

Алена Снегирева

# Секреты очарования



Алена Снегирева  
**Секреты очарования**

«Научная книга»

2013

## **Снегирева А.**

Секреты очарования / А. Снегирева — «Научная книга», 2013

«Первым делом подойди к зеркалу, внимательно рассмотри себя (хотя нам кажется, что до этого ты проделывала подобное уже как минимум тысячу раз) и выясни, что не нравится, не устраивает тебя в чертах лица, в фигуре. Не все недостатки легко и быстро поддаются исправлению, но, во-первых, всегда стоит попытаться; во-вторых, если не удастся их исправить, можно сделать их менее заметными; в-третьих, просто полезно почаще смотреть на себя в зеркало».

## Содержание

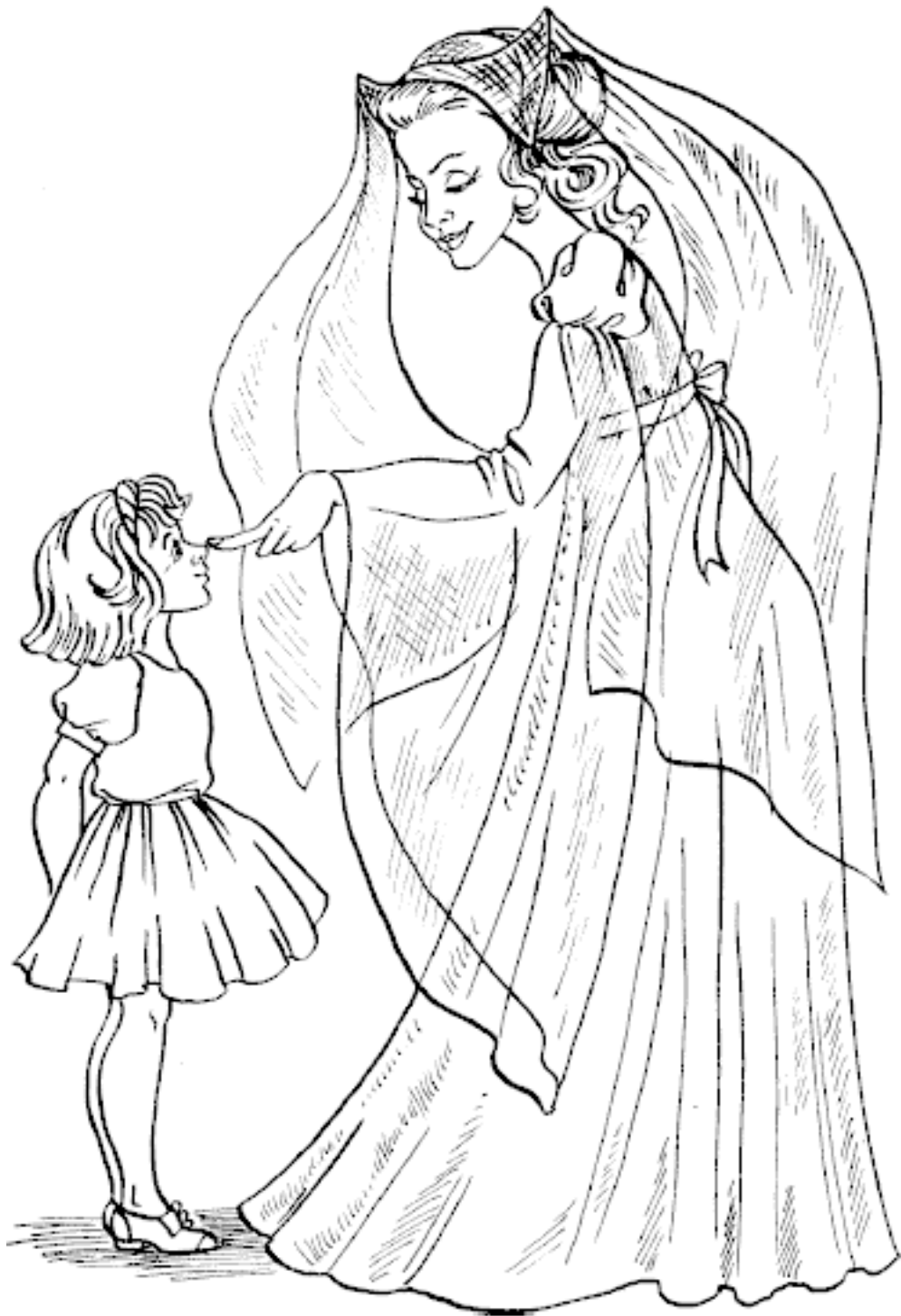
Часть I	5
Глава 1	6
Очищающие лосьоны	8
Глубокое очищение кожи	8
Щадящее очищение кожи	10
Сужение расширенных пор	10
Как тонизировать кожу	11
«Солнечные брызги»	12
Глава 2	13
Макияж на каждый день («школьный»)	14
Макияж для вечеринки	15
Макияж «Знакомство с его мамой»	16
Коррекция внешности с помощью макияжа	18
Глава 3	20
«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей...»	22
Глава 4	26
Тест «какие у тебя волосы»	27
Уход за жирными волосами	28
Уход за нормальными волосами	28
Уход за сухими волосами	29
Заболевания волос	30
Мытье волос	32
Как правильно выбрать средство по уходу за волосами	33
Предметы ухода за волосами	35
Средства для укладки волос	36
Прически на все случаи жизни	38
Глава 5	46
Стройные ножки	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# Алена Снегирева

## Секреты очарования

### Часть I

### «Не родись красивой...», или Как стать очаровашкой



## Глава 1 Уход за кожей



Первым делом подойди к зеркалу, внимательно рассмотри себя (хотя нам кажется, что до этого ты проделывала подобное уже как минимум тысячу раз) и выясни, что не нравится, не устраивает тебя в чертах лица, в фигуре.

Не все недостатки легко и быстро поддаются исправлению, но, во-первых, всегда стоит попытаться; во-вторых, если не удастся их исправить, можно сделать их менее заметными; в-третьих, просто полезно почаще смотреть на себя в зеркало.

С недостатками фигуры мы будем вместе бороться с помощью физкультуры, неправильность черт лица сгладит умелый макияж, а сейчас займемся твоей кожей.

Она заслуживает особого внимания, потому что в твоём возрасте увеличивается выработка гормонов, отвечающих за твой рост и развитие, и это как на экране отражается на твоём лице. Так что не стоит удивляться, если время от времени на коже появляются угри и прыщи,

она становится чрезмерно сальной или, наоборот, сухой и шелушится, появляется раздражение. Не стоит просто замазывать все это безобразие декоративной косметикой, постарайся помочь своей коже.

Во-первых, если твое лицо сплошь покрыто угревой сыпью и все известные препараты не помогают с ней справиться, обратись к врачу-дерматологу, он подскажет, как правильно питаться и ухаживать за кожей, а возможно, назначит лечебные процедуры.

Во-вторых, после консультации дерматолога можно попытаться в косметическом кабинете устранить причину твоего расстройств и беспокойства, только не ходи, пожалуйста, в сомнительные заведения, а обратись в авторитетный салон красоты или косметический кабинет.

И, наконец, не забывай о регулярном уходе за кожей, ведь причиной ее невзрачного вида вполне может быть твое элементарное невнимание к ней. В чем это внимание должно заключаться?

Перво-наперво, каждая уважающая себя очаровашка знает, что нужно умываться два раза в день — утром и вечером.

Если кожа жирная (это сразу видно — она блестит на носу, подбородке, и чувствуется на ощупь — пальцы становятся слегка скользкими после того, как проведешь ими по лицу), то и утром, и вечером во время умывания следует пользоваться мыльными средствами для снятия излишней сальности.

Если кожа нормальная (то есть особо не блестит и не шелушится), мыльными средствами нужно пользоваться только во время вечернего умывания.

При сухой коже (она шелушится, часто возникают раздражение, покраснение и ощущение стянутости) нужно умываться только водой комнатной температуры или тепловатой — без всяких специальных очищающих средств, чтобы не пересушить кожу еще больше.

В качестве очищающего средства лучше всего применять детское мыло или специальный гель для умывания и избегать пользоваться мылом с различными ароматическими и красящими добавками — эти вещества могут вызывать легкое раздражение или аллергию.

Если пользуешься мылом, сначала смочи лицо теплой водой, затем потри мыло в мокрых руках, чтобы образовалась пена, и этой пеной, а не куском мыла, намыливай лицо. Не стоит сильно тереть кожу при умывании или вытирании полотенцем, чтобы не повредить кожный покров.

Утром умывание можно заменить протиранием лица ватным тампоном, смоченным косметическим тоником или косметическим молочком.

Если у тебя сухая кожа, протирать лицо лучше косметическими сливками, а после каждого умывания смазывать его детским или другим легким молодежным кремом, соответствующим твоему типу кожи.

Более тщательного ухода требует жирная кожа, которая, к тому же, чаще склонна к образованию угрей.

Уменьшить сальность помогут, помимо двухразового умывания с мыльными средствами, специальные тоники или лосьоны с небольшим содержанием спирта, обладающего обезжиривающим действием, или каких-нибудь вяжущих веществ. Специальным косметическим спиртом пользоваться можно, но весьма осторожно и умеренно.

Обезжиривающие средства следует применять раз в неделю. Умытое лицо осторожно протирай ватным тампоном, смоченным одним из перечисленных средств, причем не как попало, а от носа к ушам, от центра подбородка вверх к вискам и от центра лба влево и вправо, иначе растянешь кожу, растирая ее поперек направления, в котором сокращаются мышцы.

Лосьон можно приготовить самостоятельно в домашних условиях по одному из приводимых ниже рецептов.

## **Очищающие лосьоны**

### **Огуречно-лимонный**

1/3 ст. сока свежего огурца смешай с 1 ч. л. сока лимона. Добавь 1 ч. л. водки. Протирай лосьоном лицо после вечернего умывания.

### **Дар природы**

3 ст. л. сока свежего огурца смешай с 1 ч. л. лимонного сока. Добавь сок свежей капусты (1–2 ст. л.), 1 ч. л. водки

### **Огуречный**

Натри на терке половину свежего огурца, залей 1/4 ст. водки. Дай настояться в течение недели в прохладном месте, процеди через 4 слоя марли или через марлю с ватой.

## **Глубокое очищение кожи**

Так называемая проблемная кожа (с прыщами или сплошь покрытая угревой сыпью) нуждается в особом уходе. Ее нужно каждый вечер протирать ватным тампоном, смоченным настойкой календулы (она продается в аптеках). Ты, конечно, прекрасно знаешь, что выдавливать угри нельзя, иначе рискуешь занести под кожу бактерии, вызывающие обширные воспаления, и тогда лицо будет не просто прыщавым, а совсем изрытым, как лунный ландшафт. Но если все же никак не можешь удержаться, и руки сами собой тянутся изничтожить созревшие угри, то, выдавливая их, хотя бы соблюдай все необходимые правила гигиены.



Первый этап: умойся теплой водой с мыльным или очищающим средством.

Второй этап: протри лицо ватным тампоном, смоченным лосьоном или каким-либо другим спиртосодержащим (то есть хорошо дезинфицирующим) косметическим средством.

Третий этап: поддержи лицо над паром. Для этого свежие или сушеные цветки календулы и ромашки залей горячей водой и доведи до кипения, чтобы пошел пар. Поставь кастрюлю или ковш с отваром на табурет, наклонись над емкостью, накрой голову большим полотенцем, чтобы весь пар шел прямо тебе в лицо. Побудь в таком положении с закрытыми глазами несколько минут — лицо станет красным, поры откроются.

Четвертый этап: сполосни лицо горячей или теплой водой, чтобы смыть с кожи выделившиеся из пор пот и грязь, промокни (но не вытирай!) полотенцем.

Пятый этап: садись к зеркалу и осторожно, стараясь не повредить кожу, сдавливай ее около угрей, при этом выдавливай все содержимое, иначе мало того, что сделаешь напрасную работу, так еще поспособствуешь появлению вместо едва заметного прыщика целого очага воспаления. Надеемся, ты догадываешься, что руки должны быть особенно чистыми.

