



Анастасия Витальевна Колпакова
30+. Уход за телом
Серия «Идеальный возраст»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=644065
30+. Уход за телом. : Эксмо; Москва; 2011
ISBN 978-5-699-50529-6

Аннотация

Вам 30 лет, вы молоды, красивы и уверенно идете по жизненному пути. Как сделать так, чтобы ваша молодость, красота и здоровье сохранились надолго? Ответ прост: надо заботиться о себе. В этом вам поможет наша книга. В ней есть все, что должна знать 30-летняя женщина об уходе за телом: методы борьбы с целлюлитом, легкие, но эффективные упражнения для стройной фигуры, правила безопасного загара, секреты здорового питания, ухода за руками и ногами, народные рецепты масок, кремов, масел, скрабов, ванн и т.д.

Помните: красота и здоровье – в ваших руках!

Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Личная гигиена	8
Душ	8
Ванна	9
Баня и банный массаж	9
Выбираем веник	10
Рекомендации по проведению банной процедуры	11
Процедура банного массажа	11
Банные «компрессы»	12
Противопоказания	12
Интимная гигиена	13
Интимная гигиена во время критических дней	13
Выбор средства для интимной гигиены	13
Виды средств для интимной гигиены	14
Губка или мочалка?	15
Как выбрать полотенце?	19
Средства ухода за телом	20
Травяное масло для нормальной и сухой кожи	20
Кунжутное масло для сухой кожи	21
Тонизирующее масло из арники	21
Омолаживающее витаминное масло	21
Косметическое молочко с эфирным маслом	21
Массажное масло для защиты от солнца	21
Антивозрастной малиновый скраб	22
Солевая ванна	22
Очищающая содовая ванна	22
Тонизирующая ванна с душицей	22
Ванна с шалфеем	22
Травяная ванна для укрепления иммунитета	22
Ванна с апельсиновым соком	23
Ванна с лимонной цедрой	23
Ванна Клеопатры	23
Успокаивающая травяная ванна с липовым цветом	23
Медово-малиновая ванна для похудения	23
Ванна с мелиссой от усталости	24
Крахмальная ванна	24
Увлажняющая бананово-молочная ванна	24
Яично-желатиновая ванна	24
Уксусная ванна для повышения упругости кожи	24
Травяная ванна для жирной и угреватой кожи	24
Секреты депиляции	25
Удаление волос в салоне	26
Удаление волос дома	27
Медовый лосьон после эпиляции	31
Смесь для шугаринга	31

Эвкалиптовый лосьон перед эпиляцией	32
Лосьон с грецким орехом после эпиляции	32
Красивый загар без вреда для здоровья	33
Правила безопасного загара	34
Перед заггаром	34
Загар	35
После загара	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Анастасия Витальевна Колпакова

30+. Уход за телом

Введение



Итак, тридцатилетний рубеж перейден. Может, это случилось уже несколько лет назад, а может, вы только вчера задули свечи на именинном торте. Но факт остается фактом: вы навсегда покинули милый сердцу клуб «20-летних девушек» и перешли в совершенно особое духовное и физическое состояние: теперь вы «женщина в возрасте 30 лет».

Это новый и очень важный этап вашей биографии. На смену девичьей легкомысленности и ветрености приходят твердые жизненные установки и осознание ответственности за себя и своих близких. Но почему-то именно этот возраст, идеальный для самореализации, больше всего пугает женщин. Огромное количество нервов тратится на панический поиск новых морщинок на лице и новых седых волосков в шевелюре, на сопоставление своей жизни с жизнью других женщин, начиная от лучшей подруги и заканчивая голливудскими звездами.

При слове «старость» 30-летние женщины вздрагивают, словно их ударили кнутом. На самом деле в широком смысле человек стареет всю свою жизнь, с самого рождения, ведь взросление – это тоже своего рода старение. Правда, в детстве мы с нетерпением ждем своего дня рождения, чтобы с гордостью рассказывать всем окружающим, что стали старше на целый год, а 11-летняя девочка ужасно обидится, если вы по ошибке скажете, будто ей 10 лет. Но когда этой девочке исполнится 31 год, она будет млеть от счастья, если кто-нибудь скажет, что ей 30 лет.

Не тратьте свои силы на поиск морщинок, выдуманных или реальных. Вам тридцать, вы – молодая женщина, достаточно опытная, чтобы позволить себе смотреть на «зеленых» девчонок несколько свысока, но при этом еще достаточно юная, чтобы разрешить себе небольшие безумства. А главное, вы – полноправная хозяйка своей жизни.

В какое русло направить бурную реку своего бытия, способны выбрать только вы сами. В этой книге мы поможем вам решить менее глобальные вопросы, а именно: как правильно ухаживать за собой, чтобы как можно дольше сохранить красоту и молодость.

Еще с 25 лет в нашем организме начинают происходить довольно серьезные перемены, а к 30–35 годам они становятся все более очевидными. Проявления этих преобразований часто называют «признаками старения». Согласитесь, что звучит это достаточно страшно. Слово

«признак» похоже на слово «призрак», и вот уже в сознании женщины естественные преобразования организма, или «признаки старения», превращаются в «призрак старости».

Чтобы избавиться от страха, нужно всего лишь изменить терминологию. В 30 лет старение еще не имеет ничего общего с классическим образом старости, дряхлой и беспомощной, поэтому в период 30–40 лет корректнее говорить о возрастных изменениях.

Итак, примерно с 25–30 лет в нашем организме начинают происходить возрастные изменения. В соответствии с ними женщине необходимо внести коррективы в программу ежедневного ухода за собой и отчасти – в свой образ жизни.

Вы наверняка помните, как однажды осознали, что вы уже не маленькая девочка, а подросток, юная девушка, будущая женщина. Конечно, у каждого человека переходный возраст протекает по-разному: кто-то бросается во все тяжкие, пытаясь найти свое место в этом мире и утвердить свою индивидуальность, а кто-то просто тихо осознает происходящие перемены, пытаясь приспособиться к новым обстоятельствам или приспособить окружающий мир к новой себе.

30-летие гораздо ближе к юности, чем вам кажется, потому что это тоже своего рода переходный возраст. Вы уже не молодая девушка, но еще и не дама. Вы – молодая женщина.

Еще раз припомните себя подростком. Теперь у вас есть опыт и вы, разумеется, не допустите повторения прошлых ошибок. Ваша задача: понять, какие именно перемены претерпевает ваш организм, и выработать четкий план действий, направленных на то, чтобы помочь себе приспособиться к этим переменам.

1. Изменения состояния кожи. К 30 годам все обменные процессы в организме начинают постепенно замедляться. Это касается также работы сальных желез и скорости регенерации живых клеток. С каждым годом наша кожа теряет упругость и эластичность, становится суше и тоньше, а значит, ей требуются еще более интенсивные очищение, увлажнение и питание. Пилинг 1 раз в неделю и маски 1–2 раза в неделю становятся обязательными составляющими программы ухода за кожей лица. Кожа тела, рук и ног также нуждается в регулярных косметических процедурах – пилингах, масках, ваннах, обертываниях.

В арсенале 30-летней женщины непременно должны быть увлажняющие и питательные кремы для лица, шеи и всего тела, причем выбирать крем нужно уже в соответствии не только с вашим типом кожи, но и с вашим возрастом.

После 30 в косметичке обязаны появиться лифтинг-средства, возвращающие коже упругость, а после 35 лет к ним могут прибавиться различные сыворотки, улучшающие цвет лица, разглаживающие морщины, подтягивающие кожу.

2. Проблемы с лишним весом. В силу физиологических особенностей организм женщины накапливает жир быстрее, чем организм мужчины. Это связано в первую очередь с функцией материнства. По этой же причине представительницам прекрасного пола труднее избавиться от лишних килограммов, чем сильной половине человечества. Лишний вес и замедляющийся обмен веществ приводят к появлению целлюлита.

Чем старше женщина, тем сложнее ей победить лишний вес. В 30 лет борьба с ненужными килограммами становится напряженнее, чем в 20. Однако избавиться от лишнего веса все еще относительно просто, поэтому главное – работать на будущее, поддерживать оптимальный вес, чтобы на следующем жизненном этапе, в 40 лет, одной проблемой у вас было бы меньше. Не стоит изнурять себя диетами. Достаточно правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями.

Как видите, все не так уж безнадежно. Далее речь пойдет о том, какие меры нужно предпринять, чтобы приспособиться к возрастным изменениям, сохранить красоту и продлить молодость.

Ежедневный уход за собой в 30 лет отличается от ухода за собой и в 20, и в 40 лет. Он не проще и не сложнее – он просто другой. Освоить искусство заботы о своей внешности под силу любой женщине. Нужно только запастись терпением и верить в себя.



Глава 1

Ежедневный уход за телом

Личная гигиена



Прежде чем начать разговор о личной гигиене, следовало бы сказать несколько слов о ее значении. Однако в книге, адресованной 30-летним женщинам, любые рассуждения подобного рода оказываются избыточными и даже странными. Ведь недаром девушек часто сравнивают с кошками: мы по природе своей чистоплотны. Поэтому не будем тратить время, доказывая, что дважды два равно четыре, и поговорим о конкретных правилах личной гигиены.

Как часто нужно принимать ванну и душ, обязательно ли посещать баню, как выбрать мочалку и полотенце – именно такие мелочи, как правило, ставят нас в тупик, именно здесь совершается больше досадных промахов. Расскажем обо всем по порядку.



Некоторые любительницы принимать ванну с пеной считают, что этого достаточно для очищения кожи, но они заблуждаются. Пена для ванны не способна заменить мыло и мочалку. Она просто наполняет воду мыльными пузырями и создает приятный аромат.

Душ

Душ – это, наверное, самая легкая и приятная гигиеническая процедура. Струи воды, вырывающиеся из насадки, не только смывают грязь, но и обеспечивают легкий массаж. Однако злоупотреблять этой процедурой не стоит. Наша кожа покрыта естественной защитной пленкой, которая разрушается под действием воды и мыла. В результате кожа становится более уязвимой перед бактериями и, кроме того, страдает от сухости.

1. Принимайте душ ежедневно, утром и вечером.
2. Пользуйтесь не мылом, а гелем для душа: он очищает кожу гораздо мягче.
3. Не стоит пользоваться мылом или гелем во время каждого приема душа: достаточно делать это через день. Разумеется, это правило не распространяется на те участки тела, которые требуют особенно тщательного очищения (половые органы, подмышки, ступни).
4. Слишком горячая вода вредна для кожи, поэтому душ должен быть теплым. Желательно заканчивать эту гигиеническую процедуру прохладной водой. Контрастный душ укрепляет сосуды и делает кожу более упругой.

