий уровень влажности сохраняется более 48 ч. Влага в волосах усиливает их прочность, снижает ломкость, сохраняет красоту. При применении таких средств создается и солнцезащитный экран.

Увлажнители особенно актуальны для людей с волосами африканского типа. Это же средство облегчает завивку и укладку волос.

Крем втирается во влажные волосы перед сушкой; аэрозоль рекомендуется распылить на них перед сушкой и повторно немного сбрызнуть прическу уже после полного высыхания волос.

В эту же группу фиксирующих прическу препаратов следует также отнести смазочное жировое вещество – бриолин. Женщины редко пользуются им для укладки, оставляя эту привилегию мужчинам. Хотя в некоторых случаях гель можно заменить бриолином. Он придает волосам специфический блеск, делая прическу похожей на лакированную.

# **Часть III Косметика по уходу за кожей и ногтями**

## **Глава 1 Уход за кожей рук**

Кожа рук подвергается действию климатических, механических и многих других факторов. Кожа рук очень чувствительна. Она рано высыхает, истончается, утрачивает эластичность. С возрастом на ней появляются пигментные пятна и морщины.

Мойте руки мылом. Это очень важно, так как именно через грязные руки передаются некоторые инфекционные заболевания.

Большую опасность представляет плохой уход за ногтями. Ведь 95 % всех микробов, находящихся на руках, скапливаются под ногтями. Руки обязательно мыть вечером перед сном, утром после сна, перед каждым приемом пищи и всякий раз, как только кожа подвергается загрязнению.

Мыть руки нужно только теплой водой. Частое мытье холодной водой может привести к огрублению кожи рук.

Благоприятно действует ежедневное смазывание кожи рук смесью глицерина (30 г), нашатырного спирта (1 г), одеколона (20 г), воды (50 г).

Если кожа подвержена сильному высыханию, можно чаще применять смягчающие средства. В этих случаях рекомендуется втирать в кожу рук два раза в день (утром и вечером) следующий состав: глицерин – 20 г, бура – 1 г, танин – 25 мг и вода – 100 г.

А теперь поговорим о рецептах по уходу за кожей рук подробнее.

### **КРЕМЫ**

Кремы делятся на питательные, смягчающие или увлажняющие, отбеливающие, защитные и биокремы (с добавлением биологически активных веществ). Выпускаются специальные кремы, предназначенные для ухода за кожей рук. Однако в некоторых случаях можно пользоваться кремом для лица.

#### **Питательные кремы**

Кремы этой группы имеют различные наименования: ночные, смягчающие, гидратирующие. Практически все они удерживают необходимую коже влагу. Кроме кремов, в косметике используется туалетное или косметическое молочко.

#### **Крем «Травяной»**



Очень эффективное средство при неухоженной коже рук с наличием трещин, при ломких ногтях и загрубевшей коже на локтях – экстракт травы под названием грыжник гладкий. Его готовят в смеси с растительным маслом. Для приготовления этого средства необходимо взять 100 г свежей травы и мелко нарезать ее. Траву настаивают в 1/2 л оливкового масла. Настаивать траву следует в течение одной недели. Полученную смесь используют для смазывания кожи после мытья.

#### **Крем «Лечебные травы»**

Приготовьте настой трав ромашки, подорожника, ноготков, череды: 1 ст. л. любой травы или смеси залейте 1 стаканом кипятка. Оставьте на 8—9 ч под крышкой. Процедите. Затем 50 г сливочного масла разотрите с 1 ч. л. меда, добавьте 1 ч. л. настоя трав, все тщательно перемешайте.

#### **Увлажняющий крем из кабачка**

Возьмите небольшой кабачок, желательно не перезревший, с тонкой кожицей и потрите на терке. Смешайте получившуюся кашицу с 2 ч. л. измельченных овсяных хлопьев. Добавьте 1 ст. л. свежего молока, 2 ст. л. сметаны. Растирайте массу до однородного состояния. Готовый крем нанесите на кожу рук, оставьте на 20–25 мин, смойте большим количеством холодной воды.

#### **Увлажняющий крем «Ромашка»**

Этот крем можно приготовить на основе желатина. 250 мг желатина замочите в небольшом количестве воды, разбухшую массу смешайте с 1 ст. л. отвара ромашки, 1 ч. л. лимонного сока и 1/2 ч. л. растительного масла (оливкового, миндального, абрикосового, персикового). Готовый крем нанесите на руки и оставьте на 20—25 мин, смойте прохладной водой.

#### **Увлажняющий крем с настоем из корней одуванчика**

Возьмите 2 ст. л. свежего несоленого творога и смешайте с 2 ст. л. водного настоя из корней одуванчика, 1 ст. л. отвара зверобоя и 1 ст. л. отвара шалфея. Нанесите на кожу рук, подержите 20—25 мин и смойте теплой водой.

