



ДОМАШНИЙ КОСМЕТОЛОГ



ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ



Лариса Славгородская

**Домашний косметолог:
все, что нужно знать
современной женщине**

«1000 бестселлеров»

2012

Славгородская Л. Н.

Домашний косметолог: все, что нужно знать современной женщине
/ Л. Н. Славгородская — «1000 бестселлеров», 2012

Замечательная, легко читаемая, содержащая сотни уникальных рецептов народной мудрости книга. При непереносимости кремов, если вы не хотите пользоваться синтетической продукцией для ухода за кожей и волосами, — она вам просто необходима. Красоту во все времена пытались сберечь, и народная мудрость хранит множество замечательных народных рецептов, как приобрести красоту и здоровье кожи и волос. В книге вы найдете старинные и современные рецепты приготовления косметических кремов, масок и лосьонов, советы, как использовать овощи, фрукты, травы в косметике. По просьбе читателей в книгу также включены рецепты, которые разработали и используют в работе профессиональные косметологи. Мы желаем вам приятного прочтения и, конечно же, красоты, здоровья, счастья и любви!

© Славгородская Л. Н., 2012

© 1000 бестселлеров, 2012

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	9
Строение кожи	10
Функции кожи	12
Глава 2	13
Определяем тип кожи	13
Возрастные особенности ухода за кожей	15
Кожа после 20 лет	15
Кожа после 30 лет	15
Кожа после 40 лет	16
Кожа после 50 лет	16
Кожа и биологические часы	16
Глава 3	18
Что нужно знать о массаже	19
Самомассаж лица	20
Массаж для каждого дня	22
Первый способ	22
Второй способ	22
Глава 4. Очищение кожи	24
Тепло и холод в косметологии	24
Как правильно умываться?	25
Очищение водой	25
Контрастные умывания	26
Домашние рецепты очищения кожи	28
Очистка кислым молоком или домашним майонезом	28
Очищение лосьонами	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Лариса Николаевна Славгородская

Домашний косметолог: все, что нужно знать современной женщине

Предисловие

Красота – это то, за что стоит бороться.
Софи Лорен

Старая истина – кто хочет быть красивым, должен все время следить за собой. Женщина сегодня – очень занятой человек, и не всегда она может терять время в салоне красоты. Тем более, что многие процедуры с равным успехом можно проводить сидя перед телевизором или лежа в ванне.

Любой женщине хочется быть ухоженной и привлекательной. Природа щедро одарила нас своими богатствами, используя их, любая женщина сможет поддерживать красоту и молодость без дорогостоящих процедур.

Само слово «косметика» греческого происхождения, в переводе оно означает «искусство украшать». Истоки косметологии можно найти уже в Древнем Египте, где косметика была известна за 2000 лет до н. э.

Например, царица Египта Клеопатра и другая признанная красавица – вторая жена императора Нерона, Пoppея – использовали молоко ослиц для целебных ванн и омовений. Особые виды белков и другие вещества (в том числе легкие жиры) питали и разглаживали кожу, делали ее шелковой на ощупь.

Клеопатра даже создала первое в мире пособие по изготовлению и применению косметики! В книге, найденной археологами, содержались уникальные рецепты декоративных средств туши для ресниц и бровей, румян, помады, пудры, красок для волос. Все они были исключительно натуральными и не содержали вредных для кожи едких компонентов.

Известно также, что древние модницы Египта использовали благовония, делали себе маникюр и педикюр. Искусство эпиляции было распространено повсеместно – волосы с тела удалялись при помощи специальных притираний и бальзамов, приготовленных на основе лекарственных трав и других природных компонентов.

Конечно же, первыми египетскими косметологами стали жрецы. Они знали рецепты красок для волос и тела, владели искусством декоративного макияжа, изготовления целебных кремов и масок. Жрецы, например, изготавливали косметику зеленого цвета из растертого в тончайший порошок природного малахита. Черную краску научились изготавливать позже. Причем в качестве сырья применяли сожженную до черноты и растертую в пыль слоновую кость или древесный уголь. Для декоративного покрытия ногтей египтянки выбирали краситель зеленого цвета.

Уже в те давние времена считалось, что кожа женщины должна быть гладкой и приятной на ощупь. Для этого ее смазывали кремами, ароматными благовониями и бальзамами, изготовленными на травах и минералах. Для усиления роста волос на голове регулярно втирали переполненный львиный жир, оливковое масло.

Древний Восток и Персия также славились разнообразием косметических средств, огромное значение в этих странах уделялось благовониям и ароматическим маслам.

У Гиппократов в его трудах можно отыскать интересную информацию – великий врач, оказывается, был неплохим специалистом в области лечебной косметологии. Он разработал

ряд рецептов кремов и масок для стареющей кожи, а также уделял внимание и таким проблемам, как неприятный запах изо рта, портящиеся зубы и нездоровые десны. Среди изобретенных им средств – отбеливающие эмульсии для устранения нежелательной кожной пигментации, смягчающие кремы, а также ароматические композиции для отдушки одежды, волос и тела.

В Древней Греции уже существовала специальная профессия – космет. В то время косметика чаще служила не целебным, а маскирующим средством.

Особой популярностью пользовались белила для лица и карминово-красные румяна. Подводку глаз выполняли сажей, которую получали после сжигания на открытом огне особого вещества, секрет изготовления которого безвозвратно утерян. Данный состав не вызывал аллергии и был чрезвычайно прост в применении.

Среди модниц того времени особым шиком считалась очень бледная кожа. Такого эффекта добивались, используя белила или специальные косметические маски. Красавицы накладывали на кожу лица ячменное тесто, смешанное с куриным яйцом и особым набором специй. Популярностью пользовались кремы из молока.

А вот в Древнем Риме декоративная косметика была не столь популярна. Римлянки считали первостепенным содержание тела в чистоте, соблюдение правил гигиенического ухода. Поэтому у них пользовались популярностью различного рода кремы, моющие средства. Именно в Риме впервые появились знаменитые бани. Ценители красоты считали, что здоровая, ухоженная, чистая кожа выглядит привлекательно без дополнительных ухищрений.

