

Елена Васильевна Горбатова

1000 великолепных советов
по уходу за
кожей



Елена Васильевна Горбатова
1000 великолепных советов по уходу за кожей

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=292972

1000 великолепных советов по уходу за кожей / [сост. Е. В. Горбатова].: РИПОЛ классик; Москва;

2010

ISBN 978-5-386-01744-6

Аннотация

Современная косметическая промышленность выпускает множество средств для ухода за кожей. Кремы, лосьоны, тоники и маски специально созданы для того, чтобы облегчить женщинам уход за собой, помочь им оставаться молодыми и красивыми. Однако никакой препарат не заменит натуральную косметику, богатую различными витаминами и микроэлементами. Данная книга предлагает около тысячи полезных и эффективных средств из различных продуктов и лекарственных трав для ухода за кожей любого типа.

Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Тип кожи	12
Глава 2	15
Очищение лица	16
Питание кожи	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Елена Васильевна Горбатова

1000 великолепных советов по уходу за кожей

Введение

В переводе с греческого «косметология» означает умение быть красивым, то есть это учение о поддержании красоты с помощью разнообразных средств и методов. Косметику использовали еще в давние времена. Об этом свидетельствует множество фактов, одним из которых является косметический набор, найденный археологами из Перу. Ничего необычного в данном наборе обнаружено не было, в него входили тушь для ресниц, пудра, зеркальце, пинцет, пилка для ногтей и гребень, которым расчесывают волосы, – предметы, которые до сих пор используются в косметических целях.

Когда проводились археологические работы в Египте, ученые натолкнулись на нечто схожее с косметическим салоном в храме царицы Хатшепсут. В нем находились различные косметические средства – кремы, тушь, помады, только от времени они затвердели и превратились в камень. Здесь же были обнаружены болванки для париков и краска для окрашивания волос.

В Древнем Египте косметическими средствами пользовались более четырех тысяч лет тому назад. Именно поэтому он считается колыбелью косметологии. Египтянкам были известны все правила применения косметики еще за две тысячи лет до н. э. Как выяснили историки, первый справочник по косметике составлен царицей Клеопатрой в I веке до н. э. Обнаруженные в нем рецепты с успехом применяются и в наше время. В древних захоронениях найдены сосуды с мазями, благовониями и цветочными маслами, белилами и румянами. Египтянки прекрасно владели искусством маникюра и педикюра. Современным женщинам свойственно удлинять глаза, проводя темную линию вдоль век. Эту маленькую хитрость придумали именно египтянки. Они проводили подобную линию с помощью карандаша ядовито-зеленого цвета. Для его приготовления использовался малахит, стертый в порошок. Позднее в ход шла черная краска. Чтобы ее изготовить, необходимо было смешать жженую слоновую кость и древесный уголь. Секретами приготовления всех косметических средств и выполнения процедур ведали жрецы. В своих косметических наборах египтянки особо ценили щипчики, пинцеты и бритвы, которыми им приходилось удалять волосы на лице и теле.

Египетские женщины стремились иметь совершенно гладкую кожу, пахнущую благовониями и ароматическими маслами. Свои ногти они красили в зеленый цвет. А седые волосы египтянки преклонного возраста окрашивали жиром черных быков, смешанным с яйцами воронов. Иногда использовался львиный жир – для того чтобы ускорить рост волос.

В египетской косметологии применялись различные жиры, в том числе костный и говяжий. А за оливковым и кедровым маслом отправлялись в дальние страны. Все это было необходимо для изготовления всевозможных мазей и кремов.

Женщины восточных стран также издавна применяли косметику. Историкам известно, что ассирийские женщины еще за 500 лет до н. э. пользовались благовониями для тела, а мужчины имели привычку сбрызгивать волосы настоями трав с душистым ароматом. В Персии много лет назад из различных растений приготавливали мази и краски. Хна и басма являются растительными средствами, косметическую пользу которых обнаружили именно персы.

Опыт египтянок в косметологии переняли жительницы Древней Греции. Благодаря им и появилось слово «косметика». В Древней Греции искусству украшения лица и тела обучали рабов, которых называли косметами. Они могла скрыть любой недостаток на лице с помощью грима. Остается только удивляться тому, что уже в те далекие времена были изобретены подобные препараты, подчеркивающие красоту и маскирующие изъяны внешности. Гиппократ, отец медицины, записал немало рецептов косметических средств, восстанавливающих женскую красоту, возвращающих молодость коже, избавляющих от неприятного запаха изо рта и носа, способствующих удалению веснушек и пигментных пятен и т. п. Ученик и последователь Гиппократа Диокл создал научный труд в четырех томах, посвященный косметическим рецептам, позволяющим ухаживать за кожей лица, глазами, зубами, ногтями и волосами. В его работах даются сведения о средствах, которыми можно ароматизировать тело и одежду.

Женщины Греции для макияжа применяли белила и кармин. Для подкрашивания глаз они использовали копоть, которую получали, сжигая специальную эссенцию. Светлая кожа считалась признаком знатности в Древней Греции, поэтому гречанки делали маски из ячменного теста и яйца с добавлением приправ. Такие маски готовили служанки для своих хозяек, они также делали им массаж с применением эфирных масел. Чтобы отбелить свою кожу, гречанки активно применяли молочные продукты. Первые парикмахерские появились именно в Афинах. В них знатные женщины могли делать себе прически.

Мужчины тоже посещали парикмахерские салоны – для того чтобы побриться. Наивысшего расцвета косметология достигла в Древнем Риме. Римские поэты Овидий и Гораций не раз воспевали косметические секреты римлянок, которые умели пользоваться масками, мазями и притираниями. Между прочим, кремы уже тогда содержали в себе ланолин. Римлянки постоянно ухаживали за своим телом. Для этого они использовали не только вышеописанные средства, но и натуральную косметику, то есть продукты, изготовленные из молока: молоко, сметану, творог и другие. Если знатная римлянка отправлялась в путешествие, по ее приказу за ней следом непременно шли слуги и гнали стада ослиц, которых доили в пути. Римские женщины принимали ванны из ослиного молока, питая свою кожу белковыми веществами, входящими в его состав.

Древние римлянки широко применяли рецепты перекрашивания черных волос в светлые, которые были в моде. Для этого делали смесь из козьего молока и золы букового дерева, которую наносили на волосы. После этого какое-то время требовалось находиться под солнечными лучами, чтобы волосы полностью обесцветились.

