

БОЛЬШАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Для



СУПЕР-

ДЕВО-

ЧЕК



УДК 087.5:030
ББК 92.0
Х-76

Хомич, Е. О.
Х-76 Большая энциклопедия для супердевичек / Е. О. Хомич. — Минск :
Харвест, 2017. — 240 с. : ил.

ISBN 978-985-18-4044-7

Пора детства безвозвратно проходит, девочки начинают взрослеть, и у них появляются вопросы, на которые учителя и родители не всегда могут дать ответ. Именно для них и написана эта книга. Она подскажет, как в современном мире разнообразия не выглядеть смешно и нелепо и в то же время не стать серым пятном на фоне сверстников. Энциклопедия не только научит стильно одеваться и правильно накладывать макияж, но и расскажет, как устроить оригинальное романтическое свидание, подать на стол какое-нибудь экзотическое блюдо — например, суши. Кроме того, юные прелестницы найдут советы, которые помогут им разобраться в своих чувствах, найти общий язык с окружающими, стать интересным и эрудированным собеседником.

В любой затруднительной ситуации энциклопедия окажется для девочек незаменимым другом и добрым советчиком.

УДК 087.5:030
ББК 92.0

ISBN 978-985-18-4044-7

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2009

Искусство нравиться

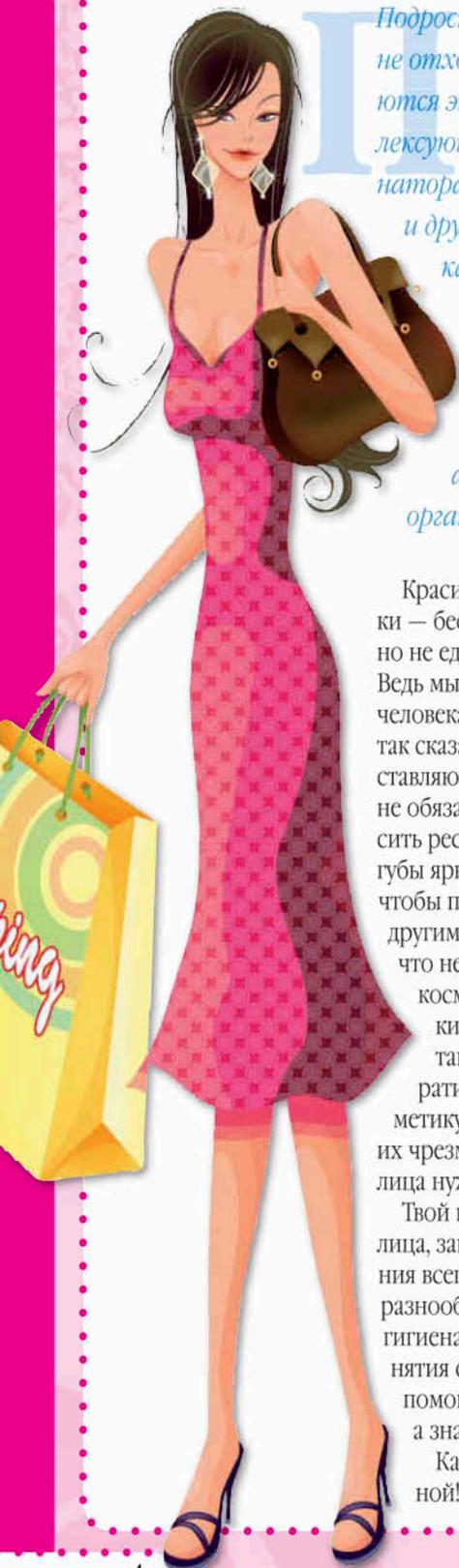
Подростковый возраст — один из кризисных периодов в жизни человека. Юноши и девушки не отходят от зеркала, придирчиво анализируя свои внешние данные, иногда так увлекаются этим процессом, что находят недостатки даже там, где их нет. Мальчики комплексуют по поводу роста и отсутствия рельефной мускулатуры, как у Рэмбо или Терминатора. Девочек угнетает недостаточная стройность (пресловутые 90–60–90). И тех, и других заставляют страдать юношеские угри. Вскоре на первое место выйдут другие качества — ум, надежность, доброта, умение общаться, но пока важнее образ физического «Я». Ребята оценивают себя положительно только тогда, когда у них нет видимых недостатков. Вот почему подростки с «дефектами» внешности чаще всего страдают от чувства неполноценности, им кажется, что они некрасивы, их никто не замечает, не любит... Иногда стремление приблизиться к какому-то идеалу превращается в навязчивую идею, что может привести к полному истощению организма, угрожающему жизни подростка.

Красивое лицо девушки — бесспорный плюс, но не единственный. Ведь мы воспринимаем человека в комплексе, так сказать, все его составляющие. И совсем не обязательно красить ресницы тушью, губы яркой помадой, чтобы понравиться другим. Тем более что нельзя считать косметические кремы, а также декоративную косметику совсем безобидными и употреблять их чрезмерно, во вред себе. В юном возрасте кожа лица нуждается только в регулярной очистке.

Твой внешний вид, в том числе состояние кожи лица, зависит от нормального функционирования всего организма. Соблюдение режима дня, разнообразное, но умеренное питание, общая гигиена тела, полноценный сон, регулярные занятия спортом, ежедневный уход за кожей лица помогут тебе сохранить здоровье, молодость, а значит, и красоту.

Каждая девушка может стать привлекательной!

Уважай и цени себя такой, какая ты есть, не допускать появления у себя таких качеств, как ранимость, неуверенность в своих силах. Слов нет, стройная фигура — это отлично, и физические идеалы тоже достойны того, чтобы к ним стремиться. Но ведь и знания, приобретенные в молодости, — тоже багаж, который пригодится тебе в дальнейшем.



УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Чистая здоровая кожа лица — это достоинство, которым по праву можно гордиться. Хелена Рубинштейн, владелица крупной косметической фирмы в США, говорила: «Нет некрасивых женщин, есть ленивые!» Так что не ленись и старайся регулярно ухаживать за своей кожей.

Правильный уход за кожей лица позволяет сохранить ее в хорошем состоянии и предупредить появление различных дефектов, часто преждевременных. Основой такого ухода является умывание, причем наиболее важная роль принадлежит вечернему очищению лица. Вода для умывания должна быть мягкой. Чтобы этого добиться, можно вскипятить ее с содой (1 ч. ложка соды на 1 л воды). После охлаждения вещества, делающие воду жесткой, выпадают в осадок.

В воду добавляй также (1:1) сок свежих огурцов, яблок, помидоров или рассол квашеной капусты. Полученный раствор используй по утрам для освежения лица, повышения кислотной реакции кожи, которая становится от этого более устойчивой к микробам. Если раствор указанной дозировки неприятен или вызывает раздражение, следует уменьшить количество сока.

Прежде чем касаться лица, тщательно вымой руки. Для очистки можно использовать косметическое молочко, тоник или очищающую пенку. В каждой косметической линии есть специальные средства для этой цели, так что выбери из них то, что больше всего тебе подходит, но старайся пользоваться разработанным именно для подростков комплексом. Лицо нужно обязательно очищать утром и вечером. Дать же общие рекомендации по тому, как именно это делать, очень трудно, так как одни средства смываются водой, другие снимаются ватой или ватными тампонами, так что руководствуйся инструкциями, указанными на упаковке.

Специалисты выделяют четыре основных типа кожи: сухая, жирная, нормальная и комбинированная. Еще бывает чувствительная кожа и склонная к покраснению.

Нормальная кожа на ощупь бархатистая, гладкая, эластичная, имеет матовый цвет. На ней почти не заметны поры и черные точки. Она не требует особого ухода, однако для того чтобы качества нормальной кожи как можно дольше сохранились, необходим ряд процедур, о которых мы расскажем ниже.

Жирная кожа лоснится, блестит, на ней заметны расширенные поры сальных желез. В отдельных случаях она покрыта черными точками,



 Иногда можно умываться просто водой, но обязательно кипяченой, так как она гораздо мягче воды из-под крана. Вымытое лицо не вытирай, а осушай, то есть просто прикладывай полотенце, а не трви им яростно во всех направлениях. Еще один совет: в течение дня старайся как можно меньше трогать лицо руками.



прыщами, в некоторых местах раздражена. Можешь провести дополнительную проверку: возьми маленькое ручное зеркало, которое перед этим должно быть тщательно вымыто и вытерто, и коснись им носа, лба и щек. Если на зеркале будут заметны жирные следы, значит кожа жирная. Проверить можно и при помощи бумажной салфетки через два часа после умывания.

Сухая кожа — шелушащаяся, вялая, выглядит тонкой, не блестит, легко и часто воспаляется. Такой она бывает из-за недостатка влаги и кислорода, плохого питания, нарушения обмена веществ. Определить такой тип кожи можно следующим способом. Кончиками пальцев сильно нажми на кожу лица, лучше всего на скулах. Если след от нажима сразу не исчезнет, значит кожа сухая, неэластичная, и тебе необходимо

пользоваться жирными питательными и увлажняющими кремами.

