

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

Летний уход за кожей



Оксана Бриза

Летний уход за кожей

«Научная книга»

Бриза О.

Летний уход за кожей / О. Бриза — «Научная книга»,

Наша нежная кожа нуждается в постоянном, ежедневном уходе не только зимой, но и летом. Однако многие почему-то думают, что летом можно «отдохнуть» от косметических процедур, и в результате испытывают горькое разочарование, потому что под воздействием жары и пыли кожа обезвоживается и выглядит не такой свежей, как нам бы хотелось. Чтобы подобные разочарования не поражали вас в самое сердце, надо ухаживать за своей кожей круглый год. О том, как это сделать летом, вам расскажет книга «Летний уход за кожей». В ней вы найдете тесты, которые помогут вам в определении типа вашей кожи и наиболее полные рекомендации по уходу за каждым типом кожи. Описание новейших косметических препаратов и народных рецептов, процедуры и массажи, маски и гели, защита от солнечных лучей и увлажнение, а также многое, многое другое – все это вы найдете в книге, которая станет вашим лучшим другом и советчиком.

Содержание

Введение	5
Раздел 1	9
Как определить свой тип кожи?	9
Как правильно наносить маску?	10
Косметические народные средства для очищения кожи	11
Вместо мыла	12
Паровые ванночки	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Георгий Эйтвин, Оксана Бриза

Летний уход за кожей

Введение

Вы прекрасно знаете, что за кожей нужно ухаживать всегда, однако летом не остается на это даже минутки. Может, усиленная забота о своем теле осенью, зимой и весной компенсирует летнее невнимание к своей внешности? Лучше уж посвятить себя отдыху и развлечениям. Ничего ведь особенного не случится за какие-то три месяца?

Очень хотелось бы в это верить, но случится, и еще как случится! Ведущие косметологи мира говорят, что именно в летний период ухаживать за своей кожей нужно особенно тщательно, хотя бы потому, что нас повсюду подстерегают яркие солнечные лучи, а они могут доставить массу неприятностей. Еще бы, кому хочется иметь шелушащийся носик или красные плечи?

В современном мире существует множество самых разнообразных средств, помогающих женщинам стать еще более привлекательными. Это косметика, предлагаемая опытными специалистами. Но в данной книге мы хотим остановиться на рецептах красоты, использовавшихся еще нашими прабабушками. Народные средства проверены не одним поколением красавиц, к тому же приготовленная своими руками косметика намного дешевле, что отнюдь немаловажно по нынешним временам.

Мы имеем своей целью привести как можно больше рекомендаций, которые не только помогут вам выглядеть красиво, проводя время на пляже или веселясь на летней вечеринке, но и решат многие ваши проблемы: избавят от веснушек, пигментных пятен, разгладят морщины, укрепят волосы, выведут мозоли и даже поднимут настроение. Из всего множества предлагаемых средств можно выбрать те, которые подходят вам более других, и использовать их. Возможно, при приготовлении или применении некоторых из них вы столкнетесь с небольшими сложностями: не будет хватать какого-либо компонента или времени на повторное нанесение маски. Вам потребуется лишь немного терпения, чтобы преодолеть трудности. А вот есть ли у вас это самое терпение? На этот вопрос дать ответ поможет тест.

Тест

Секрет вечной молодости, или Терпеливы ли вы?

Для того чтобы до самой старости окружающие даже не догадывались о вашем возрасте нужно постоянно ухаживать за своей внешностью

Как долго вы будете слыть первой красавицей? На эти и многие другие вопросы поможет ответить приведенный ниже тест, составленный ведущими специалистами в области косметологии.

Постарайтесь дать честные ответы, стараясь в то же время сильно не задумываться: ведь мысль, которая приходит первой в голову, зачастую является и самой верной.

1. Наконец-то вы выбрали время для того, чтобы посетить косметический салон, но, к сожалению, вам приходится посидеть немного в очереди: все специалисты в настоящий момент заняты. Что вы предпримите?

А. Громко выскажете свое недовольство, сказав, что в салоне не должно быть никаких очередей, и раз уж пришли клиенты, должны обслужить сразу же – 1 балл.

В. В гневе покинете косметический салон, решив не посещать его больше никогда – 3 балла.

С. Будете спокойно ждать, как говорится, до победного конца, думая о том, что в скором времени вам помогут специалисты – 2 балла.

2. Кто-то пришел к вам в то время, когда вы наносите на лицо маску. Откроете ли вы дверь нежданному гостю?