Средства, которые предназначены для увядающей кожи рук, должны не только увлажнять и питать ее, но также тонизировать и отбеливать.

В рецептах кремов для стареющей и увядающей кожи, которые вы можете приготовить в домашних условиях, часто используются различные растительные масла.

Специально для питания кожи можно применять и такое давно испытанное средство, как натуральное миндальное молочко. Для его приготовления возьмите 40 г очищенного сладкого миндаля, истолките в ступке, а затем окончательно размельчите в кофемолке. Полученную

кашицу залейте 1 стаканом теплой кипяченой воды, добавьте пару щепоток соли, взболтайте и процедите через марлю. Держать молочко нужно в холодильнике. Втирайте этот состав в кожу рук 1 или 2 раза в день, а затем смазывайте руки питательным кремом.

Далее вашему вниманию предлагаются рецепты кремов, которые можно легко приготовить дома.

### **Крем «Лимонный» для увядающей кожи**

В качестве основы используйте любой жирный крем фабричного производства. Возьмите 1 ч. л. Лимонного сока и соедините его с 7—8 г крема следующим образом: крем непрерывно растирайте, добавляя сок по капле. Затем соедините полученную массу с 1 ч. л. свежей, но не очень жидкой сметаны.

Крем вотрите в кожу рук и оставьте на 20—25 мин. Удаляйте состав сначала шпателем, а затем протрите руки ватным тампоном, смоченным в тонизирующем лосьоне. Для наилучшего эффекта рекомендуется провести курс из 10—15 процедур.

Крем рекомендуется хранить в холодильнике не дольше 2—3 дней.

### **Крем «Желтковый» для увядающей кожи**

Возьмите желток одного яйца и смешайте его с 1—2 ч. л. растительного масла (лучше всего использовать оливковое, миндальное или касторовое). К полученной массе добавьте 1 ч. л. меда. Нанесите крем на кожу рук и оставьте его на 20—25 мин. Затем смойте состав большим количеством теплой воды и смажьте руки питательным кремом.

Для наиболее благоприятного эффекта проведите курс из 10—12 процедур. Однако, готовить крем вам придется каждый раз заново, так как хранить этот состав длительное время не рекомендуется.

Защитные кремы должны отвечать ряду требований: не обладать раздражающим действием, легко размазываться и покрывать кожу не липкой, а эластичной пленкой, которая не должна разрываться и в то же время легко сниматься. В качестве защитного крема против действия воды наиболее подходящим является вазелин, а также силиконовое масло.

Для того чтобы получить максимум удовольствия от летнего солнышка и не сожалеть потом об этом, приобретите специальный солнцезащитный крем. Рекомендуется смазывать руки этим кремом несколько раз, так как пот уменьшает действие солнцезащитного крема. Поэтому, как только руки вспотели, необходимо вытереть их и снова намазать защитным средством.

При выборе солнцезащитного крема нужно учитывать сразу несколько факторов: состав препарата, степень пигментации и тип вашей кожи,

количество времени, которое вы собираетесь провести под палящими лучами дневного светила.

К вашим услугам самый широкий ассортимент промышленных косметических средств, которые отбеливают и смягчают кожу рук. Но такие препараты нередко стоят слишком дорого для среднестатистической российской покупательницы.

### **Отбеливающий крем «Щавелевый»**

Кислый вкус листьев этого растения вызван тем, что в них содержится много щавелевой кислоты – прекрасного средства для отбеливания кожи. Кроме того, щавель является источником витамина С, необходимого для питания кожи и для лучшей ее сопротивляемости солнечным лучам.

Возьмите 10—15 листьев щавеля, промойте их и измельчите. Отдельно взбейте белок одного яйца до образования густой пены, добавьте в него немного растительного масла, кашицу из листьев щавеля, а затем приготовьте крем на основе свежей, не слишком жидкой сметаны.

Нанесите готовый состав на кожу рук и оставьте на 20—25 мин, после чего смойте холодной водой.

### **Отбеливающий крем «Белковый»**

Возьмите белок одного яйца, взбейте его до образования пены. К полученной массе добавьте 1 ч. л. 3%-ной перекиси водорода. Для смягчения кожи и ее защиты можно влить в крем несколько капель растительного масла. Смесь нанесите на кожу рук. Постарайтесь не притрагиваться к бровям и ресницам, так как они могут осветлиться. Через 20—25 мин смойте крем холодной водой.

### **ЛОСЬОНЫ**

Для ухода за кожей рук можно приготовить лосьон в домашних условиях. Ниже мы приведем несколько рецептов, которые помогут вам ухаживать за кожей рук с наибольшей эффективностью.

#### **Лосьон «Огуречный»**

1 свежий огурец натрите на терке и залейте 1/2 стакана одеколona, добавьте 50 г глицерина и тщательно перемешайте. Такой лосьон прекрасно тонизирует кожу, делает ее упругой и эластичной, придает свежесть.

