

300 звездных рецептов КРАСОТЫ

которые должна знать каждая женщина

Рецепты от

Бритни Спирс Синди Кроуфорд

Софи Марсо Шерон Стоун

Софи Лорен

Катрин Денев

Скарлет Йохансен

Ванессы Мэй

Памелы Андерсон

Любови Орловой

Николь Кидман

Ажейн Фонда

Кетрин Зеты-Джонс

Анджелины Джоли

Кэмерон

Диаз

Лэми



Светлана Долина
300 звездных рецептов красоты,
которые должна знать каждая женщина

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8477836*

*300 звездных рецептов красоты, которые должна знать каждая женщина / Светлана Долина:
АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-062988-6*

Аннотация

Вы мечтаете о нежном цвете лица, желаете избавиться от морщин и дефектов, не прочь каждый день выглядеть, как звезда Голливуда – на миллион долларов?! Не думайте, что ваш единственный путь – это пластическая хирургия вкупе с дорогой косметикой. Даже в дорогом Голливуде звезды предпочитают натуральные и простые средства для ухода за кожей. Из этой книги вы узнаете, как и почему у Скарлет Йохансен, Камерон Диаз, Жанны Фриске и прочих красавиц шоу-бизнеса такая нежная и красивая кожа, как Софи Лорен и Шерон Стоун удастся выглядеть вечно молодыми, какие массажи делают косметологи с Рублевки и еще много секретов и секретиков от самых, самых, самых...

Содержание

Ваша красота – результат	4
Почему стареет и дряхлеет наша кожа	6
Секрет первый: как правильно ухаживать за кожей	10
Ежедневный уход за кожей лица шаг за шагом	11
Очищение	12
Тонизирование	14
Увлажнение	15
Питание	16
Защита	18
Как правильно ухаживать за сухой кожей лица	19
Очищение сухой кожи	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Светлана Долина

300 звездных рецептов красоты, которые должна знать каждая женщина

Ваша красота – результат ваших усилий

Красота – страшная сила!
Фаина Раневская

Сколько трудов положили древние алхимики, чтобы создать философский камень, который подарил бы своему владельцу самое ценное, что может только пожелать человек – бессмертие. Но если бы алхимикам даже удалось получить заветный камень, то как бы страшно удивились они, узнав, что многие женщины с легкостью отказались бы от этого чудесного дара. Ведь философский камень обещает вечную жизнь, но не может дать вечной молодости и красоты...

Так что, пока мужчины играли своими камешками, женщины занимались настоящим делом – они искали рецепты красоты. И хотя эталоны постоянно менялись, оставались вещи, которые всегда были неизменно актуальны. Например, здоровая, чистая, красивая кожа.

Как сказала однажды Коко Шанель: «Лицо в двадцать лет вам дано природой; то, каким оно будет в пятьдесят, зависит от вас». Ухаживать за своей кожей – это настоящее искусство. Но при желании овладеть им может каждая женщина. Конечно, проще всего сходить в косметологический кабинет, где тебе почистят лицо, сделают масочку, массажик... Но не у каждой женщины есть на это время и средства. Однако это совсем не значит, что хорошо выглядеть могут только «богатые и знаменитые». Очень часто можно услышать об артистах кино, эстрады, дикторах телевидения: «Конечно, у нее (него) столько денег, какие уж морщины! Небось, дняет и ночует у косметолога!» Звезды посещают косметолога, никто с этим не спорит. Но дело не только в этом. Прекрасно выглядеть – часть их профессии. И они вынуждены этим СПЕЦИАЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ. Мы видим только внешнюю сторону профессии – например фильм по телевизору или праздничный концерт. А ведь есть то, что остается «за кадром»: бесконечные выматывающие гастрольные переезды из города в город, сбитый режим дня, питание по принципу «успел – не успел» и пр. Благотворно ли все это скажется на внешнем виде? А ведь именно кожа, лицо выдают нас в первую очередь: чуть не-доспал – уже мешки под глазами, переутомился – станешь зеленого цвета. Поэтому у каждой знаменитости или у ее гримера есть «тот самый заветный рецептик», который помогает поддерживать лицо в должном состоянии. И какое счастье, что звезды делятся своими рецептами, не делая из этого тайны за семью печатями.

Эта книга вся состоит из таких секретных рецептиков – подобранных, подслушанных, добытых через верных людей. А значит, теперь и мы можем дать своей коже возможность заблестеть здоровьем «по-звездному». Не надо думать, что молодость и красота создаются лишь при помощи пластических хирургов. Это опасный метод. Лучше прислушайтесь к тому, что говорят звезды¹.