Шестой этап: протри очищенное лицо ватным тампоном, смоченным лосьоном или спиртовой настойкой календулы.

Седьмой этап: наложи на лицо салфетку, смоченную холодной водой, и полежи с ней, закрыв глаза, некоторое время, пока салфетка не нагреется. Эта процедура успокаивает раздражение, сужает поры и способствует снятию красноты.

Учти, что подобная процедура довольно болезненна для кожи, так как она травмируется. Общее покраснение лица вскоре пройдет, а вот красные пятна в местах сдавливания останутся еще на некоторое время, так что наш совет: делай очистку на ночь, если на следующее утро не нужно никуда идти. Необходимо, чтобы кожа успокоилась, а пятна побледнели.

И все же советуем пользоваться менее радикальными способами очистки лица, они ничуть не слабее и неплохо помогают избавиться от угрей.

## Щадящее очищение кожи

Жирная кожа загрязняется сильнее любой другой, потому что пыль и грязь прилипают к выступающему из сальных желез жиру, поры забиваются — и на лице чаще образуются гнойнички и угри. Щадящее очищение помогает без травмирования кожного покрова снимать излишнюю сальность и бороться с прыщами.

Если у тебя очень жирная кожа, вымой лицо теплой водой, чтобы расширились поры, и нанеси на него смесь, состоящую из чайной ложки сметаны или кефира и столовой ложки мелкой пищевой соли. Эту смесь слегка вотри легкими (!) массажными движениями в кожу, следуя направлениям от середины подбородка и переносицы к ушам и от центра лба в противоположные стороны, избегая области вокруг глаз, потому что здесь кожа очень чувствительная и нежная. Смой маску теплой водой, чтобы поры не успели закрыться раньше, чем из них выйдет грязь, а затем сполосни лицо холодной водой или протри кусочком льда, завернутым в марлю. Во время очищения кожа станет красноватой — это свидетельствует, что активизировалось подкожное кровообращение, а значит, ее состояние существенно улучшится.

Еще мягче действует очищающая маска для жирной кожи, которая состоит из подсоленной воды и черного хлеба. Хлебный мякиш положи в соленую воду (примерно чайная ложка соли на полстакана горячей воды); когда хлеб размякнет, нанеси на вымытое и слегка распаренное над горячим травяным отваром лицо полученную кашу легкими надавливающими движениями, соблюдая основные направления массажа. Через некоторое время каша начнет свободно скользить — смой ее теплой водой, а потом ополосни лицо холодной водой.

Жирная кожа обладает чрезмерной щелочностью, бороться с которой нужно с помощью кислоты (ты должна знать об этом из уроков химии), поэтому для нейтрализации щелочной среды и снятия излишней жирности употребляют сок кислой капусты. Можно умываться водой комнатной температуры, смешанной с капустным рассолом в пропорции 2:1 (то есть на 2 ст. воды 1 ст. рассола). Еще лучше протирать кожу лица ватным тампоном, смоченным в соке квашеной капусты.

## Сужение расширенных пор

Очень часто при жирной коже поры на лице расширены, что само по себе не очень привлекательно, а при невнимательном уходе они забиваются, и образуются гнойнички. Существует несколько смесей, обладающих вяжущим, стягивающим и очищающим действием, они помогут справиться с неприятностями подобного рода.

Средство, которое не только обезжиривает кожу, но и уменьшает слишком крупные поры (их видно невооруженным глазом, особенно на носу и около него), состоит из 0,5 ч. л. лимонного сока и яичного белка, хорошенько смешанных. Нанеси эту смесь на лицо, поддержи, пока белок не начнет подсыхать (ты это увидишь и почувствуешь), а потом смой теплой водой. Жирность и блеск исчезнут, а поры стянутся — и не будут так бросаться в глаза.

Для уменьшения пор и обезжиривания применяется также смесь, приготовленная из взбитого в пену яичного белка и добавленной в него половины чайной ложки сока алоэ. Массу нанеси ватным тампоном, поддержи до подсыхания и появления стягивающего эффекта, затем накладывай еще один слой и повторяй эти действия до тех пор, пока не кончится белково-соковая смесь. Застывшую массу снимай ватным или марлевым тампоном, смачивая его теплым чаем, потом ополосни лицо холодной водой.

Немного больше хлопот доставляет девчонкам кожа смешанного типа, потому что одна часть лица слишком сальная и нуждается в обезжиривании, а другая — сухая, и ее нужно увлажнять и уж, конечно, ни в коем случае не подсушивать за компанию с жирной.

Единственный выход при таких обстоятельствах — выяснить, где участки жирной кожи (они блестят, обычно это бывают нос, середина подбородка и лба), а где — сухой (чаще всего это щеки и околосочные области лба), и применять для ухода за ними разные косметические средства. Жирную часть нужно протирать лосьонами, а сухую смазывать после умывания детским кремом, косметическим молочком или сливками. Лицо целиком можно смазывать специальным кремом, предназначенным для кожи смешанного типа.

При любом типе кожи не забывай о важной очаровательной детали лица — губах, ведь они лишены сальных желез и потому часто сохнут, трескаются и шелушатся. Чтобы избежать неприятностей, смазывай их периодически (а в холодное время года почаще) детским кремом или гигиенической губной помадой (она бесцветна, но хорошо смягчает губы).

## Как тонизировать кожу

Если ты проснулась с кругами под глазами или бледная (возможно, так утомилась в школе, что выглядишь осунувшейся и усталой), и, как по закону подлости, тебе нужно идти в таком позорном виде на дискотеку или на день рождения к подруге, а хотелось бы выглядеть, как всегда, очаровашкой, то есть несколько простейших средств, чтобы избавиться от такого ужасного внешнего вида и плохого настроения.

Чтобы выглядеть на празднике свежей и очаровательной после сумасшедшего дня, проведенного в школе, или недосыпания, нужно обязательно вернуть к жизни уставшую кожу. Если у тебя нет времени, чтобы подойти к этому делу со всей ответственностью (то есть доспать недостающие часы, принять душ и т. п.), придется воспользоваться простым средством — свежими капустными листьями.

Отломи от кочана 3–4 листа, сполосни их холодной водой и, лежа на спине, наложи на умытое, но не вытертое (то есть мокрое) лицо. Прохладные листья прикладывай вогнутой стороной. Кожу перед этим не следует вытирать полотенцем, поскольку вода способствует лучшему и быстрейшему проникновению питательных веществ. Полежи с капустными листьями на лице, закрыв глаза, 3–5 минут, пока не почувствуешь, что листья стали нагреваться от соприкосновения с кожей. Потом листья сними и промокни влажное лицо мягким полотенцем или бумажной салфеткой.

Ты увидишь, что кожа стала более мягкой, свежей и матовой, почувствуешь, что усталость лицевых мышц и раздражение на коже пропали. Прикладывание на влажное лицо капустных листьев не только бодрит кожу, оно готовит ее к нанесению декоративной косметики (конечно, если ты уже начала немного пользоваться пудрой, тенями, румянами); промокнув лицо, нанеси свой легкий макияж — и ты заметишь, что он будет лучше держаться, не потеряет яркости и не расплывется за все время вечеринки, как бы энергично ты ни танцевала.

Еще один простой, но результативный способ привести изможденное лицо в божеский вид — протереть лицо кусочком льда, завернутым в марлю. Цвет и состояние кожи меняются прямо на глазах — щеки розовеют, становятся бархатистыми. После протирания кусочком льда лицо лучше не вытирать, а слегка промокнуть или даже дать ему высохнуть самостоятельно. Единственное, о чем следует позаботиться, — чтобы в холодильнике всегда был этот самый спасительный кубик льда. Надеемся, ты знаешь законы физики и не станешь замораживать воду в посуде, которую может разорвать замерзающая вода.

## «Солнечные брызги»

Так иногда называют веснушки. Эти милые рыженькие пятнышки очень украшают лица многих девочек и мальчишек, но обладатели веснушек часто расстраиваются по их поводу, вместо того чтобы радоваться — ведь природа таким образом выделила их, придала им особый шарм. Но человек всегда стремится подчинить себе природу, и до сих пор продолжается ожесточенная борьба с веснушками.

Справедливости ради надо отметить, что изобретательности человеческого ума нет предела: перепробовав множество различных средств природного и искусственного происхождения, веснушчатый человек все же нашел несколько рецептов, позволяющих либо предотвратить появление веснушек (как известно, у многих веснушки — сезонное явление, на зиму пропадающее, а весной появляющееся вновь), либо полностью их извести, обесцветить. Некоторые используют эти средства в сочетании, чтобы добиться максимального эффекта.

Так вот, сок и кашица из свежей и квашеной капусты обладают отбеливающим эффектом, поэтому являются одним из средств борьбы с веснушками и пигментными пятнами. Чтобы предотвратить появление веснушек, уже ранней весной начинай принимать профилактические меры — ежедневно на протяжении месяца выпивай по полстакана подслащенного сока свежей капусты, можно каждый день съедать утром натощак и вечером во время ужина 2–3 ст. л. квашеной капусты или пить рассол (сколько сможешь). Время от времени полезно накладывать квашеную или натертую на терке свежую капусту на область веснушек.

Лицо сохранит свою белизну даже под воздействием яркого весеннего солнышка, если будешь выпивать утром и вечером по полстакана или по стакану молока или кефира на протяжении солнечно опасного периода, грозящего возникновением этих самых «солнечных брызг».

Если веснушки все же появились и ты на сто процентов уверена, что они нисколько не украшают лицо, а только портят, начинай с ними беспощадную борьбу не на жизнь, а на смерть. Можно замучить их всевозможными отбеливающими примочками и масками на основе природных компонентов.

Например, приготовь смесь охлажденного рисового отвара с соком кислой капусты в пропорции 1:1 (то есть в равных количествах, к примеру по полстакана того и другого). Обильно смочи раствором ватные или марлевые тампоны и обложи ими умытое лицо. Подержи, пока тампоны не нагреются, снова смочи их смесью, повтори такие прикладывания 5–7 раз. Эти примочки нужно накладывать на лицо с перерывами в 3–4 дня, после чего веснушки начнут бледнеть, а затем пропадут.

## Глава 2

### Молодежный макияж

Макияж устраняет недостатки и, конечно, подчеркивает достоинства. Чтобы стать законченной очаровашкой, надо научиться наносить макияж и разбираться в новомодных косметических средствах. Ведь не все люди рождаются с длинными пушистыми темными ресницами, которые сами загибаются, не у всех прекрасный цвет лица и т. д. Маленькие недостатки надо уметь маскировать или превращать их в достоинства.

Начнем? Чтобы ничто не мешало при наложении макияжа, волосы надо либо заправить под косынку, либо перевязать широкой лентой. Затем тщательно очисти кожу от ороговевших частичек. Для этой цели лучше воспользоваться скрабом или очищающей маской. Убрать излишки этих средств можно мягкой салфеткой или тоником, который не содержит спирта. Теперь твоя кожа полностью готова к нанесению макияжа.



Хочешь иметь ровный, идеальный цвет лица? Это возможно при помощи тонального крема. К твоему сведению, тональный крем надо выбирать в соответствии с типом кожи. Только при этом условии ты создашь ровный матовый цвет лица.

Если у тебя жирная кожа, выбирай тональный крем, контролирующий выделение жировой смазки. Он избавит тебя от необходимости поминутно смотреться в зеркальце, проверяя, не блестит ли кожа.

Если не нравится ощущение присутствия на лице чего-то инородного (тонального крема), воспользуйся кремами, обладающими эффектом незаметности. Их консистенция

очень нежная и прозрачная, они практически неощутимы на коже и тем не менее создадут прекрасный цвет лица, избавят от необходимости постоянно что-то подправлять в макияже.

Современные косметические тональные кремы могут защищать и питать чувствительную кожу, увлажнять сухую, а также омолаживать старую. Последнее, уверены, не для тебя.

А вот новинка: тональный крем с необыкновенным эффектом — он придает коже сияние. Помнишь, как Маргарита из романа Булгакова «Мастер и Маргарита» натерлась чудодейственной мазью — и ее кожа стала светиться изнутри. Тот же самый эффект ожидает и тебя, если воспользуешься таким кремом.