А. Конечно, нет, ведь вы очень заняты собой – 1 балл.

В. Да, возможно, пришел очень важный человек – 2 балла.

С. Вы заранее отключите звонок, чтобы никто не мешал – 3 балла.

3. Наносите ли вы маски, кремы, лосьоны, делаете ли различные ванночки, когда дома находятся члены вашей семьи?

А. Иногда да – 2 балла.

В. Никогда, вам не хочется, чтобы кто-то видел вас во время процедуры – 1 балл.

С. Да, вам нет абсолютно никакого дела до того, что дома кто-то есть. Наоборот, вы даже стараетесь своим примером показать домашним, что за собой нужно ухаживать – 3 балла.

4. Вычитав в модном журнале или услышав от подруги рецепт какого-либо чудодейственного народного средства, которое, по вашему мнению, поможет решить многие проблемы, вы:

А. Решите, во что бы то ни стало воспользоваться им, но, к сожалению, вряд ли воплотите в жизнь свое решение – 3 балла.

В. Пропустите ценную информацию мимо ушей – 2 балла.

С. Конечно же, воспользуетесь удивительным рецептом, причем готовить средство будете с особой тщательностью, предварительно позаботившись обо всех входящих в него компонентах – 1 балл.

5. Часто ли вы меняете косметические средства, отдавая предпочтение более современным, или просто подбирая кремы, лосьоны или маски других фирм?

А. Да, вы любите поэкспериментировать, тем более, что вам известно: косметические средства надо менять – 1 балл.

В. Нет, вы уверены в том, что старое испытанное средство лучше любого нового, пусть даже и превосходящего его по качествам – 2 балла.

С. Вы предпочтете новшество только в том случае, если будете уверены в нем – 3 балла.

6. Признайтесь, положив руку на сердце, много ли времени вы тратите на заботу о собственной внешности?

А. Время от времени вы ухаживаете за своей внешностью – 3 балла.

В. Да, ведь вы считаете, что заботиться о себе нужно постоянно – 1 балл.

С. К сожалению, очень мало, у вас просто нет времени для того, чтобы заниматься собой – 2 балла.

7. Отправляясь в путешествие, захватите ли вы с собой косметические средства для ухода за телом?

А. Нет, даже не подумаете об этом – 1 балл.

В. Конечно, об этом позаботитесь в первую очередь – 2 балла.

С. Только если отправляетесь в очень дальнюю дорогу – 3 балла.

А теперь подсчитайте сумму баллов.

Если у вас от 7 до 11 баллов, вам можно позавидовать, ибо терпением обладаете просто ангельским. Мало того что сами предпочитаете готовить себе косметические средства, пользуясь при этом советами наших предков, но и находите все новые и новые рецепты народных кремов, лосьонов, масок, ванночек и т. п., причем стараетесь попробовать каждый из них. Никто не может помешать вам ухаживать за кожей, ведь вы не стесняетесь ни своих домашних, ни знакомых, которые могут во время процедур заглянуть на чашечку чая, и даже, наоборот, любыми способами пытаетесь убедить окружающих, что красота в их собственных руках, надо лишь постоянно заботиться о себе. Что ж, ваше усердие достойно вознаграждения: вы будете долгие-долгие годы привлекать внимание окружающих своей молодой, чистой и нежной кожей.

Если вы набрали 12–16 баллов, вас можно назвать терпеливым, но в то же время немного легкомысленным человеком. Да, вы, конечно же, следите за собой, заботясь о чистоте и бархатистости своей кожи, но, к сожалению, делаете это не так часто, как хотелось бы. Порой вы несколько дней подряд посвящаете нанесению на лицо различных масок, лечению кожи рук и ног, уходу за волосами и даже добиваетесь определенных результатов. Но иногда забываете перед выходом на улицу в жаркий солнечный день или, что еще хуже, перед походом на пляж, нанести на кожу солнцезащитное средство и потом очень сильно корите себя, но... уже поздно: кожа покраснела и пок-рылась волдырями. Возможно, вы немного стесняетесь членов семьи или боитесь, что в то время, когда на вашем лице будет маска, придет соседка, которая не поймет ваших благих намерений. Наш вам совет: если вы действительно остерегаетесь неожиданного визита, просто займитесь процедурами поздним вечером, или на время отключите звонок и телефон, чтобы вас никто не смог побеспокоить. Одним словом, еще немного выдержки, и вы станете просто неотразимой.