¹ Рецепты, которые вы найдете в этой книге, взяты из разных источников – это и интервью, и газетные статьи, и Интернет-сайты. У каждого рецепта в этих источниках есть автор, который и указан в этой книге. Но действительно ли этот человек изобрел или просто успешно использует какой-то способ, гарантировать сложно. Все мы знаем, что такое «жел-

тая пресса». Но, подбирая советы для вас, мы старались отсеивать слишком сложные, опасные, выбирали самое-самое. Каждый рецепт был апробирован и показал свой отличный эффект. Поэтому мы считаем, что в конце концов не важно, кто изобрел маску или отвар. Важно, что любой рецепт из этой книги работает на 100 %. Но, а если авторство приведено неправильно, приносим извинения. В любом случае в книгу попали имена только тех артистов, кого мы любим, кто является для нас своеобразным эталоном красоты и стиля. И они, надеюсь, не обидятся, если народная любовь иногда и припишет им какой-нибудь отличный рецептик.

Почему стареет и дряхлеет наша кожа

*Время ревниво, оно покушается на лилии и розы, которыми
одарили вас боги.*
Оскар Уайльд

Как-то не принято спрашивать у женщин об их возрасте. Об этом негласном правиле знают все и стараются его придерживаться. Ведь каждой женщине хочется, чтобы ее считали моложе своих лет. Однако есть предатели, которые запросто открывают всем эту маленькую тайну. И имя этим предателям – морщины.

Морщинки – это очень сильный противник женщины, хотя бы потому, что на их стороне время. Что же делать? Сдаваться сразу, без боя? Или попытаться предпринять попытку повернуть время вспять? Чтобы понять это, надо досконально изучить своего врага, чем мы и займемся.

Итак, в этой главе давайте разберемся:

Откуда же берутся морщины.

О чем они могут нам рассказать.

И существуют ли способы борьбы с ними.

Откуда берутся морщины и дефекты кожи

Давайте поговорим о том, как удивительно создана наша кожа. Она обнимает нас со всех сторон и защищает от миллиарда неприятностей, она сигнализирует нам о том, что в организме что-то не в порядке, она может сама восстанавливаться... И, отдавая нам столько всего, кожа так мало получает взамен. Ведь иногда мы заботимся о ней куда хуже, чем о новом платье. Платье и почистим, и погладим, и в шкаф под чехол повесим. А вспомните, как вы выбегаете на улицу зимой? Правильно, хорошенько укутавшись. Только лицо открыто. Вот именно здесь и достается коже больше всего. Мороз, жара, дождь, снег, пыль, стресс, отсутствие витаминов – все сыпется, как из рога изобилия... Ну, какое платье здесь выдержало бы? Так что по сравнению с тем, что терпит наша кожа, ответные прыщики, морщинки и раздражения – сущие пустяки! Ведь, в конце концов, кожа не изнашивается до дыр от старости, как любимые джинсы... Но все это говорилось здесь не для того, чтобы убедить вас воспринимать морщины как мелочь, а чтобы стало понятнее, с какой нежностью и заботой мы должны относиться к нашей коже и сколько уделять ей времени и внимания.

Появляются с возрастом

К сожалению, у всего есть срок службы, и вечного двигателя еще не придумали. Рано ли, поздно ли, морщинки появятся у всех.

Вот некоторые среднестатистические данные о том, когда же у человека появляются морщины:

Морщины на лбу могут появиться уже в двадцать лет – они видны при активной мимике, а на спокойном лице практически незаметны. В тридцать лет эти морщины будут видны уже и на спокойном лице, а к пятидесяти годам они будут уже ярко выражены.

Складки «скорби», идущие от носа к уголкам губ появляются в возрасте двадцати лет, но становятся заметными около тридцати пяти лет. Глубокими становятся к пятидесяти годам.

«Гусиные лапки» – активно проявятся ближе к тридцати годам.

Самыми последними будут видны морщинки вокруг губ и на переносице. Они будут отчетливыми к шестидесяти годам.

Появляются в результате чересчур активной мимики

Мы смеемся, плачем, удивляемся, злимся. Наше лицо может передавать тончайшие оттенки чувств. И то состояние, которое мы испытываем чаще всего, отображается на нашем лице морщинами. Поэтому по морщинам можно многое понять о человеке, еще не вступая с ним в разговор. Да и о себе можно узнать много нового.

О чем говорят морщины

Проверьте, не связаны ли ваши морщины с вашим психологическим состоянием?

«Гусиные лапки» – морщинки, которые, как солнечные лучики, расходятся от глаз, говорят о том, что перед вами человек оптимистичный, приятный.