Комбинированная кожа, как правило, в районе подбородка, носа и лба жирная, а на щеках сухая или нормальная.

Легко нажимая тупой стороной карандаша, проведи черту ото лба через щеку до подбородка. Если останется заметный красный след, то твоя кожа очень **чувствительна**, нуждается в защите и требует мягкого и заботливого ухода.

Уход за кожей определяется ее типом и включает в себя очищение, тонизирование, питание и защиту. В твоём возрасте кожа не требует специальных питательных кремов, но очищение и защита — это те процедуры, которые ты должна выполнять неукоснительно, если хочешь как можно дольше сохранить ее здоровой и молодой.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Нормальная кожа — гладкая, матовая, слегка розовая, упругая, нормально реагирует на действие мыла и воды. Утром лицо ополаскивай мягкой водой комнатной температуры (или слегка прохладной) без мыла или протирай кусочком льда по направлению кожных линий. При нормальной коже мыло применяется 2—3 раза в неделю. Более частое его употребление ведет к пересушиванию. Начинается шелушение, увеличивается раздражительность. После споласкивания (протираания льдом) кожу лица промокни мягким полотенцем: оно прикладывается с небольшим нажимом.

После умывания нанеси крем тонким слоем легкими постукивающими движениями кончиков пальцев по кожным ли-

Нельзя грубо вытирать лицо: кожа от этого растягивается, и появляются преждевременные морщины.

Нежелательно часто мыть лицо с мылом, так как это ведет к пересушиванию кожи.



ниям: на лбу — по направлению роста бровей к волосам на голове, вокруг глаз — от внутреннего угла по верхнему веку к наружному, от наружного угла по нижнему веку к носу, на нем — по спинке и боковой поверхности к верхнему краю ушей. На щеки и подбородок крем наноси охватывающими движениями ладоней. Через 15—20 минут остатки крема сними мягкой салфеткой, промакивая ею лицо. Вместо умывания лицо можно очищать лосьоном.

СУХАЯ КОЖА

Сухая кожа — тонкая, светло-розовая, часто шелушится и чувствительна к внешним факторам. Старайся лишний раз ее не пересушивать: нельзя систематически умываться перед выходом на улицу, увлекаться косметическими процедурами, в которых используются спиртовые растворы. Лицо перед вечерним умыванием смазывается косметическим молочком или сливками. Если кожа плохо переносит мыло, после ее очищения умойся отваром липового цвета (1 ч. ложка на 1 стакан воды) либо чаем с молоком (4 ст. ложки молока на 1 стакан чая). Шелушащуюся кожу обработай теплым отваром льняного семени (1 ч. ложку семени залить стаканом холодной воды, вскипятить и остудить).

Возможны и другие способы очистки. Кожу протирай молоком с водой (1:1 или $\frac{1}{3}$ молока на $\frac{2}{3}$ воды); вода применяется мягкая, комнатной температуры.

Можно протирать кожу специально приготовленной смесью: разотри желток со 100 г сливок 30%-ной жирности, добавь чайную ложку водки и 5—15 капель сока лимона. Перед употреблением смесь взболтай. Наноси на лицо ватным тампоном несколько раз. Тампон желательно менять почаще. Смесь хорошо очищает, смягчает и отбеливает кожу.

Кроме ежедневного утреннего и вечернего ухода, сухой коже необходим дополнительный уход, который состоит из очистки лица, нанесения и смывания маски. Смывать маску лучше всего липовым настоем комнатной температуры или теплой водой.

ЖИРНАЯ КОЖА

Жирная кожа по внешнему виду разделяется на два типа. Первый: кожа кажется смазанной маслом, лоснится, блестит, на ней могут выступать отдельные капельки жира. Она будто вся исколота (такую картину создают

расширенные поры сальных желез), напоминает апельсиновую корку. Второй: кожа грубая, с большим количеством черных точек, прыщей, в отдельных местах раздражена, есть покраснения, покрыта чешуйками, корками. Это объясняется тем, что выделяемое кожное

 Отвар овсяных хлопьев хорошо подходит для протирания лица. Приготавливается он следующим образом: на 1 л кипятка положи 2 ст. ложки хлопьев. Когда отвар остывнет, процеди его через марлю.



Иногда жирная кожа после умывания стягивается, начинает шелушиться и краснеть. При возникновении таких явлений лицо умывай отваром ромашки (1 ч. ложка на стакан воды). Если имеются небольшие прыщи, протирай кожу лица отваром овсяных хлопьев (2 ст. ложки овсяных хлопьев и 1 ч. ложка соли на стакан воды) и споласкивай подкисленной водой (кожуху кислых яблок или лимонные корки залей теплой водой и настаивай в течение 2 часов). Если необходимо, протирай лицо лосьоном в течение дня.

сало вместе с отторгнутыми частицами и пылью образует пробки, которые закупоривают протоки сальных желез и создают на поверхности кожи черные точки. Если процесс продолжается, сало скапливается в выводных протоках, возникают сальные пробки — камедоны, которые имеют тем-

но-бурый или черный цвет (результат смешивания пыли, отмерших частей клеток и бурого пигмента). Если не ухаживать за лицом, камедон увеличивается, растягивает выводной

проток железы, куда проникает инфекция, он воспаляется, образуется прыщ.

Уход за жирной кожей лица определяется чрезмерной секрецией сальных желез. Она может возникнуть в любой период жизни, но чаще всего это случается в период полового созревания.

Жирную кожу мой 2 раза в день теплой водой с мылом, а затем ополаскивай более холодной. При этом в воду можно добавить немного поваренной соли (1 ч. ложка на 1 л воды). Вместо мыла полезно время от времени умывать лицо молочной сывороткой, ополоснув его затем теплой водой и протерев ватным тампоном, смоченным лосьоном для жирной кожи.

Кожу с мелкими угрями можно мыть простоквашей или делать маски из нее. Для этого сверни в несколько слоев марлю, проделай в ней отверстия для рта и глаз. Затем обмакни марлю в простоквашу и положи на лицо на 15–30 минут (высохшую марлю вновь смочи и повтори процедуру). После этого лицо протри этой же марлей и умойся вначале теплой, а затем холодной водой. Такие маски следует делать по меньшей мере 2 раза в неделю в течение 1,5–2 месяцев.



КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Комбинированной считается кожа, которая в районе подбородка, носа и лба, обычно жирная, а на щеках — нормальная или сухая. Уход за кожей смешанного типа сложнее. При нормальной коже на щеках и не очень активной секреции сальных желез на носу и подбородке лицо умывай мылом. Через день эту часть лица желательно протереть лосьоном для жирной кожи. Щеки можно смазать увлажняющим или полужирным кремом. Если на носу и подбородке наблюдается повышенная активность желез, а на щеках выраженная сухость, то вечером, перед умыванием, протирай щеки ваткой, смоченной косметическим молочком.



Нос, подбородок и лоб нужно вымыть мылом. После среднюю часть лица смажь стягивающим лосьоном, а щеки — питательным кремом. Кожа, плохо переносящую воду и мыло, следует вечером обрабатывать отваром ромашки или молочным раствором, а щеки в зависимости от типа кожи слегка смазывать питательным кремом. По утрам умывайся отваром лекарственных трав либо раствором для нормальной кожи, а щеки смазывай кремом. При коже смешанного типа рекомендуется делать двойные маски — одну на щеки и шею, другую на нос, подбородок и лоб. Длительность процедуры 15–20 минут, затем смой нанесенную массу теплой кипяченой водой.



МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА, КРЕМА, ОСНОВЫ МАКИЯЖА

Маски для нормальной кожи

Витаминная маска

2 ч. л. овощного или фруктового сока смешать с 1 ст. л. муки, крахмала или толокна. Наложить на 10–20 минут на лицо и шею, затем смыть и нанести питательный крем для нормального типа кожи.

Яблочная маска

Натертое небольшое яблоко смешать с 1 ст. л. сметаны и нанести на 10–12 минут на кожу лица и шеи. Дает увлажняющий эффект.

Творожная маска (очищающая)

2 ч. л. творога смешать с 1 ст. л. меда, добавив 3 капли растительного масла. Наложить на лицо и шею на 10 минут, затем смыть и нанести увлажняющий крем.

Маска «Весенняя»

1 ст. л. свежего березового сока тщательно перемешать с 1 ст. л. майонеза и 1 ч. л. меда. Наложить на 15 минут на кожу лица и шеи, затем смыть и нанести питательный крем.

Маска «Совет косметолога»

Смешать 1 яичный желток, сок 1 лимона и 1 ч. л. оливкового масла, нанести смесь на лицо и дать ей высохнуть, после чего аккуратно смыть теплой водой. За это время кожа увлажнится, наполнится жидкостью и лицо станет свежим.

Тонизирующая маска

Перемешать 1 ст. л. творога и $\frac{1}{2}$ ч. л. меда. Эту смесь можно наложить даже вокруг глаз. Через 20 минут смыть маску и умыть лицо теплой водой, затем нанести питательный крем.

