



ДОМАШНИЙ КОСМЕТОЛОГ



ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ



Лариса Славгородская

**Домашний косметолог:
все, что нужно знать
современной женщине**

«Книжкин Дом»

2012

Славгородская Л. Н.

Домашний косметолог: все, что нужно знать современной женщине
/ Л. Н. Славгородская — «Книжкин Дом», 2012

Замечательная, легко читаемая, содержащая сотни уникальных рецептов народной мудрости книга. При непереносимости кремов, если вы не хотите пользоваться синтетической продукцией для ухода за кожей и волосами, — она вам просто необходима. Красоту во все времена пытались сберечь, и народная мудрость хранит множество замечательных народных рецептов, как приобрести красоту и здоровье кожи и волос. В книге вы найдете старинные и современные рецепты приготовления косметических кремов, масок и лосьонов, советы, как использовать овощи, фрукты, травы в косметике. По просьбе читателей в книгу также включены рецепты, которые разработали и используют в работе профессиональные косметологи. Мы желаем вам приятного прочтения и, конечно же, красоты, здоровья, счастья и любви!

© Славгородская Л. Н., 2012

© Книжкин Дом, 2012

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	10
Строение кожи	11
Функции кожи	13
Глава 2	14
Определяем тип кожи	14
Возрастные особенности ухода за кожей	16
Кожа после 20 лет	16
Кожа после 30 лет	16
Кожа после 40 лет	17
Кожа после 50 лет	17
Кожа и биологические часы	17
Глава 3	19
Что нужно знать о массаже	20
Самомассаж лица	21
Массаж для каждого дня	23
Первый способ	23
Второй способ	23
Глава 4. Очищение кожи	25
Тепло и холод в косметологии	25
Как правильно умываться?	26
Очищение водой	26
Контрастные умывания	27
Домашние рецепты очищения кожи	29
Очистка кислым молоком или домашним майонезом	29
Очищение лосьонами	29
Очистка молоком	31
Очистка растительными маслами	32
Очистка кислым молоком	32
Очистка яичным желтком	32
Очистка косметическими средствами	33
Очистка мыльным кремом и солью	34
Очистка кукурузной мукой	34
Очистка лица отварами лекарственных трав	35
Глава 5	38
Домашние рецепты	39
Пятнадцать минут для красоты	40
Глава 6	41
Ингредиенты косметических средств	44
1. Консерванты, применяемые в косметике	44
2. Витамины	45
3. Биостимуляторы	46
4. Гормоны	46
5. Ферменты	46
6. Натуральные масла	46
7. Натуральные экстракты	48

Краткое описание наиболее часто применяемых компонентов	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Лариса Николаевна Славгородская

Домашний косметолог: все, что нужно знать современной женщине

Предисловие

Красота – это то, за что стоит бороться.
Софи Лорен

Старая истина – кто хочет быть красивым, должен все время следить за собой. Женщина сегодня – очень занятой человек, и не всегда она может терять время в салоне красоты. Тем более, что многие процедуры с равным успехом можно проводить сидя перед телевизором или лежа в ванне.

Любой женщине хочется быть ухоженной и привлекательной. Природа щедро одарила нас своими богатствами, используя их, любая женщина сможет поддерживать красоту и молодость без дорогостоящих поцедур.

Само слово «косметика» греческого происхождения, в переводе оно означает «искусство украшать». Истоки косметологии можно найти уже в Древнем Египте, где косметика была известна за 2000 лет до н. э.

Например, царица Египта Клеопатра и другая признанная красавица – вторая жена императора Нерона, Пoppея – использовали молоко ослиц для целебных ванн и омовлений. Особые виды белков и другие вещества (в том числе легкие жиры) питали и разглаживали кожу, делали ее шелковой на ощупь.

Клеопатра даже создала первое в мире пособие по изготовлению и применению косметики! В книге, найденной археологами, содержались уникальные рецепты декоративных средств туши для ресниц и бровей, румян, помады, пудры, красок для волос. Все они были исключительно натуральными и не содержали вредных для кожи едких компонентов.

Известно также, что древние модницы Египта использовали благовония, делали себе маникюр и педикюр. Искусство эпиляции было распространено повсеместно – волосы с тела удалялись при помощи специальных притираний и бальзамов, приготовленных на основе лекарственных трав и других природных компонентов.

Конечно же, первыми египетскими косметологами стали жрецы. Они знали рецепты красок для волос и тела, владели искусством декоративного макияжа, изготовления целебных кремов и масок. Жрецы, например, изготавливали косметику зеленого цвета из растертого в тончайший порошок природного малахита. Черную краску научились изготавливать позже. Причем в качестве сырья применяли сожженную до черноты и растертую в пыль слоновую кость или древесный уголь. Для декоративного покрытия ногтей египтянки выбирали краситель зеленого цвета.

Уже в те давние времена считалось, что кожа женщины должна быть гладкой и приятной на ощупь. Для этого ее смазывали кремами, аромамасляными благовониями и бальзамами, изготовленными на травах и минералах. Для усиления роста волос на голове регулярно втирали перетопленный львиный жир, оливковое масло.

Древний Восток и Персия также славились разнообразием косметических средств, огромное значение в этих странах уделялось благовониям и ароматическим маслам.

У Гиппократa в его трудах можно отыскать интересную информацию – великий врач, оказывается, был неплохим специалистом в области лечебной косметологии. Он разработал

ряд рецептов кремов и масок для стареющей кожи, а также уделял внимание и таким проблемам, как неприятный запах изо рта, портящиеся зубы и нездоровые десны. Среди изобретенных им средств – отбеливающие эмульсии для устранения нежелательной кожной пигментации, смягчающие кремы, а также ароматические композиции для отдушки одежды, волос и тела.

В Древней Греции уже существовала специальная профессия – космет. В то время косметика чаще служила не целебным, а маскирующим средством.

Особой популярностью пользовались белила для лица и карминово-красные румяна. Подводку глаз выполняли сажей, которую получали после сжигания на открытом огне особого вещества, секрет изготовления которого безвозвратно утерян. Данный состав не вызывал аллергии и был чрезвычайно прост в применении.

Среди модниц того времени особым шиком считалась очень бледная кожа. Такого эффекта добивались, используя белила или специальные косметические маски. Красавицы накладывали на кожу лица ячменное тесто, смешанное с куриным яйцом и особым набором специй. Популярностью пользовались кремы из молока.

А вот в Древнем Риме декоративная косметика была не столь популярна. Римлянки считали первостепенным содержание тела в чистоте, соблюдение правил гигиенического ухода. Поэтому у них пользовались популярностью различного рода кремы, моющие средства. Именно в Риме впервые появились знаменитые бани. Ценители красоты считали, что здоровая, ухоженная, чистая кожа выглядит привлекательно без дополнительных ухищрений.

В состав римской декоративной косметики входили различные натуральные компоненты, обязательным было наличие ланолина (это органическое соединение, получаемое после обработки овечьей шерсти, используется и в наши дни). В качестве отбеливающих масок и притираний римские женщины, как и современные модницы, применяли молоко, жирные сливки, кислое молоко, растительные жиры.

Гигиеническая косметика была доступна представительницам всех социальных слоев общества того времени. Богатые патрицианки, отправляясь в путешествие, брали с собой домашних животных (главным образом, ослиц, молоко которых считается самым ценным и близким по составу к молоку), чтобы всегда иметь под рукой свежее молоко.

Оказывается, первые «крашенные блондинки» появились в Древнем Риме. Уже в те времена светлые волосы, особенно вьющиеся, считались очень модными. Для придания им желаемого оттенка красавицы натирались раствором специального мыла, особым образом приготовленного из козьего молока и золы буковых поленьев, а затем подставляли головы солнечным лучам, чтобы ускорить процесс обесцвечивания и закрепить полученный результат. К сожалению, точный рецепт красящего состава не сохранился. Известно лишь, что результат окрашивания был безупречным даже для самых темных волос.

В Древнем Риме, наряду с другими гигиеническими товарами, впервые начали выпускать туалетное мыло – высококачественный моющий состав, содержащий разнообразные отдушки, придающие телу приятный тонкий аромат. Некоторые составы подробно описаны в книге, посвященной косметике (фолиант был издан в Италии в середине XIV столетия).

Временем расцвета косметической промышленности можно назвать эпоху Возрождения. Именно тогда декоративная косметика начала активно распространяться в большинстве стран Европы. Особенно популярными декоративные средства стали во Франции. Примерно со второй половины XVI века знатные дамы считали неприличным появляться в обществе без толстого слоя пудры и румян на лице. Отсутствие декоративной косметики фактически приравнивалось к отсутствию одежды. К прическе также предъявлялись строгие требования: волосы должны были быть длинными, непременно светлыми (белокурыми) и тщательно уложенными в сложную конструкцию. Модницы, которые не могли похвастаться пышной шевелюрой, заказывали мастерам шиньоны и парики.

В конце XVI века Франция уже считалась столицей декоративной косметики. Именно там было разработано большинство уникальных рецептов гигиенических и красящих составов, причем некоторые успешно используются и в наши дни знаменитыми французскими фирмами.

Секреты «эликсиров красоты» в те времена были строжайшей тайной и передавались только по наследству, с соблюдением ряда формальностей. Тем не менее уже тогда в продаже появились первые популярные справочники, в которых содержались полезные советы по использованию косметики и простейшие рецепты, позволяющие приготовить некоторые составы в домашних условиях.

На Руси женщины также издавна следили за своей внешностью. Крестьянки и городские барышни по утрам умывались парным или кислым молоком, чтобы придать коже белизну и упругость. Чтобы сгладить неровности, на кожу наносили несколько слоев белил, щедро использовали румяна. К сожалению, такие «процедуры» через некоторое время приводили к обратному эффекту: в белилах содержалось большое количество свинца, который вредно действовал на кожу, ускоряя ее увядание и старение.

Чтобы избавиться от веснушек, русские девушки протирали лицо бензойной смолой. А в качестве румян в деревнях использовали свекольный сок, который не только придавал коже привлекательный розоватый оттенок, но и питал ее витаминами.

Современные красавицы тоже стараются выбирать косметические средства с натуральными компонентами.

Катрин Денев, которой уже более шестидесяти, по-прежнему остается для большинства французов – и не только для них – самой красивой женщиной в мире. В беседах с журналистами она обычно отказывается отвечать на вопросы, которые ей, порой бесцеремонно, задают по поводу ее внешности, выражая свое восхищение: «Как вы, однако, молодо выглядите в жизни!»

Однажды Катрин Денев решила сделать исключение и поделиться некоторыми секретами своей неувядаемой красоты в одном интервью:

«Недостаточно иметь хорошую кожу – надо уметь ее сохранять. Самое важное, что я сделала для этого, – десять лет назад в Соединенных Штатах бросила курить с помощью гипноза. Я постоянно слежу за кожей и никогда не подставляю лицо солнцу. То, что у меня оно кажется загорелым, это обман! Врач-дерматолог сказал мне: «Лучше обманывать, нежели идти на то, чтобы из-за двух месяцев загара ваша кожа потеряла два года жизни». За кожей надо следить «изнутри».

Макияжем я пользуюсь умеренно. Самое главное в этом деле – брови и рот, которые и определяют выражение всего лица. Не крашу веки – разве что золотисто-бежевым цветом. Меня интересует состав косметики, я отдаю предпочтение Иву Сен-Лорану, используя, в частности, его гидроактивную маску.

Я не столько занимаюсь спортом, сколько стремлюсь вести здоровый и активный образ жизни. Люблю ходить пешком. Чтобы оставаться в хорошей физической форме, вместе с группой женщин занимаюсь гимнастикой. Уикэнды провожу за городом, где хожу в сауну, которая помогает очищению организма, и, в частности, кожи. Этот нордический ритуал вошел у меня в привычку.

Кроме того, стараюсь спать не менее 8 часов в сутки. Сон – незаменимая вещь для сохранения красоты.

После отпуска всегда приходится садиться на диету. Я, конечно, никогда не ем десерты, хотя их обожаю, и обхожусь без сахара. В промежутке между приемами пищи пью много воды, но за столом предпочитаю выпить рюмку вина.

Перед началом очередных съемок устраиваю себе разгрузочный день – пью только овощной бульон или фруктовые соки. Мало ем мяса, отдаю предпочтение фруктам.

Сегодня важно – и модно – выглядеть естественно, а не украшать себя всякими искусственными штучками. Но такой естественный вид не приходит сам по себе, а требует массу времени и трудов. Взрослея – это слово я предпочитаю слову «старея», – надо, не прекращая, ухаживать за кожей и мало пользоваться макияжем. Скажу откровенно: быть красивой и находиться в хорошей форме требует огромных усилий».

Какие современные и точные слова!

Женщина просто обязана быть ухоженной, нести в мир красоту.

Книга «Домашний косметолог» подарит вам множество полезных советов и рецептов, как стать красивой и привлекательной, как сохранить кожу упругой и свежей, как бороться с ее увяданием и усталым внешним видом.

Приятного вам прочтения, и пусть красота и привлекательность лица и тела останутся с вами на долгие годы.

Глава 1

Поговорим о нашей коже

Конечно же, быть красивой и оставаться как можно дольше молодой хочет каждая женщина, и вы – не исключение. Для этого нужно иметь представление о коже вообще и своей коже в частности.

Постарайтесь со вниманием отнестись к информации, изложенной в этой главе, без этих знаний вы не сможете правильно ухаживать за лицом и телом. Будьте терпеливы и последовательны, ведь наша цель – сохранить красоту и здоровье, а без знаний о коже мы будем словно в потемках искать нужный выход.

Чтобы стать красивой, нужно иметь представление о том, как устроена кожа, какие процессы в ней происходят, как влияет на ее внешний вид общее состояние организма. Эти знания необходимы, чтобы, ухаживая за кожей, не допустить ошибок, исправлять которые, как известно, дольше и дороже, чем не допускать.

Строение кожи

Итак, в нашей коже происходят процессы непрерывного умирания-возрождения. Из дня в день молодые, только что образовавшиеся клетки оттесняют на более дальние позиции своих старших сородичей. Старые клетки уже успели выполнить возложенную на них функцию. Через некоторое время они умрут, но, даже будучи мертвыми, они остаются частью живого организма и служат ему, защищая кожу от внешних воздействий.

