

ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО!

100%

МАРИЯ ЖУКОВА

# 300 рецептов ухода за кожей



- **МАСКИ • ПИЛИНГ • ЛИФТИНГ**
- **ПРОТИВ МОРЩИН и УГРЕЙ**
- **ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА и РУБЦОВ**

КНИГА ПОД РУКОЙ

Книга под рукой

Мария Жукова

**300 рецептов ухода за кожей.  
Маски. Пилинг. Лифтинг.  
Против морщин и угрей.  
Против целлюлита и рубцов**

«АСТ»

2014

## **Жукова М.**

300 рецептов ухода за кожей. Маски. Пилинг. Лифтинг. Против морщин и угрей. Против целлюлита и рубцов / М. Жукова — «АСТ», 2014 — (Книга под рукой)

Пилинг – «очистка, ошкуривание, отскабливание». Это один из самых популярных и эффективных способов ухода за кожей лица и тела. Еще в Древнем Египте люди «скоблили» кожу, чтобы сделать ее сияющей, избавиться от морщинок, шрамов, рубцов. На протяжении тысячелетий люди на всех континентах изобретали все новые и новые методы пилинга. В книге описаны рецепты, которые помогут читателю сделать практически профессиональный пилинг у себя дома. Кроме того, вы узнаете о возможностях и опасностях экзотического и специального методов пилинга, которые можно получить в специализированных салонах, клиниках и на курортах. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

## Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Солнечный свет – за и против	10
Мода на фарфоровую кожу	10
Солнечный свет – враг или нет?	22
Инструкция по принятию солнечных ванн	23
Вода. Увлажнение внутри и снаружи	25
Вода внутрь	25
Вода наружу	27
Качество косметики	28
Другие факторы воздействия на кожу	32
Курение	32
Сон	33
Здоровое питание – здоровая кожа	35
Примерная диета для красоты кожи, волос и ногтей	36
Варианты первого завтрака	36
Второй завтрак	36
Обед	36
Полдник	37
Ужин	37
Перед сном	37
Несколько рецептов для красивой кожи	37
Лепешки из пророщенной пшеницы	37
Вишневый десерт	38
Филе лосося под бальзамическим соусом	38
Глава 2	40
Целлюлит. Мы – не апельсины!	41
Структура кожного покрова	44
Образование целлюлита. Причины	44
Образ жизни	45
Возраст	46
Питание	47
Стрессы	47
Лечение целлюлита	47
Морщины и морщинки	49
Семь причин для морщин	50
Черные точки и прыщи	52
Причины возникновения прыщей	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**Мария Жукова**  
**300 рецептов ухода за кожей. Маски.**  
**Пилинг. Лифтинг. Против морщин**  
**и угрей. Против целлюлита и рубцов**

© Жукова М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

## Введение

Чистая, ровная, свежая кожа – заметить в толпе здорового, полного жизни человека не так уж и сложно. Это буквально написано на его лице. Моя кожа никогда мне не нравилась, каждое воспаление, шелушение и потемнение я воспринимала как трагедию. Сейчас я понимаю, что для того, чтобы поддерживать свой свежий вид в тонусе, достаточно было регулярного ухода, но тогда я тратила большие деньги на специалистов, которые могли обеспечить мне лишь кратковременный эффект. Когда я увидела возвращение недостатков кожи через неделю после посещения очередного салона, я подумала: «Ну уж нет, должен быть другой вариант». И такой вариант нашелся.

Первым пилингом, который я опробовала, был молочный скраб с косточкой абрикоса (в книге есть его рецепт). Первый блин, как всегда, оказался комом. Запомнив движения специалистов в салоне, я попыталась повторить процедуру – и переборщила. На лбу и подбородке осталась пара царапин от моих попыток сделать себя красивой.

Домашний пилинг в сравнении с остальными средствами по уходу за кожей действительно сопряжен с опасностью попортить свою внешность. Пилинг – довольно агрессивный метод ухода, он заключается в соскабливании отмерших клеток кожи. Глубокий пилинг достигает второго слоя кожи – дермы. И может приносить как чудесные результаты, так и неприятные повреждения. Поэтому к изготовлению и нанесению пилинга нужно относиться с особой тщательностью и осторожностью. В этой книге вы узнаете как секреты изготовления, так и варианты безопасного нанесения и использования различных пилингов.

Следующее мое знакомство с домашними отскабливающими рецептами было более аккуратным и последовательным. Скраб я выбрала тот же – он подходил мне по типу кожи, да и к тому же запах у него был умопомрачительно вкусный. Аккуратная предварительная очистка тоником, нанесение мягким спонжем, расслабленное ожидание и легкий массаж лица. Результат оказался потрясающим. Я добавила к этому еще и слой увлажняющего крема (впоследствии я его заменила на питательную мазь домашнего изготовления, но об этом позже). Кожа стала мягкой, свеженькой, как будто обновленной.

Но и этот эффект не продлился долго. Я даже было отчаялась, как вдруг прочитала в интернет-ленте интервью с известной бурлеск-танцовщицей и дивой Дитой фон Тиз. Меня всегда восхищала ее кожа, даже с необработанных повседневных фотографий она казалась фарфоровой. «Наверное, такая кожа стоит не одну тысячу долларов», – грустно вздыхала я. Однако то, что я прочла, меня удивило больше, чем возможная сумма расходов на красоту:

«Однажды я записалась к очень дорогому и известному дерматологу в Лос Анджелесе, мне все его горячо советовали. В итоге я потратила 1000 \$ впустую и заработала приступ розацеи». (Вам знакомо, читательницы?) «Что бы он ни делал, мне становилось все хуже». В поисках исцеления Дита обратилась к своему прежнему дерматологу, и он попросил показать все, чем она питается. «Через неделю – вуаля! – розацеа прошла! Как это вышло? Я полностью изменила свое меню».

«Видимо, и мне тоже стоит посмотреть на то, как я ухаживаю за кожей», – подумала я. Правила были просты: бросить курить, пользоваться солнцезащитным кремом и увлажнять кожу – изнутри и снаружи. Ну и про скрабы не забывать, конечно.

Внешний уход за кожей – не панацея от дряблости, угрей, целлюлита и морщин. Вы же не выращиваете цветок, лишь взрыхляя землю – удобрения никто не отменял.

Для того чтобы добиться хороших результатов, нужен комплексный уход за кожей: питание, обработка, профилактика. Домашний пилинг и домашний уход в таком случае – лучшее действенное средство обработки.

Из этой книги вы узнаете маленькие секреты:

- ◆ о том, как поддерживать постоянно кожу в тонусе изнутри и снаружи,
- ◆ привычные и экзотические рецепты пилинга,
- ◆ а также много других секретов и рецептов для того, чтобы выглядеть всегда свежей, молодой и желанной.

## Глава 1

### Кожа. Что влияет на ее состояние

*Мне 23 года, а кожа выглядит минимум на тридцать. Почему мое лицо так быстро постарело?*

**Светлана, 23 года**

*Мама говорит, что мне рано пользоваться косметикой, потому что это испортит кожу, но ведь это неправда, с тональным кремом и подводкой для глаз я только красивой становлюсь!*

**Алена, 13 лет**

Проблема старения кожи рано или поздно становится актуальной для каждой женщины. Поверхность лица и тела ссыхается, обвисает, растягивается. Разумеется, есть немало способов вернуть коже былую молодость и подтянутость, а также избавиться от многих других проблем. Но прежде, чем лечить поверхностные признаки, нужно выяснить и купировать глубинную проблему. Вылечите причину – и тогда вам не составит труда избавиться от ее внешнего проявления.

◆ В идеале за кожей стоит начать ухаживать с 15–16 лет. Именно в этом возрасте за поверхность эпидермиса «берется» солнечный свет, ветер, перепады температур и прочие факторы.



◆ До 18 лет лучше не использовать косметику, закупоривающую кожу – дневные и ночные крема, пудру, тональный крем, румяна, тени для век, подводку для глаз и бровей, губную помаду (кроме гигиенической – начиная с 13–14 лет ее наносить можно при выходе на улицу в морозы) – кожа лишь формируется и ранней косметикой (даже самой лучшей и специально предназначенной для детей) вы испортите себе кожу на всю оставшуюся жизнь – потом ее не вернут никакие процедуры. Так что допустимы в эти годы лишь лосьоны, тоники, легкое молочко. При вынужденном использовании кремов (солнцезащитных, скрывающих угри и т. д.) старайтесь держать их на коже минимально возможное время – их нужно обязательно смывать сразу же, как в них отпала необходимость (вернувшись из школы или уходя с пляжа).

◆ В 25 лет кожа начинает стареть. Активизируется образование свободных радикалов – веществ, которые повреждают клетки, меняется содержание коллагена и эластина, которые отвечают за упругость кожи, уменьшается количество клеток.