В состав римской декоративной косметики входили различные натуральные компоненты, обязательным было наличие ланолина (это органическое соединение, получаемое после обработки овечьей шерсти, используется и в наши дни). В качестве отбеливающих масок и притираний римские женщины, как и современные модницы, применяли молоко, жирные сливки, кислое молоко, растительные жиры.

Гигиеническая косметика была доступна представительницам всех социальных слоев общества того времени. Богатые патрицианки, отправляясь в путешествие, брали с собой домашних животных (главным образом, ослиц, молоко которых считается самым ценным и близким по составу к молоку), чтобы всегда иметь под рукой свежее молоко.

Оказывается, первые «крашенные блондинки» появились в Древнем Риме. Уже в те времена светлые волосы, особенно вьющиеся, считались очень модными. Для придания им желаемого оттенка красавицы натирались раствором специального мыла, особым образом приготовленного из козьего молока и золы буковых поленьев, а затем подставляли головы солнечным лучам, чтобы ускорить процесс обесцвечивания и закрепить полученный результат. К сожалению, точный рецепт красящего состава не сохранился. Известно лишь, что результат окрашивания был безупречным даже для самых темных волос.

В Древнем Риме, наряду с другими гигиеническими товарами, впервые начали выпускать туалетное мыло – высококачественный моющий состав, содержащий разнообразные отдушки, придающие телу приятный тонкий аромат. Некоторые составы подробно описаны в книге, посвященной косметике (фолиант был издан в Италии в середине XIV столетия).

Временем расцвета косметической промышленности можно назвать эпоху Возрождения. Именно тогда декоративная косметика начала активно распространяться в большинстве стран Европы. Особенно популярными декоративные средства стали во Франции. Примерно со второй половины XVI века знатные дамы считали неприличным появляться в обществе без толстого слоя пудры и румян на лице. Отсутствие декоративной косметики фактически приравнивалось к отсутствию одежды. К прическе также предъявлялись строгие требования: волосы должны были быть длинными, непременно светлыми (белокурыми) и тщательно уложенными в сложную конструкцию. Модницы, которые не могли похвастаться пышной шевелюрой, заказывали мастерам шиньоны и парики.

В конце XVI века Франция уже считалась столицей декоративной косметики. Именно там было разработано большинство уникальных рецептов гигиенических и красящих составов, причем некоторые успешно используются и в наши дни знаменитыми французскими фирмами.

Секреты «эликсиров красоты» в те времена были строжайшей тайной и передавались только по наследству, с соблюдением ряда формальностей. Тем не менее уже тогда в продаже появились первые популярные справочники, в которых содержались полезные советы по использованию косметики и простейшие рецепты, позволяющие приготовить некоторые составы в домашних условиях.

На Руси женщины также издавна следили за своей внешностью. Крестьянки и городские барышни по утрам умывались парным или кислым молоком, чтобы придать коже белизну и упругость. Чтобы сгладить неровности, на кожу наносили несколько слоев белил, щедро использовали румяна. К сожалению, такие «процедуры» через некоторое время приводили к обратному эффекту: в белилах содержалось большое количество свинца, который вредно действовал на кожу, ускоряя ее увядание и старение.

Чтобы избавиться от веснушек, русские девушки протирали лицо бензойной смолой. А в качестве румян в деревнях использовали свекольный сок, который не только придавал коже привлекательный розоватый оттенок, но и питал ее витаминами.

Современные красавицы тоже стараются выбирать косметические средства с натуральными компонентами.

Катрин Денев, которой уже более шестидесяти, по-прежнему остается для большинства французов – и не только для них – самой красивой женщиной в мире. В беседах с журналистами она обычно отказывается отвечать на вопросы, которые ей, порой бесцеремонно, задают по поводу ее внешности, выражая свое восхищение: «Как вы, однако, молодо выглядите в жизни!»

Однажды Катрин Денев решила сделать исключение и поделиться некоторыми секретами своей неувядаемой красоты в одном интервью:

«Недостаточно иметь хорошую кожу – надо уметь ее сохранять. Самое важное, что я сделала для этого, – десять лет назад в Соединенных Штатах бросила курить с помощью гипноза. Я постоянно слежу за кожей и никогда не подставляю лицо солнцу. То, что у меня оно кажется загорелым, это обман! Врач-дерматолог сказал мне: «Лучше обманывать, нежели идти на то, чтобы из-за двух месяцев загара ваша кожа потеряла два года жизни». За кожей надо следить «изнутри».

Макияжем я пользуюсь умеренно. Самое главное в этом деле – брови и рот, которые и определяют выражение всего лица. Не крашу веки – разве что золотисто-бежевым цветом. Меня интересует состав косметики, я отдаю предпочтение Иву Сен-Лорану, используя, в частности, его гидроактивную маску.

Я не столько занимаюсь спортом, сколько стремлюсь вести здоровый и активный образ жизни. Люблю ходить пешком. Чтобы оставаться в хорошей физической форме, вместе с группой женщин занимаюсь гимнастикой. Уикэнды провожу за городом, где хожу в сауну, которая помогает очищению организма, и, в частности, кожи. Этот нордический ритуал вошел у меня в привычку.

Кроме того, стараюсь спать не менее 8 часов в сутки. Сон – незаменимая вещь для сохранения красоты.

После отпуска всегда приходится садиться на диету. Я, конечно, никогда не ем десерты, хотя их обожаю, и обхожусь без сахара. В промежутке между приемами пищи пью много воды, но за столом предпочитаю выпить рюмку вина.

Перед началом очередных съемок устраиваю себе разгрузочный день – пью только овощной бульон или фруктовые соки. Мало ем мяса, отдаю предпочтение фруктам.

Сегодня важно – и модно – выглядеть естественно, а не украшать себя всякими искусственными штучками. Но такой естественный вид не приходит сам по себе, а требует массу времени и трудов. Взрослея – это слово я предпочитаю слову «старея», – надо, не прекращая, ухаживать за кожей и мало пользоваться макияжем. Скажу откровенно: быть красивой и находиться в хорошей форме требует огромных усилий».

Какие современные и точные слова!

Женщина просто обязана быть ухоженной, нести в мир красоту.

