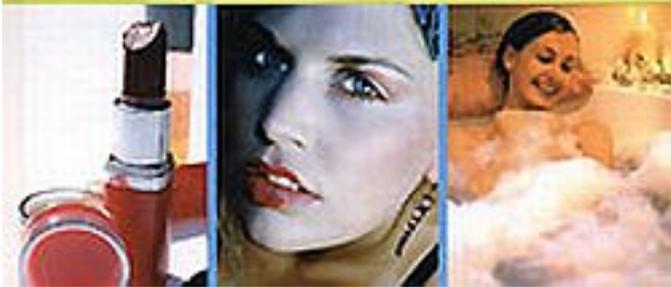




ФИТНЕС

ПО-РУБЛЕВСКИ



Оксана Хомски Фитнес по-рублевски

*Текст предоставлен изд-вом
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182699
Фитнес по-рублевски: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-09359-X*

Аннотация

Гламурные журналы пестрят фотографиями ухоженных представительниц зарождающейся современной российской буржуазии. Мы догадываемся, что к их услугам – лучшие фитнес-центры, SPA-салоны и прочие дорогие заведения wellness-индустрии. Но так хочется быть красивой, ухоженной, иметь соблазнительный силуэт и гордую осанку. А есть ли шанс получить аналогичный эффект, если заниматься собой в домашних условиях? Оказывается, есть. Известный фитнес-инструктор и специалист по элитному wellnessу Оксана Хомски предлагает читательницам эксклюзивную программу комплексного оздоровления и ухода, в которую входят самые модные и востребованные методики фитнеса и wellness, адаптированные для использования в домашних условиях.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ЧАСТЬ I	6
Глава 1	6
Секреты строения кожи	7
Витамины для красивой кожи, волос и ногтей	11
Колонотерапия, или почему так важно сначала очистить себя изнутри	13
Ваш личный фэйс-контроль	17
Определяем тип кожи	23
Глава 2	25
Зима	25
Весна	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

О. Хомски

Фитнес по-рублевски

ВВЕДЕНИЕ

Любовь к себе хорошей, к самой-самой уникальной и неповторимой, рождает ни с чем несравнимую уверенность в себя. И еще уверенность в то, что этот удивительный, непредсказуемый, такой интересный и полный соблазнов мир специально создан кем-то именно для вас. Бережно возвращая и пестуя любовь к себе, как пестует любимую орхидею садовник, мы становимся мягче, нежнее, чувственнее. Обожая прежде всего себя, мы привлекаем тех, кто рядом. Это как заразная эпидемия, как магнит, притягивающий железо. Вокруг нас тотчас образовывается некий ореол притягательности, который просто источает в мир флюиды: «Я люблю себя», «Я уверена в себе», «Да, я любима». В этом нет ничего удивительного. Чем больше вы любите себя, тем больше сумеете любить других. А если вы думаете, что окружающие этого не замечают, то глубоко ошибаетесь.

Очень даже замечают, потому что такая любовь позволяет распахнуть душу навстречу окружающему миру и людям, живущим в нем, что в свою очередь дает женщине удивительный дар нравиться людям.

Как полюбить себя? Это совсем несложно. Просто не надо упускать для этого ни одной возможности. Начните с самого простого – считайте, что вы достойны всех знаков внимания, что самый лучший человек, с которым вас свела судьба, – это вы сами. Что именно вы отныне и навсегда достойны самого лучшего к себе отношения.

Природа не всегда бывает щедра настолько, насколько бы нам хотелось. Вот почему многим из нас приходится прибегать к различным ухищрениям и использовать всевозможные средства, чтобы стать обаятельными, привлекательными и более красивыми. Но если с помощью хорошего парикмахера, стилиста и косметики еще возможно изменить свое лицо, то с фигурой такое не проходит. Не зря французские модельеры часто повторяют: «Была бы фигурка, а личико нарисуем».

Красоту женского облика во многом определяет красота ее телосложения. Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своей фигуры. Да, нам свойственно во всем искать совершенства. Кого-то не устраивает размер груди, объем талии, кого-то ширина бедер или форма ягодиц. Но повторюсь, идеальные варианты – крайне редки. А красивой, привлекательной и хорошей фигурой может и должна обладать любая женщина. Неважно какого она роста, каких пропорций или конституции, всегда и во все времена мужчины ценили и ценят подтянутую фигурку, великолепную осанку и плавную грациозность движений, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений.

Да и средства массовой информации, неустанно тиражируя образ идеальной женщины, – читайте гламурной львицы – каждый раз подкладывают нам «хорошенькую свинку». И хорошо, когда мы с усмешкой переключаем каналы, не обращая внимание на рекламный гипноз красоты. А если он ложится на подготовленную почву... Ну точно – жди беды. Для некоторых женщин это зомбирование может закончиться, ох, как плачевно. Нервные стрессы по поводу своего несовершенства, погоня за мифическими таблетками для похудения, следование сомнительным диетам – все это только трата денег и, что самое плачевное, – потеря здоровья.

Гламурные журналы пестрят фотографиями ухоженных представительниц зарождающейся современной российской буржуазии. Мы догадываемся, что к их услугам – лучшие фитнес-центры, SPA-салоны и прочие дорогие заведения wellness-индустрии. Но так

хочется быть красивой, ухоженной, иметь соблазнительный силуэт и гордую осанку. А есть ли шанс получить аналогичный эффект, если заниматься собой в домашних условиях? Оказывается, есть. Данная книга предлагает читательницам эксклюзивную программу комплексного оздоровления и ухода, в которую входят самые модные и востребованные методики фитнеса и wellness, адаптированные для использования в домашних условиях.

ЧАСТЬ I

КРАСОТА ПО-РУБЛЕВСКИ, ИЛИ КАК ВЫГЛЯДЕТЬ ГЛАМУРНОЙ ЛЬВИЦЕЙ

Глава 1

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ ВАШЕЙ КОЖИ

ногие женщины прекрасно понимают, что наша кожа – не танковая броня. Но также верно и то, что лучшего телохранителя, чем кожа, не найти.

Это она защищает и охраняет наш организм буквально от самой макушки до пяточек. Это ей приходится принимать на себя и сдерживать главные удары негативного воздействия окружающей среды.

В наш стрессовый и экологически неблагоприятный век женская кожа всеми силами пытается бороться с воздействием погодных условий, вредной радиацией и жалящим ультрафиолетом, с пылью и бактериями (и это верно, мы не такие толстокожие, как мужчины). Женская кожа гибкая и тонкая, что позволяет нам грациозно двигаться, но в то же время за этой хрупкостью кроется мощный барьер, который не позволяет жизненно важной для нас воде покинуть организм, а всяким нежелательным шпионам, вроде инфекций и микробов, проникнуть внутрь.

Создавая женщину, Природа сотворила уникальное чудо и, чтобы защитить свое драгоценное творение, подарила ей самый сложный защитный механизм – кожу. Имея огромное количество чувствительных рецепторов, наш «телохранитель» мгновенно реагирует на ласку и боль, дает мозгу самую точную, исчерпывающую и своевременную информацию о происходящем в окружающем мире. В силу всего вышесказанного наша кожа просто вправе «требовать компенсацию» за тот чрезмерный труд, который она выполняет.

Но так ли часто мы воздаем ей по заслугам? Большинство людей относятся к коже так, будто она не стоит того, чтобы ее беречь. Не имея привычки ухаживать еще смолоду за своей кожей, некоторые женщины и потом не находят в себе силы и времени, чтобы заботиться или хотя бы прислушиваться к ее желаниям. И это несмотря на все, чем они ей обязаны. Уверена, вы не из таких. Конечно, ведь большинство женщин прекрасно понимают, чем откликнется такое пренебрежение через 10 или 20 лет. Понимают, что потом придется тратить огромные средства на косметические препараты, кстати, больше переплачивая за упаковку и имя, чем за внутреннее содержимое этих баночек и тюбиков. Но самое плачевное – это когда приходится ложиться под нож хирурга, чтобы избавиться от преждевременного старения.

Безусловно, наша кожа очень прочная и обладает способностью быстро самовосстанавливаться, но несмотря на все ее уникальные достоинства в наше время она особенно нуждается в поддержке – в тщательном уходе и уважении.

Ежедневное бережное обращение, внимание, уход и правильное понимание собственной кожи – вот залог того, что вы долгие годы (даже несмотря на свой биологический возраст) будете иметь здоровый сияющий цвет лица и привлекательную внешность, что вас не приведут в уныние ранние морщинки или потерянная эластичность.

Любой косметолог вам скажет, что кожа ярче всего отражает процессы старения, но тот же косметолог подтвердит – в ваших силах притормозить этот процесс. Известная мудрость гласит: «Кто осведомлен, тот вооружен», так вот я хочу предложить вам знания, которые

помогут понять, что крадет у вашей молодости драгоценные дни и как сохранить красоту и упругость кожи до почтенного возраста.

Секреты строения кожи

Нашу кожу очень часто называют самым крупным человеческим органом. И не мудрено, ведь площадь, которую она занимает, составляет около двух квадратных метров. Вес составляет почти шестую часть от общего веса тела. Кожа выполняет множество важных функций, но прежде всего, это барьер между внешней средой и организмом человека. Она располагает собственной замкнутой иммунной системой, и миллионы потовых желез регулируют температуру тела. Кожа предохраняет внутренние органы от механических воздействий: толчков, давления, трения; защищает от проникновения болезнетворных микробов, имея на поверхности антисептическую среду; путем увеличения пигментации и утолщения защищает от воздействия солнечных лучей и т. д.

Кожа имеет более сложное строение, чем кажется на первый взгляд, ведь мы почему-то считаем кожей только ее верхний слой, тогда как она состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы (собственно кожа) и подкожного слоя, содержащего жировые клетки. Последний за счет жира и защищает наши внутренние органы.

