

АНАСТАСИЯ КОЛПАКОВА

ИДЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
30+. УХОД ЗА ТЕЛОМ

Анастасия Колпакова

**Идеальный возраст
30+. Уход за телом**

«ИП Демченко Е.Е.»

2011

Колпакова А. В.

Идеальный возраст 30+. Уход за телом / А. В. Колпакова — «ИП Демченко Е.Е.», 2011

ISBN 978-5-699-50529-6

Вам 30 лет, вы молоды, красивы и уверенно идете по жизненному пути. Чтобы сохранить красоту и здоровье, вы готовы бороться с первыми возрастными изменениями. А поможет вам эта книга. Здесь вы найдете советы по ежедневному уходу за телом, прочитаете о методах избавления от целлюлита, познакомитесь с основами маникюра и педикюра, узнаете много простых рецептов косметических средств по уходу за телом, руками и ногами. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

ISBN 978-5-699-50529-6

© Колпакова А. В., 2011

© ИП Демченко Е.Е., 2011

Содержание

Введение	6
Глава 1. Ежедневный уход за телом	8
Личная гигиена	8
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Анастасия Колпакова
Идеальный возраст 30+. Уход за телом
Колпакова Анастасия Витальевна

* * *

Введение



Итак, тридцатилетний рубеж перейден. Может, это случилось уже несколько лет назад, а может, вы только вчера задули свечки на именинном торте. Но факт остается фактом: вы навсегда покинули милый сердцу клуб «20-летних девушек» и перешли в совершенно особое духовное и физическое состояние: теперь вы «женщина в возрасте 30 лет».

Это новый и очень важный этап вашей биографии. На смену девичьей легкомысленности и ветрености приходят твердые жизненные установки и осознание ответственности за себя и своих близких. Но почему-то именно этот возраст, идеальный для самореализации, больше всего пугает женщин. Огромное количество нервов тратится на панический поиск новых морщинок на лице и новых седых волосков в шевелюре, на сопоставление своей жизни с жизнью других женщин, начиная от лучшей подружки и заканчивая голливудскими звездами.

При слове «старость» 30-летние женщины вздрагивают, словно их ударили кнутом. На самом деле в широком смысле человек стареет всю свою жизнь, с самого рождения, ведь взросление – это тоже своего рода старение. Правда, в детстве мы с нетерпением ждем своего дня рождения, чтобы с гордостью рассказывать всем окружающим, что стали старше на целый год, а 11-летняя девочка ужасно обидится, если вы по ошибке скажете, будто ей 10 лет. Но когда этой девочке исполнится 31 год, она будет млеть от счастья, если кто-нибудь скажет, что ей 30 лет.

Не тратьте свои силы на поиск морщинок, выдуманных или реальных. Вам тридцать, вы – молодая женщина, достаточно опытная, чтобы позволить себе смотреть на «зеленых» девчонок несколько свысока, но при этом еще достаточно юная, чтобы разрешить себе небольшие безумства. А главное, вы – полноправная хозяйка своей жизни.

В какое русло направить бурную реку своего бытия, способны выбрать только вы сами. В этой книге мы поможем вам решить менее глобальные вопросы, а именно: как правильно ухаживать за собой, чтобы как можно дольше сохранить красоту и молодость.

Еще с 25 лет в нашем организме начинают происходить довольно серьезные перемены, а к 30–35 годам они становятся все более очевидными. Проявления этих преобразований часто называют «признаками старения». Согласитесь, что звучит это достаточно страшно. Слово «признак» похоже на слово «призрак», и вот уже в сознании женщины естественные преобразования организма, или «признаки старения», превращаются в «призрак старости».

Чтобы избавиться от страха, нужно всего лишь изменить терминологию. В 30 лет старение еще не имеет ничего общего с классическим образом старости, дряхлой и беспомощной, поэтому в период 30–40 лет корректнее говорить о возрастных изменениях.

Итак, примерно с 25–30 лет в нашем организме начинают происходить возрастные изменения. В соответствии с ними женщине необходимо внести коррективы в программу ежедневного ухода за собой и отчасти – в свой образ жизни.

Вы наверняка помните, как однажды осознали, что вы уже не маленькая девочка, а подросток, юная девушка, будущая женщина. Конечно, у каждого человека переходный возраст протекает по-разному: кто-то бросается во все тяжкие, пытаясь найти свое место в этом мире и утвердить свою индивидуальность, а кто-то просто тихо осознает происходящие перемены, пытаясь приспособиться к новым обстоятельствам или приспособить окружающий мир к новой себе.

30-летие гораздо ближе к юности, чем вам кажется, потому что это тоже своего рода переходный возраст. Вы уже не молодая девушка, но еще и не дама. Вы – молодая женщина.

Еще раз припомните себя подростком. Теперь у вас есть опыт и вы, разумеется, не допустите повторения прошлых ошибок. Ваша задача: понять, какие именно перемены претерпевает ваш организм, и выработать четкий план действий, направленных на то, чтобы помочь себе приспособиться к этим переменам.

1. Изменения состояния кожи. К 30 годам все обменные процессы в организме начинают постепенно замедляться. Это касается также работы сальных желез и скорости регенерации живых клеток. С каждым годом наша кожа теряет упругость и эластичность, становится суше и тоньше, а значит, ей требуются еще более интенсивные очищение, увлажнение и питание. Пилинг 1 раз в неделю и маски 1–2 раза в неделю становятся обязательными составляющими программы ухода за кожей лица. Кожа тела, рук и ног также нуждается в регулярных косметических процедурах – пилингах, масках, ваннах, обертываниях.

В арсенале 30-летней женщины непременно должны быть увлажняющие и питательные кремы для лица, шеи и всего тела, причем выбирать крем нужно уже в соответствии не только с вашим типом кожи, но и с вашим возрастом.

После 30 в косметичке обязаны появиться лифтинг-средства, возвращающие коже упругость, а после 35 лет к ним могут прибавиться различные сыворотки, улучшающие цвет лица, разглаживающие морщины, подтягивающие кожу.