Книга «Домашний косметолог» подарит вам множество полезных советов и рецептов, как стать красивой и привлекательной, как сохранить кожу упругой и свежей, как бороться с ее увяданием и усталым внешним видом.

Приятного вам прочтения, и пусть красота и привлекательность лица и тела останутся с вами на долгие годы.

Глава 1

Поговорим о нашей коже

Конечно же, быть красивой и оставаться как можно дольше молодой хочет каждая женщина, и вы – не исключение. Для этого нужно иметь представление о коже вообще и своей коже в частности.

Постарайтесь со вниманием отнестись к информации, изложенной в этой главе, без этих знаний вы не сможете правильно ухаживать за лицом и телом. Будьте терпеливы и последовательны, ведь наша цель – сохранить красоту и здоровье, а без знаний о коже мы будем словно в потемках искать нужный выход.

Чтобы стать красивой, нужно иметь представление о том, как устроена кожа, какие процессы в ней происходят, как влияет на ее внешний вид общее состояние организма. Эти знания необходимы, чтобы, ухаживая за кожей, не допустить ошибок, исправлять которые, как известно, дольше и дороже, чем не допускать.

Строение кожи

Итак, в нашей коже происходят процессы непрерывного умирания-возрождения. Изю дня в день молодые, только что образовавшиеся клетки оттесняют на более дальние позиции своих старших сородичей. Старые клетки уже успели выполнить возложенную на них функцию. Через некоторое время они умрут, но, даже будучи мертвыми, они остаются частью живого организма и служат ему, защищая кожу от внешних воздействий.

Ухаживая за кожей, мы имеем дело с ее наружным слоем, который называется *эпидермисом*. Именно от его состояния в основном зависит внешний вид кожи (рис. 1).

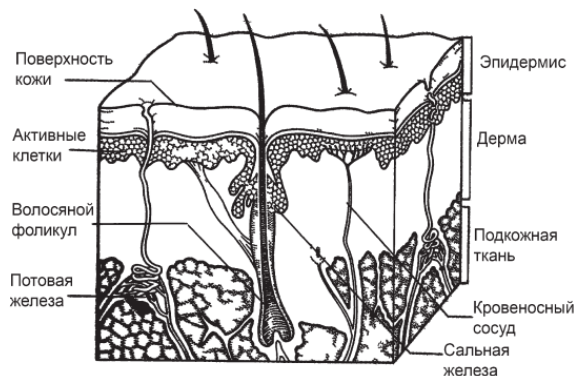


Рис. 1. *Строение кожи*

Самый верхний – *роговой слой эпидермиса* сплошь состоит из сплюснутых, потерявших форму мертвых клеток кожи. Почти половину этих клеток занимает белковое вещество – *кератин*. По своей структуре это вещество твердое и нерастворимое в воде. *Кератин* – идеальное покровное вещество и основной строительный материал не только рогового слоя кожи, но и ногтей и волос. Он обладает нужными теплопроводностью, эластичностью, прочностью.

Под действием воды кератин разбухает и размягчается. Вспомните, какими мягкими могут быть ногти после длительного пребывания в воде. Или как набухает кожа на подушечках пальцев после купания.

В глубине эпидермиса находится так называемый *базальный слой* — «кладовая» новых клеток. Здесь клетки постоянно и энергично делятся. Этот процесс идет довольно ритмично, слегка замедляясь зимой и весной, ускоряясь летом и осенью.

По мере продвижения новых клеток к роговому слою, с поверхности удаляется соответствующее количество старых клеток путем шелушения или в результате трения, например, при мытье. Ежедневно мы теряем по два миллиарда[^]) клеток. И ежедневно появляется точно такое же количество новых! Этот процесс называется регенерацией (восстановлением, возрождением).

Следующий за эпидермисом слой – *дерма*, собственно, кожа. Два слоя дермы состоят из переплетающихся эластичных волокон. Именно они придают коже упругость, позволяют ей довольно свободно растягиваться и сжиматься. В дерме расположены кровеносные сосуды, сальные железы, нервные окончания, а также волосяные сумки. Именно этим объясняется истинное украшение женщин – мягкий румянец. Специалисты в области дерматологии считают, что преждевременное увядание кожи происходит из-за ее недостаточного кровоснабжения.

Дело в том, что кровь обеспечивает питание глубоких слоев кожи, доставляя клеткам необходимые вещества. Если же обмен веществ замедляется, в дерме скапливается определен-

ное количество продуктов метаболизма (распада), это будет видно даже невооруженным глазом.

Сальные и потовые железы относятся к придаткам кожи. Сальные железы расположены неравномерно: на ладонях и подошвах их нет; на спине, лице и волосистой части головы их особенно много. А потовых желез больше всего на ладонях, подошвах и в подмышечных впадинах.

С потом выводятся ненужные организму вещества, кроме того, потовые железы активно участвуют в терморегуляции.

Функции кожи

Кожа выполняет регулирующую, защитную, очищающую, секреторную, терморегулирующую, дыхательную и другие функции.

Защитная функция. Кожа человека содержит около 300 тыс. сальных желез, которые выделяют кожный жир. Этот жир смазывает поверхность кожи тонким слоем, предохраняя его от воздействий пота, химических веществ и других вредных факторов.

Эпидермис защищает нервы и сосуды, а также расположенные под ним ткани от влияния внешней среды. Даже загар – не что иное, как защитная реакция кожи на ультрафиолетовые лучи, которые в избытке пагубно влияют на кожу.

Кожный жир, вырабатываемый сальными железами, смазывает и смягчает поверхность кожи и волос, ограничивает испарение воды с поверхности тела, препятствует высыханию рогового слоя и в то же время не допускает пропитывания кожи водой. Жир облегчает трение, благодаря ему кожа остается эластичной и не растрескивается.

Очищающая функция. Кожа человека выделяет пот, через который происходит освобождение организма от токсинов и других вредных продуктов обмена. В коже человека находится более двух миллионов потовых желез.

Регулирующая функция. Это, в первую очередь, терморегуляция. Кожа охлаждает кровь. Если температура окружающей среды повышена, кожные мышцы расслабляются, сосуды расширяются, из-за чего происходит приток крови и отдача организмом тепла, что приводит к обильному потоотделению.