Есть также кремы, не пачкающие одежду. Они незаменимы в том случае, если надо надеть свитер с высоким воротом или водолазку.

Беспроегранный вариант — прозрачная жидкая основа. Нанеси ее на лицо легкими движениями. Теперь можешь воспользоваться пудрой, лучше рассыпной, с мягкой широкой кисточкой. Аккуратными легкими движениями припудри лицо, а излишки пудры сними мягкой губкой.

Теперь займемся бровями. Их надо причесать кисточкой от туши, смоченной в касторовом масле. Если брови светлые, подкрась их карандашом.

Подводить глаза лучше только в исключительных случаях: на вечеринку, на дискотеку, потому что карандаш смотрится резковато. А вот тени подойдут как нельзя кстати. Тоненькой кисточкой надо обрисовать контур глаз, но ни в коем случае не зарисовывай тенями веки полностью.

Если используешь карандаш, его надо немного смягчить, чтобы он не выглядел на лице грубо. Для этого воспользуйся мягкой кисточкой, на которой осталось немного теней. Растушуй карандаш этой кисточкой, чтобы получилась мягкая линия.

Невыразительные глаза можно сделать заметными с помощью туши для ресниц и теней. Для начала ресницы неплохо бы загнуть специальным приспособлением, а потом чуть припудрить. Припудренные ресницы выглядят более объемно, а значит зрительно увеличивается размер глаз. Тушь должна быть хорошей фирмы, чтобы после ее употребления не возникло воспаления. Сначала надо накрасить верхние ресницы — самые кончики. Проведи по ним тушью снизу, загибая их вверх. Затем осторожно накрась нижние ресницы.

Если у тебя все время расплывается губная помада, попробуй воспользоваться блеском для губ. Нанесенный минут на десять, он не только увлажнит губы, но и в дальнейшем удержит помаду. Излишки блеска удаляем мягкой салфеткой и обрисовываем контур губ карандашом. Его тон должен быть темнее, чем тон помады. Помаду наносим беличьей кисточкой, потому что она мягко создает форму губ. Затем излишки помады удаляем с помощью салфетки.

## **Макияж на каждый день («школьный»)**

В школу надо ходить не только чистой и умытой, но и красивой, а это можно сделать с помощью макияжа. Школьный макияж должен быть скромным, приглушенным, естественным, с учетом этого надо выбирать косметические средства.

Ресницы красим только в том случае, если собственные не выделяются. Можно использовать тушь черного или темно-коричневого цвета. Это классические цвета, уместные для школы. Более радикальные цвета туши (зеленый, белый, синий) в школу использовать не рекомендуется, они подойдут для дискотек и вечеринок.



Если у тебя густые и черные ресницы, можешь воспользоваться средством для их загибания, а сделать их более шелковистыми и блестящими поможет обычное касторовое масло. Обмакни в него предварительно вымытую кисточку от туши, аккуратно стряхни излишки и проведи ею по ресницам. Касторовое масло отлично укрепляет и восстанавливает ресницы.

Тени в школу лучше не использовать — либо применять в минимальном количестве, чтобы не походить на индейца, вышедшего на тропу войны.

Помада для школьного макияжа также должна быть спокойных матовых тонов. Яркие интенсивные цвета, слишком резкий контур губ для школы не допустим. Чтобы не ошибиться в выборе помады, проверяй ее цвет на своей коже. Выбирай такой тон, чтобы он либо соответствовал цвету лица (розовый, персиковый, пастельный), либо контрастировал с цветом волос. Если ты блондинка, подойдут розовые тона, а если шатенка — персиковый; брюнеткам можно краситься светло-коричневой, а рыженьким — бледно-оранжевой помадой.

### **Макияж для вечеринки**

Для вечеринки можно придумать и сделать самый невероятный макияж, который гармонировал бы с твоей прической, одеждой, даже с твоим настроением.

Как правильно накладывать тональный крем и пудру, ты уже знаешь, не будем останавливаться на этом.

Конечно, надо выделить глаза. Они должны сиять, источать праздничный блеск, а для этого им надо дать отдохнуть. Положи на них примочки из чая или ромашки.



Итак, глазки готовы к тому, чтобы их накрасили. Немного припудри ресницы, загни их (если они в этом нуждаются) и накрась тушью в один слой. Излишки туши сними специальной расческой, а потом наложи ее вторым слоем. Готово. Необязательно на день рождения или вечеринку использовать строгую черную тушь. Здесь как раз можно накраситься тушью каких угодно расцветок.

Если пользуешься карандашом, его лучше выбрать под цвет глаз или туши (что будет очень эффектно смотреться). Подводят глаза перед тем, как нанести тушь. По краю нижнего века проводят линию и растушевывают ее мягкой кисточкой, чтобы она была не резкой, а плавной. Верхнее веко, если оно небольшое, не подводят.

Помаду выбираем самых радикальных и смелых расцветок. Будь уверена, никто не осудит, зато все позавидуют твоей смелости и продвинутости. Лаком такого же цвета можно покрасить ногти, чтобы получился законченный образ.

На вечеринку вполне допустим макияж в серебряных или золотых тонах. Косметический мир располагает большим выбором губных помад, туши для ресниц и теней, которые смотрятся необычайно эффектно благодаря металлическому блеску.

Один маленький совет — если не получается какой-то новомодный макияж, потому что делаешь его впервые, лучше оставь попытки и успокойся. Еще раз критически посмотри на себя и подумай, нравится ли тебе то, что получилось. Если ответ отрицательный, без всякого сожаления смой неудавшийся макияж и подкрасься, как всегда. В любом случае это будет лучше, чем если ты пойдешь на праздник, заранее зная, что выглядишь просто ужасно, несмотря на супермодный макияж. Подумаешь, первый блин комом. У кого не случилось. Со временем научишься делать самые сложные и навороченные типы макияжей.

### **Макияж «Знакомство с его мамой»**

Каждая девочка, знакомясь с родителями юного поклонника, стремится выглядеть на все сто, чтобы уверить мамашу друга, что такой, как она, во всем свете не сыщешь. И вот бед-

ная девочка сидит перед зеркалом, перекрашивая один и тот же глаз, в раздражении бросаясь тюбиками с губной помадой, и никак не может найти единственно верное решение, при котором она показалась бы модной и современной девочкой — и чтобы его мама не упала в обморок от этой самой современности. Трудно? Трудно. Невозможно? Почему же невозможно, все в твоих силах, надо только захотеть.



Для начала прими успокоительный душ. Он немного отрезвит тебя, и ты сама себе скажешь, что мама, чья бы она ни была, такой же человек, как все остальные, и если ты ей не понравишься, это только ее проблемы, а не твои. Приняв душ, увлажни лицо гелем и еще раз скажи себе, что ты самая обаятельная и очаровательная и обязательно понравишься маме мальчика.

Постарайся наложить такой макияж, чтобы он был незаметным. Любая женщина обязательно оценит твое умение подчеркивать свою природную красоту, что сыграет в твою пользу. Глаза подкрась тушью в том случае, если ресницы у тебя белесые, светлые. Тушь лучше взять не абы какую, а гармонирующую с цветом глаз. При светлых глазах надо использовать коричневую, серую или синюю тушь. Она смотрится на ресницах не так вызывающе и резко, а наоборот

— смягчает тональность глаз. Тушь черного цвета рекомендуется использовать, если у тебя темные глаза.

Тени, карандаш и румяна используй только в том случае, если надо что-то подкорректировать. Нанесенные просто так, они будут выглядеть лишними, и мама мальчика быстро это заметит. Естественно, положительной оценки с ее стороны не последует.

Теперь губы. Избегай слишком ярких тонов, не пользуйся и слишком радикальными. Вряд ли мама твоего приятеля оценит твою просвещенность в косметике. Зато она безусловно отметит твой вкус, если красишь губы помадой пастельного естественного цвета, а излишки промокнуешь бумажной салфеткой. Контурный карандаш используй в том случае, если линия губ нечеткая. Только не надо брать красный или сливовый карандаш к персиковой или карамельной помаде, надеясь, что так вполне сойдет. Зрелище будет ужасное — и мама мальчика быстро поймет, что ты за птица, раз не умеешь подбирать карандаш в тон к губной помаде.

## Коррекция внешности с помощью макияжа

### Глаза

Если у девочки глаза навывкате, этот недостаток можно исправить с помощью темных теней. Нижнее веко аккуратно ретушируют с помощью кисточки, а вот верхнее сначала покрывают светлыми тенями, а на них тонкими штрихами наносят темные.

Широко расставленные глаза можно оптически немного сузить, если воспользоваться светлыми и темными тенями. Темными надо закрасить уголки глаз вверху и внизу, а светлыми тенями — все остальное.



Чтобы зрительно увеличить расстояние между близко расположенными глазами, нужно светлые тени наложить ближе к переносице, а темные — чуть дальше.

Глубоко посаженные глаза корректируются с помощью опять-таки темных и светлых теней. Темные тени надо наложить прямо под бровями и на внешние углы глаз, а светлыми заретушировать все остальное пространство.

Круглые («коровьи») глаза удлиняют в разрезе с помощью подводки, удлиняя линию века.

### **Овал лица**

При выборе румян ориентируются на цвет кожи. Если она у тебя светлая, можешь выбрать румяна светло-розовые. А вот смуглянкам лучше пользоваться румянами кораллового цвета.

Круглое лицо можно «вытянуть», подрумянив скулы. И наоборот, удлиненное лицо можно чуть округлить, если подрумянить щеки прямо по центру.

Полные щеки будут выглядеть более худыми, если подрумянить скулы темными румянами, наложив их вертикальными полосками.

Впалые щеки можно округлить, если темными румянами подрумянить под скулами, а светлые румяна наложить чуть ниже темных.

Квадратное лицо легко корректируется при нанесении румян на скулы ближе к вискам. А слишком выдающиеся скулы ретушируются румянами темного тона. Усилить акцент на незаметные скулы можно с помощью светлых румян.

### **Нос**

Длинный, как у Буратино, нос можно зрительно укоротить, если чуть-чуть припудрить его кончик. Пудра должна быть темнее, чем цвет всего макияжа. И наоборот, носик-курносик можно оптически удлинить, если припудрить его боковые крылья нейтральной пудрой, а спинку носа более темной по тону пудрой или тональным кремом.

### **Подбородок**

Выступающий подбородок корректируется с помощью обычной пудры более темного тона, чем весь грим.

Скошенный подбородок маскируется с помощью светлой пудры. А вот широкий подбородок делается менее заметным при помощи темной пудры.

### **Губы**

Полные губы можно немного сузить, если их уголки замазать тональным кремом и помадой их не окрашивать. А узкие губы можно сделать шире, если пользоваться светлой помадой и не прибегать к контурному карандашу.

## Глава 3

### Уход за руками и ногтями

Не только твое лицо, но и руки постоянно на виду, к тому же рукам достается больше всего: ими стирают, моют посуду и пол, готовят, они подвергаются воздействию различных веществ, которые иссушают и огрубляют их. Из-за этого руки теряют мягкость и могут приобрести поистине ужасный вид. Конечно, неухоженным рукам тоже можно найти применение — например, сняться в фильме ужасов без грима, но при этом никто и никогда не назовет тебя очаровашкой.



Чтобы руки всегда были в превосходной форме, уделяй им ежедневно несколько минут внимания и заботы.

На ночь не забудь смазать руки легким кремом; благо, наша отечественная и зарубежная промышленность выпускает огромное количество кремов, предназначенных специально для ухода за руками. Впрочем, для этой цели вполне подойдет и детский крем.



В зимнее и холодное осенне-весеннее время кожа рук нуждается в дополнительном смягчении, а сухой коже оно необходимо постоянно. Оживить **СУХУЮ КОЖУ** можно подсобными средствами. Если ты или мама приготовили картофельное пюре, возьми 2 ст. л. пюре, добавь в него 1 ч. л. растительного масла, столько же майонеза и нанеси теплую массу на руки. Подержи 15–20 минут, смой теплой водой и смажь руки кремом. Кожа станет мягкой, белой и шелковистой.