Ухаживая за кожей, мы имеем дело с ее наружным слоем, который называется *эпидермисом*. Именно от его состояния в основном зависит внешний вид кожи (рис. 1).

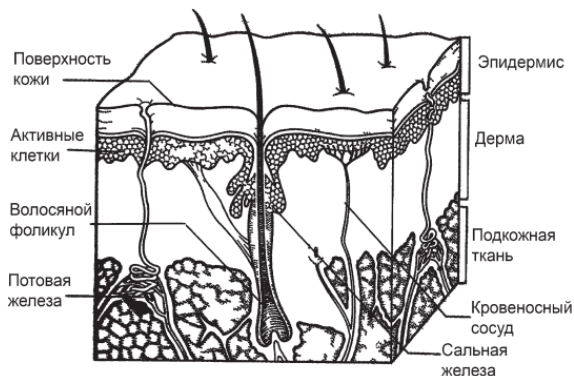


Рис. 1. *Строение кожи*

Самый верхний – *роговой слой эпидермиса* сплошь состоит из сплюснутых, потерявших форму мертвых клеток кожи. Почти половину этих клеток занимает белковое вещество – *кератин*. По своей структуре это вещество твердое и нерастворимое в воде. *Кератин* – идеальное покровное вещество и основной строительный материал не только рогового слоя кожи, но и ногтей и волос. Он обладает нужными теплопроводностью, эластичностью, прочностью.

Под действием воды кератин разбухает и размягчается. Вспомните, какими мягкими могут быть ногти после длительного пребывания в воде. Или как набухает кожа на подушечках пальцев после купания.

В глубине эпидермиса находится так называемый *базальный слой* — «кладовая» новых клеток. Здесь клетки постоянно и энергично делятся. Этот процесс идет довольно ритмично, слегка замедляясь зимой и весной, ускоряясь летом и осенью.

По мере продвижения новых клеток к роговому слою, с поверхности удаляется соответствующее количество старых клеток путем шелушения или в результате трения, например, при мытье. Ежедневно мы теряем по два миллиарда[^]) клеток. И ежедневно появляется точно такое же количество новых! Этот процесс называется регенерацией (восстановлением, возрождением).

Следующий за эпидермисом слой – **дерма**, собственно, кожа. Два слоя дермы состоят из переплетающихся эластичных волокон. Именно они придают коже упругость, позволяют ей довольно свободно растягиваться и сжиматься. В дерме расположены кровеносные сосуды, сальные железы, нервные окончания, а также волосяные сумки. Именно этим объясняется истинное украшение женщин – мягкий румянец. Специалисты в области дерматологии считают, что преждевременное увядание кожи происходит из-за ее недостаточного кровоснабжения.

Дело в том, что кровь обеспечивает питание глубоких слоев кожи, доставляя клеткам необходимые вещества. Если же обмен веществ замедляется, в дерме скапливается определен-

ное количество продуктов метаболизма (распада), это будет видно даже невооруженным глазом.

Сальные и потовые железы относятся к придаткам кожи. Сальные железы расположены неравномерно: на ладонях и подошвах их нет; на спине, лице и волосистой части головы их особенно много. А потовых желез больше всего на ладонях, подошвах и в подмышечных впадинах.

С потом выводятся ненужные организму вещества, кроме того, потовые железы активно участвуют в терморегуляции.

Функции кожи

Кожа выполняет регулирующую, защитную, очищающую, секреторную, терморегулирующую, дыхательную и другие функции.

Защитная функция. Кожа человека содержит около 300 тыс. сальных желез, которые выделяют кожный жир. Этот жир смазывает поверхность кожи тонким слоем, предохраняя его от воздействий пота, химических веществ и других вредных факторов.

Эпидермис защищает нервы и сосуды, а также расположенные под ним ткани от влияния внешней среды. Даже загар – не что иное, как защитная реакция кожи на ультрафиолетовые лучи, которые в избытке пагубно влияют на кожу.

Кожный жир, вырабатываемый сальными железами, смазывает и смягчает поверхность кожи и волос, ограничивает испарение воды с поверхности тела, препятствует высыханию рогового слоя и в то же время не допускает пропитывания кожи водой. Жир облегчает трение, благодаря ему кожа остается эластичной и не растрескивается.

Очищающая функция. Кожа человека выделяет пот, через который происходит освобождение организма от токсинов и других вредных продуктов обмена. В коже человека находится более двух миллионов потовых желез.

Регулирующая функция. Это, в первую очередь, терморегуляция. Кожа охлаждает кровь. Если температура окружающей среды повышена, кожные мышцы расслабляются, сосуды расширяются, из-за чего происходит приток крови и отдача организмом тепла, что приводит к обильному потоотделению.

При понижении температуры сосуды сужаются, приток крови уменьшается, а значит, теплоотдача понижается. Именно поэтому у нас начинает краснеть лицо в жару и становится бледной кожа в холод.

Функция питания. Кожа способна поглощать некоторые вещества. Это качество учитывают косметологи при создании кремов в борьбе со старением, а также для лечения кожных болезней.

Дыхательная функция кожи играет важную роль в газообмене. Кожа за сутки выделяет до 900 г водяных паров. Это в два раза больше, чем выделяют легкие.

Образование витамина D. В коже находится инертное вещество, которое служит материалом для образования витамина D. Когда кожа подвергается воздействию солнечных лучей, происходит химическая реакция и, как результат ее, образование витамина D, который поглощается кровью и распределяется по всему организму.

Все функции кожи играют важную роль в жизнедеятельности организма.

Глава 2

Красивое лицо нужно заслужить

Заботу о красоте надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет.

Коко Шанель

Определяем тип кожи

У вас появилось желание привести свое лицо в порядок? С чего начать?

Давайте начнем с определения типа кожи.

Для этого умойтесь теплой водой, используя мягкие очищающие средства. Промокните лицо. Через два часа приступайте к тестированию. Плотно прижмите к разным участкам лица – скулам, носу, лбу, подбородку – сухую косметическую салфетку, после чего внимательно рассмотрите ее. Сухая кожа не оставит никакого следа. При нормальной коже будет замечен легкий отпечаток.

При жирной коже сальный отпечаток на салфетке будет явно выражен.

Нормальная кожа имеет чистый матовый тон, умеренную жировую смазку, на ней нет черных точек, морщин, мало заметны поры. Этот тип кожи свойственен только юным.

Ежедневный уход за нормальной кожей. По утрам умывайтесь холодной водой, любое туалетное мыло следует применять два-три раза в неделю.

Специальный уход заключается в том, что два-три раза в неделю нужно делать смягчающую маску из сметаны, простокваши, молока с творогом или из фруктов, ягод и овощей. Целесообразно делать эту маску утром за 10 минут до умывания.

Сухая кожа. Сухость кожи может быть врожденной, что связано с недостаточной деятельностью сальных желез. Такая кожа красива в молодые годы – нежная, тонкая, матовая, поры незаметны, однако она особенно подвержена влиянию солнца, ветра, смены температур, остро реагирует на неправильный косметический уход; при отсутствии специального ухода на ней могут рано появиться морщины. Этот тип кожи требует тщательного ухода на протяжении всей жизни. Встречается также сухость кожи, приобретенная в связи с возрастными изменениями и влиянием среды. Проходят годы, и естественная жировая смазка и влажность кожи в связи с понижением функции сальных желез и способности клеток удерживать влагу уменьшаются.

Специальный уход. Если кожа сухая, но сохраняет рисунок пористости, помимо процедур, рекомендуемых для нормальной кожи, ее нужно протирать по утрам льдом из настоя зверобоя, ромашки, мяты, листьев или плодов рябины.

Жирная кожа всегда блестит из-за чрезмерно выделяемой жировой смазки, нередко загрязнена, покрыта черными точками, поры хорошо видны. Кожа толстая и грубая, при инфицировании появляется угревая сыпь. Есть целый ряд причин, вызывающих повышение жирности, – нарушение деятельности кишечника, эндокринной системы, работы печени и многое другое.

Ежедневный уход за жирной кожей. Утром нужно тщательно ее очистить. Не рекомендуется часто умываться горячей водой, т. к. деятельность сальных желез от этого только усиливается, достаточно применять горячую воду 2–3 раза в неделю. В другие дни надо умываться холодной водой, которая тонизирует деятельность сальных желез, улучшает питание кожи, сужает поры и уменьшает жирность. Во время умывания необходимо использовать туа-

летное мыло. Намыльте ватный тампон и опустите его в смесь буры с пищевой содой, в соду или соль «Экстра». Мыльно-содовую или мыльно-солевую пену наносите на жирные участки лица круговыми движениями в направлении кожных линий. Пену можно снять сразу, а если есть время, оставьте ее на лице до высыхания, затем смойте холодной водой. После этого протрите кожу льдом из настоя зверобоя, календулы, мяты, корня змеевика, листьев рябины, взятых поровну. При тонкой коже и появлении раздражения эту процедуру можно проводить один раз в 2–3 дня, а зимой – раз в неделю.

Специальный уход. При появлении воспаленных угрей, если у вас жирная пористая кожа, полезны маски белковые, белково-лимонные, белково-камфорные, плодоовощные, дрожжевые, из дрожжей и перекиси водорода.

Существует также **комбинированный**, или **смешанный**, тип кожи, когда на одних участках кожа лица жирная (чаще всего у носа), а на других – достаточно сухая. В этом случае уход нужно строить по индивидуальной схеме, советуясь со специалистами. Рекомендация специалиста – это не просто дежурный совет или реклама своих коллег, косметологи знают то, чему вам самим придется долго и терпеливо учиться. Поэтому пользуйтесь их знаниями и не стесняйтесь спрашивать. Вовремя полученный совет – лучшее оружие против будущих проблем.

Возрастные особенности ухода за кожей

*Возраст для женщины – не самое важное. Можно быть
восхитительной в двадцать, очаровательной в сорок и оставаться
неотразимой до конца своих дней,
Коко Шанель*

Женщинам разных возрастных категорий нельзя пользоваться одними и теми же средствами ухода за кожей.

В каждый возрастной период кожа человека имеет свои особенности. И конечно, от этого будут зависеть способы ухода за ней.

Кожа после 20 лет

Если вы считаете, что вы молоды и ваша кожа, имеющая отличный тонус и лишенная морщин, абсолютно не нуждается в уходе, – вы заблуждаетесь: уже с 20 лет идет закладка мелких морщин.

Знание основ систематического и правильного ухода за кожей, который поможет вам сохранить молодость и привлекательность, закладываются именно в этом возрасте.

В подростковом и юношеском возрасте, когда еще не нормализовалась деятельность сальных желез, часто возникает проблема с прыщами. Любое загрязнение, которое задерживается на лице, может значительно ухудшить состояние кожи, поэтому нужно очищать лицо при помощи специальных средств, даже если у вас нет прыщей. С 25 лет начинается биологический процесс старения, замедляется клеточная активность кожи.

Обязательно защищайте кожу перед выходом на улицу. Особенно это важно в морозный или ветреный день.

Питательные кремы необходимы только в тех случаях, когда кожа сухая или после длительного пребывания в воде возникает ощущение стянутости. В этом возрасте кожа еще не нуждается в ежедневном использовании увлажняющих или питательных кремов, но «подпитать» ее маской из свежих фруктов и овощей все же не помешает.

Кожа после 30 лет

Замечательный возраст, вы в расцвете своей красоты. В этом возрасте становятся заметны лишь мелкие морщинки вокруг глаз, а значит, уже пора начинать заботиться о коже более тщательно. К 30 годам верхний слой кожи обновляется в два раза медленнее, чем в 20. Изменяется структура коллагена – кожа грубеет, тускнеет, обозначаются первые морщины.

Конечно же, кожу следует содержать в чистоте и защищать ее от вредных воздействий воздуха. Необходимо регулярно делать массаж. И совсем не обязательно ходить в косметический кабинет, можно овладеть навыками самомассажа. В нашей книге вы найдете для этого все необходимые упражнения.

Обязательно делайте гимнастику для лица. Чтобы обеспечить хороший тонус кожи, применяйте маски.

К тридцати годам нормальная в молодости кожа часто превращается в сухую. Поэтому важно не пропустить момент и вовремя начать пользоваться увлажняющими и питательными кремами. Утром, после экспресс-маски, накладывайте на лицо дневной нежирный крем, вечером, после очистки лица, – вечерний крем, более жирный.

Исключение составляют те, у кого кожа в этом возрасте по-прежнему остается жирной, они могут позволить себе обходиться без кремов, используя сыворотки, гели, лосьоны. Тем не менее кожу вокруг глаз нужно смягчать регулярно.

Кожа после 40 лет

Вы элегантны, очаровательны и хотите такой оставаться как можно дольше. Однако к 40 годам кожа большинства женщин становится сухой и обезвоженной, потому что в этом возрасте кожного жира выделяется втрое меньше, чем

10-15 лет назад, причем кожа быстрее теряет влагу. Конечно же, немаловажную роль играет и гормональная перестройка. Падает уровень эстрогенов, кожа становится менее эластичной. Поэтому периодически нужно тестировать кожу на жирность. Использование питательного крема должно быть регулярным, иначе очень скоро кожа станет дряблой, морщинистой, и исправить положение будет уже очень сложно. Нужно защищать кожу от солнца.

Кожа после 50 лет

Наступил тот возраст, когда красота вашего тела всецело в ваших руках. Если перестать ухаживать за собой, старость навалится сразу, не успеете оглянуться. Главное – продолжать тщательно следить за своим здоровьем и питанием.

Вы, наверное, обратили внимание на то, что ваша кожа становится все более сухой. Старайтесь придерживаться несложных правил:

- Пейте травяные чаи.
- Используйте фильтры для очистки воды.
- Выпивайте 1,5–2 литра чистой воды в сутки.

При уходе за кожей необходимо соблюдать несколько правил. Только в этом случае косметические процедуры дадут положительный результат.

Главным правилом является то, что любые маски и кремы наносят на лицо только по так называемым кожным линиям. Так называются направления, по ходу которых кожа наименее всего подвержена растяжению.

При проведении любых косметических процедур нельзя сильно растирать кожу лица и шеи. Не следует применять мочалки, жесткие щетки и грубые полотенца. Некоторые женщины считают, что грубое обращение с кожей закаляет ее. Но это глубоко ошибочное мнение. При неправильном уходе кожа быстро увядает, стареет, покрывается трещинками и морщинами.