#### **Лосьон «Утро»**

Смешайте 1/2 стакана водного настоя зверобоя и 1/2 стакана водного настоя мяты. Добавьте 50 мл нашатырного спирта и 30—40 г глицерина.

### **ЗАЩИТА РУК В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА**

**Осень, зима.** Наша кожа более чувствительна к холоду, чем к теплу. Холодный зимний воздух вызывает интенсивное испарение влаги, на

обезвоженной коже могут появиться микротрещинки, она станет более чувствительной к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Поэтому, чтобы защитить кожу рук в холодное время года, следует пользоваться жирными питательными кремами. Ни в коем случае не используйте питательные кремы, они вредят коже, находящейся в холоде.

Очень полезно проделывать такую процедуру. На ночь намажьте руки жирным кремом или растительным маслом, жиром или сметаной – как можно гуще. Наденьте на руки полотняные перчатки и спите в них всю ночь. Кожа на руках станет бархатистой, несмотря на мороз.

И никогда не выходите из дома без перчаток! Даже если не очень холодно, сами не заметите, как ваши руки обветрятся! В сильные морозы отдайте предпочтение пушистым пуховым варежкам – вы будете выглядеть мило и спасете ваши ручки от холода.

**Весна, лето.** В это время следует использовать для питания кожи рук витаминизированные кремы (витамины С, РР, А и др.). Включите в свой рацион продукты, богатые витаминами. Хорошо пить отвары ромашки, шалфея, а также делать ванночки для рук из этих трав.

## Глава 2 Уход за ногтями

### *ЗАЩИТНЫЕ, ПИТАТЕЛЬНЫЕ И УВЛАЖНЯЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ НОГТЕЙ*

Существуют различные защитные, питательные и увлажняющие средства. Поговорим о них подробнее.

**Лак-основа.** Служит для защиты ногтей от вредного воздействия лака. Основа предохраняет их от пожелтения, укрепляет ногти. Кроме того, основа способствует более длительному сохранению лака на ногтях. Наносите ее перед любым лаком, в том числе и прозрачным.

Выпускаются лаки-основы для хрупких и слабых ногтей.

**Защитные лаки.** Эти средства защищают от изменений температуры, влажности воздуха, соприкосновения с предметами. Так как обычный лак подвержен множеству внешних воздействий, его можно спасти от растрескивания и потери блеска. Как раз для этого и служат защитные лаки.

Кстати, сейчас продают средства, которые можно использовать и в качестве основы, и как защитный слой, который наносится поверх лака.

**Средства для быстрого высыхания лака.** Существует также специальное средство, сокращающее время высыхания обычного лака. Такие «помощники» наверняка понравятся очень занятым женщинам, которые любят делать все очень быстро.

**Гель для кутикулы.** Такой гель – очень дорогое удовольствие, особенно если покупать средство известной косметической фирмы. Существует подобное средство и российского изготовления. Продукция отечественных фирм ничем не уступает импортным.

Гель для кутикулы размягчает и удаляет кожу у основания ногтя. Наносите его только на ноготь по контуру, при этом слегка массируя кончик пальца. А после его использования тщательно вымойте руки. Применять это средство нужно не слишком часто.

**Щеточки.** Для удаления грязи из-под ногтей нельзя использовать острые металлические предметы. Если вы будете делать это с помощью пилки, края ногтей будут отставать от ногтевого ложа и загрязняться еще быстрее. Поэтому купите себе специальные щеточки для ногтей. Желательно, чтобы они были из натуральной щетины.

**Карандаш отбеливающий.** Это эффективное, но недолговечное средство, предназначенное для отбеливания ногтевой пластины изнутри.

Грифель его должен быть заточен наискосок. Перед употреблением смочите грифель водой.

**Жидкость для снятия лака.** Она состоит из смеси легко разводящих лаковую пленку растворителей. В их числе ацетон, изопропиловый спирт, амилацетат. Для смягчения в жидкость добавляют касторовое масло.

В последнее время появилось большое количество жидкостей для снятия лака с витаминными добавками. Они очень хорошо справляются со своими обязанностями, не причиняя при этом особого вреда ногтевым пластинкам.

Иногда после употребления жидкости ногти становятся очень тусклыми и выглядят безжизненными. В этом случае смажьте их специальным кремом с питательными веществами и на время откажитесь от лаков и жидкости для его снятия.

При снятии лака с ногтей пользуйтесь только качественной жидкостью, содержащей полезные витамины и микроэлементы.

#### **АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В НОГТЕВОЙ КОСМЕТИКЕ**

Приобретая препараты по уходу и лечению ногтей, следует руководствоваться наличием в их составе активных ингредиентов, которые оказывают ногтям наиболее действенную помощь. К ним относятся:

**Pantenol** – обладает противовоспалительным эффектом, играет важную роль в процессе кератонизации кожи, ногтей и волос.