**ШЕЛУШАЩАЯСЯ КОЖА РУК** — это, согласишься, некрасиво и неприятно. Срочно нужно что-то делать; например, можно попробовать такое средство смягчения: из листика алоэ выжми 0,5–1 ч. л. сока, смешай с 1 ч. л. меда, сметаны (или кефира) и растертого в пюре банана. Нанеси полученную массу на тыльные стороны кистей, подержи минут пятнадцать. Эффект будет замечен сразу, потому что эта смесь не только смягчает, но и освежает кожу рук.

**ПОКРАСНЕВШИЕ РУКИ**, бесспорно, притягивают к себе внимание, но приятного впечатления не производят. А ведь с этой неприятностью довольно легко справиться. Разведи 2 ст. л. муки отваром ромашки или календулы до консистенции сметаны, 0,5 ч. л. растительного масла, наложи смесь на руки и держи около получаса, затем смой теплой водой и протри руки ватным тампоном, смоченным отваром трав. Эта смесь снимает раздражение, покраснение и стягивание кожи.

От контакта с мыльными средствами клетки кожи теряют часть содержащейся в них воды, руки становятся неприятными на ощупь. Теперь подсчитай, сколько раз в день ты моешь руки с мылом — в общем, мастерски отбираешь у кожи рук влагу, а вот возвращать навер-

няка и не думала, а надо. Опять же предлагаем тебе самые простейшие домашние средства УВЛАЖНЕНИЯ кожи рук.

Приготовь теплую ванночку из 0,5 ст. сока квашеной капусты, такого же количества отвара календулы, ромашки и 20 капель лимонного сока. Опустите ладони в посуду с этой теплой смесью и держи до тех пор, пока вода будет оставаться приятно теплой, затем дай коже слегка подсохнуть и смажь ее легким кремом.

Натри на мелкой терке яблоко, свежую капусту, морковь и огурец, полученную кашу наложи на руки и подержи 15–20 минут, смой холодной водой — кожа станет нежной и мягкой. Она получит не только утраченную влагу, но и витамины из овощей и фруктов.

Руки можно увлажнить примочкой из смеси сока свежей капусты (или огурца) и минеральной воды в равных долях. Намочи в этом растворе марлю; не отжимая, наложи на тыльные стороны рук и держи эту холодную примочку до тех пор, пока она не станет теплой, затем снова намочи ее, повтори прикладывание несколько раз, после этого не мой и не вытирай руки, а дай им высохнуть и смажь легким кремом.

Рукам и так приходится много терпеть, так что не заставляй их испытывать на себе все превратности погоды — в холодное время года надевай перчатки или варежки, потому что даже самые симпатичные колечки, браслеты и фенечки, самый красивый лак для ногтей не будут смотреться привлекательно и эффектно на руках с грубой, шершавой и покрасневшей кожей.

Отдельная тема для разговора — ЗАУСЕНЦЫ, лоскутки кожи, торчащие вокруг ногтей на неухоженных руках. Они могут быть очень болезненными и даже кровоточить. Заусенцы не стоит отрывать или откусывать зубами, это больно, да и выглядит весьма безобразно, а в появившейся ранке может начаться воспаление. Заусенцы нужно осторожно обрезать маникюрными ножничками, а кожу на пальцах вокруг ногтей сначала обработать лосьоном, а потом смазать детским кремом.

Причина появления заусенцев — недостаток в организме витамина А или чрезмерная сухость кожи. Пополнить запасы витамина А можно, поглощая побольше сырой моркови и сливочного масла, либо принимая витамины, купленные в аптеке. Руки нужно регулярно смазывать кремом, особенно тщательно вокруг ногтей, слегка втирая его в кожу.

ЕСЛИ РУКИ ПОТЕЮТ, это еще не повод для расстройства, а побуждение к действию: принимай меры! Попробуй применить испытанные народные средства. Например, очень многим помогает избавиться от потливости рук ванночка с обычной столовой солью. Подогрей воду, чтобы она была приятной температуры, раствори в ней соль из расчета: 1 ст. л. на литр воды, опусти в ванночку с солевым раствором кисти рук и держи 10–15 минут. Если будешь делать такие ванночки регулярно, потливость ладоней скоро пройдет.

Рецепт посложнее: 1 ч. л. коры дуба залей 0,5 ст. крутого кипятка, дай настояться, чтобы настой был темного цвета, добавь в него 1 ст. л. уксуса и полученной смесью с помощью ватного тампона протирай ладони. В общем-то, вся сложность рецепта состоит в том, чтобы пойти в аптеку и купить кору дуба, да попросить маму проконтролировать процесс добавления в отвар уксуса (между прочим, жидкость небезопасная, будь с ней повежливей!). А средство, отметим, очень эффективное.

Еще один простой способ — ванночки с уксусом: на литр теплой воды возьми 2 ч. л. столового уксуса. Держи руки в этом растворе 5–10 минут; после нескольких таких процедур ты заметишь, что потливость рук уменьшится.

## **«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей...»**

Эта фраза из бессмертного произведения А. С. Пушкина «Евгений Онегин», относящаяся, между прочим, к герою мужского пола, должна наводить тебя на мысль примерно такого

содержания: «В очаровашке все должно быть исключительно привлекательно — до самых кончиков ногтей». Так что давай посмотрим на эти самые кончики.

Чтобы руки выглядели на все сто, нужно следить за состоянием и внешним видом ногтей. Ты сама прекрасно понимаешь, что аккуратно подстриженные, обработанные специальной пилочкой, недлинные, ровные ногти смотрятся лучше и доставляют своей обладательнице гораздо меньше хлопот, чем утонувшие в заусенцах, обгрызенные, ломкие, слоющиеся, тусклые да еще и с остатками лака в отдельных местах.



Мы не призываем бросить все дела и бежать в модный салон делать маникюр, ты сама вполне в состоянии позаботиться о своих ногтях. Для успеха всего-то и надо: раз в неделю подрезать их ножницами, чтобы длина выступающих за край подушечек пальцев ногтей была не больше 2–4 мм, с помощью пилочки сглаживать острые углы, смазывать на ночь руки кремом, отказаться от привычки грызть ногти и всегда своевременно (то есть при первых признаках облезания) снимать лак с помощью нанесенного на вату специального средства.

Не советуем повседневно использовать очень яркий (кислотный) или темный по цвету лак для ногтей, потому что, во-первых, из-за этого ты можешь нарваться на неприятности в школе, а во-вторых, все уже привыкнут к твоим броским ногтям, и на дискотеке, когда захочешь привлечь к себе внимание, используя все тот же цвет, ничего у тебя не выйдет. Зато представь, какой будет эффект, если в будни пользуешься едва заметным лаком симпатичного цвета, а в праздник — ультрамодным! Кстати, это одна из хитростей очаровашки — всегда казаться простой, скромной, а потом вдруг сразить всех своей экстравагантностью, неожиданно изменить привычный облик.

Время от времени давай своим ногтям отдохнуть от лака, ведь они живые и нуждаются в доступе воздуха и влаги, иначе очень скоро узнаешь, что такое ломкие и расслаивающиеся ногти.

Очаровашка никогда не позволит себе удалять лак с ногтей при помощи ножа, ножниц, лезвия или чего-то подобного, поскольку так легко повредить ногти, на них появятся борозды, которые отнюдь не являются украшением.

Если у тебя слоются и расщепляются ногти, попробуй помочь им с помощью ванночки: в 1 ст. теплой воды раствори 1 ст. л. поваренной соли, добавь 2–3 капли йода, опусти в жидкость кончики пальцев и держи 5—10 минут. После процедуры смажь кожу около ногтей кремом или растительным маслом. Продолжай настойчиво применять ванночки, пока ногти не станут здоровыми и крепкими.

В том случае, если ногти, наоборот, слишком мягкие, легко загибаются, укрепляй их с помощью такой ванночки: в 1 ст. теплой воды раствори 1 ст. л. соли и 1 ч. л. пищевой соды. Держи в этом растворе кончики пальцев 5—10 минут, повторяй процедуру через 2–3 дня.

Еще один рецепт укрепления ногтей: раствори в 0,5 ст. минеральной воды немного желатина и подержи в этом растворе кончики пальцев 5–7 минут, твои ногти станут заметно прочнее.

Здоровые ровные и гладкие ногти сами по себе хороши, но можешь самостоятельно сделать из них настоящее произведение искусства, придав им подходящую форму и покрыв модным лаком.

Как определить идеально подходящую для тебя форму ногтей? Положи перед собой руки и внимательно рассмотри форму пальцев — она может быть конической (ровный по всей длине палец сужается к кончику, слегка заостряется), прямоугольной (палец завершается подобием квадрата, немного угловат), лопатовидной (палец расширяется к концу) и овальной (палец на конце округлый). Не все пальцы могут иметь одинаковую форму, поэтому ориентироваться надо по преобладающему признаку.

Если у тебя толстоватые пальцы или широкие ногти, лучше отрастить ногти подлиннее (чтобы за край пальца выступало примерно 4–6 мм).

Обрати внимание на корень ногтя, на лунку, то есть место, где он врастает в кожу, — какой формы эта часть: она может быть приближена к овалу или к квадрату; следовательно, при квадратной форме лунки лучше придать такую же форму свободному краю ногтя, а при овальной подойдет любая.

Свободный край ногтя можно обработать с помощью пилочки, придав ему очень модную сейчас квадратную форму — подпили вершину ногтя перпендикулярно линии пальца, а края не обтачивай.

Овальная форма всегда была популярной и сейчас не утратила своей актуальности: подрежь свободный край ногтя закругленными ножницами и аккуратно обработай пилочкой, сглаживая углы.

Расходящийся лопатовидный ноготь лучше не закруглять — так он будет смотреться еще шире, а обрезать или обточить по прямой, перпендикулярно линии пальца.

В школу лучше ходить с ненакрашенными ногтями или пользоваться бесцветным лаком — так избежишь конфликтов с учителями. А если одноклассницы будут косо смотреть на тебя, не обращай внимания — законодательницам мод во все времена приходилось сталкиваться с непониманием окружающих, главное — чувствуй свою правоту.

Для внешкольного времени подойдет любой лак, за исключением, пожалуй, ярко-красного, потому что он сейчас не в моде и считается вульгарным даже среди самой «оторвавшейся» части молодежи.

Самые актуальные на сегодняшний день цвета: «кислотные» — оранжевый, салатный, розовый, голубой, желтый; неоновые — фиолетовый, синий, зеленый; стильные — серый, перламутровый, бирюзовый с блеском; классические — кофе с молоком, бежевый, белый, бледно-розовый; «писк моды» — бесцветные и цветные лаки с крупными блестками, черный.

Если раньше признаком хорошего вкуса считалось подобрать по цвету лак и губную помаду, то сейчас это правило отвергнуто — и все же не стоит выбирать лак наобум, ни к селу ни к городу. Он должен сочетаться по цвету с одеждой и обувью (например, салатные ботинки и такого же цвета ногти), с аксессуарами (черный ремень и сумочка плюс черные

ногти), с украшениями (неоново-розовые зажимы для волос и такого же цвета лак на ногтях), либо резко контрастировать, выделяться на общем фоне (например, ты одета во все черное, а ногти покрашены кислотным оранжевым лаком).

Довольно часто наносят на основной тон какие-либо рисунки другого цвета (цветочки, сеточки, снежинки и т. д.). Вполне можешь сделать это сама, используя заостренную спичку или иголку и действуя очень внимательно и аккуратно.

Другой способ украсить ногти — специальные наклейки в форме сердечек, звездочек и т. п., которые продают в магазинах. Только не забудь спросить, как их правильно применять.

Некоторые женщины используют в торжественных случаях накладные ногти, но тебе это ни к чему, это не молодежная мода, а дорогое удовольствие, к тому же и вредное для ногтей.

## Глава 4

### Уход за волосами

В этой главе расскажем, как ухаживать за волосами в зависимости от их типа, как правильно мыть голову, чтобы волосы всегда выглядели красивыми и здоровыми. Не зря французы говорят: «Если вы плохо выглядите, помойте голову». Не стоит буквально понимать эту приткзку, но в чем-то они правы. Женщина с чистыми, пушистыми волосами не может выглядеть плохо. Очаровательное личико, стройная фигура и модный прикид — все это не произведет впечатления на окружающих, если твои волосы будут грязными и неухоженными. Волосы — лучшее украшение женщины, нужно беречь смолоду. Волосы не только символ красоты, но и индикатор здоровья, самочувствия и даже настроения, это зеркало души: обида, переживания, тоска — все отражается на волосах. Они становятся тусклыми и ломкими, портится их внешний вид — и никакие супермодные средства по уходу за ними не помогут.