Ванна

Для чего мы принимаем ванну? Оказывается, эта привычная процедура может иметь 2 разные цели: гигиеническую и лечебную.

Гигиеническую ванну рекомендуется принимать 1–2 раза в неделю. Оптимальная температура воды такой ванны – 35–37 °С. Сначала полежите в воде в течение нескольких минут. Когда кожа распарится и откроются поры, потрите тело намыленной мочалкой или губкой. Затем ополоснитесь чистой водой, вытрите и намажьтесь кремом или лосьоном для тела.

Лечебные ванны принимают, как правило, 1 раз в 2–3 дня, если, конечно, на этот счет нет особых рекомендаций. Перед приемом лечебной ванны необходимо вымыться с мылом, так как во время самой процедуры пользоваться очищающими средствами нельзя. Ополаскиваться после лечебной ванны тоже не нужно, разумеется, кроме особо оговоренных случаев.

Длительность приема ванны и эффект, который она оказывает, зависят от температуры воды. Так, ванна способна быть прохладной, теплой и горячей.

Температура воды прохладной ванны не превышает 20 °С, а сама процедура не должна длиться более 5 мин. Учтите также, что прохладная ванна – это серьезный стресс для неподготовленного организма. Если вы никогда раньше не закалялись, вам придется потратить некоторое время, чтобы приучить себя к прохладной воде. Начинайте с температуры 34–36 °С и через каждые 3 дня снижайте температуру воды на 2–3 °С. С уменьшением температуры должна сокращаться и длительность приема ванны.

Прохладная ванна укрепляет иммунитет, оказывает тонизирующее действие и делает кожу более упругой.

Температура воды теплой или нейтральной ванны находится в пределах 34–37 °С, а длительность процедуры составляет 15–20 мин. Теплая вода помогает расслабиться, снять нервное напряжение и усталость, поэтому такую ванну полезно принимать перед сном.

Температура воды горячей ванны не должна превышать 40 °С, принимать ее можно не более 10 мин, а полезна она при простуде, кашле и ознобе. Кроме того, она помогает быстро согреться.

Прием ванны неизбежно влечет за собой нагрузку на сердце. В первую очередь это, конечно, касается прохладной и горячей ванны, но и теплую ванну нельзя принимать слишком долго. Кроме того, старайтесь, чтобы во время процедуры вода не покрывала область сердца.

Баня и банный массаж

Испокон веков на Руси почиталась баня, с помощью которой наши предки исцелялись и ухаживали за кожей, ведь очищение начинается не с нанесения кремов и помад, а с освобождения от грязи, пота, кожного сала, отмерших роговых чешуек.

Русская баня способствует выведению из организма шлаков, улучшает обмен веществ и кровообращение. Благоприятное воздействие оказывает она и на людей, страдающих депрессией, успокаивая и поднимая настроение. Огромную пользу приносят парные процедуры больным вегетососудистой дистонией, в бане оздоравливаются нервная система, костно-мышечный аппарат, кожа.

В русской бане очень интенсивно происходит потоотделение, что помогает верхним слоям кожи самоочищаться, поэтому 1 посещение бани способно заменить большинство косметических процедур.

Выбираем веник

Непременный атрибут посещения русской бани – веник. Выбирая его, смотрите, чтобы он был свежим и не осыпался. Листья обязаны быть зелеными и душистыми, прутья – крепкими и упругими, а сам веник – хорошо связан.

Дубовый веник – очень прочный, жестковатый, с широкими и плотными листьями, поэтому он великолепно нагнетает пар, а его листья и ветви содержат огромное количество дубильных веществ и эфирных масел, что особенно полезно для жирной кожи. От похлестывания таким веником открываются поры, кожа очищается и становится упругой.

Березовый веник – самый гибкий, а благодаря шероховатой поверхности листьев он хорошо прилегает к телу, впитывая выделяющийся пот. Причем в березовых листьях и почках содержатся эфирное масло, витамин С и провитамин А, поэтому такой веник можно использовать при болях и ломоте в мышцах и суставах.

Липовый веник – отличное средство от простуды, так как он обладает потогонным и жаропонижающим эффектами, помогает быстро избавиться от головных болей. Кроме того, листья липы дезинфицируют даже гнойные воспаления и заживают раны.

Смородиновый веник, уступая березовому и дубовому в прочности, весьма полезен для кожи и очень ароматен.

Еловый веник не менее популярен. Ветки ели выделяют полезные бальзамические вещества, обеспечивая превосходный лекарственный массаж.

Крапивный веник также имеет свои неоспоримые достоинства – тело сразу становится «румяным», возникает ощущение легкого приятного покалывания.

Эвкалиптовый веник обладает уникальными целебными свойствами. Масло, содержащееся в его листьях, прочищает дыхательные пути, помогает при стрессах, воспалении мышц, ушибах, растяжениях и болях в суставах.

Иголки можжевельного веника содержат эфирные масла, органические кислоты и дубильные вещества, так что этот веник обладает мощным бактерицидным действием, отлично помогает при подагре, ревматизме, отеках и лучше других справляется с болезнетворными микробами.



Ванны с ароматическими эфирными маслами нельзя принимать при повышенном кровяном давлении, заболеваниях сердца, а также после хирургических операций любого уровня сложности.

Рекомендации по проведению банной процедуры

Влажный пар русской бани благотворно влияет на весь организм. Во влажной атмосфере потоотделение затрудняется, поэтому и становится возможным интенсивное тепловое воздействие. Кроме того, в парной можно пользоваться специальной щеткой или жесткой мочалкой, помогая коже интенсивнее очищаться от грязи и пыли.

Финская баня отличается от русской сухим паром, благодаря чему температура в парной достигает 70 °С. Правда, если налить на каменку горячую воду, можно добиться эффекта русской бани.

Тем не менее, на чем бы вы ни остановили свой выбор, главное – грамотно и полноценно предаваться «банной усадле», а для этого необходимо знать определенные правила.

1. Рекомендуется посещать баню не чаще 1 раза в неделю, поскольку щедрый жар парной дает большую нагрузку на организм.

2. Париться лучше в 9—10 ч, так как утром организм легче переносит неизбежную нагрузку на сердце.

3. Перед тем как войти в парилку, следует вымыть тело под душем, досуха растереться полотенцем, накрыть голову хлопчатобумажной косынкой или надеть шерстяную шапочку.

4. При первом посещении находиться в парилке можно не более 5—7 мин. Те, кто пользуется баней регулярно, могут заходить в парную 2—3 раза и оставаться там до обильного потоотделения (5—10 мин).

5. Нельзя заходить в парную одной, после обильной еды или натошак.

6. В парилке сначала надо постоять внизу и только после этого медленно подняться на верхние полки.

7. На каменку полезно лить не обычную горячую воду, а травяной отвар. Приготовить его можно следующим образом: взять около 0,7–1 кг свежесорванной травы (лучше использовать несколько видов), залить ее 4 л крутого кипятка, поставить на огонь и довести до кипения. После чего убавить огонь, плотно закрыть кастрюлю крышкой, выдержать отвар на огне еще 30 мин, остудить и процедить, отжав травяную массу. Желательно использовать отвар сразу, но можно и хранить его в темном прохладном месте не более 2 суток.

8. После распаривания полезно провести холодное обливание, холодный душ или нырнуть в бассейн с холодной водой.

Процедура банного массажа

В баню желательно брать 2 веника, поскольку в процессе банного массажа они будут исхлестаны и станут непригодны для повторного использования.

Перед началом массажа необходимо непременно вымыть тело теплой водой без мыла, не смачивая голову. Войдя в парилку, погрейтесь в течение 3—5 мин, для чего лягте на полку так, чтобы ноги были чуть-чуть выше головы. После чего отдохните в раздевалке около 10 мин.

В парилку можно входить, прикрыв голову полотенцем или в специальной войлочной шапке. Смачивать веник водой не следует. Париться рекомендуется лежа, в крайнем случае сидя, но обязательно плотно установив ступни на полу или полке.

Оптимальный вариант, если в процедуре участвуют двое и по очереди проводят массаж друг другу. Впрочем, можно освоить приемы банного самомассажа, для чего следует только знать очередность проведения приемов.

Тем не менее остановимся на варианте, в котором участвуют двое.

Массаж задней поверхности тела

Приемы нагнетания пара с помощью веника, как и ручной массаж, имеют свои особенности. Процедуры следует начать с легких поглаживаний стоп, затем перейти к икроножным мышцам, ягодицам, спине и в заключение – к рукам, которые нужно вытянуть вдоль тела. Затем идите в обратном направлении.

Веники при массаже чуть приподнимите. Чтобы они раскалились, подождите несколько секунд, после чего резко шлепните по пояснице с 2 сторон, обязательно прижав их на 2–3 с к телу. Перемещать веники следует снизу вверх, желательнее медленно, чтобы не нагнетать пара. Поглаживание веником можно проводить около 2–3 мин.

Вслед за поглаживанием с помощью веника приступайте к постегиванию. Начните со спины, продвигаясь во всех направлениях. Затем следует отстегать по порядку поясницу, бедра, икры ног и стопы. На выполнение данного приема достаточно 1 мин.

Заканчивайте обработку спины поглаживаниями. Правда, на заключительном этапе движения веником должны быть более быстрыми: на 1 поглаживание от пяток до шеи следует затратить около секунды.

Массаж передней поверхности тела

Массируемому необходимо лечь на спину, причем 1 рука прикрывает паховую область, а другая – область сердца. Процедуру следует начинать с постегивания, очередность которого обязана быть строго последовательной: грудь, живот, бедра, голени, стопы. Продолжительность процедуры – 1 мин.

Банные «компрессы»

Для этой процедуры человек, которого массируют, должен снова перевернуться на живот. Начинать прием следует с постегиваний, затем сочетать их с «компрессами», проводимыми с помощью веников. Такая процедура особенно полезна для страдающих хронической формой пояснично-крестцового радикулита, а проводят ее следующим образом.

Веники приподнимают, несколько секунд держат в воздухе, чтобы они раскалились, после чего по боковым поверхностям спины наносят 2–3 легких постегивания и сразу плотно прижимают веники к спине на 3 с. Эти приемы следует проделать и на задней поверхности шеи, вдоль позвоночника, на пояснице, бедрах и стопах. Для страдающих радикулитом процедуру можно повторить до 6 раз. После завершения массажа оба веника положите на поясницу и одновременно проведите ими к голове и стопам.

Противопоказания

При посещении бани важно помнить о противопоказаниях. Так, не следует проводить процедуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, туберкулезе, нарушении мозгового кровообращения, онкологических и венерических заболеваниях.