Белковая маска

Взбить 1 белок, добавить 1 ч. л. любого сока, перемешать. Нанести смесь на кожу лица на 15 минут, затем смыть минеральной водой.

Маска «Богиня»

Женщинам с нормальной кожей чаще присущи веснушки и пигментные пятна. Для тех, кто хочет вывести веснушки, предлагаем следующую маску. Необходимо смешать 1 ч. л. масляного экстракта амаранта, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. огуречного сока, 2 ст. л. измельченных овсяных хлопьев, 1 ст. л. взбитого яичного белка. Маску наложить на чистое лицо на 20 минут. Смыть теплой водой, нанести питательный крем.

Клубничная маска

Измельчить 2–3 крупные ягоды клубники, добавить 2 ч. л. сметаны или кефира, перемешать и нанести смесь на кожу лица. Через 20 минут смыть теплой водой. Маска прекрасно тонизирует кожу.

Грушевая маска

2 ст. л. протертой груши смешать с 2 ч. л. взбитых сливок и 1 ч. л. протертого свежего картофеля. Нанести смесь на кожу лица на 15 минут, затем смыть теплой водой и протереть лицо ватным тампоном, смоченным в минеральной воде. Такая маска витаминизирует.

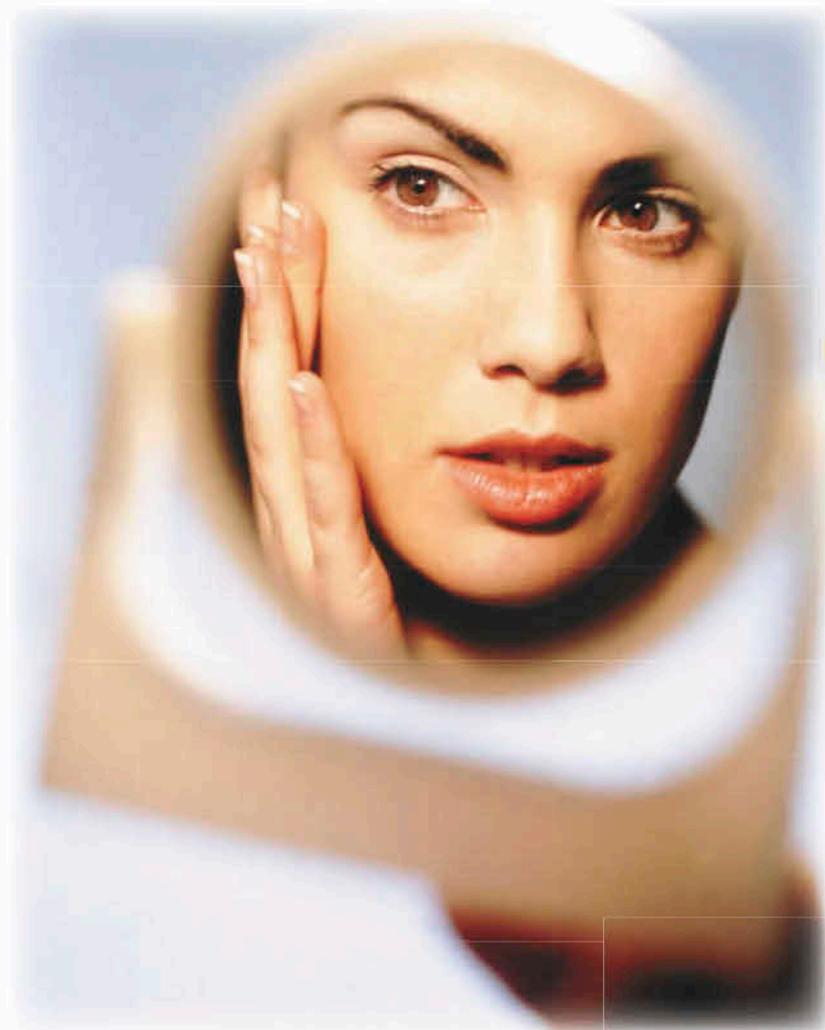
Арбузная маска

Перед нанесением маски кожу лица умыть теплой водой. Нанес-



В масках для лица используются различные ингредиенты в зависимости от типа кожи и годности компонентов.





держат на лице в течение 10 минут, затем смывают маску теплой водой.

Маска «Нежность»

2 банана размять и смешать с 2 ч. л. молока. Нанести на лицо на 25 минут, затем смыть теплой водой.



Маска «Здоровье»

$\frac{1}{2}$ ломтика черного хлеба (лучше взять мякоть) залить 2 ст. л. горячей воды, добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. масла розмарина. Когда хлеб разбухнет (должна получиться кашица), нанести маску на лицо, втирая круговыми движениями. Через 20 минут смыть теплой водой, а затем ополоснуть лицо минеральной. Кожа приобретет розовый цвет и здоровый вид.

ти тонким слоем кашу из арбуза и, накрыв полотенцем, подержать 15 минут. Затем снова умыться теплой водой, промокнуть кожу салфеткой и смазать питательным кремом.

Хлебная маска

С кусочка белого хлеба срезать корку и залить его молоком (так, чтобы хлеб только размяк). Массу нанести на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Чайная маска

Слить остатки чая, гущу выложить на марлевую салфетку и, положив на лицо, подержать 15 минут, затем смыть теплой водой.

Тыквенная маска

2 ст. л. мелко нарезанной мякоти тыквы в небольшом количестве воды довести на слабом огне до однородной массы, добавить 1 ч. л. меда и перемешать. Смесь выложить на марлю, сверху накрыть целлофаном и по-



Рябиновая маска (питательная)

2 ст. л. кашицы из плодов рябины смешать с 1 ч. л. меда и нанести на кожу лица. Смыть через 15–20 минут чуть теплой водой.

Маска «Деревенская»

К $\frac{1}{2}$ стакана деревенской сметаны (высокой жирности) добавить $\frac{1}{2}$ стакана настоя из ромашки, дать настояться 10 минут, затем круговыми движениями пальцев втереть маску в кожу лица. Смыть через 20 минут теплой водой. Кожа будет выглядеть молодой, эластичной, мягкой, здоровой.

Картофельная маска

Очистить сырой клубень картофеля, натереть его на мелкой терке, несильно отжать, выложить массу на марлевую салфетку и, положив на лицо, слегка смочить картофельным соком. Смыть теплой водой через 25 минут.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Маска из квашеной капусты

Эта маска способствует тому, чтобы сделать жирную и угреватую кожу более мягкой и упругой.

Необходимо положить на лицо капусту толстым слоем, накрыть салфеткой, а через 30 минут снять и, ополоснув лицо, нанести увлажняющий крем. Такую маску следует делать регулярно 1 раз в неделю.

Освежающая маска

1 ст. л. яблочного пюре смешать с 1 ст. л. взбитого яйца и нанести на чистое лицо и шею, через 20 минут смыть теплой водой. Затем кожу лица и шеи ополоснуть минеральной водой. Эта маска также оказывает и омолаживающее действие.

Питательная маска

Крупное зеленое яблоко нарезать и сварить в небольшом количестве молока. Приготовить пюре и сделать теплую маску. Подержать ее на лице 20 минут, смыть холодной водой, затем нанести крем.

Тонизирующая маска

Для удаления жирного блеска с кожи лица используют следующую смесь: 1 ч. л. дрожжей перемешать с 1 ст. л. свежего подогретого молока. Нанести маску на лицо, смыть через 15 минут холодной водой.

Регенерирующая маска

2 ст. л. ягод крыжовника смешать с 1 ст. л. голубой глины и 1 ст. л. сока мандарина. Если крыжовник мягкий, его просто разминают ложкой, если жесткий — натирают на терке. Ягоды используют полностью, так как косточки в крыжовнике очень полезны, они содержат янтарную кислоту, которая способна делать кожу более упругой. Нанести маску на 10 минут на кожу лица, смыть сначала теплой водой, затем ополоснуть минеральной.

Земляничная маска (освежающая)

Для маски понадобятся 1 перепелиное яйцо, 2 ст. л. земляники и 1 ч. л. сока красного грейпфрута. Землянику размять, добавить сок красного грейпфрута, яйцо взбить в пену, все перемешать. Смесь получится жидкая, поэтому удобнее наносить ее на лицо ватным тампоном. Необходимо оставить ее на 10—15 минут, затем смыть теплой водой.

Вишневая маска

Необходимы 2 ст. л. вишни, 1 ст. л. картофельной муки и 1 ст. л. сока апельсина с мякотью. Вишню очистить от косточек, размять в миске до получения кашицы (можно использовать как свежие, так и замороженные ягоды, в них сохранена большая часть витаминов), добавить картофельную муку, сок апельсина, все тщательно перемешать. Полученную массу нанести на лицо, подержать 10—15 минут, затем смыть теплой водой.