**Allantlon** – способствует процессу регенерации клеток, профилактике раздражений и трещин на коже.

**Bisabolol** – является прекрасным заживляющим и противораздражительным средством, снимает воспалительный процесс.

**Elastin** – оказывает благоприятное воздействие на эластичность кожи, ее способность сжиматься и растягиваться.

**Myrrh** – способствует дезинфекции, уничтожает грибок и воспаление ногтей, ускоряет процесс роста.

**Коллаген** – увеличивает эластичность кожи, улучшает функции капилляров и структуру соединительной ткани, повышает тонус и общее состояние кожи.

**Провитамин, кератин, витамин А** – регулирует деятельность потовых и жировых желез, нормализует обмен веществ и процесс естественного отшелушивания отмерших клеток, сглаживает неровности поверхности ногтей, устраняет дефекты эпителия.

**Витамин В 1** – нормализует водный баланс, снижает уровень вредных кислот и снимает раздражение.

**Витамин В 12** – оказывает на клетки кожи омолаживающее

воздействие, способствует процессу регенерации.

**Витамин С** – благоприятствует росту межклеточных веществ, укрепляет ткани и капилляры.

**Витамин Е** – предотвращает преждевременное изменение слегка окисленных веществ, способствует процессу клеточного метаболизма. Справедливо считается витамином красоты и омоложения. Просто необходим сухой коже рук, поскольку задерживает в тканях воду и улучшает кровообращение.

**Витамин F** – снижает уровень холестерина и функционирования жировых желез, предупреждает всевозможные кожные инфекции.

### *СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НОГТЕЙ*

Чтобы укрепить ногти, можно воспользоваться такими рецептами:

1. Принимайте ежедневно в пищу 1 ст. л. желатина или употребляйте желатиносодержащие продукты, всевозможные желе и холодцы.

2. Ежедневно принимайте 2—3 таблетки из водорослей, которые продаются в аптеках.

3. Укрепляющее действие на ногти и весь организм в целом оказывают морепродукты, в том числе и морская рыба, поэтому хоть изредка включайте их в свой рацион.

4. Нередко ногти становятся ломкими из-за нехватки кальция в организме. Значит, зимой нужно принимать глюконат кальция в таблетках, а также продукты с повышенным содержанием кальция, например молоко.

5. Включайте в свой рацион продукты, обогащенные витаминами А и D. Это также поможет укрепить ногтевые пластинки.

Вышеперечисленные средства не только улучшают состояние ногтей, но и укрепляют весь организм в целом.

Немаловажно проводить специальные процедуры, направленные на укрепление ногтей: из всевозможных смесей, теплых компрессов, ванночек.

### *ВАННОЧКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НОГТЕЙ*

Средства, входящие в рецепт, помогут сделать ногти менее ломкими, а кожу рук гладкой и шелковистой. Приготовление не займет много времени.

Один-два раза в неделю следует делать ванночки из теплого растительного масла. Более других для этой цели пригодны миндальное, оливковое и касторовое масла. Но в крайнем случае можно воспользоваться обычным подсолнечным нерафинированным маслом.

*Требуется:* 100 г растительного масла, 1 ст. л. поваренной соли.

*Способ приготовления и применения.* Подогрейте растительное масло на водяной бане до комнатной температуры, добавьте соль и опустите в

теплое масло кончики пальцев на 5—10 мин, после чего наденьте хлопчатобумажные перчатки, чтобы масло впиталось.

Масло после процедуры можно слить во флакон, затем использовать повторно.

### **Медовая ванночка для оздоровления ногтей**

Этот рецепт поможет укрепить ногти и сделает их твердыми и здоровыми.

*Требуется:* 1 яйцо, 1 ч. л. меда и 2 ч. л. оливкового масла.

*Способ приготовления и применения.* Взбейте яйцо, добавьте мед и масло, все слегка подогрейте на водяной бане. Следите, чтобы яйцо не свернулось. В приготовленную смесь погрузите кончики пальцев и ногти. Через 10 мин удалите с ногтей остатки смеси, на руки нанесите питательный крем и наденьте хлопчатобумажные перчатки.

### **Желатиновая ванночка**

Желатин – белковое вещество, являющееся прекрасным средством для ухода за ногтями. Два-три раза в неделю можно делать желатиновые ванночки для ослабленных ногтей.

*Требуется:* 2 ст. л. желатина, 2 стакана воды.

*Способ приготовления и применения.* Растворите желатин в кипящей воде, остудите смесь до комнатной температуры. Погрузите в нее кончики пальцев с ногтями на 10—15 мин. Это очень эффективное средство для укрепления ногтевых пластин и улучшения вида ногтей.