

**1000 рецептов молодости.
Лечебные маски для
лица, ванны для...**



Дарья Владимировна Нестерова
1000 рецептов молодости. Лечебные
маски для лица, ванны для тела,
массажные ванночки для ног

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=292692

1000 рецептов молодости. Лечебные маски для лица, ванны для тела, массажные ванночки для ног: РИПОЛ классик; Москва; 2008
ISBN 978-5-386-00650-1

Аннотация

Красота и молодость напрямую зависят от состояния нашего здоровья. А сохранить его поможет постоянная забота и бережный уход за телом. Несомненно, здесь требуется комплексный подход, включающий в себя правильное питание, разгрузочные дни, диеты и т. д. Очень большую роль играет также образ жизни. Поддерживать здоровье и красоту кожи помогают массаж и самомассаж, специальные гимнастические упражнения и различные маски – лечебные, питательные и смягчающие. Также важное значение имеют различные водные процедуры. Особенно ванны. Обо всем этом рассказывается в данной книге.

Содержание

Введение	4
Лечебные маски для лица	5
Кожа как карта заболеваний	6
Типы кожи	8
Дефекты кожи и способы борьбы с ними	9
Морщины	9
Веснушки	13
Пигментные пятна	15
Угри	18
Розовые угри	20
Аллергия	22
Потливость кожи лица	23
Предварительный уход за лицом	25
Подготовка нормальной кожи лица к маскам	25
Подготовка сухой кожи лица к маскам	27
Подготовка жирной кожи лица к маскам	30
Подготовка комбинированной кожи лица к маскам	31
Уход за лицом в зависимости от времени года	32
Уход за глазами	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

1000 рецептов молодости. Лечебные маски для лица, ванны для тела, массажные ванночки для ног

Введение

Кто из нас не мечтает сохранить свою привлекательность и продлить молодость? К счастью, сегодня каждая женщина может при должном старании приблизиться к заветной мечте. Чтобы сохранить ту привлекательность, которую нам подарила природа, совсем не обязательно прибегать к радикальным мерам – пластической хирургии и прочим способам, волшебным образом позволяющим сбросить с лица «маску времени». Любое вмешательство в организм, тем более хирургическое, всегда влечет за собой целый ряд нежелательных побочных эффектов. Гораздо безопаснее более простые, доступные и, главное, вполне безвредные средства. Хотя для этого и потребуется больше времени, зато результаты будут значительно лучше.

Надолго продлить молодость вполне возможно, тем более в современных условиях, когда бытовая техника, выполняя за нас необходимую ежедневную работу, высвобождает массу свободного времени. Эти минуты как раз можно посвятить своему здоровью, уходу за своим лицом и телом. Связанные с этим процедуры займут максимум 1 ч, главное – желание.

В этой книге достаточно подробно описывается применение различных масок для лица, а также сопровождающие или предваряющие процедуры. Отдельная глава посвящена уходу за телом и использованию ванн для поддержания кожи в здоровом состоянии. В заключение дается целый ряд рекомендаций, касающихся применения массажных ванночек.

Нельзя забывать, что маски для лица и ванны для тела должны сочетаться с другими оздоровительными процедурами. Ведь красота и здоровье кожи во многом зависят от общего самочувствия. И если человек страдает каким-либо заболеванием или у него имеются какие-то отклонения в работе того или иного внутреннего органа, то в первую очередь необходимо лечить саму болезнь и устранить причины, ее вызвавшие, а уже затем прибегать к наружным косметическим и гигиеническим средствам. Даже если человек абсолютно здоров, необходимо постоянно заботиться о поддержании здоровья: правильно питаться, заниматься спортом или выполнять гимнастические упражнения, отдыхать, проводить много времени на свежем воздухе, летом купаться в водоемах и загорать на солнце, спать столько, сколько требуется для нормальной жизнедеятельности организма, и применять массаж и самомассаж.

Это не значит, что на здоровье придется потратить все свое время. Однако несколько минут или часов в день вполне можно выделить для этих целей. Ведь чем больше усилий будет приложено, тем лучших результатов можно будет добиться.

У человека, ведущего здоровый образ жизни, обычно приятный и свежий цвет лица, эластичная кожа, оптимальный вес и неплохая физическая форма. Даже с годами эти качества не утрачиваются.

По мнению академика Николая Амосова, для поддержания здоровья человека одинаково необходимы четыре фактора: умение вовремя отдыхать, рациональные физические нагрузки, ограничения в питании и закаливание. Пятый фактор, влияющий, по мнению Амосова, на наше самочувствие, – это состояние счастья. Сделать себя счастливым вполне по силам каждому из нас, ведь говорят: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

Лечебные маски для лица

Еще в Древнем Египте, Греции и Риме женщины использовали маски для лица, чтобы сохранить свою молодость и красоту. У каждой женщины были свои тайные рецепты приготовления этого косметического средства, и они тщательно скрывали их от других, желая оставаться самыми красивыми в мире. В наше время все эти секреты раскрыты, а ингредиенты таких косметических средств есть почти у каждой хозяйки. По крайней мере, их всегда можно найти в парфюмерном магазине или аптеке.

Многие женщины после 30 лет начинают всерьез задумываться о том, как сохранить свою молодость и привлекательность. Маски в этом смысле являются практически незаменимым средством для сохранения свежести и здоровья кожи лица. Ведь маски действуют на кожу намного активнее, чем многие другие косметические средства – гели, кремы и эмульсии. Чтобы добиться видимых результатов, необходимо делать маски по крайней мере один раз в неделю. Существует целый ряд правил, касающихся применения масок. Их нужно готовить непосредственно перед применением и ни в коем случае не хранить больше одного дня. Маски нельзя наносить на кожу вокруг глаз, для этих целей используются другие средства, например кружочки огурца или так называемые ледяные очки. Все маски нужно обязательно наносить на очищенную кожу лица.

Маски бывают различными – питательными, смягчающими, тонизирующими и пр. После долгой зимы кожа, как и весь организм, особенно нуждается в витаминах. Поэтому очень полезно делать питательные и витаминизированные маски для лица.

Многие косметические средства можно найти в магазине или в аптеке, а можно использовать и натуральные средства, которые окажутся под рукой, – мед, клубнику, персики, абрикосы, черную смородину, квашеную капусту, зеленый чай и пр. Маски на основе этих натуральных компонентов гораздо полезнее многих дорогостоящих кремов, гелей и готовых масок.

Необходимо также уметь правильно выбрать маску именно для своего типа кожи.

Можно, конечно, пробовать все маски по очереди, выясняя, какие из них будут более действенны или, наоборот, вызовут отрицательную реакцию. Но лучше все-таки пользоваться советами специалистов и, прежде чем использовать ту или иную маску, определить тип кожи и то, какие процедуры и маски для него подходят более всего.

Очень важно также соблюдать умеренность и применять маски не более трех раз в неделю.

В том случае, если кожа проблемная, лучше обратиться за советом к врачу-косметологу, который сможет предложить индивидуальную программу ухода за кожей.

Не стоит забывать и о том, что маски помогают ухаживать за кожей лишь снаружи, но если организм истощен, нуждается в лечении или испытывает недостаток в витаминах, то необходимо сначала заняться своим здоровьем и устранить причину болезни и само заболевание или восполнить запасы витаминов с помощью питания.

Кожа как карта заболеваний

По состоянию и цвету кожи лица зачастую можно определить заболевание или недомогание, которым страдает человек.

Например, постоянная бледность лица может свидетельствовать о наличии анемии, т. е. снижения уровня гемоглобина в крови. Иногда это указывает на гипотонию или нарушение периферического кровообращения. Чрезвычайная бледность лица говорит о заболевании легких или нарушении пищеварения.

Если общая бледность кожи лица часто сопровождается испариной, это указывает на прободение язвы желудка, аппендицит или коллапс.

Лицо с желтоватым оттенком бывает у людей, страдающих нарушением функции печени или желчного пузыря.

Значительное пожелтение кожи случается из-за нарушения функций селезенки.

Лицо с зеленоватым оттенком иногда бывает у людей со злокачественной опухолью.

Румянец на щеках может быть нормальным явлением, если человек живет в горах или проводит много времени на свежем воздухе.

В первом случае покраснение щек вызывается пониженным уровнем кислорода в воздухе, что провоцирует увеличение количества эритроцитов. Во втором случае румянец появляется под влиянием температурных перепадов, что вызывает прилив крови к лицу.

Систематически красный цвет кожи лица бывает у гипертоников или людей, предрасположенных к учащенному сердцебиению и апоплексии, а также злоупотребляющих спиртными напитками.

Регулярное временное покраснение лица вызывается приливами крови, что может быть связано с климаксом у женщин или с наличием злокачественных образований в тонкой кишке и пр.

Наличие сеточки из кровеносных сосудов на лице свидетельствует о повышенной нагрузке на печень, иногда такое бывает при беременности.

Расширенные кровеносные сосуды наблюдаются при воспалении толстой кишки или при воспалении стенок вен с последующим образованием тромбов.

Иногда у женщин с нежной и чувствительной кожей на щеках также могут выступать красные прожилки или множество красных пятнышек. В этом случае необходимо более бережно относиться к своей коже, возможно, стоит обратить внимание на питание, снизив его калорийность и ограничив употребление белков животного происхождения.

Если наблюдается постоянное окрашивание кожи в розоватый цвет и при этом лицо у человека округлое, то скорее всего у него гиперфункция надпочечников, синдром Кушинга.

Если кожа губ, щек или лба периодически изменяет цвет от красного к синему, то, вероятно, человек страдает сердечной или легочной недостаточностью, эмфизематозным бронхитом, бронхиальной астмой.

При тяжелой сердечной недостаточности или склерозе легких наблюдается общая сине-красная окраска лица.

Темно-бурые пятна на лице свидетельствуют о том, что человек употребляет с пищей слишком много тяжелых жиров.

Белые пятна на лице наблюдаются при нарушении обмена веществ.

Сухая шероховатая кожа лица бывает у людей, склонных к горячке и кожным болезням.

Холодная и влажная кожа говорит о повышенной сексуальной возбудимости, а также о предрасположенности к заболеваниям печени.

Морщинистая кожа лица бывает у людей в старческом возрасте или у тех, кто страдает заболеваниями поджелудочной железы.

Прыщи на подбородке говорят либо о начале менструального цикла, либо о проблемах гинекологического характера.

Прыщи на лбу свидетельствуют о дисфункции желчного пузыря, который мгновенно реагирует на стрессы и на острую и жирную пищу.

Угри на висках указывают на то, что перегружена печень.

При появлении прыщей требуется пересмотреть режим питания и по возможности исключить из него или ограничить употребление животных белков, крахмала, жирных продуктов, жареных или копченых, а также минерального масла.

Если прыщи покрывают все лицо и их особенно много на носу, то наблюдается либо общее утомление, либо интоксикация организма.

Если угревая сыпь на носу сопровождается расширенными порами и жирной кожей, то это свидетельствует о проблемах с печенью и желчным пузырем.

Появление прыщей под подбородком говорит о нарушении работы кишечника.

Если кожа на лбу толстая и изрезана глубокими морщинами, то вполне вероятно, что у человека есть нарушения работы почек или у него повышенное содержание жидкости в тканях. Когда морщины отчетливо видны только с одной стороны лба, человек страдает головными болями именно с этой стороны.

Сеточка морщин на лбу свидетельствует о переизбытке или чрезмерном употреблении продуктов животного происхождения, а также о нарушении функции печени.

Продольные морщины на висках появляются в результате неполноценного питания и низкого употребления жидкости, а также при нарушении всасывающей функции кишечника.

Небольшие и размытые коричневые пятна на лбу у корней волос обычно наблюдаются у женщин, если у них повышена нагрузка на печень; иногда это один из первых признаков беременности.