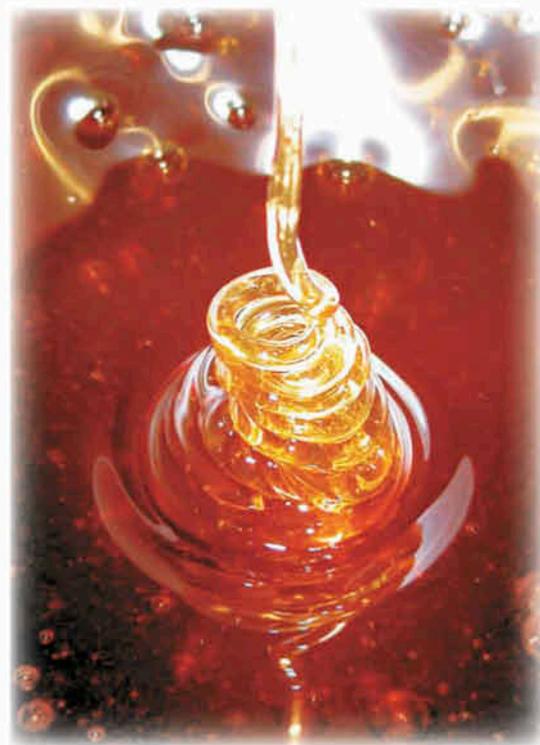


Все маски для лица в этой или иной степени обладают очищающим эффектом.

Яблочная маска (отбеливающая)

Понадобятся $\frac{1}{2}$ яблока, 1 ч. л. лимонного сока, $\frac{1}{2}$ ч. л. оливкового масла и $\frac{1}{2}$ ч. л. меда. Яблоко очистить, натереть на мелкой терке или измельчить в блендере, перемешать с медом. К полученной массе добавить лимонный сок и оливковое масло,





все тщательно перемешать. Смесь нанести на лицо и шею, смыть через 10–15 минут, умыться проточной водой комнатной температуры, затем минеральной водой.

Маска из нектарина (освежающая)

1 спелый нектарин без кожицы растереть в кашлицу (нектарин — это смесь персика и сливы, соответственно, используя его, вы получите двойную пользу). Добавить 1 ст. л. картофельной муки, $\frac{1}{2}$ ч. л. тыквенного масла, все тщательно перемешать. Полученную смесь нанести на лицо и оставить на 10–15 минут, затем смыть маску теплой водой и сделать расслабляющий массаж для лица и шеи.

Капустная маска (укрепляющая)

Понадобятся 3 листа капусты белокачанной, 2 ч. л. оливкового масла, $1\frac{1}{2}$ ст. л. белой глины. Листья капусты натереть на мелкой терке или размельчить в блендере, через марлю отжать сок, добавить белую глину и масло, все тщательно перемешать. Нанести маску на лицо и шею и оставить на 10–15 минут, оставшуюся смесь можно нанести на руки на такое же время, затем смыть водой комнатной температуры.

Творожно-медовая маска (восстанавливающая)

Взять 1 ст. л. творога и $\frac{1}{2}$ ч. л. меда, 1 яйцо и 1 ст. л. толокна (пропаренные, затем высушен-

ные овсяные хлопья). Творог хорошо размять с медом и яйцом, в эту кашлицу добавить толокно. Все перемешать и нанести на лицо. Смыть теплой водой через 10–15 минут.

Маска из сливок (очищающая)

Для маски понадобятся 3–4 ст. л. сливок, 1 ст. л. овсяной муки и $\frac{1}{2}$ ч. л. меда. В сливки добавить мед и овсяную муку, все тщательно размять, чтобы кашлица получилась без крупинок. Маску нанести на лицо, слегка массируя кожу кончиками пальцев, на 10–15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

Кефирная маска

Понадобятся $1\frac{1}{2}$ ст. л. кукурузной муки и $1\frac{1}{2}$ ст. л. кефира, $\frac{1}{2}$ белка, $\frac{1}{2}$ ч. л. масла горчицы. Кефир лучше взять 1%-ный, он подходит для жирной кожи, а 3%-ный — для сухой. Тщательно перемешать кефир, белок, масло горчицы и муку. Полученную массу нанести на лицо на 10–15 минут, затем смыть теплой водой.

Маска «Волшебство»

Взбить

1 яичный белок до получения густой пены, затем добавить



Прежде чем наносить маску, лицо нужно тщательно очистить.



5–8 капель лимонного сока и смешать с овсяной мукой (геркулес, размельченный в кофемолке). Маску нанести на лицо толстым слоем на 15–20 минут.

Для усиления эффекта при ее подсыхании можно до-

бавить еще один слой, затем смыть теплой проточной водой и ополоснуть минеральной.

Индийская маска

Для приготовления маски понадобятся: 1 ч. л. меда, 2 ст. л. молока, $\frac{1}{2}$ ч. л. эфирного масла кардамона, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли. Мед смешать с солью (лучше брать морскую соль, она богата йодом, макро- и микроэлементами), молоком и кардамоном, затем

маску нанести на лицо и шею ватным тампоном. Через 20–25 минут смыть проточной водой комнатной температуры и ополоснуть минеральной водой.

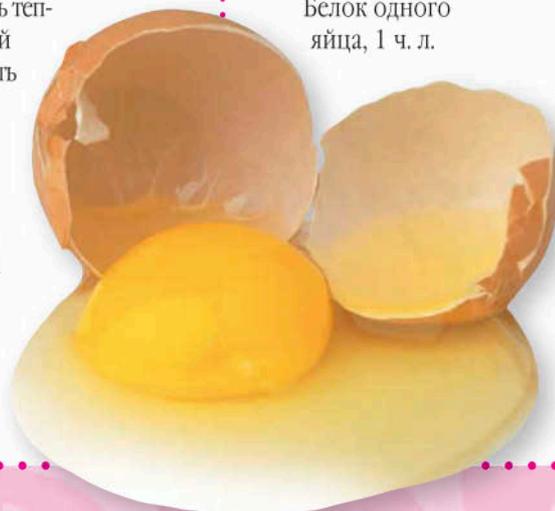


Маска «Красотка»

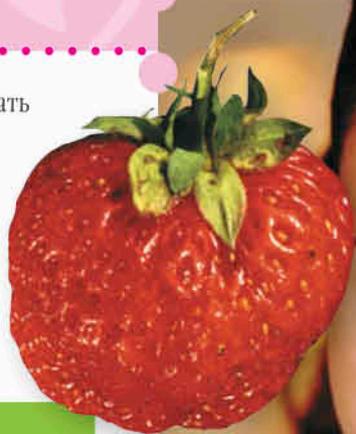
1 ч. л. сливок смешать с 1 ч. л. лимонного сока, добавив протертые лепестки роз, и нанести маску на лицо и шею на 15–20 минут, затем смыть. Она очень хорошо подходит для жирной кожи — питает, отбеливает и омолаживает ее.

Маска «Изысканная»

Белок одного яйца, 1 ч. л.



меда и $\frac{1}{2}$ ч. л. оливкового масла смешать до однородной консистенции. Затем добавлять измельченные овсяные хлопья до получения кашицы. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой. Перед нанесением можно подогреть ее на водяной бане. Маска сужает поры и подходит для жирной кожи.



Маски для сухой кожи

Яичная маска (I)

1 желток растереть с 1 ч. л. масла шиповника или эвкалипта, добавить по 10 капель жирового концентрата витаминов А и Е и $\frac{1}{2}$ ч. л. меда. Маску нанести на лицо на 20 минут, а затем смыть сначала теплой, а потом холодной водой.

Яичная маска (II)

Тщательно перемешать 1 желток и по 1 ч. л. сока алоэ и растительного масла. Маску наложить на лицо на 20 минут. По истечении времени смыть ее сначала теплой, а затем холодной водой.

Хлебная маска

Очень хорошо тонизирует, питает и омолаживает сухую кожу.

1 ст. л. пшеничной муки развести молоком или водой до густоты сметаны, а затем растереть с одним желтком. Нанести маску на лицо и шею, а через 15 минут смыть теплой водой. Затем нанести питательный крем.

Творожная маска

Тонизирует сухую кожу.

1 ст. л. творога, 2 ст. л. сметаны и щепотку поваренной соли растереть до образования однородной массы и нанести на лицо и шею. Через 20 минут маску удалить с помощью ватного диска, смоченного в холодном молоке.

Маска «Клеопатра»

Нанести на лицо кашицу из ягод (любых), растертых с равным количеством сливок. Через 15 минут смыть теплой, а затем холодной водой и смазать лицо питательным кремом.

Маска «Мечта» (питательная)

Смешать 1 желток, 1 ч. л. меда, $\frac{1}{2}$ ч. л. растительного масла. К полученной массе добавить

немного крахмала или смолотых в кофемолке овсяных хлопьев до

получения консистенции густой сметаны. Нанести на кожу лица и шеи на 15 минут. Если кожа очень сухая, полезно протирать ее теплым растительным маслом — персиковым, оливковым, абрикосовым, кукурузным.

Маска «Звездная»

2—3 ст. л. подогретого растительного масла смешать с измельченным геркулесом, затем

Главный признак того, что пора снять маску, — ее затвердение и высыхание.