Косметология в Древнем Риме крепко входила в общие процедуры гигиены. Многим доводилось читать об известных римских банях, сведения о которых дошли до наших дней. Древний Рим стал родоначальником соляриев. Все косметические рецепты того времени, которые применялись римлянами, были собраны в одну книгу, изданную в Италии в ХГ? веке.

В Средние века косметология остановилась в своем развитии. Виной тому стала церковь, запрещавшая ухаживать за «грешным телом». Но когда наступила эпоха Возрождения, косметические средства и методы распространились по всей Европе. И лидирующее место по их применению принадлежит французам. Первые препараты косметики (кремы, пудры, помады) появились во Франции в XVI веке благодаря артистам итальянского театра. В то время страной правила королева Екатерина Медичи. Вскоре по приказу королевы придворные стали накладывать на лицо макияж и носить белокурые локоны.

С этих пор во Франции начали изготавливать косметические средства. Запрещалось разглашать секреты их приготовления. Они передавались только по наследству людьми, которые этим занимались. В это время доктор медицины Парижского университета Андре Ле Фурнье написал книгу о косметике, которая называлась «Украшение человеческой

натуры и убранства женщин». Автор поделился многочисленными рецептами по изготовлению косметических средств и их применению.



Борьба против косметологии была объявлена в Англии в XVIII веке. По указу английского парламента женщины, применяющие косметические средства, должны нести наказание. Они обвинялись в колдовстве и изготовлении чудо-зелий. Браки с подобными женщинами подлежали расторжению. Однако полностью запретить изготовление и использование косметических препаратов английскому парламенту так и не удалось. Все рецепты тайком передавались из поколения в поколение.

Лишь к XIX веку началось научное развитие косметологии. Была проделана большая работа по собранию всех известных рецептов косметических препаратов. С этого времени косметология стала наукой о способах и средствах, улучшающих внешность человека.

И на Руси гигиена и уход за кожей имели большое значение. В IX веке были написаны первые рукописи о лечебных косметических препаратах. А в XII веке появилось сочинение, называющееся «Мази», автором которого стала внучка Владимира Мономаха Зоя. В своей работе она приводит рецепты исцеления от различных недугов, советы по уходу за телом и внешностью, а также делится секретами приготовления средств для чистки зубов и устранения неприятного запаха изо рта.

Русские бани, популярные во все времена, отличались оздоровительным массажем, производимым вениками из веток дуба или березы. Чтобы освежить тело, массаж делался с мазями из различных трав. Широко известен настой листьев мяты, который называется «холодец». Косметикой русских женщин являлись продукты растительного и животного происхождения. Лицо отбеливали огуречным соком, отваром петрушки или бензойной смолой. Эластичность кожи рук и лица восстанавливали с помощью растительных жиров. Дефекты кожи маскировались пластырями. Иногда на лице русских женщин можно было увидеть приклеенные мушки. Лицо украшали белилами, румянами, ресницы и брови красили сурьмой. В деревнях для этой цели использовали древесный уголь, а румянец наводили свеклой.

В настоящее время косметология – это научная дисциплина, занимающаяся изучением способов диагностики, профилактики, лечения и избавления от косметических недостатков кожи, врожденных и приобретенных дефектов головы, а также контролирующая безопасность производства и выпуска косметической продукции.

Облик каждого человека можно сделать лучше. Для этого нужно своевременно осуществлять уход за кожей лица и тела, уметь скрывать изъяны, а привлекательные черты делать более заметными. Идеальной внешностью не может похвастаться ни один человек, но с помощью определенных средств и процедур вполне реально вносить коррективы в данное природой, и это должен уметь каждый.

Мы все стремимся быть красивыми. Таким образом, мы проявляем свое позитивное отношение к окружающему миру.

На страницах нашей книги вы найдете все необходимые сведения о типах кожи человека. Вы без труда узнаете, к какому типу относится ваша кожа. Из множества приведенных рецептов вы сможете выбрать для себя и приготовить подходящую маску, крем или любое другое средство. Эта книга станет незаменимым советчиком для женщин при уходе за волосами, руками, ногами, а также грудью.

Вы сможете приготовить любое косметическое средство в домашних условиях. Здесь приведены рецепты, доступные каждой женщине, стремящейся сохранить свою молодость и красоту. Во Франции говорят, что некрасивых женщин не бывает, просто некоторые из них не умеют следить за своей внешностью.

Глава 1

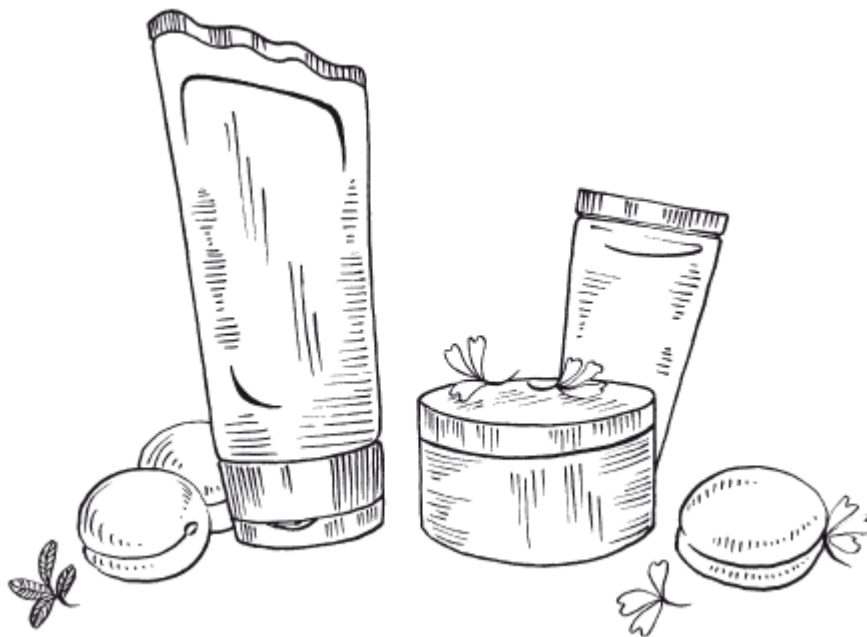
Кожа. Ее строение и функции

Кожный покров полностью покрывает тело человека и является одним из органов, который имеет свое строение и физиологию. Площадь кожи взрослого человека примерно равна 1,5 м². Это самый большой орган человеческого тела. Глядя на поверхность кожи, вы легко заметите мелкие складочки, бороздки, ямки и т. п. На коже каждого человека можно увидеть рисунок, состоящий из треугольников и ромбиков, разделенных между собой бороздками. Потовые поры, расположенные на поверхности кожи, служат протоками потовых желез, которых очень много на коже лба, ладоней и стоп. На коже также видны стержни волос и устья выводных протоков сальных желез. Последние располагаются неравномерно. Самое большое их количество находится в области лица, подмышек, паха, груди и спины. Процесс потоотделения происходит постоянно при любой температуре. Потовые и сальные железы, а также волосы и ногти являются придатками кожи.