2. Проблемы с лишним весом. В силу физиологических особенностей организм женщины накапливает жир быстрее, чем организм мужчины. Это связано в первую очередь с функцией материнства. По этой же причине представительницам прекрасного пола труднее избавиться от лишних килограммов, чем сильной половине человечества. Лишний вес и замедляющийся обмен веществ приводят к появлению целлюлита.

Чем старше женщина, тем сложнее ей победить лишний вес. В 30 лет борьба с ненужными килограммами становится напряженнее, чем в 20. Однако избавиться от лишнего веса все еще относительно просто, поэтому главное – работать на будущее, поддерживать оптимальный вес, чтобы на следующем жизненном этапе, в 40 лет, одной проблемой у вас было бы меньше. Не стоит изнурять себя диетами. Достаточно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями.

Как видите, все не так уж безнадежно. Далее речь пойдет о том, какие меры нужно предпринять, чтобы приспособиться к возрастным изменениям, сохранить красоту и продлить молодость.

Ежедневный уход за собой в 30 лет отличается от ухода за собой и в 20, и в 40 лет. Он не проще и не сложнее – он просто другой. Освоить искусство заботы о своей внешности под силу любой женщине. Нужно только запастись терпением и верить в себя.

Глава 1. Ежедневный уход за телом



Личная гигиена



Прежде чем начать разговор о личной гигиене, следовало бы сказать несколько слов о ее значении. Однако в книге, адресованной 30-летним женщинам, любые рассуждения подобного рода оказываются избыточными и даже странными. Ведь недаром девушек часто сравнивают с кошками: мы по природе своей чистоплотны. Поэтому не будем тратить время, доказывая, что дважды два равно четыре, и поговорим о конкретных правилах личной гигиены.

Как часто нужно принимать ванну и душ, обязательно ли посещать баню, как выбрать мочалку и полотенце – именно такие мелочи, как правило, ставят нас в тупик, именно здесь совершается больше досадных промахов. Расскажем обо всем по порядку.

Некоторые любительницы принимать ванну с пеной считают, что этого достаточно для очищения кожи, но они заблуждаются. Пена для ванны не способна заменить мыло и мочалку. Она просто наполняет воду мыльными пузырями и создает приятный аромат.

Душ

Душ – это, наверное, самая легкая и приятная гигиеническая процедура. Струи воды, вырывающиеся из насадки, не только смывают грязь, но и обеспечивают легкий массаж. Однако злоупотреблять этой процедурой не стоит. Наша кожа покрыта естественной защитной пленкой, которая разрушается под действием воды и мыла. В результате кожа становится более уязвимой перед бактериями и, кроме того, страдает от сухости.

1. Принимайте душ ежедневно, утром и вечером.
2. Пользуйтесь не мылом, а гелем для душа: он очищает кожу гораздо мягче.
3. Не стоит пользоваться мылом или гелем во время каждого приема душа: достаточно делать это через день. Разумеется, это правило не распространяется на те участки тела, которые требуют особенно тщательного очищения (половые органы, подмышки, ступни).
4. Слишком горячая вода вредна для кожи, поэтому душ должен быть теплым. Желательно заканчивать эту гигиеническую процедуру прохладной водой. Контрастный душ укрепляет сосуды и делает кожу более упругой.

Ванна

Для чего мы принимаем ванну? Оказывается, эта привычная процедура может иметь 2 разные цели: гигиеническую и лечебную.

Гигиеническую ванну рекомендуется принимать 1–2 раза в неделю. Оптимальная температура воды такой ванны – 35–37°C. Сначала полежите в воде в течение нескольких минут. Когда кожа распарится и откроются поры, потрите тело намыленной мочалкой или губкой. Затем ополоснитесь чистой водой, вытрите и намажьтесь кремом или лосьоном для тела.

Лечебные ванны принимают, как правило, 1 раз в 2–3 дня, если, конечно, на этот счет нет особых рекомендаций. Перед приемом лечебной ванны необходимо вымыться с мылом, так как во время самой процедуры пользоваться очищающими средствами нельзя. Ополаскиваться после лечебной ванны тоже не нужно, разумеется, кроме особо оговоренных случаев.

Длительность приема ванны и эффект, который она оказывает, зависят от температуры воды. Так, ванна способна быть прохладной, теплой и горячей.

Температура воды прохладной ванны не превышает 20°C, а сама процедура не должна длиться более 5 мин. Учтите также, что прохладная ванна – это серьезный стресс для неподготовленного организма. Если вы никогда раньше не закалялись, вам придется потратить некоторое время, чтобы приучить себя к прохладной воде. Начинайте с температуры 34–36°C и через каждые 3 дня снижайте температуру воды на 2–3°C. С уменьшением температуры должна сокращаться и длительность приема ванны.

Прохладная ванна укрепляет иммунитет, оказывает тонизирующее действие и делает кожу более упругой.

Температура воды теплой или нейтральной ванны находится в пределах 34–37°C, а длительность процедуры составляет 15–20 мин. Теплая вода помогает расслабиться, снять нервное напряжение и усталость, поэтому такую ванну полезно принимать перед сном.

Температура воды горячей ванны не должна превышать 40°C, принимать ее можно не более 10 мин, а полезна она при простуде, кашле и ознобе. Кроме того, она помогает быстро согреться.

Прием ванны неизбежно влечет за собой нагрузку на сердце. В первую очередь это, конечно, касается прохладной и горячей ванны, но и теплую ванну нельзя принимать слишком долго. Кроме того, старайтесь, чтобы во время процедуры вода не покрывала область сердца.

Баня и банный массаж

Испокон веков на Руси почиталась баня, с помощью которой наши предки исцелялись и ухаживали за кожей, ведь очищение начинается не с нанесения кремов и помад, а с освобождения от грязи, пота, кожного сала, отмерших роговых чешуек.

Русская баня способствует выведению из организма шлаков, улучшает обмен веществ и кровообращение. Благоприятное воздействие оказывает она и на людей, страдающих депрессией, успокаивая и поднимая настроение. Огромную пользу приносят парные процедуры больным вегетососудистой дистонией, в бане оздоравливаются нервная система, костно-мышечный аппарат, кожа.