Вертикальные морщинки между бровями – появляются тогда, когда человек постоянно напряжен, вечно решает какие-то проблемы, задачи, стоящие перед ним.

Морщины, идущие от носа к уголкам губ – такой человек всегда чем-то недоволен, скорее всего, он пессимист и разочарован в жизни.

Горизонтальные морщинки над бровями – обычно бывают у человека, который любит жизнь, и любое ее проявление его удивляет и восхищает.

Маленькие морщинки над бровями «домиком» – человека что-то гнетет, тревожит, он неспокоен и напряжен.

Появляются под воздействием природных условий

«Мороз и солнце; день чудесный!» Но только не для нашей кожи. Мороз, сильный ветер, дождь – все это стресс, поэтому перед выходом на улицу в холодное время года нужно защитить свое лицо специальным кремом.

Солнышко, конечно, хорошо для организма – оно помогает вырабатывать витамин D, но, тем не менее, все должно быть в меру. Под действием солнца наша кожа иссушивается. Положите на солнцепек фрукт, и он станет сухофруктом. Мы с вами ничуть не хуже персиков и слив, и можем заработать такой же набор морщинок, если будем забывать пользоваться специальными средствами.

Появляются во время сна

Особенно у тех, кто любит спать на животе, уткнувшись лицом в подушку. Тут, конечно, тяжело себя контролировать – вроде честно уснул на спине, а проснулся, как обычно, лицом вниз.

Появляются из-за неправильного ухода за лицом

Крема, тоники, лосьоны и прочую косметику нужно подбирать правильно: они должны подходить вашему типу кожи и соответствовать вашему возрасту.

Простой и быстрый способ определить свой тип кожи. Возьмите чистый прозрачный бесцветный бокал. Через два-три часа после умывания, оставьте на нем отпечаток своего носа. Для этого, слегка нажимая на бокал, аккуратно прокатите его по носу. Затем изучите этот «след». Потом вымойте бокал, и возьмите еще отпечатки со лба, подбородка и щек. Теперь подведем итоги.

Может быть три варианта отпечатков:

Останется явный жирный след;

Останется слегка жирный след, но не такой уж «капитальный»;

Следа практически не видно.

Сопоставим все отпечатки:

У вас жирная кожа, если все отпечатки прекрасно видны;

У вас комбинированная кожа, если отпечатки лба, носа и подбородка явно жирные, а след щек виден лишь слегка;

И, наконец, у вас сухая кожа, если практически никаких отпечатков вы так и не обнаружили.

И даже если все подобрано правильно, косметикой ни в коем случае нельзя злоупотреблять. Сейчас модно использовать различные скрабы с целью добиться идеально ровной кожи. На тубиках с такими средствами рекомендуется использовать их не чаще, чем два раза в неделю. Но нам хочется все и сразу, поэтому скраб идет в дело и три, и четыре, и даже семь раз в неделю. А результат? Кожа иссушается и истончается, и появляются морщины.

И не забудем также про элементарные правила умывания. Помните: вытирать лицо нужно не сверху вниз, как мы привыкли делать, а снизу вверх. Сила тяжести и так тянет все вниз, так что не надо ей помогать прорисовывать морщины.

Появляются из-за злоупотребления косметическими средствами

Про злоупотребления мы уже чуть-чуть поговорили, но остановимся на этом подробнее.

В использовании косметических средств нужно обязательно знать меру. Нельзя постоянно носить на лице маску из тонального крема, пудры и румян, коже обязательно надо давать отдых. Иначе, не подпитанная кислородом, кожа будет серой и вялой. Это, в свою очередь, вызовет желание скорее наложить на нее тончик, и вы попадаете в замкнутый круг.

Появляются из-за болезней

Особенно из-за хронических. Так как любая болезнь ведет к ослаблению организма, ослабевают и кожа, и ослабевают и ее функции – она становится менее эластичной, дряблой и морщинистой. Сюда же можно отнести и злоупотребление алкоголем и курением. Встречали вы когда-нибудь заядлого курильщика с персиковым цветом лица?

Появляются из-за диет

Диета – это достаточно быстрая потеря веса. И все, кто пытался скорректировать свой вес с помощью диет, знают, что первым худеет лицо. Надуйте воздушный шарик, а потом спустите наполовину воздух – из красивого и блестящего шарика он превратится в рыхлый и некрасивый. Но он хотя бы не покроется морщинами, потому что надут воздухом, а вот у вас есть все шансы!

Как мы можем бороться с морщинами и дефектами кожи

Как много причин, по которым могут появиться морщины! Но обратите внимание, что природой появление морщинок заложено лишь с возрастом, во всех остальных случаях человек сам провоцирует их раннее появление. Поэтому с ранними морщинками бороться можно и нужно, и для этого существует много способов.