Появление залысин на лбу свидетельствует о слишком большом потреблении сахара или о расстройстве в работе мочеполовой системы. У молодых мужчин залысины на лбу – признак импотенции, олигоспермии. У женщин это свидетельствует об ослаблении функции половых желез. Залысины появляются и также после удаления яичников, при болезненных менструациях или раннем климаксе. Залысины на висках говорят о гипофункции половых желез.

Впалые виски говорят об общем истощении организма. Иногда атрофия ткани на висках свидетельствует об опухоли желудка. Если такая атрофия сочетается со впалыми щеками, то следует предполагать хронический гастрит, опухоль желудка, острый гепатит, болезнь Аддисона или атеросклероз.

Когда над кожей явно выступает изогнутая височная артерия и наблюдается покраснение лица, это указывает на высокое артериальное давление, повышенную нагрузку на почки или на воспаление височной артерии.

Если выступающая височная артерия сочетается с бледностью лица, то это может быть следствием повышения почечного давления, склероза сосудов головного мозга или атеросклероза.

Опираясь на эти сведения, можно сделать первые выводы, но за подробной консультацией следует все же обратиться к специалисту, чтобы в случае необходимости принять соответствующие меры.

ТИПЫ КОЖИ

У каждого человека свой тип кожи, в зависимости от которого нужно применять те или иные способы ухода за кожей и виды масок. Типы кожи определяются в зависимости от активности салоотделения. Различают нормальную, сухую, жирную и комбинированную кожу. Чтобы определить тип кожи, можно провести довольно простой тест.

Для него потребуется лист тонкой прозрачной бумаги. Предварительно кожу лица нужно очистить обычным способом и подождать 1 ч. Затем на лицо нужно наложить лист тонкой бумаги и слегка промокнуть. Если на бумаге не останется никаких следов, значит, кожа сухая. Если следы жира отпечатались в области лба, носа и подбородка, то кожа нормальная.

Обильные следы жира в области лба, носа и подбородка – признак комбинированной кожи. Если же следы жира присутствуют на всем листе, значит, кожа жирная.

Для каждого типа кожи существуют специальные меры гигиены и лечебные процедуры, благодаря которым можно успешно заботиться о своем лице, не боясь вызвать нежелательные последствия.

Однако встречаются также некоторые дефекты кожи, которые требуют особого внимания и лечения.

Дефекты кожи и способы борьбы с ними

К дефектам и проблемам кожи относятся и те, которые не связаны с заболеваниями и прочими нарушениями работы организма, а скорее вызваны возрастными изменениями. Это морщины, веснушки и пигментные пятна, а также те проблемы, которые так или иначе связаны с жизнедеятельностью организма в целом – угри, аллергия, бородавки и др.

Морщины

Первые морщинки появляются уже в возрасте 25–28 лет. Они едва заметны, но если вовремя не обратить на них внимания, то со временем они станут более глубокими и с ними будет гораздо сложнее бороться.

Это так называемые мимические морщинки, и они образуются в результате естественных мимических движений лица. Такие морщинки возникают в наружных уголках глаз из-за частых улыбок, образуя крохотную сеточку. На лбу появляются небольшие продольные морщинки из-за того, что человек, когда удивляется или выражает другие эмоции, поднимает брови и морщит лоб. Чаще продольные морщинки образуются у мужчин, у женщин же обычно быстрее возникают складочки между бровями, которые свидетельствуют о том, что человек часто хмурит брови, может быть из-за негативных эмоций или яркого света. Но от такой привычки лучше избавиться: носить солнцезащитные очки, не отращивать слишком длинную челку, из-за которой часто брови рефлекторно поднимаются вверх. Конечно, улыбаться и смеяться можно и нужно, поскольку положительные эмоции и смех продлевают жизнь, но следить за своей мимикой все-таки следует, чтобы она не была чрезмерной.

Для предупреждения появления мимических морщин существует целый комплекс упражнений. Специалисты рекомендуют делать гимнастику для кожи лица 1–2 раза в день. Чтобы, например, укрепить кожу в уголках глаз, нужно несильно надавить на нее средними пальцами и напрячь в это время веки, стараясь одновременно закрыть глаза. Избавиться от морщинок вокруг рта и укрепить кожу в этом месте поможет другое упражнение. Для этого нужно безымянными пальцами нажать на уголки рта, а указательными надавить на кожу около наружных уголков глаз. Теперь надо вытягивать вперед губы и затем расслаблять их. Такие движения очень эффективно помогают разгладить носогубные складки, которые с возрастом всегда становятся все более и более глубокими. Для борьбы с морщинками на лбу надо расположить пальцы друг над другом над внутренними концами бровей и легко надавить на лоб, затем периодически морщить лоб и расслаблять его, повторяя упражнение не менее 15 раз.

Помимо мимических морщин, со временем у человека появляются морщины, вызванные разного рода причинами: плохим уходом за кожей, нездоровым образом жизни, неправильным питанием (особенно переизбытком), курением, отрицательными эмоциями и пр. Плохо влияет на состояние кожи ежедневное неправильное умывание. Не рекомендуется умываться жесткой и сильно хлорированной водой из крана – ее лучше кипятить. Использовать туалетное мыло тоже нужно аккуратно, выбирая мыло с небольшим количеством щелочи в составе. Лучше пользоваться жидким мылом или мылом-кремом. Вообще пользоваться мылом для очищения лица рекомендуется один раз в день или даже 2–3 раза в неделю. Не стоит с усилием вытирать лицо грубым полотенцем. Для этого лучше использовать мягкое полотенце или бумажную салфетку, бережно промокая лицо. Во время умывания играет роль даже направление движений рук: они должны двигаться снизу вверх, область глаз нужно мыть по направлению от висков к носу.

Прекрасной профилактикой морщин служит массаж и самомассаж, а также специальные косметические маски, созданные для борьбы с морщинами.

Но для того, чтобы добиться по-настоящему хорошего состояния кожи, необходимо прежде всего поддерживать ровное и хорошее настроение. Злые мысли, депрессия, уныние, ярость и иные негативные эмоции старят нас гораздо быстрее, чем любые другие внешние воздействия. И кожа лица страдает в первую очередь, ведь недаром говорят, что с возрастом лицо все более и более отражает внутреннее состояние души, настроения человека. По морщинам лица и другим характерным признакам можно прочитать, как по книге, о том, что собой представляет человек.

Специалисты выделяют пять типов старения лица. К первому типу относится так называемое усталое лицо с пониженной упругостью мягких тканей. Ко второму типу – морщинистое лицо, которое характерно для ранней стадии старения (до 30 лет).

Выделяют также преждевременное старение кожи (до 50 лет) и естественное старение (после 50). Третий тип называется «деформированное лицо» и характеризуется наличием двойного подбородка, жировой подушки сзади на шее, избыточной кожи в области нижних век (известной как «мешки слез»), отвисших щек (так называемые бульдожки) и т. д.

Четвертый тип называется комбинированным и отражает процесс естественного старения. И, наконец, к пятому относят мускульный тип старения лица, когда мускулатура резко выражена. Такой тип характерен для представителей монголоидной расы, в редких случаях он встречается у европейцев.

Возникновение преждевременных морщин может быть обусловлено врожденной предрасположенностью или нарушением деятельности желез внутренней секреции. Очень часто быстрое похудение также ведет к появлению целой серии морщин по всему телу и особенно на лице. Резкое похудение или чрезмерная полнота, переутомление и недостаток сна – все это также является причинами появления морщин. Они могут появиться даже у молодых девушек, которые регулярно неправильно наносят и снимают с лица макияж.

Одной из причин появления морщин является применение некачественных или не подходящих для кожи косметических средств. Это прежде всего относится к отбеливающим средствам, которые сильно сушат кожу и вызывают ее шелушение. Как известно, сухая кожа быстрее старится. На такую кожу нельзя наносить обезжиренные кремы, лосьоны, содержащие спирт, нельзя и умываться больше одного раза в день с мылом, чрезмерно пользоваться сухой пудрой, очищать лицо огуречной настойкой на водке и т. п.

Появление преждевременных морщин провоцируют также слабые мышцы лица. Чтобы всегда их поддерживать в тонусе, необходимо регулярно (2–3 раза в неделю) делать массаж в косметическом салоне или самомассаж в домашних условиях, выполнять специальную гимнастику для укрепления мышц лица и обязательно проводить другие полезные гигиенические и косметические процедуры. Очень важно вести здоровый и активный образ жизни, следить за чистотой кожи, ее регулярным питанием и укреплением.

Хотя специалисты считают, что многие косметические средства проникают только в слой эпидермиса и роговой слой, не достигая нижнего слоя – дермы, в которой и образуются морщины. Но благодаря активному втиранию и вбиванию крема или другого косметического средства, нанесению маски на очищенное лицо достигаются желаемые результаты.

Естественное старение кожи вызвано тем, что с годами кожа обезвоживается и становится сухой. Быстрое обезвоживание кожи провоцируется тем, что некоторые женщины, боясь полноты, пьют слишком мало жидкости. Этого не рекомендуется делать, ведь наш организм на 70 % состоит из жидкости, поэтому ее недостаток может привести не только к раннему старению кожи, но и к более серьезным последствиям и раннему износу организма. Очень важно также, как человек питается, ведь с возрастом изменяется распределение под-

кожного жира, которое как раз зависит от режима питания. Чтобы подкожный жир распределялся равномерно, необходимо питаться понемногу и часто.

Нередко процессы старения развиваются неравномерно. Иногда старение кожи опережает старение внутренних органов, а иногда бывает наоборот: кожа остается в лучшем состоянии по сравнению с состоянием внутренних органов. Вообще, здоровье кожи определяется здоровьем организма. И если хотя бы один внутренний орган поражен или нарушена его работа, то последствия незамедлительно проявятся на коже лица. Особое влияние на состояние внешнего покрова человеческого тела оказывает работа эндокринной, нервной и пищеварительной систем.

Значительно влияет на состояние кожи эмоциональное состояние человека. Доказано, что положительные эмоции усиливают кровоснабжение, таким образом улучшая питание кожи и ее состояние. И наоборот, негативные переживания вызывают спазм сосудов, ухудшают кровоснабжение, снижают деятельность желез кожи, тем самым ухудшая и состояние кожи, и общее самочувствие.

Негативно сказывается на коже и переутомление, стресс, нервное напряжение, физические и умственные перегрузки. Малоподвижный образ жизни и недостаточное пребывание на свежем воздухе так же плохо влияют на состояние кожи, как и курение, злоупотребление спиртными напитками, неправильное питание. Пагубно влияет на кожу лица резкое похудение или стремительная прибавка в весе. При резком похудении на коже образуются складки, она становится сухой и морщинистой. Чрезмерная полнота приводит к растяжению эластичных волокон кожи, что в дальнейшем ведет к появлению морщин. Поэтому очень важно следить за сохранением постоянной массы тела, особенно после 30 лет, стараться проводить достаточно времени на свежем воздухе, заниматься спортом или регулярно делать физические упражнения.

Иногда появление морщин провоцируют некоторые характерные особенности анатомического строения. Например, искривленная осанка, сутулость приводят к появлению двойного подбородка и морщин шеи. Иногда первые морщины возникают уже в 10–20 лет. Они появляются из-за частого сокращения мышц у людей с подвижной мимикой. Следует избавляться от привычки гримасничать во время разговора или смеха, морщить нос или поднимать брови, стремясь ярко выразить свои эмоции. Все эти привычки ведут к появлению сначала вертикальных и горизонтальных складок на лбу и переносице, а затем глубоких и длинных морщин, бороздящих лицо на щеках от основания носа по обе его стороны к уголкам рта и ниже.

Возрастные изменения в организме вызывают ослабление мимических мышц лица, что также приводит к появлению морщин. Вначале появляются морщины на лбу: горизонтальные – следы горестных размышлений и забот, вертикальные – морщинки сосредоточенности.