Кожа и биологические часы

Наша кожа живет по своим «внутренним часам». Поэтому пользоваться косметическими средствами лучше в «свое» время.

4–7 часов. В это время активизируются железы внутренней секреции, идет выброс гормонов, что усиливает кровообращение. В это время хороши увлажняющие процедуры и кремы.

8–10 часов. В это время кровообращение на пике активности. Кожа легко и хорошо впитывает кремы и лечебные маски.

11–12 часов. Усиливается работа сальных желез. Пользуйтесь тоником, лосьоном, протирайте лицо влажными салфетками.

13–14 часов. Кожа нуждается в очищении и отдыхе, так как в это время наша кожа «устает».

15–18 часов. Кожа после отдыха легко воспринимает любые кремы и косметические маски.

18–23 часа. Кожа активно поглощает кислород. Хороши очистительные кремы.

23–05 часов. Кожа интенсивно впитывает все питательные вещества, содержащиеся в ночных кремах.

Глава 3

Самомассаж лица

Самомассаж лица – очень важная тема, ведь речь идет о нашей красоте и о том, чтобы как можно дольше сохранить кожу молодой и упругой! Хочется быть привлекательной в любом возрасте, чтобы на нас оборачивались мужчины... Выглядеть моложе? Это просто! Потрясающих результатов можно добиться с помощью обычного самомассажа.

Что нужно знать о массаже

Полезен массаж или вреден? Не растягивается ли от него кожа? Нужно ли делать массаж систематически или курсами? Эти и другие вопросы волнуют многих женщин.

Научными данными подтверждено, что массаж благотворно влияет не только на массируемые ткани, но и на весь организм. Массаж является одной из главных составляющих косметического ухода за кожей всего тела и, в частности, лица и шеи. Основой массажа являются различные механические движения (поглаживание, вибрация, давление и т. п.), воздействующие на нервные окончания, расположенные в коже, которые осуществляют связь организма с внешней средой. Массаж, в особенности массаж лица и шеи, следует производить руками, а не массажными приборами.

Механические воздействия на нервные рецепторы кожи во время массажа стимулируют организм к ответной реакции. С помощью массажа можно воздействовать на кожу и подкожно-жировую клетчатку, сосуды, нервы, мышцы, кожные железы и т. д. Массаж вызывает покраснение и повышение температуры кожи, улучшение обменных процессов в ней, разглаживает морщины, уменьшает отечность, одутловатость, пористость, повышает упругость кожи и подлежащих ей мягких тканей.

После массажа кожа приобретает мягкость и эластичность, свежесть и бархатистость.

Массаж механически очищает кожу, освобождает ее от остатков кожного жира, отмерших клеток эпидермиса и сальных пробок в порах.

Лучшее время для самомассажа – первая половина дня. Но и минуты, выделенные во время вечернего ухода, принесут видимые результаты.

Самомассаж лица

Спрячьте волосы под косынку, вымойте руки с мылом и сядьте перед зеркалом. Самомассаж следует производить на тщательно очищенной коже. Кожу очищают легкими прямыми или круговыми движениями по кожным линиям: вначале шея, потом подбородок, вокруг рта, нос, щеки, виски и затем лоб. Перед этим желательно на 2–3 мин наложить горячий компресс, который способствует отторжению роговых чешуек, расширяет поры (это улучшает впитывание крема). Кожа хорошо подготавливается к массажу с помощью паровой ванны или парафиновой маски. Непосредственно перед массажем на лицо наносится питательный крем, который распределяют легкими поглаживающими, не сдвигающими кожу движениями, подушечками второго, третьего и четвертого пальцев обеих рук от середины лба к вискам, от основания носа к ушам, от середины подбородка к мочке уха, от наружного угла глаза – к внутреннему по нижнему веку и наоборот – по верхнему. Можно использовать косметическое масло, коллаген в ампулах.

Движения рук должны быть легкими, равномерными и ритмичными, не растягивающими и не смещающими кожу. Массаж акцентируется на тех местах, где больше снижен тонус мышц, более выражены морщины.

Поглаживание кожи производится в течение 20–30 секунд строго по кожным линиям (рис. 2).



Рис. 2.

Кожные линии

Гигиенический (профилактический) массаж лица воздействует на кожу и мимическую мускулатуру лица с целью предупреждения преждевременного старения мягких тканей, образования ранних морщин, а также смягчения слишком сухой, шероховатой, обветренной кожи.

Общие противопоказания: декомпенсированные сердечно-сосудистые заболевания и болезни щитовидной железы.

Местные противопоказания: дерматиты, розацеа, острая экзема, все виды пиодермии, жирная и пористая кожа, острые заболевания лицевого нерва, кожные опухоли.

Этот массаж делают спокойными, неторопливыми, плавными, размеренными поверхностными движениями, строго по кожным линиям, одновременно двумя руками, обязательно ритмично (на четыре счета), не сдвигая и не растягивая кожу лица. Ритмичность исполнения массажа оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, а следовательно, обеспечивает больший эффект от процедуры.

Второй этап – выполнение вибрирующих движений кончиками пальцев, не сдвигая кожу и двигаясь также по кожным линиям. Происходит раздражение не только кожных, но и более глубоких нервных рецепторов, нормализуется деятельность вегетативной нервной системы,

активнее стимулируется крово– и лимфообращение, быстрее снимается гипертонус мышц, характерный для начальных фаз старения лица. Кроме того, глубокие вибрирующие движения оказывают дополнительное воздействие на некоторые точки: на лицевой нерв у места его выхода под мочкой уха, на крупный лимфатический узел в околоушной области и на точки, обладающие особой болевой чувствительностью, – на висках, откуда особенно быстро раздражение передается на вегетативные центры нервной системы.

Массаж для каждого дня

Первый способ

Поколачивание: концами четырех пальцев обеих рук поколачивается соответствующая сторона лица, правой рукой – правая, левой – левая. Поколачивание около глаз выполняется не всеми пальцами сразу, а последовательно – так, чтобы удары пальцев шли один за другим.

Поглаживание:

а) концами третьего и четвертого пальцев поглаживается лоб в направлении от бровей к волосистой части головы. Правой рукой поглаживается правая половина, левой – левая;

б) концами третьего и второго пальцев легко поглаживается верхняя часть щек в направлении от спинки носа к вискам;

в) поглаживается средняя часть щек ладонной поверхностью второго и третьего пальцев от середины верхней губы к уху;

г) поглаживается нижняя часть лица и подбородок ладонной поверхностью пальцев обеих рук по направлению от середины подбородка к ушам.

Каждое движение выполняется 4–5 раз.

Второй способ

Самомассаж лица продолжается 5–10 мин.

Массаж начинается со лба. Пальцами обеих рук примерно 10 раз выполняются поглаживания от середины лба в стороны. Потом применяется вибрация: правая рука от левого виска делает волнистую линию по всей ширине лба. То же движение в обратном направлении выполняется левой рукой. Этот прием повторяется трижды.

Под глазами массаж производится дугообразными движениями: поглаживания по верхней части скул к переносице, примерно 5–7 раз.

Чтобы промассировать щеки, рот приоткрывают так, как будто произносится буква «о», а потом производятся поглаживания спиралевидно от углов рта к ушам, 8–10 раз.

Нос массируется поглаживаниями в виде мелких кружочков от кончика носа к корню. Затем круговыми движениями массируется большими пальцами область под подбородком с упором указательных пальцев в скулу. В конце массажа, тремя пальцами обрабатывается нижняя часть лица: от середины подбородка к ушам, легкими поколачиваниями.

Курс массажа в косметическом салоне (10–12 процедур по 30–60 минут) рекомендуется делать 2 раза в год ежедневно или через день, затем так называемый *поддерживающий массаж* достаточно выполнять самостоятельно. Закончив процедуру, кожу промокните бумажной салфеткой, чтобы снять лишний крем. Если надо сразу же идти на улицу, обязательно слегка припудрите лицо.

Лечебный смягчающий массаж лица воздействует на кожу и мимическую мускулатуру. Нашей целью является лечение старческих изменений кожи (сухость, понижение упругости и тонуса мимической мускулатуры, появление морщин и складок).

Морщины и складки не всегда бывают выражены на всем лице. Чаще, особенно в молодом возрасте, они видны на отдельных его участках. Поэтому целесообразно при массаже сделать акцент на областях локализации морщин.

Общие противопоказания: декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы.

Местные противопоказания: воспаление кожи, розацеа, острая экзема, все виды пиодермии, жирная и пористая кожа, острые заболевания лицевого нерва, опухоли кожи.

Движения прямого давящего поглаживания должны напоминать пунктир: после каждого нажима вглубь, к кости, следует слегка приподнимать и расслаблять передвигающиеся руки. При выполнении мелких поперечных нажимов обратите внимание на правильную позицию пальцев – перпендикулярно морщине, чтобы пальцы надавливали вглубь подушечками, а не боковыми или ногтевыми краями, не сходились, не защипывали ткани. На веках давящие и мелкие поперечные нажимы должны быть особенно мягкими, производиться без сдвигания тканей.

Продолжительность массажа – 12–15 минут.

Глава 4. Очищение кожи

Тепло и холод в косметологии

Косметологам хорошо известно, что в течение многих лет в косметике ведущее место занимали тепловые процедуры – умывание теплой и горячей водой, паровые ванны, парафиновые маски, горячие компрессы и многие другие.

Но ученые установили, что длительное применение только тепловых процедур понижает упругость кожи и мягких тканей лица, ведет к стойкому расширению кровеносных сосудов и кожных пор.

В последние годы в косметологии применяются процедуры кратковременного воздействия холодом. Многие из вас, наверное, слышали о рекомендации врачей умываться по утрам холодной водой, протирать лицо и тело льдом, о косметических процедурах *криотерапии* и *криомассажа* для профилактики и лечения заболеваний и недостатков кожи.

При одно-двухминутном воздействии холода кожа становится более свежей, гладкой и эластичной. Бледная кожа приобретает розовый оттенок.

Холод может быть и другом, и врагом одновременно. Знаменитая фаворитка Генриха II Диана де Пуатье принимала ледяные ванны и до глубокой старости выглядела гораздо моложе своих лет. Даже неженкам полезен контрастный душ. Хороши для кожи обычные кубики льда, особенно если лед – это замороженный травяной отвар (например, ромашки), огуречный сок или вода с лимоном.

Все мы знаем, что здоровье организма во многом определяется обменом веществ. Интенсивные обменные процессы заставляют все ткани и органы работать в полную силу. Клетки получают больше питания, быстрее удаляются продукты распада. Поэтому улучшить обмен веществ – это значит улучшить здоровье. Все это в полной мере относится и к коже.

Не следует забывать, что именно через кожу наше тело воспринимает большую часть ощущений. Поэтому процедуры, которые вы проводите с кожей, отражаются на всем организме.

Под действием сильного раздражителя – высокой температуры (баня, компресс, разогревающая маска) – в коже происходят интенсивные реакции. Сигналы о том, что организм испытывает экстремальные нагрузки, идут от нервных рецепторов в центральную нервную систему, которая руководит распределением крови. Сосудистая система перестраивается так, что кровь отливает от внутренних органов и приливает к коже. Таким образом в коже ускоряется обмен веществ, устраняются застойные процессы, ткани получают больше кислорода. Кожа усиленно снабжается питательными веществами.

В жару активизируются потовые железы – чтобы спасти организм от перегрева. С потом выделяются продукты клеточного обмена, а также вещества, которые убивают болезнетворные бактерии. Пот, как это ни странно, является лучшей защитой для кожи, а жир, выделяемый кожей, – самым лучшим и натуральным кремом. После тепловых процедур кожа становится гладкой, упругой, эластичной. Эффективность увлажняющих и питательных средств после тепловых процедур значительно повышается.

Как правильно умываться?

Очищение – основа здорового и свежего вида кожи, и пренебрегать им нельзя ни в коем случае.

Если кожа очень чувствительная, после контакта с водой, даже кипяченой, часто бывает красной, зудит, шелушится, начните умываться кипяченой водой, разведенной пополам с молоком, в ванну при купании также добавляйте молоко (можно использовать сухое).

При некоторых кожных заболеваниях кожа вообще не переносит воду. На время заболевания откажитесь от купания, кожу очищайте с помощью теплого растительного масла. Нанесите масло на кожу при помощи ватного тампона, оставьте на 10–15 минут, а затем снимите его раствором теплого чая. Такая «масляная баня» пойдет на пользу здоровой коже, а сухой вернет утраченные упругость и эластичность.

Какой должна быть температура воды? Умывание холодной водой, особенно в холодное время года, вызывает временное сужение сосудов. В результате ухудшаются кровоснабжение и питание клеток кожи. Горячая же вода вызывает стойкое расширение поверхностных сосудов кожи и ослабляет их стенки. А это, в свою очередь, приводит к потере эластичности кожи.

Лучше всего пригодна для умывания вода комнатной температуры, то есть не выше 22 °С и не ниже 18 °С. Такая вода приятна для кожи, и даже обильные обливания ею не вызывают чувства глубокого охлаждения, которое возникает при умывании холодной водой. Вода комнатной температуры вызывает кратковременное сужение кровеносных сосудов, за которым следует их длительное расширение. Кровь приливает к коже, что как раз необходимо для улучшения ее питания. Не случайно раньше рядом с кроватью на ночь ставили кувшин с водой и таз, чтобы умыться утром.

Очищение водой

Существует несколько вариантов очистки лица: умывание водой с мылом, умывание молоком, очистка растительными маслами, кислым молоком, яичным желтком и т. д.

Умывание лица с мылом – самый простой и популярный способ очищения кожи. Данная процедура очищает кожу от пыли, смывает отмершие роговые клетки, грязь, удаляет микробы. Но... нужно знать, как правильно это делать, ведь уже сама вода сушит кожу, а при использовании мыла этот эффект усиливается. После умывания кожа около пяти часов «приходит в себя», т. е. покрывается естественной смазкой.

Как часто нужно очищать лицо? Как минимум раз в сутки – когда вы возвращаетесь домой (не перед сном, а сразу по возвращении!), следует основательно очистить лицо от пыли, грязи и макияжа. Причем делать это надо с применением специальных средств.

Даже в том случае, если кожа хорошо переносит мыло, есть опасность пересушить ее. Поэтому умываться с мылом могут только люди с жирной кожей. Мыло может раздражать кожу или вызывать аллергию. Для ухода за лицом следует выбирать такие сорта мыла, в состав которых входит ланолин, питательный крем или молочко.