В русской бане очень интенсивно происходит потоотделение, что помогает верхним слоям кожи самоочищаться, поэтому 1 посещение бани способно заменить большинство косметических процедур.

Выбираем веник

Непременный атрибут посещения русской бани – веник. Выбирая его, смотрите, чтобы он был свежим и не осыпался. Листья обязаны быть зелеными и душистыми, прутья – крепкими и упругими, а сам веник – хорошо связан.

Дубовый веник – очень прочный, жестковатый, с широкими и плотными листьями, поэтому он великолепно нагнетает пар, а его листья и ветви содержат огромное количество дубильных веществ и эфирных масел, что особенно полезно для жирной кожи. От похлестывания таким веником открываются поры, кожа очищается и становится упругой.

Березовый веник – самый гибкий, а благодаря шероховатой поверхности листьев он хорошо прилегает к телу, впитывая выделяющийся пот. Причем в березовых листьях и почках содержатся эфирное масло, витамин С и провитамин А, поэтому такой веник можно использовать при болях и ломоте в мышцах и суставах.

Липовый веник – отличное средство от простуды, так как он обладает потогонным и жаропонижающим эффектами, помогает быстро избавиться от головных болей. Кроме того, листья липы дезинфицируют даже гнойные воспаления и заживают раны.

Смородиновый веник, уступая березовому и дубовому в прочности, весьма полезен для кожи и очень ароматен.

Еловый веник не менее популярен. Ветки ели выделяют полезные бальзамические вещества, обеспечивая превосходный лекарственный массаж.

Крапивный веник также имеет свои неоспоримые достоинства – тело сразу становится «румяным», возникает ощущение легкого приятного покалывания.

Эвкалиптовый веник обладает уникальными целебными свойствами. Масло, содержащееся в его листьях, прочищает дыхательные пути, помогает при стрессах, воспалении мышц, ушибах, растяжениях и болях в суставах.

Иголки можжевельного веника содержат эфирные масла, органические кислоты и дубильные вещества, так что этот веник обладает мощным бактерицидным действием, отлично помогает при подагре, ревматизме, отеках и лучше других справляется с болезнетворными микробами.

Ванны с ароматическими эфирными маслами нельзя принимать при повышенном кровяном давлении, заболеваниях сердца, а также после хирургических операций любого уровня сложности.

Рекомендации по проведению банной процедуры

Влажный пар русской бани благотворно влияет на весь организм. Во влажной атмосфере потоотделение затрудняется, поэтому и становится возможным интенсивное тепловое воздействие. Кроме того, в парной можно пользоваться специальной щеткой или жесткой мочалкой, помогая коже интенсивнее очищаться от грязи и пыли.

Финская баня отличается от русской сухим паром, благодаря чему температура в парной достигает 70°C. Правда, если налить на каменку горячую воду, можно добиться эффекта русской бани.

Тем не менее, на чем бы вы ни остановили свой выбор, главное – грамотно и полноценно предаваться «банной усадле», а для этого необходимо знать определенные правила.

1. Рекомендуется посещать баню не чаще 1 раза в неделю, поскольку щедрый жар парной дает большую нагрузку на организм.

2. Париться лучше в 9–10 ч, так как утром организм легче переносит неизбежную нагрузку на сердце.

3. Перед тем как войти в парилку, следует вымыть тело под душем, досуха растереться полотенцем, накрыть голову хлопчатобумажной косынкой или надеть шерстяную шапочку.

4. При первом посещении находиться в парилке можно не более 5–7 мин. Те, кто пользуется баней регулярно, могут заходить в парную 2–3 раза и оставаться там до обильного потоотделения (5–10 мин).

5. Нельзя заходить в парную одной, после обильной еды или натошак.

6. В парилке сначала надо постоять внизу и только после этого медленно подняться на верхние полки.

7. На каменку полезно лить не обычную горячую воду, а травяной отвар. Приготовить его можно следующим образом: взять около 0,7–1 кг свежесорванной травы (лучше использовать несколько видов), залить ее 4 л крутого кипятка, поставить на огонь и довести до кипения. После чего убавить огонь, плотно закрыть кастрюлю крышкой, выдержать отвар на огне еще 30 мин, остудить и процедить, отжав травяную массу. Желательно использовать отвар сразу, но можно и хранить его в темном прохладном месте не более 2 суток.

8. После распаривания полезно провести холодное обливание, холодный душ или нырнуть в бассейн с холодной водой.

Процедура банного массажа

В баню желательно брать 2 веника, поскольку в процессе банного массажа они будут исхлестаны и станут непригодны для повторного использования.

Перед началом массажа необходимо непременно вымыть тело теплой водой без мыла, не смачивая голову. Войдя в парилку, погрейтесь в течение 3–5 мин, для чего лягте на полку так, чтобы ноги были чуть-чуть выше головы. После чего отдохните в раздевалке около 10 мин.

В парилку можно входить, прикрыв голову полотенцем или в специальной войлочной шапке. Смачивать веник водой не следует. Париться рекомендуется лежа, в крайнем случае сидя, но обязательно плотно установив ступни на полу или полке.

Оптимальный вариант, если в процедуре участвуют двое и по очереди проводят массаж друг другу. Впрочем, можно освоить приемы банного самомассажа, для чего следует только знать очередность проведения приемов.

Тем не менее остановимся на варианте, в котором участвуют двое.

Массаж задней поверхности тела

Приемы нагнетания пара с помощью веника, как и ручной массаж, имеют свои особенности. Процедуры следует начать с легких поглаживаний стоп, затем перейти к икроножным мышцам, ягодицам, спине и в заключение – к рукам, которые нужно вытянуть вдоль тела. Затем идите в обратном направлении.

Веники при массаже чуть приподнимите. Чтобы они раскалились, подождите несколько секунд, после чего резко шлепните по пояснице с 2 сторон, обязательно прижав их на 2–3 с к телу. Перемещать веники следует снизу вверх, желательнее медленно, чтобы не нагнетать пара. Поглаживание веником можно проводить около 2–3 мин.

Вслед за поглаживанием с помощью веника приступайте к постегиванию. Начните со спины, продвигаясь во всех направлениях. Затем следует отстегать по порядку поясницу, бедра, икры ног и стопы. На выполнение данного приема достаточно 1 мин.