При понижении температуры сосуды сужаются, приток крови уменьшается, а значит, теплоотдача понижается. Именно поэтому у нас начинает краснеть лицо в жару и становится бледной кожа в холод.

Функция питания. Кожа способна поглощать некоторые вещества. Это качество учитывают косметологи при создании кремов в борьбе со старением, а также для лечения кожных болезней.

Дыхательная функция кожи играет важную роль в газообмене. Кожа за сутки выделяет до 900 г водяных паров. Это в два раза больше, чем выделяют легкие.

Образование витамина D. В коже находится инертное вещество, которое служит материалом для образования витамина D. Когда кожа подвергается воздействию солнечных лучей, происходит химическая реакция и, как результат ее, образование витамина D, который поглощается кровью и распределяется по всему организму.

Все функции кожи играют важную роль в жизнедеятельности организма.

Глава 2

Красивое лицо нужно заслужить

Заботу о красоте надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет.

Коко Шанель

Определяем тип кожи

У вас появилось желание привести свое лицо в порядок? С чего начать?

Давайте начнем с определения типа кожи.

Для этого умойтесь теплой водой, используя мягкие очищающие средства. Промокните лицо. Через два часа приступайте к тестированию. Плотно прижмите к разным участкам лица – скулам, носу, лбу, подбородку – сухую косметическую салфетку, после чего внимательно рассмотрите ее. Сухая кожа не оставит никакого следа. При нормальной коже будет заметен легкий отпечаток.

При жирной коже сальный отпечаток на салфетке будет явно выражен.

Нормальная кожа имеет чистый матовый тон, умеренную жировую смазку, на ней нет черных точек, морщин, мало заметны поры. Этот тип кожи свойственен только юным.

Ежедневный уход за нормальной кожей. По утрам умывайтесь холодной водой, любое туалетное мыло следует применять два-три раза в неделю.

Специальный уход заключается в том, что два-три раза в неделю нужно делать смягчающую маску из сметаны, простокваши, молока с творогом или из фруктов, ягод и овощей. Целесообразно делать эту маску утром за 10 минут до умывания.

Сухая кожа. Сухость кожи может быть врожденной, что связано с недостаточной деятельностью сальных желез. Такая кожа красива в молодые годы – нежная, тонкая, матовая, поры незаметны, однако она особенно подвержена влиянию солнца, ветра, смены температур, остро реагирует на неправильный косметический уход; при отсутствии специального ухода на ней могут рано появиться морщины. Этот тип кожи требует тщательного ухода на протяжении всей жизни. Встречается также сухость кожи, приобретенная в связи с возрастными изменениями и влиянием среды. Проходят годы, и естественная жировая смазка и влажность кожи в связи с понижением функции сальных желез и способности клеток удерживать влагу уменьшаются.

Специальный уход. Если кожа сухая, но сохраняет рисунок пористости, помимо процедур, рекомендуемых для нормальной кожи, ее нужно протирать по утрам льдом из настоя зверобоя, ромашки, мяты, листьев или плодов рябины.

Жирная кожа всегда блестит из-за чрезмерно выделяемой жировой смазки, нередко загрязнена, покрыта черными точками, поры хорошо видны. Кожа толстая и грубая, при инфицировании появляется угревая сыпь. Есть целый ряд причин, вызывающих повышение жирности, – нарушение деятельности кишечника, эндокринной системы, работы печени и многое другое.

Ежедневный уход за жирной кожей. Утром нужно тщательно ее очистить. Не рекомендуется часто умываться горячей водой, т. к. деятельность сальных желез от этого только усиливается, достаточно применять горячую воду 2–3 раза в неделю. В другие дни надо умываться холодной водой, которая тонизирует деятельность сальных желез, улучшает питание кожи, сужает поры и уменьшает жирность. Во время умывания необходимо использовать туа-

летное мыло. Намыльте ватный тампон и опустите его в смесь буры с пищевой содой, в соду или соль «Экстра». Мыльно-содовую или мыльно-солевую пену наносите на жирные участки лица круговыми движениями в направлении кожных линий. Пену можно снять сразу, а если есть время, оставьте ее на лице до высыхания, затем смойте холодной водой. После этого протрите кожу льдом из настоя зверобоя, календулы, мяты, корня змеевика, листьев рябины, взятых поровну. При тонкой коже и появлении раздражения эту процедуру можно проводить один раз в 2–3 дня, а зимой – раз в неделю.

Специальный уход. При появлении воспаленных угрей, если у вас жирная пористая кожа, полезны маски белковые, белково-лимонные, белково-камфорные, плодоовощные, дрожжевые, из дрожжей и перекиси водорода.

Существует также **комбинированный**, или **смешанный**, тип кожи, когда на одних участках кожа лица жирная (чаще всего у носа), а на других – достаточно сухая. В этом случае уход нужно строить по индивидуальной схеме, советуясь со специалистами. Рекомендация специалиста – это не просто дежурный совет или реклама своих коллег, косметологи знают то, чему вам самим придется долго и терпеливо учиться. Поэтому пользуйтесь их знаниями и не стесняйтесь спрашивать. Вовремя полученный совет – лучшее оружие против будущих проблем.

Возрастные особенности ухода за кожей

Возраст для женщины – не самое важное. Можно быть восхитительной в двадцать, очаровательной в сорок и оставаться неотразимой до конца своих дней,

Коко Шанель

Женщинам разных возрастных категорий нельзя пользоваться одними и теми же средствами ухода за кожей.

В каждый возрастной период кожа человека имеет свои особенности. И конечно, от этого будут зависеть способы ухода за ней.

Кожа после 20 лет

Если вы считаете, что вы молоды и ваша кожа, имеющая отличный тонус и лишенная морщин, абсолютно не нуждается в уходе, – вы заблуждаетесь: уже с 20 лет идет закладка мелких морщин.

Знание основ систематического и правильного ухода за кожей, который поможет вам сохранить молодость и привлекательность, закладываются именно в этом возрасте.