Чтобы волосы были красивыми, нужно следить за своим здоровьем, правильно питаться, постараться оградить себя от разного рода переживаний. Волосы, как и кожа лица, тела, требуют за собой тщательного, а главное — правильного ухода. Для этого нужно знать о них все.

Волосы бывают нормальные, сухие и жирные. Каждый тип требует специального ухода. Нормальные волосы достаточно эластичные, густые и не секутся на концах. Такие волосы можно мыть два раза в неделю, они будут выглядеть чистыми и здоровыми.

Для сухих волос характерно пониженное салоотделение, они ломкие, хрупкие, тоньше нормальных волос и сильно подвержены влиянию внешних факторов (солнце, ветер, мороз). Частое мытье, как и нормальным волосам, им не требуется.

Жирные волосы — это волосы с избыточным салоотделением, поэтому они чрезмерно эластичны, имеют некрасивый блеск, придающий прическе неопрятный вид. Жирные волосы приходится часто мыть, так как в противном случае они становятся сальными, плохо выглядят.

Нельзя забывать, что из-за плохого ухода, стресса, неправильного питания самые шикарные и здоровые волосы могут испортиться, из нормальных стать жирными или сухими. Сухие волосы, в свою очередь, могут стать жирными. Существуют общие для всех трех типов правила ухода за волосами.

1. Волосы нужно мыть регулярно, а не раз в месяц, когда они начинают висеть как сосульки. И не просто водой с хозяйственным мылом, а шампунем, подобранным для твоего типа волос. Иначе ты только испортишь свои волосы.

2. Используй растительные и промышленные средства для защиты и укрепления волос. В настоящее время на прилавках магазинов большое разнообразие бальзамов, ополаскивателей. Кроме того, очень полезно хотя бы одну неделю в месяц смазывать волосы специальными смесями на основе лечебных трав. Об этом мы расскажем дальше.

3. Не рекомендуется регулярно сушить волосы феном. От этого они становятся ломкими и теряют здоровый блеск. Лучше сушить их естественным путем. Значит, не стоит мыть голову перед самым выходом из дома.

4. Посеченные кончики регулярно подстригай. Они не только некрасивы, от них волосы начинают расслаиваться, ломаться и наконец выпадать. Не стоит рисковать и доводить волосы до такого состояния.

5. Думаем, не следует напоминать о том, что волосы нужно расчесывать и защищать от воздействия внешних факторов. Что это значит? В жару или в мороз надевать на голову соответствующие головные уборы, а не обижаться на маму, когда летом она заставляет носить панамку или шляпу. Мама заботится о здоровье твоих волос.

Прежде чем перейти к разговору об уходе за волосами, необходимо определить тип своих волос. Как это сделать? Тебе поможет этот небольшой тест.

### **Тест «какие у тебя волосы»**

Тест построен следующим образом: перед тобой три блока утверждений. Нужно выбрать те описания, которые справедливы для тебя. Затем посмотри, в каком блоке их больше всего. Если в первом, значит у тебя нормальный тип волос, если во втором — значит, они у тебя сухие, а если в третьем — жирные.

I

1. У тебя густые, пышные волосы.
2. Достаточно мыть голову 1–2 раза в неделю.
3. Волосы не спутываются и не имеют излишнего блеска.
4. Нет секущихся концов.

II

1. У тебя ломкие, хрупкие волосы.
2. Волосы подвержены воздействию внешних факторов (ветер, солнце, мороз).
3. Волосы тонкие, секущиеся на концах.
4. Волосы имеют пониженное салоотделение.

III

1. У тебя волосы с избыточным салоотделением.
2. Волосы чрезмерно эластичные, с сильным блеском.

3. Тебе недостаточно мыть голову 1–2 раза в неделю, волосы все равно выглядят неопрятными.

4. Волосы плохо впитывают воду.

Определив тип волос, мы можем спокойно переходить к рекомендациям по уходу за ними.

### **Уход за жирными волосами**

Выше мы уже говорили, что жирные волосы приходится мыть чаще, чем нормальные и сухие, так как они быстрее пачкаются. Чтобы уменьшить салоотделение, нужно пользоваться специальным шампунем. Если же вымоешь голову шампунем для нормальных или сухих волос — конечно, они после этого не выпадут, но и лучше не станут. Вымыв волосы шампунем, ополосни их отваром из лекарственных трав: лопуха, дубовой коры и т. п. Как сделать отвар? Принцип приготовления практически один и тот же, только используются при этом различные травы.

Итак, для отвара залей 1 ст. л. сухой дубовой коры 1 ст. воды и поставь на очень медленный огонь. Через час выключи, дай остыть — и можешь применять. Кроме того, после мытья можешь ополоснуть волосы водой с лимонным соком или с лимонной кислотой.

Для укрепления жирных волос существуют специальные бальзамы и кондиционеры. Как ими пользоваться, написано на флаконах или в прилагаемых инструкциях. Необязательно покупать дорогие средства — тем более, ты еще сама не зарабатываешь. Но это не значит, что придется ходить с большими волосами. Прекрасной защитой для них являются специальные смеси, которые можно приготовить самой. Все они делаются на основе продуктов, которые ты сможешь найти в холодильнике.

Перед мытьем волосы полезно смазывать кислым молоком (кефиром, ряженкой; причем, чем жирнее волосы, тем кислее должно быть молоко). Можно вместо кефира использовать кашлицу из ржаного хлеба. Делают ее так: кусочки хлеба заливают горячей водой, чтобы она только прикрывала их, накрывают крышкой и оставляют на 5 минут. Лекарство для волос готово.

При жирных волосах наиболее подходящей будет короткая стрижка, так как за короткими волосами легче ухаживать и на них не так видна засаленность, как на длинных. Длинные волосы устанешь мыть каждый день, а если этого не делать, у них всегда будет неопрятный вид. Если тебе не идет короткая стрижка, сделай химическую завивку, она обезжиривает волосы, и твоя прическа длительное время будет хорошо выглядеть. Если волосы слишком жирные, можешь какое-то время сушить их феном, это также обезжирит их. Главное — не перестараться, чтобы жирные волосы со временем не стали сухими, в чем тоже ничего хорошего нет.

### **Уход за нормальными волосами**

Нормальные волосы не требуют особого ухода. Главное, что нужно делать для их поддержания, — регулярно мыть. Но не следует чересчур увлекаться. Достаточно мыть их один, максимум два раза в неделю. Если проделывать это чаще, можно испортить волосы. Голову лучше ополаскивать мягкой водой, так как жесткой промыть волосы трудно. Чтобы вода стала мягкой, добавь в нее соль или лимонный сок. Только не килограмм соли, а 0,5 ч. л. на литр воды. После мытья нормальные волосы можно ополоснуть отваром лекарственных трав: ромашки, зверобоя, шалфея и т. п. Чтобы приготовить отвар, например из ромашки, возьми сухую траву, залей кипятком, накрой крышкой и поставь на 40 минут, чтобы отвар настоялся. Процеди его через марлю — и можешь пользоваться. Не забудь остудить перед применением.

Нормальные волосы также нуждаются в защите от внешних факторов. Для укрепления их используй бальзам для нормальных волос или промывай волосы смесью мыльной воды и яичного желтка с добавлением растительного, а лучше оливкового масла. От этого волосы станут крепкими и здоровыми, им не будут страшны ни ветер, ни солнце, ни мороз. Не забывай, что нормальные волосы можно превратить в жирные, если очень часто мыть их, или, наоборот, в сухие, если регулярно сушить феном. Волосы станут ломкими и безжизненными. Чтобы этого не произошло и волосы оставались красивыми и здоровыми, в качестве профилактики применяй укрепляющие смеси.

### **Смеси для нормальных волос**

1. 1 ст. л. сока алоэ смешай с соком лука, смесь втирай в кожу головы, через час смой теплой водой с шампунем. Не беспокойся, едкий запах от лука после мытья шампунем исчезнет.

2. Следующую смесь можно сделать на ночь, если вечером не хватает времени. 1 ст. л. меда подогрей на слабом огне, смешай с яичным желтком, хорошо взбей для получения однородной массы и равномерно нанеси на кожу головы. Повяжи на голову махровое полотенце и ложись спать. Утром тщательно промой волосы теплой водой с шампунем.

3. С желтком можно смешать не только мед, но и майонез, не беспокойся — это не опасно, волосы не только останутся на месте, но и станут лучше. Смешай желток с 1 ст. л. майонеза, взбей до получения однородной массы, нанеси на волосы, замотай голову полотенцем и только по истечении 2–3 часов можешь смыть смесь с шампунем, как всегда, теплой водой.

4. Очень полезна для укрепления волос кашлица из лекарственных трав: возьми листья крапивы, мать-и-мачехи, залей кипятком, дай настояться 30–40 минут, полученную кашлицу нанеси на волосы, через 40 минут вымой голову теплой водой. Шампунь использовать необязательно.

5. Активному росту волос способствует смесь из коры ивы и корней лопуха. Залей порошок кипятком, накрой крышкой, чтобы отвар настоялся, через 20 минут его можно использовать, только не забудь процедить отвар. Полученную кашлицу нанеси на волосы и через час смой. Поверь, если регулярно станешь использовать эти средства, волосы начнут расти как на дрожжах.

### **Уход за сухими волосами**

Сухие и ломкие волосы свидетельствуют, что с твоим организмом что-то не в порядке, так как причиной сухости волос является нарушение деятельности сальных желез. Сухими волосы могут стать из-за неправильного ухода и выбора не подходящих для тебя косметических средств. Сушка волос феном тоже вредит волосам. Прежде всего, сухие волосы, как и нормальные, не стоит мыть чаще одного раза в неделю; обязательно следует пользоваться специальным шампунем и водой, смягченной лимонным соком или лимонной кислотой. Перед мытьем нанеси на волосы оливковое или растительное масло, предварительно подогретое. Не нужно обливать маслом всю голову, достаточно 1–2 ст. л. Это делается, чтобы при мытье не повредить волосы, так как они очень чувствительны.

Сухие ломкие волосы нуждаются в постоянном питании и защите. Для этого существуют различные составы. Один раз в неделю можно применять смесь из яичного желтка и 1 ст. л. касторового масла. Перемешай компоненты до образования однородной массы и нанеси на волосы, оберни голову махровым полотенцем для согревания. Через три часа можешь смыть смесь теплой водой, с шампунем.

Следующая смесь для сухих волос: 1 ст. л. касторового масла, 1 ст. л. оливкового и 10 г шампуня именно для сухих волос. Все перемешай, нанеси смесь на волосы, расчеши их и оберни голову полотенцем для согревания. Через 30 минут вымой теплой водой.

Тебе, наверное, известно, что чеснок стимулирует рост волос. Он содержит большое количество эфирных масел, которые оказывают раздражающее действие на кожу: появляется чувство жжения, покраснение, что, в свою очередь, улучшает приток крови к волосяным фолликулам. Смесь из чеснока наносят на кожу головы не чаще одного раза в неделю за 30 минут до мытья волос. При сухих волосах чеснок можно применять только с добавлением растительного или оливкового масла, так как волосы очень чувствительны, и от чеснока может появиться раздражение на коже. Очищенные дольки чеснока измельчи до образования густой кашицы и нанеси ее на кожу головы. Курс лечения составляет 2–3 месяца.

Для сухих волос отлично подойдет смесь из яичного желтка с добавлением 1 ст. л. растительного масла. Тщательно перемешай все до образования однородной массы и нанеси на волосы. Обмотай голову полотенцем на час, после этого вымой волосы теплой водой с шампунем. Ополосни волосы настоем из ромашки, крапивы или шалфея.

И еще один маленький секрет: сухие ломкие волосы станут эластичнее и крепче, если каждый раз после мытья в кожу головы втирать небольшое количество топленого гусиного сала. Но и это еще не все. Сухие волосы не только ломкие, но и тонкие. Чтобы тонкие волосы были пышными, их нужно мыть как можно чаще. Для тонких волос парикмахеры рекомендуют химическую завивку, которая придает волосам объем.