Заканчивайте обработку спины поглаживаниями. Правда, на заключительном этапе движения веником должны быть более быстрыми: на 1 поглаживание от пяток до шеи следует затратить около секунды.

Массаж передней поверхности тела

Массируемому необходимо лечь на спину, причем 1 рука прикрывает паховую область, а другая – область сердца. Процедуру следует начинать с постегивания, очередность которого обязана быть строго последовательной: грудь, живот, бедра, голени, стопы. Продолжительность процедуры – 1 мин.

Банные «компрессы»

Для этой процедуры человек, которого массируют, должен снова перевернуться на живот. Начинать прием следует с постегиваний, затем сочетать их с «компрессами», проводимыми с помощью веников. Такая процедура особенно полезна для страдающих хронической формой пояснично-крестцового радикулита, а проводят ее следующим образом.

Веники приподнимают, несколько секунд держат в воздухе, чтобы они раскалились, после чего по боковым поверхностям спины наносят 2–3 легких постегивания и сразу плотно прижимают веники к спине на 3 с. Эти приемы следует проделать и на задней поверхности шеи, вдоль позвоночника, на пояснице, бедрах и стопах. Для страдающих радикулитом процедуру можно повторить до 6 раз. После завершения массажа оба веника положите на поясницу и одновременно проведите ими к голове и стопам.

Противопоказания

При посещении бани важно помнить о противопоказаниях. Так, не следует проводить процедуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, туберкулезе, нарушении мозгового кровообращения, онкологических и венерических заболеваниях.

При простуде, сопровождающейся повышением температуры, в баню ходить нельзя, ведь это серьезная нагрузка на сосуды и сердце, а организм в этот период и так ослаблен. Допустимо париться только на этапе долечивания – при насморке или остаточном кашле, особенно если использовать лечебные травы и эфирные масла с бактерицидными свойствами.

Интимная гигиена

Интимной гигиене не случайно посвящен отдельный раздел. Уход за наружными половыми органами имеет ряд особенностей. Женщина, не знакомая с нюансами интимной гигиены, в состоянии причинить серьезный вред своему здоровью. Любая небрежность приводит к травме слизистой, а в худшем случае – к развитию инфекции. Обращайте внимание на температуру и качество воды, тип очищающего средства, качество полотенца и нижнего белья, а также частоту гигиенических процедур.

1. Подмывайтесь не реже 2 раз в день, утром и вечером. Кроме того, обязательно проводите гигиенические процедуры после каждого полового акта.

2. Перед подмыванием тщательно мойте руки, иначе вы рискуете занести во влагалище инфекцию.

3. Для подмывания пользуйтесь только теплой водой.

4. При подмывании направляйте струю воды спереди назад, от клитора к заднему проходу. Иногда, стремясь как можно лучше промыть свои половые органы, женщины направляют сильную струю воды прямо во влагалище. Делать этого не следует: вода разрушает защитный слой естественной смазки. По этой же причине нежелательно подмываться слишком часто: так вы лишь «облегчите жизнь» вредоносным микробам.

5. Не пользуйтесь для интимной гигиены обычным мылом. Входящая в его состав щелочь разрушает естественную кислую среду влагалища.

6. Заведите отдельное полотенце для интимной гигиены. Оно обязано быть мягким и чистым. Нежные половые органы нельзя вытирать, их нужно аккуратно промокать полотенцем.

7. Отдавайте предпочтение трусикам из натуральных материалов. Белье должно облегать тело, но не давить и не врезаться в кожу.

Интимная гигиена во время критических дней

В период менструаций опасность занести во влагалище инфекцию значительно возрастает, поэтому во время критических дней будьте особенно осторожны.

1. Не купайтесь в бассейне, море, реке. Не обманывайтесь: тампон не способен защитить влагалище от болезнетворных микроорганизмов.

2. Воздержитесь от половых контактов.

3. Ежедневные прокладки меняйте каждые 4 ч, прокладки для месячных – не реже 4–6 раз в день, тампоны – каждые 2–4 ч. Тампоны можно использовать только в первые дни цикла, но желательно вообще обойтись прокладками, так как даже самые качественные тампоны небезопасны для шейки матки.

4. Строго соблюдайте все стандартные правила интимной гигиены.

Выбор средства для интимной гигиены

Как уже отмечалось, для интимной гигиены нежелательно использовать обычное щелочное мыло. Сегодня на косметическом рынке представлен широкий ассортимент специальных средств для поддержания чистоты наружных половых органов.

1. Прежде всего запомните: все эти средства служат только для очищения, а не для лечения. Поэтому, если у вас появились тревожные симптомы, как можно скорее посетите гинеколога.

2. Покупайте средства для интимной гигиены в аптеках или надежных специализированных магазинах – так вы обезопасите себя от приобретения подделок.

3. Обращайте внимание на состав средств для интимной гигиены. Очень хорошо, если среди компонентов будут присутствовать молочная кислота, масло чайного дерева, экстракты

лекарственных трав, D-пантенол. Дело в том, что молочная кислота поддерживает в половых органах кислую среду; масло чайного дерева обладает антибактериальными свойствами и обеспечивает защиту от возбудителей «женских» болезней; экстракты дубовой коры, ромашки, календулы и других лекарственных растений оказывают увлажняющее и антисептическое действия; D-пантенол (декспантенол) – витамин группы B, производное пантотеновой кислоты – увлажняет, успокаивает и снимает раздражение.

4. Избегайте средств с искусственными красителями и ароматизаторами: очень часто они вызывают аллергию. Красивый оттенок средства для интимной гигиены, специфический фруктовый или иной запах – все это сигнализирует о том, что в средстве есть искусственные добавки. Обращайте внимание и на срок годности: если он слишком большой (2–3 года и более), значит, средство просто не может быть полностью натуральным.

Виды средств для интимной гигиены

Существуют несколько видов средств для интимной гигиены, которые отличаются по консистенции и способу применения.

1. Гель для интимной гигиены. Качественное средство имеет жидкую консистенцию, но при этом не дает обильной пены. В состав геля, как правило, входит много увлажняющих компонентов.