Строение кожи можно разглядеть под микроскопом. Она имеет три слоя. Первый – эпидермис, или надкожица, второй – собственно кожа, или дерма, третий – подкожная жировая клетчатка.

Эпидермис выглядит как простая узкая полоска. Однако он, в свою очередь, состоит из пяти слоев. Самым верхним слоем является роговой. Это достаточно плотный и упругий слой, состоящий из нескольких рядов мертвых, ороговевших клеток, лишившихся своих живых ядер. Они вытесняются новыми клетками, образующимися в нижних слоях эпидермиса, и превращаются в мелкие чешуйки, которые со временем отслаиваются. Именно они и составляют защитный покров кожи, предохраняя ее от различных травм, холода, влаги и химических веществ. Основную роль в плане косметологии играет как раз роговой слой эпидермиса.

Блестящий слой под микроскопом выглядит как блестящая полоска. Его клетки содержат в себе белковое вещество, которому свойственно появляться тогда, когда процесс ороговения только начинается.



Блестящий слой наиболее выражен на ладонях и стопах, а вот на губах он практически незаметен.

Следующий слой называется зернистым. Его клетки имеют неправильную форму и содержат кератогиалин. Это зерна белкового вещества.

Далее расположен шиловидный, или шиповатый, слой, клетки которого имеют многогранную форму. Они соединяются друг с другом посредством отростков-шипов, похожих на мостики. Между ними образованы щели, по которым протекает межтканевая жидкость (эпителиальная лимфа). Вместе с ней в эпидермис поступают питательные вещества, а отработанные продукты удаляются.

Самым нижним слоем является основной. По-другому его называют зародышевым или базальным, что обусловлено постоянным размножением клеток. Новые клетки постепенно перемещаются к роговому слою, старятся, отмирают и отслаиваются. Зародышевый, шиловидный и зернистый слои эпидермиса называют мальпигиевым слоем.

В эпидермисе содержится и другой тип клеток – меланоциты, вырабатывающие меланин. Это красящее вещество кожи, от количества которого зависит ее цвет. Меланин защищает кожу от вредного влияния ультрафиолета. Если человек ежедневно и подолгу находится на солнце, то количество пигментных гранул в его коже растет, ее окраска становится темнее. Мы называем это загаром. Бывает, что человек подвергает свою кожу слишком интенсивному воздействию ультрафиолета. Обычно последнее приводит к ожогу, поскольку пигментные гранулы не могут вырабатываться так быстро. По этой причине следует воздержаться от пребывания на солнце в тот период, когда оно особенно активно.

Но не только меланин оказывает влияние на цвет кожи. Просвечивание через кожу кровеносных сосудов делает ее более румяной. Каждый слой кожи также имеет свою индивидуальную окраску влияющую на общий цвет.

Кожа человека защищает его организм как от механических воздействий, так и от перегрева или переохлаждения. Эта функция осуществляется с помощью потоотделения и кровеносных сосудов, способных сужаться или расширяться. На поверхности нашей кожи расположен тонкий слой кожного сала, благодаря которому кожа эластична и водонепроницаема. Оно предохраняет кожу и от пересыхания. Вырабатывают кожное сало сальные железы, находящиеся глубоко в дерме. Дерма обеспечивает прочность кожи.

Центральные клетки сальной железы постепенно погибают, однако деление периферических клеток не прекращается. Таким образом, клетки сальной железы постоянно обновляются. Этот процесс и приводит к образованию кожного сала. В день человек вырабатывает 15-20 г сала.

Сальные железы связаны с волосами. Волосной фолликул обеспечен несколькими сальными железами, протоки которых открываются в волосной мешочек. Лишь на участках кожи, не имеющих стержней волос, сальные железы через выводной проток выделяют сало сразу на поверхность кожи. Распределение сальных желез на коже неравномерно. Они совершенно отсутствуют на ладонях и стопах, но их очень много на той части головы, где растут волосы, а также на лице и спине. Функция сальных желез активизируется в период полового созревания.

В большом количестве сало выделяется в уголках носа, на лбу и подбородке, в ушах. Оно является естественной смазкой для кожи, защищая ее от сухости и образования трещин.

Одним из придатков кожи, как уже было сказано, являются волосы. На голове и лице они гораздо длиннее, чем на других участках кожи.

В области подмышек и паха также можно наблюдать рост волос. На всем теле человека растут пушковые волосы. Они нежные и тонкие. А волосы век и бровей называются щетинистыми.

Волосной покров начинает развиваться в тот период, когда человек еще находится в утробе матери. Перед самым рождением или сразу после него ребенок теряет первичные волосы, но вскоре у него появляются вторичные, постоянные.

Кожа человека тесно связана с другими органами и системами нашего организма. Поскольку она является самым большим его органом, ей приходится выполнять множество различных функций, осуществление которых контролирует центральная нервная система. Большинство функций кожи связано с обменом веществ. Она дает выход продуктам тканевого обмена. Без ее участия совершенно невозможен водно-солевой, белковый, углеводный, витаминный и газовый обмен. Кожа играет важную роль и в работе иммунной системы. В ней происходят химические реакции. При этом они могут начинаться или заканчиваться в других органах нашего организма. Здоровая кожа защищает его от вредных микробов, наполняющих окружающую среду. Это происходит благодаря плотному роговому слою кожи и химическим особенностям сала, которое она выделяет.

На человеческой коже находится множество нервных окончаний и нервных аппаратов. Они воспринимают любые внешние раздражители: холод, тепло, боль, прикосновение.