Женщины с жирной кожей лица могут порадоваться – у них морщинки станут заметны намного позднее, чем у женщин с сухой кожей. Жир не дает влаге испаряться с поверхности кожи, а значит, она дольше сохранит свою эластичность.

Пять секретов красоты

Во-первых, неплохо будет напомнить, как ПРАВИЛЬНО ухаживать за кожей лица и подобрать средства по уходу именно для вашей кожи.

Во-вторых, освоим массаж лица, который улучшит цвет лица и предупредит появление ранних морщин.

В-третьих, научимся делать специальную гимнастику, чтобы укрепить мышцы лица и подтянуть его овал.

В-четвертых, нужно наладить правильное питание. Оказывается, что существуют диеты не только для того, чтобы похудеть, но и для того, чтобы помочь нашей коже вернуть упругость, свежесть и эластичность. Это даже неправильно называть диетой – скорее переходом на более качественное для кожи питание. Ведь есть продукты, которые наносят нашей коже существенный урон, а есть «целебные», которые помогают ей выглядеть и чувствовать себя намного лучше. Рецепты таких «диет» мы рассмотрим у знаменитостей – уж кто-кто, а они знают в этом толк!

В-пятых, поучимся, как скрыть некоторые недостатки нашей кожи.

А помогут нам профессиональные косметологи, гримеры и наши звезды.

Секрет первый: как правильно ухаживать за кожей

Каждая женщина имеет тот возраст, которого заслуживает.
Коко Шанель

«Ой, да ухаживаю я за лицом, ухаживаю! А толку все равно нет!» – скажут многие. А расспросишь поподробнее – как ухаживаешь? Тут-то и выясняется, что все ухаживание сводится к маске раз в месяц да умыванию с мылом. Нет, никто не спорит, может, кому-то и такой метод подходит, и лицо выглядит великолепно, ну, а если «толку все равно нет», то сразу ясно, что человек либо ленится ухаживать за собой, либо попросту не умеет. Если ленится, то Коко Шанель права, а если не умеет, то это вполне поправимо!

Давайте попробуем ответить на такие вопросы:

- # В чем заключается ежедневный уход за кожей лица?
- # Какие самые необходимые средства для ухода за кожей лица должны быть у каждой женщины?
- # Есть ли отличия в уходе за лицом зимой и летом?
- # Нуждается ли наша кожа в защите?
- # Разные типы кожи – будет ли отличаться и уход за ними?
- # Какие рецепты знаменитостей подойдут именно для вас?

Ежедневный уход за кожей лица шаг за шагом

Торжественно поклянитесь себе ежедневно выделять время для того, чтобы дать своему лицу то, без чего ему приходится очень туго. Очищение, тонизирование, увлажнение, питание и защита – это то, что нужно нашей коже, независимо от ее типа. Другое дело, с какими именно косметическими средствами вы будете проводить эти нехитрые процедуры. Тут выбор делать нужно осторожно. Ведь если применять средства, которые вам не подходят, то вместо того, чтобы помочь, вы можете только навредить вашей коже. Итак, для успеха в нашем мероприятии нам нужны:

регулярность ухода;

правильно подобранные косметические средства.

Какие же процедуры нам необходимо провести, какие средства понадобятся, чтобы поддерживать чистоту, красоту и свежесть своего лица?

Очищение

Первый этап в уходе за вашей кожей лица – очищение.

Вода

Водой мы будем смывать грязь с поверхности кожи. Вроде так просто. Но вода бывает разной: холодная вода, горячая, теплая, водопроводная, дождевая, талая, мягкая, жесткая и пр.

Все косметологи рекомендуют, независимо от типа кожи, умываться мягкой водой. К такой воде относятся – дождевая и талая. Да, для умывания – это было бы идеально, но уж очень труден процесс собирания такой воды, особенно городским жителям. Так что легче будет воду просто смягчить, прокипятив ее и добавив 1 чайную ложку буры на 2 литра воды.

Лосьоны или тоники

Смывать грязь можно при помощи очищающего лосьона или тоника. Они тоже бывают разные – спиртовые и бесспиртовые, например на основе отвара, щелочные и кислые. Эти средства не только убирают грязь с лица, но и, в зависимости от своих свойств, тонизируют, смягчают, успокаивают и дезинфицируют кожу. Все бы было хорошо, если бы производитель использовал для создания этих средств натуральные вещества, если бы продавец соблюдал условия хранения (ведь косметика тоже может портиться) и гарантировал нас от подделок. Цена, увы, не показатель качества. Как быть?