Выбирайте сорт мыла, руководствуясь только своими ощущениями и состоянием кожи.

Горячая вода лучше всего очищает кожу. Но водой такой температуры можно умываться не всем. Лучше всего – в молодом возрасте и при наличии жирной кожи. В зрелом возрасте горячая вода расширяет кровеносные сосуды, самые мелкие из которых лопаются, образуя так называемые «звездочки» и «сеточки». Кроме того, от горячей воды расширяются поры, что усиливает деятельность сальных и потовых желез, но снижает тонус кожи. В связи с этим умываться горячей водой нужно как можно реже.

Холодная вода (в воду комнатной температуры можно добавить кусочек льда) освежает и укрепляет кожу, придает ей свежий вид. Однако в холодное время года умываться следует водой комнатной температуры и не менее чем за 30–40 мин до выхода на улицу, чтобы кожа не переохлаждалась и не пересушивалась, не становилась бледной и вялой. Вода для умывания должна быть мягкой. Жесткая вода сушит кожу, поэтому ее следует предварительно прокипятить или добавить $\frac{1}{4}$ ч. л. питьевой соды, 1 ст. ложку глицерина или $\frac{1}{2}$ ч. л. борной кислоты на 1 л воды для смягчения.

Теплая вода наиболее полезна при нормальной коже лица. Но если постоянно умываться только теплой водой, кожа и мышцы могут потерять тонус. А вот прохладная и холодная вода, наоборот, повышают тонус и закаляют кожу. Кровеносные сосуды сужаются, а затем расширяются, замедляется сало- и потоотделение. Длительное умывание прохладной и холодной водой может вызвать сухость кожи, ее огрубение и шелушение, кожа может приобрести синеватый оттенок.

Для упругой, эластичной кожи нужно умываться подсоленной водой (1 ч. л. соли на стакан воды) или делать контрастные компрессы – холодные и горячие. Начинать и завершать процедуру необходимо холодными компрессами.

! Француженки советуют протирать кожу сухим шампанским или белым сухим вином. Жидкость предварительно нужно охладить. После завершения процедуры умывания следует нанести на еще влажную кожу питательный крем. Через 3–5 мин излишки крема нужно удалить бумажной салфеткой.

Сухая кожа плохо переносит умывание, особенно с мылом. Утром ее очищают, ополаскивая мягкой водой комнатной температуры (18–20 °С), отваром ромашки или тоником, не содержащим спирта. Затем на кожу наносят увлажняющий или питательный крем.

Жирную кожу утром умывают теплой водой (не выше 30 °С) с туалетным мылом, после чего протирают лосьоном с содержанием спирта и наносят защитный крем – безжировой или антисептический. Днем жирную кожу целесообразно очищать водно-спиртовыми экстрактами домашнего приготовления: настойкой лимона (сок 1 лимона на 100 мл водки), огурца (100 г мелко нарезанного огурца настаивают в 100 мл водки в течение недели), хвоща полевого (в соотношении 1:10).

Контрастные умывания

Благоприятно воздействует на кожу *контрастное умывание*. При этом теплая вода должна иметь температуру не выше 45 °С, а прохладная – не ниже 12 °С. Наиболее полезны такие умывания жирной коже с расширенными порами.

Умываясь утром, следует ополаскивать кожу попеременно горячей и холодной водой. Такая процедура укрепит стенки сосудов. Для умывания при сухой, тонкой коже воду желательно смягчить, добавив в нее соду, или использовать минеральную воду. После умывания лицо можно протереть ватным тампоном, смоченным в отваре каких-либо трав. Для этих целей подойдут мята, петрушка, шалфей, липовый цвет, подорожник. При жирной коже – череда, одуванчик.

Проблемная или увядающая кожа нуждается в более щадящем режиме контрастных умываний. Заканчивать процедуру в этом случае лучше водой комнатной температуры.

Еще один способ контрастного умывания:

На лицо кладут горячий компресс – смоченное в кипятке махровое полотенце. Держат компресс не более двух минут. Затем лицо протирают кубиком льда и снова кладут горячее влажное полотенце. Процедуру повторяют 4–5 раз, затем лицо насухо протирают полотенцем.

Внимание! Контрастные умывания запрещены при гипертонии, общем склерозе, резко выраженном вегетативном неврозе.

Не все знают, что умываться можно не только водой. Умыться можно и молоком, и травяными отварами.

Домашние рецепты очищения кожи

Очистка кислым молоком или домашним майонезом

Майонез приготавливают из желтка, растительного масла и сметаны, смешанных в равных пропорциях. Для очищения очень жирной кожи с крупными порами дополнительно рекомендуются лечебные маски, массаж, контрастное умывание по утрам (заканчивая процедуру прохладной водой). Очищающая процедура превращается в лечебную, если ее повторять 10–15 дней подряд, а смесь держать, как маску, 15–20 минут.

Очищение лосьонами

В течение дня, особенно летом, желательно очищать лицо мягким лосьоном или обычной водой. Частота применения средств для очищения кожи лица определяется только степенью загрязненности кожи. Лосьон предназначен не столько для очистки, сколько для того, чтобы освежить кожу. Поэтому лучше всего очистить кожу с помощью средства на жировой основе, а потом использовать лосьон. В этом случае лосьон поможет удалить остатки очищающего молочка или крема и обеспечит тонизирующий эффект.

Очищающая туалетная вода (готовая или приготовленная самостоятельно) содержит различные примеси (например, лимонную или борную кислоту, камфору, ментол, вытяжки из различных растений) и оказывает, в зависимости от своего состава, антисептическое, стягивающее, тонизирующее действие. Обязательный компонент туалетной воды – спирт. Его содержание колеблется от 6 до 30 %. В туалетной воде, предназначенной для сухой и увядающей кожи, спирта должно быть не больше 6 %; для нормальной кожи – 8–15 %, а для жирной кожи – 15–20 %. Только пораженную угрями кожу следует протирать туалетной водой, содержащей 30 % спирта.

Спирт – хорошо известный антисептик. Он убивает микроорганизмы, которые вызывают воспаление сальных протоков, и прыщей становится меньше. Но одновременно спирт обезжиривает и обезвоживает кожу, что может ухудшить ее состояние и внешний вид.

Лосьоны для очищения всех типов кожи

- 1 ст. л. сухой мяты перечной или мелиссы прокипятить в течение 2 минут в $\frac{1}{2}$ л воды. В отвар влить $\frac{1}{2}$ л яблочного или виноградного уксуса. Добавить 2 ст. л. розовой воды или отвара лепестков розы. Хранить в темной бутылке. Хорошо освежает и тонизирует кожу лица.

- Взять по 1 ч. л. сухих листьев мяты, цветков ромашки, липового цвета, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение часа, процедить. Влить 2 ст. л. водки или 1 ст. л. одеколona. Этот лосьон прекрасно очищает и дезинфицирует кожу лица.

- К 100 мл березового сока добавить 10 мл глицерина и столько же медицинского спирта. Протирать лицо и шею утром и вечером. Тонизирует и освежает любую кожу.

- *Средство для увлажнения кожи:* 2 стакана свежего березового сока смешать с 1 ст. л. меда, добавить 1 ч. л. соли. После того как соль растворится, смесь процедить, влить в бутылку, добавить стакан водки. Хранится долго в холодильнике. Чистую кожу смазывать лосьоном, оставлять, не вытирая, на 2 часа.

- *Увлажняющий лосьон.* Размять виноградные ягоды, через 2 часа отжать сок. 400 мл виноградного сока смешать с 2 ст. л. меда, добавить 1 ч. л. соли, смесь процедить, после

чего влить стакан водки. Смазать лосьоном кожу, оставить на 2 часа. Лосьон хранится в холодильнике в течение длительного времени. По этому же рецепту можно приготовить и дынный лосьон.

- *Для освежения уставшей кожи лица:* на стакан розовых лепестков взять стакан водки. Смесь закрыть и поставить в темное место на 10 дней, затем процедить и добавить 1 ст. л. кипяченой воды.

- Смешать 1 ч. л. меда, 100 мл розовой воды или настоя лепестков розы, 50 мл 50-процентного спирта и 1 ст. л. лимонного сока. Лосьон пригоден для любой кожи, освежает, возвращает лицу здоровый цвет.

- Стакан домашнего виноградного вина смешать с 1 ч. л. салицилового спирта и 3 ст. л. сушеной ромашки. Настаивать в течение 5 дней, процедить. Этим лосьоном пропитать сложенную в несколько слоев марлю и наложить на лицо на 5 минут. Процедуру желательно повторять в течение 10 дней один раз в сутки. Оставшимся лосьоном протирать кожу по мере необходимости.

Для сухой кожи

- *При раздраженной сухой коже* несколько раз в день смазывать лицо: огуречный сок (100 мл), 1 желток, полстакана сливок и 1 ст. л. водки тщательно перемешать, процедить. Хранить непродолжительное время в холодильнике. Можно использовать вместо умывания.

Для нормальной кожи

- Взять настой цветков ромашки – $\frac{1}{3}$ стакана, добавить 5 капель масла пачули, 1 ч. л. сока лимона и 1 ч. л. спирта. Раствор процедить. Использовать для протирания лица в течение дня.

- Взять $\frac{1}{3}$ Стакана воды, добавить 1 ч. л. спирта, 5 капель масла шалфея и 1 ст. л. оливкового масла. Протирать лицо вечером, перед нанесением крема на ночь.

Для комбинированной кожи

- *Ягодный лосьон:* 2 ст. л. черной смородины тщательно размять до получения кашицеобразной массы. Добавить 1 ч. л. глицерина, 2 ст. л. воды и 2 ст. л. водки. Применять для очищения лица утром и вечером.

- Залить лепестки пяти лилий $\frac{1}{2}$ стакана водки, добавить 1 ст. л. глицерина и $\frac{1}{2}$ стакана воды. Протирать лицо утром и вечером.

- *Лосьон яблочный:* взять 1 яблоко, натереть на мелкой терке, залить $\frac{1}{2}$ стакана воды и добавить 2 ст. л. водки и 1 ч. л. лимонного сока. Оставить на 2 часа, затем процедить. Протирать лицо перед сном.

Для жирной кожи

- *Для воспаленной кожи:* желток растереть с 2 ст. л. растительного масла. Добавить стакан свежего молока. Цедру двух средней величины лимонов залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 3 часа, процедить. Смешать с 1 ст. л. меда, добавить сок двух лимонов. Соединить с желтково-молочной смесью и 1 ст. л. камфарного масла. Процедить, влить в темную бутылку, взболтать, добавить $1\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды.

- *Для воспаленной кожи:* 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки залить стаканом горячей воды, настаивать час, процедить. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Протирать лицо надо несколько раз в день. Хорошо освежает и оздоравливает кожу.

- *Для увядающей жирной кожи с расширенными порами* подходит лосьон из равных частей минеральной воды и лимонного сока. Можно также смешать взбитый яичный белок, полстакана водки и сок 1 лимона.

- 100 г цветков сирени залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 1 час. Процедить, добавить 1 ч. л. водки. Лосьоном умывать лицо, на его основе также готовят компрессы.

- 4 стакана сухих лепестков красных роз залить $\frac{1}{2}$ л столового уксуса, закрыть и настаивать 20 дней. Процедить и разбавить равным количеством кипяченой воды. Этот лосьон хорошо тонизирует кожу.

- В один взбитый белок добавить по каплям $\frac{1}{2}$ стакана одеколона, столько же камфорного спирта и $\frac{1}{2}$ стакана сока рябины (хурмы, айвы, лимона). Ватным тампоном, смоченным в лосьоне, протирают проблемные, пористые участки кожи.

- Сухую смесь зверобоя, мать-и-мачехи, тысячелистника, шалфея смешать (в равных частях, 1 ст. л.), залить стаканом кипятка. Плотно закрыть и настаивать всю ночь. Наутро процедить и добавить 50 г водки.

- Настой коры дуба и ивы (по 1 ч. л. на 200 мл воды) смешать с 1 ст. л. пищевого уксуса и развести водой в соотношении 1:10. Протирать, а в жару даже споласкивать лицо.

- Стакан настоя ромашки (1 ст. л. на 250 г воды) смешать с соком одного лимона, добавить 30 г камфорного спирта, по 2 г борной кислоты и буры. Протирать лицо после умывания.

- Смесь трав (в равных частях) – хвоща полевого, анютиных глазок, ноготков, ромашки и дубовой коры измельчить. 1 ст. л. смеси с горкой залить кипятком, нагревать 10–15 мин, дать настояться и процедить. Таким отваром хорошо протирать увядающую кожу. Если добавить в него (1:1) водку, то получится лосьон для жирной и нормальной кожи.

- *Лимонное молоко* (для любой кожи): старательно растереть в стеклянной посуде желток, добавляя по каплям сок 1 лимона, затем, растирая, влить понемногу 100 г сливок и столько же спирта (водки). Смесь долго хранится в темном и прохладном месте.

- В эмалированной посуде размять мякоть дыни и дать ей отстояться около часа, после этого отжать сок. Добавить 1 ч. л. соли и 1 ст. л. меда. Перемешивать, пока соль не растворится. Смесь отфильтровать и влить в нее стакан водки. Срок хранения лосьона – до 6 месяцев в холодильнике.

Очистка молоком

Молоко – один из главных пищевых продуктов – в косметических целях применяли издревле. В молоке содержится много ценных веществ, обладающих ярко выраженными косметическими свойствами. Например, молочный сахар прекрасно увлажняет кожу, молочная кислота также удерживает в ней влагу. Молочные жиры и протеины значительно повышают эластичность и упругость кожи, а молочный белок поддерживает водный баланс.

Витамин Е, содержащийся в молоке, поддерживает тонус мышц и кожи лица, а молочные ферменты улучшают обновляемость клеток. Все это делает молоко наиболее эффективным средством в борьбе с морщинами и другими признаками старения.

Чаще всего умывание молоком применяют при сухой коже с повышенной чувствительностью, потому что оно действует на такую кожу успокаивающе. Применять молоко для умывания можно в том случае, если на коже нет ранок и гнойничков. Предварительно молоко нужно разбавить теплой водой в соотношении 1:1. После процедуры умывания желательно на влажную кожу наложить питательный крем.