Если после подсчета у вас оказался 17–21 балл, такой результат свидетельствует о том, что терпения у вас нет никакого. Ваши желания заняться собой и посвящать хотя бы полчаса в день, к огорчению, так и остаются в мечтах. Вполне возможно, что вам не хватает времени на приготовление целебных косметических средств, рецепты которых дошли до нас из далеких времен, но вас это вовсе не оправдывает. Существует множество самых разнообразных кремов, лосьонов, мазей, ма-сок, специально выпускаемых косметологическими фирмами. В их состав входят лучшие компоненты и они, без сомнения, помогут вам выглядеть неотразимой.

Краткий словарь-помощник

В настоящее время существует много косметических средств, предназначенных для ухода за кожей. Между тем мало кто знает, для чего они предназначены и как ими правильно пользоваться. А знать это просто необходимо, ведь любое косметическое средство может как улучшить состояние кожи, так и навредить ей.

Жирный крем – крем, в состав которого входит большое количество жира. Он великолепно подходит для нормальной и сухой кожи и противопоказан жирной. Применять его лучше всего перед сном и не снимать на ночь, так как крем медленно впитывается.

Защитные средства – самые разнообразные косметические препараты, служащие для защиты кожи лица от вредных воздействий ярких солнечных лучей и холодного ветра.

Косметическое молочко – идеальное очищающее средство для разных типов кожи. Используется для удаления косметики, причем наносится молочко лишь на 2–3 минуты, после чего удаляется при помощи ватного тампона или смывается прохладной водой.

Косметические сливки – от косметического молочка отличаются тем, что лучше подходят для сухой, очень чувствительной кожи.

Крем – косметическое средство для ухода за кожей. Кремы бывают разных видов: питательные, увлажняющие, защищающие, очищающие и другие. Данное косметическое средство существует для кож лица, шеи, бюста, тела, рук и ног.

Крем-маска – предназначен для сухой, раздражительной кожи. Содержит большое количество минеральных масел и жиров, которые, оставаясь на поверхности кожи, задерживают влагу, в результате чего полезные добавки легко проникают под кожу.

Лед – увлажняет кожу лица. Лед легко приготовить самостоятельно, заморозив в морозилке травяной чай, молоко или обыкновенную воду с ценными природными добавками. Применяйте лед по утрам – протирайте в течение нескольких секунд лицо и грудь.

Лосьон – употребляется для очистки или тонизирования кожи. Бывают лосьоны для разного типа кожи, а потому необходимо ознакомиться с инструкцией.

Макияж – декоративная косметика, умело нанесенная на лицо. Различают дневной и вечерний макияж.

Маска для лица – косметическое средство, помогающее очистить, подпитать, защитить кожу лица, стянуть поры. Наносится маска на определенный период времени ровным слоем.

Натуральная косметика – это маски, кремы и лосьоны, приготовленные из природных веществ, обладающих поистине чудодейственными свойствами. Изготовленную самостоятельно натуральную косметику храните в холодильнике в плотно закрытой посуде.

Ночной крем – предназначен для увядшей кожи лица. Благодаря повышенному содержанию в ночном креме жира и активных веществ он способствует быстрому восстановлению кожных клеток.

Скраб – косметическое средство для удаления верхнего, рогового слоя кожи. При сухой коже лица скраб рекомендуется использовать не чаще 1 раза в неделю, при жирной – 2 раза.

Пилинг – косметическое средство, очищающее кожу от омертвевших клеток, которое часто путают со скрабом. Пилинг – это прозрачная маска, которая наносится на лицо на 20 минут, подсыхает и снимается, как пленка.

Раздел 1

«Свет мой, зеркальце, скажи!», или Летний уход за кожей лица и шеи

Как определить свой тип кожи?

Ответ на этот вопрос волнует многих женщин. И неудивительно. Ведь для того чтобы правильно подобрать косметическое средство для ухода за лицом или нанести маску, состоящую из природных компонентов, нужно прежде всего знать особенности своей кожи.

В зависимости от естественной жировой смазки и содержания влаги принято различать 4 основных типа кожи: нормальный, сухой, жирный и комбинированный (смешанный).

Определить свой тип кожи не так уж и трудно, если потратить 10–15 минут на то, чтобы сесть перед зеркалом, расслабиться и внимательно изучить лицо.

Если у вас нормальный тип кожи, то лицо чистое, гладкое, матовое. Что ж, вам повезло, ибо такая кожа содержит достаточное количество жировой смазки и влаги.