Кожа конечностей обладает большей чувствительностью. С внутренними органами кожу связывает центральная нервная система. Об этом свидетельствует отражение негативных эмоций на коже, например в таких проявлениях, как покраснение, зуд, морщины, потливость. Чтобы устранить подобные недостатки, нужно стремиться к улучшению состояния всего организма. Не стоит возлагать надежды только на косметические препараты и процедуры. От здоровья организма зависит и здоровье вашей кожи.

Бывают случаи, когда состояние кожи становится хуже в связи с неправильным уходом за ней. Здесь важную роль играет и ее чувствительность. Если она повышена, состояние кожи будет изменяться гораздо чаще и в более резкой степени. Однако кожа любого типа подвержена изменениям, когда она становится старше. Если кожа стала отличаться сухостью, нельзя оставлять данный факт без внимания. Особенно это относится к женщинам, имеющим от природы светлые волосы, так как косметологами доказано, что их кожа является более сухой и чувствительной, чем кожа брюнеток.

При наступлении нового сезона погода изменяется, что ведет к изменению состояния кожного покрова. В зимнее время года сухости подвержена даже жирная кожа. А вот жарким летом она становится в два раза жирнее.

На коже кистей и пальцев находятся пушковые волосы и сальные железы. Сама кожа на тыльной стороне кисти тонкая, подвижная и совсем непохожа на кожный покров всего тела. Очень часто через нее просвечивают вены. У людей преклонного возраста и у тех, кому приходится работать физически, венозные сосуды становятся более заметными.

На коже ладоней роговой слой значительно толще, нет протоков сальных желез и волосяных пор. На ладонной поверхности можно увидеть довольно четкие складки. Они появились благодаря сращиванию кожи и подкожной клетчатки с сухожилиями, находящимися в ладонях, а также благодаря подвижности всей кисти.

Кожа стоп сходна с кожей кисти и тоже имеет две поверхности – тыльную и подошвенную. Так же как и на кисти, на тыльной стороне стопы кожа тонкая, подвижная. Подкожного жира очень мало, наблюдается рост волос.



Кожа подошвенной поверхности более плотная, утолщенная. На ней не растут волосы и нет сальных желез, а вот потовых желез в этой области находится очень много.

Тип кожи

Существует несколько типов кожи. Соответственно, ухаживать за каждым из них нужно по-разному. Определить тип кожи с первого взгляда бывает очень трудно. Основная структура кожного покрова у всех людей одинакова, а вот сальные железы работают в разном режиме. Также имеет значение то, насколько хорошо кожа сохраняет влагу. Кожа хорошо выглядит при нормальном выделении кожного сала. Мы взрослеем, и тип кожи изменяется. Однако сохранить отличное состояние кожи можно путем грамотного ухода за ней.

Тип кожи может быть нормальным, сухим, жирным и комбинированным. Определить свой тип кожи можно с помощью бумажной салфетки, которую нужно приложить к лицу, а затем взглянуть на нее. Если вы не увидите на ней никакого отпечатка, значит, кожа у вас сухая. Оставшееся на салфетке еле заметное жирное пятнышко свидетельствует о нормальном типе кожи, а вот большие жирные пятна указывают на то, что у вас жирная кожа.

Нормальный тип кожи

В современном мире даже среди молодежи нечасто можно встретить людей с нормальным типом кожи. Такая кожа выглядит свежей, эластичной, мягкой, упругой, а прикосновение к ней оставляет приятное ощущение. Она имеет красивый естественный блеск, гладкость, на ней отсутствуют морщины, расширенные поры, черные или белые точки, гнойнички и красные пятна. Нормальная кожа обладает сбалансированным салоотделением, хорошо переносит влияние воды и неблагоприятных погодных условий, то есть жару или холод, ветер. Все составляющие вещества, влага и жировая смазка в нормальной коже присутствуют в соразмерном соотношении. Ухаживать за нормальным типом кожи можно с помощью обычных косметических средств.

Правда, некоторые женщины полагают, что нормальная кожа не требует никакого ухода. Это мнение ошибочно, ведь при взрослении кожа теряет значительное количество кожного сала. Если не проявлять о ней заботу, состояние кожи неизбежно ухудшится, она станет бледной, сухой, начнется процесс увядания. Восстановить былое нормальное состояние будет уже очень трудно.

Жирный тип кожи

Жирный тип кожи в основном характерен для периода полового созревания. Многие полные люди тоже могут быть обладателями такой кожи. Она выглядит грубой, плотной, с большими порами, что делает ее похожей на корку лимона. Сальные железы в жирной коже работают очень активно, поэтому она и отличается излишним блеском. Интенсивная деятельность сальных желез может наблюдаться у женщин во время вынашивания плода, при неправильной работе кишечника. Заболевания желез внутренней секреции или нервное напряжение тоже способны привести к выраженной жирности кожи. Некоторые болезни внутренних органов являются причиной уменьшения или, наоборот, увеличения салоотделения.

На жирность кожи зачастую влияют наши привычки в питании. Злоупотребление жирами, легкоусвояемыми углеводами, пряностями, копченостями, алкогольными напитками только усиливает работу сальных желез. Понизить интенсивность салоотделения помогут молочные продукты, а также продукты растительного происхождения. Кстати, будьте осторожны, пользуясь жирными кремами. Их частое использование тоже может сделать вашу кожу жирной.

Люди, обладающие кожей с расширенными порами, знают, как быстро в них скапливается грязь. Это может привести к воспалению и появлению угревой сыпи. Вдобавок дан-

ный процесс сопровождается зудом. Чаще всего расширенные поры заметны в области лба, подбородка и носа. Обычно жирная кожа благополучно переносит все контакты с водой, но бывает и так, что водные процедуры противопоказаны, особенно с мылом. Из-за этого человек может неверно считать, что у него сухой тип кожи. Однако это неправильно. Жирную кожу обязательно нужно лечить, она требует постоянного и тщательного ухода. Обладателям жирной кожи нельзя забывать о правильном выборе продуктов питания.

Сухой тип кожи

В молодом возрасте человек может не замечать сухости кожи. Она сохраняет свою красоту, белизну, упругость. На ней не видно красных пятен и шелушения.