К 15–20 годам возникают морщинки у наружных углов глаз, так называемые гусиные лапки, или морщинки смеха. В 30 лет более заметными становятся продольные морщинки на верхних веках. У женщин они появляются быстрее, чем у мужчин, поскольку у женщин чаще бывает привычка щурить глаза. Также гусиные лапки возникают у близоруких людей, которые не пользуются очками и линзами.

В 25–30 лет явственнее проявляются складочки на месте ямочек на щеках. К 35–40 годам эти морщины удлиняются и соединяются под подбородком в глубокой складке. Носогубные морщинки, или морщины скорби (риктус), также появляются после 30 лет. Обостряются линии скорби, которые всегда сильно старят женщину и придают лицу печальное и недовольное выражение. Чтобы избежать углубления этих морщин, специалисты рекомендуют по возможности держать челюсти слегка разжатыми.

В 40 годах кожа становится более сухой и морщинистой, особенно в области основания носа и вокруг рта. Вдоль края верхней губы и на подбородке возникают так называемые обезьяньи, или мартышкины, морщины, которые появляются из-за привычки сжимать губы и вытягивать их трубочкой.

Морщины на шее также могут возникнуть и достаточно молодом возрасте. Спровоцировать это может неправильное положение во время сна, когда голова расположена на высокой подушке или слишком низко пригибается к телу. Не рекомендуется также заниматься чтением в постели. Нужно во время сна стараться чуть приподнимать подбородок и лежать прямо на спине или на боку, следя за тем, чтобы на шее не собирались складки. Неправильная осанка при ходьбе или во время сидячей работы, когда голова долго находится в опущенном положении, – все это тоже формирует нежелательные складки на шее.

Многие женщины, чтобы скрыть морщины и дряблость шеи, носят высокие воротники, шарфики и косынки. Но это мешает свободному движению шеи и головы, что, в свою очередь, приводит к нарушению нормального кровоснабжения и питания кожи, тем самым усиливая ее сухость и дряблость.

Профилактику морщин кожи лица следует начинать уже в 30 лет, однако, если это время упущено, можно начать и позже.

Чтобы сохранить упругость кожи шеи, нужно регулярно мыть шею и затем растирать ее мягким махровым полотенцем. Как и для кожи лица, необходимо делать время от времени массаж шеи, гимнастику, накладывать лечебные маски и т. д.

Для сухой увядающей кожи, т. е. кожи с пониженным салоотделением, рекомендуется проведение разного рода солевых процедур. В первую очередь это компрессы. Для приготовления компресса потребуется 5 г соли и 250 мл воды. Соль нужно растворить в воде, смочить в этой смеси ватный тампон или сложенную в 4–6 раз марлю. Этот компресс следует легкими похлопывающими движениями прикладывать к шее и лицу. Прodelывать это нужно не менее 3–5 мин. Лицо и шею предварительно надо очистить. Очень полезны различные лечебные, питательные и смягчающие маски. Чтобы успешнее бороться с морщинами, важно избавиться от лишних гримас. Можно даже обратиться к своим близким с просьбой изредка напоминать вам о необходимости избегать гримас. Важно также зафиксировать в памяти то мышечное ощущение, которое возникает во время разговора и смеха без лишних гримас. Разного рода полезные процедуры и систематическая работа над собой дадут положительные результаты уже через месяц. Даже за 2–3 недели можно добиться некоторых улучшений, например разгладить морщинки на лбу, уменьшить складки вокруг рта и в уголках глаз. Главное – не останавливаться на этом и продолжать регулярно проводить полезные процедуры.

Избавиться от морщин на лбу поможет одно нехитрое средство, которое можно использовать дома в любое удобное время, например во время просмотра телевизора или чтения книги. Нужно взять полоску тонкой гладкой бумаги, кальки, целлофана и тонкого пергамента, обильно смазать ее каким-нибудь питательным кремом и плотно наложить на предварительно очищенный лоб. Сверху бумагу можно накрыть и закрепить эластичным бинтом, марлей или ленточкой. Такую маску нужно держать на лбу 15–20 мин, затем снять, а лоб ополоснуть водой и промокнуть мягким полотенцем.

Такую повязку-компресс можно делать ежедневно, а по возможности и 2 раза в день. Пользоваться ею надо до тех пор, пока морщины на лбу не разгладятся. Иногда результат виден уже через 15–20 дней, когда морщины лба теряют свою выпуклость.

Женщинам после 35 лет рекомендуется применять наряду с бумажной повязкой парафиновую маску. Курс парафиновых масок нужно проводить 1–2 раза в год, а тем, у кого на

лбу глубокие морщины, можно делать его чаще – 2–3 раза в год. Особенно актуальны данные процедуры весной и осенью.

Помогает укрепить мышцы лба одно нехитрое упражнение. Нужно попеременно опускать и поднимать веки вниз и вверх, следя за тем, чтобы лоб при этом не морщился. Такое упражнение надо делать по меньшей мере 1–2 раза в день в течение 1–2 минут. При этом можно также для большей эффективности прикладывать к морщинкам на лбу руку и придерживать их по время движений глаз.

Веснушки

Веснушками называются мелкие пигментные пятна на коже лица, которые проявляются на лице и иногда на коже тела уже в 4–6 лет. У некоторых людей веснушки могут появиться и в более зрелом возрасте под влиянием солнечного облучения при загаре. Обычно они бывают у людей с нежной, тонкой и чувствительной кожей, преимущественно у рыжеволосых и блондинок. Веснушки могут быть едва заметны осенью и зимой, но в весенне-летний период они обильно высыпают на коже. Как правило, они более заметны на открытых участках кожи лица – на носу, веках и скулах, меньше – на лбу, висках и подбородке. Ведь именно открытые участки кожи подвергаются сильному воздействию солнечных лучей. Наиболее интенсивные по цвету и количеству веснушки наблюдаются в 20–25 лет. Их количество может увеличиваться до 30 лет, затем они появляются все реже, а в пожилом возрасте веснушки становятся бледнее, меньше и иногда полностью исчезают.

Обычно цвет и яркость веснушек зависят от цвета волос и кожи, а также от силы и продолжительности солнечных ванн. Поэтому, если есть желание избавиться от веснушек, нужно в первую очередь ограничить время пребывания на солнце и по возможности защищать свое лицо от прямых солнечных лучей.

Профилактика веснушек обычно начинается ранней весной, до того момента, когда они станут ярче. В начале лечения не рекомендуется применять сильнодействующие средства, иначе возникнет своего рода привыкание и кожа уже не будет реагировать на другие, более слабые препараты. Кроме того, некоторые сильнодействующие средства могут вызвать обратную реакцию и приведут к еще более стойкой пигментации, которая с большим трудом поддается какому-либо лечению. Иногда такие веснушки остаются до глубокой старости. Сильные средства также могут вызвать острый дерматит – воспаление кожи с развитием красноты и пузырьков и последующим появлением чешуек и корок. В связи с этим женщинам, предрасположенным к веснушкам и пигментации кожи, не рекомендуется проводить курсы гигиенического массажа и прочие активные лечебные процедуры в марте и апреле.

Полезно также в профилактических целях принимать в общепринятой дозировке аскорбиновую и никотиновую кислоту. Последняя ослабляет чувствительность кожи к солнечным лучам. Витамин С нужно принимать по 1–1,5 г до еды 3 раза в день в течение 2–3 недель. Никотиновую кислоту (витамин РР) – по 0,01 г после еды 3 раза в день тоже в течение 2–3 недель. После каждого курса нужно делать перерыв на 1 неделю. Таким образом следует проводить подряд 2–3 курса. В зимне-весенний период необходимо принимать в пищу продукты, содержащие витамин С. Это лимоны, апельсины, мандарины, кислая капуста, чай из шиповника, яблоки, зеленый лук, сок или варенье из красной и черной смородины и пр.

При веснушках рекомендуется также особая чистка лица. Полезно умываться кислым молоком независимо от типа кожи. Хорошо очищает кожу 3 %-ный раствор лимонной кислоты. Вообще кожу с веснушками полезно протирать, особенно на ночь, перед нанесением крема лимонным соком, если кожа жирная или нормальная. Сухую кожу необходимо смазывать этим соком лишь в тех местах, где находится много веснушек. Кроме лимонного сока,

хорошо использовать сок грейпфрута, репчатого лука, кислой капусты, смесь уксуса, сока лимона и воды в равных пропорциях, настой хрена на столовом уксусе. По утрам рекомендуется вместо умывания протирать лицо ватным тампоном, смоченным подкисленной водой или сывороткой от простокваши.

В качестве защитного крема от солнечных лучей, особенно с наступлением теплых солнечных дней, следует использовать фотозащитный крем. Тем более это следует делать перед выходом на улицу. Через 15–20 мин после нанесения крема лицо надо покрыть тонким слоем защитной темной пудры. Подобные меры помогут защитить лицо от воздействия солнечных лучей в течение 3–4 ч. Периодически рекомендуется менять защитный крем, чтобы не возникало привыкания. Каждый раз после возвращения домой необходимо удалять защитный слой и наносить его повторно только перед очередным выходом на солнце.

Применяя лечебные процедуры против веснушек, следует быть осторожным и стараться обходить зону глаз. Нельзя наносить защитный или отбеливающий крем на веки и кожу вблизи глаз. Перед нанесением на лицо защитного крема или другого средства следует обработать кожу вокруг глаз, а также нижнее и верхнее веко питательным кремом.

Для борьбы с веснушками применяются различные отбеливающие средства, в том числе маски. Такие средства используются в основном в конце марта – начале апреля, когда веснушки появляются на лице особенно интенсивно. Одним из отбеливающих средств является крем с ртутью. Перед применением его необходимо протестировать на индивидуальную переносимость. Для этого на кожу за мочкой уха нужно нанести тонкий слой крема и оставить его на 24 ч, затем смыть и посмотреть на состояние кожи. Если кожа покраснеет, покроется пятнами или сыпью и возникнет зуд, значит, данный препарат применять нельзя.

Косметологи не рекомендуют длительное время пользоваться отбеливающими и отшелушивающими кремами, содержащими ртутные препараты. Такие средства могут вызвать раздражение кожи, интоксикацию и т. д. Как и при любом лечении, обязательно нужно делать перерывы и давать коже отдых. Эти препараты также противопоказаны тем, у кого есть заболевания почек, десен, печени, и беременным и кормящим матерям.

Нельзя наносить кремы с ртутью на разгоряченное лицо или влажную кожу, а также после ванны, стирки, мытья головы. Нужно дать коже остыть и подсохнуть, иначе произойдет слишком сильная реакция.

Крем с ртутью можно наносить тонким слоем на чистую кожу лица на ночь за 40–60 мин до сна. Однако делать это следует нечасто, чтобы не пересушить кожу и не вызвать раздражения.

Помимо кремов с ртутью, существуют и другие отбеливающие средства: мази, кремы, маски, содержащие пергидроль или перекись водорода, молочную или лимонную кислоту. Такие средства нужно применять только в свежем виде, поскольку уже спустя 1 неделю они утрачивают свои лечебные свойства (особенно это относится к препаратам, содержащим пергидроль).

На первых этапах лечения отбеливающие кремы применяют лишь по утрам, а вечером на кожу лица наносится какой-нибудь питательный крем. Постепенно, когда кожа начинает привыкать к этим препаратам, можно применять отбеливающие кремы вечером, а утром пользоваться защитным кремом.

Предпочтение следует отдавать отбеливающим мазям, приготовленным на основе жирных кремов: в них нет воды, поэтому они не способствуют проникновению токсичных веществ в организм через кожу.