◆ После 35 лет в организме женщины начинаются изменения, которые подготавливают ее к менопаузе – гормональные перестройки. Сильно сказывается этот период и на состоя-

нии кожи. Снижается уровень коэнзима, падает уровень коллагена, кожа утончается, обвисает, иссушается. Появляются первые морщины.

◆ После *45 лет* в коже полностью исчезают эластиновые волокна. Все слои кожи становятся очень тонкими. С момента начала менопаузы за пять лет кожа теряет около 30% коллагена и понижает уровень коэнзимов в два раза по сравнению с двадцатилетним возрастом.

Это – необратимые последствия старения организма, которые нельзя предотвратить, но можно замедлить и уменьшить их внешние проявления. Это самый главный фактор ухудшения состояния кожи – возраст. Но есть и другие, которые могут ускорить или замедлить процесс увядания. Солнечный свет, влага, курение, качество косметики, питание – все это факторы старения кожи, которыми можно управлять, если вы хотите оставаться всегда молодой.

## Солнечный свет – за и против

*Красивый загар – это моя привлекательность в квадрате. Поэтому каждую весну пропадаю в соляриш, а потом на пляже загораю до черноты каждое лето. Если обгораю, то потом, к зиме кожа становится неровной, в пятнышках, но их всегда можно замазать кремом.*

**Вероника, 22 года**

Загар иссушает нашу кожу. Если не обгорать, то пару-тройку недель мы выглядим на все сто, а потом начинаются проблемы – и чем старше, тем они сильнее. Вялая и неэластичная, в пятнах и неровностях кожа – это ее ответ на излишний загар.

Мода на загар появилась сравнительно недавно – знатные дамы Ренессанса, к примеру, считали смуглую кожу признаком низкого сословия. Загар был отличительной чертой женщин и мужчин, которые работали на открытом солнце, поэтому знатным холеным барышням не пристало увлекаться ультрафиолетовыми ваннами. Напротив, дамы того времени старательно прятались в тень и укрывали перчатками, шляпами и зонтами свою белоснежную кожу.

**Идеалы Дианы де Пуатье, фаворитки Генриха II Валуа, первой красавицы эпохи Ренессанса**

Три вещи должны быть *белыми* – кожа, зубы, руки.

Три – *черными*: глаза, брови, ресницы.

Три – *красными*: губы, щеки, ногти.

Три – *длинными*: тело, волосы, пальцы.

Три – *короткими*: зубы, уши, ступни.

Три – *узкими*: рот, талия, щиколотки.

Три – *полными*: руки, бедра, икры.

Три – *маленькими*: нос, грудь, голова.

Популярен загар стал из-за разрекламированных ассоциаций со здоровым образом жизни, спортом и активным отдыхом. Вот только спустя несколько десятилетий по лицам целых поколений мужчин и женщин стало понятно, что солнце – не лучший друг для кожи. От регулярного загара кожа, особенно на лице, выглядит состарившейся и дубленой.

## Мода на фарфоровую кожу

16 век – расцвет популярности белой кожи в Англии. Законодательница моды – королева-девственница Елизавета I. Вслед за ней многие дамы начали отбеливать кожу масками из яичной скорлупы, а также рисовать на коже голубые жилки, чтобы придать эффект прозрачности и хрупкости.



*Коронационный портрет Елизаветы I*



*Кадр из фильма «Елизавета I», в роли Елизаветы – актриса Хелен Мирен*

В представлении японцев белая кожа – символ красоты и привлекательности. Белое лицо и шея – обязательные атрибуты макияжа гейши с 17 века (когда появились женщины-гейши, а до этого роль развлекателя исполняли мужчины – актеры и музыканты театра Кабуки).



*Повседневный макияж гейши*



*Китагава Утамаро. «Большая гейша» (1905)*



*Макияж гейши для праздника «Цветения сакуры». Фото: Бернд Крегель*

Во Франции в 17–18 веках белая кожа также была весьма популярна. Белая пудра позволяла скрыть как мелкие, так и крупные дефекты кожи. Фарфоровая кожа, яркие румяна, яркие губы, черные тонкие брови – стандарты красоты этого времени.



*Вижье-Лебрен. «Мария-Антуанетта, королева Франции» (1778)*



*Рубенс. «Королева Франции Анна Австрийская» (1625)*



*Маркиза де Помпадур*

В России мода на светлую кожу задержалась до 19 века. В снежной стране этого эффекта добиться было несложно. В начале 20 века к образу хрупкой сахарной барышни добавились темные очерченные глаза и яркие губы – эпоха декаданса. В ход шла как магазинная косметика, так и домашние средства отбеливания кожи (например, уксус).



*Гау В. И. «Елизавета Полетика» (1849), фрагмент*



*Рокотов Ф. С. Портрет Александры Струйской (1797)*



*Фешин Н. «Дама в черном» (Портрет А. Н. Фешиной) (1924), фрагмент*



*Боровиковский В. Л. Портрет М. И. Лопухиной (1797), фрагмент*

### **Солнечный свет – враг или нет?**

Большинство признаков старения кожи, особенно преждевременного, обусловлены именно воздействием солнечного света. Ультрафиолетовые лучи повреждают эластиновые волокна, которые находятся в коже и предотвращают ее обвисание. После разрушения этих волокон кожа безвозвратно растягивается. Клетки кожи становятся грубыми и уплотняются, и в результате мы имеем неровную, шероховатую поверхность.

В чем же проблема – скрываться всюду от солнца и все. Не тут-то было. Солнечный свет – залог хорошего настроения. Солнечные лучи необходимы организму для получения витамина D, который предотвращает некоторые виды рака, укрепляет иммунную систему и стабилизирует кровяное давление.

Этот витамин помогает телу усваивать кальций, необходимый для здоровья скелета. Так что без солнца на все-таки не обойтись.

Чтобы узнать, успела ваша кожа пострадать от солнечных лучей или нет, сравните два участка: место, куда постоянно попадают солнечные лучи и место, куда им нет доступа. Например, внутреннюю сторону руки и внешнюю.

## **Инструкция по принятию солнечных ванн**

1. Сведите к минимуму любую парфюмерию и декоративную косметику. Состав солнцезащитных кремов или косметики с ультрафиолетовыми фильтрами изучите заранее. Подбор подходящего крема вы можете осуществить с помощью рекомендаций из Таблицы 1.

2. Самое жестокое, что вы можете сделать для своей кожи – это выставить ее под солнце днями напролет. Самое полезное время для загара – от рассвета до 10 утра и с 17 часов до заката. Остальное время лучше проведите в тени.

3. Ни в коем случае не делайте перед принятием солнечных ванн серьезных косметических процедур – шлифовки, пилинга, и т. д.

4. Не принимайте лекарственные препараты, повышающие чувствительность кожи к ультрафиолету (к ним относятся и растительные препараты, например инжир, псоралея костянковая, деготь, а также самые разные лекарства – от псориаза, грибка, диабета, и даже такие распространенные как ибупрофен, антибиотики, аспирин и т. д.).

5. Учитывайте интенсивность солнечных лучей – время, которое вы можете безнаказанно находиться на солнце в средней полосе и в горах, различается в разы (горное солнце способно привести к ожогам за 5–10 минут даже у людей со смуглой кожей).



*Таблица 1*

### **Выбор степени солнечной защиты**

Тип внешности	Кельтский	Нордический	Среднеевропейский	Южноевропейский
<b>Описание</b>	Рыжие, рыжеватые и светлые волосы. Очень светлая кожа, иногда с веснушками. Светло-голубые или зеленые глаза	Волосы – от светлых до рыжих. Светлая кожа. Глаза голубые, серые или зеленоватые	Волосы от рыжих до каштановых, карие глаза и слегка смуглая кожа	Волосы от каштановых до черных, очень темные глаза, смуглая кожа
<b>Реакция кожи на солнце</b>	Очень сложный загар, быстро сгорает на солнце	Легко сгорает на солнце, загорает слабо	Загорает хорошо. Ожог получает только при интенсивном облучении	Загорает легко и быстро, ожоги получает очень редко
<b>Степень защиты при загаре весной</b>	Очень жирные солнцезащитные кремы, SPF12*	Солнцезащитные кремы с SPF8–10	В зависимости от типа кожи солнцезащитный крем или молочко SPF6-8	В зависимости от типа кожи солнцезащитные кремы, молочко или гель SPF 4–6
<b>Степень защиты летом на юге</b>	В течение трех недель солнцезащитный крем с SPF от 15 и выше. При экстремальных излучениях (например, на воде)	1-я неделя: солнцезащитные кремы с SPF от 15 и выше	1-я неделя: солнцезащитные кремы или молочко с SPF 12–15	1-я неделя: солнцезащитные кремы, молочко или гель с SPF 8–10
	солнцезащитные блокираторы с SPF от 20 и выше	2-я неделя: солнцезащитные кремы с SPF 12 3-я неделя: солнцезащитные кремы с SPF 10–12	2-я неделя: солнцезащитные кремы или молочко с SPF 8–10 3-я неделя: солнцезащитные кремы или молочко с SPF 8–10	2-я неделя: солнцезащитные кремы, молочко или гель с SPF 6–8 3-я неделя: солнцезащитные кремы, молочко или гель с SPF 4–6
<b>Степень защиты в горах выше 2000м</b>	Солнцезащитные блокираторы с SPF от 20 и выше	Вначале солнцезащитные блокираторы с SPF от 20, потом SPF 15–20	Вначале солнцезащитные блокираторы с SPF 20, позднее солнцезащитные кремы с SPF 15	Солнцезащитные кремы с SPF от 15 и выше, позднее кремы с SPF 10–12