Но естественный блеск тоже отсутствует. Сухость кожи определяется матовым цветом. Это самое главное ее отличие. Для сухой кожи характерны мелкие, суженные поры. На ней быстро образуются складочки и морщинки, она подвержена шелушению и стягивается после умывания. Водно-жировой обмен в такой коже нарушен, салоотделение очень низкое. О сухой коже нужно заботиться соответствующим образом, иначе она быстро покроется морщинами, будет страдать от шелушения и красных пятен.

Кожа может стать сухой и при неверном уходе. Сухость кожи встречается в пожилом возрасте, при заболеваниях нервной системы или сердца. Нередко причиной повышенной сухости кожи является неправильное питание, а также частые контакты с водой и мылом, тем более если вы сразу после этого выходите на улицу. При неправильном уходе чувствительность сухой кожи к температуре окружающей среды сильно возрастает. Тогда и обычные косметические средства вызывают ее раздражение.

Комбинированный тип кожи

У многих людей комбинированный тип кожи. Это значит, что работа сальных желез на отдельных участках кожи проходит по-разному: на одних идет нормальный процесс салоотделения, а на других – чрезмерно интенсивный или, наоборот, пониженный. Поэтому и кожа местами нормальная, а местами жирная или сухая.

Наиболее жирной обычно бывает область носа, лба и подбородка. Сухая кожа встречается на коже щек, нижних век и висков. Нередко на щеках можно заметить отслаивающиеся чешуйки кожи. Обладателями комбинированной кожи становятся в основном люди в возрасте от 20 до 35 лет. В более старшем возрасте процесс салоотделения понижается, и участки с жирной кожей приобретают сухость. Только область носа еще долго сохраняет жирный блеск.

Комбинированный тип кожи требует такого же, комбинированного, ухода. Пользуясь по утрам кремом, не содержащим жирных компонентов, необходимо следить за тем, на какие области вы его наносите. Накладывайте его легкими движениями на спинку и кончик носа, выступающую часть лба и подбородка, скулы и щеки.



Глава 2

Основные правила по уходу за кожей лица

После всего вышесказанного понятно, что заботиться нужно о коже любого типа. Косметический уход за кожей – это поддержание ее нормального функционирования, защита от неблагоприятных факторов и преждевременного появления морщин. Не ждите, когда кожа станет проблемной или когда возраст даст о себе знать. Легче предотвратить проблему, чем искать пути ее устранения. Иногда эти поиски вовсе не дают положительного результата.

Косметический уход должен производиться по некоторым правилам, без соблюдения которых вы не сможете улучшить состояние своей кожи. Наверняка вы слышали о кожных линиях. Это определенные направления, по которым необходимо втирать крем или наносить маски, причем движения пальцев должны быть плавными и легкими. Поступая именно так, вы защитите свою кожу от растяжения. Направление кожных линий в области нижней челюсти – от середины губ к ушной раковине. Далее от середины верхней губы к верхней части уха. В том же направлении, то есть к верхней части уха, производятся движения по боковой части переносицы. Воздействуя на область глаз, будьте очень осторожны. Направляйте движения по верхнему веку от его внутреннего угла к наружному. По нижнему веку как раз наоборот – от наружного угла к носу. В лобной части все очень просто. Следуйте по направлению от середины лба к вискам. Точно так же проходит рост волос бровей, и кожные линии в данной области повторяют это направление. На носу плавно передвигайтесь по его спинке к кончику. Боковые части носа массируйте от спинки вниз. Запомните это основное правило.

Какое бы косметическое средство вы ни использовали, помните о том, что интенсивное растирание кожи на лице и шее нанесет ей, а соответственно, и вам непоправимый вред. Для очищения данных областей ни в коем случае нельзя применять слишком жесткие щетки и мочалки, а также полотенца из грубой ткани. Существует мнение, что кожу можно закалить подобным обращением. Однако это не так. Женщины, которые так считают, сильно ошибаются. Не получая должного ухода, наша кожа начинает стареть, увядать. На ней появляются трещинки и складочки. Сохранить молодость и красоту кожи можно с помощью необходимых косметических процедур, правильно питая ее и предохраняя от метеорологических факторов.

Ниже приведены правила, которых нужно придерживаться каждый день, если вы желаете иметь прекрасную кожу.

Во-первых, старайтесь ежедневно употреблять около 2 л жидкости, которая необходима для того, чтобы сохранить вашу кожу упругой и эластичной.

Во-вторых, вернувшись вечером домой с работы, не забудьте снять с лица макияж.

В-третьих, кожа требует ежедневного увлажнения. Лучше всего делать это ватным тампоном, смоченным в минеральной воде.

В-четвертых, ваше лицо и тело нуждаются в питательном очищении хотя бы раз в неделю.

В-пятых, следует заботиться о коже ладоней и подошв, нанося на них питательный или увлажняющий крем ежедневно перед сном.

В-шестых, следите за своим питанием. Нужно употреблять большое количество фруктов и овощей, а вот сладкое, а также продукты, содержащие жиры, необходимо сократить.

В-седьмых, проявляйте аккуратность в процессе нанесения макияжа. Если делать это неправильно, можно столкнуться с массой проблем.

Очищение лица

Очищение лица можно проводить по-разному. Например, умываясь водой с применением мыла или молоком.

Можно очищать кожу растительными маслами, яичным желтком, кислым молоком и тому подобными средствами.

Существует такая кожная проблема, как комедоны. Это угри, которые характерны для подростков в процессе полового созревания. Однако подобный дефект может появиться и в более позднем возрасте. Лечить его нужно с помощью постоянных процедур по глубокому очищению кожи.

А теперь поговорим подробнее о средствах, которые можно применять для очищения кожи лица.

Водные процедуры с применением мыла

Это самый распространенный и простой метод. Умываясь водой с мылом, вы избавляете кожу лица от пыли и грязи, накопившейся за день, от отживших клеток рогового слоя эпидермиса и микробов.

Однако не всем известно, как нужно правильно умывать лицо. Очень важно в этой процедуре то, какой температуры воду вы используете. Можно умываться холодной водой, температура которой равна 12-20° С. Прохладная вода – это 20-28° С; кому-то подойдет теплая вода – 28-37° С, а кому-то горячая – 37-45° С.