2. Пенки и муссы для интимной гигиены прекрасно подойдут для чувствительной кожи. Они имеют легкую консистенцию и очищают крайне деликатно, но качественно.

3. Крем для интимной гигиены. Входящие в состав такого крема компоненты увлажняют и успокаивают кожу и слизистую. Этим средством полезно пользоваться перед купанием в реке или бассейне: оно защитит половые органы от сухости; впрочем, крем имеет еще один плюс: его можно использовать в качестве лубриканта, т. е. интимной смазки во время полового акта.

4. Интимное мыло в отличие от обычного туалетного не содержит красителей и консервантов, поэтому обеспечивает деликатное очищение и причиняет минимум вреда кислой среде влагалища. Как правило, мыло для интимной гигиены содержит растительные экстракты.

5. Влажные салфетки для интимной гигиены – оптимальный вариант в том случае, когда условия не позволяют воспользоваться другими средствами для интимной гигиены. Они просто незаменимы, например, в поезде или в походе. Особо подчеркнем, что на салфетках обязательно должна стоять пометка «для интимной гигиены». Никогда не пользуйтесь для очищения половых органов влажными салфетками для снятия макияжа или универсальными очищающими салфетками. Салфетки для интимной гигиены пропитаны молочной кислотой, увлажняющими и дезинфицирующими веществами, которые обеспечивают деликатный уход.

6. Дезодоранты для женской интимной гигиены не имеют аромата, но способны замаскировать естественный запах. Очищающим эффектом они не обладают, поэтому использовать их нужно после – но ни в коем случае не вместо – подмывания.

Мочалки и полотенца – это предметы личной гигиены, у каждого члена семьи они должны быть своими. Не пользуйтесь чужими мочалками и полотенцами, ведь через эти вещи вы можете заразиться грибковыми, кожными и другими инфекциями.

Губка или мочалка?

Мочалка – наш постоянный и верный спутник при всех гигиенических процедурах. По каким же критериям подбирать мочалку, чем отличаются мочалки из разных материалов и в чем преимущество мочалки перед губкой?

1. Поролоновые губки хороши для ежедневного мытья под душем. Достаточно слегка потереть поролон мылом или капнуть на него несколько капелек геля для душа – и стойкая обильная пена вам обеспечена. Ухаживать за такой губкой достаточно просто: поролон хорошо промывается проточной водой и быстро высыхает.

Тем не менее поролоновые губки не в состоянии как следует помыть кожу: они просто скользят по ее поверхности. Слишком деликатные губки не дают также пилинг-эффекта, т. е. не отшелушивают с поверхности кожи отмершие клетки. Кроме того, поролоновые губки очень быстро изнашиваются (рис. 1).

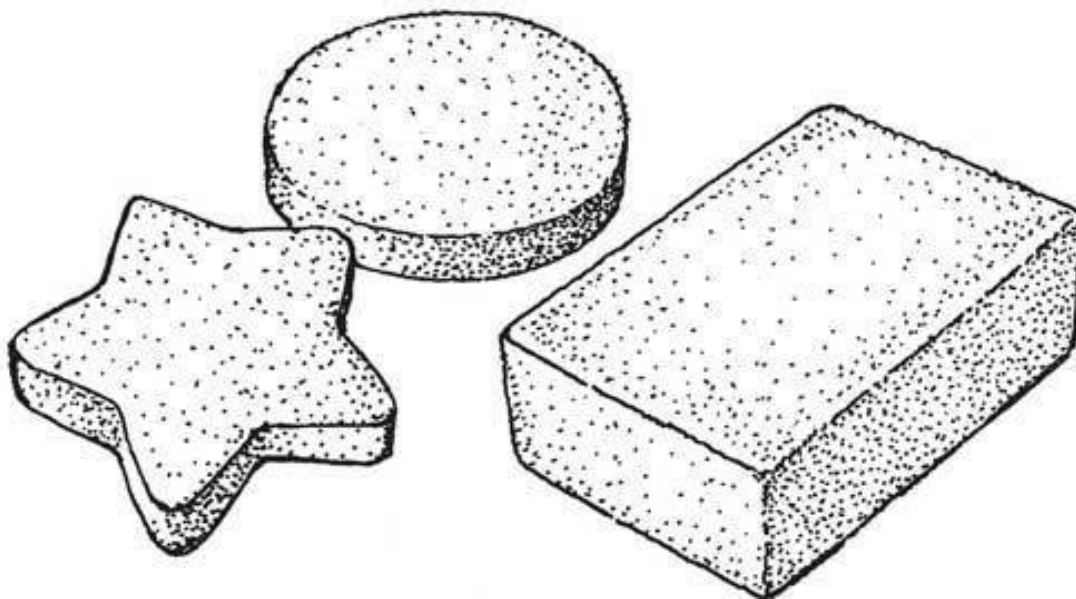


Рис. 1. Поролоновые губки

Мочалку, как и зубную щетку, нужно регулярно менять. Срок службы мочалки – примерно 6 месяцев. Не ждите, когда она полностью придет в негодность: почти новая внешне мочалка способна быть рассадником микробов и грибка.

2. Целлюлозные губки внешне похожи на поролоновые, однако отличаются от них своей структурой. Поролон – пористый, целлюлоза – пористо-волок – нистая, а значит, более прочная.

Целлюлозные губки имеют одну интересную особенность: в сухом виде они жесткие, твердые и даже чем-то напоминают пемзу, а при намокании размягчаются и становятся почти как их поролоновые «родственницы».

Срок службы целлюлозной губки больше, чем у поролоновой, но прочие достоинства и недостатки у них сходны (рис. 2).

3. Морские губки изготавливают, как можно догадаться, из беспозвоночных жителей океанских глубин, обрабатывая их особым образом. Морская губка идеально подходит для чувствительной кожи, хорошо очищает тело, обеспечивает легкий массажный эффект и позволяет очень экономно расходовать средства для душа. Однако у морской губки есть 2 существенных недостатка: очень недолгий (даже по сравнению с поролоном) срок службы и крайне высокая цена (рис. 3).