Толщина эпидермиса (наружного слоя) составляет примерно 0,03-1 мм. Самый тонкий эпидермис на веках. Вообще толщина эпидермиса во многом зависит от того, где находится наша кожа: в местах, подвергающихся наиболее сильному воздействию извне, она толще, например, на подошвах и ладонях.

Первый слой эпидермиса – роговой – состоит из мертвых клеток, которые постоянно отшелушиваются. Это нормальный физиологический процесс. С поверхности нашей кожи ежедневно отделяется до двух миллионов чешуек. Каждые четыре недели клетки эпидермиса обновляются, восстановление происходит за счет деления клеток в самом глубоком слое эпидермиса (базальном), граничащим с дермой. Кстати, исследования показали, что в домашней пыли больше всего именно мертвых клеток кожи.

В базальном слое из кератина (если кто знает – очень важный белок для кожи) синтезируются молодые клетки. Это происходит, когда мы спим, в основном ночью. За четыре недели молодые клетки из базального слоя поднимаются на поверхность эпидермиса. Во время этого процесса они становятся сухими и оседают на поверхности кожи в виде ороговевших чешуек, образуя таким образом роговой слой. Там они наслаиваются друг на друга, и затем верхняя часть рогового слоя постепенно отделяется. Обычно мы не замечаем процесса обновления кожи, но очень важно пользоваться отшелушивающими средствами, чтобы давать дорогу обновленным клеткам.

Кроме того базальный слой эпидермиса важен еще и тем, что в нем содержатся клетки, вырабатывающие пигмент меланин. Его количество определяет наш загар и цвет кожи. Производство меланина – защитная реакция на ультрафиолетовое облучение. В разных частях земного шара, где климат очень жаркий или умеренный, жители имеют разный цвет кожи. Например, в жарких африканских странах в коже коренного населения содержится очень много меланина, что позволяет активно бороться с воздействием солнечных лучей, поэтому их кожа имеет темный шоколадный цвет. Напротив, некоторых европейских жителей называют «белолицыми» или «белокожими», правда это не совсем верно, их кожа скорее розовая, благодаря крови, содержащейся в дерме.

Пигментные клетки на поверхности нашей кожи располагаются не совсем равномерно. В области лица их вдвое больше, чем, скажем, на внутренней стороне руки. Поэтому лицо загорает сильнее и быстрее.

Под эпидермисом расположена дерма, которая вдвое толще эпидермиса – до 2,4 мм. Ее основная функция – поддержка эпидермиса и органов, которые находятся в ней самой. Состоит дерма из соединительной ткани, плотной и волокнистой, а также основного вещества, в котором находятся коллагеновые и эластичные волокна.

Именно от состояния коллагена и эластина зависит внешний вид нашей кожи: будет ли она выглядеть упругой и натянутой или дряблой и вялой. Эти два волокна придают коже способность растягиваться (например, если вы ожидаете ребенка и набираете вес, кожа растягивается, а не рвется) и эластичность (возвращение в нормальное состояние после растягивания).

Коллагеновые волокна обладают удивительной способностью впитывать и накапливать достаточное количество влаги. Если они наполнены влагой до отказа, визуальное состояние кожи радует своей гладкостью и эластичностью, если влаги не хватает – имеет вялый и безжизненный вид.

Еще одно важное значение дермы – снабжать эпидермис питательными веществами: кислородом, витаминами, макро- и микроэлементами, аминокислотами и белками. Это происходит потому, что эпидермис не имеет кровеносных сосудов, а дерма просто пронизана множеством капилляров и поэтому хорошо снабжается всеми необходимыми питательными веществами.

Оба слоя тесно связаны между собой. В процессе старения организма эта связь постепенно ослабляется и разрушается, в результате эпидермис уже недополучает необходимое количество кислорода и других веществ. Как следствие – кожа серая, дряблая, в общем, стареющая.

Также благодаря дерме поддерживается постоянная температура нашего тела. Это происходит автоматически: капилляры в дерме при жаре расширяются, во время холода сужаются. Появление так называемой «гусиной кожи» – результат сильного сужения сосудов. При перегревании защита выглядит следующим образом: потовые железы, а их корни располагаются в дерме, начинают активно выделять пот; он выступает на поверхность кожи и испаряется – происходит естественное охлаждение и защита организма.

Самый глубокий третий слой – подкожная жировая клетчатка. Его толщина может достигать нескольких сантиметров. Подкожный жировой слой состоит из рыхлой соединительной ткани, петли которой заполнены жировыми дольками различного размера. Слой жира откладывается в основном на животе, ягодицах и бедрах, чтобы защитить от ударов и служить термопрослойкой.

Количество жира, как вы знаете, зависит от нашего образа жизни (питания, занимаемся ли мы спортом), работы гормональной системы или от возраста.

В ткани жировой клетчатки расположены многочисленные волосяные луковицы и корни, нервные окончания, а также потовые и сальные железы. Из волосяных луковиц растут волосы, около каждой из них находятся сальные железы, выделяющие кожное сало – жирную смазку, которая не дает волосам высыхать.

Пот, кожное сало и ороговевшие клетки соединяются на поверхности кожи в тонкую пленку. Она состоит из жирных кислот, аминокислот, молочной кислоты и холестерина. Пленка создает на поверхности гидролипидную мантию кожи, защищающую ее от бактерий и вредных грибков (известно, что они не выживают в химически кислой среде, а гидролипидная мантия кожи имеет слабокислую среду – значение pH от 5 до 6).

Мыло и сильно действующие очищающие средства своими щелочами могут лишить кожу этой защитной кислой мантии, например, при сухой коже достаточно просто вымыться обычным мылом, чтобы вывести кожу из равновесия на некоторое время. Поэтому очень важно аккуратно подходить к выбору очищающих средств.

Какие факторы отбирают У КОЖИ МОЛОДОСТЬ

Начнем с того, что мы появляемся на свет с определенным запасом жизненной энергии. Каждое движение нашего тела, каждый стук сердца требуют ее расхода. Как известно, энергию мы получаем только из пищи, она и питает наш организм, а также делает возможными все проявления жизни. Эти процессы называют обменом веществ. Но хитрость природы в том, что человек может выработать только определенный объем энергии. И когда этот объем исчерпан, жизнь затухает. Некоторые спросят, к чему я это написала? Отвечаю, только правильный образ жизни способен притормозить ускорение процессов старения в организме и сохранить данный нам природой запас энергии. Как это связано с кожей? А в этом вопросе действуют те же принципы: деление кожных клеток не вечно и имеет свой лимит, значит все факторы, ускоряющие процесс деления клеток, ускоряют старение нашей кожи, и если мы хотим на долгие годы иметь моложавый внешний вид, должны учитывать эти факторы. А они во многом и связаны с тем образом жизни, который мы ведем. Но начнем мы с тех, которые возникают извне, то есть поговорим о влиянии внешней среды на состояние нашей кожи.

Среди множества внешних факторов, приводящих к высыханию и старению кожи, основным специалисты называют солнце. В то время, как небольшое воздействие солнечных лучей, особенно если пользоваться хорошими защитными средствами, полезно для нашего организма (под воздействием солнца вырабатывается жизненно важный для нас витамин D), неограниченное воздействие лучей UVA и UVB просто убийственно для нас. Проникая глубоко в кожу, лучи разрушают важные составляющие клеток. Коллагеновые и эластичные волокна в коже высыхают, затвердевают и больше не связывают влагу. Обезвоживание кожи неминуемо приводит к появлению морщин. К тому же в клетках кожи появляются так называемые свободные радикалы, разрушающие ферменты и протеины кожи.

Чем еще вредно частое и избыточное загорание? Помните, я писала про выработку пигмента меланина? Так вот, ультрафиолет заставляет клетки кожи делиться быстрее, а значит быстрее стареть. Сравните хотя бы кожу на ладонках и на верхней части рук – места, прикрытые от солнца, стареют гораздо медленнее. За свое желание похвастаться ровным бронзовым загаром после отпуска придется расплачиваться досрочным старением кожи.

Дерматологи давно уверены – кожа ничего не забывает и не прощает. Каждая новая морщинка – это расплата за желание иметь загар, а солнечные ожоги – прямой путь к появлению рака кожи. Не хочу никого пугать, но тем, кто хочет сохранить свою красоту надолго, придется сделать нелегкий выбор.

И, кстати, вспомните внешний облик японских женщин: кожа гладкая, эластичная, без единой морщинки; по лицу совершенно не определишь их возраст. А все потому, что они скрывают свое лицо под рисовым зонтиком даже тогда, когда и солнца-то на небе не видно.

Любительницам загара могу лишь посоветовать никогда не выходить из дома на солнце, не смазав лицо кремом с ультрафиолетовой защитой. Во время отпуска на море, пляже, около воды или в горах используйте крем с самым высоким защитным фактором, не ниже 15–20. А еще лучше, пребывая на солнце, носите шляпку (тем более, что это так женственно). Также некоторые косметологи рекомендуют загар на солнце заменить загаром в солярии, там хотя бы жестко контролируют облучение «плохими» лучами.

Вторым по значимости внешним фактором дерматологи называют плохую экологию. Смог промышленных предприятий, выхлопные газы, выбросы в атмосферу многих вредных химикатов оказывают не меньшее воздействие на кожу, чем ультрафиолет. Если вы живете в крупных мегаполисах или в южных широтах нашей необъятной родины, более тщательно очищайте, питайте и увлажняйте кожу.

Крадет молодость нашей кожи курение, как активное, так и пассивное. Курение способствует ускоренному появлению морщин, потому что лишает наш организм витамина С, который просто необходим и очень важен для производства коллагена. Если вы не можете бросить курить, обеспечьте свой организм достаточным количеством витамина С.