Для лучшего результата используйте горячую воду. Она способствует приливу крови, а это, в свою очередь, придает коже упругость и свежесть. Но людям в пожилом возрасте не рекомендуется умываться горячей водой, так как она способствует расширению кровеносных сосудов, придавая коже неприятный вид. Тонус кожи ослабевает, поры становятся расширенными. Чтобы этого избежать, не следует злоупотреблять умыванием горячей водой – прибегайте к подобной процедуре не более двух раз в неделю. Тогда как молодой или жирной коже такое умывание весьма полезно. Это делает ее упругой и привлекательной.

Для людей с нормальным типом кожи оптимально умывание теплой водой. Однако не советуем применять ее постоянно, так как это приводит к дряблости кожи. Для улучшения тонуса и закаливания кожи лица хорошо умываться прохладной и холодной водой. Это сначала приводит к сужению, затем к расширению пор, тем самым замедляя пото- и салоотделение. Если пользоваться постоянно холодной водой, то кожа огрубеет и начнет шелушиться. Также это может вызвать сухость и синеватый оттенок кожи. Возможно использование контрастного умывания, то есть чередования горячей воды и холодной. При этом верхний предел температуры воды не должен превышать 45° С, а нижний составляет 12° С. Такая процедура очень полезна при расширенных порах.

Применение мыла делает очищение воды более эффективным, но не всякое мыло件но. При выборе подобной продукции обращайте внимание на качество, лучше использовать мыло с содержанием ланолина и питательного крема. Но даже самое хорошее мыло все равно сушит кожу лица, особенно увядающую, поэтому не злоупотребляйте мылом в процессе умывания, иначе у вас после подобных процедур появится ощущение стянутости кожи, которое проходит, лишь когда восстанавливается естественная защитная смазка.



Если вы хотите иметь упругую, эластичную кожу, рекомендуем делать компрессы с подсоленной водой (1 чайная ложка соли на стакан воды), попеременно используя горячие и холодные. Заканчивать процедуру надо прохладным компрессом. Если времени нет, тогда просто умывайте лицо подсоленной водой.

Утром можно применять контрастное умывание, заканчивая его прохладной водой. Это поможет укрепить стенки сосудов. Для особо сухой и тонкой кожи рекомендуем умывание минеральной водой. Также можно добавить в воду чайную соду, тем самым смягчив ее. Хорошо использовать отвар трав для ополаскивания лица после умывания. Для сухой кожи подойдут следующие травы: петрушка, шалфей, подорожник, мята. Для жирной кожи – одуванчик и череда.

Белое сухое вино и сухое шампанское в охлажденном виде являются неплохими средствами для протирания кожи. Когда умывание закончено, смажьте влажную кожу жирным кремом. После впитывания крема промокните кожу лица салфеткой, чтобы удалить остатки.

Умывание с применением молока

Еще в древности женщины научились использовать молоко в косметических целях. Это натуральный ценный продукт, содержащий много полезных компонентов, которые необходимы для нашей кожи. К примеру, молочный сахар способствует увлажнению кожи, а молочная кислота – удержанию жидкости в кожном покрове. Другие компоненты – молочный белок, протеины и жиры – делают кожу эластичной, упругой, сохраняют водный баланс. Молочные ферменты и витамин Е являются прекрасной поддержкой регенеративных процессов в коже и способствуют улучшению процесса обновления клеток. Отсюда следует вывод, что молоко превосходно борется с признаками старения.

Если ваша кожа очень чувствительная и сухая, для нее идеально подойдет умывание молоком. Однако именно для этого типа кожи молоко следует наполовину разбавлять водой. Полученная жидкость должна иметь комфортную для кожи температуру. Она успокаивает кожу и снимает раздражение. Можно проводить умывание цельным молоком, только после этого необходимо ополоснуть лицо теплой водой без применения мыла и, обсушив лицо полотенцем или ватным тампоном, нанести питательный крем. Процедуру умывания молоком можно применять только при здоровой коже, не имеющей участков шелушения и воспаления, а если такие дефекты присутствуют, лучше разбавлять молоко не водой, а насыщенным отваром малины, липы или ромашки.

Очищение маслами

Растительных масел существует огромное количество: оливковое, кукурузное, хлопковое, подсолнечное и другие. Все они применяются для очистительных процедур. Растительное масло прекрасно удаляет дневной макияж. Если кожа сухая, то пользоваться растительными маслами особенно благоприятно, тем более в осенне-зимний период. Масло косточковых культур, например персиковое или ореховое, также отлично подходит для этих целей. Для процедуры очищения хватит одной–двух чайных ложек масла. Масло надо слегка подогреть на водяной бане, смочить в нем ватный шарик и промокающими движениями провести по лицу и шее, тем самым очищая кожу. Можно одновременно сделать легкий массаж кончиками пальцев. Очень полезно помассировать губы маслом – они станут мягкими, а их цвет ярким. Если ваша кожа подвергалась длительному воздействию солнца и ветра и вы ощущаете сухость и дискомфорт, то незаменимым средством является персиковое масло. Флакон с маслом нужно нагреть на водяной бане до 37° С, смочить в нем тонкий слой ваты и наложить на лицо, оставив свободной зону вокруг глаз и носа. Накрыть пергаментной бумагой и махровым полотенцем, чтобы дольше сохранить тепло. Через 15-20 минут можно снять маску и протереть лицо сухой салфеткой. Такую маску рекомендуется накладывать и на кожу шеи. По окончании процедуры следует протереть кожу хорошо смоченным в подсолненной воде или чае ватным тампоном, двигаясь снизу вверх. Соль добавляется из расчета 1 чайная ложка на 0,5 л воды. Также можно пользоваться кипяченой водой с добавлением фруктового сока. Компоненты нужно смешать пополам.

О пользе сливочного масла можно сказать многое, но упомянем только одно: оно является прекрасным средством для смягчения и очищения кожи. Однако им не следует пользоваться людям, имеющим такие дефекты, как угри и гнойнички. Если вы для очистки кожи применяете сливочное масло, помните, что его использование не должно затягиваться более чем на 10 дней.

Очищающее действие кислого молока

Этот кисломолочный продукт незаменим для ухода за кожей лица, головы, волос. Применять его можно во все времена года и для любых типов кожи. Желательно пользоваться неперекисшим продуктом, так как на очень чувствительной коже от этого может образоваться покраснение и шелушение. Тем не менее жирная кожа легко переносит кислотность продукта, и многие обладатели такого типа кожи предпочитают молочную сыворотку для процедуры умывания. Она способствует уменьшению сало- и потоотделения. Также для подобной цели подойдут кефир или сметана.