\* SPF – величина солнцезащитного фактора. Если значение SPF (например, 12) умножить на то время, которое вы обычно (без крема) спокойно можете находиться на солнце без вреда для кожи (например, 10 мин.), то получится время, которое вы можете провести под солнцем с использованием этого крема ( $12 \times 10 = 120$  мин., то есть 2 часа). Чем чувствительнее ваша кожа к солнечным лучам, тем выше должен быть индекс SPF на вашем креме.



## Вода. Увлажнение внутри и снаружи

*Хорошая кожа либо есть, либо ее надо делать с помощью кремов и подтяжек, больше ничего не поможет.*

**Наталия, 27 лет**

Любому косметологу достаточно одного взгляда, чтобы определить, какую воду и сколько ее пьет женщина. Когда кожа наполнена влагой, это видно сразу даже непрофессиональному взгляду. Хорошо увлажненная кожа выглядит свежей, здоровой, в то время как при нехватке *внутренней* жидкости кожа становится землистого оттенка, и на ней легче появляются прыщики и мелкие воспаления. Ежедневно через кожу испаряется 110–200 мл воды.

Наша кожа содержит от 53 до 73% воды. Слой дермы содержит 60–70%, роговой слой – около 10%. Представьте себе водяной матрас, целиком наполненный водой. За *упругость* матраса отвечает *количество воды* в нем. А *сохранность* матраса зависит от плотности его *обивки*, наличия порезов, проколов и т. д. Наша кожа по уровню содержания в ней воды выглядит примерно так же. Внутренний слой – дерма – это внутренняя часть матраса, в которой находится основная часть водных «ресурсов» кожи. В наружной – эпидермис – воды совсем немного. Но и она важна для кожи. Для того чтобы этот небольшой процент воды не уходил из эпидермиса, его удерживает особый защитный слой – отмершие клетки и липиды.

Кожа тела все время обновляется, регенерирует, старые клетки отмирают и отшелушиваются, на их место приходят новые. Если процессу обновления не мешает ничего, то кожа выглядит здоровой и свежей, старые клетки не впечатываются и уступают место новым. Но для того, чтобы старые чешуйки кожи «слущивались» (процесс десквамации), необходим большой уровень содержания воды в коже – гидролитических ферментов. Если воды не хватает, чешуйки наслаиваются друг на друга, кожа становится сухой, тусклой. Утолщается роговой слой, кожа теряет эластичность. А там и до морщин недалеко.

Вода – важный фактор для поддержания эластичности и способности к регенерации рогового слоя и кожи в целом. В новообразованном коллагене (белок, придающий эластичность клеткам кожи) содержится очень много воды. Под воздействием возраста и солнечных лучей коллаген иссушается, становится менее растворимым и эластичным. Вслед за этим процессом начинают появляться и морщины.

Как только кожа начинает терять воду, она пытается создать дополнительный барьер, чтобы удержать в себе влагу. Таким барьером становится сальный слой. Кожа вызывает ощущение постоянно грязного тела и лица. Дегидратацию легко определить даже на ощупь. Хорошо увлажненная кожа – мягкая, нежная. Кожа с нехваткой влаги – сухая, грубая.

Как обычно поступают женщины, когда чувствуют, что их кожу постоянно стягивает и она стала сухой? Правильно, намазывают на лицо побольше жирного крема. Разумеется, моментальный эффект достигается – лицо отдыхает, «плавающая» в кремовой пленке. Но вот проходят сутки – и проблема снова повторяется. Возникает аналогия – если изюм намазать подсолнечным маслом, он снова станет виноградом? Конечно, нет. А если бросить его в воду? Да, былую форму он не вернет, но ягода станет более сочной, а ее кожица растянется и уплотнится.

## Вода внутрь

Большинство из нас прекрасно знают о пользе воды. Но, тем не менее, в круговороте ежедневных забот забывают об этом. Часто женщины пытаются «добрать» необходимое коли-

чество жидкости за счет выпитого чая, кофе или бульона. Однако, если вы выпили 3 стакана воды, 1 стакан чая и 2 стакана кофе, расчеты просты. Вы выпили 3 стакана воды и не более. Такие напитки как чай, кофе (и многие другие) обладают мочегонным действием. Так что при их употреблении вы больше теряете жидкости, чем приобретаете. Не говоря уже о напитках вроде «Кока-колы» или других газированных жидкостях.

1,5 л воды в сутки выходят через почки с мочой;  
300–600 мл воды в сутки выходят через кожные покровы с потом;  
400 мл воды в сутки выдыхается через легкие;  
200 мл воды в сутки выходит через кишечник.

Диетологи советуют планировать свой «водный» день точно так же, как вы планируете свой завтрак, обед и ужин. К примеру – один стакан сразу после пробуждения, второй – по прибытии на работу, третий – в обед, четвертый – по возвращении домой, пятый – перед сном. Если сложно осилить целый стакан залпом – растяните его на 15–20 минут.

Говорят, что в среднем человеку необходимо выпивать около двух литров воды в день. Но это число не учитывает физические нагрузки и время бодрствования. Для определения «водной» нормы лучше воспользоваться следующей формулой:

$$M \cdot 0,04 + T \cdot 0,6 = V \text{ (для мужчин),}$$
$$M \cdot 0,03 + T \cdot 0,4 = V \text{ (для женщин),}$$

где:

М – масса тела,

Т – время активных физических нагрузок (фитнес, занятия в спортзале, танцы),

V – объем необходимой воды.

К примеру, я вешу 50 килограммов и два раза в неделю занимаюсь стретчингом по 1 часу (вторник и четверг).

Пн, Ср, Пт, Сб, Вс:  $50 \cdot 0,04 + 0 = 2$  литра.

Вт, Чт:  $50 \cdot 0,04 + 1 \cdot 0,6 = 2,6$  литров.

Получается, что во вторник и четверг мне необходимо выпивать чуть больше двух с половиной литров чистой питьевой воды для поддержания себя в форме. В остальные дни мне будет достаточно двух литров.

Если вам сложно соблюдать водную диету и помнить в будничной суете о регулярном внутреннем увлажнении, воспользуйтесь следующими советами.

**Совет № 1.** Поставьте по бутылке воды везде, где проводите много времени: в спальне, на кухне, в офисе.

**Совет № 2.** Запаситесь водой с добавлением лимонного или лаймового сока. Такой напиток и вкуснее, и полезнее. А его необходимые гидратационные свойства от этого не потеряются.

**Совет № 3.** Носите с собой в сумке небольшую экстренную бутылочку с водой.

**Совет № 4.** Купите себе фильтр для воды или заказывайте большие бутылки объемом 20 литров на дом. Это обойдется вам дешевле, чем пачка маленьких бутылочек по 500 миллилитров. Заведите себе три наклейки на бутылки по 5 литров: «Сегодня», «Завтра», «Послезавтра». Маркируйте необходимую для питья воду.

**Совет № 5.** Воспользуйтесь старым добрым способом для забывчивых – стикером. Напоминайте себе, что вам нужно выпить 2+ литров воды сегодня.

**Совет № 6.** Нарисуйте на бутылках часовые уровни, чтобы знать, на каком уровне должна быть отпитая вода в то или иное время дня.

**Совет № 7.** Носите на руке несколько резиночек по количеству необходимых стаканов воды на день. Выпили стакан – сняли одну из резиночек. И так до конца.

## **Вода наружу**

Также один из важных аспектов отношений вашей кожи с водой – это внешний контакт. Иногда для того, чтобы выглядеть лучше, достаточно просто правильно умыться. Вода должна быть при этом мягкой и чистой. Сейчас достаточно сложно найти проточную воду хорошего качества, без примесей. Неплохо выручить в этом случае могут фильтры для очистки питьевой воды. Пропущенная через них вода будет пригодной как для питья, так и для косметических целей.