Применяя отбеливающие кремы, необходимо в течение первых 10–12 дней отказаться от умывания водой с мылом как утром, так и вечером. Это относится ко всем типам кожи, поскольку дополнительное воздействие на кожу воды и мыла может вызвать сильное раздражение. Вместо этих привычных средств можно использовать для умывания кислое молоко

(особенно для жирной кожи), а вечером лосьоны. Также можно протирать лицо ватой, смоченной в кипяченой охлажденной воде. На область вокруг глаз при этом нужно нанести питательный крем. За 20–25 мин перед выходом на воздух участки кожи с веснушками смазываются отбеливающим кремом, затем промакиваются бумажной салфеткой и все лицо покрывается тонким слоем защитной пудры.

Спустя 10–12 дней с начала проведения сеанса отбеливания кожи можно начинать умываться водой.

При этом отбеливающим кремом следует обрабатывать кожу по вечерам, а утром пользоваться защитным кремом.

Чтобы усилить воздействие процедур, можно протирать кожу перед нанесением отбеливающего или защитного крема 3 %-ной перекисью водорода. Если кожа жирная, то применять перекись водорода можно в течение 2 недель, затем сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс.

При нормальной и жирной коже вместо мазей с ртутью можно применять 2 %-ный салициловый спирт. Его в основном используют по вечерам, перед нанесением на кожу питательного крема. Утром лицо обрабатывается защитным кремом. Нормальную кожу можно очищать лосьоном, обрабатывая отдельно участки с веснушками 2 %-ным салициловым спиртом. Жирную и уплотненную кожу следует обрабатывать 2 %-ным салициловым спиртом, нанося его на лицо пальцами после очищения кожи водой с мылом. После этого, когда кожа подсохнет, наносится тонкий слой отбеливающего крема. Салициловый спирт можно использовать ежедневно в течение 2 недель, а затем 3–4 дня вместо него применять для умывания кислое молоко или лимонный сок, после которых на кожу лица наносить крем. Спустя некоторое время можно вновь приступить к применению салицилового спирта по вечерам, а утром наносить на лицо защитный крем.

После курса с применением салицилового спирта нельзя сразу приступать к отбеливанию кожи с помощью специальных кремов, особенно если после использования салицилового спирта наблюдается раздражение кожи. Также в это время нельзя мыть и мочить лицо водой, поэтому для очищения кожи лучше пользоваться растительным маслом. Ватный тампон нужно смочить в масле и легко протереть лицо, затем промокнуть его мягкой полотняной салфеткой и припудрить рисовой или картофельной мукой.

О том, какие маски следует применять при веснушках, подробно рассказывается в разделе, посвященном лечебным маскам.

Пигментные пятна

Пигментные пятна, или хлоазма, – это пятна различной величины и формы. Их окраска может варьироваться от светло-желтого до темно-коричневого и бурого цветов. Эти пятна возникают только у женщин. Они могут появиться в любом возрасте и в силу самых разных причин. Чаще всего хлоазма появляется у женщин со смуглой кожей и брюнеток. Кроме того, у таких людей пигментные пятна держатся дольше и с трудом поддаются лечению. Нередко они возникают в период беременности, особенно в весенне-летний период. Иногда они развиваются на фоне какого-либо гинекологического заболевания или болезней желудочно-кишечного тракта, печени и пр.

Чаще всего появление пятен провоцируют солнечные ожоги и длительное облучение.

Устойчивые темные пигментные пятна на коже лица иногда образуются из-за применения некачественных мазей и кремов или косметических средств, не подходящих для данного типа кожи. Наибольшее раздражение могут вызвать кремы, мази и другие препараты,

содержащие ртуть, серу или висмут. Людям с очень чувствительной кожей лица, особенно к воздействию солнечных лучей, не рекомендуется злоупотреблять различными парфюмерными жидкостями перед выходом на улицу, тем более в жаркую солнечную погоду. В противном случае может возникнуть стойкая коричневая пигментация.

Очень часто у женщин в климактерический период наблюдается потемнение кожи в области от мочки уха и вниз по боковой поверхности шеи. Специалисты установили, что именно в этом месте женщины обычно смазывают свою кожу духами, и это продолжается годами. Поэтому духи лучше наносить на кожу у висков или на волосистую часть головы в направлении ушной раковины. Здесь кожа грубее и не так болезненно будет реагировать на воздействие внешних раздражителей. Помимо этого, можно наносить духи на внутренний сгиб локтя: ведь здесь кожа обычно защищена от попадания солнечных лучей. Менее чувствительна также шея в области затылка. Здесь кожа часто потеет, т. е. может защитить себя естественным образом от солнца, и является более плотной и грубой по сравнению с кожей на боковой поверхности шеи.

При наличии пигментных пятен требуется особый уход за кожей. Прежде всего необходимо проконсультироваться с врачом-косметологом или дерматологом. Обычно в таких случаях назначаются для приема внутрь антигистаминные препараты, а также средства десенсибилизирующего характера.

Особого подхода требуют пигментные пятна при сухой коже лица. В этом случае необходимо заменить воду для умывания на кислое молоко или молочную сыворотку. Очень полезно протирать кожу соком петрушки или крепким отваром ее листьев и корней пополам с соком лимона, апельсина или красной смородины. После этой процедуры можно нанести на кожу какой-либо витаминизированный крем. Полезно также смазывать лицо чистым растительным маслом, смешанным в равном количестве с витаминизированным кремом. Спустя 10–15 мин после этого можно наложить на лицо отбеливающий крем или маску. Полезно обрабатывать пигментные пятна на лице 3 %-ной перекисью водорода, не содержащей нашатырного спирта. После такой обработки на кожу нужно сразу же нанести тонкий слой чистого растительного масла, а затем отбеливающий крем.

Следует очень осторожно пользоваться отбеливающей мазью с ртутью или другими отбеливающими и отшелушивающими средствами. Не рекомендуется применять их на первых этапах лечения, иначе может возникнуть привыкание и другие средства в дальнейшем утратят свою действенность.

Очень полезны для любого типа кожи натуральные маски из фруктов и овощей. Для этих масок используют в качестве ингредиентов абрикосы, клубнику, огурцы и др.

Кроме того, перед нанесением такого отбеливающего крема обязательно нужно смазать пигментные пятна раствором перекиси водорода и нашатырного спирта. Это средство усилит действие крема. Регулярное смазывание пятен 2 %-ным салициловым спиртом может вызвать легкое шелушение кожи, поэтому таким средством не стоит злоупотреблять.

В период лечения пигментных пятен и после него очень важно постоянно защищать лицо от попадания прямых солнечных лучей на кожу. Нужно также использовать различные защитные кремы. Любое, даже незначительное солнечное облучение может вызвать резкое потемнение уже имеющихся, но пока бледных пятен на лице. Лечить такие пятна потом будет гораздо труднее.

Если приходится находиться на воздухе под солнцем длительное время, обрабатывать пятна следует чаще обычного – каждые 2–3 ч. Их можно смазывать фотозащитным кремом, а сверху припудривать специальной пудрой. Очищать лицо от пудры вечером нужно тем же фотозащитным кремом или цинковой мазью. Для защиты от интенсивного солнечного облу-

чения полезно делать компрессы и смазывать кожу настоем хрена или цветков лаванды на столовом уксусе. Такие процедуры можно повторять 1–2 раза в день. Это очень эффективное средство при жирной и нормальной коже лица. Хорошо помогают компрессы из ломтиков лимона. Их нужно накладывать на пятна на 5–6 мин. Также хорошо действует на кожу раствор 3 %-ной перекиси водорода и нашатырного спирта (5: 2). В этот раствор нужно обмакнуть вату и затем прикладывать ее к пигментным пятнам в течение 10–15 мин.

В период беременности и кормления ребенка женщинам, имеющим на коже лица пигментные пятна, не рекомендуется пользоваться косметическими средствами, содержащими ртуть.

Можно крайне осторожно и только после консультации с врачом применять отбеливающие кремы, в состав которых входит молочная или лимонная кислота, а также 5–10 %-ные пергидролевые мази. Такие средства нужно наносить на кожу лица тонким слоем и только в местах пигментации. Подобную процедуру лучше проводить до 6-го месяца беременности, а после этого срока можно применять по утрам фотозащитный крем, вечером же смазывать пигментные пятна витаминизированным кремом.

При сухой чувствительной или при шелушащейся коже следует не только обрабатывать ее наружно специальными средствами, но и принимать недостающие организму витамины, прежде проконсультировавшись с врачом. В рационе питания обязательно должны присутствовать такие продукты, которые содержат витамины А и С. Это в первую очередь цитрусовые, морковь, томаты, шпинат, щавель, салат, зеленый лук, абрикосы и др.

Угри

Очень часто угри создают дополнительные проблемы при уходе за кожей лица. Обычно угревая болезнь развивается на фоне себореи. При этом заболевании отмечается повышенное отделение кожного сала и нарушение его химического состава. Кожа при себорее приобретает сальный и блестящий вид, поры расширяются и потому чаще засоряются. Из-за этого на лице образуются черные точки. Такие точки, или комедоны, представляют собой сальные пробки, которые образуются в расширенных порах жирной кожи в результате застоя секрета, кожного сала, а также в связи с недостаточным очищением выводящих протоков сальных желез и загрязнения их грязью и пылью.

При неправильном уходе за кожей через поры может проникнуть инфекция. Тогда появляются воспаленные угри, а иногда фурункулы и карбункулы. Обыкновенные угри обычно возникают в юношеском возрасте. Это маленькие красные прыщики с небольшим гнойником на вершине. Фурункулы и карбункулы возникают на фоне густой себореи и представляют собой крупные и весьма болезненные угри с глубоким воспалением. Такие дефекты, в отличие от юношеских, устранить значительно сложнее. Эти угри периодически вскрываются с выделением густого гноя, порой с примесью крови. Если вовремя не предпринять необходимые меры, то они оставят на коже небольшие шрамы и ямки. После заживания рядом или на том же месте может вновь появиться карбункул.

Выделяют также белые угри, или так называемые милиумы, просянки, или жировики. Это небольшие выступающие кисты эпидермиса белого цвета и сферической формы, напоминающие по виду темные плотные узелки размером с маковое зерно. Часто эти угри располагаются группами.

Причины появления угрей могут быть различными. Основная из них – нестабильность соотношения мужских половых гормонов (андрогенов) и женских гормонов (эстрогенов) в организме. В пубертатный период чаще других на коже лица возникают вульгарные угри, которые сопровождают период полового созревания. Именно в это время у обоих полов наблюдается переизбыток мужских гормонов. Однако гормональные нарушения могут вызывать появление угрей и в более зрелом возрасте. Также появление угрей бывает вызвано неправильным уходом за кожей лица, неграмотным применением спиртовых лосьонов, частым умыванием лица водой с мылом. Эти процедуры часто приводят к пересушиванию кожи и вызывают раздражение сальных желез, что стимулирует выработку еще большего количества кожного сала. Милиумы обычно возникают в результате скопления пота и кожного сала. Они чаще появляются на сухой коже с мелкими порами.

Лечить угри нужно только по рекомендации дерматолога или косметолога. Обычные меры борьбы с ними – это горное солнце, лечебные грязи и регулярное употребление в пищу рыбьего жира.

Одиночные угри (комедоны) можно обрабатывать специальным кремом или мазью, содержащими окись цинка, салициловую кислоту, ихтиол и экстракты целебных трав. Такие средства наносятся на угорь толстым слоем по нескольку раз в день. Невоспаленный комедон можно осторожно выдавить, предварительно наложив на него теплый влажный компресс. Нужно накрыть косметической салфеткой сальную железу и надавить, осторожно приподнимая комедон. При воспаленном комедоне этого делать нельзя, иначе можно спровоцировать более сильное нагноение и воспаление.

Самолечение вообще опасно, поскольку может привести к тяжелым последствиям – трансформации простых угрей во флегмонозные, к флебитам лицевых вен, вплоть до зара-

жения крови. Любые процедуры, связанные с обработкой кожи лица, нельзя проводить, предварительно не помыв руки с мылом.