При простуде, сопровождающейся повышением температуры, в баню ходить нельзя, ведь это серьезная нагрузка на сосуды и сердце, а организм в этот период и так ослаблен. Допустимо париться только на этапе долечивания – при насморке или остаточном кашле, особенно если использовать лечебные травы и эфирные масла с бактерицидными свойствами.

Интимная гигиена

Интимной гигиене не случайно посвящен отдельный раздел. Уход за наружными половыми органами имеет ряд особенностей. Женщина, не знакомая с нюансами интимной гигиены, в состоянии причинить серьезный вред своему здоровью. Любая небрежность приводит к травме слизистой, а в худшем случае – к развитию инфекции. Обращайте внимание на температуру и качество воды, тип очищающего средства, качество полотенца и нижнего белья, а также частоту гигиенических процедур.

1. Подмывайтесь не реже 2 раз в день, утром и вечером. Кроме того, обязательно проводите гигиенические процедуры после каждого полового акта.

2. Перед подмыванием тщательно мойте руки, иначе вы рискуете занести во влагалище инфекцию.

3. Для подмывания пользуйтесь только теплой водой.

4. При подмывании направляйте струю воды спереди назад, от клитора к заднему проходу. Иногда, стремясь как можно лучше промыть свои половые органы, женщины направляют сильную струю воды прямо во влагалище. Делать этого не следует: вода разрушает защитный слой естественной смазки. По этой же причине нежелательно подмываться слишком часто: так вы лишь «облегчите жизнь» вредоносным микробам.

5. Не пользуйтесь для интимной гигиены обычным мылом. Входящая в его состав щелочь разрушает естественную кислую среду влагалища.

6. Заведите отдельное полотенце для интимной гигиены. Оно обязано быть мягким и чистым. Нежные половые органы нельзя вытирать, их нужно аккуратно промокать полотенцем.

7. Отдавайте предпочтение трусикам из натуральных материалов. Белье должно облегать тело, но не давить и не врезаться в кожу.

Интимная гигиена во время критических дней

В период менструаций опасность занести во влагалище инфекцию значительно возрастает, поэтому во время критических дней будьте особенно осторожны.

1. Не купайтесь в бассейне, море, реке. Не обманывайтесь: тампон не способен защитить влагалище от болезнетворных микроорганизмов.

2. Воздержитесь от половых контактов.

3. Ежедневные прокладки меняйте каждые 4 ч, прокладки для месячных – не реже 4–6 раз в день, тампоны – каждые 2–4 ч. Тампоны можно использовать только в первые дни цикла, но желательно вообще обойтись прокладками, так как даже самые качественные тампоны небезопасны для шейки матки.

4. Строго соблюдайте все стандартные правила интимной гигиены.

Выбор средства для интимной гигиены

Как уже отмечалось, для интимной гигиены нежелательно использовать обычное щелочное мыло. Сегодня на косметическом рынке представлен широкий ассортимент специальных средств для поддержания чистоты наружных половых органов.

1. Прежде всего запомните: все эти средства служат только для очищения, а не для лечения. Поэтому, если у вас появились тревожные симптомы, как можно скорее посетите гинеколога.

2. Покупайте средства для интимной гигиены в аптеках или надежных специализированных магазинах – так вы обезопасите себя от приобретения подделок.

3. Обращайте внимание на состав средств для интимной гигиены. Очень хорошо, если среди компонентов будут присутствовать молочная кислота, масло чайного дерева, экстракты лекарственных трав, D-пантенол. Дело в том, что молочная кислота поддерживает в половых органах кислую среду; масло чайного дерева обладает антибактериальными свойствами и обеспечивает защиту от возбудителей «женских» болезней; экстракты дубовой коры, ромашки, календулы и других лекарственных растений оказывают увлажняющее и антисептическое действия; D-пантенол (декспантенол) – витамин группы В, производное пантотеновой кислоты – увлажняет, успокаивает и снимает раздражение.

4. Избегайте средств с искусственными красителями и ароматизаторами: очень часто они вызывают аллергию. Красивый оттенок средства для интимной гигиены, специфический фруктовый или иной запах – все это сигнализирует о том, что в средстве есть искусственные добавки. Обращайте внимание и на срок годности: если он слишком большой (2–3 года и более), значит, средство просто не может быть полностью натуральным.

Виды средств для интимной гигиены

Существуют несколько видов средств для интимной гигиены, которые отличаются по консистенции и способу применения.

1. Гель для интимной гигиены. Качественное средство имеет жидкую консистенцию, но при этом не дает обильной пены. В состав геля, как правило, входит много увлажняющих компонентов.

2. Пенки и муссы для интимной гигиены прекрасно подойдут для чувствительной кожи. Они имеют легкую консистенцию и очищают крайне деликатно, но качественно.

3. Крем для интимной гигиены. Входящие в состав такого крема компоненты увлажняют и успокаивают кожу и слизистую. Этим средством полезно пользоваться перед купанием в реке или бассейне: оно защитит половые органы от сухости; впрочем, крем имеет еще один плюс: его можно использовать в качестве лубриканта, т. е. интимной смазки во время полового акта.

4. Интимное мыло в отличие от обычного туалетного не содержит красителей и консервантов, поэтому обеспечивает деликатное очищение и причиняет минимум вреда кислой среде влагалища. Как правило, мыло для интимной гигиены содержит растительные экстракты.

5. Влажные салфетки для интимной гигиены – оптимальный вариант в том случае, когда условия не позволяют воспользоваться другими средствами для интимной гигиены. Они просто незаменимы, например, в поезде или в походе. Особо подчеркнем, что на салфетках обязательно должна стоять пометка «для интимной гигиены». Никогда не пользуйтесь для очищения половых органов влажными салфетками для снятия макияжа или универсальными очищающими салфетками. Салфетки для интимной гигиены пропитаны молочной кислотой, увлажняющими и дезинфицирующими веществами, которые обеспечивают деликатный уход.

6. Дезодоранты для женской интимной гигиены не имеют аромата, но способны замаскировать естественный запах. Очищающим эффектом они не обладают, поэтому использовать их нужно после – но ни в коем случае не вместо – подмывания.



Мочалки и полотенца – это предметы личной гигиены, у каждого члена семьи они быть своими. Не пользуйтесь чужими мочалками и полотенцами, ведь через эти вещи вы можете заразиться грибковыми, кожными и другими инфекциями.

Губка или мочалка?

Мочалка – наш постоянный и верный спутник при всех гигиенических процедурах. По каким же критериям подбирать мочалку, чем отличаются мочалки из разных материалов и в чем преимущество мочалки перед губкой?

1. Поролоновые губки хороши для ежедневного мытья под душем. Достаточно слегка потереть поролон мылом или капнуть на него несколько капелек геля для душа – и стойкая обильная пена вам обеспечена. Ухаживать за такой губкой достаточно просто: поролон хорошо промывается проточной водой и быстро высыхает.

Тем не менее поролоновые губки не в состоянии как следует помыть кожу: они просто скользят по ее поверхности. Слишком деликатные губки не дают также пилинг-эффекта, т. е. не отшелушивают с поверхности кожи отмершие клетки. Кроме того, поролоновые губки очень быстро изнашиваются (рис. 1).

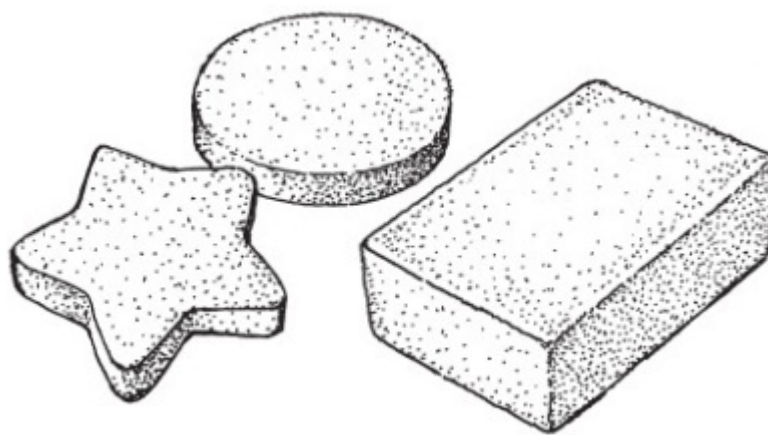


Рис. 1. Поролоновые губки

Мочалку, как и зубную щетку, нужно регулярно менять. Срок службы мочалки – примерно 6 месяцев. Не ждите, когда она полностью придет в негодность: почти новая внешне мочалка способна быть рассадником микробов и грибка.

2. Целлюлозные губки внешне похожи на поролоновые, однако отличаются от них своей структурой. Поролон – пористый, целлюлоза – пористо-волокнистая, а значит, более прочная.

Целлюлозные губки имеют одну интересную особенность: в сухом виде они жесткие, твердые и даже чем-то напоминают пемзу, а при намокании размягчаются и становятся почти как их поролоновые «родственницы».

Срок службы целлюлозной губки больше, чем у поролоновой, но прочие достоинства и недостатки у них сходны (рис. 2).

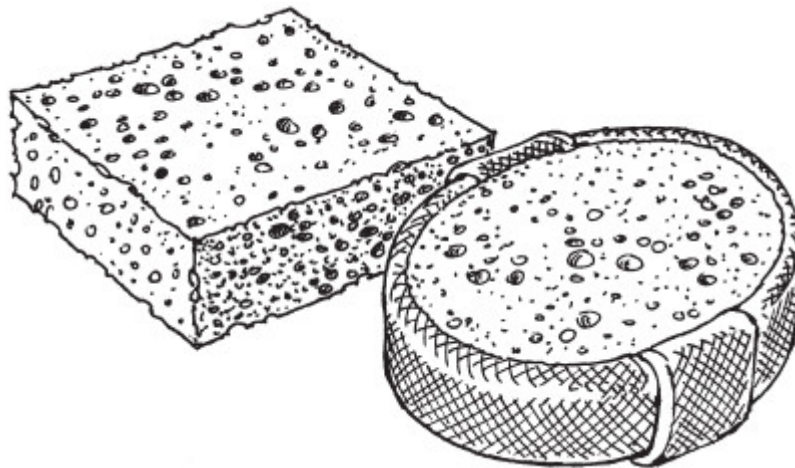


Рис. 2. Целлюлозные губки

3. Морские губки изготавливают, как можно догадаться, из беспозвоночных жителей океанских глубин, обрабатывая их особым образом. Морская губка идеально подходит для чувствительной кожи, хорошо очищает тело, обеспечивает легкий массажный эффект и позволяет очень экономно расходовать средства для душа. Однако у морской губки есть 2 существенных недостатка: очень недолгий (даже по сравнению с поролоном) срок службы и крайне высокая цена (рис. 3).