Воду для умывания лучше брать теплую и приятную – сильное отклонение по температуре в ту или иную сторону вам не понравится. Горячая вода расширяет кровеносные сосуды, и кожа дряблеет, становится более чувствительной к холоду. Из-за холодной воды кожа становится сухой и безжизненной. Если вы используете мыло при умывании, не забудьте вытереть лицо или тело полотенцем досуха. Не стоит тереть лицо энергично – подкожный слой очень нежный, и грубое обращение с ним приведет к преждевременным морщинам.

Совет: воспользуйтесь вместо воды кубиками льда для умывания. Возьмите чистую отфильтрованную воду и заморозьте ее. Так у вас под рукой появится отличное омолаживающее средство.

## Качество косметики

*У меня аллергия на многие косметические средства. В итоге без пробника не обойтись.*

**Оксана, 24 года**

*Мне подарили очень дорогую косметику очень известной фирмы. Я пользовалась ею с радостью, но месяца через полтора начались проблемы с кожей, которые я никак не связала со ставшей привычной косметикой – а зря, как выяснилось у дерматолога много позже, после того как я уже угрохала кучу денег на всякие процедуры и маски в салонах красоты.*

**Марина, 31 год**

Косметикой – декоративной и средствами для ухода – мы пользуемся ежедневно. Стало быть, если в составе пудры, тонального крема или лосьона для ухода за кожей есть ингредиент, который не понравится нашему телу, эффект будет удручающим. Особенно, если учесть накопленную дозу этого компонента, который просочится через поры в результате ежедневного использования.

Взгляните на состав крема или сыворотки для кожи, которую вы покупаете. Внимательно прочитайте и серьезно относитесь к составляющим косметических средств. С некоторыми вам стоит быть особо осторожными.

### Пропиленгликоль (propylene glycol)

Широко используется в кремах и увлажнителях, так как притягивает и связывает воду. Дешевле глицерина, но может вызывать аллергические реакции и образовывать угри. Создает на коже ощущение гладкости и мягкости, но за счет вытеснения других компонентов непосредственно из кожного покрова.

### Лаурил сульфат натрия (sodium lauryl sulfate – SLS)

Лучшее средство для удаления жира с поверхности. Может вызывать сильное раздражение кожи лица.

### Алюминий (aluminium)

Используется практически во всех дезодорирующих средствах. Накопление этого вещества в организме чрезвычайно опасно для здоровья.

### Техническое масло (mineral oil или Paraffinum Liquidum)

Образует пленку на поверхности кожи и запирает влагу внутри поверхности кожного слоя. В то же время препятствует проникновению кислорода в кожу. Такая кожа быстро становится сухой, безжизненной, быстро стареет. Также техническое масло – одна из самых распространенных причин появления прыщей у женщин.

### **Изопропиловый спирт (изопропанол)**

Входит в состав тоников, лосьона после бритья, лосьона для рук и прочих жидких средств для ухода за кожей – помогает контролировать вязкость средства. Сильно сушит кожу, вызывает раздражение, оказывает токсическое воздействие на кожный покров.

### **Вазелин (Petrolatum)**

Имеет удобную консистенцию для приготовления мазей и жирных кремов. Закупоривает поры, препятствует проникновению полезных компонентов внутрь кожи. Плохо очищенный вазелин (продукт перегонки нефти) может вызывать дерматит.

### **Ланолин (lanolin)**

Рекламируется как компонент, увлажняющий кожу. Вызывает повышение чувствительности кожи, может быть причиной аллергической реакции.

### **Бентонит (Bentonit)**

Природный минерал, при смешивании с водой образует гель. Часто входит в состав масок для лица. В качестве средства для ухода за кожей образует газонепроницаемую пленку, тем самым блокируя доступ кислорода к коже и удушая ее.

### **Лорамид Дей (lauramide DEA)**

Используется в косметических средствах для образования пены и сгущения. Также используется в средствах для мытья посуды ввиду своей способности убирать жиры. Может сильно сушить кожу и вызывать аллергические реакции.

### **Коллаген (collagen)**

Коллаген, применяемый в косметике, соскребают со шкур крупного рогатого скота или из нижней части лап птиц. Его состав сильно отличается от того коллагена, который необходим нашей коже. Поэтому его полезные свойства для кожи крайне сомнительны.

### **Маточное молочко (royal bee jelly)**

Яйца, молоко, мед и маточное молочко – любимые ингредиенты для некоторых производителей увлажнителей. Маточное молочко расхваливают как чуть ли не эликсир молодости. Однако уже через две недели после хранения маточное молочко перестает быть питательным даже для пчелиной матки, не говоря уже о сомнительной полезности этого компонента для человека.

## **Метил-Дибром-Глютаро-Нитрит**

В косметические средства добавляется в качестве консерванта. Может вызвать тяжело излечиваемую аллергическую реакцию.

## **Фталаты**

Фталаты входят в состав многих лаков для ногтей, а также в шампуни, кондиционеры, лосьоны, средства для роста волос, губные помады, антиперспиранты, солнцезащитную косметику и даже в жевательные резинки. Однако этих веществ лучше избегать, особенно беременным женщинам и кормящим матерям, так как этот компонент может оказывать отрицательное воздействие на плод и ребенка.

## **Агар-агар (Sea Weed)**

Растение, которое обладает желеобразующими свойствами. Рекламируется как вещество, питающее и увлажняющее кожу. Агар-агар придает плотность косметическим средствам, в состав которых он входит, но не коже.

## **Поваренная соль (Sodium Chloride – Salt – NaCl)**

Применяется для повышения вязкости косметических средств. Может вызывать повышение чувствительности кожи.

## **Эмульгаторы**

Используются для того, чтобы соединить масла и воду в виде эмульсии. Вызывают набухание рогового слоя. Появляются трещинки, углубляются морщинки, возникает шелушение, покраснение, ощущение стянутости и сухости кожи.

## **Соземульгаторы (фосфат стеарата ПЭГ-400, олеат ПЭГ-400, стеарат ПЭГ-400, Цетеариловый спирт (Cetearyl Alcohol), пропилен гликоль и многие другие)**

Вещества, способствующие действию эмульгаторов и соединению водной и масляной фаз. На многих этикетках косметики можно увидеть метил-, пропилен-, бутил- и этил-парабены – синтетические стабилизаторы-консерванты, обладающие эстрогенным действием и противопоказанные при онкологических заболеваниях и во время беременности. Такие вещества часто становятся причиной раздражения и кожных аллергических реакций.

## **Отдушки**

Отдушки используются для того, чтобы отбить натуральный запах косметики и придать ему другой, приятный. Отдушки могут быть натуральными (эфирные масла, экстракты растений, животные продукты (мускус, амбра) и синтетическими (Linalool, Limonene и др). Безопас-

ность отдушек определяется прежде всего степенью их очистки от растворителей и примесей. Для людей с чувствительной кожей есть смысл покупать косметику вообще без отдушек.

Но если эти вещества могут сослужить вашей коже дурную службу, к каким тогда обратиться за помощью?

– **Растительные масла** (оливы, кунжута, миндаля). Восстанавливают клеточные мембраны, поддерживают регенерацию клеток кожи. Являются основой антивозрастной терапии.

– **Аналоги эпидермальных липидов (керамиды риса)**. Восстанавливают эпидермальные липиды, обеспечивающие связь клеток эпидермиса друг с другом.

– **Фильмогенные вещества** (гель семян подорожника), **гиалуроновая кислота**. Поддержание влажности кожного покрова, удержание влаги в клетках.

– **Антиоксиданты** (экстракты красного винограда, фитогормоны, зеленый чай, витамины Е и С). Нейтрализация свободных радикалов (важно для косметики в летнее время).

– **Тонизирующие экстракты и вытяжки** (женьшень, элеутерококк, китайский лимонник, родиола розовая). Питательные вещества, влага и кислород для кожи.



Какой бы хорошей и натуральной не была бы ваша декоративная косметика, не забывайте смывать на ночь макияж. Несмытый «грим» смешивается с отшелушившимися клетками кожи и образует пленку, под которой кожа натурально задыхается.