В подростковом и юношеском возрасте, когда еще не нормализовалась деятельность сальных желез, часто возникает проблема с прыщами. Любое загрязнение, которое задерживается на лице, может значительно ухудшить состояние кожи, поэтому нужно очищать лицо при помощи специальных средств, даже если у вас нет прыщей. С 25 лет начинается биологический процесс старения, замедляется клеточная активность кожи.

Обязательно защищайте кожу перед выходом на улицу. Особенно это важно в морозный или ветреный день.

Питательные кремы необходимы только в тех случаях, когда кожа сухая или после длительного пребывания в воде возникает ощущение стянутости. В этом возрасте кожа еще не нуждается в ежедневном использовании увлажняющих или питательных кремов, но «подпитать» ее маской из свежих фруктов и овощей все же не помешает.

Кожа после 30 лет

Замечательный возраст, вы в расцвете своей красоты. В этом возрасте становятся заметны лишь мелкие морщинки вокруг глаз, а значит, уже пора начинать заботиться о коже более тщательно. К 30 годам верхний слой кожи обновляется в два раза медленнее, чем в 20. Изменяется структура коллагена – кожа грубеет, тускнеет, обозначаются первые морщины.

Конечно же, кожу следует содержать в чистоте и защищать ее от вредных воздействий воздуха. Необходимо регулярно делать массаж. И совсем не обязательно ходить в косметический кабинет, можно овладеть навыками самомассажа. В нашей книге вы найдете для этого все необходимые упражнения.

Обязательно делайте гимнастику для лица. Чтобы обеспечить хороший тонус кожи, применяйте маски.

К тридцати годам нормальная в молодости кожа часто превращается в сухую. Поэтому важно не пропустить момент и вовремя начать пользоваться увлажняющими и питательными кремами. Утром, после экспресс-маски, накладывайте на лицо дневной нежирный крем, вечером, после очистки лица, – вечерний крем, более жирный.

Исключение составляют те, у кого кожа в этом возрасте по-прежнему остается жирной, они могут позволить себе обходиться без кремов, используя сыворотки, гели, лосьоны. Тем не менее кожу вокруг глаз нужно смягчать регулярно.

Кожа после 40 лет

Вы элегантны, очаровательны и хотите такой оставаться как можно дольше. Однако к 40 годам кожа большинства женщин становится сухой и обезвоженной, потому что в этом возрасте кожного жира выделяется втрое меньше, чем

10-15 лет назад, причем кожа быстрее теряет влагу. Конечно же, немаловажную роль играет и гормональная перестройка. Падает уровень эстрогенов, кожа становится менее эластичной. Поэтому периодически нужно тестировать кожу на жирность. Использование питательного крема должно быть регулярным, иначе очень скоро кожа станет дряблой, морщинистой, и исправить положение будет уже очень сложно. Нужно защищать кожу от солнца.

Кожа после 50 лет

Наступил тот возраст, когда красота вашего тела всецело в ваших руках. Если перестать ухаживать за собой, старость навалится сразу, не успеете оглянуться. Главное – продолжать тщательно следить за своим здоровьем и питанием.

Вы, наверное, обратили внимание на то, что ваша кожа становится все более сухой. Старайтесь придерживаться несложных правил:

- Пейте травяные чаи.
- Используйте фильтры для очистки воды.
- Выпивайте 1,5–2 литра чистой воды в сутки.

При уходе за кожей необходимо соблюдать несколько правил. Только в этом случае косметические процедуры дадут положительный результат.

Главным правилом является то, что любые маски и кремы наносят на лицо только по так называемым кожным линиям. Так называются направления, по ходу которых кожа наименее всего подвержена растяжению.

При проведении любых косметических процедур нельзя сильно растирать кожу лица и шеи. Не следует применять мочалки, жесткие щетки и грубые полотенца. Некоторые женщины считают, что грубое обращение с кожей закаляет ее. Но это глубоко ошибочное мнение. При неправильном уходе кожа быстро увядает, стареет, покрывается трещинками и морщинами.

Кожа и биологические часы

Наша кожа живет по своим «внутренним часам». Поэтому пользоваться косметическими средствами лучше в «свое» время.

4–7 часов. В это время активизируются железы внутренней секреции, идет выброс гормонов, что усиливает кровообращение. В это время хороши увлажняющие процедуры и кремы.

8–10 часов. В это время кровообращение на пике активности. Кожа легко и хорошо впитывает кремы и лечебные маски.

11–12 часов. Усиливается работа сальных желез. Пользуйтесь тоником, лосьоном, протирайте лицо влажными салфетками.

13–14 часов. Кожа нуждается в очищении и отдыхе, так как в это время наша кожа «устает».

15–18 часов. Кожа после отдыха легко воспринимает любые кремы и косметические маски.

18–23 часа. Кожа активно поглощает кислород. Хороши очистительные кремы.

23–05 часов. Кожа интенсивно впитывает все питательные вещества, содержащиеся в ночных кремах.

Глава 3

Самомассаж лица

Самомассаж лица – очень важная тема, ведь речь идет о нашей красоте и о том, чтобы как можно дольше сохранить кожу молодой и упругой! Хочется быть привлекательной в любом возрасте, чтобы на нас оборачивались мужчины... Выглядеть моложе? Это просто! Потрясающих результатов можно добиться с помощью обычного самомассажа.

Что нужно знать о массаже

Полезен массаж или вреден? Не растягивается ли от него кожа? Нужно ли делать массаж систематически или курсами? Эти и другие вопросы волнуют многих женщин.

Научными данными подтверждено, что массаж благотворно влияет не только на массируемые ткани, но и на весь организм. Массаж является одной из главных составляющих косметического ухода за кожей всего тела и, в частности, лица и шеи. Основой массажа являются различные механические движения (поглаживание, вибрация, давление и т. п.), воздействующие на нервные окончания, расположенные в коже, которые осуществляют связь организма с внешней средой. Массаж, в особенности массаж лица и шеи, следует производить руками, а не массажными приборами.

Механические воздействия на нервные рецепторы кожи во время массажа стимулируют организм к ответной реакции. С помощью массажа можно воздействовать на кожу и подкожно-жировую клетчатку, сосуды, нервы, мышцы, кожные железы и т. д. Массаж вызывает покраснение и повышение температуры кожи, улучшение обменных процессов в ней, разглаживает морщины, уменьшает отечность, одутловатость, пористость, повышает упругость кожи и подлежащих ей мягких тканей.