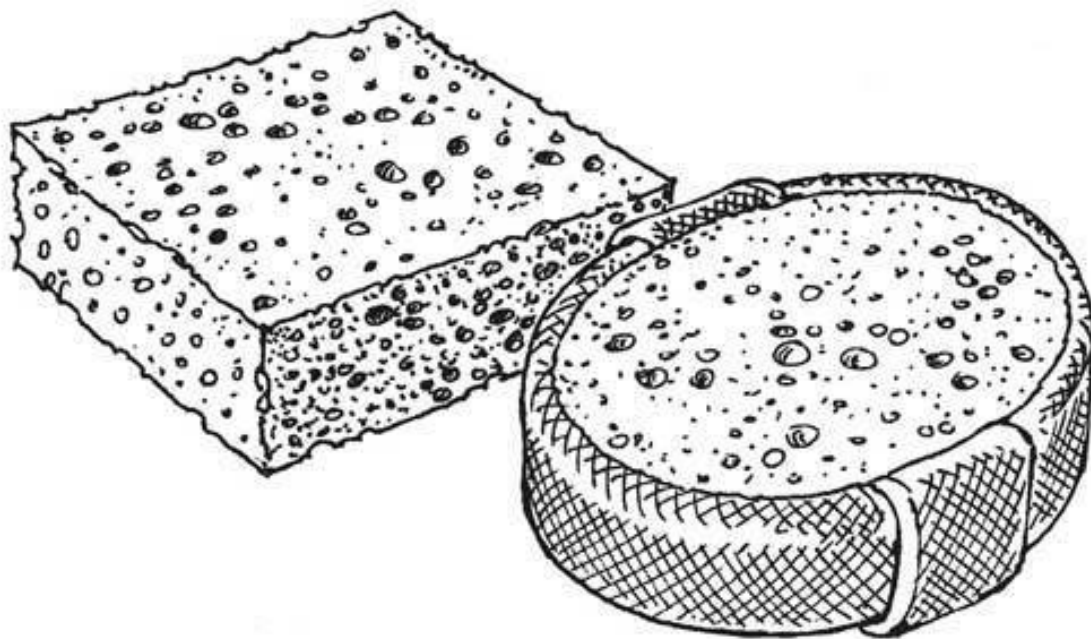


Рис. 2. Целлюлозные губки

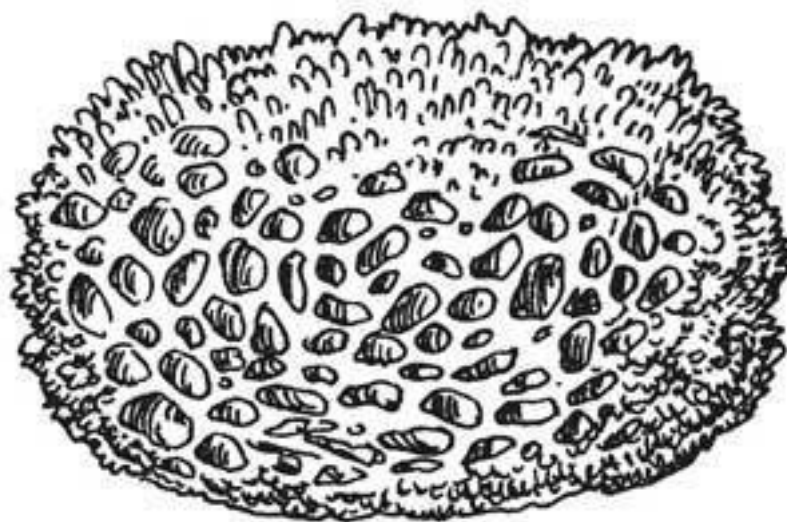


Рис. 3. Натуральная морская губка

4. Нейлоновые мочалки прочные и эластичные, но при этом медленно размокают, поэтому мыться ими нужно аккуратно, а при сильном надавливании они даже царапают кожу (рис. 4).

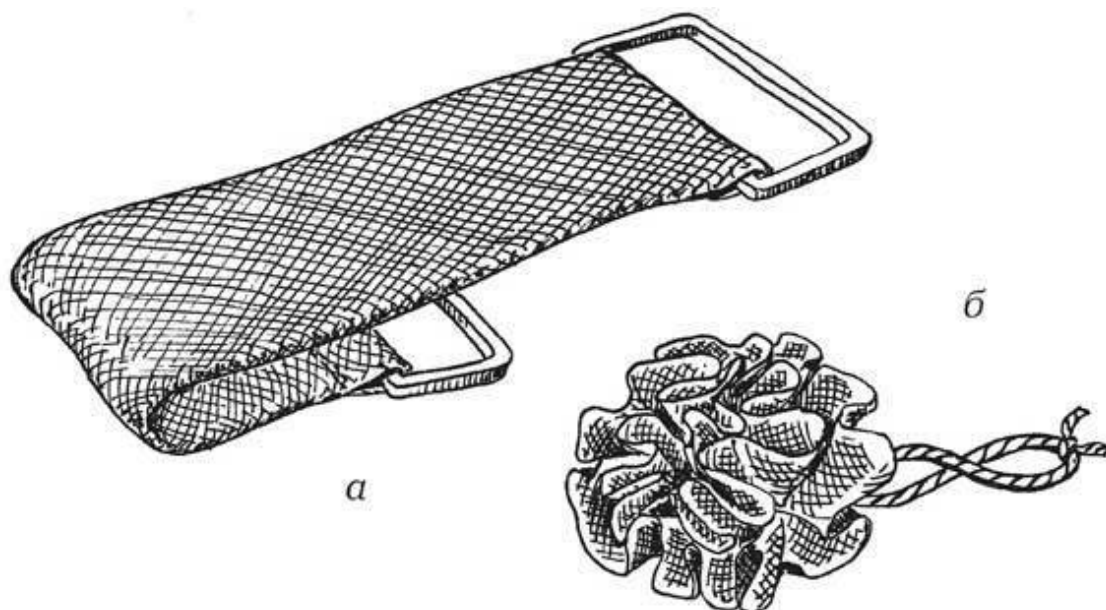


Рис. 4. Нейлоновые мочалки: а) прямоугольная мочалка; б) мочалка-шарик

5. Мочалки из вискозного волокна быстро и равномерно пропитываются водой, мягко и нежно очищают кожу, но при этом очень быстро приходят в негодность.