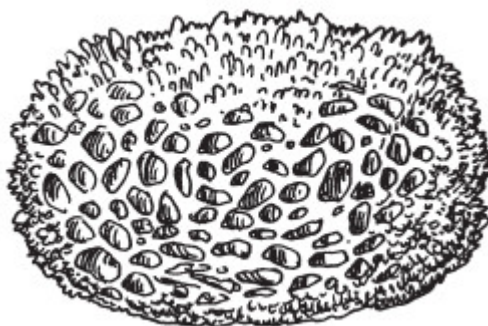


Рис. 3. Натуральная морская губка

4. Нейлоновые мочалки прочные и эластичные, но при этом медленно размокают, поэтому мыться ими нужно аккуратно, а при сильном надавливании они даже царапают кожу (рис. 4).

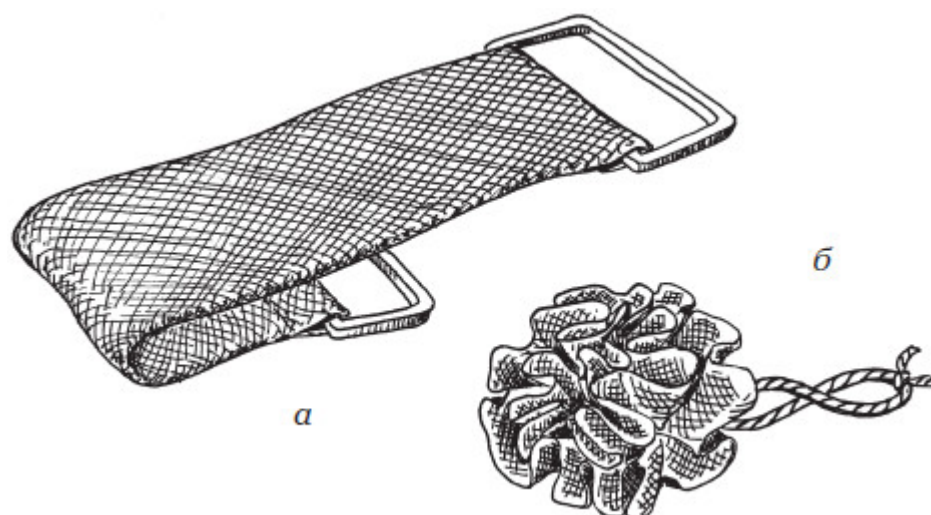


Рис. 4. Нейлоновые мочалки: а) прямоугольная мочалка; б) мочалка-шарик

5. Мочалки из вискозного волокна быстро и равномерно пропитываются водой, мягко и нежно очищают кожу, но при этом очень быстро приходят в негодность.

6. Вязаные мочалки-жгуты очень хорошо очищают кожу, растирают и массируют ее. Чем крупнее вязка такой мочалки, тем грубее она оттирает кожу. Мытье такими мочалками нельзя назвать деликатным, однако оно, безусловно, очень эффективно (рис. 5).

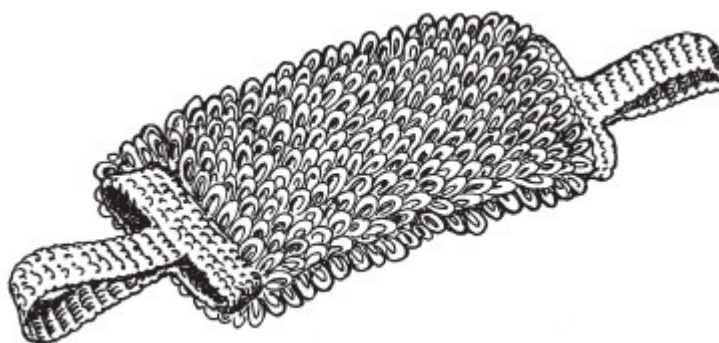


Рис. 5. Вязаные мочалки-жгуты

7. Лыковые мочалки изготавливают из внутреннего слоя липовой коры. Распаренная и размокшая такая мочалка становится мягкой и тщательно оттирает кожу, очищая ее от слоя омертвевших клеток. Кроме того, липовые волокна выделяют фитонциды – биологически активные вещества, которые благоприятно влияют на состояние верхних дыхательных путей.

У лыковых мочалок есть один серьезный недостаток: в процессе мытья древесное волокно крошится и в ванне остаются мелкие частички лыка, которые могут засорить сток, поэтому сливное отверстие ванны нужно защитить решеткой или сеткой (рис. 6).

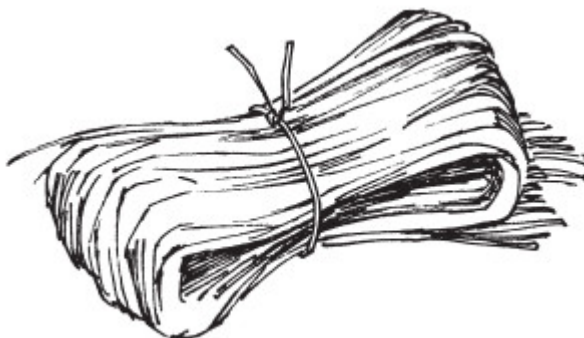


Рис. 6. Лыковая мочалка

8. Мочалки из сизаля считаются лидерами среди прочих мочалок из натуральных материалов. Сизаль (можно встретить также варианты «сезаль», «сисаль») – это грубое волокно из листьев мексиканской агавы, очень прочный и жесткий материал.

Мочалки из сизаля, как правило, плетеные или вязаные, отлично подходят для глубокого очищения и массажа, а в некоторых случаях способны даже заменить скраб. Однако пользоваться ими для ежедневного мытья не рекомендуется, так как они довольно сильно раздражают кожу. Достаточно применять сизалевые мочалки 1 раз в неделю (рис. 7).

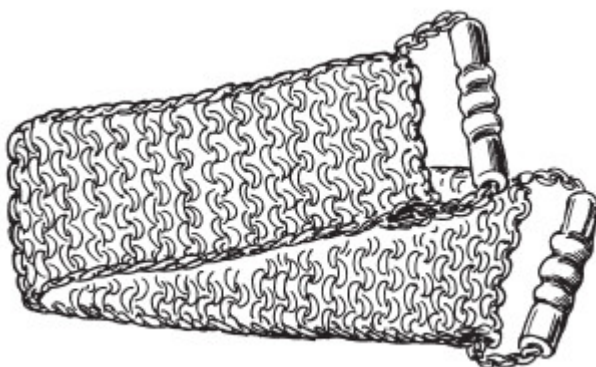


Рис. 7. Мочалка из сизаля

Внимание! Ни в коем случае не пользуйтесь мочалкой из сизаля, если у вас чувствительная кожа, много родинок или есть воспаления.

9. Мочалки из люффы («луффы» или «люфы») также достаточно популярны. Люффа – это растение семейства тыквенных, больше известное как «бешеный огурец». Мочалки изготавливают из просушенных волокон этого растения, которые при намокании размягчаются, а при высыхании снова становятся жесткими.

Мочалка из люффы хорошо очищает кожу и обеспечивает эффект пилинга, пользоваться ею можно 1–2 раза в неделю. Небольшие и мягкие мочалки из недозревшей люффы подходят детям и людям с чувствительной кожей. Толстые, жесткие, с черными зернышками-вкраплениями мочалки из созревшей люффы очищают кожу более грубо, но и более эффективно (рис. 8).

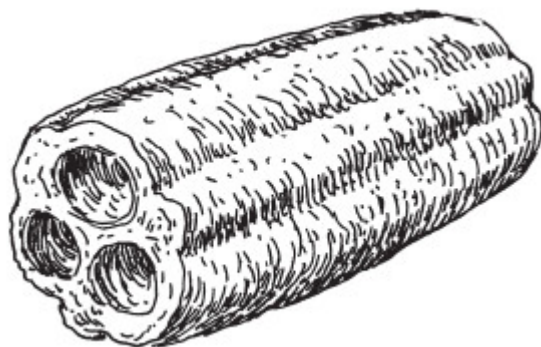


Рис. 8. Мочалки из люффы

10. Мочалки из рами встречаются не так часто, как предыдущие виды. Рами, или китайская крапива, – это растение семейства крапивных, родиной которого является Восточная Азия, используемое для создания различных тканевых изделий, в том числе и мочалок. Отличительная особенность мочалок из рами – мелкая сетчатая структура, поэтому они прекрасно подходят для массажа и самомассажа (рис. 9).

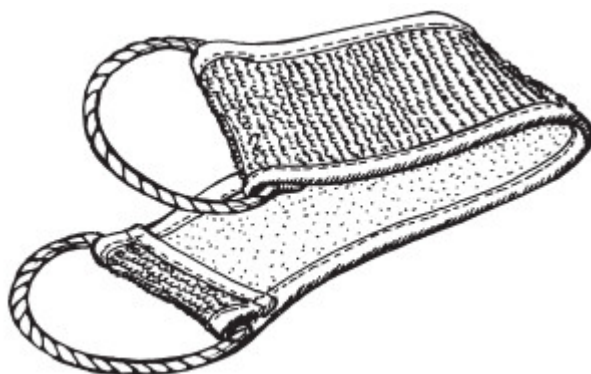


Рис. 9. Мочалка из рами

11. Резиновые мочалки с ручкой несколько выбиваются из представленного ряда, тем не менее они все-таки заслуживают упоминания, ведь резиновые мочалки – незаменимые помощники в борьбе с целлюлитом.

Как выбрать полотенце?

Главное назначение полотенца – впитывать влагу, но по собственному опыту вы наверняка знаете, что не всякая ткань хорошо справляется с этой задачей. Более того, ткань одного вида, но различного качества тоже впитывает влагу по-разному.

Самый популярный материал для банных полотенец – махровая ткань. О ней и пойдет речь.

Махровую ткань изготавливают из хлопка, льна и реже – бамбука. Качество полотенца зависит от страны-производителя материала, например самыми лучшими считаются египетский и пакистанский хлопок.

Не менее важен и тип пряжи. Различают единичную, двойную, крученую и зачесанную пряжу. Причем последняя лучше впитывает влагу.

Следующий параметр, по которому следует оценивать качество полотенца, – плотность. Чем плотнее полотенце, тем дольше срок его службы. К сожалению, плотность, как правило, не указывается на этикетке, поэтому определять ее приходится приблизительно, по весу изделия. Слишком легкое полотенце, скорее всего, не отличается высоким качеством. Запомните, что хорошее полотенце размерами 70 x 140 см весит примерно 0,5 кг. Примите эти данные в качестве отправной точки при оценке качества махрового полотенца.