нанести на кожу лица и массировать круговыми движениями 2—3 минуты. Смыть теплой проточной водой, затем ополоснуть лицо минеральной.

Абрикосовая маска (укрепляющая)

Для приготовления маски необходимы 2 средних абрикоса, 1 желток, 1 ст. л. овсяных хлопьев и $\frac{1}{2}$ ч. л. меда. Абрикосы растереть до образования кашицы, добавить овсяные хлопья, желток и мед. Дать постоять этой кашице 20—30 минут, чтобы хлопья разбухли и стали мягкими. Полученную массу нанести на лицо на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

Маска из калины (тонизирующая и укрепляющая)

Тебе понадобятся 2 ст. л. ягод калины, 1 ст. л. крахмала, 1 желток, $\frac{1}{2}$ ч. л. масла грецкого ореха. Ягоды размельчить, перемешать с крахмалом, добавив желток и масло. Полученную массу нанести на лицо на 10—15 минут. Смыть теплой водой.

Маска из облепихи (витаминизирующая и смягчающая)

Для приготовления маски необходимо взять 2 ст. л. ягод облепихи, 1 ст. л. овсяных хлопьев, $\frac{1}{2}$ ч. л. льняного масла. Свежую или замороженную облепиху размять ложкой. Овсяные хлопья смешать с льняным маслом, добавив измельченные ягоды. Полученную массу нанести на лицо на 10—15 минут, затем смыть теплой проточной водой и ополоснуть минеральной.

Тонизирующая маска

Смешать 1 яйцо, сок $\frac{1}{2}$ красного апельсина и 2 капли эфирного масла бергамота. Затем аккуратно всыпать 2—3 ст. л. кукурузной муки и снова все как следует перемешать. Полученную массу нанести на лицо на 15—20 минут. Смыть теплой водой.



Сливовая маска (смягчающая)

Тебе понадобятся 1 желток, 3 крупные сливы, 1 ст. л. гречневой муки и $\frac{1}{2}$ ч. л. меда. Если гречневой муки у тебя не оказалось, можно смолоть в кофемолке $1\frac{1}{2}$ ст. л. крупы или же сварить небольшое количество гречки. Сливы очистить от косточек и шкурки и размять, смешать все с гречкой, медом и желтком. Готовую маску нанести на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

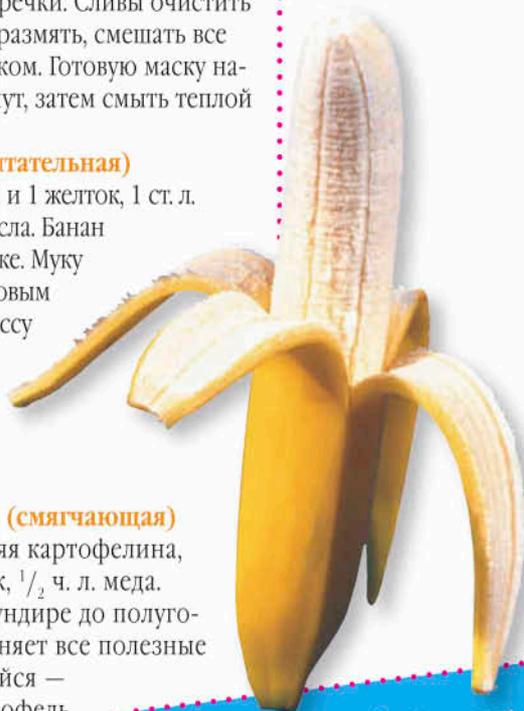
Банановая маска (питательная)

Понадобятся $\frac{1}{2}$ банана и 1 желток, 1 ст. л. муки, $\frac{1}{2}$ ч. л. рисового масла. Банан очистить и размять в миске. Муку смешать с желтком и рисовым маслом. В полученную массу добавить измельченный банан. Смесь нанести на лицо на 10–15 минут, затем смыть теплой водой.

Картофельная маска (смягчающая)

Понадобятся 1 средняя картофелина, 1 ст. л. молока, 1 желток, $\frac{1}{2}$ ч. л. меда. Сварить картофель в мундире до полуготовности (так он сохраняет все полезные свойства, а разварившийся — теряет витамины). Картофель должен быть мягким, но не разваренным. Размять картофель, добавить в него молоко, мед и желток. Маску нанести на лицо на 10–15 минут, затем смыть теплой водой. Если нет

на лицо и шею. Если используется сырой картофель, то маску лучше наносить лежа.



Не накладывай маску на кожу вокруг глаз!



Морковная маска (увлажняющая)

1 маленькую морковь очистить от кожуры, натереть на терке, затем положить 1 желток и как следует взбить до пены.

Добавить 1 ст. л. сухого молока. Все тщательно перемешать. Маску нанести на лицо и шею на 15–20 минут, смыть теплой проточной водой и ополоснуть минеральной, затем нанести питательный крем.

Маска из сельдерея (питательная)

Необходимы 2 средних стебля сельдерея, 1 ч. л. масла грецкого ореха, 1 ч. л. сливок и 1 ст. л. овсяной муки. Стебли сельдерея натереть на мелкой терке (брать нужно именно стебли, корень сельдерея твердый и приготовление его займет много времени), затем добавить муку, масло и сливки — все тщательно перемешать и нанести на лицо на 15–20 минут. Смыть теплой водой.

Сметанная маска (увлажняющая)

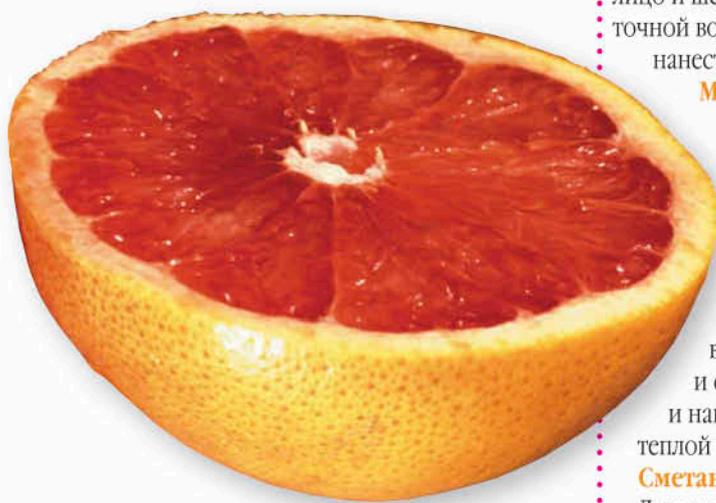
Для приготовления маски понадобятся $\frac{1}{2}$ ст. л. сметаны, $\frac{1}{2}$ ч. л. оливкового масла, 1 желток, $1\frac{1}{2}$ ст. л. муки. В сметану (лучше взять с большим процентом жирности — это полезнее для сухой кожи) добавить желток, масло и муку, все тщатель-

но перемешать, чтобы получилась однородная масса без комочков. Полученную смесь нанести на лицо на 15–20 минут. Смыть теплой водой.



Глиняная маска с молоком и медом (питательная)

Смешать 1 ч. л. меда с 2 ст. л. молока и 2 ст. л. белой глины. Полученную кашицу нанести на лицо и шею на 10–15 минут, затем смыть теплой водой.



времени варить картофель, его можно помыть и натереть на терке, но не очищая от кожуры. Затем смешать с ингредиентами и нанести

Маска из красной глины с алоэ (успокаивающая)

Для приготовления маски понадобятся 2 ст. л. красной глины, 2 ст. л. сливок и 2 ч. л. сока алоэ. Глину смешать с молоком и соком алоэ (его лучше брать из нижних листочков на стволе: они уже наполнились витаминами и полезными веществами). Полученную смесь нанести на лицо и шею на 15–20 минут, затем тщательно смыть теплой проточной водой и ополоснуть минеральной.

МАСКИ ДЛЯ КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ

Маска из киви (восстанавливающая)

Для приготовления маски понадобятся 1 киви, 1 ст. л. зеленой глины, $\frac{1}{2}$ ч. л. оливкового масла, 1 белок. Киви очистить от кожуры, мякоть размять вилкой, добавить белок, оливковое масло и тщательно перемешать. В полученную смесь всыпать глину, аккуратно помешивая. Маску нанести на лицо на 10–20 минут, затем смыть теплой водой.

Маска из черной смородины (отбеливающая и питательная)

Для маски необходимы 2 ст. л. ягод смородины, 2 ст. л. голубой глины, 1 ст. л. лимонного сока и $\frac{1}{2}$ ч. л. миндального масла. Смородину размять до получения однородной массы (ягоды можно взять и замороженные), смешать с соком лимона и миндальным маслом. В эту смесь, аккуратно помешивая, ввести глину. Нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой про-

 Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса.



точной водой, затем ополоснуть минеральной.

Маска из малины (увлажняющая и очищающая)

Понадобятся 2 ст. л. малины, 1 ст. л. пшеничных отрубей и $\frac{1}{2}$ ч. л. кокосового масла, 2–3 капли эфирного масла женьшеня. Размять малину, затем добавить пшеничные отруби, кокосовое масло (оно давно применяется в косметике как увлажняющее и снимающее раздражение средство), масло женьшеня. Все тщательно перемешать. Полученную массу нанести на лицо на 10–15 минут. Смыть теплой проточной водой, затем ополоснуть минеральной.