Столь же нежелательным является использование кондиционеров и центрального отопления. Казалось бы, они придуманы, чтобы оберегать нас от холода или жары, а по факту негативно влияют на кожу, сильно высушивая ее. Если у вас на работе и дома работает кондиционер, а зимой чересчур жарко от отопления, старайтесь более тщательно увлажнять кожу.

Не стоит сбрасывать со счетов и воздействие таких факторов, как влажность, низкие температуры и ветер. Ветер в сочетании с низкими температурами и повышенной влажностью приводит к сильному пересушиванию кожи. Она шелушится и вызывает ощущение дискомфорта. Пыль и грязь, поднятые ветром, оседают на коже, загрязняют ее, закрывают поры, и она приобретает нездоровый землистый оттенок. Кожа перестает дышать и реагирует появлением угрей или прыщиков.

Низкая влажность в жарком климате не только не добавляет влаги коже, а, наоборот, отбирает ее. Высокая влажность приводит к обострению работы сальных желез, что делает кожу излишне жирной.

Поэтому на нашу кожу в равной мере негативно воздействуют и высокие, и низкие температуры. Воздействие природы можно нейтрализовать, если постоянно ухаживать за кожей, очищать и увлажнять ее.

Наш образ жизни как никакой другой фактор может либо продлить молодость кожи, либо содействовать ее ускоренному старению.

Самый эффективный и совершенно бесплатный способ сохранить свою красоту – сон. Косметологи советуют спать не меньше восьми часов, этот сон так и называется: «сном красоты». К тому же важно, не сколько вы спали, а качество вашего сна. Если вы спите без пробуждений, без ночных походов к холодильнику, если после сна ваша кожа становится розовой и гладкой, исчезают круги под глазами, а ваше тело полно энергии и бодрости, значит ваш сон очень качественный. Если нет, то стоит разобраться, что мешает вам хорошо спать по ночам. Причины могут быть разные: неудачно выбранное место для сна; шум, холод или, наоборот, повышенная температура; лишний свет; нехватка витаминов; плотный ужин; стрессы или проблемы; кофе и т. д. Старайтесь изменить свой образ жизни или привычки, запланируйте ежедневные прогулки перед сном (хотя бы в течение получаса), занимайтесь спортом, старайтесь ложиться спать всегда в одно и то же время. Известно, что прием некоторых медикаментов также может вызвать бессонницу. Попробуйте принимать травяные чаи перед сном: валериана, зверобой или ноготки (лекарственные) вызывают сонливость.

Прекрасным снотворным считается магний. Дополнительный прием 100–200 мг магния перед сном способен снять нервозность и возбуждаемость, приблизить приятный сон.

Если ваши проблемы, связанные с нарушением сна, длятся довольно длительное время, возможно в вашем организме не хватает гормона мелатонина. Именно этот гормон, который вырабатывается шишковидной железой, отвечает за нашу готовность ко сну. Включите в свой рацион следующие продукты, которые содержат в себе достаточное количество мелатонина: сыр, арахис и другие орехи; яйца, молоко, мясо индюшки и филе говядины; инжир, морковь, помидоры, петрушку; рис, овсянку и кукурузу. Избыточный свет, попадающий в глаза, уменьшает производство этого гормона сна. Проверьте, возможно свет, бьющий вам в окна или из комнат, мешает вам заснуть. При устойчивых нарушениях сна лучше проконсультироваться с врачом. И никогда не ждите, что проблема решится как-то сама по себе. Качественный сон – это красота и молодость вашей кожи (более подробно о сне и способах борьбы с бессонницей вы узнаете из второй главы второй части).

Любительницам кофеина, черного чая, алкоголя, а также колы или пепси следует задуматься, что важнее – состояние их кожи или любимые привычки. Все эти напитки обладают диуретическими свойствами, вытягивают из кожи влагу, делая ее сухой и безжизненной.

Чтобы восполнить потерю влаги, старайтесь пить в достаточном количестве воду, а не только кофе или чай. Если организм постоянно недополучает жидкость, опустошаются запасы влаги внутри кожи, особенно в тех тканях, которые определяют ее эластичность. Как следствие – морщины, вялость и потеря упругости. Вода, способствуя улучшению обмена веществ, препятствует появлению лишнего веса и помогает быстрее избавляться от шлаков и токсинов, воздействие которых моментально отражается на нашей коже. Вода предотвращает отеки и улучшает внешнее состояние кожи не только на лице, но и на всем теле; улучшает циркуляцию и обновление клеток.

Как бы не пытались нам внушить некоторые рекламодатели, изнутри кожу питает кровяной поток, а не дорогие кремы. Регулярные занятия спортом (особенно на свежем воздухе) способствуют циркуляции крови, увеличивают ее приток к поверхности кожи, а значит улучшают ее регенерацию.

Особенно полезны занятия спортом после сорока, так как в этом возрасте ухудшается обмен веществ. Кожа недостаточно снабжается питательными веществами. Но после регулярных физических упражнений повышается уровень кислорода в крови и стимулируется обмен веществ. Как следствие, кожа дольше сохраняет упругость и молодость. К тому же с потом наш организм быстрее избавляется от вредных результатов жизнедеятельности. Занимаясь спортом, вы будете не только лучше выглядеть, но и получите долговременный омолаживающий эффект.

Стрессы – еще один фактор, ускоряющий процессы старения. Как это ни печально, но стресс уже называют страшной болезнью XXI века, настолько негативно он влияет не только на кожу, но и на весь наш организм в целом.

Постарайтесь отвечать на стрессы упражнениями, снижающими напряжение: можно проводить медитации, аутотренинг, заниматься фитнес-йогой. Прекрасным средством борьбы со стрессом считают ароматерапию, старайтесь почаще принимать расслабляющие ванны с добавлением ароматических масел: лаванды, бергамота, сандалового дерева, нероли, иланг-иланга, шалфея (мускатного), лимона, майорана и т. д.

При бессоннице, связанной со стрессом, предлагаю древнее персидское средство: капните на подушку (или при приеме ванны) несколько капель лавандового или можжевельного масла. Причем можжевельник является более сильным снотворным средством, чем лаванда.

Многие женщины мечтают, чтобы на косметическом рынке появился чудодейственный крем, который будет способен подарить коже вечную молодость. Посоветую таким не надеяться – долго ждать придется. Гладкость кожи, блестящие волосы и крепкие ногти вы обретете, если оптимально обеспечите свою кожу питательными веществами, причем изнутри, а не снаружи. Не буду подробно перечислять все правильные продукты, в состав которых входят необходимые для кожи витамины, просто коротко перечислю их.

Витамины для красивой кожи, волос и ногтей

Когда организм насыщен витаминами в полной мере, мы даже не замечаем этого. Но малейшая нехватка моментально сказывается на нашем внешнем облике: на состоянии кожи, волос и ногтей. Витамины должны питать организм ежедневно, так как сам он их практически не вырабатывает и не накапливает впрок, кроме жирорастворимых – А, D, E, K. Но те, кто привык следить за своим весом, очень часто недополучают эти важные элементы, так как сокращают потребление жиров в своем рационе. Вот почему важно дополнительно принимать препараты с витаминами и использовать косметику, в состав которой они вхо-

дят. У косметологов есть свои фавориты: витамин А – профилактика старения; витамин С – свежий цвет лица, защита от свободных радикалов; витамины группы В – восстанавливают функции клеток. А теперь о них и о других чуть подробнее.

При недостатке **витамина А (ретинол)** появляется сухость и шелушение кожи, угревая сыпь (возможен даже фурункулез), нарушается структура и замедляется рост волос (так называемый эффект сеченых кончиков). Участвует в процессе эпителизации, суточная норма – 2500–5000 МЕ или 1,5–2 мг.

При недостатке витамина **В₁ (тиамин)** появляются мешки под глазами, отеки и угревая сыпь. Обеспечивает энергией органы и ткани, суточная норма – 0,02 мг на 1 кг массы тела.

В₂ (рибофлавин). При недостатке появляются трещины на губах, в углах рта, кожные воспаления. Необходим для обмена жиров, регулирует работу сальных желез, суточная норма 0,03 мг на 1 кг массы тела.

В₃ (пантотеновая кислота). При недостатке страдают наши волосы (седеют, выпадают). Незаменим для обмена жиров, увлажняет и повышает эластичность волос, суточная норма не установлена (но часто входит в состав шампуней).

При недостатке витамина **В₆ (пиридоксин)** возможны дерматиты, язвочки, сухость, ломкость ногтей. Очень важен для обмена белков, аминокислот и серы, суточная норма 25–50 мг; однако специалисты рекомендуют меньшие дозировки – 0,03 мг на 1 кг массы тела.

В₉ (фолиевая кислота). Нехватка чревата малокровием, диспепсией, метеоризмом, нарушением вкусовых качеств. Принимает очень важное участие в кроветворении, суточная норма – от 0,05 до 10 мг на 1 кг массы тела.

В₁₂ (кобаламин). Недостаток вызывает малокровие. Также, как В₉, принимает участие в кроветворении. Специалисты считают, что недостаток В₁₂ наблюдается крайне редко, так как витамин присутствует во всех продуктах животного происхождения. Но если вы вегетарианка, то обязательно принимайте кобаламин – он не присутствует в продуктах растительного происхождения.

Следует также добавить, что витамины группы В имеют одну особенность: они усваиваются лучше при приеме их всех вместе. Диетологи советуют принимать витамины В-комплекса 3 раза в день с пищей по 25–50 мг.

Королевой витаминов называют аскорбиновую кислоту – **витамин С** – она просто необходима для образования коллагена и эластина, сохраняющих и поддерживающих структуру кожи. При недостатке – вялая, «усталая», тусклая кожа, пигментные пятна и еще целый букет проблем. Но самое страшное, – нехватка аскорбинки приводит к отсутствию иммунной защиты кожи, а это быстрое старение под воздействием солнца и плохой экологии. Суточная норма – 3000 мг, но при стрессах, продолжительном нахождении на солнце, курении и увлечении кофе, при приеме противозачаточных гормональных таблеток суточная норма должна быть увеличена до 4000 мг (а то и до 5000 мг).