6. Вязаные мочалки-жгуты очень хорошо очищают кожу, растирают и массируют ее. Чем крупнее вязка такой мочалки, тем грубее она оттирает кожу. Мытье такими мочалками нельзя назвать деликатным, однако оно, безусловно, очень эффективно (рис. 5).

7. Лыковые мочалки изготавливают из внутреннего слоя липовой коры. Распаренная и размокшая такая мочалка становится мягкой и тщательно оттирает кожу, очищая ее от слоя омертвевших клеток. Кроме того, липовые волокна выделяют фитонциды – биологически активные вещества, которые благоприятно влияют на состояние верхних дыхательных путей.

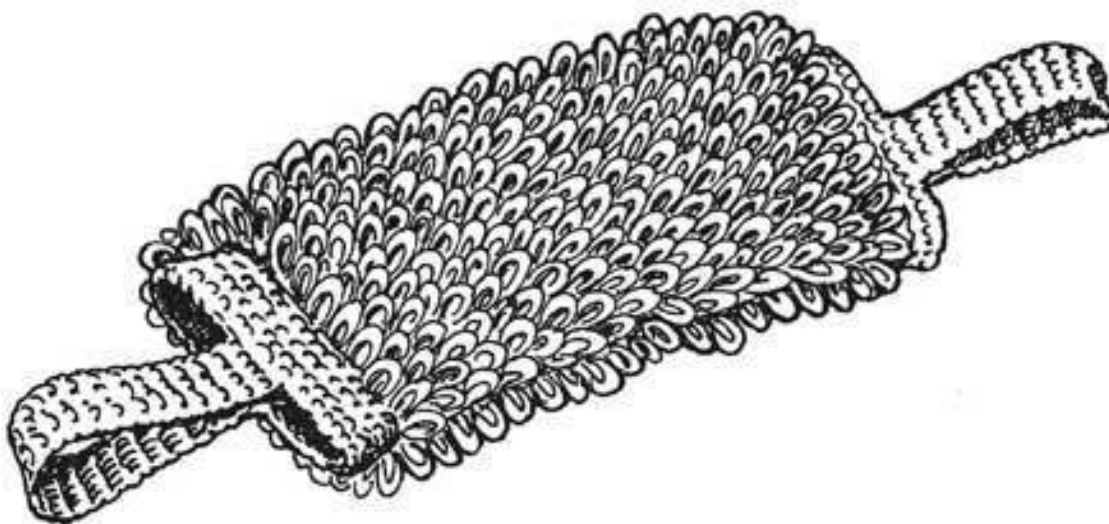


Рис. 5. Вязаные мочалки-жгуты

У лыковых мочалок есть один серьезный недостаток: в процессе мытья древесное волокно крошится и в ванне остаются мелкие частички лыка, которые могут засорить сток, поэтому сливное отверстие ванны нужно защитить решеткой или сеткой (рис. 6).

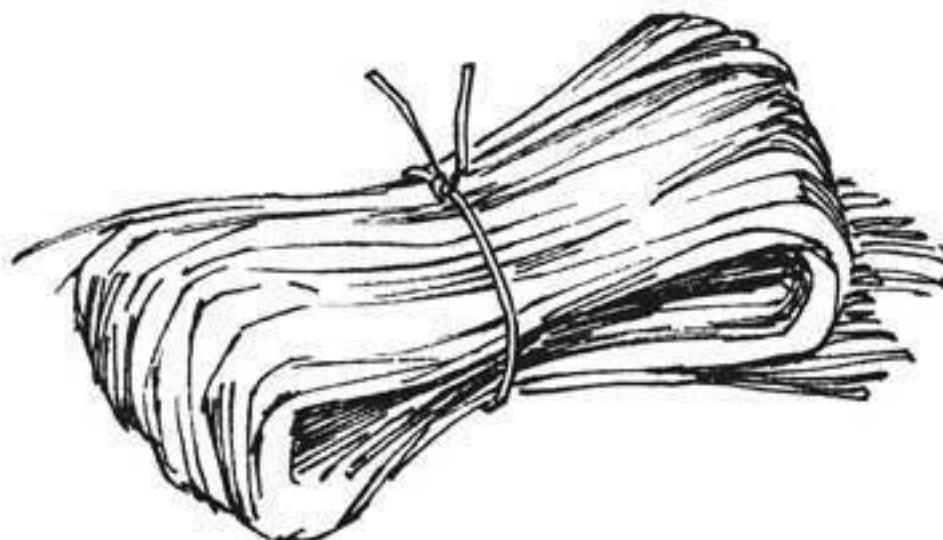


Рис. 6. Лыковая мочалка

8. Мочалки из сизаля считаются лидерами среди прочих мочалок из натуральных материалов. Сизаль (можно встретить также варианты «сезаль», «сисаль») – это грубое волокно из листьев мексиканской агавы, очень прочный и жесткий материал.

Мочалки из сизаля, как правило, плетеные или вязаные, отлично подходят для глубокого очищения и массажа, а в некоторых случаях способны даже заменить скраб. Однако пользоваться ими для ежедневного мытья не рекомендуется, так как они довольно сильно раздражают кожу. Достаточно применять сизалевые мочалки 1 раз в неделю (рис. 7).