## Другие факторы воздействия на кожу

*Мы с сестрой близнецы. Как-то решили пойти в салон, сделать масочки, а косметолог сразу ткнула пальцем в сестру: Бросай курить! Посмотри какое личико у сестрички, а какое у тебя – сравнить невозможно. Я и правда никогда не курила, а сестра вроде бы немного курит, пачки на 3–4 дня хватает. Но когда присмотрелась с ней в зеркало попристальнее, сразу поняли, о чем говорила косметолог.*

### **Настя, 26 лет**

*Услышала в детстве фразу: чем меньше спишь, тем лучше выглядишь. И сделала ее своим девизом. Поспать себе позволяла в выходные не больше 6 часов, а в будни 2–4 часа (правда, днем еще добирала минут 30–40). А тут врач посоветовал спать ночью на твердом матрасе, низкой подушке и не менее 8 часов (это когда у меня проблемы с позвоночником образовались). С трудом, но все-таки стала дрыхнуть подольше. Здоровье лучше стало, но тут волшебство – у меня изменился цвет и качество кожи, даже морщинок мелких стало меньше, хотя свой любимый крем я не меняла. Оказалось – это сон сотворил такое чудо.*

### **Валентина Павловна, 37 лет**

Отдельно стоит упомянуть о других факторах, которые оказывают непосредственное воздействие на качество кожи – это курение и сон.

## Курение

*«Я знаю массу молодых еще женщин, которые УЖЕ очень сожалеют о морщинах вокруг рта, появившихся из-за курения!»*

Косметологи давно заметили закономерность: у курящих женщин кожа лица намного хуже, чем у их некурящих сверстниц.

## Удар снаружи

В первую очередь сигаретный дым «обрабатывает» кожу снаружи. Постоянное воздействие дыма на кожу приводит к ее иссушению и повышению раздражительности за счет воздействия токсических веществ. Ногти и кожа вокруг них на пальцах курящей женщины больше всего контактируют с сигаретным дымом и смолами, а потому со временем окрашиваются в неприятный желтоватый цвет.

Кроме этого, морщины вокруг глаз у курящих женщин более глубокие, чем у тех, кто не курит. Это вызывается как воздействием смол и никотина, так и инстинктивным движением – курящая женщина щурится, прикрывая глаза от дыма. Оттуда и морщинки.

Те, кто не может отказаться от сигареты, должны помнить – красота увядает прямо пропорционально времени курения.

## Удар изнутри

Сигаретный дым содержит более 4000 видов токсинов, которые проникают в организм, всасываются в кровь и доходят непосредственно до поверхности кожи. У курящих женщин «включается» синтез особого фермента, который разрушает самое ценное в коже – коллаген, который поддерживает ее эластичность и прочность.

Витамины Е и С помогают сохранить коллаген, но сигаретный дым и компоненты, которые в нем содержатся, разрушают эти витамины. Кожа становится сухой и дряблой из-за снижения уровня коллагена. Вокруг глаз и губ появляются морщинки, которые уходят с трудом даже после избавления от вредной привычки и использования разглаживающей косметики.

Вдыхая табачный дым, вы вдыхаете угарный газ, тем самым лишая организм кислорода. Кожа от этого теряет свой свежий вид и становится совершенно непривлекательной. Из-за плохого кровообращения кожа утончается, и следы старения на ней видны куда лучше, чем на здоровой.

Однако, если бросить курить, то кожа начнет восстанавливаться и при правильном питании и уходе за шесть недель вернет себе здоровый вид.

Не менее опасен для кожи алкоголь. Алкогольные напитки обезвоживают весь организм, в первую очередь, отбирая влагу у кожи.

## Сон

Однажды Мирей Матье на вопрос журналиста о том, как она сохраняет превосходную форму, ответила, что с молодости она спит по 11 часов и никогда не изменяла этой привычке.

Когда бы вы ни засыпали, помните, что сон нужен для активной работы кожи. Это время – самое эффективное для воздействия на кожу косметических средств. Самое активное время воздействия наступает через 2 часа после засыпания и продолжается 3 часа. То есть, если вы ложитесь спать в полночь, то активное воздействие будет длиться с двух до пяти часов ночи.

### *Правила нанесения ночного крема*

1. Перед нанесением очистите кожу от загрязнений и декоративной косметики. В противном случае вы блокируете проход для целебных веществ внутрь кожи.
2. Старайтесь наносить крем за пару часов до сна, излишек убирайте салфеткой.
3. Крем наносите мягкими массирующими движениями, пальцы должны легко скользить по массажным линиям лица и слегка постукивать по ним.
4. Не забывайте про область шеи и декольте. Они также нуждаются в ежедневном уходе.
5. Приняв вечером душ, обязательно смажьте тело каким-нибудь легким кремом или молочком (особенно если кожа у вас сухая).

Во сне кожа восстанавливает опорные ткани, активизирует выработку коллагена, препятствует обвисанию, появлению глубоких морщин и неровностей кожи.

Большинство людей спят на боку или лицом вниз. При этом на утро на лице отпечатываются следы пребывания на подушке. В молодости эти следы не имеют никакого значения – они «растворяются» спустя несколько минут после пробуждения. С возрастом для этого требуется немного больше времени. Хорошей альтернативой могут быть сон на спине или подушка в сатиновой или атласной наволочке.

*Частые недосыпания* могут вызвать резкое уменьшение выработки гормона роста, а это в свою очередь приведет к ухудшению защитной реакции кожи. Она станет более восприимчивой к ультрафиолету, пыли и т. д. Из-за этого на коже может появиться аллергическая реакция.

Не употребляйте на ночь никаких *соленостей* – сыр, сухарики, семечки, рыба, соленья. Все это содержит соль, которая задерживает в организме жидкость, а на утро вы получаете мешки под глазами и отеки.

Избавьтесь от высоких *подушек* – они приводят к появлению складок на шее, кожа лица хуже снабжается кровью (а значит, и кислородом) и рано увядает. Правильная подушка должна слегка приподнимать голову, поддерживать шею, быть без комков, не жесткой и не плоской.

## Здоровое питание – здоровая кожа

*С дочкой не виделась несколько лет. А тут она приехала. На себя не похожа. Иссохла вся, кожа как пергамент. В вегетарианки записалась. Говорит, что это для здоровья. Да какое же это здоровье, если ни кожи ни рожки? Я ж лучше ее выгляжу – аки румяное яблочко, а ее словно выдавили и высушили...*

### **Мария Игнатъевна, 67 лет**

Самое худшее, что может сделать девушка для своей кожи – это купить на всю зарплату дорогущий крем для лица и остаток месяца морить себя голодом.

Кожу питают не только кремы, вода и здоровый сон. Самые главные компоненты для своего хорошего вида она получает, как и остальные органы тела – из нашей еды. Дефицит жирных кислот, антиоксидантов и витаминов делает кожу тусклой и приводит к раннему старению. В таблице 2 показаны некоторые вещества, так необходимые нашей коже.

**Таблица 2**  
**Еда и кожа**

Вещество	Функция	Область влияния	Продукты
Белки	Образование коллагена и кератина	Волосы и ногти, гладкость кожи	Мясо, рыба, птица, яйца, сыр, бобовые или орехи
Жирные кислоты	Образование коллагена и кератина, поддержание гормонального баланса	Густота волос и гладкость кожи	Подсолнечное и кукурузное масло
Витамин А (ретинол)	Витамин роста	Регенерация молодых клеток кожи	В большом количестве содержится в продуктах животного происхождения – рыбе, жире, печени (особенно говяжьей), икре, молоке, сливочном масле, маргарине, сметане, твороге, сыре и в яичном желтке
Витамин С	Мощный антиоксидант, выработка коллагена, здоровье кровеносных сосудов	Волосы и ногти, кожа	В большом количестве содержится в цитрусовых, черной смородине, шиповнике, сладком перце и гречихе
Витамины группы В (особенно В <sub>12</sub> )	Рост и деление клеток	Рост волос и обновление кожи	Содержатся в цельнозерновых и молочных продуктах, в дрожжах, бобах, печени, зеленых овощах, морепродуктах, постном мясе, яйцах, орехах, семечках и сухофруктах
Цинк	Рост и деление клеток	Сохраняет молодость кожи, препятствует ломкости ногтей и волос	Содержится в устрицах, других моллюсках, ракообразных, хлебных злаках и тыквенных семечках
Железо	Важный микроэлемент	Цвет кожи и состояние крови	Содержится в постном красном мясе, дичи, яичных желтках, бобовых и темно-зеленых овощах
Селен	Обладает антиоксидантными свойствами, которые помогают защитить кожу от свободных радикалов	Кожа	Ростки пшеницы, тунец, лосось, чеснок, бразильские орехи, яйца, коричневый рис
Омега-3 жирные кислоты	Здоровый клеточный обмен	Кожа	Лосось и сардина, льняное масло, грецкие орехи, семена подсолнечника и миндаля
Витамин Е	Антиоксидант	Кожа	Получить можно из сладкого картофеля, орехов, оливкового масла, семечек, брокколи, зеленых листовых овощей
Катехин	Мощный антиоксидант	Кожа	Зеленый чай

Лицо может приобрести морщины также из-за резкого похудения. Если ваше лицо было округлым, а затем после заметного сброса веса стало морщинистым – в этом нет ничего удивительного. Ваша кожа потеряла эластичность, и чтобы она не выглядела дряблой, нужны специальные процедуры и гимнастика для лица.