Витамин Е (токоферол) можно по праву считать не менее важным, чем витамин С. Это мощный антиоксидант и жирорастворимый витамин. Замедляет старение кожи, укрепляет наш мышечный каркас. При нехватке – тусклые волосы, быстрое обезвоживание кожи под воздействием солнца, плохой цвет лица. Суточная норма – 15 мг (но может возрастая в условиях высокогорья, при проживании на радиоактивно загрязненных территориях).

Биотин или витамин Н укрепляет волосяные луковицы, а при недостатке появляются бледность и шелушение кожи, выпадение волос. Суточная потребность 0,15–0,3 мг, но так как он содержится в основном в дрожжах (обычных и пивных) и грибах, чтобы получить суточную норму, необходимо принимать пищевые добавки, созданные на основе пивных дрожжей, которые содержат также железо и витамин С.

Витамин РР, другие названия ниацин и никотиновая кислота, обеспечивает наши клетки энергией, участвует в процессе «дыхания» клеток, влияет на цвет нашей кожи. Суточная норма для женщин – 14–20 мг. При недостатке: бледность, сухость и воспалительные процессы на коже, выпадение волос.

Чтобы обеспечить организм витамином РР необходима аминокислота триптофан – содержится в животном белке. Аминокислота необходима для синтеза никотиновой кислоты, предупреждающей старение кожи.

Из микроэлементов важнейшими для нас считаются **цинк и селен**. Цинк помогает образованию коллагена и эластина, отвечает за рост волос и способствует активному делению клеток. Селен – защищает клетки и ткани.

Лечебные мази, кремы и лосьоны, в состав которых входит цинк, помогут справиться с угревой сыпью и воспалениями; тем кто хочет побыстрее отрастить волосы, советую увеличить потребление цинка. Суточная потребность в цинке – 15 мг, в селене – достаточно периодически съедать тонкий ломтик (20 г) сала.

Если вас замучили воспаления на коже лица или тела, прыщи или угревая сыпь, косметологи советуют лечиться инъекциями витаминов группы В.

Что касается витаминной косметики, то, читая аннотацию к косметическому продукту, обращайте внимание на то, какие пищевые компоненты используются в нем. Потому что пищевые компоненты имеют в своем составе витамины и минералы, которые я описала выше. Таким образом вы будет активно подпитывать кожу и изнутри, и снаружи. Перечислю лишь некоторые овощи, фрукты, травы и т. д., на основе которых и изготовлена современная косметика: морковь – Е, С, РР, К; огурец и авокадо – витамин С и группа В, Е, минералы; помидор – один из мощных антиоксидантов (в состав входит ликопен – борется против морщин); яблоко – содержит кислоту альфа-типа (оказывает отшелушивающий эффект); зеленый салат, петрушка, базилик – богатые витаминами и различными минералами (деликатно очищают, тонизируют кожу, удерживают влагу, особенно полезны для сухой, чувствительной и зрелой кожи); соя – богата антиоксидантами – изофлавонами; имбирь – входит в маски для волос; клюква, брусника, морошка (лесные ягоды) – просто кладезь витаминов и минералов, известно, что кислые ягоды сдерживают действие энзима, разрушающего коллаген; овсянка хороша не только как каша, это одно из лучших средств для возвращения здоровья сухой и воспаленной коже; розмарин – присутствует во многих увлажняющих средствах для тела; миндальное масло включает компоненты, образующие внешний кожный покров, защищающие от бактерий и удерживающие влагу; зеленый чай – один из самых популярных в последнее время компонентов в косметике.

Колонотерапия, или почему так важно сначала очистить себя изнутри

Прежде чем приступать к внешним процедурам очищения, оздоровления или омоложения кожи, следует сначала провести очищение изнутри. Медики давно уже доказали, что кожу питают не кремы и лосьоны снаружи, состояние кожи напрямую зависит от состояния внутренних органов, от того, насколько зашлакован наш организм. Именно от продуктивной работы пищеварительного тракта зависит внешний облик человека. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, увлечение вредными привычками не дают организму возможность самому избавляться от ядов и токсинов.

В нормальном состоянии печень сама способна обезвреживать ядовитые вещества. Ну а если их количество все возрастает? Печень перегружается настолько, что яды проникают в другие органы и ткани: в почки, легкие, слизистую оболочку, в кожу. С проблемой запоров сталкиваются многие из нас. И хорошо, если запор – случайность, связанная, например, с

недолговременным нарушением режима питания. Но чаще всего запоры являются результатом неправильного образа жизни: злоупотреблениями медицинскими препаратами, малоподвижностью и нерациональным питанием.

Хронический запор способен нарушить нормальный режим работы всего организма в целом. В первую очередь начинают страдать органы, расположенные в непосредственной близости от толстой кишки: почки, печень, мочевыделительная система. С кровью токсины попадают дальше: в сердце, легкие, мозг. Не подозревая об истинной причине, человек начинает ощущать признаки отравления – головные боли, истощение и общую слабость, падение иммунитета и, как следствие, частые простуды и инфекции. Последствия отложения каловых масс в кишечнике проявляются не сразу, отравление происходит постепенно. Списывая неприятные ощущения на болезни, человек пытается лечиться самостоятельно, только усугубляя свое нездоровье медицинскими препаратами. Истинная причина остается нераскрытой, и вместо детоксикации организма происходит еще большее зашлаковывание и отравление. Дальше хуже. Постепенно организм зашлаковывается и на клеточном уровне. Происходит нарушение производства витаминов и других жизненно важных веществ, участвующих в работе организма. Многие медики отмечают, что рост раковых заболеваний является следствием хронических запоров. Чтобы не доводить организм до столь тяжелых последствий, необходимо вовремя начать выполнять очистительные процедуры.

Об очищении кишечника водой известно очень давно. Еще Авиценна и Гиппократ в своих трактатах отмечали пользу промывания кишки. Тысячелетиями клизмы были самым доступным и эффективным средством очищения кишечника от залежей токсинов и ядов. Многие натуропаты и приверженцы естественного оздоровления организма до сих пор пропагандируют применение клизм.

Но прогресс не стоит на месте, и обычная клизма волшебным образом превратилась в сложный аппарат, позволяющий сделать процедуру удобной и значительно увеличивающей глубину промывания.

Во многих бальнеологических салонах, санаториях и курортах эта процедура является естественной и давно широко применяемой. Итак, колонотерапия – это очищение кишечника чистой водой, минеральной водой или водными растворами лекарственных веществ. Процедура направлена на удаление каловых масс, восстановление и нормализацию работы толстой кишки и баланса микрофлоры кишечника.

Сеанс колонотерапии длится до сорока минут, основное преимущество в том, что человек не испытывает особого дискомфорта по сравнению с другими методами очищения.

Механизм проведения следующий: человека кладут на кушетку на левый бок; специальные трубки смазываются лубрикантом, что облегчает введение в анальное отверстие; затем порциями под давлением в кишку подается вода. Чтобы избежать поражения слизистой из-за чрезмерного давления на стенки кишки, подача воды регулируется врачом в зависимости от ощущений клиента. Отличие данной процедуры от клизмы – удаление воды с растворенными частицами кала происходит сразу же по отдельной трубке. Вода подается частями, кроме того, температура воды варьируется от теплой до прохладной, что также улучшает качество проведения процедуры. Для максимальной очистки кишечника (в зависимости от степени его загрязнения) врачи рекомендуют провести сразу несколько сеансов, а затем проводить чистку 2–3 раза в год.

Не стоит злоупотреблять этой процедурой, как бы вы ни заботились о своем организме.

Из-за омолаживающего косметического эффекта колонотерапия стала одной из самых популярных процедур. Улучшая обмен веществ в организме, она напрямую влияет на весь внешний облик человека. Популярность процедуры связана еще и с комфортностью. Ведь нет необходимости кардинально менять привычный образ жизни и следовать жестким очи-

стительным диетам. Но, как любая медицинская процедура, колонотерапия не избежала и противопоказаний.

Серьезные салоны, предлагающие данную процедуру очищения, прежде всего потребуют от вас согласия лечащего врача и заключение предварительного обследования (анализа имеющихся заболеваний). Затем специалисты, которые будут проводить колонотерапию, обязательно поинтересуются, какими заболеваниями вы страдаете, или могут предложить пройти обследование у других специалистов, некоторые в обязательном порядке требуют справку от проктолога.

Если вы проводите данную процедуру в бальнеологической клинике или на курорте, обследование проведут прямо на месте.

Следующие заболевания могут превратить очищение кишечника из оздоровительной процедуры в опасную для организма. Колонотерапия противопоказана людям, страдающим онкологическими заболеваниями органов брюшной полости; острыми заболеваниями пищеварительного тракта и брюшной полости; миелопатией; туберкулезом кишечника; внутренним кровотечением; язвой желудка и двенадцатиперстной кишки и другими заболеваниями.

Прибегнуть к процедуре колонотерапии специалисты рекомендуют в случаях, когда вас часто беспокоит тяжесть в желудке или постоянное урчание в животе; хронические запоры; усиленное газообразование и вздутие живота; ослабленность организма и частые головные боли, не связанные с заболеваниями; нездоровый цвет лица, белый налет на языке, неприятный запах изо рта.

Любое очищение требует предварительной подготовки, она связана с рационом питания. Не рекомендуется употреблять продукты, вызывающие повышение газообразования: черный хлеб, сырые овощи, а самое главное – бобовые. Непосредственно перед процедурой лучше иметь голодный желудок.