Грейпфрутовая маска (восстанавливающая)

Понадобятся 2 ст. л. сока грейпфрута, 1 ст. л. голубой глины, 1 белок, 2–3 капли эфирного масла апельсина. Свежевыжатый сок грейпфрута взбить с белком и маслом апельсина, затем до-



бавить в эту смесь глину, все тщательно перемешать. Полученную массу нанести на лицо на 10–15 минут, смыть теплой проточной водой, затем ополоснуть лицо минеральной.

Тыквенная маска (регенерирующая)

Ломтик тыквы очистить от кожуры и семечек, нарезать небольшими кусочками и отварить 15–20 минут. Затем размять, добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. горчичного масла и 1 ст. л. крахмала, все тщательно перемешать. Маску нанести на лицо на 10–15 минут, затем смыть теплой проточной водой и ополоснуть минеральной.



Маска из кабачков (восстанавливающая)

Взять 1 кружочек кабачка, $\frac{1}{2}$ ч. л. тыквенного масла, 1 белок, $1\frac{1}{2}$ ст. л. крахмала. Кабачок натереть на терке (плод можно взять и белый, и зеленый — содержание витаминов в них одинаковое), взбить с белком, добавить масло, затем крахмал, все тщательно перемешать. Нанести на лицо на 15–20 минут, смыть

теплой проточной водой, затем ополоснуть минеральной.

Молочно-травяная маска (укрепляющая)

Для приготовления маски понадобятся 2 ч. л. шалфея, 2 ч. л. липового цвета, 1 стакан молока, 1 ст. л. крахмала. Шалфей и липовый цвет залить молоком, довести до кипения, дать настояться в течение 5–10 минут. Отвар процедить через ситечко, травяную кашу смешать с крахмалом. Полученную кашу нанести на лицо на 10–15 минут. Затем смыть маску процеженным отваром шалфея и липового цвета.

Маска с йогуртом (отбеливающая)

Для приготовления маски понадобятся 5–6 веточек петрушки, 2 ст. л. йогурта, 1 ст. л. отрубей, 3–4 капли лимонного сока. Петрушку измельчить в блендере или мелко нарезать, добавить йогурт, отруби и лимонный сок. Все ингредиенты тщательно перемешать, оставить на 15 минут, чтобы отруби разбухли. Маску нанести на лицо на 10 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть минеральной.

Маска

из зеленого чая и кефира

Для приготовления маски понадобятся 3 ст. л. зеленого чая, 2 ст. л. кефира, $\frac{1}{2}$ ч. л. оливкового масла, 2 ч. л. крахмала. Чай измельчить до порошкообразного состояния в ступке, добавить крахмал, кефир и оливковое масло, перемешать. Полученную смесь нанести на лицо на 10–15 минут. Смыть теплой водой и ополоснуть холодной.

Маска из желтой глины (тонизирующая)

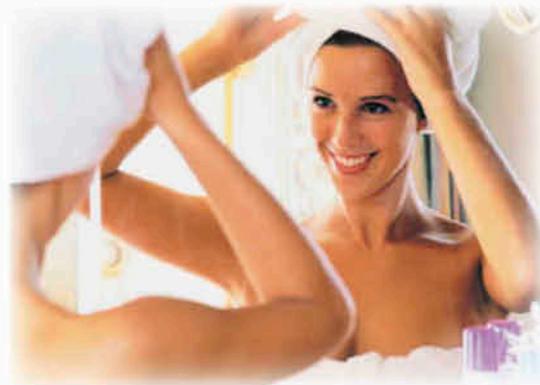
Для приготовления маски понадобятся 2 ст. л. желтой глины, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. сока лимона, $\frac{1}{2}$ ч. л. 9%-ного уксуса. Мед смешать с уксусом и соком лимона, аккуратно всыпать глину, перемешать. Получен-



ную массу нанести на лицо на 10 минут, затем смыть теплой проточной водой и ополоснуть минеральной.

Испанская маска (тонизирующая)

Для приготовления маски понадобятся 4–5 стручков фасоли (лучше взять зеленую стручковую фасоль), 1 ч. л. крахмала, 1 ст. л. оливкового масла. Фасоль растереть в миске до образования однородной массы, подогретое оливковое масло смешать с ложкой крахмала (масло должно быть теплым, чтобы крахмал по-





Маски рекомендуются делать 1-2 раза в неделю.

консистенции стал, как сметана). Соединить все ингредиенты и тщательно перемешать. Нанести смесь на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Яичная маска

Яичный желток смешать с 1 ст. л. муки, развести молоком до густоты сметаны. Нанести на лицо и шею на 20 минут, затем смыть теплой кипяченой водой.

Картофельно-глицериновая маска

Размять 2 отваренные горячие картофелины, добавить 1 ч. л. меда,

1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. глицерина, все перемешать. По желанию можно добавить 1 ч. л. лимонного сока или соли. Полученную кашицу нанести на кожу лица и шеи на 25 минут. Смыть маску теплой водой, кожу лица и шеи ополоснуть настоем липового цвета (1 ст. л. цветков залить 1/2 л кипятка, настоять в течение 20 минут, затем процедить).

Медовая маска

Смешать 2 ст. л. творога и 1 ст. л. меда. Нанести маску на лицо и шею на 15–20 минут, затем смыть теплой водой. Эта маска хорошо питает, увлажняет, успокаивает и разглаживает кожу.

Яблочно-медовая маска

Смешать 1 ст. л. тертого яблока с 1 ст. л. меда. Нанести смесь на лицо на 15 минут. Затем смыть теплой проточной водой и ополоснуть лицо минеральной водой.

Витаминизирующая маска

Понадобятся картофель, сваренный в мундире, сметана. Картофель очистить, размять и смешать со сметаной. Теплую смесь нанести на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

Питательная маска

Смешать 1 ст. л. картофельного пюре, 1 ст. л. горячего молока и желток. Нанести маску на лицо



кового масла. Смесь нанести на лицо толстым слоем на 25 минут. Смыть прохладной водой.

Маска из морковного сока

Понадобятся 1 ст. л. морковного сока, 1 желток, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. крахмала. Крахмал залить водой, поставить на огонь, дать загустеть, помешивая, влить желток, сок, молоко и оливковое масло. Нанести смесь на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

Белковая маска

Взбить белок, добавив 1 ч. л. любого сока. Нанести приготовленную маску на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть холодной.

Огуречная маска (I)

Натереть огурец и нанести приготовленную массу на кожу на 25 минут. Снять маску с помощью ватного диска.

Огуречная маска (II)

Натереть огурец, смешать со сметаной. Нанести смесь на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.

теплой и оставить на 20 минут, затем смыть сначала теплой, потом холодной водой.

МАСКИ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Маска из моркови

Смешать 2 тертые моркови, взбитый белок, несколько капель олив-

Маска из геркулеса

Тщательно смешать 2 ст. л. светлого пива, 1 ст. л. овсяных хлопьев, желток с 2 каплями масла шалфея. Нанести 2—3 слоя маски на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой.

Творожная маска (I)

Взбить в однородную массу по 2—3 ч. л. творога, белка, огурца (мелко нарубленного), 1 ч. л. меда. Нанести ее на лицо на 20 минут. Особенно старательно покрыть места около глаз, вокруг рта. Снять маску ваткой, смоченной в холодном молоке.

Творожная маска (II)

Смешать 2 ст. л. творога, 2 ч. л. растительного масла и сок $\frac{1}{2}$ апельсина. Нанести маску на кожу лица на 15 минут, затем смыть теплой, потом холодной водой.

МАСКИ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ НЕДОСТАТКОВ КОЖИ

Огуречные маски

Рекомендуется для уставшей кожи с расширенными порами.

1. Очищая огурцы, оставить на кожуре больше мякоти, которую наложить на лицо. Смыть через 15 минут.

2. Натереть на терке сочный огурец, кашицу наложить на лоскут муслина и накрыть им лицо. Смыть через 20 минут.

3. Взбить белок 1 яйца, влить в него 2 ст. л. свежего огуречного сока и осторожно все перемешать. Смыть через 10—15 минут.

Каротиновая маска

Большую сочную морковку натереть на терке. Готовую кашицу нанести на лицо на 15 минут, смыть теплой водой.

Морковно-яблочная маска

Она особенно ценна зимой — увлажняет кожу: 1 морковь и 1 яблоко натереть на мелкой терке, смешать. Полученную кашицу нанести на лицо на 10 минут, затем смыть теплой водой.

Банановая маска

Подходит для очень сухой, чувствительной кожи, рекомендуется осенью. Половину очищенного банана размять и нанести на лицо тонким слоем. Смыть теплой водой через 25 минут.



Помидорная маска

Применяется при жирной коже землистого цвета с крупными порами. Используются и дольки, и мякоть.