Обращайте внимание на соотношение в ткани синтетических и натуральных материалов. Чем больше в полотенце синтетики, тем хуже оно впитывает воду.

Качество махрового полотенца зависит и от длины ворса. Оптимальный вариант – 5-миллиметровый ворс. Слишком пушистые полотенца выглядят, конечно, весьма мило, однако длинные «махры» быстро сваливаются. Ворс длиной 3–5 см плохо справляется с влагой и со временем становится очень жестким.

Однако выбрать качественное полотенце – это только полдела, необходимо грамотно за ним ухаживать. Перед первым применением новое полотенце обязательно нужно постирать. Прежде всего по гигиеническим соображениям. Кроме того, после стирки полотенце станет более мягким, пушистым и будет лучше впитывать влагу.

Полотенце следует регулярно стирать при температуре не более 60 °С порошком для цветного белья. При стирке в машинке выставляйте не более 800 оборотов, иначе «махры» быстро вытянутся. Не добавляйте слишком много кондиционера: он ухудшает способность ткани впитывать воду. Желательно пользоваться кондиционером с силиконом.

Гладить махровые полотенца не обязательно – достаточно расправить их на веревке и высушить естественным путем. Если же вы все-таки считаете это необходимым, гладьте через увлажненную ткань или используйте режим отпаривания. Температура утюга не должна превышать 150 °С.

Средства ухода за телом

Травяное масло для нормальной и сухой кожи

Требуется: 1 ст. л. масла авокадо, 2,5 ст. л. соевого масла, 10 г эмульгатора, по 2 капли эфирных масел лимона, мяты, розмарина и шалфея.

Приготовление: все ингредиенты налить в бутылочку и энергично трясти ее в течение 2–3 мин.

Применение. Наносить масло на чистое тело.



Мочалка из натуральных материалов нуждается в правильном уходе: после каждого использования стирайте ее с порошком, тщательно прополаскивайте и просушивайте.

Кунжутное масло для сухой кожи

Требуется: 2 ч. л. масла из пшеничных зерен, 1 ст. л. касторового масла, 2,5 ст. л. кунжутного масла, 3–4 капли розового, лавандового или другого ароматического эфирного масла.

Приготовление: все ингредиенты налить в бутылочку и энергично потрясти ее в течение 2–3 мин.

Применение. Наносить масло на тело после ванны, уделяя особое внимание локтям, коленям и стопам.

Это средство можно применять также в качестве массажного масла.

Тонизирующее масло из арники

Требуется: 2 ст. л. цветков арники (баранца), по 0,5 стакана оливкового и миндального масел, 5—10 мл настойки арники (продается в аптеке).

Приготовление: цветки арники залить оливковым маслом и настоять в темном месте в течение 2 недель, ежедневно встряхивая. Затем профильтровать получившуюся вытяжку, добавить миндальное масло и настойку арники и все тщательно перемешать.

Применение. Наносить масло на чистое тело.

Внимание! Арника – сильный аллерген, поэтому перед применением этого масла проведите тест на чувствительность кожи. Для чего вотрите несколько капелек средства в кожу на сгибе локтя. Если в течение 12 ч у вас не появилось признаков аллергической реакции, можете без опасений пользоваться этим маслом.

Омолаживающее витаминное масло

Требуется: 2 ч. л. каротинового масла, по 1 ст. л. персикового масла, масел жожоба и из зерен пшеницы, 3 капли витамина Е (по желанию).

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты, перелить масло в бутылочку и энергично потрясти в течение 2–3 мин.

Применение. Втирать масло в очищенную кожу лица, шеи и области декольте.

Косметическое молочко с эфирным маслом

Требуется: 2 ч. л. любого растительного масла, 0,25 стакана дистиллированной воды, 5 г порошка агар-агара, 2 ч. л. лецитина, 6—10 капель любого эфирного масла.

Приготовление: тщательно перемешать лецитин, растительное масло и агар-агар. Через 5 мин, когда порошок набухнет, добавить дистиллированную воду и эфирное масло. Перелить жидкость в бутылочку (желательно с дозатором) и энергично потрясти в течение 2–3 мин.

Применение. Наносить молочко на чистое тело.

Массажное масло для защиты от солнца

Требуется: 1 ст. л. масла календулы, по 2 ст. л. орехового масла и масла из артишока, 5 капель эфирного масла лаванды, 2 ч. л. свежего сока алоэ (по желанию). *Приготовление:* перемешать все ингредиенты. *Применение.* Втирать в кожу перед выходом на улицу. Это масло нельзя использовать для загораения на солнце или в солярии, однако оно способно защитить кожу от не прямых солнечных лучей.

Антивозрастной малиновый скраб

Требуется: по 2 ст. л. свежего малинового пюре и сметаны, 3 ст. л. мелкого сахара.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до получения однородной массы.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу проблемных участков тела в течение 1–2 мин. Оставить скраб на 10–15 мин, а затем смыть теплой водой.

Солевая ванна

Требуется: 250–300 г поваренной соли (желательно йодированной).

Приготовление: растворить соль в теплой ванне. *Применение.* Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Очищающая содовая ванна

Требуется: 400–500 г пищевой соды. *Приготовление:* растворить соду в теплой ванне.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Содовая ванна помогает при самых различных дерматологических проблемах: себорее, сухой экземе, грибковых инфекциях, дерматитах. Кроме того, такая ванна прекрасно очищает кожу, в том числе жирную и угреватую.

Тонизирующая ванна с душицей

Требуется: 500 г сухой измельченной травы душицы, 5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье и настоять в течение 1 ч. Получившийся настой процедить и вылить в теплую ванну. *Применение.* Принимать ванну в течение 15–20 мин. Такая ванна укрепляет иммунитет, рекомендуется она и при хроническом или остром бронхите.

Ванна с шалфеем

Требуется: 200 г сухой измельченной травы шалфея, 1,5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить шалфей и варить на слабом огне под закрытой крышкой в течение 5–10 мин. Настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Ванна с шалфеем благоприятно сказывается на общем состоянии кожи.

Травяная ванна для укрепления иммунитета

Требуется: по 15–20 ст. л. корня лопуха большого, листьев березы и крапивы, травы череды и ромашки аптечной, 5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить 0,5 кг травяного сбора и варить в течение 5–7 мин. Настоять 30 мин, процедить и вылить в теплую ванну. *Применение.* Принимать ванну в течение 15–20 мин.



Принимать ванну нужно до еды или же не менее чем через 2 ч после. Есть во время самой процедуры не рекомендуется и уж тем более не следует употреблять в ванне алкогольные напитки.

Ванна с апельсиновым соком

Требуется: 3–4 ст. л. оливкового масла, сок 5–6 апельсинов.

Приготовление: смешать апельсиновый сок с оливковым маслом и вылить смесь в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Апельсиновая ванна способствует очищению организма от шлаков и насыщает кожу витаминами.

Ванна с лимонной цедрой

Требуется: 5 ст. л. сухой измельченной цедры лимона, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею лимонную цедру и настоять в течение 30 мин. Лимонный настой процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Ванна Клеопатры

Требуется: 0,5 стакана жидкого меда, 1 л молока.

Приготовление: молоко подогреть, не доводя до кипения. Добавить 100 г меда и тщательно размешать. Влить смесь в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Успокаивающая травяная ванна с липовым цветом

Требуется: по 2 ст. л. измельченной травы мяты и полыни, 3 ст. л. липового цвета, 2 стакана воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье и настоять в течение 15 мин. Получившийся настой процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Успокаивающую ванну рекомендуется принимать перед сном, так как она снимает нервное напряжение и помогает справиться с бессонницей.

Медово-малиновая ванна для похудения

Требуется: 10–15 ст. л. сухих измельченных листьев малины, 1 стакан жидкого меда, 1 л воды, 20 капель ароматического масла лаванды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье и настоять в течение 10–15 мин. Процедить, добавить мед и эфирное масло и тщательно перемешать. Вылить настой в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 10 мин. Затем ополоснуться под прохладным душем.

Такая ванна способствует похудению, успокаивает нервы и помогает расслабиться.

Ванна с мелиссой от усталости

Требуется: 500 г листьев мелиссы, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье и настоять в течение 15 мин. Процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Ванна с мелиссой хорошо снимает усталость и успокаивает нервы.

Крахмальная ванна

Требуется: 2 стакана крахмала, 2–5 л воды, 1 ч. л. глицерина или 1 ст. л. хвойного экстракта (по желанию).

Приготовление: крахмал растворить в холодной воде и вылить в теплую ванну. Для усиления лечебного эффекта добавить глицерин или хвойный экстракт.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Крахмальная ванна разглаживает кожу, делает ее нежной и бархатистой.

Увлажняющая бананово-молочная ванна

Требуется: 0,25 стакана меда, 1 л молока, 1 банан, 2 куриных яйца.

Приготовление: банан очистить от кожуры, растереть в пюре, смешать с другими ингредиентами и взбить миксером или вручную. Получившийся состав добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Яично-желатиновая ванна

Требуется: 1 ч. л. желатина, 0,5 стакана любого шампуня, 1 куриное яйцо.

Приготовление: ингредиенты соединить и взбить в миксере или вручную. Получившуюся смесь подставить под струю теплой воды для получения густой пены.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Такая ванна снимает усталость и делает кожу гладкой и эластичной.

Уксусная ванна для повышения упругости кожи

Требуется: 1 л 9 %-ного столового уксуса. *Приготовление:* вылить уксус в теплую ванну. *Применение.* Принимать ванну в течение 5—10 мин. Уксусная ванна повышает упругость кожи и суживает крупные поры.

Травяная ванна для жирной и угреватой кожи

Требуется: по 5 ст. л. хвои и молодых побегов можжевельника, 7 ст. л. измельченной травы зверобоя, по 10 ст. л. травы душицы и липового цвета, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье, настоять 1–2 ч, процедить и влить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 5—10 мин.

Секреты депиляции

Список всех существующих косметических процедур насчитывает не один десяток пунктов. Косметология постоянно развивается, благодаря новейшим исследованиям появляются новые методы и средства косметического ухода. Ни для кого уже не является открытием тот факт, что кожа на лице, шее, руках, ногах требует индивидуального подхода.