Положительные результаты очищения кишечника следующие: улучшение обмена веществ, улучшение всасывания питательных веществ и витаминов в толстом кишечнике, в результате избавления организма от токсичных продуктов; уменьшение размеров толстой кишки до физиологически нормальных (увеличение происходит от чрезмерных отложений тяжелых каловых масс); восстановление нормальной перистальтики; стимулирование рефлекторных зон толстого кишечника; восстановление секреторной функции слизистой оболочки кишечника, не говоря уже об улучшении общего самочувствия, состояния кожных покровов и об омолаживающем эффекте организма в целом.

Следующая информация предназначена для тех, у кого нет возможности посещать салоны или курорты. Воссоздать в домашних условиях мониторную очистку кишечника, к сожалению, невозможно, как невозможно достичь максимального эффекта, который дает колонотерапия в специализированных центрах.

Но это еще не повод отказываться от применения данной процедуры. Если вы помните, до развития технического прогресса эту процедуру проводили старым методом при помощи очистительной клизмы.

Можно проводить очищение кишечника самостоятельно, хотя и не так основательно и глубоко, как хотелось бы. Если вы страдаете заболеваниями, при которых не рекомендуется чистка, если вы не испытываете сильного дискомфорта со стороны толстой кишки, то процедур с применением клизм вполне достаточно. С древнейших времен сама процедура, да и клизма, особенно сильных изменений не претерпела. Изменились лишь средства и материалы, став более удобными в использовании.

Очищение кишечника в домашних условиях

Данная методика – одна из самых известных и доступных. Она составлена американским врачом Н. Уокером – автором удивительной процедуры оздоровления, в основе которой лежит составление целительных напитков из сырых соков овощей и трав.

Вот один из наиболее эффективных методов очищения организма (при аппендиците или склонности к нему данный метод не рекомендуется применять, лучше использовать второй метод, описанный ниже).

Утром натощак нужно выпить стакан раствора глауберовой соли (одна ложка сульфата натрия на стакан воды). Основная цель данного очищения – вывести из организма все скопившиеся отходы и токсины.

Раствор глауберовой соли притягивает к себе и собирает эти ненужные организму вещества, после чего выводит вместе с собой. Как правило, количество токсичных веществ бывает очень значительным, и тогда такое очищение может способствовать обезвоживанию организма. Потерю жидкости необходимо восполнить. Для этой цели Уокер рекомендует смесь цитрусовых и воды. Смесь готовится так: отжать сок из четырех больших грейпфрутов или из шести средней величины, смешать его с соком двух больших лимонов или трех поменьше, после чего соединить эту смесь с соком апельсинов так, чтобы общий объем жидкости составлял 2 литра. Затем к полученному добавить 2 литра воды.

Полученную смесь необходимо начать принимать через полчаса после употребления раствора глауберовой соли. Далее ее принимают в течение дня с промежутками в 20–30 минут. В день, когда вы проведете данное очищение организма, потреблять твердую пищу не следует. Если сложно справиться с голодом, съешьте немного апельсинов или плодов грейпфрутов.

В дополнение к первому методу очищения Уокер предлагает очистить толстую кишку от скопившихся отходов. Привожу методику очищения с помощью клизм: к двум литрам кипяченой воды (следует отметить, что российские натуропаты предлагают либо теплую, либо прохладную воду) добавляют 1 столовую ложку лимонного сока или яблочного уксуса, или сока любых кислых плодов, поскольку это необходимо для нормализации кислотно-щелочного равновесия кишечника и сдвига pH в кислую сторону для уменьшения бродильных и гнилостных процессов. Раствор заливают в кружку Эсмарха, наконечник смазывают растительным маслом и делают очистительную клизму.

Клизму лучше всего проводить после естественного опорожнения кишечника – утром. В это время двигательная активность толстого кишечника максимальная, что увеличивает эффективность очищения.

В принципе, клизма – однократная процедура. Но для максимального эффекта и вывода наибольшего числа токсинов и отходов рекомендуется повторить процедуру в течение трех дней (так советовал Н. Уокер) подряд. В результате этого очищения из организма уйдет до 12 литров токсичной лимфы, которая будет замещена таким же количеством ошелачивающей жидкости.

Можно совмещать приведенные выше методики очищения (если нет противопоказаний): для этого утром вы принимаете раствор глауберовой соли, а вечером перед сном делаете клизму. Либо можно каждую процедуру проводить по-отдельности.

На четвертый день, сразу после очищения и в последующие дни, рекомендуется пить овощные соки и есть сырые овощи и фрукты.

Не стоит беспокоиться, если во время проведения процедур или после вы почувствуете некоторую слабость, так как с помощью овощей, фруктов и соков вам обязательно удастся восстановить утраченные силы.

Первый шаг к вашему оздоровлению – именно тот, с которым вы ознакомились. Если вы его не пройдете, то дальше у вас ничего не получится. Чистый кишечник ответит вам хорошим состоянием кожи, приятным запахом изо рта и тела, бодростью, ясностью в голове, трудоспособностью и спокойным характером.

Ваш личный фэйс-контроль

Чтобы правильно ухаживать за кожей и понимать все ее желания, необходимо точно знать, к какому типу она относится. Зная свой тип, вы не навредите коже совершенно неподходящей косметикой. С использованием нужных средств ваш уход будет самым оптимальным, позволяющим скрывать небольшие недостатки и изъяны, а также полноценно питать, увлажнять и поддерживать кожу.

Согласитесь, если ваша кожа относится к сухому типу, вам не придет же в голову использовать препараты для жирного или смешанного типа.

Чтобы определить свой тип, можно отправиться к косметологу, который в течение нескольких минут точно назовет ваш тип. Также можно сделать это и самостоятельно, просто прочитав ниже следующие описания, или воспользоваться анкетой, данной в конце главы. Я уверена, что многие из вас уже давно определили, к какому типу кожи вы относите свою, ну а молодым девушкам будет полезна эта информация. В любом случае, каждая из вас найдет в описаниях нечто полезное.

Бывает так, что очень сложно точно определить свой тип. Например, у меня кожа одновременно и сухая, и чувствительная, поэтому приходится использовать серии «Для сухой и чувствительной кожи». Но и это не проблема, так как косметический рынок широко представлен различными сериями для всех существующих типов. Обычно кожу принято подразделять на следующие типы: нормальная, сухая, жирная, чувствительная, смешанная. В эту же классификацию следует отнести зрелую кожу, которая встречается у женщин после сорока. Она скорее относится к сухому типу и требует тщательного ухода, чтобы замедлить уже начавшиеся процессы старения.

Нормальная кожа

В наше время этот тип кожи встречается довольно редко и в основном у молодых девушек. По статистике к нему относят всего около восьми процентов взрослых женщин. Такая кожа – сплошное достоинство, по крайней мере, если за ней правильно ухаживать.

Особые приметы: гладкая, свежая, плотно натянутая, упругая, бархатистая, без признаков шелушения и расширенных пор, хорошо снабжена кровеносными сосудами и имеет ровный цвет. Обычно первые морщинки на такой коже появляются после 35 лет.

Если говорить о недостатках, то это тот редкий случай, когда их практически нет. Но с возрастом даже ваша идеальная кожа будет меняться и далеко не в лучшую сторону. Со временем нормальная кожа становится более сухой, поэтому нелишне помнить об этом и после появления первых признаков увядания поменять программу ухода.

Самый главный девиз, которого вы должны придерживаться: «Не навреди!» Не стоит экспериментировать со своим достоинством, вы можете обходиться самыми простыми и даже дешевыми средствами. Многие обладательницы такого типа почему-то считают, что чем дороже средства или больше заботы, тем лучше. А то еще и прислушиваются к советам своих подружек, покупающих для себя оригинальную косметику. Однако именно это и может навредить вашей коже. Косметологи говорят, что нормальная кожа, утомленная чрезмерным вниманием и тяжелой для нее косметикой, может отреагировать пятнами, покраснениями или жирным блеском.

Напротив, вашей коже требуется минимум ухода, который бы не напрягал ее. Вам достаточно два раза в день очищать кожу, тем более, что она хорошо переносит любое очищающее средство, даже обычное мыло. Используйте утром и вечером молочко для очищения, дополняя его тоником.

Если вы используете молочко, то обязательно снимайте остатки салфеткой – оно хоть и мягко воздействует, но может вызвать аллергическую реакцию.

Утром вместо молочка можно использовать мягкие неароматические сорта мыла в виде крема, детское мыло или очищающую пенку. Не рекомендую использовать сильно ароматизированные сорта мыла, они способны подпортить природную кислую среду вашей кожи. После мыла, чтобы хорошенько очистить кожу от его остатков, протрите лицо тоником или туалетной водой, либо смочите ватный тампон водой и промокните лицо мягкими движениями.

Теоретически вы можете умываться водой с мылом и вечером, но, удаляя макияж, все же используйте молочко – это более мягкий уход для вашей кожи.

Раз в неделю не повредят либо отшелушивание с помощью мягкого скраба, либо очищающая маска. Также желательно один-два раза в неделю делать питательные маски для лица (можно готовые, можно приготовить самостоятельно).

Нормальная кожа требует больше влаги, чем жира, поэтому вам подойдет легкий дневной крем или легкий жидкий питательный крем (можно защитный), а вечером – легкий увлажняющий. Густые жирные кремы не для вас – они способны нарушить естественное равновесие кожи.

В начале весны ваша кожа может шелушиться, тогда воспользуйтесь более интенсивным увлажняющим кремом. Летом в жаркую погоду или в отпуске около водоемов этот же крем поможет вам избежать пересушивания кожи.