Для нормального пищеварения и равномерного питания кожи желательно есть не 2–3 раза в день, как многие привыкли, а 6–7 раз, небольшими, но насыщающими порциями. Кстати, питаться можно не только полезно, но и вкусно. Вот пример такой диеты.

## Примерная диета для красоты кожи, волос и ногтей

Каждый день, проснувшись, выпейте стакан воды – бутилированной или талой (перед замораживанием воду нужно пропустить через фильтр и вскипятить). Подготовьтесь с вечера, чтобы утром спокойно налить и выпить воду комнатной температуры.

### Варианты первого завтрака

**Понедельник** – овсяная каша на воде со сливочным маслом. Творог с запаренными сухофруктами и кефиром. Чай (летом зеленый, зимой – черный или травяной) или кофе, или какао. 2 таблетки пивных дрожжей.

**Вторник** – запаренная овсянка с орехами и медом. Яблоко. Бутерброд с сыром и сливочным маслом. Чай с лимоном или кофе. 2 таблетки пивных дрожжей.

**Среда** – овсяная каша с сухофруктами, медом и сливочным маслом. Орехи, апельсин или грейпфрут. Чай с лимоном. 2 таблетки пивных дрожжей.

**Четверг** – пшенная каша с сухофруктами и медом. Стакан кефира. 2 таблетки пивных дрожжей.

**Пятница** – овсяные хлопья с орехами, медом. Бутерброд с сыром. Морковный фреш с каплей оливкового масла. 2 таблетки пивных дрожжей.

**Суббота** – творог с изюмом и орехами, свежевыжатый сок из моркови и яблока. 2 таблетки пивных дрожжей.

**Воскресенье** – омлет с петрушкой и укропом, бутерброд с сыром и сливочным маслом. Зеленый чай. 2 таблетки пивных дрожжей.

### Второй завтрак

**Понедельник** – фрукты и овсяное печенье.

**Вторник** – какао и сладкий сырок в шоколадной глазури.

**Среда** – фрукты, овсяные или пшеничные хлебцы, чай.

**Четверг** – банан.

**Пятница** – фрукты и чай.

**Суббота** – какао с овсяным печеньем.

**Воскресенье** – банан или апельсин и творог.

### Обед

**Понедельник** – овощной суп или рагу, овощной салат и отварная куриная грудка. Томатный сок или компот из сухофруктов.

**Вторник** – рис с рыбой, овощной салат. Томатный сок или чай.

**Среда** – куриный бульон с зеленью, картофельное пюре с грибами, салат из овощей. Чай.

**Четверг** – омлет с овощным салатом, овощной суп с зеленью. Чай или компот из сухофруктов.

**Пятница** – гречка или рис с рыбой, овощной салат. Чай и компот.

**Суббота** – овощное рагу, паровые котлеты из говядины, салат. Чай.

**Воскресенье** – зеленый борщ со сметаной, тушеная печень с овощами.

## Полдник

**Понедельник** – орехи, сухофрукты, зеленый чай.

**Вторник** – фрукты, орехи, ржаные хлебцы и зеленый чай.

**Среда** – орехи, сыр, фрукты.

**Четверг** – все, что захочется, в небольших количествах.

**Пятница** – апельсин или яблоко, черный шоколад или орехи.

**Суббота** – все, что захочется, в небольших количествах.

**Воскресенье** – орехи, сухофрукты, черный шоколад.

## Ужин

**Понедельник** – гречневая каша, тушеные шампиньоны с морковью и луком. Овощной салат с зеленым горошком, корнем сельдерея и оливковым маслом.

**Вторник** – овощное рагу из зеленой фасоли, картофеля, моркови, кабачков. Овощной салат с зеленью.

**Среда** – говяжья или куриная печень с гречневой кашей. Овощной салат с зеленью, сельдереем и корнем петрушки.

**Четверг** – тушеная или запеченная с овощами рыба. Салат из морской капусты, сельдерея, петрушки и укропа.

**Пятница** – тушеные овощи со стручковой фасолью и цветной капустой, печень, салат из помидоров и огурцов с зеленью.

**Суббота** – рыба и морская капуста, томатный сок.

**Воскресенье** – тушеная цветная капуста и омлет с грибами. Томатный сок.

## Перед сном

**Ежедневно** – стакан кефира или нежирного йогурта с запаренными отрубями или теплого молока с ложкой меда.

## Несколько рецептов для красивой кожи

### Лепешки из пророщенной пшеницы

#### Состав

*0,5 стакана пророщенных зерен пшеницы.*

*3–4 столовых ложек воды.*

*Соль по вкусу.*

*1 столовая ложка растительного масла.*

## **Приготовление**

Зерна пропустите через мясорубку.

Добавьте немного воды и слепите лепешки. Посолите по вкусу.

Выпекайте на смазанной маслом сковородке. Подавайте с медом или ягодным соусом.

## **Вишневый десерт**

### **Состав**

*300 г вишни.*

*1 чайная ложка кукурузной или пшеничной муки.*

*1 столовая ложка сахара (можно больше или меньше по вкусу).*

*Щепотка корицы.*

### **Приготовление**

Вишню отделите от косточек и измельчите блендером.

Выложите в кастрюлю и поставьте на несильный огонь.

Добавьте сахар, муку, корицу и пару ложек воды.

Доведите до кипения на среднем огне и варите 1 минуту.

Остудите и поставьте в холодильник.

Есть можно как самостоятельное блюдо или как добавку к творогу, йогурту, кашам.

## **Филе лосося под бальзамическим соусом**

### **Состав**

*500 г филе лосося.*

*1 чайная ложка кунжута.*

### **Бальзамический соус**

*1 чайная ложка оливкового масла.*

*4 зубчика чеснока.*

*1 столовая ложка белого вина.*

*1 столовая ложка меда.*

*1 чайная ложка кунжута.*

*$\frac{1}{3}$  стакана винного уксуса.*

*2 чайные ложки горчицы.*

*Свежий базилик.*

*Соль, перец по вкусу*

## Приготовление

Вначале делаем бальзамический соус. По сути – это хорошо уваренный уксус. В кастрюле на среднем огне нагрейте оливковое масло, добавьте нарубленный мелко чеснок и половину кунжута, тушите до мягкости чеснока. Добавьте белое вино, мед, винный уксус, горчицу, соль и перец по вкусу. Тушите на слабом огне, не закрывая крышкой, пока смесь не загустеет (около 30 минут). Снимите с огня и добавьте мелко порубленный базилик.

Разогрейте духовку до 200 °С. Выстелите противень фольгой или пергаментом для выпечки, смажьте жиром.

Выложите кусочки лосося на противень. Кистью смажьте филе бальзамическим соусом. Посыпьте кунжутом.

Запекайте 10–15 минут. Аккуратно переложите кусочки филе на блюдо, оставляя кожицу на противне.

## Глава 2

### Проблемы кожи. Взгляд внутрь

Прежде чем лечить проблему, надо понять ее причину. *Возможно, вы пытаетесь вылечить не болезнь, а ее симптомы.* И если вы питаетесь картошкой фри и соками из концентратов и засыпаете с косметикой на лице, а наутро накладываете новый слой макияжа, то вы можете тереть по выходным бедра и нос скрабом хоть до царапин – ваш целлюлит и черные точки на носу никуда не денутся. Пилинг оказывает чудесное влияние только в комплексе с остальными мероприятиями.

Первым делом поймите причину ваших проблем, которые вы хотите решить с помощью скраба. А уже потом только наносите на лицо отшелушивающий питательный состав.



## **Целлюлит. Мы – не апельсины!**

*Все люди разные. Одни бреют ноги, другие избавляются от целлюлита. А зачем избавляться от того, что заложено природой? Так я думала, пока не попала на средиземноморский пляж. И все эти огрехи моего тела вдруг вылезли наружу. Рядом с другими девушками я вдруг почувствовала себя динозавром. Фокус в том, что на рынке успеха ты должна демонстрировать свое здоровье. И первое, что говорит о твоём здоровье – это гладкая кожа.*

**Тамара Филиппова, 26 лет**

Старые мастера живописи относились к целлюлиту с особой любовью: выписывали детально все ямочки, многочисленные выпуклости на животе и на бедрах, неравномерную окраску кожи на полном женском теле. На картинах Тициана, Веронезе, Тинторетто, Рубенса, Рембранта, а также более поздних мастеров: Курбе, Корро, Мане, Огюста Ренуара, Тулуз-Лотрека целлюлит можно рассмотреть во всех красочных подробностях. И даже русские живописцы относились с особым трепетом к целлюлиту, чего стоит «Русская Венера» Кустодиева. Художники выписывали подушечки и ямочки с особой старательностью и даже с любовью.