Если кожа сильно воспалена или имеются участки шелушения, то вместо теплой воды молоко разбавляется крепким ромашковым, крапивным или липовым отваром.

Очистка растительными маслами

Специалисты советуют очищать лицо растительным маслом, особенно это полезно в осеннее и зимнее время года. Лучше всего растительными маслами удалять вечером макияж. Для этих целей годится любое растительное масло: подсолнечное, кунжутное, горчичное, оливковое, кукурузное и пр. Если есть возможность, постарайтесь пользоваться маслами косточковых культур: персиковым, ореховым и т. д.

Очистку растительным маслом производят следующим образом. Масло предварительно разогревают на водяной бане. Ватный тампон окунают в масло и протирают им лицо и шею.

Затем излишки масла промокают бумажной салфеткой, а кожу протирают тампоном, смоченным в подсоленной воде (1 ч. л. соли на $\frac{1}{2}$ л воды) или слабым растворе чая.

Очистка кислым молоком

Данную процедуру можно проводить в любое время года, она подходит для всех типов кожи, пользоваться кислым молоком можно достаточно длительное время. Вместо кислого молока можно применять кефир или свежую сметану, но нельзя использовать перекисшие молочные продукты.

Перекисленность кефира или сметаны особенно вредна для чувствительной и сухой кожи, т. к. вызывает раздражение и шелушение. При жирной коже, наоборот, молочные продукты для очистки должны быть кислыми. Некоторые женщины используют для умывания сыворотку, получаемую при изготовлении творога. Такой способ очистки очень благоприятен для жирной кожи. Он уменьшает пото- и жиротделение. При условии, что на сухой коже нет участков шелушения, можно также умываться сывороткой.

Данная процедура производится следующим образом. Сухим ватным тампоном берут немного кислого молока или кефира, протирают лицо по линиям наименьшего растяжения кожи. Когда кожа достаточно увлажнена, тампоны снова смачивают в молоке или кефире. Излишки кислого молока или кефира удаляют бумажной салфеткой. На влажное лицо наносят питательный крем, который успокаивает кожу и снимает чувство легкого жжения, возникающее от кислой среды.

При сухой коже лица перед нанесением питательного крема рекомендуется ополоснуть лицо теплой водой, при жирной – оставить тонкий слой кислого молока на коже до утра. За это время кожа подсохнет и поры стянутся. Питательный крем наносят только вокруг глаз, на лоб и шею, кожу которой очищают так же, как и на лице.

Если после этой процедуры на коже появятся участки раздражения или даже шелушения, нужно протереть лицо тампоном, смоченным чаем, и затем нанести питательный крем.

Очистка яичным желтком

Этот способ очистки лучше всего подходит для жирной кожи. В стакан положите 1 желток и хорошо размешайте. Затем попеременно добавьте 2 ч. л. любого растительного масла и 1 ч. л. сока грейпфрута или лимона (можно вместо сока использовать сметану). Получившуюся смесь нужно тщательно растереть и разделить на 2 части. Одной частью состава очищают лицо, а вторую помещают в холодильник, потому что данная порция смеси предназначена для 2-3-разовой очистки лица.

Сухой ватный тампон слегка смачивают теплой водой, затем обмакивают его в желтковую смесь и быстро очищают лицо и шею. После того как кожа хорошо смазана, состав ненадолго оставляют на лице (он не должен впитаться), а затем ополаскивают лицо прохладной водой. На еще влажную кожу наносят питательный крем или любое растительное масло.

Для проведения такой процедуры можно взять любые отруби (пшеничные, овсяные, рисовые). Если отрубей нет, можно размочить в горячей воде черный или серый хлеб (без корки). В таких сортах хлеба содержится много отрубей. Можно приготовить отруби из овсяных хлопьев «Геркулес». Делается это следующим образом.

Пропустить через мясорубку 1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес». Если ваш возраст до 25 лет, то в отруби следует добавить 1 ч. л. пищевой соды или буры. Получившейся смесью очищают жирную кожу, на которой имеются угри-камедоны¹.

Чистые овсяные отруби подходят для очистки любого типа кожи.

После 25 лет кожу с помощью отрубей очищают так: сначала лицо смачивают теплой водой. Затем небольшими порциями на него наносят смешанные с водой до кашицеобразного состояния овсяные отруби. При проведении процедуры кашица из отрубей слегка втирается в кожу на лбу, носу, щеках и подбородке. После того как руки начинают легко скользить по коже, смазанной овсяной кашицей, состав смывают прохладной водой.

Очистка кожи хлебным мякишем производится точно так же. После такой очистки кожа становится мягкой и бархатистой.

Данную косметическую процедуру проводят каждый вечер в течение одного месяца. Тем, у кого жирная кожа, курс таких косметических процедур следует повторять через 1–2 недели, а в промежутке использовать яичный желток, кислое молоко или мыльный крем.

Очистка косметическими средствами

Косметическое молочко. Это классическое очистительное средство. Молочко бывает с высоким содержанием жира – до 30 % – для сухой и чувствительной кожи и с низким – не более 20 % – для нормальной и жирной кожи лица. Благодаря содержанию жира молочко без труда удаляет любую грязь и грим. Смешиваясь с кожной жировой пленкой, это средство инфильтрирует верхние слои эпидермиса, удаляя проникшую в них грязь. А поскольку молочко хорошо растворяется в воде, его легко удалить обычной водой. Если кожа сухая, молочко лучше удалять сухой салфеткой.

Очищающий крем. Крем содержит особенно много жира и рекомендуется для очень сухой кожи, склонной к шелушению и раздражению. Такой крем нельзя смывать водой, удаляют его сухой салфеткой, после чего протирают лицо лосьоном.

Моющий крем. Его часто называют пенкой для умывания. Это средство основательно и мягко чистит кожу. Крем накладывают «кляксами» на увлажненное лицо, затем вспенивают с несколькими каплями воды, тщательно смывают. Важно, чтобы на коже не оставалось даже следов пены, поэтому воды жалеть не надо. Моющий крем подходит для кожи любого типа, но лучше его использовать для нормальной и жирной кожи.

Моющая эмульсия. Это тот же моющий крем, только с большим содержанием жира. Он предназначен специально для сухой и чувствительной кожи. Эмульсия удаляет загрязнения и макияж особенно щадящим способом; ее наносят на лицо и через некоторое время смывают большим количеством воды.

Очищающий гель. Это средство очищает кожу мягко и приятно, потому что в соединении с водой образует обильную пену. Выпускается обезжиренный увлажняющий гель (он

¹ Вид угрей, черные точки.

предназначен для нормальной и жирной кожи) и гель с жиросодержащими компонентами (для сухой и чувствительной кожи).

Очищающее масло. Как правило, такое масло содержит эмульгаторы и воду. Масло наносят на кожу и соединяют с несколькими каплями воды. Возникающая при этом молочная эмульсия легко смывается с остатками грязи и макияжа. Предназначено для сухой и чувствительной кожи.

Очистка мыльным кремом и солью

Этот крем очень эффективен при жирной коже с загрязненными порами. Если на коже имеются красные пятна, участки шелушения, ссадины или высыпания, проводить такую очистку нельзя.

Мыльный крем можно приготовить так: взять немного любого крема для бритья, насыпать в него щепотку соли «Экстра» и щепотку пищевой соды. Хорошо перемешать. Полученной массой, взятой на ватный тампон, круговыми движениями очищают лицо. Наибольшее внимание уделяют при этом участкам кожи, на которых имеются камедоны. Примерно через 5 мин лицо следует ополоснуть сначала горячей, а потом холодной водой.

Для этих же целей можно использовать и камфорный крем.

Камфорный крем

Рецепт № 1. Возьмите кусок туалетного мыла (лучше взять «Детское»), 2 ч. л. глицерина, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 1 ст. л. нашатырного спирта, 1 ст. л. камфорного спирта, 1 ч. л. борной кислоты, $\frac{1}{4}$ стакана 3 %-ной перекиси водорода.

Мыло нужно натереть на терке. Смешайте его с водой и глицерином и оставьте на ночь. На следующий день раствор на пару нужно довести до однородной массы, все время помешивая, и добавить нашатырный и камфорный спирты.

В последнюю очередь – влить борную кислоту, разведенную в двух стаканах кипятка. Получившуюся смесь остудите и, пока она не загустела, влейте в нее перекись водорода и взбейте до получения консистенции крема.

Рецепт № 2. Для чувствительной кожи камфорный крем готовится так: возьмите 1 кусок мыла, $\frac{1}{2}$ ч. л. борной кислоты, 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода, 1 ст. л. камфорного масла и $2\frac{1}{2}$ стакана воды. Крем готовится аналогично предыдущему рецепту. Камфорное масло добавляется после того, как состав остынет.

Очистка кукурузной мукой

Данную процедуру следует проводить один раз в 2–3 недели. Кукурузной мукой можно отшелушить отмершие клетки кожи лица. Для проведения очистки нужно приготовить следующий состав: в небольшую миску насыпать 2–3 ст. л. кукурузной муки. Добавить теплой кипяченой воды столько, чтобы получилась каша. Все хорошо размешать.

Получившийся состав наносят на лицо на 15–20 мин, а потом смывают теплой водой. Еще влажную кожу смазывают питательным кремом.

Для борьбы с камедонами существует следующий рецепт. Нужно смешать кукурузную муку со взбитым яичным белком и нанести полученную смесь на лицо. После того как состав высохнет, его осторожно стирают махровым полотенцем, стараясь не растягивать кожу.

Затем лицо ополаскивают прохладной водой, промокают бумажной салфеткой. Места скопления камедонов протирают тампоном, смоченным в лимонном соке.

По окончании данной процедуры жирные участки кожи протирают тонирующим лосьоном на спиртовой основе, а сухие – отваром дикой мальвы или касторовым маслом.

Дряблую кожу вечером умывают холодной соленой водой (1 ч. л. на 1 л воды), **которая слегка стимулирует нервные окончания в коже и вызывает прилив крови к ней.**

Увядающую кожу полезно умывать настоями подорожника с молоком (1:10) или шишек хмеля с листьями шалфея (1:10), которые содержат вещества, замедляющие старение.

Хорошее действие на кожу лица и шеи оказывает умывание водой с добавлением пшеничных отрубей или крахмала (в марлевый мешочек помещают 1 ст. л. отрубей и опускают на 5-10 мин в воду; 1 ч. л. крахмала заливают 1 стаканом кипятка, затем полученный крахмальный клейстер разводят в 1 л воды).

Очистка лица отварами лекарственных трав

Отвары особенно рекомендуются для жирного типа кожи. Они прекрасно очищают, стягивают расширенные поры. Для приготовления отвара нужны 2 ст. л. лекарственного сбора, составленного из следующих лекарственных растений, взятых в равных пропорциях: *цветки ромашки, мята, подорожник, шалфей*. Положить измельченные лекарственные травы в эмалированную посуду, залить 1½ стакана кипятка. Дать настояться в течение 35–40 мин. После этого процедить и всыпать столько картофельного крахмала, чтобы получилась кашицеобразная масса. Нанести с помощью ватного тампона полученный состав на лицо, слегка помассировать. Через 15 мин умыться теплой водой.

Глубокая очистка лица

Даже при наличии большого количества косметических салонов не всегда хватает времени их посещать. Как быть? Выход есть всегда. Устроим косметический салон на дому.

Паровая ванна

Самое эффективное очищающее средство для кожи лица – паровая ванна. Пар, прежде всего, «будит» многочисленные нервные окончания, расположенные в коже лица, и вызывает рефлекторное расширение кровеносных сосудов. Кожа краснеет, разогревается, расширяются поры. Верхний слой эпидермиса становится мягким, легко удаляются ороговевшие чешуйки. Кожа очищается не только от этих чешуек и пыли, но и от сальных и потовых выделений. Пар размягчает также и пробки, которые закупоривают протоки сальных желез. Все это способствует глубокому очищению кожи. Паровая ванна, кроме того, способствует рассасыванию воспалительных элементов и уплотнений.

Применяют эту процедуру обычно перед чисткой лица при загрязненной проблемной коже. Паровая ванна полезна при загрубевшей, жирной, пористой коже. Если вы много времени проводите на воздухе, вашему лицу один раз в 10 дней необходима паровая ванна.

Перед паровой ванной сухую кожу смазывают жирным кремом. Это нужно, чтобы предотвратить обезжиривание кожи. Если кожа жирная, то крем накладывают только под глаза, а остальную поверхность кожи протирают лосьоном, содержащим спирт.

В домашних условиях паровую ванну делают так: глубокую миску или кастрюлю наполняют до половины кипятком. Наклоняют над сосудом голову и накрываются махровым полотенцем так, чтобы пар шел прямо на лицо (рис. 3). Продолжительность ванны – 10 минут.

Можно добавлять в воду и настои трав – аптечной ромашки, зверобоя, чистотела, душицы, мяты. Дышать будет гораздо приятнее, к тому же одновременно таким образом вы сможете избавиться и от простудного заболевания, как следует очистить дыхательные пути. После ванны лицо моют теплой водой с любым очищающим средством и споласкивают прохладной водой.

В холодное время года паровую ванну нельзя делать перед выходом на улицу. Противопоказана эта процедура при гипертонии, бронхиальной астме, стойком расширении сосудов, гнойничковых заболеваниях кожи.



Рис. 3. Паровая ванна

Паровая ванна прекрасно подготавливает кожу к другим косметическим процедурам – чистке, массажу, маске. Но ее нельзя делать чаще одного раза в 10 дней.

Горячий влажный компресс

Когда нет возможности сделать паровую ванночку можно сделать горячий влажный компресс. Результат будет, что называется, «на лицо».

Сложенную в несколько слоев салфетку или небольшое полотенце смачивают горячей водой температуры 38–42 °С, слегка отжимают и накладывают на лицо и шею. Чтобы ткань не охлаждалась за счет испарения, компресс покрывают сверху водонепроницаемым слоем – тонкой клеенкой или вощеной бумагой. Затем укутывают сухой плотной тканью.

Во время этой процедуры вы должны лежать в удобной позе, закрыв глаза. Держать компресс на лице следует не больше 20 минут. Горячие влажные компрессы в косметической практике широко применяют при сухой, вялой, дряблой коже. Горячий компресс вызывает расширение кровеносных сосудов и пор, усиливает приток крови к коже, расслабляет мышцы.