Звездный рецепт!

Поступим, как французская модель и актриса **Летиция Каста**. Для очищения лица она *пользуется детским лосьоном*, который покупает в магазине, а в качестве тоника *использует минеральную воду «Эвиан»*, которой несколько раз в день протирает лицо.

Детские товары проходят более тщательный контроль, и шанс получить качественный продукт много выше.

Скрабы или пилинги

Помимо умывания, удаления грязи, нам нужно очистить кожу на более глубоком уровне – отшелушить старенькие клеточки и частички кожи. Для этого необходимы скрабы или пилинги. И с теми, и с другими нужно обращаться очень осторожно. Они выполняют одну функцию, но разными путями.

Скраб отшелушивает мертвые клетки за счет механического воздействия на кожу, а пилинг – за счет химического. Если, скажем, в средстве есть кусочки персиковых косточек, то это скраб, а если средство сделано, например, на основе лимонной кислоты, то это пилинг.

Внимание!

Скрабы и пилинги – очень сильные средства по своему воздействию, поэтому ими нельзя пользоваться ежедневно. Частое применение приведет к тому, что кожа станет тонкой и сухой, а значит, и не ко времени морщинистой. Скрабы и пилинги наносят на влажную кожу.

Противопоказания: если у вас есть какие-то кожные заболевания или сосуды на вашем лице очень близко расположены к поверхности, перед применением скраба или перед применением масок обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Звездный рецепт!

Замечательный рецепт мягкого скраба подсказала актриса **Елена Проклова**.

Рецепт скраба от Елены Прокловой

Рецепт сочетает очищающие частицы и питательную смесь. Очищать будет кофейная гуцца. Выпили с утра кофейку, не выливайте гуццу в раковину, а используйте ее ценные свойства для себя любимой. Одно но: кофе должен быть мелкого помола, чтобы крупными частицами не травмировать кожу. И лучше брать именно спитый кофе – «распаренный». Он помягче, поэтому больше подходит, например, для сухой кожи. Гуцци понадобится нам две части. Ну, а питательной основой будет сметана. Чем суше кожа, тем жирнее сметана.

Сметаны берем одну часть. Смешиваем эти два ингредиента, наносим на лицо и нежно массируем. Таким образом очищаем кожу 3–5 минут, затем смываем все теплой водой.

Очищающие маски

Для очищения можно и нужно использовать маски. Вся грязь, которая накопилась на коже, и старые клетки будут прилипать к такой маске и оставаться на ней. Кожа очистится, в ней улучшится кровообращение, и она будет замечательно выглядеть.

Звездный рецепт!

Вместо маски попробуйте сделать *паровые ванны*, как это делает певица **Бритни Спирс**.

Под действием горячего пара раскрываются поры, приливает кровь, а значит, улучшается снабжение кожи кислородом. Это та же парная с дубовым или березовым веничком, только именно для лица. А роль веничка на себя возьмет тот настой, с которым мы эту паровую ванну будем делать. Делать паровую ванну достаточно раз в неделю, для любого типа кожи.

Противопоказания: кожные болезни и близко расположенные к поверхности кожи сосуды.

Банный день для лица по рецепту Бритни Спирс

Для этого нам понадобится банное махровое полотенце и кастрюля или глубокая миска. **Бритни Спирс** в качестве основы для ванны предпочитает заваривать лимонно-травяной чай. Для этого выбираем любую траву: ромашку, мяту, шалфей, зверобой, эвкалипт, мелиссу, липу. Завариваем ее, исходя из пропорций: 2 столовые ложки травы на литр воды. В отвар добавляем чайную ложку лимонного сока. Горячий отвар наливаем в кастрюльку.

Ополосните лицо водой или лосьоном, чтобы смыть поверхностную грязь, наклонитесь над горячей кастрюлькой и укройтесь сверху полотенцем. Так посидите в своем «домике», вдыхая ароматные травы, минут десять. После этого аккуратно промокните лицо махровым полотенцем, снова ополосните его прохладной водой.

Тонизирование

Закончив процесс очищения кожи, нужно обязательно ее протонизировать. Процедура очищения, хоть и жизненно необходима для лица, но все же является небольшим стрессом. Что происходит, когда мы очищаем кожу? Мы ее раздражаем. Улучшается кровоснабжение, но и быстрее начинает испаряться влага с поверхности кожи. Чтобы избежать этого, после очищения нужно обязательно успокоить и протонизировать нашу кожу. Сделать это можно лосьонами или тониками. Они помогут нам окончательно очистить, успокоить, напитать влагой кожу. Кроме того, тоники или лосьоны (которые выбираются в зависимости от типа кожи) помогают конкретно каждому типу бороться со своими недостатками. Тоник для жирной кожи сужает поры и придает коже матовость. Тоники для сухой кожи, не содержащие спирт, смягчают кожу и повышают ее способность удерживать влагу. Если тоник не содержит спирт, то им можно даже промокнуть чувствительную кожу вокруг глаз, что, несомненно, скажется на ее состоянии.