*Борис Кустодиев. «Русская Венера» (1926), фрагмент*



*Питер Пауль Рубенс. «Три грации» (1635), фрагмент*

Женские портреты по большей части были написаны с преувеличением и порой даже со снисходительностью: художники молодили руки, плечи, лица, шеи. А когда дело доходило до нижней части тела, спрятанной под кринолинами, то ее списывали подчистую с натуры. Иногда контраст между свежим молодым лицом и рыхлой постаревшей нижней частью доходил до максимума.

Примерно в том же ключе выполнялись и скульптуры: молодые точеные лица, шеи, декольте и руки и... многочисленные целлюлитные выпуклости на животе, ногах и ягодицах.

Почему же скульпторы и художники так нещадно передавали недостатки кожи своих натурщиц на картине? Ответ прост: потому что *это не считалось недостатком*. Целлюлит в то время был абсолютно нормальным явлением. Дамы ту же затягивали корсеты, тем самым нарушали кровообращение и получали кожу «в ямочках». Но мало кто мог стать свидетелем обнаженной целлюлитной поверхности: одежда полностью закрывала женщин от линии декольте и

ниже, купальные костюмы также были глухими, мылись дамы только в присутствии слуг или вовсе в нижних рубашках, а интимная жизнь проходила целомудренно и в темноте. Одежда в то время оставляла открытой только лицо, шею, руки и декольте. Поэтому дамы тщательно ухаживали за верхней частью, утягивали талию, а все остальное скрывали юбки и оборки.

Однако в 20 веке идеал красоты поменялся. В моде стали женщины подтянутые и спортивные. И *целлюлиту объявили войну*. Красавицы на плакатах в купальниках щеголяли гладкой кожей, действие в фильмах часто происходило на пляже, в моду вошел спорт и короткие юбки и шорты.

Женский идеал сегодня – стройная девушка с плоским животом, маленькими ягодицами и ровной кожей на бедрах. Летняя одежда подразумевает минимум ткани и максимум обнаженного тела. А стало быть, и целлюлиту при таких туалетах не место на нашем теле.

Но откуда же он берется?

## Структура кожного покрова

Сразу под эпидермисом находится рыхлая соединительная ткань. Она состоит из следующих компонентов:

- ◆ *клетки* (преимущественно жировые), которые хранят запас энергии;
- ◆ *фибропласты*, синтезирующие коллаген;
- ◆ *коллагеновые и эластиновые волокна*, обеспечивающие прочность и эластичность кожи;
- ◆ *межклеточный материал*, связующий все компоненты кожного покрова.

Если кожа упругая и гладкая, значит все вышеописанные компоненты присутствуют в ней в гармонии. Однако это равновесие очень легко нарушить.

## Образование целлюлита. Причины

Целлюлит – это скопления жировых клеток, которые перестали нормально функционировать. Эти «сломанные» клетки перестают выделять полезные продукты жизнедеятельности, но начинают накапливать жир и всасывать всякую гадость – токсины, жидкость, шлаки. А дальше с ними происходит то же самое, что с перекормленным мопсом – они толстеют и выпирают наружу некрасивой апельсиновой коркой. Такое происходит как с большим количеством жировой ткани (у полных людей), так и при малом ее количестве (у худышек).

Бедра и ягодицы наиболее склонны к образованию целлюлита. На втором месте – живот, затем предплечья и руки. В этих местах кожный покров наиболее толстый и рыхлый, а поэтому подвержен частому нарушению баланса компонентов. Также при наличии кожного жира он собирается чаще всего именно в этих областях.

Человеческий организм – гармоничная сбалансированная система. Однако вывести из строя процессы, рассчитанные самой природой, оказывается несложно.

Главными виновниками образования целлюлита являются: *неправильное питание, сидячий образ жизни и стресс*.



*Рембрандт ван Рейн. «Даная», (1636), фрагмент*

## **Образ жизни**

### **Кровообращение**

Если в местах, склонных к образованию целлюлита (бедро, ягодицы, живот), кровообращение проходит вяло, в итоге это влечет за собой застой и ослабление капиллярной сети. В межклеточных пространствах накапливается жидкость, перетягивается соединительной тканью. И вот он, бугристый результат. Повышение эффективности процесса микроциркуляции и есть одна из основных задач стратегии борьбы с целлюлитом.

### **Мышцы**

Дамы с опытом могут заметить, что снижение физической активности и тонуса мышц вносит свою лепту в образование целлюлита. За себя могу сказать точно: пока мне хватало времени бегать на танцы и в тренажерный зал – гладкой коже на пляже могла позавидовать любая. Как только я перешла к долговременной сидячей работе и весь мой отдых свелся к просмотру сериалов – апельсиновая корка не заставила себя долго ждать.

Недостаток тонуса ягодичной мышцы приводит к тому, что ягодицы отвисают, а в верхней части бедра образуется характерная выпуклость. Укрепляя ягодицы, мы приподнимаем вверх мышцы бедра и убираем неровность очертаний.

### **Высокий каблук**

Искусственное приподнимание пятки меняет осанку, а также деформирует икроножную мышцу, что влечет за собой нарушение нормального кровообращения со всеми вытекающими из этого последствиями.

## Сидячий образ жизни

Обычный рабочий день в офисе длится восемь часов. Многие из нас проводят это время, не вставая с кресла. Эта традиция продолжается в ресторане, кинотеатре, дома за компьютером или телевизором.

Сидячий образ жизни приводит к неправильному кровообращению, слабому току лимфы, и бугристой коже на бедрах и ягодицах.

## Возраст

С возрастом соединительные ткани потихоньку начинают терять свою прочность и упругость (процесс начинается после 20 лет). Кожа (особенно, если вы не ведете активный образ жизни и имеете лишний вес) теряет эластичность и становится подвержена целлюлиту.

Нет определенного возраста, который больше остальных склонен к целлюлиту. Но, к примеру, привычка неправильно питаться, складывается к двадцати годам. До двадцати пяти чаще всего начинается привыкание к сидячему образу жизни. Следом идут эксперименты с диетами, которые тоже разрушают соединительные ткани и неблагоприятно сказываются на коже. Так или иначе, в разные возрастные периоды мы приобретаем привычки, которые только подливают масла в огонь и способствуют развитию целлюлита.



*Эдуард Мане. «Завтрак на траве» (1863), фрагмент*

## Питание

Это одна из главных причин образования целлюлита. Удобная быстрая еда, сладкие газированные напитки и соки из концентратов, алкоголь, кофеин – все это оседает на бедрах и ягодицах неприятной коркой. Свежие фрукты и овощи переводятся в разряд второго плана – они дают мало насыщения, а в быстром темпе это один из важнейших для вас факторов.

*Количество* еды практически не играет никакой роли в образовании целлюлита. Чего нельзя сказать о ее *качестве*. Бедный выбор продуктов, нарушение баланса на клеточном уровне сразу сказывается на нашей коже.

## Стрессы

Правильная работа организма складывается из основных процессов: кровообращение, пищеварение, дыхание и выделение. Стрессы могут деформировать и угнетать эти процессы.

Вспомните, как вы объедаетесь после неприятного скандала или наоборот, вам не лезет кусок в горло накануне важного разговора. А как сбивается дыхание, холодеют руки или бьется сердце во время сильных волнений? Это и есть стрессы, «нервотрепка», которая выбивает из строя нормальную работу вашего тела и приводит к липодистрофии (тот же целлюлит) и преждевременному старению.

## Лечение целлюлита

Главное в лечении целлюлита – это комплексный подход. Здесь не годится только модная диета или только дорогие крема и скрабы. При борьбе с целлюлитом нужно сочетать массаж, гимнастику, кремы и правильное питание. Иногда не помешает даже очистить кишечник для более здоровой перистальтики и нормализации пищеварения.

Сочетать гимнастику лучше с профессиональным массажем проблемных зон. Он улучшает циркуляцию крови, а также активизирует отток лимфы из пораженных участков. Если вам не по карману профессиональный массажист, воспользуйтесь массажерами – шишечками, пластинами, шариками.



*Якопо Тинторетто. «Спасение Арсиной» (1556)*

Принимая душ, проводите массажной щеткой по проблемным зонам – бедрам, животу, ягодицам. Подробнее об антицеллюлитном массаже читайте в главе 5 «Гимнастика и массаж. Избавляемся от прыщей и „апельсинов“».

Чем больше вы сидите без движения, тем активнее развивается целлюлит. В интенсивно работающих мышцах кровь и лимфа не застаиваются. Поэтому очень важно выделить в день хотя бы час для активных занятий спортом. Полезны плавание, бег, а также велосипед. Если вам не хватает времени и возможностей – читайте главу 5. Там вы узнаете пару приемов «ленивой» борьбы с целлюлитом.