Противопоказания: гнойничковые поражения кожи, угревая сыпь, краснота лица, связанная с расширением поверхностных сосудов, воспалительные процессы в области головы.

Холодный компресс

Холод тонизирует кожу. Кратковременное воздействие холодом вызывает рефлекторное сужение кровеносных сосудов, замедляется обмен веществ, закрываются поры, снижается сало- и потоотделение.

Холодный компресс – процедура, после которой улучшается цвет лица. Его применяют как заключительный этап массажа, чистки кожи, маски, а также при кровоподтеках и ушибах мягких тканей лица. Холодный компресс показан при жирной коже лица.

Накладывают его так же, как и горячий, но полотенце или салфетку смачивают холодной (12–18 °С) или прохладной (20–25 °С) водой. Компресс держат на лице не больше трех минут.

Для улучшения тонуса кожи можно чередовать горячие и холодные компрессы.

Парафиновые маски

В медицине и косметологии издавна используется свойство парафина в течение длительного времени сохранять тепло, постепенно отдавая его коже. Застывая, парафин уменьшается в объеме, плотно охватывая ткани и слегка сдавливая их. Обычно при воздействии тепла на кожу расширяются кровеносные сосуды. Парафиновая маска не расширяет сосуды в такой степени, как, например, горячий компресс, но усиливает обменные процессы, заставляет работать сальные и потовые железы в экстремальном режиме. Улучшается кровообращение, повышаются тонус мышц, упругость кожи, уменьшаются отеки тканей лица.

Парафиновые маски с успехом применяют при сухой, вялой, пораженной точечными угрями коже. Такие косметические недостатки, как двойной подбородок, одутловатость и отечность лица, возрастное изменение овала лица, инфильтраты после угрей и других воспалительных процессов, последствия ушибов мягких тканей, с успехом лечатся парафиновыми масками.

Противопоказания: гнойничковые заболевания кожи, сердечно-сосудистые патологии, склероз, гипертоническая болезнь. Нежелательно применение парафиновых масок при стойком расширении сосудов, которые придают лицу ярко выраженный красный цвет.

Парафиновая маска накладывается так: 50 г белого парафина помещают в небольшую, насухо вытертую кастрюльку. Плавить парафин лучше всего на водяной бане, постоянно его помешивая. Температуру парафина доводят до 60–70 °С.

Перед наложением маски следует тщательно подобрать волосы и защитить одежду. Кожу лица очищают от загрязнений и макияжа. Если кожа сухая, ее протирают ватным тампоном, смоченным в масле, затем вытирают сухим ватным тампоном. Жирную кожу очищают содержащим спирт лосьоном и хорошо высушивают.

Внимание! *Недопустимо даже минимальное увлажнение кожи перед процедурой, потому что в этом случае парафиновая маска может вызвать ожог кожи.*

Парафин накладывают на лицо плотной широкой кистью, стараясь следовать основным массажным линиям и оставляя свободной область вокруг глаз, губ и ноздри. Первый слой парафина быстро застывает, образуя тонкую пленку. На нее равномерно наносят еще два-три слоя парафина. В итоге должна получиться маска из парафина толщиной 1–1,5 см.

Во время процедуры нужно находиться в покое, не разговаривать и не двигаться. Через 20 минут маску снимают, осторожно отслаивая ее края медицинским шпателем.

Обычно парафиновую маску накладывают на все лицо, но при двойном подбородке, обвисшей коже на щеках, когда нет дефектов на других частях лица, вместо общей маски на проблемные участки накладывают отдельные парафиновые повязки. Парафин разогревают до 60–70 °С. Кожу следует подготовить к процедуре: кожу отдельного участка смазывают тонким слоем парафина. Затем два куска марли, подходящих по размеру, пропитывают парафином и быстро накладывают друг за другом на кожу, стараясь придать правильную форму этой части лица. Поверх бинта снова наносят слой парафина.

После снятия парафина лицо смазывают кремом, на улицу можно выходить только через полчаса.

Парафиновые маски делают 2–3 раза в неделю, курс должен состоять не менее чем из десяти процедур, чтобы эффект был заметным и стойким.

Глава 5

Пилинг: обновим кожу

В продаже вы найдете огромное множество различных скрабов. *Скрабы* — это специальные очищающие средства, в состав которых входят мелкие абразивы естественного или искусственного происхождения (например, молотые абрикосовые или миндальные косточки, морские водоросли мелкого помола). В процессе применения они удаляют отмершие частички верхнего слоя кожи — эпидермиса, глубоко очищают поры, способствуют притоку крови к лицу и шее.

Другой косметический термин — *пилинг* — обозначает тот скраб, но более мягкого, щадящего действия. В его состав вместо абразива могут входить кислоты или ферменты. Пилинги обычно рекомендуют при повышенной чувствительности, раздражительности кожи, а также при аллергии на травмирующее действие скраба.

Задача скраба и пилинга (далее мы будем использовать термин «скраб») — омолодить верхний слой кожи и удалить с него отмершие клетки эпидермиса. Клетки кожи живут около 4–5 недель, после чего они отмирают и скапливаются на ее поверхности. Если не удалить этот омертвевший слой, лицо может начать шелушиться, появятся угри, кожа станет тусклой. Для обновления кожи нужно провести «генеральную уборку» — пилинг.

Домашние рецепты

- Возьмите полстакана овсяных хлопьев, пропустите их через мясорубку. Если у вас очень жирная кожа с расширенными порами, добавьте в хлопья половину чайной ложки пищевой соды или порошка борной кислоты. Указанные компоненты не подойдут для стареющей или чувствительной кожи.

Применяйте получившийся скраб следующим образом: смочите лицо и шею теплой водой, столовую ложку хлопьев размешайте с водой до получения жидкой кашицы. Понемногу распределяйте ее по поверхности кожи, учитывая направление массажных линий. Производите очистку до тех пор, пока не почувствуете легкость скольжения пальцев (кожа станет гладкой и шелковистой). После этого энергичными движениями смойте остатки скраба большим количеством проточной воды.

Если кожа чувствительная, замените овсяные хлопья мякишем черного хлеба – раскрошите его, слегка размочите в воде и умойтесь.

- Отруби (любые – ржанные, пшеничные, овсяные и т. д.) дают прекрасный эффект, если после их применения в качестве скраба ополоснуть шею и лицо прохладной водой с добавлением небольшого количества поваренной соли.

- Кожа, относящаяся к жирному типу, с возрастом нередко становится грубой, бугристой, поры расширяются и закупориваются секретом сальных желез. Попробуйте 2–3 раза в месяц (не чаще) делать глубокий пилинг при помощи специально приготовленного состава.

Прежде чем приступить к процедуре, проверьте, нет ли на коже очагов воспаления, гнойничков и других высыпаний.

Приготовьте небольшой тазик, налейте в него горячую воду или травяной отвар (подойдут настои ромашки, шалфея, крапивы, мяты). Наденьте косынку или купальную шапочку, чтобы защитить волосы от пара, укройтесь большим полотенцем и наклонитесь над тазом. Время процедуры – около 15 минут, но не более. Если вы впервые решили сделать паровую ванну, ограничьтесь 5 минутами.

Сняв полотенце, приготовьте косметическую губку или большой ватный тампон, нанесите на него немного взбитого крема для бритья (на мыльной основе), сверху насыпьте щепотку мелкой соли и такое же количество пищевой соды. Очищайте лицо нежными круговыми движениями в направлении сверху вниз. Участки, на которых особенно сильно выделяются расширенные поры, протрите несколько раз, нажимая немного сильнее.

Время проведения данной процедуры – около 5 минут. Помните, что мыльная смесь – это не косметическая маска, оставлять ее на коже дольше нельзя. Ополосните лицо подогретой кипяченой водой, затем прохладной.

- Примерно раз в месяц можно провести глубокий пилинг с кофе мелкого помола. Сразу оговоримся – для сухой и чувствительной кожи данная процедура не подходит. Указанные типы также нуждаются в периодической очистке, но выполнять ее нужно в косметическом салоне у квалифицированного специалиста или с использованием готового щадящего пилинга.

Смешайте небольшое количество кофе мелкого помола с подогретой кипяченой водой. Сделайте паровую ванночку для шеи и лица, как было описано выше, добавив в воду отвар ромашки или шалфея. Промокните выступивший пот мягкой салфеткой, специальной лопаточкой или протертыми лосьоном подушечками пальцев нанесите скраб.

В отличие от предыдущего способа очистки, данный состав можно оставить на коже минут на 15, он не причинит никакого вреда. По истечении указанного времени снимите скраб влажным ватным тампоном, после чего воспользуйтесь ночным кремом, подходящим для вашего типа кожи. Вместо крема можно положить питательную маску на основе растительных компонентов.

Пятнадцать минут для красоты

Иногда случаются экстренные ситуации, когда просто необходимо выглядеть привлекательно, но нет времени или средств на посещение салона красоты. Давайте решим проблему исходя из имеющихся в наличии средств и хотя бы 15–20 минут свободного времени.

- Для быстрой очистки кожи лица и шеи можно воспользоваться специальными влажными салфетками, пропитанными лосьоном на водной или спиртовой основе. Они продаются в аптеках и косметических магазинах. Существуют специальные предложения для чувствительной и других типов кожи.

- После очистки подождите две-три минуты, чтобы кожа немного отдохнула, особенно если перед этим вы пользовались тональным кремом и пудрой.

- Бледную, усталую кожу можно «реанимировать» с помощью легкого тонизирующего массажа. Очень удобно использовать для данной процедуры специальную кисточку с щетиной средней жесткости или ворсовую губку. Не забывайте учитывать направление массажных линий. Правильно проведенная стимуляция обеспечит улучшение кровотока, верхний слой кожи приобретет здоровый розовый оттенок, станет более упругим.

- Завершив массаж, умойтесь прохладной кипяченой водой (если у вас очень сухая кожа, замените водные процедуры слегка охлажденным тоником или лосьоном на глицериновой основе). Так вы окончательно победите усталость. Кроме того, пониженная температура способствует сужению пор.

- Если вокруг губ у вас появились мелкие морщинки (в косметологии их называют мимическими), быстро устранить их можно при помощи крема с эффектом экспресс-лифтинга.

- Для кожи вокруг глаз также есть препараты-лифтинги. Они отличаются более легкой текстурой, чем кремы для кожи лица, лучше впитываются, не раздражают нежную тонкую кожу. Как и другие высокоэффективные средства, использовать их нужно в строгом соответствии с прилагаемой инструкцией.

- Перед важной встречей, если у вас есть хотя бы час, после очистки кожи лица и шеи положите на веки ватные тампоны, смоченные в разбавленной чайной заварке, и полежите на спине без подушки минут двадцать, предварительно задернув шторы и, по желанию, включив успокаивающую музыку. Недолгий отдых вернет вам бодрость и хорошее настроение, а кожа лица и шеи подготовится к нанесению крема и декоративного макияжа.

Глава 6

Питание для кожи

Нет тяжелее работы, чем выглядеть красивой с восьми утра до полуночи.
Брижит Бардо

Первый этап – очищение – подготовил кожу к приему разнообразных питательных веществ. Цель второго этапа – добиться, чтобы кожа сохраняла эластичность в течение длительного времени, преждевременно не старела, чтобы на ней не появлялись морщины.

Для питания кожи используются различные кремы, лосьоны, эмульсии, маски. Их подбирают в соответствии с типом кожи, ее состоянием, возрастом, индивидуальными особенностями и степенью восприимчивости организма к компонентам кремов и масок.

Постоянный уход сохраняет и поддерживает здоровое состояние кожи, предотвращает ее старение и увядание, не дает образовываться морщинам.

Нужно обращать внимание на те участки кожи, которые наиболее предрасположены к раннему увяданию. Это уголки глаз, уголки губ и лоб. Именно в этих местах возникают первые морщинки и складочки. Ухаживать за этими участками кожи лица следует не только в зрелом, но и в молодом возрасте. Применение питательных кремов не должно сопровождаться покраснением, шелушением и раздражением, следует строго следить за реакцией кожи на тот или иной крем и ее внешним видом после процедуры.

При питании кожи преследуются разные цели: предотвратить появление морщин, избавить кожу от шелушения, высыхания, ощущения стянутости, раздражения. В зависимости от этого и подбираются питательные кремы.

Перед нанесением косметических средств кожа должна быть очищена. Только чистая кожа активно впитывает вещества, содержащиеся в масках и кремах.

Питательные кремы, которые есть в продаже, разнятся по своему составу и действию. Они содержат высококачественные жиры, масла, витамины и другие вещества, которые хорошо впитываются кожей, улучшают ее состояние и внешний вид, предохраняют от высыхания, защищают от действия внешних факторов и микроорганизмов. Кремы компенсируют потерю кожей жира при умывании.

Косметические средства нужно применять с учетом возраста. Женщинам 45–50 лет рекомендуются кремы с высоким содержанием жира, витаминов и других стимулирующих добавок (гормонов, коллагена, экстрактов растений).

Питание кожи целесообразно проводить за 30–40 мин до выхода на улицу утром и за 30–40 мин до сна вечером. За это время крем успевает впитаться в кожу. Наносить его лучше сразу после очистки кожи на увлажненное лицо массажными движениями по массажным линиям. Места усиленного роста волос на лице (верхняя губа, подбородок, брови) питательным кремом не смазывают. Продолжительность процедуры – 3–5 мин, при этом движения кончиков пальцев должны быть легкими, поколачивающими. Крем выжимают из тюбика на пальцы, растирают между ними, отчего он размягчается, согревается и лучше ложится на лицо. Наносить крем следует тонким слоем, слегка смазывая кожу лица. Наложение толстого слоя крема вредно для кожи, так как при этом она не дышит, становится вялой, может возникнуть покраснение. Процедуру питания кожи заканчивают через 30–40 мин, сняв остаток крема ватным тампоном, смоченным чаем, подкисленной или подсоленной водой, что способствует стягиванию пор.

Вечером, когда кожа лица очищена и подготовлена к нанесению ночного крема, нанесите крем обильно, толстым слоем, держите его на лице около часа. Все полезные и активные компоненты впитываются кожей именно за это время, держать его на лице дольше нет смысла.

Перед сном необходимо снять излишки крема с помощью бумажной салфетки. Если крем оставить на ночь, он может вызвать отеки, расширение сосудов кожи, покраснение.