Сухая кожа

Особые приметы вашей кожи – нежная, тонкая и чувствительная, мелкопористая, матовая. При правильном уходе кажется здоровой и имеет розоватый оттенок, но стоит ошибиться – и чувство стянутости, сухости и шелушение доставят солидный дискомфорт хозяйке кожи. Если вы обладательница данного типа, то вам скорее всего не знакомы проблемы появления прыщиков или жирного блеска, который не скроешь никакой пудрой. Недостаток заключается в том, что у вас несколько нарушены функции сальных желез, поэтому кожа сухая. Железы производят жира меньше, чем необходимо для образования на коже защитной пленки, и значит кожа мало защищена от вредного воздействия окружающей среды. Она быстрее теряет влагу и имеет ранние морщинки. Более того, ваш тип сильнее реагирует на солнце и холод. В связи с этим потребуются специальные меры защиты и питание.

Уход может состоять из нескольких этапов: мягкое очищение, интенсивное увлажнение и питание и обязательная защита. Ошибка, которую многие женщины допускают при уходе за сухой кожей – частый прием душа. Ваша кожа вообще плохо переносит воду и мыло, а лицо – умывание водой. Вам лучше всего для тела использовать средства, pH которых приближен к естественному значению кожи, то есть 5–6. Лицо лучше очищать маслом, молочком или очищающим кремом (вместо утреннего умывания). Затем его следует протереть увлажняющим бесспиртовым тоником. Рекомендую прекрасное средство, которое я использую по утрам: 0,5 л минеральной воды соединить с тремя столовыми ложками сока клюквы, хранить в холодильнике. Протирайте лицо ватным тампоном, смоченным в этом лосьоне, и ваша сухая кожа будет вам благодарна.

Еще одна ошибка – частый пилинг. На него кожа реагирует еще большей сухостью, так как защитная пленка при отшелушивании становится очень тонкой. Если вы не можете обойтись без пилинга, то используйте для этой цели отруби, лучше всего рисовые: смешайте полчашки отрубей с водой до образования кремообразной пасты. Нанесите на лицо толстым слоем и через 10 минут помассируйте лицо мягкими кругообразными движениями. Затем сполосните маску теплой водой. После такого очищения ваша кожа станет мягкой и упругой.

Вам категорически противопоказан загар. Всегда используйте средства с очень высокой защитой и не только во время пребывания на пляже, но и при любом выходе на солнце.

Для сухой кожи необходимы средства, богатые жирами. Многие женщины совершают ошибку, предпочитая обезжиренные или нежирные крема. Обладательницам сухой кожи ни в коем случае нельзя отказываться от жирных кремов. Именно сухой коже в большей степени требуются одновременно и влага, и жир, причем в большем количестве. Нежирные крема хотя и моментально впитываются кожей, но не успевают дать ей влагу. Происходит следующее: на коже остается небольшое количество жира и эмульгатор, он связывает в креме жиры и воду. Как только вода испарилась с поверхности, эмульгатор забирает ее изнутри, таким образом нежирные крема еще сильнее пересушивают кожу. Поэтому старайтесь пользоваться косметикой, богатой жирами.

Как ухаживать за сухой кожей? Вечером также, как и утром, не следует использовать для очищения мыло и воду, используйте растительные масла, например, кунжутное либо специальные косметические очищающие масла. Они хороши тем, что содержат до пятидесяти процентов влаги и несколько не раздражают сухую кожу. Дневной крем выбирайте из серии «Для сухой кожи», он может быть питательным или жирным, в жаркую погоду ваш крем должен иметь солнцезащитные факторы. Не игнорируйте использование ночного крема, вам он особенно необходим. Помните, по ночам наши клетки восстанавливаются и образуются новые. Так вот в этот период вашей коже нужна питательная поддержка. Ночной крем должен быть также очень жирным, а наносить его необходимо толстым слоем, чтобы лицо аж блестело. Это будет благо для вашей сухой кожи, выделяющей так мало кожного сала (не забудьте снять остатки салфеткой).

Вам особенно полезно делать маски для лица, они разглаживают поверхность сухой кожи, делая ее упругой и красивой. В виде маски можно использовать жирный крем, нанесите его на лицо толстым слоем минут на двадцать, затем удалите излишки бумажной салфеткой. Еще лучше наносить такую маску, лежа в горячей расслабляющей ванне (например, добавив в воду масло розмарина). Горячий пар откроет поры кожи, помогая активным веществам проникнуть глубже и лучше впитаться.

Жирная кожа

Да, этот тип кожи может доставить женщине массу проблем, но его обладательницы обычно имеют меньше морщин, а процесс старения протекает у них медленнее.

Особые приметы: жирный блеск, склонность к воспалению, расширенные поры. Сложней всего бороться с жирным блеском, но использование антибактериальных салфеток поможет снимать излишки жира в течение всего дня.

Вообще, в том, что сальные железы этого типа кожи работают более интенсивно, следует винить нашу гормональную систему, а именно гормоны тестостероны (кстати, мужской гормон).

Ухаживать за жирной кожей следует аккуратно, не впадая в различные крайности. Первая ошибка, которую часто совершают обладательницы данного типа кожи, заключается в применении сильнодействующих средств. Но попытки обезжирить кожу такими очищающими средствами оборачиваются, как правило, противоположным эффектом.

Кожа, пытаясь восстановить дефицит жира, выделяет еще более толстый слой кожного сала. Следует пользоваться мягкими очищающими средствами, но более часто – до 3 раз в день. И обязательно очищение кожи утром и вечером. Для этого используйте всевозможные гели или пенки с антисептическими добавками, предназначенные специально для вашего типа кожи. В их состав входят антибактериальные вещества, предотвращающие закупоривание пор и воспалительные процессы.

Утром воспользуйтесь гелем для умывания и щеточкой для лица: вспеньте гель на ладонях, затем распределите пену на коже и аккуратно массируйте щеточкой (в течение нескольких минут; щетина у щеточки должна быть мягкой). Таким образом вы глубоко очистите поры. После умывания следует протереть лицо подсушивающим лосьоном (но не используйте распространенную мифу – не используйте спиртовые лосьоны). Хорошо, если в его состав войдут цинк или салициловая кислота. Воду для умывания используйте только прохладную или теплую, горячая вода вызовет еще более сильное выделение жира.

Два-три раза в неделю обязательно используйте отшелушивающие средства, для вашего типа кожи они просто незаменимы. Но не переусердствуйте. Ежедневное применение таких средств вызовет еще большее количество жира на коже. Лучше всего применять пилинговые гели с гранулами: гранулы удалят частички грязи, гель даст влагу, которая вам также необходима, как и сухой коже. Ухаживая за жирной кожей, откажитесь от жирных кремов. После очищения на кожу следует наносить легкую обезжиренную эмульсию или специальный легкий крем из серии противовоспалительных средств для вашего типа.

В этих средствах содержится очень мало жира (или его нет совсем), но много влаги, которая необходима любому типу кожи. Очень эффективны средства, в состав которых входят экстракты крапивы, березы или масло чайного дерева. Являясь прекрасными антисептиками, эти дары природы активно противостоят появлению угрей или прыщиков. Дерматологи советуют женщинам с жирным типом кожи не выдавливать прыщи и угри. Из-за этой вредной привычки (а многие женщины делают это каждый день) от маленького прыщика могут возникнуть серьезные воспалительные процессы. Лучше делать чистку лица у профессионалов-косметологов.

Не стоит забывать и о еще одной проблеме жирной кожи – расширенных порах. И хотя абсолютно избавиться от них вам не удастся, сделать менее заметными можно. Регулярно наносите стягивающие маски, как готовые, так и домашнего приготовления. Например, яичный белок и цитрусовые прекрасно стягивают расширенные поры. Наносите маски после паровых ванночек. Ванночки, например, с ромашкой прекрасно открывают поры, и жир быстрее выходит на поверхность кожи. После этой процедуры следует умыться, протереть лицо лосьоном или нанести стягивающую масочку.

Вы также можете использовать кубики льда для обтирания: можно из обычной воды, а можно из отвара трав календулы, зверобоя, подорожника, мать-мачехи и т. д.

Смешанная кожа

Проблемы смешанной кожи в том, что на лице сочетаются одновременно и сухая, и жирная кожа: на щеках она сухая, на так называемой Т-образной зоне (лоб, нос, подбородок) – жирная. Причем разница настолько велика, что женщине с таким типом следует подбирать разные средства по уходу. Для Т-образной зоны – косметику для жирной воспаленной кожи, для щек – средства по уходу для сухой. Небольшое утешение в том, что ярко выраженная смешанная кожа встречается только у молодых девушек и женщин. Как правило после 30 лет выделение кожного сала на участках (лба, носа, подбородка) нормализуется, и тип кожи меняется.

Главная ошибка, которую совершают обладательницы этого типа кожи – использование одного и того же средства для ухода за разными участками лица. Если использовать для всего лица жирный крем, то он идет на пользу вашим сухим щекам. Кожа на них становится нежной и гладкой. Однако и без того жирная Т-образная зона получает еще больше жира и реагирует воспалительными процессами. И, наоборот, противовоспалительные кремы для жирных участков приведут к тому, что пострадает кожа на щеках. Так как эти средства как правило обезжирены, а сухим щекам и так не хватает влаги и жира.

Ваш тип кожи требует применения комбинированных средств, что, возможно, покажется вам сложным, но на самом деле все просто. При правильном уходе смешанная кожа не создаст вам серьезных проблем, просто требуется более тщательный уход, чем за другими типами.

Начнем с очищения. Смешанной, как и жирной коже, требуется тщательное очищение. Утром и вечером следует пользоваться гелем для умывания и тоником. Вспеньте гель на ладонке и нанесите на кожу, затем сполосните теплой водой. После этого продезинфицируйте тоником (с небольшим содержанием алкоголя) Т-образную зону. Щеки тоником смачивать не надо. Можно также использовать лосьоны со значением pH, приближенным к pH кожи (5–6). Они обогащают ее влагой, но в то же время сужают поры. А это тем более важно, так как в Т-образной зоне поры грубые и расширенные. Возьмите ватные тампоны, смочите лосьоном и слегка промокните щеки один раз; жирные участки кожи смочите обильно и дважды.