Умываться можно любым известным вам способом – с помощью ватного тампона или просто зачерпывая кислое молоко ладонями. После нанесения кислого молока можно некоторое время оставить его на лице и шее, после чего смыть кисломолочный продукт теплой водой. Если у вас возникло ощущение стянутости кожи, смажьте лицо питательным кремом, который действует на кожу успокаивающе и избавляет ее от жжения, появляющегося от воздействия кислоты. Обладателям сухой кожи необходимо умыться теплой водой перед тем, как нанести крем. Если у вас кожа жирная, оставьте кисломолочный продукт на коже до полного высыхания. Это стянет поры. Крем в этом случае наносится на лоб, шею и область вокруг глаз. Если данный метод очищения вызвал раздражение кожи, смочите ее чаем или небольшим количеством свежего молока, после чего опять же воспользуйтесь жирным кремом.

Очищение яичным желтком

Это средство незаменимо для жирной кожи. Для приготовления очищающего состава нужно взять 1 желток, перемешать его тщательно с любым растительным маслом и добавить несколько капель лимонного сока. Полученный объем надо разделить на две части. Одну уберите в холодильник. Оставшейся частью можно очистить кожу лица. Для этого вам понадобится ватный тампон, который необходимо смочить в воде, отжать и обмакнуть в желток,

после чего быстрыми движениями нанести на лицо и шею. Смесь на некоторое время оставить на лице, а затем удалить и умыться прохладной водой. Ни в коем случае не давайте желтковой смеси впитываться в кожу. Когда процедура закончена, на лицо нанесите крем. Вместо него можно взять растительное масло. Вторую часть, из холодильника, используйте в следующий раз.



На основе желтка можно приготовить много разных смесей. Для очищения кожи подойдет такой рецепт: нужно взять 1 желток, добавить немного сметаны и 1 чайную ложку любого растительного масла и тщательно растереть.

Применять для любого типа кожи, делая перерыв на полмесяца. Разумеется, смесь должна храниться в холодильнике.

Очищение кожи с помощью отрубей и черного хлеба

Процедура проводится с применением любых отрубей, которые имеются под рукой. Если нет таковых, можно использовать мякиш черного хлеба, в котором содержится много отрубей. Или воспользоваться овсяными хлопьями «Геркулес». Измельчите их посредством мясорубки или кофемолки.

Если на коже имеются угри, добавьте в смесь немного пищевой соды или буры. Далее смешайте овсяную муку с теплой водой и нанесите эту кашицу на влажное лицо, слегка втирая в кожу, особенно в местах скопления угрей. Обычно это лоб, крылья носа, подбородок. Когда почувствуете, что ваши пальцы движутся легко и как бы скользят, значит, пришло время смывать кашицу. Делайте это прохладной водой. После такой очистки кожа становится мягкой, гладкой и бархатистой. Процедуры нужно проводить в течение месяца ежедневно. Если у вас жирный тип кожи, очищайте лицо отрубями раз в одну-две недели, а в остальное время используйте желток или кисломолочные продукты, а также крем-мыло.

Очищение мыльным и камфорным кремом

Процедура очищения мыльным кремом и солью применяется в основном для жирной кожи без повреждений и ссадин. Если кожа шелушится, то от процедуры надо воздержаться. Этот метод хорош при наличии угрей-комедонов. Для приготовления мыльного крема вам понадобится любой крем для бритья отечественного производства. Добавьте в него щепотку

соли «Экстра», а также немного пищевой соды и тщательно размешайте. Наберите немного этой смеси на ватный тампон и нанесите на лицо круговыми движениями, массируя участки с угревой сыпью. Через 3-5 минут умойтесь горячей водой. Закончите процедуру ополаскиванием прохладной водой.

Камфорный крем тоже является одним из эффективных средств для очищения кожи. Его можно приготовить самостоятельно. Вам понадобится детское туалетное мыло, неполный стакан воды, 2 чайные ложки глицерина, 1 столовая ложка нашатырного спирта, 1 чайная ложка борной кислоты, 1 столовая ложка камфорного спирта и 0,5 стакана 3%-ной перекиси водорода. Мыло нужно натереть на терке и добавить в него воду и глицерин. Все перемешать и дать постоять одну ночь. Затем эту смесь доведите до однородности на пару и смешайте с нашатырным и камфорным спиртом. Борную кислоту разведите 2 стаканами кипятка и влейте в получившуюся массу, помешивая ее ложкой. Дайте смеси остыть и, пока она не стала слишком густой, добавьте перекись водорода.

Массу необходимо взбивать до тех пор, пока она не будет иметь консистенцию крема.

Если кожа у вас часто раздражается, камфорный крем готовится следующим способом. Берется небольшой кусок мыла, полчайной ложки борной кислоты, 1 столовая ложка 3%-ной перекиси водорода, 1 столовая ложка камфорного масла и полтора стакана воды. Приготавливается крем точно так же, как и в описанном выше рецепте. Масло камфоры нужно добавить в уже остывшую массу.

Если кожа лица не склонна к жирности, то готовим другой состав: вместо мыльного крема возьмите 0,5 стакана овсяных хлопьев, добавьте 1 чайную ложку пищевой соды и воды столько, чтобы получилась каша. Далее следует нанести ее на лицо, а через пару минут смыть водой.

Очищение составами на основе кукурузной муки

Для того чтобы избавить кожу от отмерших клеток, проведите очищение кукурузной мукой. Пользоваться таким способом нужно один раз в две-три недели. Что для этого надо сделать? Насыпьте немного кукурузной муки в глубокую тарелочку, разведите теплой водой, хорошо размешайте, чтобы растворились все комочки. У вас должно получиться что-то вроде кашицы, которую нужно нанести на лицо, а через некоторое время (примерно через 10 минут) смыть. Желательно после процедуры смазать кожу кремом.

Если на коже есть угри-комедоны, тогда применяйте другую смесь на основе кукурузной муки. В кукурузную муку добавьте взбитый белок яйца. Тщательно все размешайте и нанесите на лицо. Когда смесь подсохнет, ее нужно снять с лица махровой рукавичкой. Делать это надо осторожно, чтобы не растянуть кожу, после чего лучше умыться прохладной водой.