## Заболевания волос

Одно из самых распространенных заболеваний — СЕБОРЕЯ, или ПЕРХОТЬ, как ее еще называют. Отчего появляется перхоть? Существует масса причин: болезни внутренних органов, нарушение обмена веществ, неправильное питание, недостаток витаминов в организме, плохое ополаскивание волос, нехватка в организме некоторых гормонов. Лечить себорею трудно, многие современные средства — например, шампуни от перхоти, — только на время помогают от нее избавиться, и если прекратишь ими пользоваться — перхоть появляется вновь.

Лучшим средством от себореи является отвар из листьев березы, мяты, рябины или одуванчика. Можно готовить отвар из сбора трав или заваривать каждую отдельно. Способ приготовления отвара очень прост. Возьми, например, сухие листья березы, измельчи, залей кипятком, накрой крышкой и дай настояться 30–40 минут. Готовый отвар процеди через марлю — и ополаскивай им голову каждый раз после мытья. Курс лечения один месяц. Неделю можно не пользоваться травяным отваром, потом проверь, появится перхоть или нет. А через неделю или две можешь возобновить курс лечения. Хуже от этого не станет, так как травы только укрепляют волосы.

Хорошо помогает от перхоти кашица из репчатого лука. Натри головку репчатого лука средней величины на мелкой терке, можешь добавить в нее несколько капель водки или медицинского спирта. Готовую смесь нанеси на волосы, обмотай голову полотенцем. Через два часа вымой голову теплой водой, с шампунем. Если у тебя сухие волосы, добавь в лук 1 ч. л. растительного или оливкового масла. Вместо лука можно использовать чеснок. Хорошо помогает от перхоти репейное масло. Нанеси небольшое количество подогретого масла на волосы за час до мытья волос. Если репейного масла нет, пользуйся обычным растительным или оливковым.

Очень хорошо ополаскивать волосы водой с добавлением липового настоя.

И последним, наиболее эффективным средством, в отличие от всех остальных, является хна с шампунем. Приготовь кашицу, как это указано на пакете с хной, добавь немного шампуня, которым ты обычно пользуешься, и равномерно нанеси смесь на волосы, через 10–15

минут смой. Если будешь держать дольше, волосы приобретут рыжеватый оттенок, а тебе это совсем ни к чему.

Другим не менее распространенным заболеванием является УТРАТА волосами ЭЛАСТИЧНОСТИ и БЛЕСКА. От солнца и ветра волосы со временем могут стать ломкими, тонкими и секущимися на концах. Не только внешние факторы, но и использование косметических средств с большим содержанием спирта, применение электрощипцов или бигуди приводит волосы к такому состоянию. Чтобы вернуть волосам утраченные блеск и эластичность, нужно использовать смеси с добавлением растительного или оливкового масла. После мытья волосы следует ополаскивать отваром из ромашки, крапивы, шалфея, а также ягод. Смесь из брусники поможет вернуть волосам прежнюю красоту и здоровье. 50 г свежих ягод вымой, залей кипятком, накрой крышкой и оставь настаиваться 40 минут, затем нанеси на волосы, обмотай полотенцем, а через час смой теплой водой, с шампунем. После применения брусничной кашицы волосы станут здоровыми и блестящими как никогда.

Не менее распространенная болезнь — ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС. Продолжительность жизни волос индивидуальна и зависит от ряда причин. Во-первых, от возраста человека и, во-вторых, от состояния нервной системы и организма в целом. Химическая завивка, частая окраска препаратами, содержащими перекись водорода, постоянное начесывание, злоупотребление лаком, гелем усиливают процесс выпадения волос. Учеными установлено, что в среднем продолжительность жизни волос 4 года. Но опять же они не выпадут все за один день. Выпадение и рост волос — достаточно медленный и незаметный процесс (конечно, если ты абсолютно здорова, нервная система у тебя нормальная и в недавнее время ты не перенесла никаких стрессов). Сильное выпадение волос свидетельствует о болезни организма.

Чтобы к двадцати годам ты не лишилась волос, можем предложить следующий рецепт: 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла, жидкое мыло, сок репчатого лука перемешай до образования однородной массы, нанеси на волосы, голову обмотай полотенцем. Через два часа можешь смыть. Курс лечения составляет один месяц. Если этот способ не поможет, значит, нужно обратиться к специалисту.

Усилит рост волос и предотвратит преждевременное выпадение смесь из дубовой коры и шелухи репчатого лука. Приготовь отвар из дубовой коры. Небольшое ее количество залей кипятком, накрой крышкой и поставь на 40 минут настояться. После этого в готовый отвар добавь луковой шелухи и поставь на медленный огонь на 10 минут. Готовую смесь втирай в кожу головы ежедневно.

Очень хорошо способствует росту волос мазь из оливкового масла с добавлением сока лимона. На 1 ст. л. оливкового масла достаточно нескольких капель лимонного сока. Втирай смесь в кожу головы за час до мытья. Если нет оливкового масла — это не проблема, можешь использовать обычное растительное масло.

Если хочешь предотвратить преждевременное выпадение волос, перестань пользоваться электрощипцами и бигуди, не носи тесные головные уборы, а тем более парики. Согласно, парик — это модно и красиво, очень удобно — надел и пошел, не нужно тратить время на укладку волос. Но не все хорошо, что модно. От парика волосы портятся и начинают выпадать. Тугие шпильки, заколки, резинки также провоцируют выпадение волос. Не нужно отказываться от заколок и шпилек, просто давай волосам отдых. Несколько дней можно походить и с распущенными волосами, необязательно каждый день делать шикарную прическу.

Существуют и специальные косметические средства от выпадения волос. Не будем заниматься рекламой и перечислять названия всех фирм, занимающихся выпуском подобной косметики, — лучше пойти к специалисту и посоветоваться с ним, какое средство выбрать. Опять же все зависит от типа и состояния волос. Может быть, у тебя нет ничего серьезного — и простой отвар из ромашки или крапивы принесет больше пользы, чем косметическое средство самой престижной фирмы.

И последнее заболевание, о котором необходимо сказать, — это ПСОРИАЗ. Проявляется он в виде болячек на голове и по всему телу. Как правило, причиной являются постоянные стрессы и переживания. В первую очередь, нужно оградить себя от них и только потом приниматься за лечение волос. От псориаза хорошо помогает отвар ромашки и крапивы: 2 ст. л. цветков ромашки и 1 ст. л. листьев крапивы залить водой, поставить на медленный огонь, через час выключи. Полученную смесь охлади и нанеси на волосы, обмотай голову полотенцем. Через 40 минут вымой голову теплой водой, с шампунем. Через две-три недели при регулярном применении отвара псориаз исчезнет, так как ромашка оказывает успокаивающее действие. А лучше всего при первых признаках псориаза обратиться к врачу.

Восстановить поврежденные волосы помогают специальные компрессы из натуральных компонентов, они же, кстати, помогут избавиться от ненавистной перхоти. Для жирных волос подойдет компресс из листьев подорожника и кефира. Сухие листья подорожника измельчи, добавь в кефир и вотри в кожу головы, обмотай голову махровым полотенцем, через 2 часа вымой голову теплой водой, без шампуня.

Для сухих и ломких волос подойдет такая смесь: возьми яйцо, по 1 ст. л. меда и растительного масла, а лучше оливкового масла, все тщательно перемешай до образования однородной массы и втирай в кожу головы. Держи компресс 40 минут, потом вымой голову теплой водой, с шампунем.

## МЫТЬЕ ВОЛОС

Волосы нужно мыть не строго по расписанию — один раз в неделю, а так часто, как они этого требуют. Очень многое зависит и от того, как ты моешь голову. После мытья голову обычно сушат. Оба процесса (несмотря на кажущуюся простоту) достаточно серьезны, так как во многом состояние и внешний вид волос зависят именно от них.

Прежде всего, если у тебя длинные волосы, раздели их на пряди и ополосни водой или специальным ополаскивателем для волос. Это делается для того, чтобы смыть поверхностную грязь. Но не стоит слишком увлекаться, так как при постоянном использовании ополаскивателя волосы теряют свою естественную защиту. Ополаскивателем пользуются в том случае, если волосы сильно загрязнены. Нанеси на ладони небольшое количество шампуня для твоего типа волос, массирующими движениями нанеси его на голову и распредели по всей длине волос. Затем хорошо промой их — и будет просто отлично, если ополоснешь волосы травяным отваром или ополаскивателем. Вот и все, можешь сушить волосы.

Но и это непросто. Сушить волосы нужно медленно, никуда не торопясь. Для начала вытри голову, а затем оберни вокруг нее другое сухое полотенце. Пока волосы мокрые, не стоит их расчесывать щеткой, лучше редкой расческой. Хотя, с другой стороны, сухие волосы врачи рекомендуют расчесывать только щеткой, или массажной расческой, как ее еще называют. Почему? Такая расческа способствует приливу крови к корням волос, освобождает их от пыли, оседающей за весь день, придает им блеск.

Расчесывать волосы надо энергично в направлении от лба к затылку. Для удобства их можно разделить на пряди и расчесывать каждую отдельно. И последнее, о чем необходимо сказать: врачи рекомендуют перед каждым мытьем делать массаж головы кончиками пальцев. Он усиливает действие сальных желез и кровообращение, что способствует лучшему росту волос.

Для мытья лучше использовать горячую воду, только она хорошо промывает кожу головы, расширяет кровеносные сосуды, усиливает прилив крови, способствует улучшению роста волос. Воду надо смягчать, так как жесткой водой волосы не промоешь, и может образоваться перхоть. Чтобы этого не произошло, в жесткую воду добавь небольшое количество соли или лимонной кислоты, благодаря этому вода станет мягче и приятнее.

## Как правильно выбрать средство по уходу за волосами



В настоящее время на прилавках магазинов можно увидеть огромное количество средств по уходу за волосами. Кроме шампуней, существуют бальзамы, кондиционеры, ополаскиватели и прочие средства для укрепления и защиты волос. В большом ассортименте товаров трудно разобраться. Ведущие мировые фирмы разрабатывают новые, более эффективные средства. Для того чтобы сделать правильный выбор, следует знать, чем они отличаются друг от друга и в какой последовательности их использовать. Об этом мы и расскажем подробнее.

Начнем с обыкновенного ШАМПУНЯ. При покупке нужно хорошо изучить аннотацию к нему, поинтересоваться, какие компоненты входят в его состав, посмотреть, подходит ли

шампунь для твоего типа волос. Советуем использовать средства, сделанные на основе натуральных компонентов: трав, фруктов, меда, яиц и других продуктов. Такие шампуни не раздражают кожу головы, укрепляют волосы, придают им блеск и эластичность. Не рекомендуем для мытья волос использовать мыло, даже самое дорогое, так как в нем содержатся щелочи, отрицательно влияющие на кожу головы. В отличие от мыла в шампуне нет щелочей, и есть вещества, укрепляющие волосы, прекрасно их промывающие в любой воде, и, самое главное, шампуни не приносят абсолютно никакого вреда волосам. Если нет специального шампуня (для сухих или для жирных волос), используй средство для нормальных волос. Шампунь для нормальных волос не принесет особого вреда сухим или жирным волосам, однако шампунь для жирных или сухих волос окажет плохое влияние на нормальные волосы.

**БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС.** Что это такое и чем он отличается от обыкновенного шампуня? Бальзам используют после мытья волос шампунем. Его наносят на чистые волосы на 2–3 минуты, которые потом хорошо промывают. Бальзам обеспечивает защиту волосам, укрепляет и питает их. Если думаешь, что пользоваться бальзамом нужно лишь в случае, когда возникает проблема, то ошибаешься. Питание и защита необходимы любым волосам, независимо от их состояния. Каждый бальзам оказывает определенное воздействие на волосы, и нетрудно подобрать тот, который нужен тебе. Иногда бальзам входит в состав шампуня — это выгодно и удобно.