Звездный рецепт!

Софи Лорен использует *розовый тоник*, который можно приготовить и из шиповника, и из садовой, и из дикой розы. У него замечательные свойства – он очищает, тонизирует, витаминизирует, смягчает и не сушит кожу. Этим тоником можно снимать маски или умывать кожу после снятия маски.

Рецепт розового тоника от Софи Лорен

Нам понадобится лепестки 3–5 роз. Мелко нарубите их, и пусть немного полежат в мисочке, чтобы выделилось побольше сока. А потом залейте эту смесь стаканом кипятка. И пусть лосьон настоится минут двадцать. Потом возьмите марлечку и процедите лосьон в чистую посуду.

Вместо кипятка можно взять молоко, тогда питательных свойств у тоника только добавится. А если у вас на коже есть небольшие покраснения, то достаточно в ваш тоник капнуть капельку масла лаванды или добавить к лепесткам роз ромашку.

Увлажнение

Следующий важный этап – увлажнение. Просто сполоснуть лицо водой – это практически то же самое, что полить огород в шесть соток одной лейкой. Нет, споласкивайте на здоровье, это прекрасно, все же какую-то часть воды кожа примет, но всю основную часть она возьмет из наших внутренних резервов. И если ваша кожа пересушена, это не значит, что эти внутренние резервы заканчиваются, просто ваша кожа потеряла способность удерживать влагу. И увлажняющие тоники, маски и кремы призваны эту способность восстановить.

Сколько раз в день нужно увлажнять кожу? Раньше считалось, что только один раз, утром, после очищения. Но сейчас косметологи пришли к выводу, что если кожа чувствует дискомфорт, то делать это нужно «по требованию». Можно носить с собой бутылочку увлажняющего тоника или термальной воды и время от времени наносить их на лицо.

Питание

Тонкая вертикальная морщинка, перерезавшая переносицу... бесследно пропала. Исчезли и... две чуть заметные сеточки у наружных углов глаз.

Кожа щек налилась ровным розовым цветом, лоб стал бел и чист...

– Ай да крем! Ай да крем! – закричала Маргарита, бросаясь в кресло.

М. А. Булгаков

Мы почистили, увлажнили нашу кожу, и последним этапом ухода будет подпитка кожи важными для нее элементами. Для этого нам понадобится ночной крем (а ночной крем – это всегда питательный крем) или питательная маска. Какому типу кожи какая маска и какой крем подойдут лучше всего, мы поговорим дальше, но сперва повторим важнейшие правила нанесения крема и маски.

Как правильно наложить маску

Перед тем, как нанести маску, лицо должно быть обязательно очищено!

Лучше всего действие маски проявляется после горячего компресса.

Не забудьте нанести тонкий слой жирного питательного крема на сухую чувствительную кожу вокруг глаз.

Нанесите саму маску. Наносить ее можно тем, чем удобно – ватным тампоном, ватным диском, специальной кисточкой, рукой – главное, чтобы все было чистым. Наносите маску строго по массажным линиям.

Пока «принимаете» маску, положите на глаза по маленькому компрессу – чайному пакету.

После того, как вы нанесете маску, необходимо прилечь и расслабиться.

Маски наносятся на 15–20 минут. Дольше этого времени держать лицо под маской не рекомендуется. Передержав маску, вы можете достигнуть обратного эффекта.

Снимать маску нужно очень корректно, не растягивая кожу на лице.

Процедуру следует завершить протиранием тоником или лосьоном.

Звездный рецепт!

Известная актриса **Елена Проклова** советует вечером, чтобы лицо лучше принимало крем или маску, делать *холодно-горячие прикладывания*. Что это такое?

Холодно-горячие прикладывания (рецепт «народной молвой» приписывается Елене Прокловой)

Возьмите два тазика. В один налейте холодную воду со льдом, в другой – горячую воду. Лучше, если это будет отвар трав или вода с добавлением какого-нибудь сока. В тазики положите по полотенцу. И после того, как вы очистили лицо, начинайте по очереди прикладывать к лицу предварительно отжатые полотенца. Достаточно четыре раза холодное и четыре раза горячее. Закончить нужно горячим полотенцем. А теперь можно делать маску или накладывать крем.