Эффективность косметических процедур по питанию кожи зависит от некоторых условий, перечисленных ниже.

- Нельзя целиком полагаться на косметические препараты и забывать о состоянии организма в целом. Для хорошего самочувствия и для того, чтобы кожа выглядела прекрасно, необходим полноценный (7–8 ч) сон, здоровое питание, физическая активность и полноценный отдых. Недосыпание, резкая усталость, ограничение в рационе при диетах отрицательно сказываются на состоянии кожи и портят внешний вид женщины.

- Если кожа хорошо очищена и правильно подготовлена к процедуре питания, она лучше усваивает питательные вещества, содержащиеся в кремах и масках.

- Питательный крем наносят на кожу строго по направлениям кожных линий специальными приемами самомассажа.

- Даже если у вас очень сухая кожа, следует наносить такое количество питательного крема, чтобы он лежал на коже тонким слоем, не перегружать ее.

- Питательный крем нужно брать из баночки специальной лопаткой, чтобы не внести в основной объем крема микробы, и сразу наносить на кожу.

- Прежде чем наносить крем на кожу, его следует растереть между ладонями. От этого крем согревается, размягчается и ложится на кожу ровным и равномерным слоем.

- Нельзя при нанесении питательного крема сильно давить на кожу и растягивать ее.

- Тем, у кого на лице растут жесткие волоски (на подбородке и на верхней губе), не стоит наносить крем на эти участки кожи.

- Не забывайте смазывать кремом кожу вокруг глаз, в этих зонах полностью отсутствуют сальные железы. Кожа на этих участках требует бережного отношения. При нанесении крема на веки кожу следует поколачивать легкими движениями 3,4,5-го пальцев по кругу, начиная от внешнего угла глаза вдоль нижнего века, перемещая их по направлению к внутреннему уголку глаза, затем по верхнему веку вернуться к «исходной точке». Внешние уголки глаз надо постукивать интенсивнее (в этих местах с возрастом образуются «лучики»), В конце процедуры сложите пальцы «лопаточкой» и нажимайте ими на веки, каждый раз резко отнимая от лица, а также по кругу, как было описано выше.

- Питательные кремы следует менять – кожа к ним привыкает и уже не реагирует на активные компоненты.

- Если после нанесения крема на коже появились раздражение или воспалительные явления, пользоваться этим кремом нельзя!

- Если кожа реагирует раздражением на ветер или солнце или отличается повышенной сухостью и чувствительностью, следует принимать витамин А (ретинол). Провитамин А (каротин) в больших количествах содержится в свежей моркови, а также тыкве. В натуральном виде этот витамин усваивается с жирами – например, с небольшим количеством растительного масла.

Слово «крем» переводится с английского как «сливки».

Основными косметическими препаратами в древности были ароматические масла и мази. Их готовили из смеси растительных и животных жиров, добавляли настои и отвары лекарственных растений и другие целебные вещества. Поначалу, пока люди не умели изготавливать мыло, тело очищали с помощью мазей. Древние греки в своем косметическом арсенале имели набор мазей и очищающих препаратов, используемых во время купания. В Древнем Риме даже была учреждена коллегия, занимавшаяся производством мазей и масел для ухода за телом.

С древних времен основа для приготовления кремов ничуть не изменилась – это смесь жиров и воды. Для придания кремам лечебных свойств в них вводят биологически активные вещества, извлеченные из натуральных природных компонентов.

Ингредиенты косметических средств

Сколько раз, читая список ингредиентов на очередной купленной маске или креме, вы жалели, что в свое время не поступили на химический факультет? Или вам все равно, что намазывать на драгоценное личико? Одна моя подруга из далекого детства перед походом на дискотеку сбрызгивала лицо лаком для волос – для большей стойкости макияжа. Я тогда еще шутила, что смывать такой стойкий макияж она, наверно, будет бензином. Интересно бы посмотреть на нее сейчас, спустя 15 лет...

Другая моя знакомая искренне верит в то, что покупные кремы сохраняют красоту за счет огромных доз консервантов, которые в них содержатся. Так же искренне она была удивлена моему рассказу о том, что безвредные для кожи консерванты косметическими фирмами так до сих пор и не разработаны. С одной стороны, консерванты предохраняют жиры от окисления (вспомни, как выглядит то же сливочное масло после двух недель хранения), консервируют свойства других ингредиентов, предохраняют питательную среду косметических средств от заселения и размножения бактерий, но с другой – консерванты угнетают клеточный обмен и замедляют процессы регенерации кожи. Это в лучшем случае, а в худшем – они просто токсичны. Один из самых распространенных и безопасных консервантов – метилпарабен – способен в концентрации 0,1 процента убить все живые клетки кожи. Конечно, в таких объемах никто его в косметику не добавляет, но задуматься об этом факте стоит, особенно если тебе 30–35, а не 20, ведь с возрастом процесс обновления кожи и сам по себе замедляется.

Конечно, обойтись совсем без консервантов специалистам сложно. Да и нам удобнее хранить кремы в сумочке, а не в холодильнике. Что же делать?

- Во-первых, выбирать средства, содержащие самые безопасные из консервантов (об этом – читай дальше).
- Во-вторых, использовать косметику с небольшим сроком хранения.
- В-третьих, покупать косметику, которую рекомендуют хранить в холодильнике.
- В-четвертых, выбирать средства в тубиках или упаковках с дозаторами, а не в баночках с широким горлышком. Если крем в баночке, доставать его лучше не пальцами, а лопаткой – чтобы не занести микробы.
- В-пятых, выбирать косметику в порошках, двухкомпонентную косметику, с эфирными маслами и спиртом.
- В-шестых, приобретать косметику из натуральных ингредиентов и с натуральными консервантами.
- В-седьмых – косметику дорогих фирм.
- В-восьмых, – использовать в качестве основы под декоративную косметику средства – желе и гели; они создают тонкую пленку, сквозь которую не проходят консерванты и красители тональных средств.
- В-девятых – покупать те же маски в «одноразовых» упаковках.
- В-десятых – все, что можно приготовить самой (средства для очищения, пилинга, маски), не покупать в магазине.

1. Консерванты, применяемые в косметике

– Есть научно обоснованные данные о *токсичности* следующих веществ, используемых различными фирмами в производстве парфюмерно-косметических препаратов в качестве консервантов: Ирганаз ДР300, формалин (формальдегид), катон (Kat.honCG), бренидокс С, гексахлорофен (запрещен в США), димол П, диоксид хлора, Квартениум-15 (Quoothernium-15), параформ, триснитрометан (Tris Nit.ro).

– *Вещества малотоксичные и нетоксичные*: борная кислота, бензиловый спирт, парабены (бутилпарабен, этилпарабен, метилпарабен, пропилпарабены), гелиотропин, каптан, бура, илантон, имидазолидинмочевина. Метилпарабен – консервант, наименее токсичный из парабенов.

– Вещества, широко распространенные в природе, но произведенные посредством *химического синтеза*: бензоат натрия (бензойная кислота), салициловая кислота, сорбитол, этиловый спирт, аскорбиновая кислота, лимонная кислота, прополис, настойки листьев черемухи, смородины, шиконин, сульфат серебра.

– Совершенно недопустимым является использование в качестве консервантов *производных формалина* и других альдегидов, денатурирующих *биоорганические молекулы* (Квартениум-15, параформ, димол П, формальдегид). Исключение могут составлять только препараты специального назначения. Бронопол специалисты заклеили позором за токсичность и популярность в силу его относительной дешевизны.

2. Витамины

Многие косметические препараты содержат витаминные комплексы. Возникает вопрос – зачем мазаться кремом с витамином С, если можно умываться водой с соком лимона? Здесь все просто: в кремах обычно используют расщепленные витамины, так называемые *провитамины* — они лучше впитываются и усваиваются клетками. Какие витамины нужны именно вам?

Чаще всего в косметологии применяют жирорастворимые витамины – Е, А, F, D.

Витамин Е — витамин молодости, номер один витаминного хит-парада. Он нормализует кровообращение и лимфоток, регулирует слой подкожного жира, способствует образованию коллагена (который отвечает за упругость). Предупреждает преждевременное старение, сохраняет естественную влагу кожи и увлажняет ее, повышает эластичность. Сильнейший природный антиоксидант, незаменим для жительниц городов, так как является ловушкой свободных радикалов; защищает клетки от повреждений, вызванных ультрафиолетом и загрязнением окружающей среды, так как уменьшает чувствительность кожи. Применяется для всех видов кожи.

Витамин А — способствует обновлению клеток, снимает шелушение и излишнюю сухость. Стимулирует восстановление эпидермиса и улучшает его структуру, регулирует процессы регенерации, разглаживает морщины, возвращает коже эластичность. Природный антиоксидант, обеспечивающий долговременную защиту кожи, придает ей бархатистость, сохраняя влагу. Для активации витамина А в косметические средства добавляют витамин D.

Витамин F — участвует в кислородном и жировом обмене, устраняет воспалительные процессы, способствует восстановлению клеток, повышает тургор и эластичность, а также способность удерживать влагу, предупреждая тем самым преждевременное образование морщин. Нормализует липидный состав кожи, восстанавливает ее барьерную функцию, используется чаще для сухой и стареющей кожи.

Водорастворимые витамины в косметике используются реже, как правило, они содержатся в вытяжках из растений и маслах.

Витамин С — связывает и обезвреживает свободные радикалы, противодействует преждевременному старению, стимулирует процесс образования и восстановления коллагеновых волокон, нормализует обменные процессы. Тормозит выработку меланина, защищая кожу от пигментации, тонизирует и укрепляет капилляры кровеносных сосудов.

D-пантенол (провитамин B₅) – незаменимое средство для восстановления структуры клеток при любых поражениях: трещинах, дерматитах, ожогах и т. п. Провитамин B₅ великолепно питает и увлажняет кожу, способствует улучшению ее структуры.

Витамин РР — активно способствует синтезу кератина. При его нехватке кожа становится сухой и шероховатой.

Для сохранения витаминов в косметические средства добавляют специальные стабилизаторы – *антиоксиданты*. С этой целью используются бутилокситолуол (БОТ, ВНТ, ионол), бутилксианизол (БОА, ВНА), галловая кислота и ее эфиры, сантохин, дилуидин, меркапин, цистеин и др. Для стабилизации водорастворимых витаминов применяют натрия сульфит, натрия метабисульфит, натрия тиосульфат и др. Об эффективности и стабильности косметических средств с витаминами можно судить по наличию или отсутствию в их составе перечисленных антиокислителей.

3. Биостимуляторы

Растительные биостимуляторы нормализуют нарушенный в коже гормональный фон и не дают побочных эффектов, но слабее биостимуляторов животного происхождения. Чаще всего используются: кубышка желтая, пальма кокосовая, хмель обыкновенный, шалфей лекарственный и др. Например, экстракт соцветий хмеля по оказываемому эффекту приближается к биостимуляторам животного происхождения.

Биостимуляторы *животного происхождения* используются в косметических средствах, предназначенных для сухой увядающей кожи, обладают высоким стимулирующим эффектом на трофику кожи. Вытяжки из плаценты, различных желез внутренней секреции и кератинового слоя животных, содержащие гормоны, ферменты, пептиды, аминокислоты и др. используются в средствах, рекомендованных для стареющей кожи лица.

4. Гормоны

Гормоны, регулируя обмен веществ в организме, влияют и на функциональное состояние кожи – стимулируют секрецию кожного жира, кровообращение и кровоснабжение кожи, способствуют сохранению ее водного баланса. Специальные лечебные кремы, содержащие *синестрол, прегнин, метилтестостерон*, применяются при лечении атрофии и увядания кожи, нарушениях ее микроциркуляции, угревой сыпи. В состав косметических кремов гормоны вводятся в более низких дозах. Большинство исследователей считают нежелательным и недопустимым введение гормонов в кремы для ежедневного использования во избежание эндокринных расстройств. С целью нормализации гормонального фона кожи предпочтительнее использовать биостимуляторы растительного и животного происхождения.

5. Ферменты

С целью стимуляции биохимических процессов в коже в некоторых косметических средствах используют *панкреатин, пепсин, липазу, протеазу, креатин* и др. в количестве 0,01-1%, которые оказывают очищающий эффект за счет растворения и удаления частиц эпителия и облегчают адсорбцию косметических средств кожным покровом.

6. Натуральные масла

Масло авокадо. Питательное масло-основа, хорошо впитывается. Рекомендуются для ухода за обезвоженной кожей, чувствительной и увядающей. По содержанию солей и микроэлементов является рекордсменом среди масел, применяемых в косметологии; смягчает, дезинфицирует и питает кожу, способствует разглаживанию мелких морщин.

Масло апельсина. Оказывает антисептическое, противомикробное, заживляющее действие, стимулирует процесс восстановления клеток, рекомендуется для жирной кожи, входит в состав антицеллюлитных средств.

Масло бергамота. Уменьшает жирность кожи, сужает поры, осветляет кожу. Лечит воспаления и угревую сыпь.

Масло ветиверии. Хорошее средство для стимуляции обмена веществ и регенерации кожи. Снимает мышечное напряжение, повышает эластичность и упругость кожи. Регулирует деятельность сальных желез, устраняет сыпь и раздражение. Дренирует и сокращает поры.

Масло виноградной косточки. Содержит до 70 % эфиров линолевой кислоты, которая является незаменимой жирной кислотой. Питает, укрепляет, заживляет и увлажняет; самый сильный природный антиоксидант. Незаменимо для стареющей кожи. Подходит для жирной кожи, так как регулирует работу сальных желез. Уменьшает поры.

Масло гвоздики. Традиционно используется для лечения угрей, обладает противовоспалительным, тонизирующим, восстанавливающим действием.

Масло герани. Оказывает заживляющее и противовоспалительное действия.

Масло иланг-иланга. Оказывает омолаживающее, разглаживающее, увлажняющее, выравнивающее действие на кожу.

Масло жожоба, попадая на кожу, образует тончайшую пленку, препятствующую потере влаги, предохраняет кожу от высыхания, способствует заживлению трещин на коже, оказывает противовоспалительное действие. Придает сухой и чувствительной коже гладкость и нежность, разглаживает морщины, делает кожу упругой. Можно применять и для жирной кожи.

Масло какао. Обладает защитным и питательным действием на кожу, в холодное время года можно использовать вместо дневного крема. Омолаживает кожу лица и шеи, содержит витамин А. Хорошо использовать для лица и тела на пляже и перед посещением бассейна.