Маска из зеленого горошка

Разглаживает и освежает кожу. Несколько вареных горошин растолочь, добавить 2 ст. л. свежих сливок. Все смешать, а потом нанести на лицо и шею. Смыть через 15 минут.

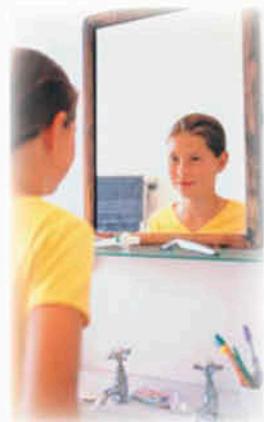
Маска из смородины

Сужает поры, показана при жирной коже. Раздавить несколько белых и красных ягод смородины, смешать сок с 1 ч. л. картофельной муки и нанести на лицо на 10 минут.



После наложения маски расслабься и сохраняй покой.





сливок, подождать, пока разбухнут хлопья, и нанести на лицо и шею на 20–25 минут, затем смыть маску теплой водой.

2. Перемешать 1 желток и 1 ч. л. овсяной муки. Нанести полученную маску на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

Маска для чувствительной и проблемной кожи

Смешать 1 ст. л. нарезанного укропа с 1 ч. л. оливкового масла, добавить овсяную муку до консистенции кашицы. Затем нанести на лицо и смыть через 20 минут. Такая маска успокоит воспаленную кожу, освежит и разгладит ее.



2. От углов рта к середине уха.
3. От крыльев носа к середине уха.
4. От центра лба к вискам.
5. На шею от ключиц вверх, к подбородку.
6. От внутреннего угла глаза над бровью, возвращаясь обратно к исходному положению.

Яично-медовая маска

Подходит для чувствительной и сухой кожи. Сырой желток взбить с небольшим количеством натурального меда и плоской кисточкой нанести на лицо и шею на 25 минут. Затем смыть теплой водой и ополоснуть холодной.

Маски из овсяных хлопьев

Подходят для чувствительной кожи, склонной к покраснениям и воспалениям.

1. Необходимо 1 ст. л. хлопьев залить 3 ст. л. теплого молока или



Крем, предназначенный специально для подростков, наноси только на чистое лицо (не забывай и шею). Поздней весной, летом и осенью, когда тепло, надо активно увлажнять кожу, так что с утра наноси на кожу увлажняющий крем, а поздней осенью, зимой и ранней весной — питательный.

Зимой можно на ночь пользоваться увлажняющим кремом, но ни в коем случае не делай этого днем, когда выходишь на улицу: кожа будет сохнуть и шелушиться.

Наносить крем нужно в следующих направлениях:

1. От центра подбородка к мочке уха.

Выбирая крем, учитывай свои финансовые возможности (вернее, финансовые возможности своих родителей) и не требуй у мамы, чтобы она купила тебе дорогой крем, о котором ты, возможно, слышала из рекламы. Кожа привыкает к косметическим средствам, и следующий раз придется покупать все более и более дорогие. Поверь, самое дорогое — не всегда самое лучшее.



КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРЕМАМИ ДЛЯ ЛИЦА

Утром наноси дневной крем — увлажняющий или питательный, а вечером — ночной.

МАКИЯЖ

Слово «макияж» в переводе с французского означает «изменение», «улучшение». Он помогает выделить наиболее интересные черты, а дефекты скрыть, улучшить цвет лица, несколько изменить форму носа, рта, подчеркнуть выразительность глаз.

Первое и главное условие — абсолютно чистая кожа. Лицо необходимо очистить от пыли и грязи, снять остатки прежнего макияжа. Очищать кожу или снимать макияж надо только по массажным линиям, чтобы не растянуть ее.

Грамотно подобранный макияж — это отличная возможность сделать свое лицо более ухоженным и привлекательным, с помощью правильно расставленных акцентов подчеркнуть природную красоту.

Однако не следует увлекаться им. Излишек краски не украшает, а наоборот, делает лицо грубым, вульгарным, даже старит.

Различают два способа нанесения макияжа — дневной и вечерний. Днев-

Если тебе еще не исполнилось 15 лет, желательно не наносить крем на область вокруг глаз, а если уже больше пятнадцати, можешь наносить на веки легкий увлажняющий гель.



После нанесения пудры
нужно поправить брови
кончиком пальца, лучше с не-
большим количеством жирного
крема.

ной — неброский, спокойных тонов, мягкий, естественный; вечерний — более яркий.

Дневной макияж следует накладывать у окна, так, чтобы лицо освещалось дневным светом, вечерний — при вечернем свете.

Умелый макияж освежает лицо, маскирует нездоровый цвет кожи, расширенные поры, чрезмерный загар, веснушки, пигментные пятна, при необходимости корректирует черты лица, то есть может преобразить любого человека. Главное, чтобы он был грамотно нанесен.

Пудра и карандаш для бровей.

На нос или резко выступающий подбородок не рекомендуется накладывать толстый слой пудры, так как они от этого еще резче выделяются и как будто удлиняются. Тяжелый подбородок можно визуально уменьшить, если сначала положить на него натуральный тон, а затем легким движением



кисточки вдоль обеих сторон нанести более темный и в заключение покрыть весь подбородок светлой пудрой. В результате он станет «легче», а все лицо будет казаться более изящным.

Нос не покажется чересчур длинным, если на его кончик нанести темные тени. Короткий нос будет выглядеть пропорциональным при нанесении на его спинку светлых теней по всей длине. Широкий нос покажется более тонким и изящным, если на его крылья нанести темный тон. Оптически расширить узкий нос можно, покрыв крылья светлым тоном. Что-



бы нос казался прямым, по его центру следует белыми тенями провести прямую линию. Маленький нос будет казаться более выразительным, если брови сделать более густыми и низкими, а линию верхней губы слегка приподнять. Слишком большой нос можно зрительно уменьшить, если брови сделать тоньше, а линию верхней губы с помощью контурного карандаша занизить.

Цвет бровей должен соответствовать цвету твоих волос. Чем темнее волосы, тем темнее цвет бровей. Слишком светлые брови создают впечатление безбрового лица. Густые брови, сросшиеся или с опущенными концами, делают лицо угрюмым и старят. Подводить брови очень легко: крас-





шить область щек можно с помощью темной пудры. Используй румяна неяркого цвета, нанеси их на скулы в форме треугольника, вытянутого к уголкам рта.

Квадратное лицо. Зрительно «облегчат» лицо в области нижней челюсти румяна, нанесенные на скулы в форме треугольника, заходящего на виски. Цвет румян должен быть ярким. Волосы зачесывай вперед, прикрывая уши: это создает иллюзию удлиненного лица.

Прямоугольное лицо. Чтобы зрительно сделать лицо шире и короче, следует нанести румяна яркого цвета в форме овала подальше от носа, ближе к волосам. На подбородок нанеси пудру светлого тона. Волосы убри за уши, лоб прикрой челкой.

На удлиненное лицо наносят румяна, равномерно покрывая всю щеку.

Треугольное лицо. При этом типе необходимо визуально уравновесить широкую верхнюю часть

ка должна покрывать преимущественно волоски, а не кожу, к концам сводиться на нет. Для подчеркивания бровей существуют специальные карандаши. Карандаш черного цвета подходит для абсолютно черных волос. Карандаши коричневого цвета рекомендуются блондинкам. Цвет карандаша для бровей в идеале должен гармонировать с цветом туши для ресниц.

Румяна. С помощью румян можно немного изменить форму лица.

Круглое лицо. При этом типе необходимо «вытянуть» лицо. Зрительно умень-





лица с более узкой и длинной нижней. Для этого на виски и боковую поверхность скул наносят темную пудру. Румяна яркого цвета наносят на переднюю, самую выпуклую часть скул. Нижняя припудривается более светлым тоном.

Ромбовидное лицо. Для визуального смягчения угловатых очертаний лица на боковые поверхности скул следует положить темную пудру, на лоб и подбородок — светлую. Румяна используй неяркие и только на передней поверхности щек.

Худое лицо. Для создания впечатления большей полноты такое лицо требует нанесения румян на скулы. Растущий их по верхней части щек в направлении к глазам и вискам.

Тушь для ресниц, подводка, тени. С их помощью можно сделать глаза более выразительными. Визуальное увеличение очень маленьких глаз достигается за счет покрытия век белыми тенями. Кроме того, надо провести черточку над основой верхних век, на ресницы наложить толстый слой туши и до бровей нарисовать тоненькие стрелки.

Если у тебя глаза с нависающими веками, лучше откажись от рисования стрелок. Достаточно положить светлые тени ближе к глазу, а остальную часть века, ближе к брови, покрасить более темным цветом, ресницы густо покрыть тушью. Если глаза круглые, то неяркие темные тени можно наложить к их внешнему уголку, ресницы с помощью щеточки для туши отогнуть тоже к внешнему углу.