Как правильно нанести крем

Крем, так же как и маску, наносят только после очищения кожи.

Лучше всего крем наносить на увлажненное лицо – вода (тоник, лосьон) хороший проводник, она поможет быстрее донести крем вглубь кожи.

Если крем находится не в тюбике, а в баночке, то не доставайте его оттуда пальцами – крем прекрасная среда для размножения бактерий. Воспользуйтесь специальной пластиковой лопаточкой, которую можно мыть после каждого использования.

Прежде чем нанести крем на кожу лица, подержите его недолго на ладони. Пусть он нагреется до температуры тела.

Для кожи глаз используется специальный крем!

Крем лучше всего вбивать кончиками пальцев по массажным линиям лица, чтобы не допускать перерастяжения кожи.

Ночной крем не должен находиться на лице всю ночь!!! Через 20 минут после его нанесения излишки необходимо удалить салфеткой!!! Если крем останется на лице на ночь, мало того, что ваша кожа будет лишена все это время кислорода, так еще утром вы встанете с отеком лица.

Защита

От кого защищаться будем? От каких хулиганов? Бандитов, способных навредить нашей коже, оказывается, не так уж мало! Главарь этой банды – солнце, его правая рука – мороз, левая – ветер. Ну, а уж говорить о мелких сошках вроде центрального отопления в наших домах, загрязненной атмосферы уже не приходится. Для защиты от этих неприятностей выпускаются специальные средства, их можно найти в аптеках и магазинах. Ну, а мы не будем тратить деньги.

Звездный рецепт!

Если вы чувствуете, что ваша кожа страдает от летнего солнца, становится более сухой, то попробуйте *банановую маску*, которой пользуется **Скарлет Йохансен**. Такая маска, так же как и предыдущая, может быть полезна и в холодное время года, когда коже не хватает влаги из-за слишком сухого воздуха отапливаемых помещений.

Рецепт защитной банановой маски от Скарлет Йохансен

Возьмите 1 банан и тщательно разомните до однородной кашицы. В полученную кашицу добавьте 1 чайную ложку молока. Маска готова. Аккуратно наложите ее на лицо минут на 10–15, а затем смойте теплой водой. Не забудьте протереть кожу кубиком льда.

* * *

Ну вот, общие советы закончились. Теперь каждый будет читать свою часть книги, где описаны рецепты именно для его кожи.

Как правильно ухаживать за сухой кожей лица

В молодости обладательницы сухой кожи лица вызывают зависть у тех, кому досталась, например, жирная кожа. Ну еще бы, в то время, как все остальные мучаются с прыщиками, пытаются «убрать» жирный блеск с носа, лба, щек, изводят лимоны килограммами, чтобы закрыть поры на лице, прелестницы с сухой кожей удивленно хлопают ресницами – «Зачем вся эта суета? Я вот ничего с кожей не делаю, а она на вид матовая, бархатная и никаких пор не видно». Может быть, действительно, раз лицо хорошо выглядит, не стоит нагружать его какими-то кремами, масками и прочим? И в чем состоит тогда уход? Чтобы найти ответ на этот вопрос, нужно понять, что такое сухая кожа. Уже само название – «сухая» (а не «нормальная»!) вызывает желание что-то исправить – скажем, полить. Ну, а раз разговор идет не о цветочках, а о коже, то – увлажнить. Сухость кожи возникает из-за того, что образуется недостаточно кожного сала, жира. С одной стороны, за счет этого появляется приятная матовость кожи, но с другой стороны – жирная пленочка на лице слишком тонка и не обеспечивает ему достаточную защиту, позволяя влаге испаряться. А если лицо недостаточно увлажнено, то ждите скорых морщин. Ну, а так как с возрастом все типы кожи начинают приближаться к сухому, то, если правильно не ухаживать за лицом, к морщинкам прибавятся еще и шелушение кожи, зуд, ощущение стянутости. А это и некрасиво и неприятно. Значит, будем правильно ухаживать – увлажнять.

При сухой коже категорически противопоказаны

Все косметические средства, которые содержат спирт.

Мыло.

Солярий.

Мороз, солнце, ветер.

Очищение сухой кожи

Чем же умываться, если у вас сухая кожа? Вроде бы, раз кожа нуждается во влаге, то ей должно подойти умывание водой, но часто водопроводная вода бывает слишком жесткой, поэтому лучше всего будет воспользоваться кипяченой водой. А вот паровую ванночку для сухой кожи можно делать раз в неделю, и, в отличие от других типов кожи, достаточно будет провести над ней минутки три. Эта процедура поможет не только подготовить кожу лица к дальнейшей очистке, но и восстановит водный баланс кожи, а это как раз то, что необходимо сухой коже. Для ванночки вам подойдут отвары из лаврового листа, липы, ромашки, мелиссы, одуванчика, розы и цедры апельсина или мандарина.