После массажа кожа приобретает мягкость и эластичность, свежесть и бархатистость.

Массаж механически очищает кожу, освобождает ее от остатков кожного жира, отмерших клеток эпидермиса и сальных пробок в порах.

Лучшее время для самомассажа – первая половина дня. Но и минуты, выделенные во время вечернего ухода, принесут видимые результаты.

Самомассаж лица

Спрячьте волосы под косынку, вымойте руки с мылом и сядьте перед зеркалом. Самомассаж следует производить на тщательно очищенной коже. Кожу очищают легкими прямыми или круговыми движениями по кожным линиям: вначале шея, потом подбородок, вокруг рта, нос, щеки, виски и затем лоб. Перед этим желательно на 2–3 мин наложить горячий компресс, который способствует отторжению роговых чешуек, расширяет поры (это улучшает впитывание крема). Кожа хорошо подготавливается к массажу с помощью паровой ванны или парафиновой маски. Непосредственно перед массажем на лицо наносится питательный крем, который распределяют легкими поглаживающими, не сдвигающими кожу движениями, подушечками второго, третьего и четвертого пальцев обеих рук от середины лба к вискам, от основания носа к ушам, от середины подбородка к мочке уха, от наружного угла глаза – к внутреннему по нижнему веку и наоборот – по верхнему. Можно использовать косметическое масло, коллаген в ампулах.

Движения рук должны быть легкими, равномерными и ритмичными, не растягивающими и не смещающими кожу. Массаж акцентируется на тех местах, где больше снижен тонус мышц, более выражены морщины.

Поглаживание кожи производится в течение 20–30 секунд строго по кожным линиям (рис. 2).



Рис. 2.

Кожные линии

Гигиенический (профилактический) массаж лица воздействует на кожу и мимическую мускулатуру лица с целью предупреждения преждевременного старения мягких тканей, образования ранних морщин, а также смягчения слишком сухой, шероховатой, обветренной кожи.

Общие противопоказания; декомпенсированные сердечно-сосудистые заболевания и болезни щитовидной железы.

Местные противопоказания: дерматиты, розацеа, острая экзема, все виды пиодермии, жирная и пористая кожа, острые заболевания лицевого нерва, кожные опухоли.

Этот массаж делают спокойными, неторопливыми, плавными, размеренными поверхностными движениями, строго по кожным линиям, одновременно двумя руками, обязательно ритмично (на четыре счета), не сдвигая и не растягивая кожу лица. Ритмичность исполнения массажа оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, а следовательно, обеспечивает больший эффект от процедуры.

Второй этап – выполнение вибрирующих движений кончиками пальцев, не сдвигая кожу и двигаясь также по кожным линиям. Происходит раздражение не только кожных, но и более глубоких нервных рецепторов, нормализуется деятельность вегетативной нервной системы,

активнее стимулируется крово– и лимфообращение, быстрее снимается гипертонус мышц, характерный для начальных фаз старения лица. Кроме того, глубокие вибрирующие движения оказывают дополнительное воздействие на некоторые точки: на лицевой нерв у места его выхода под мочкой уха, на крупный лимфатический узел в околоушной области и на точки, обладающие особой болевой чувствительностью, – на висках, откуда особенно быстро раздражение передается на вегетативные центры нервной системы.

Массаж для каждого дня

Первый способ

Поколачивание: концами четырех пальцев обеих рук поколачивается соответствующая сторона лица, правой рукой – правая, левой – левая. Поколачивание около глаз выполняется не всеми пальцами сразу, а последовательно – так, чтобы удары пальцев шли один за другим.

Поглаживание:

а) концами третьего и четвертого пальцев поглаживается лоб в направлении от бровей к волосистой части головы. Правой рукой поглаживается правая половина, левой – левая;

б) концами третьего и второго пальцев легко поглаживается верхняя часть щек в направлении от спинки носа к вискам;

в) поглаживается средняя часть щек ладонной поверхностью второго и третьего пальцев от середины верхней губы к уху;

г) поглаживается нижняя часть лица и подбородок ладонной поверхностью пальцев обеих рук по направлению от середины подбородка к ушам.

Каждое движение выполняется 4–5 раз.

Второй способ

Самомассаж лица продолжается 5–10 мин.

Массаж начинается со лба. Пальцами обеих рук примерно 10 раз выполняются поглаживания от середины лба в стороны. Потом применяется вибрация: правая рука от левого виска делает волнистую линию по всей ширине лба. То же движение в обратном направлении выполняется левой рукой. Этот прием повторяется трижды.

Под глазами массаж производится дугообразными движениями: поглаживания по верхней части скулы к переносице, примерно 5–7 раз.

Чтобы промассировать щеки, рот приоткрывают так, как будто произносится буква «о», а потом производятся поглаживания спиралевидно от углов рта к ушам, 8–10 раз.

Нос массируется поглаживаниями в виде мелких кружочков от кончика носа к корню. Затем круговыми движениями массируется большими пальцами область под подбородком с упором указательных пальцев в скулу. В конце массажа, тремя пальцами обрабатывается нижняя часть лица: от середины подбородка к ушам, легкими поколачиваниями.

Курс массажа в косметическом салоне (10–12 процедур по 30–60 минут) рекомендуется делать 2 раза в год ежедневно или через день, затем так называемый *поддерживающий массаж* достаточно выполнять самостоятельно. Закончив процедуру, кожу промокните бумажной салфеткой, чтобы снять лишний крем. Если надо сразу же идти на улицу, обязательно слегка припудрите лицо.

Лечебный смягчающий массаж лица воздействует на кожу и мимическую мускулатуру. Нашей целью является лечение старческих изменений кожи (сухость, понижение упругости и тонуса мимической мускулатуры, появление морщин и складок).

Морщины и складки не всегда бывают выражены на всем лице. Чаще, особенно в молодом возрасте, они видны на отдельных его участках. Поэтому целесообразно при массаже сделать акцент на областях локализации морщин.