Питание смешанной кожи придется делать кремами двух видов, как бы это не казалось утомительным. Что ж, красота требует жертв. На щеки наносите крем для сухой кожи, на лоб, нос и подбородок – крем для жирной кожи. В последнее время многие фирмы стали выпускать серию средств специально для смешанного типа, это сделает ваш уход менее утомительным. Такая косметика выравнивает жирные и сухие участки, облегчает дальнейший уход и нанесение макияжа.

Проводя еженедельное отшелушивание, старайтесь максимально щадяще использовать скраб на щеках. К тому же вы можете наносить глубокоочищающую поры маску только на центральные участки лба, нос и подбородок. Использование глины или лечебных грязей также поможет выравнивать участки кожи: нанесите маску на 10 минут только на Т-образную зону. Одновременно на щеки нанесите крем-маску, содержащую много влаги, это делает их гладкими и упругими. Когда очищающая маска подсохнет, сполосните все лицо теплой водой и нанесите жидкий увлажняющий крем.

Вечером вашим щекам требуется ночной крем, Т-образная зона и так выделяет много жира, поэтому после очищения нанесите ночной крем на щеки, легко вбивая его пальчиками в кожу. На Т-образную зону крем не наносить, а если есть воспаленные участки (прыщи, угри), то смажьте их антибактериальным кремом с цинком.

Зрелая или увядающая кожа

Обычно такая кожа встречается у женщин после сорока. Она сухая, на ней появляются морщинки, складки, особенно быстро стареет кожа вокруг глаз, рта и на шее. Чтобы замедлить процессы старения, требуется особенно тщательный уход.

Обладательницам зрелой кожи в равной мере не хватает влаги и жира, поэтому при использовании косметики откажитесь от тех средств, которые способствуют обезвоживанию и обезжириванию кожи (от мыла, в частности). По утрам ополаскивайте лицо только прохладной водой, по вечерам используйте только очищающее молочко. В нем содержатся жиры и влага, которые впитываются в кожу. Не смывайте остатки молочка, а удаляйте их

сухой косметической салфеткой. После очищения мягко промокните лицо тоником, только обязательно бесспиртовым, иначе кожа станет еще более сухой.

Увядающая кожа как никакая другая требует подпитки питательными веществами, поэтому для ухода и питания используйте витаминные кремы. Они делают эпидермис гладким и упругим, повышают сопротивление кожи негативному влиянию окружающей среды. Увядающая кожа более остальных чувствительна к стрессам, бессоннице или проблемам. От них она становится сухой, дряблой или безжизненной. В таких случаях используйте специальные сыворотки или ампулы с высококонцентрированными биологически активными веществами (10 дней). Они способны поддержать и подпитать кожу, восполнить потерю влаги.

Прекрасным средством для ухода могут стать восстанавливающие кремы, которые витаминизированы, бывают дневными или ночными. Кремы стимулируют обмен веществ, обновление клеток, делают кожу эластичной и свежей.

После сорока каждая женщина, особенно если она хочет продлить свою молодость и очарование, должна делать лицевой массаж. Желательно два-три раза в неделю. Массаж делается с помощью крема; необходимо, чтобы в его состав входил витамин Е – мощный омолаживающий антиоксидант. Массаж прекрасно стимулирует кровообращение, подпитывая клетки кожи изнутри. Применять массажный крем необходимо после очищения кожи лица. Нанесите крем тонким слоем на все участки, чтобы пальцы легко скользили по коже и не растягивали ее.

Массаж всегда начинают от центра к периферии: от центра лба к вискам, от носа и подбородка к щекам; движения кругообразные. Длительность массажа до 5 минут, затем крему необходимо дать время впитаться, а остаток мягко удалить салфеткой.

Чувствительная кожа

Данный тип кожи очень похож на сухой тип. Симптомы знакомы многим женщинам: чувство стянутости, раздражимость, непредсказуемая реакция на косметические средства, появление красных пятен или точек, непереносимость резких колебаний температур и очень бурная реакция на стрессы, переутомление.

Чувствительная кожа довольно сухая от природы, так как сальные железы выделяют мало жира. В результате этого роговой слой очень тонкий и недостаточно защищает от внешних воздействий окружающей среды. Таким типом отличаются блондинки со светлой кожей, которой недостает защитной пигментации. Многие специалисты говорят, что повышенная чувствительность результат плохой экологии. Ей также свойственны резкие реагирования на неподходящую косметику.

Уход за кожей должен быть очень мягким, поэтому не стоит использовать пилинг для очищения. Он способен еще сильнее истончить и без того тонкий роговой слой, но вы можете использовать грубые махровые рукавички, которые послужат мягким пилингом. При умывании просто потрите кожу грубоватой тканью – это и будет щадящим очищением.

По утрам умывайтесь теплой водой, вечером для очищения используйте мягкое молочко. Холодную воду не используйте, она раздражает нежную кожу и может вызвать покраснение.

Вашим девизом при выборе косметики должен стать девиз: чем меньше средств по уходу, тем лучше. В качестве питания выбирайте нежные жидкие крема; после 25 лет лучше пользоваться серией для чувствительной кожи. Как правило на них должна присутствовать надпись «гипоаллергенный».

Такая косметика не содержит раздражающих веществ, наоборот, она богата активными веществами, стимулирующими кровообращение или образование новых клеток.

В ней присутствуют питательные и успокаивающие добавки. Но будьте осторожны. Некоторые средства, в состав которых входят вытяжки или экстракты из растений, могут вызвать аллергию. У меня, например, чувствительная сухая кожа, и аптечная ромашка, которую славят многие косметологи, вызывает у моей кожи столь бурную реакцию, что лицо мгновенно покрывается пятнами и сильно зудит. Также следует избегать календулы и арники. В любом случае уход за вашей кожей должен быть максимально щадящим.

Определяем тип кожи

1. Как выглядит ваша кожа?

- A. Она гладкая, ровная, поры почти незаметны.
- B. Отдельные области шелушатся и сохнут.
- C. Склонна к появлению прыщиков, заметны хорошо поры.
- D. На коже часто появляются покраснения и раздражения.

2. Как часто появляются на коже прыщики?

- A. Очень редко.
- B. Иногда, в зависимости от пищи.
- C. Очень часто, это серьезная проблема.
- D. Кожа реагирует на солнце, мороз, ветер постоянными высыпаниями и покраснениями.

3. Часто ли возникает чувство стянутости кожи?

- A. Почти никогда.
- B. Почти всегда.
- C. Редко.
- D. Только после утреннего умывания.

4. Появляется ли на коже жирный блеск?

- A. Небольшой, но есть.
- B. Нет, она матовая и ровная.
- C. Кожа блестит очень сильно.
- D. Блеск в Т-образной зоне – на лбу, подбородке и крыльях носа.

5. Проявляется ли на вашей коже усталость?

- A. Нет, даже если я не сплю всю ночь.
- B. Да, кожа тусклая и бледная.
- C. Кожа лоснится сильнее обычного.
- D. Утром сильно отекают веки и глаза.

6. Какими средствами вы пользуетесь для очищения кожи?

- A. Молочком для снятия макияжа.
- B. Увлажняющим тоником, который не сушит кожу.
- C. Специальным гелем для умывания, который сужает поры.
- D. Мягким лосьоном для умывания или обычной водой из-под крана.

Большинство А

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА. Вы одна из немногих счастливиц, чья кожа не реагирует на погодные условия, стрессы, нехватку времени, питание.

Большинство В

СУХАЯ КОЖА. Вашей коже не хватает увлажнения: она стянутая, часто шелушится и краснеет, цвет лица неровный: на щеках и подбородке кожа покрасневшая, на лбу и носу – бледная.

Большинство С

ЖИРНАЯ КОЖА. Такой кожу делают сальные железы, вырабатывающие чрезмерное количество кожного сала. Важно хорошо очищать поры и сужать их.

Большинство D

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА. У многих женщин стресс, погодные условия, влажность и давление воздуха отражаются на лице: кожа краснеет, шелушится, покрывается красными пятнами. При этом не покидает ощущение стянутости.

Вашу кожу нельзя отнести ни к одному из вышеперечисленных типов? Тогда у вас **СМЕШАННЫЙ ТИП КОЖИ.** Другими словами, на лбу, на подбородке и на крыльях носа – в так называемой Т-зоне – кожа лоснится и блестит, в то время как на скулах и висках – остается сухой и стянутой.

Глава 2

УХОД ЗА КОЖЕЙ ДЛЯ ЧЕТЫРЕХ СЕЗОНОВ ГОДА

Наша жизнь протекает в тесной взаимосвязи с окружающей средой. Мы частенько вынуждены считаться с теми условиями, которые диктует нам матушка-природа. Чтобы оставаться молодой и красивой долгие годы, следует учитывать все сезонные изменения, происходящие вокруг нас. Специалисты-косметологи давно уже советуют подбирать средства ухода за кожей под каждое время года. Начну с самого, пожалуй, безжалостного для нас сезона – зимы. Конечно, зима по-своему прекрасна, но зимние ветра и морозы, отсутствие солнца и витаминов порой очень жестоко обходятся с женской кожей. Поэтому в этот период необходимо особенно нежно, тщательно и мягко заботиться о себе. Зимой вам особенно понадобятся дополнительные процедуры.

Зима

Любой уход начинается с очищения. Зимой эта процедура должна быть особенно щадящей. Старайтесь умываться только теплой водой, причем выходить на улицу можно только через 20–30 минут после утреннего ухода за кожей, будучи влажной она быстрее обветривается.

Если у вас сухая, чувствительная или зрелая кожа, лучше не использовать мыло, а применять пенки для умывания или мягкие очищающие средства.