У обладательницы кожи сухого типа лицо нежное, белое, но, к сожалению, ему недостает влаги и жировой смазки. Такая кожа без тщательного ухода рано состарится, первыми признаками чего станут мелкие морщины и шелушение.

Жирная кожа содержит предостаточно влаги и жировой смазки, поэтому она грубая, толстая и бледная. Женщинам с таким типом кожи необходимо скрупулезно ухаживать за лицом, дабы избавиться от угревой сыпи и повышенного блеска.

Большинство женщин является обладательницами комбинированного (смешанного) типа кожи, для которого характерно неравномерное распределение жировой смазки по лицу: кожа век, щек и шеи чаще всего сухая, а лба, носа и подбородка – жирная. За такой кожей лица нужно следить со знанием дела, ни в коем случае не нанося маски для жирной кожи на участки сухой, и наоборот.

Ниже также будут приведены рецепты для очень чувствительной и малоэластичной кожи лица. Такие свойства может приобрести кожа любого типа.

Итак, если ваша кожа вследствие каких-либо причин или по природе очень чувствительная, после проведения тупой стороной карандаша черты от лба через щеку до подбородка вы заметите темный след. За такой кожей нужен очень заботливый уход.

Определить малую эластичность кожи легко, если кончиками пальцев сильно нажать место в области скул. Оставшийся на щеке след скажет вам о том, что необходимо начать применять косметические средства, позволяющие вернуть эластичность коже.

Как правильно наносить маску?

На первый взгляд может показаться, что в нанесении целебной маски на лицо нет ничего сложного, но это далеко не так. Правильное наложение маски – целый ритуал.

Итак, после того как вы определили свой тип кожи, нашли те или иные составляющие для маски и, наконец, приготовили ее, займитесь волосами. Помните, что волосы ни в коем случае не должны мешать, а потому их следует заколоть или убрать под косынку. Затем тщательно очистите кожу при помощи специального косметического средства или масок, рецепты которых приведены ниже. Участки вокруг глаз и рта смажьте жирным кремом, ибо на эти области наносить маску не рекомендуется. Если вам предстоит наложить косметическую маску, для которой следует расслабиться и занять удобное положение, то после ее нанесения положите на глаза тампоны, смоченные холодным чаем. Такие тампоны не только защитят ваши глаза от попадания в них различных компонентов маски, но и позволят им отдохнуть после напряженного трудового дня.

Косметические народные средства для очищения кожи

В летнее время просто необходимо как можно чаще при помощи различных косметических средств проводить чистку кожи, дабы продлить молодость и сохранить нежность, природные краски своего лица.

Теперь, когда вы уже знаете свой тип кожи, подобрать косметику для ее очищения не составит большого труда. Если же вы сомневаетесь и никак не можете выбрать что-нибудь свое из всего разнообразия предложенных косметических средств, обратитесь за помощью к косметологу. Он может помочь вам почистить лицо, а также порекомендовать народные средства. Но помните, что проводить чистку лица в косметических салонах рекомендуется не чаще одного раза в месяц в весенне-летний период и одного-двух раз в три месяца – в осенне-зимний. В остальное время используйте народные средства, тем более что все их компоненты очень легко найти в летнюю пору цветения лекарственных трав, созревания ягод, фруктов и овощей и обилия всевозможных натуральных продуктов.

Глубокая чистка лица «Помоги себе самой»

Подобная процедура не займет у вас много времени (не более 15 минут), зато результат после первого же проведения будет хорошо заметен.

Известно средство бабушки Дарьи из далекой сибирской деревушки. Она настоятельно рекомендовала взять 3–5 ст. л. листьев малины, черной смородины, земляники, цветов ромашки, мяты, лепестков жасмина или розы для нормальной и сухой кожи и мать-и-мачехи, зверобоя, эвкалипта, алоэ, крапивы, подорожника – для жирной кожи и залить 2–3 л горячей воды. Раствор следует поставить на 2–3 часа в теплое место, а потом довести до кипения. Над приготовленным настоем нужно принять паровую ванночку, предварительно убрав волосы под косынку или специальную шапочку. Во время проведения процедуры наклонитесь низко над тазиком, накрыв голову и тазик полотенцем. Через 5–15 минут протрите лицо ватным тампоном с нанесенным на него заранее приготовленным очищающим кремом из мыльной пены, смешанной с 1 ч. л. мелкой соли и 1 ч. л. соды. Оставьте крем на 5–6 минут, после чего умойтесь горячей, а затем холодной водой.