Грязными руками вообще нельзя касаться лица, потому что так можно легко занести инфекцию, которая вызовет дальнейшее воспаление угрей с последующим рубцеванием. Наиболее нежный участок кожи – носогубный треугольник. В этой области нужно вести обработку предельно осторожно, поскольку ваша неаккуратность может привести к опасной для жизни ситуации.

Милиумы могут удалять только дерматологи. В этом случае кожу слегка надрезают над жировиком специальным скальпелем, затем находящиеся внутри крупинки аккуратно выдавливают. Во избежание последующих воспалений кожу тщательно дезинфицируют.

Некоторые воспаленные и уплотненные угри держатся по 3–4 недели. Иногда шаровидные и флегмонозные угри, появившись в юношеском возрасте, начинают исчезать только к 30 годам.

Но после этого на коже остаются заметные рубцы, которые можно в дальнейшем устранить лишь оперативным путем. В косметологии эта процедура называется дермоабразией.

Себорея и угревая сыпь традиционно лечатся антибиотиками широкого спектра действия. Обычно при этом назначаются тетрациклин, эритромицин и др. Принимать антибиотики следует в течение 4–6 недель. Одновременно назначаются витамины и антигистаминные препараты.

Нагноившиеся крупные угри и абсцессы лечатся оперативно во врачебно-косметических клиниках, где проводят их вскрытие или электрокоагуляцию, облучение ультрафиолетовыми лучами, электрофорез с применением различных рассасывающих веществ.

Из нетрадиционных методов лечения наиболее эффективным является фитотерапия, когда для наружного лечения и приема внутрь используются различные настои и отвары целебных трав. Особенно полезны лечебные процедуры с растительными средствами при вульгарных угрях.

Кроме этого, назначаются различные дезинфицирующие протирания с использованием лосьонов, мазей, пудры и пр. Также выполняется чистка кожи лица, проводятся массажи, применяются маски и другие лечебные процедуры. При себорее необходимо придерживаться специальной диеты, которая исключает или ограничивает употребление продуктов, содержащих высокий процент углеводов, жиров и соли.

Чистка кожи, одна из необходимых процедур при угрях, проводится амбулаторно. Она крайне необходима при большом количестве комедонов, но противопоказана при экземе, герпесе (пузырьковом лишае), гипертонической болезни, эпилепсии и бронхиальной астме. В некоторых случаях можно проводить чистку кожи лица в домашних условиях.

Компрессы с соком алоэ можно применять ежедневно по 30–40 мин, затем через день, а потом 2 раза в неделю в течение 1 месяца.

Хорошо помогают маски из бодяги. Для этого нужно порошок бодяги размешать с 3 %-ным раствором перекиси водорода или 5 %-ным раствором борной кислоты. Соотношение должно быть таким, чтобы смесь имела консистенцию густой сметаны. Затем эту смесь нужно подогреть и нанести на кожу лица на 30 мин. Потом маску нужно смыть, кожу аккуратно вытереть и после высыхания припудрить. Такие маски можно делать 2 раза в неделю в течение 2–2,5 месяца. Во время курса лечения бодягой не рекомендуется применять питательные кремы. Нельзя также делать эти маски, если кожа лица сухая и тонкая, или при расширенных поверхностных сосудах, а также при гипертрихозе.

Полезен компресс из сока калины обыкновенной. Этот компресс из смоченной в соке марле или ватного тампона накладывается на предварительно очищенные участки кожи с угрями на 5–7 мин, затем снимается на 10 мин, вновь смачивается в соке, слегка отжимается

и опять накладывается на кожу. После этого кожу лица нужно смазать питательным кремом. На первых этапах лечения процедуры следует делать ежедневно по 7–10 раз, затем через день, но желательно в том же объеме.

Для лечения угрей применяется настой листьев малины в соотношении 5: 20. Смоченные этим настоем и слегка отжатые марлевые салфетки нужно наложить на лицо на 5–7 мин, прервать процедуру на 10 мин и повторить. Всего следует провести 20–25 таких процедур: первые по 10–12 раз ежедневно, а последующие через день.

При хронической угревой сыпи помогает также огуречный лосьон. Его можно приготовить самостоятельно. Для этого нужно измельчить в кашицу свежий огурец, соединить массу с водкой в соотношении 1: 1, настаивать 8–10 суток в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Затем лосьон нужно профильтровать через марлю и использовать по назначению. Этот лосьон можно хранить в плотно закрывающейся посуде в холодильнике около 6 месяцев.

Эффективно помогает протирание участков кожи с угревой сыпью 20 %-ной спиртовой настойкой прополиса. Обрабатывать кожу этим средством нужно на ночь, а утром снять остатки прополиса лосьоном для жирной кожи или водкой. Полный курс лечения включает до 30 процедур. Настойку прополиса полезно применять также внутрь. 20 %-ную настойку нужно смешать с небольшим количеством молока или теплой воды: 20–25 капель настойки на 250 мл жидкости при трехразовом приеме в день, 30–35 капель на 250 мл жидкости при двухразовом приеме. Принимать средство внутрь можно в течение 1 месяца, а затем сделать полугодовой перерыв.

Замечательными целебными свойствами обладает ромашка аптечная. Для лечения угревой сыпи применяются компрессы из настоя цветков ромашки (1: 10). Специальные салфетки нужно смочить в теплом настое и накладывать на лицо по 5–6 раз через каждые 5 мин. Таких процедур должно быть проведено в среднем около 20–25: первые 10 нужно делать ежедневно, а затем через день. Вместо настоя ромашки можно использовать настой листьев шалфея в пропорции 1: 20.

Специалисты отмечают, что люди с угревой сыпью на лице часто страдают запорами. Это говорит о нарушении процесса пищеварения. Поэтому, чтобы избавиться от угрей, нужно в первую очередь устранить причину этого явления, т. е. избавиться от запоров. Для этого рекомендуется включить в ежедневный рацион питания большое количество фруктов и овощей. Очень эффективно помогают яблоки, сливы, чернослив, арбузы, морковь, свекла, тыква, а также кисломолочные продукты. Хорошо использовать в качестве слабительного средства растительное масло. Фитотерапия также оказывает существенную помощь. Полезно принимать на ночь по 120 мл настоя крушины (жостера). Для его приготовления потребуется 25 г плодов и 250 мл кипятка.

Настаивать ягоды следует 2 ч, затем процедить и употребить в свежем виде, но не хранить. Так же заваривается кора крушины ломкой. На 25 г коры нужно 250 мл кипятка. Отвар кипятить 20 мин, дать немного остыть и процедить. Принимать отвар 2 раза в день на ночь и утром по 120 мл.

Очень хорошо помогает настой высушенных корней одуванчика. На 5 г этого средства потребуется 250 мл кипятка, настой выдержать в течение 1–1,5 ч. Принимать по 50 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Розовые угри

Это особая разновидность угрей, которая не связана с гнойничковой инфекцией. Розовые угри иначе называют розацеа. Они сопровождаются покраснением лица, вызванным расширением поверхностных кожных сосудов. При этом обычно руки бывают холодными,

влажными и с синюшным оттенком, веки подрагивают, а лицо становится слегка одутловатым. Все эти признаки могут указывать либо на нарушение функции желудка, колит, поражение щитовидной железы, либо на нарушение функции яичников.

Первичные причины возникновения розовых угрей – это стрессы, переутомление, факторы внешней среды (работа в горячих цехах, длительное пребывание на солнце или у плиты). Вначале возникает расширение сосудов кожи лица, однако если действие сосудорасширяющего агента прекратится, то и состояние сосудов придет в норму. При длительном негативном воздействии сосуды, расположенные на поверхности кожи, теряют свою упругость и ветвисто расширяются. Постепенно на фоне покрасневшей кожи проявляются красные прожилки и развивается стойкая краснота. При вторичной инфекции возникает угревая сыпь. Она обычно имеет багрово-синюшный оттенок, вызывает зуд, периодические приливы крови к лицу. Со временем кожа становится холодной на ощупь и возникает ощущение ее стянутости.

Обычно розацеа наблюдается в возрасте 35 лет, хотя в отдельных случаях поражает кожу более молодых женщин.

Чтобы не допустить возникновения этого явления, нужно постараться избегать факторов, вызывающих сильные приливы крови к коже лица. Не рекомендуется длительное время пребывать в жарком, душном помещении, на солнце, ветру или сильном морозе. Также необходимо в разумных пределах проводить разного рода тепловые процедуры для лица, в меру использовать массаж и самомассаж, не злоупотреблять растиранием кожи махровым полотенцем. Очень важно следить за своим питанием.

Тем, у кого часто появляются розовые угри, нельзя есть чересчур горячую пищу, употреблять в пищу пряности (хрен, чеснок, перец), кофе или алкоголь – все то, что может вызвать расширение сосудов. Кроме того, следует избегать пищи, вызывающей вздутие кишечника. Людям, склонным к метеоризму, полезно регулярно принимать внутрь активированный уголь, отвар ромашки, укропную воду и пр. Не рекомендуется носить тугие пояса и ремни, одежду с тесным воротником, плотные брюки и обтягивающие юбки, которые стесняют движения и кровообращение. Лицо всегда следует оберегать от воздействия прямых солнечных лучей и иного рода облучений.

Чтобы выбрать оптимальный курс лечения, необходимо в первую очередь провести тщательное медицинское обследование. Если выявятся сопутствующие заболевания внутренних органов, нервной или эндокринной систем, то необходимо начинать лечение именно этих болезней.

При наличии розовых угрей обычно назначаются антибиотики тетрациклиновой группы, трихопол, препараты серы, антигистаминные препараты и др. Местно рекомендуется применять мази и лосьоны, в состав которых входят антибиотики, гормональные препараты, трихопол. Полезно делать охлаждающие примочки, лечебные маски и предпринимать меры защиты кожи лица от воздействия солнечных лучей. Самолечение в данном случае может лишь усугубить ситуацию.

Следует более внимательно относиться к уходу за кожей. Умывать лицо при розовых угрях и жирной себорее нужно теплой водой с мылом 1 раз в день на ночь. Если кожа шелушится, то полезно за несколько минут до умывания смазывать ее любым кисломолочным продуктом (сметаной, кефиром, ряженкой и др.). При умеренной жирной себорее умывать лицо водой и мылом лучше через день. Полезно очищать жирную кожу лосьоном 1–2 раза в день. Летом можно делать это чаще. Если кожа чувствительная, то лосьон лучше разбавлять водой (1: 1). Рекомендуется также пользоваться нежирными кремами 1–2 раза в неделю.

Очень благоприятна при розовых угрях фитотерапия – применение настоев, настоек, примочек и компрессов из лекарственных трав. При выраженной красноте лица полезно

делать примочки с охлажденным соком или экстрактом алоэ. Для этого нужно разбавить сок алоэ охлажденной кипяченой водой (1: 2). Длительность лечения – 20–25 процедур, выполняемых через день. Из ромашки аптечной можно делать примочки, предварительно приговив настоем цветков на кипятке (1: 15).

Также полезны примочки из настойки календулы на водке (1: 10). Эти процедуры можно повторять ежедневно, а когда краснота уменьшится, то через день, затем 2 раза в неделю. Точно также делаются примочки из сока клюквы: салфетку, сложенную из нескольких слоев марли, нужно пропитать этим соком и наложить на лицо на 5 мин, затем снова смочить в соке, сделать небольшой перерыв, опять наложить на лицо. Процедура длится 1 ч. После этого лицо следует обсушить мягким полотенцем и слегка припудрить. В начале лечения нужно разводить сок клюквы кипяченой водой (1: 3), затем постепенно концентрацию можно увеличивать.