Масло каритэ (ши). Производится из мякоти орехов масляного дерева. Быстро впитывается, делает кожу гладкой. Обладает сильными антиоксидантными и регенерирующими свойствами, стимулирует синтез коллагена, снимает раздражение и увлажняет. Защищает кожу от климатических воздействий и солнечной радиации. Эффективно в профилактике образования морщин. Защищает от ультрафиолетовых лучей.

Масло лаванды. Обладает дезинфицирующим действием, очищает и успокаивает кожу, помогает при раздражении, шелушении, смягчает и питает. Подходит для всех типов кожи.

Масло лимона. Получают из свежей кожуры плодов. Оказывает заживляющее действие, снижает отечность, нормализует секрецию сальных желез, делает менее заметным купероз (расширенные сосуды). Делает морщины менее заметными, отбеливает и разглаживает кожу.

Масло мелиссы. Восстанавливает, стимулирует рост и оживляет клетки кожи.

Масло мяты. Освежает, уменьшает чувствительность кожи к внешним факторам, устраняет угревую сыпь, сосудистый рисунок, следы усталости.

Масло османтуса. Оказывает противовоспалительное, регенерирующее, регулирующее и иммуностимулирующее действие на клетки кожи. Действует на глубокие слои кожи, заряжает ее энергией.

Масло пачули. Используется для питания, обновления, разглаживания увядающей, потрескавшейся, воспаленной кожи. Эффективно против дряблости и глубоких морщин.

Маслоравенсары. Питает и подтягивает кожу, выравнивает ее цвет. Хорошо подходит для мягкого ухода за чувствительной кожей.

Масло розмарина. Является очень сильным антисептиком и тонизирующим средством. Содержит комплекс природных антиоксидантов, в том числе много витамина С. Хорошо подходит для жирной кожи. Стимулирует клеточный обмен, омолаживает, выводит шлаки.

Масло чайного дерева. Сильное антибактериальное и противогрибковое средство; применять часто и в чистом виде не рекомендуется. Очищает, рекомендуется для жирной, проблемной и чувствительной кожи.

Масло тиаге (гардении). Превосходное защищающее средство от вредного влияния внешней среды: мороза, солнца, загрязнения воздуха. Лечит раздражения кожи и экземы. Обладает увлажняющим, противовоспалительным, восстанавливающим и питательным эффектами.

Масло эвкалипта. Оказывает сильное антисептическое действие, применяется для профилактики раздражений и кожных инфекций, активизирует и поддерживает обменные процессы в коже.

7. Натуральные экстракты

Экстракт ананаса. Содержит витамин С, витамины группы В, каротиноиды, фруктовые кислоты. Экстракт ананаса применяют в косметологии как успокаивающее и омолаживающее средство.

Экстракт бамбука. Хорошо увлажняет кожу и обладает ярко выраженным антибактериальным действием. Освежает усталую и стрессовую кожу – нормализует водно-солевой баланс кожи. Восстанавливает биологические функции кожи; повышает тонус, упругость и эластичность; восполняет недостаток кремния в клетках кожи; ускоряет процесс естественного обновления клеток в зародышевом слое кожи. Стимулирует синтез коллагена и широко используется в тонизирующих и восстанавливающих кремах для зрелой кожи.

Экстракт бурых морских водорослей (фукус). Регулирует работу сальных желез, тонизирует и подтягивает ткани, активно питает клетки кожи, восстанавливает минеральный баланс, адсорбирует токсины и продукты клеточного обмена, замедляя процесс старения кожи. Стимулирует синтез коллагена и других компонентов межклеточного вещества дермы, активизирует микроциркуляцию крови в верхних слоях эпидермиса – уменьшает отечность тканей, препятствует образованию и накоплению подкожного жира. Также фукус эффективен при воспалительных процессах, подавляет рост патогенной микрофлоры, способствует нормализации сосудистой проницаемости. Уникальный комплекс биологически активных веществ стимулирует регенеративные процессы, повышает эластичность и упругость кожных тканей, способствует релаксации, борется со стрессом, укрепляет иммунную систему и защитные свойства эпидермиса.

Экстракт гаммамелиса. Применяется в косметике для жирной кожи; сужает расширенные поры, улучшает цвет кожи, тонизирует, регулирует выделение кожного жира, а также обладает бактерицидными свойствами. Сильный антиоксидант. Эффективно устраняет воспаления, успокаивает кожу, способствует улучшению локальной микроциркуляции крови, регулирует кислотность, увлажняет, смягчает и отбеливает кожу. Экстракт гаммамелиса имеет сильное тонизирующее и освежающее действие; является прекрасным антисептиком, традиционно используется в противоугревых средствах.

Экстракт листьев гинкго (Ginkgo Biloba). Содержит активные компоненты, делающие его мощным антиоксидантом, способным снизить и нейтрализовать вредное воздействие свободных радикалов. Благодаря высокому содержанию витаминов, гинкго противодействует старению, тонизируя кожу. Экстракты из листьев гинкго используют для улучшения периферийного кровообращения. В косметологии этот аспект применения является важным, так как воздействие этих экстрактов на сосуды (вазоконстрикция) облегчает поступление влаги в ткани.

Экстракт зеленого чая. Активизирует кровообращение и процесс снабжения клеток кислородом, уменьшает проницаемость сосудов, делая их менее хрупкими. Является эффективным средством для борьбы с преждевременным старением и воспалительными процессами.

Экстракт календулы. Противовоспалительное, противоотечное, успокаивающее, вяжущее и заживляющее средство. В косметике применяется для ухода за чувствительной и проблемной кожей. Тонизирует и подтягивает кожу.

Экстракт каштана конского. Эффективно применяется практически всеми ведущими фирмами как средство № 1 в борьбе с варикозным расширением вен; способен укреплять стенки кровеносных сосудов. Экстракт оказывает противовоспалительное, противоотечное действие, восстанавливает поврежденный липидный барьер, препятствует потере влаги, улучшает микроциркуляцию, уменьшает прилив крови к сосудам и капиллярным сеткам, оказывает вяжущее действие.

Экстракт киви. Содержит витамин С, витамин В₉. Экстракт киви применяют в косметологии для регенерации и увлажнения эпидермиса.

Экстракт кокосового ореха. Богат гликозидами, аминокислотами и витаминами – витамином А (ретинол), В и С, жирными кислотами и фитостеролами. Экстракт кокосового ореха обладает смягчающим и увлажняющим действием.

Экстракт коры дуба. Содержит дубильные вещества, белки, крахмал, сахар, пектины, левулин. Оказывает вяжущее и противовоспалительное действие, обладает мягким противоаллергическим эффектом, заживляет ранки и трещинки на коже, укрепляет сосуды.

Экстракт ламинарии. Настоящая кладовая ценных элементов и соединений. Обладает регенерирующим, увлажняющим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Благодаря повышенному содержанию цинка экстракт ламинарии регулирует активность солевых желез и является эффективным компонентом антиугревых средств. Способствуют выводу излишка жидкости и уменьшению жировых отложений.

Экстракт из цветков липы. Содержит витамин С, каротин, сапонины, гликозиды (гесперидин и тилиацин), фитонциды, флавоноиды, фитогормоны, растительные слизи, дубильные вещества. Природные слизи и сахара образуют на поверхности кожи защитный барьер. Богатый витамином С и другими полезными компонентами, экстракт предупреждает шелушение, оказывает увлажняющее, смягчающее, успокаивающее, очищающее, противовоспалительное и защитное действие. Экстракт липы способствует устранению припухлости век, разглаживает мелкие морщинки. Особенно подходит для защиты и увлажнения кожи в период перепадов температур и сильного ветра. Приостанавливает выпадение волос при использовании в шампунях и бальзамах. Используется при ожогах кожи.

Экстракт морских водорослей. Содержит большое количество веществ, необходимых для нормального функционирования кожи. Содержащийся в них йод улучшает жировой обмен. Минеральные соли и микроэлементы способствуют удалению токсинов, оказывают увлажняющее и смягчающее действие. Экстракт обладает противовоспалительным эффектом, снимает мышечное напряжение, способствует регенерации.

Экстракт родиолы розовой. Входит во многие рецепты кремов, главным ее достоинством является способность делать кожу мягкой и гладкой, а также активно противостоять старению кожи. Однако у нее есть и менее известное достоинство – препятствовать переохлаждению и активно поднимать температуру тела на несколько градусов. Это происходит за счет повышения скорости обмена веществ. В отличие от многих других средств, экстракт родиолы не расширяет кровеносные сосуды. Это удивительное свойство делает экстракт родиолы незаменимым для создания стойкой защиты от охлаждения лица, позволяющей предохранить кожу от холода, не повредив при этом мелкие кровеносные сосуды. Экстракт обладает противовоспалительным и заживляющим действием, стимулирует обмен веществ и обновление клеток, улучшает дыхание клеток, повышает упругость кожи.

Экстракт ромашки. Дезинфицирует кожу, снимает раздражение, воспаление, повышает ее тонус. Питает, смягчает и успокаивает кожу, делая ее более эластичной.

Экстракт корня солодки. Содержит в своем составе глициризиновую кислоту, которая является уникальным природным поверхностно-активным веществом с противовоспалительными свойствами. Ее содержание обеспечивает мягкое очищающее действие, не раздражающее, успокаивающее кожу. Корень солодки также обладает восстанавливающим и иммуноактивными действиями, активизирует водно-солевой обмен, стимулирует образование коллагеновых волокон, активно препятствует углублению имеющихся морщин и появлению новых. Также используется как средство, предотвращающее появление пигментных пятен и обладающее отбеливающим эффектом.

Экстракт ишиитаке (японского опенка). Ускоряет регенерацию клеток, тонизирует, часто входит в состав анти-возрастных сывороток. Удаляет отмершие клетки, хорошо подходит для чувствительной кожи.

Экстракт ишиповника. Содержит органические кислоты, комплекс витаминов (витамины С и Е – в больших количествах), микроэлементы, флавоноиды. Питает, стимулирует и восстанавливает кожу.

Экстракт ишишек хмеля. Входит в состав кремов и масок для лица, где используется его схожее с гормонами, эффективное, но при этом безопасное воздействие. Хмель повышает тонус кожи, улучшает местное кровообращение и лимфоток. Он уменьшает рост избыточных волос на лице (гипертрихоз) и помогает при расширенной сосудистой сетке – куперозе. Применяется в тонизирующих кожу средствах, для повышения местного кровообращения и лимфотока, в противовоспалительных кремах, лосьонах и тониках (при дерматите и угревой сыпи), в кремах, нормализующих жирную кожу.

Краткое описание наиболее часто применяемых компонентов

Антиоксиданты — соединения, приостанавливающие окислительные процессы в коже организме в целом и таким образом помогающие организму бороться с болезнями и старением. Самые известные антиоксиданты, которые можно употреблять внутрь, – аскорбиновая кислота и зеленый чай.

Аллантоин — активный компонент, входит в состав средств для ухода за шероховатой, имеющей трещины кожей, устраняет шелушение, делает кожу гладкой и эластичной, усиливает регенерацию. Активно увлажняет, способен надолго удерживать воду в клетках кожи. Улучшает переносимость ПАВов (поверхностно-активные вещества) и эмульгаторов. Часто используется в составе пенек для ухода и очищения кожи, в натуральной и органической косметике. Является биологически разлагаемым продуктом, который не оказывает негативного влияния на окружающую среду.

Гиалуроновая кислота — находится в межклеточном пространстве в виде натурального геля, который обеспечивает вывод продуктов жизнедеятельности клеток через кожу и проникновение активных веществ во внутренние слои кожи. Гиалуроновая кислота на сегодняшний день является лучшим увлажнителем кожи. Она также обладает антибактериальными и ранозаживляющими свойствами, является основным компонентом соединительной ткани, осуществляет большинство ее функций. Гиалурон предотвращает образование рубцов, снижает отечность, кожный зуд, нормализует кровоснабжение, повышает активность других косметических ингредиентов, защищает липиды клеток кожи. После применения косметики с гиалуроновой кислотой кожа выглядит более мягкой, гладкой и нежной. И это не просто внешний эффект. Влажная среда, которую создает гиалуроновая кислота у поверхности кожи, уменьшает испарение воды через роговой слой, так как интенсивность испарения зависит от относительной влажности окружающего воздуха. Гиалуроновая кислота в составе солнцезащитных

средств, дневных кремов и декоративной косметики может на время «прикрыть» поврежденный роговой слой, не позволяя коже обезвоживаться, пока идут восстановительные процессы в эпидермисе. Гиалауоновая кислота подходит для всех типов кожи, в том числе для чувствительной и сухой.

Коллаген — строительный материал кожи, так его называют. Представляет собой строительный белок для соединительной ткани живого организма. Пролегая под эпидермисом, этот белок подобно каркасу поддерживает кожу в натянутом состоянии и спасает от ранних морщин, улучшает прочность, эластичность и тургор кожи, а также восстанавливает и тонизирует соединительные ткани. Образует на коже пленку, нивелирующую дефекты поверхности, обеспечивает легкий лифтинг кожи, дает хороший увлажняющий эффект, обладает противовоспалительным действием, защищает кожу от солнечного излучения и при посещении солярия. Положительно влияет на функциональное состояние кожи, способствует возмещению потерь аминокислот.

Каолин — косметическая глина. Обладает смягчающим, вытягивающим, адсорбирующим, регенерирующим, увлажняющим действием. Рекомендуются для восстановления овала лица и укрепления мышц, успокоения кожи при высокой чувствительности.

Керамиды — соединители жиров, жирных кислот и холестерина. Заполняют межклеточное пространство между ороговевшими клетками кожи. Повышают защитные функции кожного покрова.

Кофеин — стимулятор ферментов, ответственных за выработку холестерина. Таким образом, защитный слой кожи восстанавливается, и потеря влаги из кожи замедляется. Кофеин обладает тонизирующим действием. Стимулируя микроциркуляцию крови, кофеин оказывает благоприятное воздействие на чувствительные участки кожи лица. Он способствует лимфооттоку и стягиванию кожи и поэтому входит в состав средств для контура глаз. После применения ночного крема с содержанием кофеина исчезает отечность, очертания лица становятся более изящными. Часто используется в кремах для похудения и дренажных кремах для тела.

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.