Глубокую чистку лица рекомендуется делать 2–3 раза в месяц обладательницам нормальной и сухой кожи и 1–2 раза в месяц женщинам с жирной кожей лица.

Маска «Раз, два – горе не беда»

Эта очищающая маска идеально подходит женщинам с очень чувствительной кожей. Если вы перепробовали массу средств и совсем отчаялись подобрать себе маску, крем или лосьон, которые не вызывали бы у вас жжения или покраснения кожи, маска «Раз, два – горе не беда» поможет очистить кожу лица без каких-либо издержек.

Для ее приготовления смешайте 1/2 стакана измельченных овсяных хлопьев с 1 ч. л. питьевой соды. Полученную смесь разведите теплой водой. Маску в виде сметаны нанесите на лицо на 20–30 минут. После чего смойте.

Вместо мыла

Вы наверняка не раз слышали, что пользоваться мылом часто (каким бы оно ни было хорошим) не рекомендуется: уж слишком оно сушит кожу. Что ж, это действительно так. Но как же быть летом, когда приходится умываться по нескольку раз на день и каждый вечер принимать душ, дабы смыть со своего тела пыль? К тому же в летний период мы сильно потеем, а удалить неприятный запах порой имеем возможность лишь при помощи мыла.

Предлагаем вам рецепт средств, в состав которых входят лишь природные компоненты. Они заменят вам мыло, их можно использовать так часто, как только пожелаете.

Средство для умывания «Отрада жизни»

Данное средство больше подходит для жирной кожи, ибо оно не только отлично очищает ее, но и сужает поры, уменьшая салоотделение. Для его приготовления возьмите 1 ст. л. смеси измельченных трав: ромашки, мяты, подорожника, залейте 1 стаканом кипятка и поставьте в теплое место на 10–20 минут, предварительно накрыв крышкой. Затем настой процедите и, постоянно помешивая, добавьте в него 1 ч. л. картофельного крахмала.

После умывания средством «Отрада жизни» (его можно проводить при помощи ватного тампона) в течение 30 минут не наносите на лицо никакой косметики.

Затем можете ополоснуть лицо теплой кипяченой водой или настоем трав.

Средство для умывания «Милочка»

При сухой коже настоятельно советуем воспользоваться средством для умывания «Милочка», рецепт которого пришел к нам из времен царствования Петра I. Из рукописей видно, что данным средством пользовались многие придворные дамы его величества.

1 стакан зерен пшеницы залейте 2 л кипятка и варите на слабом огне, время от времени помешивая, до тех пор, пока не останется ровно половина от исходного объема. После этого готовый отвар процедите и поставьте в холодное место на 2–3 часа.

От умывания до умывания средство храните в холодильнике в плотно закрытой посуде.

Средство для умывания «А в далеком далеке»

Использовать при нормальной или комбинированной коже. Состоит средство из одних пшеничных отрубей.

Лицо протрите ватным тампоном, намоченным в теплой воде, смочите руки. Взяв в руки немного отрубей, слегка помассируйте ими кожу в течение 10–15 минут. Когда кожа станет чуть розовой, умойтесь теплой кипяченой водой и промокните лицо мягким полотенцем или мягкой салфеткой.

Подобную процедуру рекомендуется повторять 2 раза в день – утром и вечером.

Средство для умывания «Государыня»

При любых типах кожи можно использовать средство для умывания «Государыня». Оно не только хорошо очистит вашу кожу, но и немного улучшит ее состояние.

1 ст. л. овсяных хлопьев залейте 1 стаканом кипятка и варите, постоянно помешивая, на слабом огне в течение 10–20 минут.

Отвар остудите, процедите и используйте для умывания.

Паровые ванночки

Вы наверняка уже слышаны об оживляющем и очищающем воздействии на кожу этой процедуры. Несмотря на то что летом паровые ванночки принимать не очень-то легко из-за жары, ни в коем случае не советуем вовсе от них отказываться, ибо ничто не действует на кожу лучше, чем целебный пар. Он хорошо растворяет кожное сало и пот, очищает поры и снимает воспаление.

Удивительные ванночки лучше всего делать перед сном, причем при нормальной коже – 1 раз в 10 дней, при сухой – 2 раза в месяц, при жирной – 1 раз в неделю. Перед процедурой кожу лица и шеи тщательно очистите, веки смажьте жирным кремом. Если у вас сухой тип кожи, лицо обильно намыльте.

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.