Большинство косметических процедур нужно не только для поддержания красоты, но и для сохранения здоровья кожи и волос. Например, все согласятся, что шелушащееся лицо выглядит не слишком эстетично, но это лишь одна сторона медали. Шелушение – это еще и сигнал об определенных проблемах со здоровьем, симптом недостатка витаминов и минеральных веществ. Нездоровая ослабленная кожа не способна в должной мере выполнять свою защитную функцию, а значит, вредоносным бактериям легче проникнуть в наш организм и спровоцировать различные заболевания.

Удаление волос на теле – одна из немногих косметических процедур, которая не имеет никакого медицинского значения. Просто дело в том, что «волосатость» сегодня не в моде. Эталоном красоты считаются гладкие ножки, тщательно выбритые подмышки и лишенная волос зона бикини. Так стоит ли удалять волосы? Будем откровенны: объективных показателей к этому нет. Поэтому, если вам, а еще лучше – вашему спутнику жизни нравятся «пушистые» ножки, перелистайте несколько страниц и переходите к чтению следующего раздела. Однако учтите, что подавляющее большинство современных ценителей женской красоты все же предпочитают видеть на женском теле минимум волос.

Итак, как же избавиться от нежелательных волос на теле? Для этого есть масса способов, начиная от примитивного бритья и заканчивая новейшими методами лазерной и фотоэпиляции.



В наши дни женщины стараются избавиться С_>ль/от растительности на ногах, но так было не всегда. Например, древние кельты находили волосатые ноги безумно сексуальными и считали их признаком страстной натуры.

Прежде всего разберемся, чем эпиляция отличается от депиляции. В обиходе эти термины часто употребляют как взаимозаменяемые. Действительно, внешне эти слова различаются только первыми буквами. На самом деле между эпиляцией и депиляцией существует принципиальная разница.

При депиляции удаляется только внешняя часть волоса, располагающаяся над кожей; волосяная луковица остается нетронутой, а значит, волос очень быстро отрастает заново. Эпиляция – более эффективный и радикальный способ борьбы с волосами. Во время этой процедуры не только удаляется волос, но и разрушается волосяная луковица, благодаря чему волос уже не способен восстановиться. Эпиляция – серьезная процедура, которая имеет свои противопоказания.

Удаление волос в салоне

В салонах предлагают несколько видов эпиляции: фото-, электроэпиляцию, ультразвуковую, лазерную, энзимную. Современные технологии позволяют за несколько сеансов навсегда избавиться от нежелательных волос. Однако, к сожалению, все не так просто, как хотелось бы. Во-первых, салонные процедуры требуют определенных финансовых затрат, причем не разовых, ведь в большинстве случаев для достижения желаемого результата требуются несколько сеансов эпиляции. Во-вторых, эпиляция – это медицинская процедура, и у нее, как уже отмечалось, имеются противопоказания и побочные эффекты.

Среди противопоказаний к эпиляции можно назвать различные инфекционные патологии, острые и хронические заболевания кожи, острые формы герпеса, ишемическую болезнь сердца, злокачественные опухоли, сахарный диабет в стадии декомпенсации, беременность и период лактации, варикозное расширение вен на участках, где планируется процедура.

Эпиляция требует подготовки и некоторых ограничений. Например, за 2 недели до процедуры нельзя загорать и пользоваться средствами автозагара. В течение этого периода запрещается удалять волосы электроэпилятором или воском.

Учтите также, что любая процедура удаления волос травмирует кожу, разрушает ее защитный слой, иссушает и на время снижает упругость. После такого шока коже требуются усиленный уход и питание, чтобы восстановиться. Кроме того, в течение 3 дней после процедуры нужно отказаться от посещения бани, сауны и бассейна и воздержаться от приема солнечных ванн на 1 неделю. В течение 2 недель при выходе на солнце необходимо обязательно пользоваться солнцезащитными средствами. Если эпиляция проводилась на лице, придется на некоторое время ограничить применение косметики.

Итак, если у вас есть время и деньги, а возможные неприятные последствия эпиляции вас не пугают, можете выбрать один из описанных далее методов.

1. Электроэпиляция – уничтожение волосяной луковицы ударами электрического тока. Под кожу в каждую волосяную луковицу вводят тоненький электрод и пропускают через него электрический ток, под воздействием которого в тканевой жидкости образуется гидроксид натрия. Данная щелочь буквально выжигает волосяную луковицу. Это очень эффективная процедура, которая навсегда избавит вас от нежелательных волос.

Однако электроэпиляция крайне болезненна, небезопасна и занимает много времени. На обработку одного волоска уходит больше 1 мин. Например, чтобы полностью удалить волосы на ногах, вам потребуется 5—10 сеансов с интервалами в несколько недель. Кроме того, как вы, наверное, и сами понимаете, точно ввести тоненький электрод в микроскопическую волосяную луковицу получается не всегда. В результате ток попадает не совсем туда, куда нужно, и некоторым волоскам удается уцелеть. Кстати, специалисты не рекомендуют проводить электроэпиляцию на больших участках кожи.

Одно из возможных последствий такого способа удаления волос – появление рубцов. Поэтому, если ваша кожа склонна реагировать на травмы подобным образом, отдайте предпочтение более щадящим методам избавления от лишней растительности.

2. Ультразвуковая эпиляция приводит к замедлению деления клеток и частичному разрушению волосяной луковицы. Если при электроэпиляции орудием уничтожения волос служит электрический ток, то при ультразвуковой эпиляции в его роли выступают ультразвуковые волны. Кожу обрабатывают специальным препаратом, замедляющим рост клеток, а потом при помощи ультразвука внедряют молекулы этого препарата в глубокие слои кожи. К сожалению, ультразвук тоже часто бьет мимо цели и повреждает соседние клетки. Кроме того, результаты ультразвуковой эпиляции становятся заметны только через год после самой процедуры.

3. Лазерная эпиляция – это способ уничтожения волосяных луковиц с помощью лазера. После первой же процедуры волоски начинают отпадать и не появляются еще очень долго.

Процедура безболезненна, а для достижения желаемого результата требуются в среднем от 3 до 6 сеансов, каждый из которых длится несколько часов. Например, эпиляция ног отнимает 4–6 ч. Возможные побочные эффекты лазерной эпиляции – пигментные пятна, рубцы, небольшие ожоги.

Лазерная эпиляция подходит для лица, рук, ног, подмышек и зоны бикини. К сожалению, этот метод даст результат только в том случае, если у вас темные волосы и светлая кожа.

4. При фотоэпиляции волосы освещают специальной лампой. Пигмент меланин, содержащийся в волосах, поглощает тепловую энергию, и волос разрушается.

Фотоэпиляция позволит вам забыть о лишних волосах на несколько лет. Как и лазерная эпиляция, этот метод избавления от волос подходит для лица, рук, ног, подмышек и зоны бикини, но в отличие от обработки лазером он иногда вызывает неприятные ощущения. Тем не менее болезненной эту процедуру назвать тоже нельзя.

Для избавления от волос обычно требуются от 3 до 6 сеансов, которые длятся по сравнению с лазерной эпиляцией недолго: эпиляция ног отнимает 1–2 ч, а на обработку зоны бикини достаточно 10 мин.

Фотоэпиляция подходит всем, кроме обладательниц седых и очень светлых волос. Побочные эффекты у этой процедуры такие же, как и при лазерной эпиляции: пигментные пятна, рубцы, небольшие ожоги.

5. Энзимная эпиляция – длительный, но при этом почти безболезненный способ избавления от лишней растительности на теле. Волосяную луковицу постепенно разрушают ферменты – энзимы. Противопоказанием к применению этого метода является индивидуальная непереносимость энзимов.



Вросшие волосы – одно из самых неприятных последствий депиляции. Чтобы избежать этой проблемы, нужно обрабатывать ноги пилингом не реже 1 раза в неделю.

Удаление волос дома

В домашних условиях проще и доступнее проводить именно депиляцию, т. е. удаление верхней части волоса без повреждения волосяной луковицы. Конечно, некоторые из методов депиляции применяют и в салонах. К ним относится, например, удаление волос с помощью воска. Однако все эти процедуры можно с тем же успехом провести самостоятельно.

1. Машинка-эпилятор представляет собой нечто вроде газонокосилки для ног: множество щипчиков с мини-мотором скользят по коже, выдергивая волоски. Неудивительно, что это самый болезненный метод депиляции. Однако практика показывает, что со временем болевые ощущения притупляются (рис. 10).

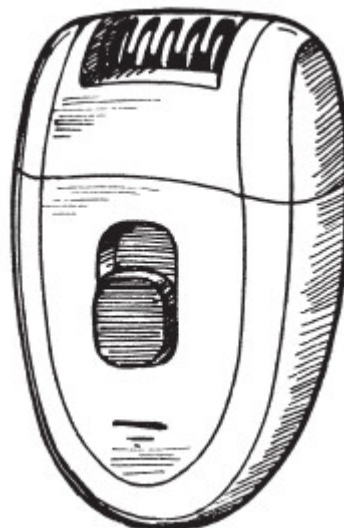


Рис. 10. Машинка-эпилятор

Обработка кожи машинкой-эпилятором – одна из самых длительных процедур: она способна занять около часа. Кроме того, машинка-эпилятор подходит только для удаления волос на ногах. Для депиляции остальных областей тела придется выбирать другой метод.

Тем не менее это довольно эффективный способ борьбы с лишней растительностью. Повторять процедуру необходимо 1–3 раза в месяц в зависимости от индивидуальной скорости роста волос. Причем использовать машинку реже 3 раз в месяц не рекомендуется: за это время чувствительность кожи восстанавливается и привыкать к боли от депиляции приходится заново.

Если делать депиляцию машинкой регулярно, волосы будут расти все медленнее и становиться при этом слабее и тоньше. Радоваться таким метаморфозам не стоит, ведь именно здесь проявляется главный побочный эффект депиляции с помощью машинки: появление вросших волос. Ослабленным волоскам не хватает силы пробиться на поверхность кожи, и они растут прямо под эпидермисом. Кожа воспаляется, иногда возникают гнойнички. Вросшие волоски приходится удалять тонким пинцетом или иголкой.

2. Бритье – это самый простой, доступный, безболезненный, но в то же время и наименее эффективный способ депиляции. Лезвие бритвы срезает верхнюю часть волоса, не затрагивая волосяную луковицу, поэтому повторять процедуру приходится каждый день или через день.

В принципе, бритье подходит для депиляции всех участков тела. Однако прежде чем взяться за бритву, подумайте о возможных последствиях. Во-первых, как уже говорилось, для сохранения результата бриться придется каждый день. Поэтому нежелательно использовать бритву для удаления волос на лице. Конечно, для мужчин ежедневное бритье усов и бороды – совершенно обычное дело, но для женщины такая косметическая процедура вряд ли считается нормой.