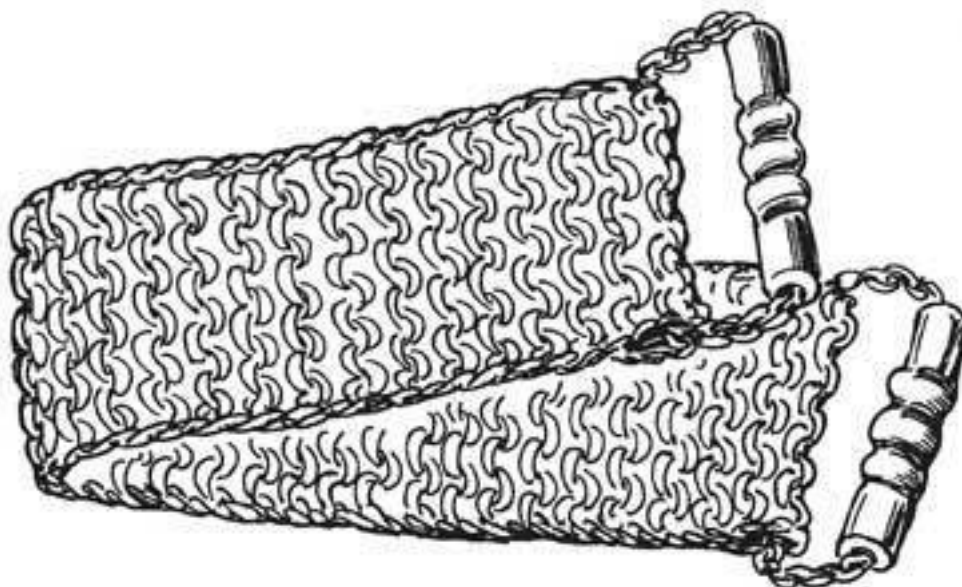


Рис. 7. Мочалка из сизаля

Внимание! Ни в коем случае не пользуйтесь мочалкой из сизаля, если у вас чувствительная кожа, много родинок или есть воспаления.

9. Мочалки из люффы («луффы» или «люфы») также достаточно популярны. Люффа – это растение семейства тыквенных, больше известное как «бешеный огурец». Мочалки изготавливают из просушенных волокон этого растения, которые при намокании размягчаются, а при высыхании снова становятся жесткими.

Мочалка из люффы хорошо очищает кожу и обеспечивает эффект пилинга, пользоваться ею можно 1–2 раза в неделю. Небольшие и мягкие мочалки из недозревшей люффы подходят детям и людям с чувствительной кожей. Толстые, жесткие, с черными зернышками-вкраплениями мочалки из созревшей люффы очищают кожу более грубо, но и более эффективно (рис. 8).

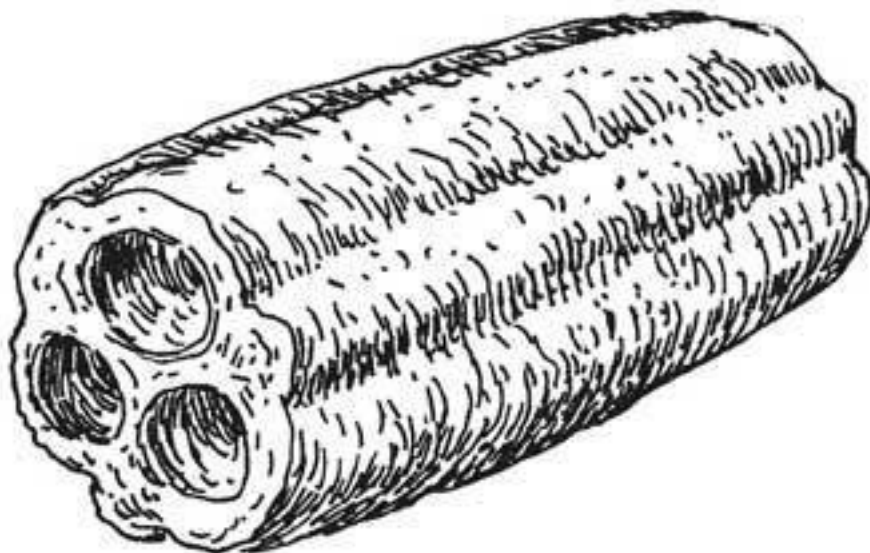


Рис. 8. Мочалки из люффы

10. Мочалки из рами встречаются не так часто, как предыдущие виды. Рами, или китайская крапива, – это растение семейства крапивных, родиной которого является Восточная Азия, используемое для создания различных тканевых изделий, в том числе и мочалок. Отличительная особенность мочалок из рами – мелкая сетчатая структура, поэтому они прекрасно подходят для массажа и самомассажа (рис. 9).

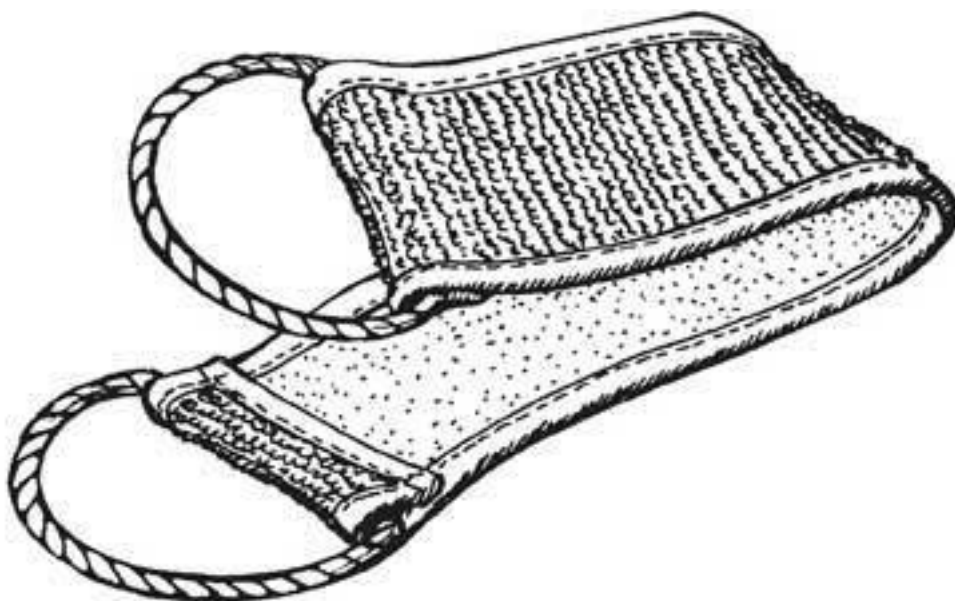


Рис. 9. Мочалка из рами

11. Резиновые мочалки с ручкой несколько выбиваются из представленного ряда, тем не менее они все-таки заслуживают упоминания, ведь резиновые мочалки – незаменимые помощники в борьбе с целлюлитом.

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.