Высокими целебными свойствами обладает петрушка и маски на ее основе. Нужно собрать петрушку, промыть, мелко нарезать, смешать ее с яичным белком либо залить кипятком (1: 5) и сделать настой. Полученную массу затем надо нанести на лицо и оставить на 20–30 мин. Лечение можно проводить в течение 1,5 месяца. В первое время маски следует накладывать 2 раза в неделю, затем – через день.

Хорошо помогают маски из мякоти спелых томатов. Их надо делать через день в течение 1 месяца. Из сока ягод рябины тоже хорошо делать маски. Процедуру можно проводить 2 раза в неделю в течение 1,5–2 месяцев. Если кожа чувствительная, сок можно разбавлять кипяченой охлажденной водой.

Прекрасно помогает 5–10 %-ная спиртовая настойка прополиса. Этим средством нужно ежедневно смазывать очищенную кожу на ночь в течение 1 месяца, затем – через день. Утром образовавшуюся на лице пленку надо снимать ватным тампоном, смоченным в водке. Это лечение можно проводить, если нет выраженных воспалительных явлений. Если во время использования настойки прополиса возникает зуд и кожное воспаление обостряется, нужно немедленно прервать лечение.

Целебный настой для примочек и масок можно делать из тысячелистника (1: 10), при чувствительной коже концентрацию можно уменьшить. Примочки накладывать на 10 мин с небольшими перерывами в течение 1 ч. Маски накладывать на 20 мин. Также делают настой из высушенных семян укропа (1: 10). Лечебные процедуры можно проводить ежедневно в течение 2 недель. Настой из травы череды (1: 30) используется для примочек так же, как и настой тысячелистника.

Высокой эффективностью обладает настой из зрелых сушеных ягод смородины (1: 10). Настой вместе с мякотью можно накладывать на лицо как маску и оставлять на 20 мин. Повторять процедуру следует ежедневно в течение 3 недель. Таким же способом готовится настой из высушенных плодов шиповника (1: 20). Лечение с помощью масок и примочек из настоя шиповника проводится 1 раз в неделю в течение 4–5 месяцев.

При лечении розовых угрей очень полезны маски из плодов, ягод и овощей. Если кожа лица жирная, то такие маски желательно смешивать с яичным белком. Если же кожа нормальная или сухая, то разбавлять фруктовые, овощные и плодовые маски лучше яичным желтком или сметаной в пропорции 1: 1.

Аллергия

Чаще всего аллергия появляется у людей с повышенной чувствительностью к различным косметическим препаратам или после интоксикации. При этом на коже появляется крапивница – мелкая красная сыпь, вызывающая зуд. Иногда развивается дерматит и отек. Кра-

пивница зачастую сопровождается повышением температуры тела, общим недомоганием, а иногда и расстройством пищеварения.

Чтобы устранить аллергию, необходимо прежде всего установить причину ее возникновения, а сделать это можно лишь при помощи специалистов.

Иногда аллергия возникает на фоне авитаминоза, в некоторых случаях – из-за усиленного ультрафиолетового излучения (особенно при сухой чувствительной коже). Часто на появление аллергии влияют изменения в эндокринной системе. Наиболее распространенные возбудители этого явления – пыльца цветущих растений (тополя, березы, тимофеевки, амброзии, примулы и др.). Аллергия на пыльцу проявляется воспалением слизистых оболочек глаз, носа и полости рта. Аллергические заболевания могут быть вызваны чрезмерным употреблением антибиотиков и других летучих соединений. Иногда у людей аллергию вызывают кошачья шерсть или перья попугаев. Весной повышается непереносимость косметических препаратов, а летом чаще наблюдается пищевая аллергия, особенно на ягоды.

Пищевая аллергия влечет за собой появление на коже лица и тела красной сыпи, сопровождающейся зудом.

Аллергическая реакция может возникнуть даже на мыло, особенно с большим содержанием щелочи. В принципе, у каждого человека может быть индивидуальная непереносимость того или иного косметического средства.

При появлении первых признаков аллергии надо сразу очистить лицо с помощью ватных тампонов, смоченных в кислом молоке, кефире или сметане, разбавленной кипяченой охлажденной водой. Затем нужно вымыть лицо чистой дистиллированной или кипяченой теплой водой, потом промокнуть кожу сухой ватой и положить на пораженные места влажную марлю, смоченную слабым раствором борной кислоты. Для приготовления раствора потребуется 2 г борной кислоты и 250 мл дистиллированной воды. Можно также использовать настой ромашки, череды или шалфея. Для его приготовления потребуется 10 г сухого сырья и 250 мл кипятка. В случае необходимости подойдет и некрепко заваренный чай. Марлю нужно менять каждые 5 мин, каждый раз вновь смачивая ее в приготовленном средстве и слегка отжимая. Компресс следует держать на лице в течение 10–20 мин. После этого лицо надо обсушить мягким махровым полотенцем, а через 10 мин припудрить рисовым или картофельным крахмалом. В течение следующего часа нужно 5–6 раз повторить припудривание.

Против аллергической сыпи можно также использовать и специальные мази – гидрокортизон, преднизолон и др. Эти средства следует применять строго по назначению врача.

При использовании какого-либо средства не рекомендуется одновременно пользоваться другими препаратами.

На ночь и утром лицо нужно умывать дистиллированной или кипяченой водой.

Потливость кожи лица

Одним из дефектов кожи лица можно назвать ее повышенную потливость. Если лицо покрылось потом, сильно разгорячилось и нуждается в освежении, не стоит торопиться умывать его холодной водой. Вначале нужно 1–2 раза протереть кожу лица сметаной, разбавленной водой, или кислым молоком. Через 10–15 мин можно протереть лицо чаем комнатной температуры или настоем шалфея, а после еще влажную кожу смазать кремом.

При повышенной потливости лица помогает также умывание настоем травы зверобоя. Для его приготовления потребуется 25 г сухого сырья и 250 мл кипятка. Освежить лицо можно, протерев его ватным тампоном, смоченным в каком-нибудь свежем соке: томатном, огуречном, виноградном, яблочном, арбузном и т. п.

Если кожа жирная, то для протирания лица и придания ему свежести можно использовать различные тонирующие лосьоны, содержащие не более 30 % спирта. В жаркие летние дни, когда кожа сильнее испаряет пот и еще больше сохнет, можно применять кремы, особенно если кожа сухая, поскольку эпидермис, лишенный кожного жира, более подвержен негативному воздействию солнечных лучей, холоду, ветру и пр. Ни в коем случае нельзя вытирать пот с лица носовым платком, ведь таким образом в поры попадает вся собравшаяся на поверхности кожи пыль и грязь. Лучше аккуратно промокнуть вспотевшее лицо бумажной салфеткой с пудрой.

Иногда повышенная потливость лица бывает вызвана неправильным использованием косметических средств. Например, летним днем вместо дневного крема используется вечерний либо накладывается слишком толстый слой дневного крема, чем это требуется для защиты кожи. Иногда выбор крема для данного типа кожи вообще оказывается неправильным. Например, молодым женщинам не рекомендуется пользоваться увлажняющими кремами и различными биокремами, которые вызывают различные отклонения в состоянии кожи, в том числе и ее повышенную потливость при любой температуре. В летний период обладательницам жирной кожи следует время от времени обрабатывать кожу пудрой, а в целом женщинам с любым типом кожи всегда нужно соблюдать гигиену лица.

Предварительный уход за лицом

Уход за лицом должен быть обязательной и систематически проводимой процедурой. Для каждого типа кожи следует применять определенный уход, специальные косметические и лекарственные средства.

Обычный ежедневный уход заключается в следующих четырех процедурах.

1. Очищение кожи – умывание водой с мылом, очищение различными лосьонами и жидкими кремами.
2. Увлажнение кожи с помощью различных косметических средств.
3. Питание кожи с помощью масок, кремов, бальзамов.
4. Защита кожи от внешних вредных раздражителей с использованием кремов, пудры и пр.

Все процедуры, связанные с уходом за лицом: очистка кожи лица и шеи, наложение крема, нанесение пудры, наложение масок, а также самомассаж и массаж – должны проводиться строго по направлению кожных линий лица и шеи. Это линии наименьшего растяжения кожи, они всегда направлены снизу вверх.

На каждом участке лица кожные линии проходят в определенном направлении. По нижней челюсти они идут от середины подбородка к мочкам ушей, а на щеках – от угла рта к слуховому проходу и от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины. Вокруг глаз следует двигаться от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, а затем по нижнему веку к носу, на лбу – от середины лба к обоим вискам одновременно. В целом направление кожных линий на лбу аналогично направлению роста волос на бровях. На носу они направлены от переносицы по спинке носа к его кончику и от спинки носа вниз по боковым поверхностям.

Особенности ухода за кожей лица зависят от времени года. Например, весной кожа особенно остро нуждается в витаминной подпитке, зимой – в защите от морозов и ветров, летом – от солнца и т. д.

Маски являются уникальным способом подпитывания, лечения и смягчения кожи. Это доступное и безопасное натуральное средство. К тому же применение масок позволяет добиться значительных результатов уже спустя некоторое время после начала процедур. Маски следует применять в комплексе с другими процедурами, связанными с подготовкой лица к наложению маски, проведением массажа перед наложением маски или после. Несомненно, что наиболее важным является момент подготовки лица. Каждый тип кожи нуждается в соответствующей подготовке и уходе.

Подготовка нормальной кожи лица к маскам

Нормальная кожа имеет чистый матовый цвет и умеренную жировую смазку. Она свежая, упругая, без черных точек и преждевременных морщин, с незаметными порами. Уход за нормальной кожей состоит главным образом в проведении профилактических мер. Для поддержания ее в хорошем состоянии нужно умываться холодной водой, очень полезно протирать лицо кубиками льда (можно из настоев трав), перед сном обязательно очищать кожу, 1–2 раза в неделю проводить глубокую очистку лица с последующим применением масок (из кисломолочных продуктов, фруктов и т. п.).

При растирании кожи косметическими кубиками льда (из настоя лекарственных трав – ромашки, мяты, череды, тысячелистника, шалфея, липового цвета или их комбинации) необходимо водить кубиками по массажным линиям лица: от центра лба к вискам, от цен-

тра подбородка к мочкам ушей, от уголков рта к середине уха и от крыльев носа к вискам. Процедуру проводить в течение 5–10 мин, но главное при этом – не переохладить кожу.

Чистка лица в косметологии называется пилингом (от английского глагола to peel – «снимать кожуру, чистить»). Различают классический ручной пилинг, механический, энзиматический (многослойная маска), ультразвуковой, химический (с нанесением медикаментов, осветляющих или частично растворяющих жировой стержень), а также лазерный пилинг.

Чистка кожи начинается с очищения лосьоном, гелем или мылом. Необходимо подобрать эти средства индивидуально для типа кожи. Затем кожу следует обработать с помощью косметического молочка или тоника.

Чистка лица необходима при белых угрях, скоплении кожного сала и наличии черных точек (комедонов). Нельзя проводить чистку без консультации с врачом при воспаленных угрях, фурункулах, карбункулах, экземе и т. п. Перед чисткой лица полезно сделать паровую ванну, горячий компресс или парафиновую маску. После этого лицо можно протереть 3 %-ной перекисью водорода.

При нормальной и сухой коже рекомендуется использовать солевую чистку для удаления черных точек и отмерших частиц кожи, расположенных на ее поверхности. Для такой чистки потребуются две небольшие чашки. В одну из них нужно насыпать мелкую соль, в другую налить теплую воду или 3 %-ную перекись водорода. Затем следует обмакнуть ватный тампон, завернутый в марлю, сначала в воду или перекись водорода, потом в соль и протирать лицо круговыми движениями в течение 2–3 мин. Особое внимание нужно уделить участкам с черными точками. В конце ополоснуть лицо сначала горячей, а потом холодной водой. Если во время процедуры возникнет ощущение жжения кожи, то необходимо также ополоснуть лицо, а затем через 2–3 дня повторить процедуру. Следующую чистку рекомендуется проводить через 2–3 недели.