Во-вторых, учтите, что на месте сбритых волос будут отрастать более темные и грубые волоски. Вы, наверное, не раз слышали о таком суеверии: если сбрить волосы, они станут расти быстрее и гуще. На самом деле это заблуждение, связанное с особенностью строения волоса. У корня он темнее и толще, чем на конце. Этот кончик мы срезаем бритвой. Волос продолжает расти, его темная и толстая часть, которая раньше была у корня, поднимается выше и становится новым кончиком. Естественно, он сразу выделяется на коже. Мы вновь срезаем его бритвой, но его место опять занимает следующий корневой «пенек». Этот про-

цесс длится до бесконечности. Поэтому помните: если вы сбрили волосы, прежнего мягкого пушка у вас уже не будет никогда. Это еще один повод отказаться от бритвы волос на лице, а также на руках.

В-третьих, бритва, как вы сами понимаете, – это острое орудие. Увы, безопасная бритва не всегда оправдывает свое название. Ею тоже можно порезаться, и если через ранку в кровь попадет инфекция, у вас будут неприятности посерьезней темных, быстро отрастающих корней. Кроме того, бритва травмирует верхний слой кожи, микроскопические царапинки приводят к появлению раздражения и сыпи. По этой причине не рекомендуется пользоваться бритвой для депиляции зоны бикини.

Таким образом, у нас остаются только подмышки и ноги. При выборе метода депиляции этих участков вы вполне в состоянии остановиться на бритве. В этом случае запомните, что для удаления волос с разных частей тела нужны отдельные бритвы, ведь бритва способна стать транспортировщиком инфекции.

3. Кремы-депиляторы содержат тиогликолевую соль натрия или калия – химически активные вещества, которые растворяют волос, разрушая связи между кератинами (белками, входящими в его состав). Депиляция кремом абсолютно безболезненна, однако входящие в его состав компоненты могут вызвать аллергию. Если при использовании средства у вас появляются болевые ощущения, жжение, покраснение, сыпь, откажитесь от такого этого способа. Обладательницам чувствительной кожи и вовсе не стоит рисковать.

Эффект депиляции кремом держится недолго: повторять процедуру приходится 2–3 раза в неделю. Кроме того, волосы отрастают более грубые и темные. Причины те же, что и при бритве: место светлых тонких кончиков занимают толстые «пеньки» прикорневой части волос.

С определенными оговорками бритвой в состоянии пользоваться абсолютно все. Крем-депилятор – иное дело. Женщину, решившую воспользоваться этим средством для удаления волос, подстерегает множество неожиданностей.

Во-первых, крем-депилятор способен попросту не справиться со своей задачей: иногда волосы не растворяются или растворяются не до конца, а порой и вовсе завиваются. Если вы намазали «волосистую зону» кремом, через некоторое время стерли его, а ненавистная растительность осталась на месте, не спешите обвинять производителей крема-депилятора. Конечно, на косметическом рынке довольно часто встречаются подделки. Однако причина неудачи может быть не в качестве крема, а, как это ни прискорбно, в вас.

Прежде всего убедитесь, что вы строго следовали инструкции. Если вы четко выполнили все рекомендации и при этом уверены, что купленный вами крем-депилятор – это не дешевая подделка, значит, все дело в индивидуальных особенностях ваших волос. Так, некоторые женщины не способны стирать или мыть посуду без перчаток, потому что при соприкосновении с моющим средством на их коже сразу появляется раздражение. В то же время другие женщины достаточно спокойно моют полы водой с хлоркой и не нуждаются в использовании перчаток. Подобного рода индивидуальные особенности есть и у волос. Если у вас крепкие волосы, способные противостоять воздействию химических веществ – растворителей кератина, вам придется выбрать другой, более радикальный способ удаления волос.

Во-вторых, кремы-депиляторы «недолюбливают» другие косметические средства. Некоторые из них просто несовместимы со спиртовыми лосьонами и питательными кремами. Встречаются депиляторы, которые ведут себя непредсказуемо даже при взаимодействии с обычной водой. Поэтому внимательно изучайте инструкцию и очень осмотрительно комбинируйте их с другой косметикой. Эксперименты лучше ставить на небольших участках кожи, скрываемых под одеждой.

4. Эпиляция воском – это один из древнейших и популярнейших методов удаления волос. Процедура восковой эпиляции достаточно проста и при известной сноровке отнимает

не слишком много времени. Эффект от такой эпиляции сохраняется от 3 до 6 недель. Однако подходит она только для волос более 5 мм длиной. С мелким пушком воск не справляется.

Если не вдаваться в подробности, процедура выглядит так: воск наносят на волосистую область, а затем удаляют, а вместе с ним вырываются и лишние волоски. Однако в зависимости от вида применяемого воска эта схема способна претерпевать некоторые изменения.



Восковая эпиляция не только позволяет избавиться от лишних волос, но и обеспечивает эффект пилинга, ведь при снятии восковой полоски вместе с волосками удаляются отмершие чешуйки кожи.

На косметическом рынке можно найти несколько видов воска, и далеко не все они подходят для эпиляции в домашних условиях. Например, для разогрева так называемого горячего воска необходимо специальное оборудование, поэтому его лучше оставить для салонных процедур. Домашнюю эпиляцию удобнее и безопаснее проводить с помощью холодного или теплого воска.

Независимо от выбранного вида воска перед эпиляцией проводят подготовку: кожу тщательно очищают и высушивают. Желательно проводить эпиляцию сразу после душа, предварительно обработав кожу специальным лосьоном, который удалит частички пота и жира, а также остатки косметических средств, чтобы воск лучше обволакивал волоски.

После подготовительного этапа можно приступать к самой эпиляции.

Холодный воск продается уже в готовом виде: он нанесен на бумажные полоски. Необходимо только слегка растопить его теплом собственного тела, подержав в ладонях. Затем надо отделить одну бумажную полоску от другой, приложить к нужному участку кожи и резким рывком снять бумагу. При этом движение должно быть направлено против роста волос.

Теплый воск продается в банках или кассетах, в которые встроен термостат, который подогревает воск до нужной температуры. Благодаря этой системе вы можете не бояться ожогов: термостат не допускает перегрева воска.

Кассету следует вставить в отверстие воскоплава. Примерно через 20 мин, когда воск растопится, требуется прогреть ролик кассеты, иначе он будет плохо вращаться и воск распределится по коже неравномерно. Сделать это несложно: возьмите полоску бумаги и прокатайте по ней 1-й слой воска.

Затем нанесите тонкий слой расплавленного воска на нужные участки кожи, двигаясь по направлению роста волос, сверху наложите полоску ткани или бумаги и как следует прижмите ее к телу. После чего резким рывком удалите полоску. Как и при эпиляции холодным воском, движение должно быть направлено против роста волос. Аналогичным образом обработайте все участки с лишней растительностью.

Если после процедуры на коже остался воск, его надо удалить специальным маслом, которое также помогает успокоить кожу, препятствует появлению раздражения, питает и восстанавливает кожный покров. Кроме того, ее нужно смазать специальной сывороткой, замедляющей рост волос. Можно воспользоваться и народными средствами, например медовым лосьоном.

Медовый лосьон после эпиляции

Требуется: 1 ч. л. меда, 2,5 ст. л. кипяченой воды.

Приготовление: растворить мед в воде.

Применение. Через 15–20 мин после эпиляции смазать кожу ватным тампоном, обильно смоченным в медовом лосьоне. Подождать 5–10 мин и ополоснуть кожу теплой водой.

Этот лосьон успокаивает кожу и предотвращает раздражение. Причем его можно применять не только после восковой эпиляции, но и других процедур по удалению волос в домашних условиях.

5. Шугаринг – это эпиляция сахаром. Такой метод удаления волос во многом аналогичен восковой эпиляции: эффект сохраняется 3–6 недель, подходит шугаринг только для удаления волос более 5 мм длиной. Однако считается, что сахарная эпиляция – менее болезненная процедура, чем восковая, да и раздражение на коже сахар вызывает значительно реже.

Вы можете найти около 10 рецептов смесей для шугаринга в домашних условиях, однако кардинальных различий между ними нет. Как правило, меняются пропорции, иногда добавляется или заменяется 1 ингредиент. Например, вместо лимонного сока предлагают использовать яблочный уксус, вместо обычного сахара – ванильный; для придания смеси особого аромата добавляют капельку эфирного масла, для дополнительной защиты от бактерий – несколько капель обычной зеленки и т. п. Мы предлагаем вам базовый классический рецепт смеси для шугаринга.

Смесь для шугаринга

Требуется: 1 ст. л. воды, 10 ст. л. сахара, сок половины лимона.

Приготовление: смешать все ингредиенты, поставить на слабый огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Внимание! Убавлять или прибавлять огонь во время приготовления смеси строго не рекомендуется. Проварить смесь 10 мин, затем снять с огня и остудить до умеренно горячей температуры. В результате должна получиться золотисто-коричневая густая масса с запахом карамели.

Взять пальцем небольшое количество горячей смеси. Если она растекается, значит, в ней слишком много воды и удалить такой смесью волосы не удастся. Правильно приготовленная смесь не растекается, она достаточно густая для того, чтобы ее можно было скатать в шарик.

Применение. Нанести горячую смесь на волосистый участок кожи и равномерно распределить ее пальцами. Сверху наложить полоску ткани или бумаги, а затем резким движением сорвать полоску против роста волос. Либо стереть смесь салфетками из микрофибры – ткани из волокон полиэфира. Остатки смеси смыть водой.

Примечание. Если в процессе нанесения смесь остынет и подсохнет, ее можно повторно подогреть и растопить.

Для того чтобы подготовить кожу к эпиляции и успокоить ее после этой процедуры, нужно использовать лосьоны, приготовленные в домашних условиях.

Эвкалиптовый лосьон перед эпиляцией

Требуется: по 1 ч. л. глицерина, настоек эвкалипта и календулы, пищевой соды и 1 %-ного салицилового спирта, 0,5 стакана теплой кипяченой воды, 5–7 капель медицинского эфира или 5 мл спиртового раствора цитраля.

Приготовление: соду растворить в воде, добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать.

Применение. Протирать лосьоном кожу перед эпиляцией.

Лосьон с грецким орехом после эпиляции

Требуется: по 1 ч. л. глицерина, соков каланхоэ и зеленых частей скорлупы грецкого ореха или настойки внутренних перегородок скорлупы грецкого ореха, 1 ст. л. 3 %-го борного спирта, 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 3 стакана воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею ромашку, остудить и процедить. Смешать настой ромашки с остальными ингредиентами.