Кроме бальзамов, существуют **КОНДИЦИОНЕРЫ**. Благодаря кондиционеру волосы легко расчесываются и не спутываются. Его использование облегчает укладку и сушку волос. Сейчас большинство шампуней содержит кондиционеры. Если в шампуне, который ты используешь, нет кондиционера, купи его отдельно. Используют кондиционер, как и бальзам, только после мытья. На влажные волосы нанеси кондиционер, через 2–3 минуты смой его теплой водой. Кондиционер бывает различного действия: увлажняющий поможет восстановить испорченные феном или завивкой сухие волосы; кондиционер глубокого действия излечит поврежденные волосы.

Существуют и специальные смеси для волос. Они питают кожу головы, укрепляют и защищают волосы от неблагоприятного воздействия внешних факторов, оказывают смягчающее, противовоспалительное и освежающее действие. Прежде чем приобрести и использовать подобную смесь, лучше посоветоваться со специалистом, который поможет подобрать ее для твоего типа волос. Возможно, она тебе ни к чему, у тебя и так прекрасные волосы. Не стоит применять какое-то средство только по той причине, что им пользуется твоя подруга. Может быть, у подруги действительно больные волосы. С волосами нельзя шутить — если испортишь, будет трудно вернуть их в нормальное состояние.

Если нет средств, чтобы купить бальзам и кондиционер, не стоит расстраиваться, лучше воспользуйся природными средствами. Очень хорошо укрепляет волосы мазь из корней лопуха. Для ее приготовления понадобится небольшое количество сухих корней лопуха. Измельчи их, залей водой и поставь на слабый огонь, через 20–30 минут добавь в отвар немного жира, плотно накрой крышкой и поставь в духовой шкаф на 10 минут. Приготовленную смесь втирай в кожу головы за час до мытья.

Мы не раз упоминали, что здоровье волос зависит от правильного питания. Волосы нуждаются в витаминах, минеральных и питательных веществах, как и организм в целом. Красивые, здоровые волосы будут в том случае, если пища богата железом, кремнием, серой. Перечисленные элементы содержатся в зерновых культурах, зеленых яблоках, чесноке, щавеле и многих других продуктах. Витаминами, как известно, богаты все овощи и фрукты. Йод, который необходим для роста волос, присутствует в морской капусте, морской рыбе.

## Предметы ухода за волосами

Не будет открытием, что для ухода за волосами необходимы расчески, причем не одна на все случаи жизни, а по возможности разные — не в отношении производства или дизайна, а по структуре. Обязательно должна быть массажная расческа, или, как ее еще называют, щетка, расчески с редкими и частыми зубьями. Они нужны не только для расчесывания, но и для укладки, а также для массажа головы. Одной расческой, как видишь, не обойтись. Не будем напоминать, что нельзя пользоваться чужими расческами, у каждого должна обязательно быть своя, личная. Это основное правило гигиены волос, и ни в коем случае не стоит им пренебрегать, чтобы потом не страдать от разного рода заболеваний.



Хотя феном нельзя увлекаться, но при укладке волос он незаменим. К нему часто прилагаются различные насадки: щипцы, различные расчески и щетки.

Для укладки волос необходимо иметь бигуди. Они различны не только по величине, но и по материалу, из которого изготовлены. Бывают пластмассовые, железные и популярные в настоящее время шейперы — резиновые палочки, которые можно скручивать в любое положение.

Очень удобны термобигуди. Но лучше использовать их только в тех редких случаях, когда нет времени завить волосы на обычные бигуди. От термобигуди волосы портятся, стано-

вятся ломкими и хрупкими. Несколько полезных советов для рационального использования термобигуди: если у тебя тонкие волосы, каждую прядь перед накручиванием оберни тонким лоскутком ткани. Если решила накрутить волосы на бигуди, не стоит этого делать, пока волосы еще сырые, так как от этого они растягиваются и повреждаются. Волосы должны быть полусухими.

Старайся не пользоваться колючими и острыми бигуди-щеточками, они вредны для волос. То же самое относится к металлическим щеткам и расческам. И последнее, что можно сказать о бигуди: они прерывают линию прически, чего не происходит при укладке феном.

В заключение несколько слов о разновидностях бигуди. Особенно красивые локоны получаются при помощи папильоток — эти гибкие и мягкие бигуди не доставляют никаких неудобств во время сна, а наутро у тебя будет пышная, естественная, стильная прическа, прямо как в сказке. Хочешь стать Золушкой — попроси маму приобрести именно такие бигуди. Маленький совет: накручивая волосы на бигуди, не стоит забывать, что чем волосы толще, тем пышнее получатся локоны. А чтобы волосы не секлись на концах, используй перфорированную бумагу или лоскут тонкой ткани, которую нужно подкладывать под бигуди.

Давнее и испытанное средство для укладки волос — электрощипцы. Кто изобрел столь замечательный и незаменимый предмет? Этим легендарным человеком был французский парикмахер Марсель. Щипцы бывают различных видов и размеров. Современные щипцы во многом отличаются от первого их поколения. Они имеют специальное защитное покрытие, защищающее волосы. Среди модниц особой популярностью пользуются щипцы с подачей пара или горячего воздуха. Ими нужно укладывать сухие волосы, предварительно нанеся гель или мусс для укладки волос. Единственное, о чем нужно предупредить: термощипцами лучше не злоупотреблять, если у тебя сухой тип волос, так как щипцы подсушивают волосы. Словом, из огромного разнообразия фенов и электрощипцов есть что выбрать, но всегда надо помнить, что ими чересчур часто пользоваться не стоит, так как волосы со временем становятся ломкими и хрупкими.

## **Средства для укладки волос**

Косметическая промышленность предлагает огромное количество средств для укладки волос. Для фиксации прически используют лак, воск, мусс, гель, крем, пенку и многое другое, всего не перечислишь. Они производятся в разнообразной форме и упаковке. Мусс, как и гель, может быть как желеобразным, так и в форме аэрозоля — спрея. Мусс и гель используют не только для фиксации прически, но и для укладки. Для фиксации существует старое и испытанное средство — лак.



Его наносят снизу на концы волос в случае, если они прямые и длинные. Опустите голову, волосы сбрызните лаком, потрясите головой и через несколько секунд верните голову в обычное положение. Подождите, когда лак подсохнет, расчешите волосы, придайте им нужную форму, а потом нанесите лак снова. Есть лак сильной фиксации, который не требует повторного применения. С ним нужно быть осторожнее, не стоит наносить на волосы слишком большое его количество, так как прическа будет смотреться неестественно, волосы склеятся. Чтобы лучше закрепить прическу, лак наносите с близкого расстояния, только будьте осторожнее, не попадите в глаза.

Можно пользоваться специальным лосьоном для укладки, не только фиксирующим прическу, но и придающим волосам объем и естественный блеск. Как пользоваться лосьоном, можно прочитать на его упаковке.

Несколько слов о воске. Не стоит для его получения сжигать все свечи, какие есть в доме, воск для укладки волос можно купить в магазине. Как пользоваться воском? К нему прилагается специальная инструкция. Но если тебе не терпится, мы расскажем: нанесите воск на ладонь и разотрите между пальцами, потом медленно втирайте его в волосы круговыми движениями. Хотим предупредить, что если нанести воск на кончики коротких волос, они будут торчать, как иголки на елке, а если, наоборот, на корни волос, они будут стоять дыбом. Поэтому, если у тебя короткие волосы и на Новый год ты выбрала себе костюм Бабы-Яги, уложи волосы при помощи воска — и все будет в порядке. Успех обеспечен.

Не стоит использовать воск, если у тебя короткие волосы, для этого есть мусс. Он бывает жидким и пенным. И тот и другой прекрасно подходят для укладки волос. Они практически

ничем не отличаются друг от друга, только пенный мусс содержит меньше жидкости. Мусс можно наносить как на влажные, так и на сухие волосы. Прическа не станет от этого хуже. Мусс, как и лак, бывает сильной, нормальной и слабой фиксации. Если ты используешь мусс слабой фиксации, после него можешь нанести на волосы лак, только в небольшом количестве.

Еще одно средство — пенка для укладки волос. В ее состав входят витамины, питающие волосы от корня до самых кончиков, придающие им блеск и здоровый вид. Пенка содержит компоненты, окутывающие волосы защитной оболочкой и позволяющие легко расчесывать их как в мокром, так и сухом состоянии. Пенку наносят на влажные волосы и укладывают их феном. Она создает объем, придает волосам эластичность и увлажняет их.

## Прически на все случаи жизни

Мы расскажем, как делать прически на все случаи жизни, как прическа сочетается с макияжем, а главное с одеждой. Если сделаешь шикарную прическу, наденешь джинсы, джемпер, кроссовки и отправишься в таком виде в школу, то будешь выглядеть не самым лучшим образом. Конечно, ты не должна ходить в школу растрепанной, просто есть прически на каждый день и для торжественных случаев. Чем они отличаются, ты скоро поймешь сама.

Начнем с длинных волос. Из них легче всего сделать прическу. Прическа из длинных волос всегда экстравагантна и элегантна.



Ходить в школу просто с распущенными волосами некрасиво, лучше сделай себе пышную прическу. На влажные волосы нанеси фиксатор или гель для укладки волос, накрути их на крупные бигуди. Когда волосы высохнут, сними бигуди, расчеши волосы и встряхни, чтобы придать им объем. Чтобы прическа держала форму, можешь воспользоваться лаком для волос нормальной фиксации, только не стоит стремиться к тому, чтобы волосы стояли дыбом.

Не менее элегантна прическа, если при помощи фена уложить волосы концами внутрь. На концы волос нанеси гель или воск, затем пальцами придай форму отдельным прядям. Получится замечательно.

Какую можно сделать прическу при помощи бигуди? Помой голову, волосы немного подсуши, нанеси на них пенку для укладки или гель, можно фиксатор, только не все сразу, а что-нибудь одно. Прядь за прядью накрути волосы от концов до корней на бигуди и закрепи. Высуши волосы феном и дай им остыть, раскрути, расчеши и расправь руками. Маленький совет: бигуди всегда накручивают концами внутрь, только в этом случае волосы будут выглядеть естественно.

Если хочешь сделать начес, то прядь, которую собираешься начесывать, подними вверх. На расстоянии 4 см от кожи головы легко проведи сверху вниз специальной расческой. Никогда не начесывай волосы от корней волос. Вечером начесанные волосы тщательно расчеши щеткой, а не плюхайся сразу спать, так как наутро волосы не расчешешь. Кроме того, они станут ломкими и хрупкими.

Тонкие длинные волосы периодически необходимо выравнивать. При длине до плеч лучше всего передний контур оформить в виде перьев, а задние пряди ровно постричь. Если будешь регулярно постригать волосы, они станут пышными и здоровыми.

Какую прическу можно сделать на длинных волосах, если собираешься на праздник? Очень красиво будет смотреться следующая прическа: отдели по бокам пряди, остальные волосы высоко подними сзади и закрепи красивой большой заколкой или шпильками. Но заколка не должна слишком выделяться на фоне прически, в противном случае никто не обратит внимания на прическу, все будут смотреть только на заколку. Шпильки сверху можно украсить лентой из той же ткани, что и твой вечерний костюм или платье.



Очаровательно будет выглядеть прическа, если по бокам оставить пряди, закрутить их, чтобы получились локоны. Остальные волосы заведи на затылке в хвост, закрепи красивой резинкой или лентой. Хвост можно накрутить на крупные бигуди. С такой прической можно ходить каждый день в школу, и на вечеринке будешь неплохо выглядеть.

Не стоит заводить волосы назад и открывать лоб, если он невысокий и к тому же у тебя торчат уши. Свои недостатки постарайся скрыть, поэтому не делай высоких причесок. Прекрасно подойдет стрижка: подстриги лишь несколько верхушечных прядей, причем так, чтобы их впоследствии можно было соединить с основной массой волос. С такой стрижкой волосы укладывают феном и частой круглой щеткой.

Еще одна, не менее удачная прическа для длинных волос. Собери их на затылке, оберни вокруг руки и скрепи шпильками. Отдели тонкие прядки и зафиксируй их спреем. Получится очень красиво. На школьной дискотеке с такой прической ты будешь королевой бала. Если хочешь, чтобы у тебя получились нежные завитки, нужно сделать следующее: нанеси на волосы, подсушенные полотенцем, пенку или гель для укладки волос; пока волосы будут сохнуть, смоделируй пальцами частые мелкие локоны. Эта прическа подходит только для вьющихся волос или волос с химической завивкой.