Для чистки лица используются специальные скрабы – кремы, содержащие твердые крупинки, которые механически отшелушивают ороговевшие частички кожи.

Применяется также гоммаж (от французского *gomme* – «ластик»), то есть крем, который наносится на кожу тонким слоем, а затем скатывается с нее пальцами.

Скрабы более подходят для жирной кожи, гоммаж – для нормальной, сухой и чувствительной.

При нормальной коже с чистыми порами будет достаточно ручного пилинга. Однако жировой стержень при этом не удаляется полностью, поэтому рекомендуется 1 раз в 2–3 месяца делать дезинкрустацию, ручную или вакуумную чистку.

При проблемной и стареющей коже, имеющей глубокие возрастные морщины, рубцы, неровности после угревой сыпи или шрамы, а также мелкие морщины, рекомендуется дермабразия. Это механический пилинг-шлифовка, проводимый с помощью специального прибора с вращающейся щеткой. При этом на обрабатываемый участок кожи направляется струя воздуха, содержащая микрокристаллы окиси алюминия. Данная обработка кожи лица достаточно мягкая и способствует удалению лишь самого верхнего ороговевшего слоя дермы.

Перед чисткой лица полезно применять паровую ванну, которая расширяет поры и очищает их. Кроме того, под воздействием паровой ванны расширяются кровеносные сосуды, а значит, улучшается кровоснабжение кожи и ее жизнедеятельность. Во время этой процедуры отслаиваются чешуйки, вскрываются сальные пробки и рассасываются воспалительные уплотнения. Особенно рекомендуется паровая ванна при жирной и огрубевшей коже с многочисленными угрями, черными точками и белыми жировиками. Если кожа отличается расширенными сосудами и повышенной пушковостью, то паровая ванна противопоказана. Нельзя ее делать и при эпилепсии, высоком кровяном давлении, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, бронхиальной астме и т. п.

Заменитель паровой ванны – вапоризация. В этом случае для расширения пор лица используется специальный аппарат – вапоризатор, который распыляет на кожу лица мельчайшие брызги воды. Производится одновременное воздействие и на кожу, и на сосуды, и на мышцы лица. Эта процедура хорошо сочетается с ароматерапией, когда в воду предварительно добавляются натуральные эфирные масла экстрактов растений. В этом случае кожа лица дополнительно дезинфицируется. После этой процедуры на лицо накладывается подсушивающая маска.

Для очищения нормальной кожи можно применять лосьоны домашнего приготовления. Хорошо использовать огуречный лосьон, приготовленный из тертого свежего огурца и водки (4: 1). Лосьон следует настаивать 5 дней, затем процедить. Укропный лосьон делается из укропного сока, смешанного с глицерином, 2 %-ной борной водой, одеколоном или спиртом (6: 1: 7).

Для нормальной кожи не требуется специальной защиты. В этом качестве может служить дневной макияж.

Прекрасными свойствами обладает земляничный лосьон. Для его приготовления нужно 120 г ягод земляники залить 250 мл водки, настаивать 4 недели, процедить, затем выдержать еще 2 недели. Если кожа чувствительная, перед применением лосьона его нужно разбавить водой. Из сушеных цветков липы делают настой на кипятке для протирания и очищения кожи (1: 10). Также делается настой из подорожника (1: 5), ромашки аптечной, тысячелистника обыкновенного и фиалки трехцветной (1: 10), из корневищ валерианы лекарственной (1: 10). Полезными свойствами обладает отвар риса (1: 10) и водный раствор аптечного экстракта элеутерококка колючего (1: 3).

Подготовка сухой кожи лица к маскам

Сухая кожа очень чувствительна, поэтому нуждается в особом уходе, больше всего в увлажнении. При сухой коже рекомендуется пользоваться кремами на водной основе. Очищать лицо нужно с помощью косметического молочка и сливок. Однако при покупке этих средств необходимо убедиться, что оно является гипоаллергенным.

После очищения лица необходимо протереть лицо тоником (не на спиртовой основе), а затем смазать легким увлажнителем и обычным жирным кремом.

Сухая кожа склонна к раннему старению, на ней быстрее появляются морщинки. Под воздействием солнца, ветра, морской воды, работы у горячих печей и других негативных внешних факторов сухость кожи может усилиться. Людям с сухой кожей также нельзя чрезмерно увлекаться косметическими процедурами, в которых используются спиртовые растворы, пудра и отбеливающие мази.

При авитаминозе сухость кожи тоже усиливается, поэтому в этом случае рекомендуется употреблять продукты, содержащие витамины А и С (это молоко, морковь, сливочное масло, рыбий жир, яичный желток, печень, морковь, зеленый лук, салат, шпинат, помидоры и др.). Когда сухость кожи вызвана возрастными изменениями в организме, то, помимо наружного применения косметических препаратов, необходимо употреблять внутрь средства, компенсирующие недостаток влаги не только в коже, но и во всем организме. Так, нужно ежедневно выпивать 5–6 стаканов жидкости и одновременно использовать гидратирующий крем.

Время от времени приемы и средства по уходу за кожей лица нужно менять, чтобы не вызвать привыкания. В противном случае кожа перестанет реагировать на данные препараты. Утром и вечером нужно наносить крем не только на кожу лица, но и на веки, где почти нет сальных желез.

Чистить сухую кожу нужно только мягкой прохладной водой или водой комнатной температуры. Слишком холодная вода вызывает сужение сосудов, а значит, уменьшает приток крови к лицу и в итоге приводит к старению кожи. Горячая вода, напротив, расширяет сосуды и поры, но со временем делает кожу дряблой и старой. Поэтому необходимо выбирать оптимальную температуру для умывания.

Вместо мыла при умывании лучше использовать кефир, сметану, ацидофилин, простоквашу и пр. Молочнокислые продукты повышают кислотный барьер поверхности кожи, вместе с тем питают, смягчают и очищают ее. За 10–15 мин до умывания кожу нужно обильно смазать одним из этих средств, а затем ополоснуть водой. Воду при умывании также можно развести сырым молоком (2: 1).

Вообще перед любой водной процедурой (купанием в ванне, бане, реке, бассейне) необходимо смазывать сухую кожу кремом, растительным маслом или сметаной. Можно также использовать нутряное свиное сало или несоленое сливочное масло.

Очень полезны в качестве закаливания контрастные умывания, когда воду попеременно меняют с холодной на теплую подсоленную. Перед этой процедурой необходимо также обработать лицо растительным маслом или жидким кремом. После контрастного умывания надо слегка промокнуть лицо бумажной салфеткой и втереть в еще влажную кожу какой-нибудь витаминизированный крем.

Если у вас сухая кожа с расширенными капиллярами, то можно очищать ее по вечерам с помощью слегка подогретого растительного масла, очищающего крема, смеси из растертого свежего яичного желтка и рафинированного растительного масла (25 мл), кефира, сметаны, настоя лекарственных трав. После очищения на кожу нужно нанести витаминизированный крем, предназначенный для ухода за сухой кожей.

По утрам достаточно будет освежить кожу лица и шеи тонирующим лосьоном, не содержащим спирта, или жидким кремом, подсоленной водой, чаем, а затем наложить на лицо немного жирного крема.

При чувствительной, сухой и раздраженной коже перед использованием настоя трав нужно разбавить его молоком в равных долях и смазать кожу питательным кремом.

Выбирать лекарственные растения и травы для настоев нужно также аккуратно. Из растительных препаратов рекомендуются отвар плодов боярышника (1: 10), настои цветков липы (1: 20), листьев подорожника (1: 10), травы тысячелистника (1: 15). Хорошо помогает также сок подорожника, разведенный водой (1: 3).

Из земляники, цветков бузины, лепестков розы, жасмина, ромашки, цветков липы, шалфея можно приготовить лосьоны для очищения сухой кожи. Землянику (25 г) нужно растереть, размешать с холодной водой (250 мл), затем процедить и соединить с глицерином (3 г). Лосьон не только очищает, но и питает кожу. Цветки бузины (25 г) нужно залить кипятком (250 мл), настаивать в течение 20 мин и процедить. Так же готовятся настои ромашки, липового цвета и шалфея. Лепестков розы для приготовления настоя нужно 50 г. Этот настой готовится в течение 1 ч. Нельзя добавлять в лосьоны этиловый спирт, который сушит кожу. Такие настои рекомендуются перед использованием разбавлять молоком в пропорции 1: 1.

Для сухой чувствительной кожи полезны следующие лосьоны: желтково-сливочный (1 яичный желток, 100 мл сливок, 20 мл лимонного сока), желтково-сметанный (1 яичный желток, 100 мл сметаны, 20 мл лимонного сока), овсяный (процеженный отвар из 500 мл кипятка и 20 г овсяных хлопьев), крахмальный (раствор из 2 г крахмала и 500 мл охлажденной кипяченой воды).

Рецепты приготовления лосьонов для ухода за сухой кожей

1. 1 яичный желток, 25 мл подсолнечного рафинированного масла, 5 мл 20 %-ного спирта, 1 г буры, 5 мл лимонного сока. Яичный желток взбить, смешать с подсолнечным мас-

лом, добавить спирт и лимонный сок, в конце ввести буру. Этот лосьон после приготовления необходимо хранить в плотно закрывающемся стеклянном флаконе в прохладном месте.

2. 1 яичный желток, 25 мл растительного масла, 25 мл кипяченой охлажденной воды. Все компоненты тщательно смешать, использовать сразу после приготовления.

3. 120 мл сливок, 50 мл лимонного сока, 1 яичный желток, 25 мл водки. Желток нужно растереть с лимонным соком, затем ввести в эту смесь водку, а в конце влить сливки.

4. 5 г меда, 5 г глицерина, 25 мл спирта, 2–3 г буры, 70 мл кипяченой охлажденной воды. Мед смешать с глицерином, добавить спирт и влить воду, потом все тщательно перемешать.

5. 50 мл водки, 200 г кашицы из свежих огурцов. Водку влить в кашицу из свежих огурцов, натертых на терке, перемешать. Настаивать 8–10 дней, а затем профильтровать через марлю.

6. 1 яичный желток, 10 мл растительного масла. Яичный желток растереть, смешать с растительным маслом и взбить до образования однородной консистенции. Готовить перед применением.

7. 1 яичный желток, 100 мл густой сметаны, 50 мл водки, 25 мл лимонного сока. Яичный желток взбить со сметаной, затем добавить водку и лимонный сок и смешать до образования однородной массы.

8. 1 яичный желток, 100 мл сливок, 50 мл водки, 50 мл лимонного сока. Яичный желток растереть со сливками, добавить водку и лимонный сок, перемешать до образования массы однородной консистенции.

После очищения сухой кожи, применения масок и проведения других процедур необходимо обрабатывать кожу питательным кремом. Рекомендуются следующие кремы для питания сухой кожи:

1. 100 г свиного или гусиного жира, 10 мл камфорного масла. Жир растопить на пару, слегка остудить, смешать с камфорным маслом до образования однородной консистенции.

2. 10 г воска, 10 г спермацета, 60 мл персикового или прованского масла, 25 мл мятной воды. Все ингредиенты смешать и взбить до образования однородной массы.

3. 10 г ланолина, 50 мл персикового масла, 25 мл кипяченой охлажденной воды. Все ингредиенты смешать и взбить до образования однородной массы.

4. 5 г спермацета, 5 г воска, 12 мл прованского или оливкового масла, 1 г салицилового натрия, 1 г буры, 50 мл кипяченой охлажденной воды. Все смешать до образования однородной массы.

5. 6 г ланолина, 2 г воска, 8 мл прованского или оливкового масла, 15 мл кипяченой охлажденной воды. Все смешать до образования однородной массы.