Применение. Протирать лосьоном кожу после эпиляции.

Красивый загар без вреда для здоровья

Имя легендарного вампира графа Дракулы известно каждому мало-мальски образованному человеку. Благодаря своим мистическим способностям граф был практически неуязвим. В мире существует совсем немного вещей и явлений, с помощью которых можно победить вампира. Среди них – солнечный свет. Палящие солнечные лучи сжигают вампиров за считанные секунды, так что от кровожадной нежити остается лишь горстка пепла.



Безопаснее всего загорать в тени. Конечно, в этом случае для приобретения желанной смуглости потребуется больше времени, зато такой загар продержится гораздо дольше, чем приобретенный под открытым солнцем.

Сегодня глянцевого журналы и сайты изобилуют статьями, посвященными уходу за кожей и правилам загара. Если почитать некоторые из них, может сложиться впечатление, будто все современные женщины – настоящие вампиры, для которых 5 мин пребывания на летнем солнце смерти подобно. Нас пугают ультрафиолетовым излучением, которое мгновенно превращает кожу в иссохший старый пергамент. Кое-кто из максималистски настроенных авторов призывает женщин поливать себя солнцезащитными средствами и как можно реже выходить на солнце. Создается впечатление, что для сохранения красоты и молодости женщинам лучше просто спрятаться на все лето в темном подвале и не выходить на улицу до наступления холодов.

Стоит ли говорить, что подобного рода страхи сильно преувеличены. Разумеется, нельзя отрицать, что большие дозы ультрафиолетового излучения старят кожу и способствуют развитию раковых заболеваний, но справедливо также, что в разумных количествах солнечный свет просто необходим нашему организму. Например, именно благодаря солнцу мы усваиваем жизненно важный для здоровья витамин D.

Недостаток солнечного света приводит к дефициту витамина D и как следствие – к серьезным заболеваниям. Легкий загар помогает улучшить состояние проблемной кожи. И наконец золотисто-бронзовая загорелая кожа выглядит очень привлекательно!

Однако давайте разберемся, что же такое загар, как он появляется и для чего нужен. Итак, мы уже выяснили, что большие дозы ультрафиолета опасны для кожи. Наш организм, разумеется, «знает» об этом и старается защитить себя, вырабатывая пигмент меланин, который и окрашивает кожу в золотисто-коричневые оттенки. Причем следует учитывать 2 нюанса: ^ во-первых, организму требуется время, чтобы «включить» этот защитный механизм. Поэтому, если вы в 1-й день отпуска придете на пляж и просидите там весь день, то заработаете только солнечные ожоги. Обгоревшая кожа покраснеет, затем «облезет» и снова станет бледной. Чтобы кожа приобрела здоровый загар, время пребывания на солнце надо увеличивать постепенно; Ш во-вторых, количество меланина, которое способна выработать кожа, отличается у разных людей.

У смуглых от природы людей меланина больше, чем у светлокожих, поэтому «белоснежкам» никогда не удастся получить шоколадный загар, сколько бы времени они ни про-

вели на солнце. Условно говоря, уровень меланина в коже дойдет до своего предела и остановится. Следует также учитывать, что, чем светлее естественный оттенок кожи, тем выше риск возникновения рака.

Правила безопасного загара

Поход на пляж подарит массу новых впечатлений, зарядит вас отличным настроением и придаст свежих сил, поэтому не отказывайте себе в этом удовольствии. Но помните: в солнечных ваннах тоже можно «утонуть», поэтому будьте осторожны и соблюдайте правила здорового безопасного загара.

Перед загаром

Как бы странно это ни звучало, здоровый загар начинается дома. Именно здесь, готовясь к походу на пляж, мы совершаем больше всего ошибок, которые впоследствии приводят к солнечным ожогам, пигментным пятнам, тепловому удару и прочим неприятным последствиям.

1. Никогда не загорайте на пустой желудок или сразу же после еды. Чтобы не мучиться от голода и в то же время не перегрузить желудок, поешьте за 1–1,5 ч до похода на пляж. В «предзагарное» меню полезно включать немного соленой пищи и холодный чай.

2. Не пользуйтесь перед загаром лосьоном, туалетной водой, духами, мылом, одеколоном и другими аналогичными косметическими средствами. Все они разрушают кислую мантию кожи, лишая ваше тело естественной защиты и делая кожу более уязвимой перед ультрафиолетовым излучением. Еще один неприятный побочный эффект – появление на коже отдельных темных пятен.

3. В день похода на пляж запрещены любые виды эпиляции. Удаление волос – большой стресс для кожи. После эпиляции кожный покров травмирован, на его поверхности появляется много микроскопических ранок и воспалений, и это не обязательно видно невооруженным глазом. Вам может казаться, что все в порядке, ваша кожа прекрасно перенесла эпиляцию и теперь, пока коварные волосы не успели вновь отрасти, нужно срочно бежать на пляж. Это роковое заблуждение.

На ослабевшую после эпиляции кожу обрушивается вся мощь ультрафиолетового излучения. В результате усиливается обезвоживание клеток кожи, увеличивается воспаление, микроранки подвергаются атакам болезнетворных микробов. Такой загар приносит гораздо больше вреда, чем пользы, поэтому избавляйтесь от лишней растительности заблаговременно. Если на утро у вас запланирован поход на пляж, эпиляцию нужно делать вечером, чтобы за ночь кожный покров успел восстановиться.

4. Макияж и загар несовместимы друг с другом. Если вы отправляетесь загорать, не стоит пользоваться декоративной косметикой. Содержащиеся в ней отдушки, консерванты и другие добавки способны привести к появлению пигментных пятен. Кроме того, под воздействием солнца косметика будет «таять», смешиваться с потом и закупоривать поры, а это неизбежно приведет к появлению воспалений. Губы, напротив, нуждаются в защите. Смажьте их бесцветной гигиенической помадой, так как блеск или обычная помада в данной ситуации не подойдут.

5. Желательно стереть с ногтей и лак. Вреда он, конечно, не принесет, но и пользы от него не будет. Зато без лака ногти смогут «отдохнуть». Если же вы загораете на морском побережье, то просто обязаны освободить ногти от лакового плена. Морская вода, насыщенная множеством микроэлементов, – лучшее лекарство для ломких, слоющихся или «ребристых» ногтей. Не упустите возможность подлечить ваши ногти!

Загар

1. Интенсивность ультрафиолетового излучения меняется в течение дня, а значит, существуют более и менее безопасные часы для принятия солнечных ванн. Лучше загорать утром с 9 до 11 ч, а самое неподходящее время – с 12 до 14 ч дня. В эти часы во много раз возрастает опасность обгореть. Вас не спасут ни тент, ни другое укрытие, потому что даже в тени песок отражает солнечные лучи, направляя их на вас.

2. Придя на пляж 1-й раз, мы бросаем завистливые взгляды на тех, кто уже щеголяет бронзовым загаром. Очень хочется поскорее превратиться в «шоколадку», поэтому мы начинаем усиленно загорать, несколько часов подставляя тело прямым солнечным лучам. В результате – солнечные ожоги, а в худшем случае – и тепловой удар, красная иссушенная шелушащаяся кожа, повышенная температура и почти никакого загара.

Здесь как раз уместно вспомнить пословицу: «Тише едешь – дальше будешь». Как уже упоминалось, кожа вырабатывает меланин, чтобы защититься от солнца, но для «включения» этой защиты требуется время, поэтому загорать нужно постепенно.

Если у вас есть возможность, перед началом пляжного сезона 1–2 раза посетите солярий. Однако ни в коем случае нельзя загорать на пляже и в солярии в один и тот же день. Придя на пляж в 1-й раз, ограничьтесь 5–7 мин пребывания на солнце. Каждый день увеличивайте продолжительность солнечных ванн на 3–5 мин. Следуя этому принципу, вы приобретете ровный красивый загар без вреда для здоровья.



Если у вас нет времени посещать солярии и ходить на пляж, воспользуйтесь автозагаром. Чтобы он лучше ложился и равномерно «прокрашивал» кожу, попробуйте смешать его с обычным увлажняющим кремом в пропорции 1:1.

3. Чтобы проверить состояние кожи во время пребывания на солнце, проведите несложный тест: слегка надавите на нее пальцем. Если на теле остается белый след, на сегодня прием солнечных ванн надо закончить.

4. Обязательно надевайте головной убор и солнцезащитные очки.

5. Не пейте слишком холодные напитки и тем более алкоголь.

6. Если вы любите загорать лежа, подкладывайте что-нибудь под голову, например свернутое валиком сухое полотенце. Голова должна быть немного приподнята.

7. Теплое солнышко и шум воды убаюкивают не хуже колыбельной. Не поддавайтесь желанию вздремнуть: вы рискуете перележать на солнце и заработать тепловой удар и ожоги.

8. Во время загара нежелательно читать.

9. Обязательно пользуйтесь солнцезащитными средствами. Обновляйте слой крема каждый раз после купания, ведь вода смывает защитную пленку. Особенно тщательно смазывайте лицо, шею и плечи. Не забывайте и про уши: они также способны обгореть.

10. Вазелин, глицерин и другие минеральные жиры не в состоянии заменить солнцезащитных средств. Более того, использовать во время загара кремы и мази с такими компонентами просто опасно. Из-за минеральных жиров на коже появляются капельки влаги, которые, словно маленькие линзы, притягивают и преломляют солнечные лучи. Вам навер-

няка доводилось видеть, как дети с помощью увеличительного стекла выжигают надписи на лавочках и прочих деревянных поверхностях. Примерно то же самое происходит с кожей, покрытой капельками воды.

11. Тщательно вытирайтесь после купания по той же причине, которая описана в предыдущем пункте: капельки влаги концентрируют солнечные лучи, что приводит к появлению ожогов.

После загара

Итак, вы должным образом подготовились к приему солнечных ванн и строго следовали всем правилам безопасного загара. Тем не менее расслабляться рано. Опаленная солнцем кожа все равно потеряла много влаги и теперь нуждается в интенсивном питании и увлажнении. Кроме того, перед вами встает еще одна задача: как сохранить загар.

1. После загара обязательно смазывайте кожу питательным и увлажняющим кремом с экстрактом алоэ вера, витаминами E, F, C, B₅. Желательно, чтобы в его состав входили антиоксиданты, ведь солнце провоцирует интенсивную выработку свободных радикалов, очень вредных для нашего организма. Спиртосодержащими лосьонами и тониками пользоваться строго не рекомендуется, так как из-за них на коже способны появиться темные пятна. Вместо тоника протирайте кожу настоем черного чая.

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.