Периодически (для жирной и смешанной кожи почаще, для остальных типов 1–2 раза в месяц) делайте паровую ванночку для лица. Для этого подогрейте воду, добавив сухие травы или соцветия (прекрасно подходят для этой цели шалфей, ромашка и мята). Затем слегка распарьте лицо над кастрюлей с кипятком. Паровую ванночку можно заменить горячими компрессами для лица: намочите полотенце горячей водой или травяным отваром и подержите на коже. Когда полотенце остынет, снова опустите его в горячую воду, отожмите и приложите к лицу.

После ванночки промокните лицо бумажной салфеткой и приготовьте ягодный скраб для очищения. Возьмите горсть замороженных ягод (малина, клубника, черная смородина), хорошо разомните деревянной ложкой и около пяти минут мягкими круговыми движениями аккуратно втирайте в кожу полученную кашицу.

Хочу предупредить женщин с чувствительной или сухой кожей: подбирайте те ягоды, на которые ваша кожа хорошо реагирует. Моя сухая чувствительная кожа после маски с клубникой начинает краснеть и зудеть. Но, чтобы обмануть ее, я добавляю в ягоды сметану, она смягчает воздействие клубники. Тем же, у кого жирная или смешанная кожа, советую добавить 1 ст. ложку поваренной соли.

После ягодного массажа ополосните лицо прохладной водой.

Следующие процедуры носят восстановительный характер. *Если вы обладательница нормальной кожи*, советую умываться водой комнатной температуры, но в конце выполнять закаливающие ополаскивания. Несколько раз ополаскивайте лицо то горячей, то ледяной водой, заканчивать закаливание необходимо только ледяной водой. Не вытирая кожу полотенцем, дайте ей обсохнуть.

Если у вас из крана течет жесткая вода, лучше всего умываться кипяченой, либо смягчать воду молоком (на 1 л воды полстакана молока).

Три раза в неделю рекомендую делать питательные маски из отрубей. Для этого залейте отруби теплой кипяченой водой, можно молоком или травяным отваром, настаивайте до 5 минут и наносите на лицо толстым слоем. Маску следует держать 20 минут, затем смыть теп-

лой водой. Раз в неделю, в выходной, побалуйте свою кожу особенной питательной масочкой: соедините 2 столовых ложки творога, 1 чайную ложку меда и 1 желток, взбейте до пены и нанесите на лицо, через 20 минут смойте теплым отваром ромашки или мяты (1–2 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка, через 20 минут процедить).

Если вы обладательница сухой, чувствительной или зрелой кожи, советую перед умыванием, за 10–15 минут, наносить на кожу смягчающую смесь из меда, желтка и сметаны (по 1 ст. ложке меда и сметаны, 1 желток). После умывания желательно ополаскивать лицо холодным настоем трав: ромашки, шиповника, шалфея, мяты. Одна столовая ложка на стакан кипятка, 20 минут настаивать, затем процедить.

Несколько раз в неделю можно выполнять массаж лица с подогретым растительным маслом (оливковое, кунжутное, подсолнечное). Процедуру проводят после умывания и очищения или после паровой ванночки. Втирайте масло в кожу в течение 5 минут нежными круговыми движениями, излишки масла удалите салфеткой или тампоном.

Один раз в неделю наносите следующую питательную маску: смешайте 1 ч. ложку мелко нарезанного (почти протертого до появления сока) укропа с 1 ч. ложкой растительного масла, добавьте овсяную муку (можно смолоть овсяные хлопья в кофемолке) до получения кашицы. Очень хорошо добавлять в маски по 1–2 капли масляного раствора витамина А или Е.

Если вы обладательница жирной или смешанной кожи, чтобы снизить активность сальных желез, советую умываться сначала горячей водой с мягким мылом, а затем сразу же споласкивать лицо очень холодной водой с добавлением сока цитрусовых. Например, добавьте на 1 литр воды 1,5–2 ст. ложки сока лимона; либо на 1 стакан минеральной воды (без газа) – 1 ст. ложку сока грейпфрута.

Через день накладывайте на лицо компрессы с травяным настоем: в равных частях смешайте ромашку, хвощ, липовый цвет, мяту и шалфей, столовую ложку полученной смеси залейте 1 стаканом кипятка, плотно накройте, укутайте и настаивайте в термосе 30 минут. Намочите горячим отваром салфетку, наложите на лицо и держите, пока не остынет. Перечисленные травы обладают прекрасным противовоспалительным эффектом.

При жирной коже землистого цвета с расширенными порами рекомендую маску из мякоти помидоров (держат 10–20 минут); огуречную маску со взбитым белком (огурец мелко натереть); либо клубничную маску: 3 крупные ягоды клубники разотрите в кашицу вилкой и перемешайте с 2 ст. ложками нежирного творога, оставьте на 10 минут, смойте прохладной водой и обильно смажьте лицо кремом из серии для вашего типа кожи. В клубнике много серы, и поэтому она благотворно воздействует на воспаленную кожу, а творог снабдит ее влагой.

Клубничная маска подходит также и обладательницам смешанной кожи.

Если вам предстоит длительная прогулка, позаботьтесь о том, чтобы защитить кожу от мороза и ветра. За час до прогулки умойтесь теплой кипяченой водой и сразу же на влажную кожу нанесите тонкий слой защитного крема: для сухой, чувствительной и зрелой кожи – смешайте 1 ч. ложку питательного жирного крема и 1 ч. ложку оливкового масла, хорошо взбейте; для жирной и смешанной кожи смешайте 1 ст. ложку оливкового масла и цинковой мази, разотрите до однородной массы. Дайте крему впитаться и через 20 минут промокните лицо салфеткой. Затем перед выходом на улицу припудрите лицо или нанесите тональный крем. Защитный крем – прекрасный барьер от воздействия ветра и низких температур. После прогулки умойтесь теплой водой и нанесите на кожу свой обычный дневной крем.

Женские губки – наше лучшее украшение, поэтому зимой вы должны особенно следить за ними.

Предупредить высушивание или растрескивание губ можно следующими кремами:

- смешайте 1 желток, 1 ч. ложку борной кислоты и 2 ст. ложки глицерина;
- смешайте в равных пропорциях мед и облепиховое масло.

Чтобы разгладить губы смешайте 1 ст. ложку творога с 1,5 ч. ложки морковного сока, разотрите до пастообразного состояния и нанесите на губы.

Если кожа на губах сухая, то снимайте помаду ватным тампоном, пропитанным вазелином, растительным маслом или маслом какао.

Нанося питательные смеси или маски, подождите, пока они не впитаются (не менее 20 минут), затем промокните излишки сухой салфеткой. В зимний период обильно смазывайте губы гигиенической помадой или специальной, но не пользуйтесь увлажняющими помадами. На ночь можно использовать проверенное народное средство – мед. Каждый вечер смазывайте им губы. Периодически можно поколачивать и слегка пощипывать губы подушечками пальцев. Такая процедура усилит кровообращение и сохранит естественную свежесть губ.

Зима – такой период времени, что недостаточно только косметического питания снаружи, очень важно поддерживать клетки изнутри. Поэтому обязательно принимайте витаминно-минеральные комплексы; пейте напитки, богатые витамином С (шиповник, клюква, смородина); принимайте таблетки спирулины; или приготовьте следующий омолаживающий кожу напиток – сок одного грейпфрута, апельсина и лимона смешать с одной чайной ложкой льняного масла.

Весна

Весенняя пора самая необыкновенная. Ведь именно в это время года, когда все пробуждается в природе и воздух наполнен нежными запахами, особенно хочется выглядеть молодой и красивой. Но, к сожалению, после жесткой зимы это удастся не всегда: кожа сухая, бледная, даже вялая, волосы тусклые и т. д. Следующие советы помогут вам встретить весну во всеоружии.

Чтобы вернуть вашей коже энергию, необходимо ее тонизировать. Я предлагаю *рецепт лосьона, который подходит для всех типов кожи*: растворите в стакане теплой кипяченой воды 1 ч. ложку меда, охладите и добавьте сок половины лимона. Храните в холодильнике. Протирайте лицо вечером перед нанесением ночного крема.

Для нормальной кожи подойдет следующий лосьон: 1 стакан сливок смешать с 1 стаканом водки, затем по капле вводить сок двух лимонов. Этот лосьон прекрасно тонизирует кожу.

Для жирной и смешанной кожи (с крупными порами) подойдет следующий рецепт: взбить в пену белок 1 яйца, продолжая взбивать, ввести по капле по четыре столовые ложки камфарного спирта, сока айвы и цветочного одеколona. Этим тонизирующим лосьоном протирайте кожу перед сном.

Мятный лосьон подойдет обладательницам любого типа кожи: прокипятить в течение нескольких минут 1 стакан воды и 1 ч. ложку сухих измельченных листьев мяты, добавить 1 стакан виноградного (яблочного) уксуса. Остудите смесь, положите в нее лепестки роз (10 свежих листиков), хорошо закупорьте и настаивайте в темном месте 10 дней. Затем процедите. Мятный лосьон можно использовать как утром, так и вечером.

Для зрелой кожи подойдет лимонный лосьон: на 1 стакан воды 1 ст. ложку лимонного сока и по 1 ч. ложке глицерина и одеколona. Протирайте кожу лосьоном утром и вечером.

Уставшую за зиму чувствительную кожу освежит следующий лосьон, который используют вместо умывания: в сок половины лимона добавить 1 ч. ложку глицерина и 1/4 стакана воды.

Сухую, нормальную, чувствительную и обветренную кожу поддержит маска, которая улучшает цвет лица, тонизирует и очищает. Состав: 1 ст. ложку овсяной или пшеничной муки смешать с небольшим количеством сырого молока до получения кашицы, затем добавить сок половины лимона. Маску наносят на лицо и шею на 30 минут, после чего смывают теплой водой или отваром мяты (1–2 ст. ложки мяты на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить).

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.