6. 10 мл масла какао, 5 г воска, 10 мл касторового масла, 20 г ланолина, 10 мл мятной воды. Все ингредиенты смешать до получения однородной консистенции.

7. 30 мл настоя ромашки аптечной, 250 г ланолина, 2 г воска, 5 г спермацета, 15 мл персикового масла, 5 мл кипяченой охлажденной воды. Все смешать до образования однородной массы.

Защищать сухую кожу следует в зависимости от погоды, времени года, дефектов кожного покрова (веснушек, пигментных пятен, расширенных кровеносных сосудов). Летом в качестве защиты от солнечных лучей нужно смазывать кожу специальным защитным кремом, затем покрывать крем-пудрой. Специалисты советуют при сухой коже очень осторожно использовать декоративную косметику.

В зимнее время года рекомендуется утром перед выходом на воздух (за 30 мин) обрабатывать кожу лица жирным питательным кремом. Нельзя перед выходом на мороз использовать жидкие и увлажняющие кремы, а также лосьоны, содержащие много жидкости.

Если зимой приходится проводить много времени на воздухе, лучше использовать в качестве защитного средства гусиный жир или нутряное свиное сало. Предварительно жир

или сало нужно перетопить, добавить 2 %-ную бензойную кислоту (10: 1), хранить в плотно закрывающейся стеклянной посуде в холодильнике.

Подготовка жирной кожи лица к маскам

Жирная кожа обычно лоснится и на вид напоминает апельсиновую корку. Иногда такая кожа отличается повышенной краснотой, наличием черных точек и прыщей, часто на ней возникают сальные пробки темно-бурого или черного цвета – комедоны. В каждом отдельном случае требуется особый уход за кожей.

Очищать жирную кожу следует в несколько этапов. Вначале нужно промыть лицо косметическим молочком, удаляя косметику с помощью ватного тампона легкими движениями, чтобы не травмировать кожи. Затем лицо надо обработать лосьоном или тоником, не содержащим спирта. Это позволит удалить с поверхности кожи отмершие клетки и остатки косметического средства, использованного ранее.

По утрам хорошо протирать кожу кубиками льда или настоем лекарственных трав. Помогает настой укропа, ромашки и алоэ. Лед хорошо стягивает расширенные поры, а настой прекрасно тонизирует, смягчает и очищает кожу.

Умывать лицо с водой и мылом надо ежедневно, а при необходимости и 2 раза в день. Вода должна быть комнатной температуры. Очень полезны в качестве оздоровительных мероприятий контрастные умывания.

Если кожа после умывания быстро становится жирной, то можно дополнительно протереть ее 10 %-ным спиртовым лосьоном или раствором камфорного спирта со спиртовой настойкой календулы либо эвкалипта (1: 1). Через 20 мин после этого кожу можно обработать кремом для жирной кожи, а затем пудрой.

Полезно периодически по вечерам обрабатывать кожу молочнокислыми продуктами, а спустя 5 мин наносить на нее крем. Если поры расширены и отмечается повышенное салоотделение, надо 2–3 раза в день протирать лицо 0,5 %-ным раствором соляной кислоты или 0,5 %-ным раствором нашатырного спирта. Продолжать эту обработку можно в течение 5–6 дней.

При повышенной жирности кожи нужно использовать для ее очищения борный или камфорный спирт. Летом хорошо применять 2 %-ный салициловый спирт.

Угреватую жирную кожу нужно дополнительно протирать 25–50 %-ным раствором настойки календулы. Хорошо применять настойку на кислом вине. Очищать кожу с ее помощью можно в течение 1 месяца. На ночь эту настойку нужно наносить на мокрое чистое лицо, затем смазывать кремом, утром настойку перед применением надо разбавлять дистиллированной водой (1: 1). Следует осторожнее использовать различные обезжиривающие средства, поскольку они могут вызвать сильное обезжиривание кожи и раздражение сальных желез. В этом случае необходимо самостоятельно менять дозировку растворов, переходя на более щадящие.

В качестве очищающих лосьонов для жирной кожи хорошо использовать лимонно-спиртовой. Для его приготовления нужно один очищенный и нарезанный лимон залить 200 мл водки, настаивать 1 неделю, процедить. При необходимости этот лосьон надо разбавлять кипяченой охлажденной водой. Таким же способом можно приготовить огуречный и клубничный лосьоны. Очень эффективны лосьоны на разных травах. Их можно сделать из мяты, петрушки, крапивы, мать-и-мачехи, календулы, эвкалипта, тысячелистника, зверобоя, полевого хвоща, хмеля, ромашки. Потребуется 25 г сырья, 250 мл кипятка. Траву залить кипятком, настаивать 3–4 ч, процедить и разбавить 30–50 мл борного спирта или водки, добавить 5 мл столового уксуса. Рецепт ромашкового лосьона для жирной кожи может быть

следующим: 25 г ромашки и 25 г календулы залить 250 мл кипятка и настаивать в течение 20–30 мин. Затем процедить, остудить и смешать с 25 мл камфорного спирта. Такой лосьон можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

Можно приготовить цветочные лосьоны из настоев лепестков роз, васильков, ромашки, календулы, ноготков или маргариток. Также при жирной коже используется смесь буры, перекиси водорода и борного спирта. Нужно растворить в 200 мл кипяченой воды 4 г буры, затем добавить 20 г глицерина, 50 мл 3 %-ной перекиси водорода и 50 мл камфорного или борного спирта. Замечательными целебными свойствами обладают лосьоны на основе сока растений. Для их приготовления используются сок чистотела и алоэ, а также березовый сок. Сок надо развести кипяченой охлажденной водой (1 : 5). Обрабатывать кожу лица этими лосьонами можно 2–3 раза в день.

После очищения лица нужно смазать кожу 2 %-ным салициловым спиртом, а потом нанести какую-нибудь вяжущую маску.

После снятия маски и перед выходом на воздух кожу необходимо смазать кремом, в котором жир заменен жирной кислотой (стеарином).

Не стоит применять одни и те же препараты или средства по уходу за кожей больше 1 месяца, периодически их нужно менять. Также не рекомендуется применять обезжиривающие средства, содержащие более 30 % спирта, если только это не было разрешено косметологом или дерматологом.

Для очищения жирной кожи после умывания с водой и мылом хорошо использовать компрессы из настоя трав (зверобоя, тысячелистника, полевого хвоща, мать-и-мачехи, аира, календулы, эвкалипта). Для приготовления настоя потребуется 25 г сырья и 250 мл кипятка. Настой следует выдержать 15 мин, а потом процедить. Затем нужно смочить в этом настое махровое полотенце и положить его на чистое лицо. Оставить компресс на 10 мин, пока полотенце не остынет. Затем повторить операцию несколько раз. После этого лицо можно смазать кубиком пищевого льда.

При жирной коже рекомендуется проводить 1 раз в неделю паровые ванны из вышеуказанных лекарственных трав.

Компресс для жирной кожи лица можно сделать из настоя сбора. Для этого потребуется 60 г полевого хвоща, 50 г липового цвета, 30 г тысячелистника, 1 л кипятка. Настаивать смесь следует 15 мин, затем процедить и делать компресс. Таким же способом можно сделать настой для компресса из шалфея, ромашки и мяты.

В качестве защитного крема для жирной кожи можно использовать следующий рецепт: 4 г хинина и 6 г окиси цинка растереть с 10 г глицерина до образования однородной массы. Затем ввести 30 г глицерина и тщательно растереть. При необходимости окись цинка можно заменить косметической пудрой.

Подготовка комбинированной кожи лица к маскам

Этот тип кожи считается наиболее распространенным.

В этом случае для очищения и обработки того или иного участка лица потребуются средства для разных типов кожи.

Участки жирной кожи (лоб, нос и подбородок) необходимо обрабатывать, как полагаются при уходе за жирной кожей. Участки с сухим или нормальным типом кожи нужно обрабатывать соответствующим образом.

Основной принцип подготовки лица к нанесению маски заключается в том, что кожу необходимо правильно очистить. Можно провести при необходимости глубокую очистку с использованием скраба или крема-пилинга.

Уход за лицом в зависимости от времени года

Гиппократ, великий древнегреческий врач, утверждал: «Кто захочет исследовать медицинское искусство правильным образом, должен прежде всего принять к рассмотрению времена года». Уход за лицом и косметология в целом – это искусство, включающее в себя умение правильно подбирать косметические средства не только для определенного типа кожи, но и в зависимости от времени года.

Осенью и зимой, вообще в холодную погоду кожа особенно нуждается в защите от влияния факторов внешней среды. Известно, что кожа лица, так как она менее всего защищена, испытывает большее воздействие факторов природной среды, а значит, подвержена риску раннего старения. Это особенно актуально для жителей тех регионов, где наблюдаются резкие колебания температуры.

Зимой кожу лица необходимо постоянно обрабатывать соответствующими косметическими средствами: очищающими, смягчающими, питающими и пр. Вечером полезно смазывать кожу кремом, сметаной, кислым молоком, сливочным или растительным маслом. Питательный крем вообще необходим для сухой кожи и осенью, и зимой. Применять его надо как вечером, так и днем. Наиболее эффективными оказываются маски, которые на зимнее и осеннее время делаются из жирных и витаминизированных продуктов (яичного желтка, творога и пр.), а также из продуктов, содержащих много влаги (чая, овощного или фруктового сока, молока и т. п.). Для жирной кожи в зимнее время года идеально подходят маски подкисленные, тонизирующие и смягчающие.

В случае обморожения лица хорошо помогает маска из горячего размятого картофеля, сваренного предварительно в мундире и завернутого затем в марлю. После такой маски кожу лица необходимо протереть водным раствором лимонного сока или яблочного уксуса (10 мл средства на 250 мл кипяченой охлажденной воды).

Весной кожа нуждается в усиленной подпитке, поэтому рекомендуется применять овощные и фруктово-ягодные маски. Необходимо также перед выходом на воздух наносить на кожу лица защитные крем и пудру. Наиболее чувствительные участки кожи можно дополнительно смазывать утром и вечером гидрокортизоновой мазью. Очищать и умывать лицо в это время года лучше настоями или отварами трав (ромашки, календулы, липового цвета и пр.).

Летом для защиты лица от солнца рекомендуется также применять специальные кремы, делать компрессы из отваров и настоев трав (липового цвета, цветков ромашки, лепестков розы, листьев мяты). Нередко после яркого солнечного дня отекают и воспаляются веки. Для устранения этого явления необходимо промыть веки и глаза теплым раствором борной кислоты (3 г средства на 250 мл кипяченой охлажденной воды) или теплым настоем чая. Когда веки слегка просохнут (специально вытирать их не надо), их края нужно аккуратно смазать гидрокортизоновой мазью.

Уход за глазами

Как известно, во время нанесения лечебных масок на лицо на область вокруг глаза маска не накладывается. Это связано с тем, что кожа век очень тонкая, в ней мало естественного жира и влаги, поэтому на ней быстрее появляются морщины. В этой области очень мало подкожной жировой клетчатки, поэтому здесь кожа не отличается упругостью и эла-

стичностью. Наиболее слабой оказывается участок кожи в уголках глаз, который активнее всех участвует в мимике лица. Поэтому необходимо особенно внимательно следить за здоровьем своих глаз.

Большую часть мы бываем сами виноваты в появлении морщинок вокруг глаз. Причины могут быть различными: привычка щурить глаза, спать, уткнувшись лицом в подушку, а также употребление большого количества жидкости на ночь, что приводит к отекам и растяжению кожи, а в дальнейшем к морщинкам. Глаза необходимо беречь, чтобы продлить их молодость и красоту. Даже цветовые сочетания способны вызвать усталость глаз. Установлено, что красный и сине-фиолетовый цвета больше всего утомляют глаза, а желтый, желто-зеленый и голубовато-зеленый, наоборот, успокаивают.

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.