Хоть кожа и сухая, пользоваться скрабами все же необходимо. Просто делать это нужно не чаще, чем раз в неделю. И обязательным условием после процедуры очищения кожи скрабом является протирание кожи лосьоном или кубиком льда и наложение на лицо питательного крема или питательной маски.

Помните, что влажное лицо очень уязвимо. Если массировать его скрабом энергично, то это может привести к растяжению кожи, и, следовательно, к тому, против чего боремся – морщинкам. Поэтому все движения должны быть аккуратными и нежными.

Звездный рецепт!

Добавьте в воду немного *молока или сливок*, так, как это делает известная на весь мир модель **Синди Кроуфорд**. Молоко с водой не только очистит ваше лицо, но и смягчит кожу.

Звездный рецепт!

Так как сухой коже противопоказано мыло, то можно попробовать *умываться овсянкой*. В одном из своих интервью итальянская актриса **Софи Лорен** рассказывала о том, что в ее солнечной стране очень часто кожа бывает пересушена, поэтому итальянки вместо мыла используют именно овсянку. Рецепт очень прост и не отнимает много сил на приготовление.

Рецепт овсяного умывания от Софи Лорен

Залейте 1 порцию овсянки (хлопьев) 3 порциями горячего молока. Пусть эта смесь немного постоит, пока хлопья не разбухнут, и смесь не остынет, – и, пожалуйста, умывайтесь на здоровье! После такого утреннего умывания кожа становится бархатной, гладкой, мягкой и сияющей.

Звездный рецепт!

Для сухой кожи температура воды (или другого приготовленного умывания) должна быть комнатной. Но закончить умывание нужно, ополоснув лицо прохладной водой или протерев лицо кубиком льда. Так делала **Ангелина Вовк** каждое утро перед тем, как предстать перед камерами. Когда замораживаете кубики льда для протирания лица, лучше брать не просто кипяченую воду, а отвар, например ромашки, шалфея или шпината, которые очень полезны при сухости кожи. *Финалистка конкурса «Мисс мира» Татьяна Мокрушина* предлагает готовить лед из минеральной воды, настоя черного или зеленого чая. Полотенцем лучше не пользоваться, а просто подождать, пока лицо высохнет.

Звездный рецепт!

Американская актриса Сандра Баллок ежедневно очищает свое лицо долькой свежего яблока. Действительно, свежесжатый яблочный сок хорошо очищает, тонизирует кожу и витаминизирует ее. И чем хороши такие яблочные умывания – они подходят для любого типа кожи.

Звездный рецепт!

Для сухой кожи прекрасно подойдет *очищение растительным маслом*, которое одновременно и очищает кожу и питает ее. Такое очищение применяет прекрасная французская актриса **Софи Марсо**.

Рецепт очищения маслом от Софи Марсо

Растительное масло можно взять любое, но лучше всего выбрать оливковое. Его нам понадобится совсем немного – 1–2 столовые ложки.

Для начала масло нужно слегка нагреть, чтобы оно было теплым. Нагревать лучше не на огне, а на водяной бане. Затем смочите в масле ватный тампон или диск, отожмите его и по массажным линиям аккуратно очистите лицо. Диски (или тампоны) меняйте по мере загрязнения. После того, как закончили с очищением, возьмите новый диск и смочите его в масле очень обильно, не отжимая. Теперь наносите масло на лицо снизу вверх – от подбородка ко лбу. Когда обрабатываете все лицо, прилягте на 5 минут. Затем чаем – черным или зеленым – начинайте потихоньку снимать с лица масло. Сначала протрите лицо почти сухим диском, лишь слегка смоченным в чае и отжатым, а по мере того, как лицо

будет становиться все менее и менее жирным, смачивайте диск больше и больше.

Звездный рецепт!

Хороший рецепт щадящего скраба есть в арсенале гримера Светланы Ратниковой.

Рецепт скраба от Светланы Ратниковой

Для сухой кожи берется кефир самой высокой жирности. Он будет отвечать за питающую фазу скраба. В кефир добавляется манная крупа – она будет отшелушивать лишнюю кожу и шлифовать лицо, убирая мелкие морщинки. Самое хитрое дело – не пропустить момент, когда скрабом можно пользоваться: крупинки манки не должны успеть размокнуть, иначе пропадет эффект скраба. Поэтому лучше всего приготовить маленькую порцию скраба, а если вам не хватит, сделать еще.

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.