Места, где расположены угри-комедоны, протрите лимонным соком или слабым раствором уксуса (можно применять яблочный, столовый и т. д.), используя ватный тампон. Заканчивая процедуру очищения, смягчите сухую кожу любым растительным маслом или отваром дикой мальвы, а жирную можно протереть любым спиртовым лосьоном.

Пилинг и скраб

Существуют средства для очищения кожи, которые называются скрабами или пилингами. Это кремы, содержащие в своем составе абразивы. Последние могут быть представлены измельченными косточками абрикоса, персика и других подобных культур. Их помол должен быть очень мелким. Пилинг является более легким средством, но в сущности представляет собой то же самое. В состав крема-пилинга входят такие компоненты, как семена малины, клубники или мельчайшие фракции песка или глины. Пилинг оказывает щадящее действие на сухую, раздраженную кожу.

Скраб отшелушивает отмершие частицы кожи. Такая процедура вызывает прилив крови к коже.

Пилинг можно изготовить следующим образом: возьмите полстакана любых имеющихся под рукой ягод – малину, клубнику, землянику. Разомните вилкой в мисочке, добавьте немного сметаны и тщательно перемешайте. Этот состав нужно нанести на лицо и область шеи ватным тампоном, осторожно совершая круговые движения.

Массируя кожу, оставляйте свободными от смеси область вокруг глаз и губы. По истечении некоторого времени, примерно через 10-15 минут, смойте ягодный состав с лица и промокните его полотенцем. Нанесите питательный крем.

Лекарственные отвары для очистки кожи

Данное средство подходит для очищения жирной кожи. Отвары лекарственных трав замечательно стягивают расширенные поры, очищают и питают кожу. Готовятся они просто: возьмите 2 столовые ложки измельченного сбора, куда входят мята, ромашка, шалфей, подорожник, насыпьте в подходящую посуду и залейте 1,5 стакана кипятка. Отвар необходимо настаивать в течение 30 минут.



После добавьте немного картофельного крахмала, чтобы получилась кашица. Нанесите ее на лицо и шею легкими массирующими движениями. Через 15-20 минут маску нужно смыть.

Питание кожи

После того как вы провели очищение, наступил черед следующего этапа по уходу за кожей лица и шеи – питание. Это необходимый и очень важный момент, так как питательные составы способствуют оздоровлению кожи, отодвигают ее старение и увядание, поддерживает в хорошем состоянии длительное время.

Есть участки, на которых кожа начинает увядать раньше всего. В основном это уголки глаз и губ, а также лоб. Как правило, женщины замечают подобные проблемы только тогда, когда уже заметны возрастные изменения, то есть когда в этих местах образуются мелкие морщинки и складочки. Такова статистика. А мы советуем вам обратить внимание на состояние кожи уже в молодом возрасте.

Применять кремы после 45 лет надо с осторожностью, ведь они могут вызывать аллергию, воздействовать на эндокринную систему, если в их состав входят гормоны, способствовать росту волос на лице, вызывать дерматит, преждевременное старение кожи, отеки.

Если вы выбрали крем для личного пользования, очень внимательно прочтите аннотацию, посоветуйтесь со специалистом. Применяя крем, будьте осторожны, обращайтесь внимание на любые изменения. После применения крема на коже не должно образовываться покраснение и шелушение. Когда это происходит, вывод только один: данный крем вам не подходит. Если реакция кожи остается в норме, значит, его можно использовать дальше. Однако существует целый ряд правил по применению кремов.

Во-первых, нанеся крем на чистую кожу, не оставляйте его более чем на один час, так как действие крема продолжается как раз в течение этого времени, не больше, все компоненты впитываются в кожу примерно за час.

Во-вторых, не стоит оставлять на лице уже «отработавший» крем, надо удалять излишки с помощью салфетки. Если крем не предназначен для ночного использования, его обязательно надо снять с лица, так как в противном случае могут образоваться отеки под глазами, расширяться сосуды кожи лица.

Существуют определенные условия для применения крема. А именно:

- очень важным фактором является состояние организма. Не стоит постоянно надеяться на одни косметические средства. Огромную роль играет полноценный сон (не менее 7-8 часов), правильный режим работы и отдыха, рациональное питание. Депрессии, недосып, усталость – все это оказывает отрицательное действие на кожу;

- тщательно очищенная кожа станет прекрасной основой для дальнейшего усвоения питательных веществ, входящих в состав кремов;

- кремы необходимо наносить перед сном, а также перед выходом из дома, но не менее чем за 30 минут;

- влажная кожа лучше впитывает крем. Наносить его нужно по массажным линиям;

- крем, даже на сухую кожу, наносится тонким слоем. Густой слой ни к чему, особенно если вы относитесь к той категории людей, у которых образуются мешки под глазами, отечность лица и нередки случаи раздражения кожи;

- огромное значение имеет правильное нанесение крема. Это значит, что его нельзя накладывать на кожу сразу же после того, как только вы открыли баночку. Крем еще охлажден, а это может привести к сужению сосудов. Действие активных веществ, содержащихся в охлажденном креме, ослаблено, не выражено. Вдобавок ко всему густой крем ляжет неравномерно. Для начала небольшое количество крема желательно растереть между ладонями. Крем согреется, станет мягче, и его можно будет равномерно нанести на кожу. Действовать надо осторожно, нежно, ни в коем случае не растягивая кожу. Сильно давить на нее тоже не нужно;

– вокруг глаз не имеется сальных желез и кожа в этих местах сухая, поэтому наносить на них крем просто необходимо. Это делается так: от внешнего уголка глаза, по нижнему веку в направлении внутреннего уголка глаза, при этом совершая легкие поколачивающие движения кончиками пальцев. Затем по верхнему веку такими же движениями пальцев следует вернуться к внешнему веку. Здесь можно усилить массаж, так как именно в этом месте чаще всего образуются «гусиные лапки». Заканчивая массаж, надавливайте на веки соединенными пальцами, отрывая их затем от кожи, и так пройдите по кругу;

– если у вас на подбородке или над верхней губой имеются жесткие волосы, не следует наносить крем на эти места;

– чтобы кожа не привыкала к одному крему, его периодически надо заменять другим;

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.