Общие противопоказания: декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы.

Местные противопоказания: воспаление кожи, розацеа, острая экзема, все виды пиодермии, жирная и пористая кожа, острые заболевания лицевого нерва, опухоли кожи.

Движения прямого давящего поглаживания должны напоминать пунктир: после каждого нажима вглубь, к кости, следует слегка приподнимать и расслаблять передвигающиеся руки. При выполнении мелких поперечных нажимов обратите внимание на правильную позицию пальцев – перпендикулярно морщине, чтобы пальцы надавливали вглубь подушечками, а не боковыми или ногтевыми краями, не сходились, не защипывали ткани. На веках давящие и мелкие поперечные нажимы должны быть особенно мягкими, производиться без сдвигания тканей.

Продолжительность массажа – 12–15 минут.

Глава 4. Очищение кожи

Тепло и холод в косметологии

Косметологам хорошо известно, что в течение многих лет в косметике ведущее место занимали тепловые процедуры – умывание теплой и горячей водой, паровые ванны, парафиновые маски, горячие компрессы и многие другие.

Но ученые установили, что длительное применение только тепловых процедур понижает упругость кожи и мягких тканей лица, ведет к стойкому расширению кровеносных сосудов и кожных пор.

В последние годы в косметологии применяются процедуры кратковременного воздействия холодом. Многие из вас, наверное, слышали о рекомендации врачей умываться по утрам холодной водой, протирать лицо и тело льдом, о косметических процедурах *криотерапии* и *криомассажа* для профилактики и лечения заболеваний и недостатков кожи.

При одно-двухминутном воздействии холода кожа становится более свежей, гладкой и эластичной. Бледная кожа приобретает розовый оттенок.

Холод может быть и другом, и врагом одновременно. Знаменитая фаворитка Генриха II Диана де Пуатье принимала ледяные ванны и до глубокой старости выглядела гораздо моложе своих лет. Даже неженкам полезен контрастный душ. Хороши для кожи обычные кубики льда, особенно если лед – это замороженный травяной отвар (например, ромашки), огуречный сок или вода с лимоном.

Все мы знаем, что здоровье организма во многом определяется обменом веществ. Интенсивные обменные процессы заставляют все ткани и органы работать в полную силу. Клетки получают больше питания, быстрее удаляются продукты распада. Поэтому улучшить обмен веществ – это значит улучшить здоровье. Все это в полной мере относится и к коже.

Не следует забывать, что именно через кожу наше тело воспринимает большую часть ощущений. Поэтому процедуры, которые вы проводите с кожей, отражаются на всем организме.

Под действием сильного раздражителя – высокой температуры (баня, компресс, разогревающая маска) – в коже происходят интенсивные реакции. Сигналы о том, что организм испытывает экстремальные нагрузки, идут от нервных рецепторов в центральную нервную систему, которая руководит распределением крови. Сосудистая система перестраивается так, что кровь отливает от внутренних органов и приливает к коже. Таким образом в коже ускоряется обмен веществ, устраняются застойные процессы, ткани получают больше кислорода. Кожа усиленно снабжается питательными веществами.

В жару активизируются потовые железы – чтобы спасти организм от перегрева. С потом выделяются продукты клеточного обмена, а также вещества, которые убивают болезнетворные бактерии. Пот, как это ни странно, является лучшей защитой для кожи, а жир, выделяемый кожей, – самым лучшим и натуральным кремом. После тепловых процедур кожа становится гладкой, упругой, эластичной. Эффективность увлажняющих и питательных средств после тепловых процедур значительно повышается.

Как правильно умываться?

Очищение – основа здорового и свежего вида кожи, и пренебрегать им нельзя ни в коем случае.

Если кожа очень чувствительная, после контакта с водой, даже кипяченой, часто бывает красной, зудит, шелушится, начните умываться кипяченой водой, разведенной пополам с молоком, в ванну при купании также добавляйте молоко (можно использовать сухое).

При некоторых кожных заболеваниях кожа вообще не переносит воду. На время заболевания откажитесь от купания, кожу очищайте с помощью теплого растительного масла. Нанесите масло на кожу при помощи ватного тампона, оставьте на 10–15 минут, а затем снимите его раствором теплого чая. Такая «масляная баня» пойдет на пользу здоровой коже, а сухой вернет утраченные упругость и эластичность.

Какой должна быть температура воды? Умывание холодной водой, особенно в холодное время года, вызывает временное сужение сосудов. В результате ухудшаются кровоснабжение и питание клеток кожи. Горячая же вода вызывает стойкое расширение поверхностных сосудов кожи и ослабляет их стенки. А это, в свою очередь, приводит к потере эластичности кожи.

Лучше всего пригодна для умывания вода комнатной температуры, то есть не выше 22 °С и не ниже 18 °С. Такая вода приятна для кожи, и даже обильные обливания ею не вызывают чувства глубокого охлаждения, которое возникает при умывании холодной водой. Вода комнатной температуры вызывает кратковременное сужение кровеносных сосудов, за которым следует их длительное расширение. Кровь приливает к коже, что как раз необходимо для улучшения ее питания. Не случайно раньше рядом с кроватью на ночь ставили кувшин с водой и таз, чтобы умыться утром.

Очищение водой

Существует несколько вариантов очистки лица: умывание водой с мылом, умывание молоком, очистка растительными маслами, кислым молоком, яичным желтком и т. д.

Умывание лица с мылом – самый простой и популярный способ очищения кожи. Данная процедура очищает кожу от пыли, смывает отмершие роговые клетки, грязь, удаляет микробы. Но... нужно знать, как правильно это делать, ведь уже сама вода сушит кожу, а при использовании мыла этот эффект усиливается. После умывания кожа около пяти часов «приходит в себя», т. е. покрывается естественной смазкой.

Как часто нужно очищать лицо? Как минимум раз в сутки – когда вы возвращаетесь домой (не перед сном, а сразу по возвращении!), следует основательно очистить лицо от пыли, грязи и макияжа. Причем делать это надо с применением специальных средств.