Брюнеткам и темным шатенкам с карими глазами подходит тушь черного цвета. Ее использу-

ют независимо от цвета туалета. Однако тушь этого цвета не подходит блондинкам, светлым шатенкам и рыженьким. Тушь синего цвета хороша для шатенок с голубыми глазами. Ее цвет должен гармонировать с туалетом и освещением. Например, синяя тушь не подходит

к платью зеленого или фиолетового цвета. Но она хорошо смотрится при искусственном освещении. Голубая тушь является вечерним вариантом. Подходит блондинкам с голубыми глазами, а также к карим, синим и серым глазам. Голубую тушь можно применять независимо от туалета. Темно-зеленая и зеленая тушь хорошо смотрятся при искусственном освещении. Годится для брюнеток и шатенок с зеленоватыми глазами и светлыми ресницами. Цвет ее обязательно должен гармонировать с цветом платья.

Помада. Кожа на губах очень тонкая, чувствительная, не имеет жировой прослойки, шелушится и покрывается трещинками от ветра, мороза, сухого воздуха помещений, солнца, недостатка витаминов, некачественной косметики. Поэтому старайся предупредить эти неприятности. Когда губы шелушатся, любая помада на них будет выглядеть отвратительно: скатываться в комоч-

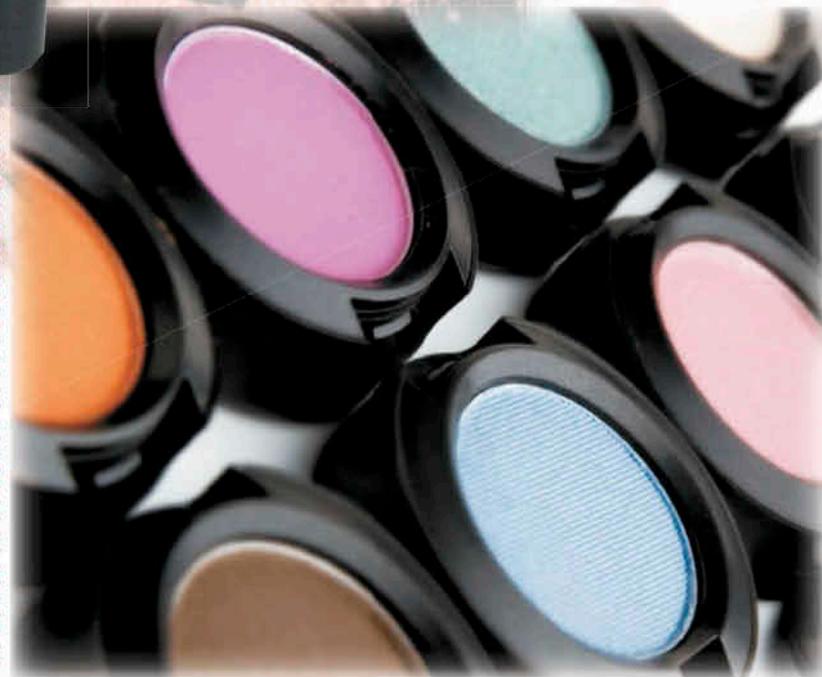
ки, оставаться в трещинках. Чтобы избежать этого, заблаговременно позаботься о губах. Придя домой, сразу удали помаду.

Аккуратно, не растягивая кожу, промокни их тампоном, смоченным кремом, очищающим лосьоном или молочком. Можно использовать также обычное растительное масло или расплавленный мед.

Если у тебя бледное лицо, неярким должен быть и цвет помады.

Светлолицым не идут темные тона помад, а темнолицым — свет-

Чем ресницы гуще, чем они длиннее и темнее, тем выразительнее и красивее глаза. Особенно красивы ресницы, загнутые вверх, или ресницы, наполовину закрывающие глаза (глаза с поволокой).





При удлиненном носе слишком подчеркивать губы не рекомендуется. При широком носе и круглом лице следует акцент сделать на верхней губе, а при продолговатом лице — на нижней. Если носишь очки, необходимо сильнее подчеркивать очертания губ.

Увлажняющая помада окрашивает и смягчает губы, предотвращая шелушение и появление мелких трещин. Она имеет приятный влажный блеск, но не очень стойкая. Ею лучше пользоваться весной и летом, когда жара и ветер нещадно сушат кожу. Главный ее недостаток — зрительный эффект плоских губ, к тому же она быстро стирается и оставляет следы на одежде.

Питательная помада способна не только защищать губы от растрескивания, но и смягчать их, предотвращая шелушение. Она больше подходит для зимы, когда губы нуждаются в защитной жировой прослойке.

Стойкие и суперстойкие помады держатся на губах, не расплываясь, не растекаясь и не оставляя следов, но... Не рекомендуется ими пользоваться постоянно. А тем, у кого сухие губы, лучше отказаться от их использования совсем.

Гигиеническая помада хорошо ухаживает за губами, защищает нежную кожу от мороза, ветра, солнца. Ее можно наносить поверх декоративной помады.



 Помаду лучше наносить кисточкой. Она не растягивает кожу губ, подчеркивает их контур, прокрашивает все складочки, и помада ложится намного ровнее.

лые. Малиновые и сиреневые оттенки помады визуально делают зубы более желтыми, чем они есть на самом деле, а коричневые тона, напротив,

подчеркивают белизну. Если на тебе платье из гладкой темной материи, то рекомендуется использовать более яркую помаду. Светлое платье предполагает менее яркий ее цвет.

Если ты одета в ярко-красный

костюм — используй красную помаду.

При дневном освещении лучше выбирать помады красных тонов. При вечернем — розоватые и лиловые тона. Девушкам со светлым лицом, одетым в одежду желтых и красных тонов, очень идут оранжево-красные оттенки помады. Для зеленого платья подходит красная помада, а к фиолетовому платью и загорелому лицу — темно-красная.





Перед тем как подкрашивать губы, сотри остатки помады — макияж будет держаться дольше.

Блеск для губ создает эффект влажных губ. Он бывает прозрачным и цветным.

Прежде чем наносить помаду, очерти контур губ карандашом, но не сплошной линией, а небольшими штришками — это сделает контур более ровным. Нанеси помаду, удали излишки жира салфеткой и снова накрась. Это позволит помаде дольше держаться, и она будет иметь более насыщенный цвет.

Для придания большего объема губам очерти карандашом контур выше их естественной линии (но не больше, чем на 1,5–2 мм, иначе будешь выглядеть клоуном), подчеркнув уголки рта. Контурный карандаш должен быть чуть светлее помады.

Если хочешь зрительно уменьшить губы, не подчеркивай их контур карандашом и избегай очень ярких тонов помады и блеска.

Чтобы придать губам чувственность, поверх помады в центре нанеси и слегка растушуй блеск.

ГЛАЗА — ЗЕРКАЛО ДУШИ

Как известно, глаза — зеркало души, и хотелось бы, чтобы это зеркало было чистым и незамутненным. Блестящие, выразительные глаза — лучшее украшение лица, а длинные густые ресницы и шелковистые брови оттенят их еще больше. Чтобы сберечь эту природную красоту, не ленись за ней ухаживать.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика для глаз, как и всякая другая, включает определенные движения. Она помогает держать в тонусе мышцы глаз и век, которые обычно бездействуют.

1. Закрой глаза и вращай по кругу глазными яблоками сначала влево, потом вверх, вправо, вниз. И в обратном направлении. 4 раза в одну сторону, 4 — в другую. Глаза закрыты, старайся не жмуриться.
2. Закрой глаза и «посмотри» сначала вверх, потом вниз. Повтори это упражнение 8 раз.
3. Смотри перед собой 30 секунд, быстро моргая, затем столько же неподвижно. Повтори упражнение 3 раза.
4. Посмотри влево, вверх, вбок, опусти глаза вниз, посмотри вправо, вверх наискосок, опусти

глаза и т.д. Движение напоминает римскую цифру V. Упражнение повтори 7–8 раз.

НОСИТЬ ЛИ СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ

Когда солнце светит очень ярко — летом у воды, зимой в горах на снегу — глаза лучше защитить темными очками.

КРАСИТЬ ЛИ РЕСНИЦЫ И БРОВИ

Хочешь, чтобы твои брови и ресницы потемнели и укрепились, — каждый вечер перед сном капни касторовым маслом на щеточку для ресниц и смажь их. Бровь смазывай по направлению от носа к вискам, а верхние ресницы при закрытом глазе — сверху вниз, при открытом — снизу вверх.

Если ты пришла к выводу, что твои ресницы и брови нуждаются в окраске, помни, что подкрашивают брови и только верхние ресницы. На нижних ресницах тушь очень быстро размазывается и смотрится неопрятно. Но не стоит очень сильно и часто красить ресницы, тут важна мера.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Если у тебя под глазами круги, очень полезно делать компрессы из отвара шалфея (то холод-

ные, то теплые). Отвар сделай следующим образом: чайную ложку шалфея залей полстаканом кипятка. Прикрой на несколько минут кружку крышкой, потом процеди отвар, половину остуди, половину подогрей. Вложи 2 куска ваты в горячий отвар, 2 в холодный и попеременно прикладывай на 10 минут то холодный компресс,