В вашем рационе должно быть много витаминов и минеральных веществ, особенно витамина Е (растительное масло и яйца) и витамина С. Принимайте также витамины, содержащиеся в морских водорослях, ешьте морскую капусту и морскую рыбу. Употребляйте больше овощей, свежей зелени и хлеба из муки с отрубями.

## **Морщины и морщинки**

*Те, кто не заботится о своей коже, но хочет быть успешным, в конце концов попадают под мой нож. И я не устаю повторять мужчинам и женщинам, приходящим ко мне на прием, что операция – это экстремальный метод, нужно просто заботиться о себе и своей коже – и она ответит тебе блеском и красотой.*

**Вениамин Коротковский, пластический хирург**

Есть четыре этапа старения кожи и появления морщинок. Для каждого из них нужны свои процедуры (подробнее – в 3 главе). Поэтому и антивозрастные средства делятся на четыре разных типа.

### **1-й этап – первые морщинки**

Некоторые женщины не задумываются о коррекции морщин до 35 лет, а кто-то с ужасом находит первые складки в 18 лет. Каковы причины образования первых морщин?

Экология, диета (тип питания) и образ жизни (курение, алкоголь) – это внешние факторы, которые ускоряют образование морщин. Генетика (некоторым несчастным по наследству достается сухая и тонкая кожа), заболевания внутренних органов – это внутренние факторы.

В данном случае подойдет косметика для профилактики старения с маркировкой «25+».

### **2-й этап – мимические морщины**

Чуть позже на лицо начинают наседать многочисленные «гусиные лапки» вокруг глаз, носогубного треугольника, в складках лба. Степень выраженности морщин зависит от качества кожи и степени эмоциональности ее обладательницы. Если вы чаще, чем остальные, морщите лоб, гримасничаете и даже смеетесь, то морщины у вас будут выражены сильнее. Эти морщинки некоторые предпочитают оставлять – тонкие линии в складках глаз вполне могут добавить очарования.

Если же вам не по душе следы от вашей мимики, с помощью косметолога можно подобрать процедуру и косметику, которая скроет эти недостатки. Неплохо может помочь и особый пилинг, о котором читайте чуть позже.

### **3-й этап – «плывущее лицо»**

Следующий этап старения кожи – это оплывание ее очертаний. Овал лица ухудшается, все черты, подвергнутые дряблой коже, также искажаются. Выход – выбор косметики, обладающей разглаживающим и подтягивающим эффектом.

### **4-й этап – глобальное старение**

Этот этап характеризуется глубокими морщинами, сухой кожей и пигментными пятнами. Здесь уже внешние косметические средства вряд ли сильно изменят ситуацию и могут оказать воздействие разве что в комплексе с визитами к пластическому хирургу. Однако те, кто ухаживает за собой, может обойтись просто здоровым образом жизни – и сохранить пусть и слегка вялую, но все же гладкую кожу даже в 90 лет.

## **Семь причин для морщин**

### **Мимика**

Как уже было сказано ранее, сильная эмоциональность сказывается на состоянии кожи больше, чем безразличие на лице. Но это не значит, что вам нужно отказаться от положительных эмоций – улыбка напрягает те мышцы лица, которые связаны с кровообращением и работой мозга. Поэтому улыбаться полезно – так вы не только сохраняете активной кожу лица, но и активизируете мозг, не допуская слабоумия и потери памяти. И даже «улыбчатые» морщинки не испортят ваш внешний вид, а сделают вас привлекательнее.

Зато постарайтесь меньше морщить лоб и надуть губы – это точно та привычка, от которой можно отказаться ради отсутствия морщин. Постарайтесь избавиться также от некоторых привычек, влекущих за собой «скручивание» кожи лица. К примеру, если пить напитки через соломинку, быстрее появляются морщины возле носогубного треугольника. А от сигаретного дыма, помимо очевидного вреда, еще и щурятся глаза, тем самым способствуя образованию соседних морщин.

### **Солнце**

Как уже говорилось в главе 1, солнце – самый явный враг молодой кожи. Ультрафиолетовые лучи ускоряют появление морщин. Так что не забывайте о шляпках и очках!

### **Диеты**

Новомодные диеты не все полезны. Вы сводите с ума свой обмен веществ, а он сводит на нет все ваши старания омолодиться. Кожа становится тусклой и дряблой. Помните о сбалансированном рационе.

### **Курение**

Заядлые курильщики стареют раньше, а курильщицы получают неприятный запах изо рта, от волос и одежды, тяжелое дыхание и старую кожу. Подумайте, стоит ли оно того?

### **Генетика**

Присмотритесь к женщинам в вашей семье. Их лицо подскажет вам, в каком возрасте вам предстоит активная борьба с морщинами.

### **Стресс**

Нет ничего удивительного, что нервные и беспокойные люди седеют и стареют раньше. Не давайте неприятностям сделать вашу кожу старой!



## Черные точки и прыщи

*Черные точки на носу и подбородке преследуют меня лет с 12. И поделаться с ними ничего нельзя – распаривание и выдавливание часто приводят к раздражениям и воспалениям. Но вот появились скрабы – и все изменилось. Только надо тщательно их подбирать, каждому – свое. Ведь главное – не просто избавиться от точек, а добиться, чтобы кожа была гладкой, без крупных пор, которые возникают при частом распаривании или неверно выбранном пилинге. Вначале я пользовалась покупными средствами, но уже лет десять делаю для себя скрабы только сама, в результате – у меня отличная кожа, которой завидуют даже двадцатилетние.*

**Вероника, 52 года**

Черные точки – беда обладательниц жирной кожи. Ситуацию не улучшает неумеренное пользование косметикой, плохо очищенная от макияжа кожа, обезвоживание, и т. д.

Черные точки образуются следующим образом. Через поры на коже выходит накопившееся кожное сало. Если лицо плохо и не вовремя очищать, то поры забиваются грязью и кожное сало блокируется. Со временем оно впитывает пыль, грязь, остатки макияжа и образует черные точки – комедоны.

Черные точки активизируются и высыпают в большем количестве по следующим причинам.

### Питание

Жирная, сладкая, острая пища, а также кофеин и алкоголь стимулируют выработку кожного сала и приводят к увеличению черных точек.

### Уход за лицом

Несмытый макияж перед сном, неочищенная на ночь кожа – и вот уже в темное время суток кожа задыхается от пленки косметики и грязи. А там и черные точки не за горами.

### Стресс

При нервных расстройствах состав кожного сала меняется, и это становится причиной появления черных точек. К тому же, когда голова забита своими проблемами, становится совсем не до ухода за кожей. Попробуйте нормализовать свое состояние и отвлечься от проблем.

### Экологическая обстановка

Влажный климат и загрязненный городской воздух – плохие условия для хорошей кожи. Если у вас нет возможности сменить обстановку, постарайтесь очищать кожу чаще.

## **Причины возникновения прыщей**

Прыщи часто встречаются у молодых людей в переходном возрасте. Изменение гормонального баланса приводит к всплеску гормонов. А за ним – и появление прыщей не заставит себя долго ждать. А отчего прыщи могут появляться у женщин более зрелого возраста, когда пубертатные всплески уже позади?

### **Грязные руки**

Самая очевидная причина – частое прикосновение к коже грязных рук, особенно в жаркое время года. Поэтому приучите себя не трогать лицо летом – протирайте пот салфеткой. Сюда же можно отнести и еще одну причину – горячее солнце при большой влажности.

### **Менструальный цикл**

Для некоторых девушек и женщин прыщи на лице перед началом критических дней это нормальное явление. Если прыщи у вас появляются и исчезают регулярно, попробуйте проследить за своим циклом. Такая реакция организма абсолютно нормальна, но если вы не хотите каждый месяц любоваться на прыщики в зеркало, обратитесь к гинекологу и эндокринологу, чтобы справиться со своими гормональными всплесками.

### **Внутренний сбой**

Нередко прыщи – реакция организма на какие-либо нарушения в его процессах. Если в организме мало витамина А, может происходить увеличение верхнего рогового кожного слоя. Нарушение липидного обмена, заболевания ЖКТ, неправильное питание – все это может вызывать появление прыщей на лице.

### **Косметика**

Неправильно подобранная или просроченная косметика – верный путь к акне и прыщам. Излишняя чистоплотность также может вызывать воспаления. Не стоит драить кожу скрабами каждый день и неустанно очищать ее по нескольку раз на дню. Не стоит также выдавливать прыщи: эта зараза запросто может перебраться с одного участка кожи на другой и заново начать свою жизнь, портя вам внешность.

## **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.