Даже в том случае, если кожа хорошо переносит мыло, есть опасность пересушить ее. Поэтому умываться с мылом могут только люди с жирной кожей. Мыло может раздражать кожу или вызывать аллергию. Для ухода за лицом следует выбирать такие сорта мыла, в состав которых входит ланолин, питательный крем или молочко.

Выбирайте сорт мыла, руководствуясь только своими ощущениями и состоянием кожи.

Горячая вода лучше всего очищает кожу. Но водой такой температуры можно умываться не всем. Лучше всего – в молодом возрасте и при наличии жирной кожи. В зрелом возрасте горячая вода расширяет кровеносные сосуды, самые мелкие из которых лопаются, образуя так называемые «звездочки» и «сеточки». Кроме того, от горячей воды расширяются поры, что усиливает деятельность сальных и потовых желез, но снижает тонус кожи. В связи с этим умываться горячей водой нужно как можно реже.

Холодная вода (в воду комнатной температуры можно добавить кусочек льда) освежает и укрепляет кожу, придает ей свежий вид. Однако в холодное время года умываться следует водой комнатной температуры и не менее чем за 30–40 мин до выхода на улицу, чтобы кожа не переохлаждалась и не пересушивалась, не становилась бледной и вялой. Вода для умывания должна быть мягкой. Жесткая вода сушит кожу, поэтому ее следует предварительно прокипятить или добавить $\frac{1}{4}$ ч. л. питьевой соды, 1 ст. ложку глицерина или $\frac{1}{4}$ ч. л. борной кислоты на 1 л воды для смягчения.

Теплая вода наиболее полезна при нормальной коже лица. Но если постоянно умываться только теплой водой, кожа и мышцы могут потерять тонус. А вот прохладная и холодная вода, наоборот, повышают тонус и закаляют кожу. Кровеносные сосуды сужаются, а затем расширяются, замедляется сало- и потоотделение. Длительное умывание прохладной и холодной водой может вызвать сухость кожи, ее огрубение и шелушение, кожа может приобрести синеватый оттенок.

Для упругой, эластичной кожи нужно умываться подсоленной водой (1 ч. л. соли на стакан воды) или делать контрастные компрессы – холодные и горячие. Начинать и завершать процедуру необходимо холодными компрессами.

! Француженки советуют протирать кожу сухим шампанским или белым сухим вином. Жидкость предварительно нужно охладить. После завершения процедуры умывания следует нанести на еще влажную кожу питательный крем. Через 3–5 мин излишки крема нужно удалить бумажной салфеткой.

Сухая кожа плохо переносит умывание, особенно с мылом. Утром ее очищают, ополаскивая мягкой водой комнатной температуры (18–20 °С), отваром ромашки или тоником, не содержащим спирта. Затем на кожу наносят увлажняющий или питательный крем.

Жирную кожу утром умывают теплой водой (не выше 30 °С) с туалетным мылом, после чего протирают лосьоном с содержанием спирта и наносят защитный крем – безжировой или антисептический. Днем жирную кожу целесообразно очищать водно-спиртовыми экстрактами домашнего приготовления: настойкой лимона (сок 1 лимона на 100 мл водки), огурца (100 г мелко нарезанного огурца настаивают в 100 мл водки в течение недели), хвоща полевого (в соотношении 1:10).

Контрастные умывания

Благоприятно воздействует на кожу *контрастное умывание*. При этом теплая вода должна иметь температуру не выше 45 °С, а прохладная – не ниже 12 °С. Наиболее полезны такие умывания жирной коже с расширенными порами.

Умываясь утром, следует ополаскивать кожу попеременно горячей и холодной водой. Такая процедура укрепит стенки сосудов. Для умывания при сухой, тонкой коже воду желательно смягчить, добавив в нее соду, или использовать минеральную воду. После умывания лицо можно протереть ватным тампоном, смоченным в отваре каких-либо трав. Для этих целей подойдут мята, петрушка, шалфей, липовый цвет, подорожник. При жирной коже – череда, одуванчик.

Проблемная или увядающая кожа нуждается в более щадящем режиме контрастных умываний. Заканчивать процедуру в этом случае лучше водой комнатной температуры.

Еще один способ контрастного умывания:

На лицо кладут горячий компресс – смоченное в кипятке махровое полотенце. Держат компресс не более двух минут. Затем лицо протирают кубиком льда и снова кладут горячее влажное полотенце. Процедуру повторяют 4–5 раз, затем лицо насухо протирают полотенцем.

Внимание! *Контрастные умывания запрещены при гипертонии, общем склерозе, резко выраженном вегетативном неврозе.*

Не все знают, что умываться можно не только водой. Умыться можно и молоком, и травяными отварами.

Домашние рецепты очищения кожи

Очистка кислым молоком или домашним майонезом

Майонез приготавливают из желтка, растительного масла и сметаны, смешанных в равных пропорциях. Для очищения очень жирной кожи с крупными порами дополнительно рекомендуются лечебные маски, массаж, контрастное умывание по утрам (заканчивая процедуру прохладной водой). Очищающая процедура превращается в лечебную, если ее повторять 10–15 дней подряд, а смесь держать, как маску, 15–20 минут.

Очищение лосьонами

В течение дня, особенно летом, желательно очищать лицо мягким лосьоном или обычной водой. Частота применения средств для очищения кожи лица определяется только степенью загрязненности кожи. Лосьон предназначен не столько для очистки, сколько для того, чтобы освежить кожу. Поэтому лучше всего очистить кожу с помощью средства на жировой основе, а потом использовать лосьон. В этом случае лосьон поможет удалить остатки очищающего молочка или крема и обеспечит тонизирующий эффект.

Очищающая туалетная вода (готовая или приготовленная самостоятельно) содержит различные примеси (например, лимонную или борную кислоту, камфору, ментол, вытяжки из различных растений) и оказывает, в зависимости от своего состава, антисептическое, стягивающее, тонизирующее действие. Обязательный компонент туалетной воды – спирт. Его содержание колеблется от 6 до 30 %. В туалетной воде, предназначенной для сухой и увядающей кожи, спирта должно быть не больше 6 %; для нормальной кожи – 8–15 %, а для жирной кожи – 15–20 %. Только пораженную угрями кожу следует протирать туалетной водой, содержащей 30 % спирта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.