Если ты поклонница шестидесятых, подойдет прическа в ином стиле. Волосы начеши, оставь пряди по бокам, на макушке заведи в шишку и закрепи шпильками. Небрежно уложенные локоны придадут твоей прическе романтический вид.

Ты собралась на день рождения к подруге и совершенно не представляешь, какую сделать прическу. Не стоит сразу впасть в панику. Сядь, хорошенько подумай, что ты наденешь, и, исходя из этого, сделай прическу. Возьми фен, большую круглую расческу-щетку и пофантазируй. На голове сделай косой пробор и суши волосы феном с помощью большой круглой щетки, закручивая их наружу. Затем зачеши их за уши, за исключением одной боковой пряди, зафиксируй лаком — и все готово. Стоило из-за этого лить слезы.



Если у тебя торчат уши и ты хочешь их скрыть, уложи волосы следующим образом: накрути их на крупные бигуди, высуши, сними бигуди, расчеши щеткой в разных направлениях. Сделай косой пробор, зафиксируй прическу лаком — и все готова.

Можно немного изменить эту прическу. Получится не менее оригинально. Волосы, как полагается, помой, немного подсуши, накрути на бигуди средней величины, затем расчеши и у корней слегка начеши, чтобы придать прическе объем. Руками сформируй волны и зафиксируй волосы лаком. С такой прической можно пойти не только на день рождения, но и в школу. С этой прической ты будешь выглядеть оригинально и женственно, а укладка не займет у тебя много времени и в школу ты не опоздаешь.



Если ты веселая и прикольная девочка, то тебе подойдет следующая прическа: при помощи фена и круглой щетки уложи волосы концами наружу и зачеши за уши. Ты будешь выглядеть как супермодная девушка 70-х годов. Будет совсем не плохо, если подберешь к прическе соответствующий наряд и макияж в том же стиле. Если затрудняешься, мы поможем. Макияж: черная обводка для глаз, черная тушь, темно-коричневая с красным оттенком губная помада. Костюм: короткое платье прямого силуэта, ничего лишнего: никаких воланов и рюшек, простота в покрое — вот что характерно для одежды 70-х.



Еще один вариант пышной прически для кудрявых волос, — «львиная грива». Пусть тебя не шокирует название, ничего страшного в ней нет, ты не будешь похожа на льва. При помощи крупной щетки и фена высуши волосы, начеши их у корней, надень ободок, концы волос зафиксируй гелем или муссом для укладки. Можно сделать и по-другому. Закрути волосы на мелкие бигуди, надень ободок и зафиксируй прическу. После того как снимешь бигуди, волосы не расчесывай, а просто разомни руками. Только в этом случае получится то, что надо.

Теперь поговорим о коротких волосах. Многие девочки ошибаются, когда думают, что с ними уже ничего не сделаешь. Дескать, стрижка есть стрижка и уложить ее как-то по-новому уже невозможно. Это не так: какой бы длины ни были волосы, их можно по-разному уложить. Если не веришь, читай и учись.

Короткую стрижку можно изменить, по-другому уложив челку. Если у тебя короткое «каре», пробор-зигзаг придаст стрижке элегантность и экстравагантность. Даже обычный пробор может выглядеть оригинально: тонкие пряди уложи косичкой, то в одну, то в другую сторону.

Для короткой стрижки подойдет также сочетание гладких и накрученных прядей. Прическа рекомендуется девочкам с вьющимися волосами. Челку зафиксируй пенкой или лаком нормальной фиксации. Отдельные пряди вытяни с помощью круглой щетки. С этой прической ты будешь похожа на одуванчик, ну разве не оригинально? Можно даже сказать больше: забавно и необычно.



Если считаешь себя супермодной девочкой и не боишься экспериментировать, прическа «под мальчика» с короткой челкой — как раз то, что нужно. С такой прической будешь выглядеть дерзко и властно, как настоящая командирша.

И последнее, о чем нужно сказать, заканчивая разговор о прическах, — это о челке. Важная проблема для девочек твоего возраста — какую челку выбрать. Прежде всего выбор челки зависит от формы лица. К круглому лицу с острым подбородком подойдет челка зубчиками, к широкому — неровные филированные прядки до середины лба (сверху пышные, по бокам плоские). Пышная челка, закрывающая брови, зрительно укорачивает удлиненное лицо. Еще один вариант челки — зубчики, достигающие почти до бровей, они закроют высокий лоб, а длинные градуированные пряди по бокам смягчат сильно выступающие скулы.

Девочкам с овальным или узким лицом подойдет гладкая, достигающая до бровей челка. Узкий лоб скроет низкая челка до самых бровей с пышными боковыми прядями. Мы описали самые оптимальные варианты челки, которые ты можешь без труда сделать сама.

Напоследок хотим дать несколько дельных советов: если прическа потеряла свой первоначальный вид, не стоит огорчаться, есть огромное количество способов быстро вернуть ей свежесть. При тонких волосах нанеси, пока они влажные, немного пенки для укладки и накрути их, чередуя средние и мелкие бигуди. Когда волосы высохнут, расчеши их расческой с редкими зубьями и придай прическе форму.

Если у тебя прямые волосы и что бы ты ни пыталась с ними сделать, ничего не получается, не стоит расстраиваться, и для твоих волос мы подобрали нужную прическу. Чтобы прямые волосы выглядели здоровыми и пышными, попробуй накрутить пряди на крупные

бигуди, желательно с шипами, от этого прическа будет выглядеть эффектней. Итак, ты накрутила волосы, они высохли, ты сняла бигуди — и что дальше? Да ничего, просто расчеши массажной расческой и подпуши руками. И прическа готова, легкая и непринужденная. Немного фантазии, и с любыми волосами можно сделать все что захочется.

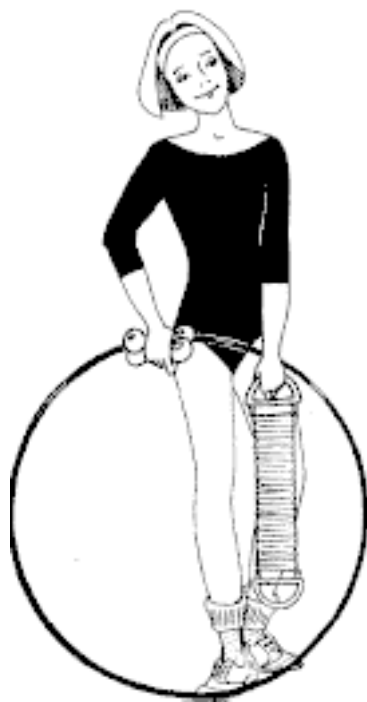
У тебя тусклые волосы, которые выглядят безжизненными, постоянная сушка феном испортила их — и они потеряли естественный блеск и красоту. Не переживай, и с этой проблемой поможем справиться. Придать волосам красивый блеск можно при помощи различных лаков и пенки для укладки. Сделай правильный выбор, и через некоторое время волосы приобретут прежний блеск и красоту.

## Глава 5

### Тонкий стан и хрупкие плечи

Девчонка никогда не станет очаровашкой, если она не подтянута, сутулится, некрасиво ходит, да к тому же еще и угрюма. Это бесспорно.

Но ты уже знаешь, что, хорошенько постаравшись, можно исправить любой недостаток. Мы не думаем, что ты хотя бы отдаленно напоминаешь танк или щепку, так что тебе придется совсем чуть-чуть потрудиться, чтобы твоя фигура идеально соответствовала образу очаровашки.



И все же, как правило, девчонки бывают недовольны или излишней полнотой, или чрезмерной худощавостью некоторых частей тела, или всего туловища целиком. Чаще всего девчонки хотят изменить форму ног, убрать торчащий животик, придать красивую форму груди, подтянуть ягодицы, сделать тонкой талию и укрепить мышцы спины, потому что практически все школьницы сутулятся.

Как правильно исправлять недостатки? Посмотри на себя в зеркало и определись, что не нравится, а что устраивает. Сосредоточься на упражнениях, предназначенных для укрепления именно тех групп мышц, которые вызывают твоё недовольство.

А теперь самое главное: если хочешь согнать жирок, стать стройнее, все упражнения выполняй в быстром темпе до усталости; если стремишься уплотнить мышцы, набрать несколько сантиметров на худую часть тела, выполняй упражнения медленно, чтобы прочувствовать работу мышц, ощутить, как они наливаются, и выполняй движения до тех пор, пока можешь... и еще два раза.

### Стройные ножки

Девчонки в твоём возрасте наверняка самое пристальное внимание обращают на ноги — свои и чужие, потому что молодость — это пора коротких юбок, иногда даже очень коротких,

из-под которых, естественно, хочется показать красивые ножки. Не всем от природы достались идеальные ноги, но и кривые ноги все же редкость, так что если ты недовольна своими ногами, то, немного потрудившись, сможешь сделать из того, что имеешь, то, что хочешь. Для этого существует масса упражнений. Выбери из них воздействующие именно на те группы мышц, которые нуждаются в коррекции.

**1. Разминочное упражнение на ноги и мышцы трицепса.**

Поставь ноги шире плеч, руки разведи в стороны. Подпрыгивая, своди ноги вместе, а руки прижимай к телу. Приземляйся в исходное положение. Выполняй упражнение, в среднем темпе 1 минуту.

**2. Упражнение на передние и задние мышцы бедра.**

Прими исходное положение — встань прямо, руки на талии, ноги вместе. Подпрыгивая, попеременно выставляй вперед согнутую то правую, то левую ногу, перенося на нее центр тяжести, при этом вторая нога позади должна быть прямой. Выполняй эти прыжки с выпадами непрерывно в течение минуты.

**3. Упражнение на мышцы внешней части бедра.**

Встань, широко расставив ноги, спину держи прямо. Теперь согни правую ногу, одновременно стараясь обе коленки повернуть внутрь. Ты должна почувствовать, как напрягаются мышцы с внешней стороны бедра до колена. Постой в таком положении 15–20 секунд. Повтори эти действия с другой ногой. Это упражнение помогает также повысить эластичность кожи, она станет более гладкой и упругой.



**4. Упражнение на мышцы задней части бедра.**

Исходное положение — встань прямо, наклонись вперед, спину держи прямо, руки вытяни перед собой. Стой так около минуты или столько, сколько сможешь. Ты должна почувствовать теплоту и напряжение мышц ног сзади по всей длине. Разогнись, отдохни и повтори еще 2–3 раза, пружиня.

**5. Упражнение на ягодицы и внутреннюю мышцу бедра.**

Исходное положение — встань прямо, ноги шире плеч, носки ступней максимально вывернуты наружу, то есть оказываются на одной прямой с пятками и друг с другом, руки опущены вдоль тела. Медленно приседай до тех пор, пока нога не согнется до прямого угла; следи, чтобы колени были направлены в разные стороны, как и ступни. Для удобства можно поставить руки на бедра. Поднимайся в исходное положение, напрягая мышцы ягодиц, делай упражнение медленно, максимально напрягая мышцы. Повтори упражнение 10 раз.

#### **6. Упражнение на передние мышцы бедра.**

Исходное положение — встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Попеременно высоко поднимай ноги, согнутые в коленях, и руками старайся подтянуть их к груди. Упражнение усложнится, если, поднимая ногу, ты будешь приподниматься на цыпочки. Сделай упражнение 10 раз для каждой ноги.

#### **7. Упражнение на боковую поверхность ног.**

Встань прямо, руки на поясе. Перенеси центр тяжести на левую ногу. Вторую ногу отведи четко в сторону, чтобы она была поднята над полом примерно на 30 см. Подержи ее в таком положении несколько секунд, затем прими исходное положение. Выполняй упражнение 20 раз на одну ногу, а затем повтори с другой ногой.

Упражнение усложнится и принесет лучший результат, если поднимать ногу в сторону ты будешь в два этапа: немного отведи ногу (на половину нужного расстояния), задержи ее на секунду, потом подними на необходимую высоту и опять замри, обратное движение тоже совершай с этой короткой остановкой на середине пути.

## **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.