НАУЧИСЬ СЕБЯ ЛЮБИТЬ
КОЖА
И ВОЛОСЫ
СТАНЬ
ДЛЯ НЕГО
БОЖЕСТВОМ

**Оксана Бриза**
**Георгий Эйтвин**

# Кожа и волосы. Стань для него божеством

*Текст получен от правообладателя*
*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176947*
*Кожа и волосы. Стань для него божеством: «Феникс»; Москва; 2004*
*ISBN 5-222-04635-4*

## Аннотация

Какая женщина не мечтает о безупречной коже и блестящих волосах?

Что для этого нужно? Советы вы найдете в этой книге. В ней рассказывается о правильном уходе за волосами и кожей, представлено множество рецептов косметических средств, даются практические советы, при этом уделяется особое внимание как традиционным методам ухода за волосами и кожей, так и современным, основанным на использовании лекарственных растений. Методики самомассажа, вкусные и полезные рецепты питания, эффективные косметические маски помогут вам продлить молодость вашей кожи, приобрести безукоризненный цвет лица и роскошные волосы.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ 4
ЧАСТЬ 1 5
Глава 1 8
Глава 2 12
ЧАСТЬ II 14
Глава 1 15
Глава 2 17
Глава 3 23
Глава 4 25
Глава 5 34
Глава 6 38
Глава 7 39
Конец ознакомительного фрагмента. 44

# О. Бриза, Г. Эйтвин
# КОЖА И ВОЛОСЫ. СТАНЬ ДЛЯ НЕГО БОЖЕСТВОМ

## ВВЕДЕНИЕ

Что такое женская красота? Почему все женщины мечтают быть красивыми? На эти вопросы трудно ответить однозначно. Но, пожалуй, почти никто не станет оспаривать знаменитую фразу о том, что некрасивых женщин нет, есть женщины, которые не хотят быть таковыми.

Вы, конечно, можете возразить, что матушка-природа либо награждает своих дочерей красотой, либо нет. И с этим вроде ничего нельзя поделать. Но призадумайтесь, так ли важна красота – в том смысле, в каком ее привыкли понимать: идеальные черты лица, точеная фигура, соответствующая пресловутым 90/60/90. Смеем уверить вас – да вы и сами наверняка уже не раз замечали это – главное в женщине не красота, а некий шарм, обаяние, привлекательность. А этими качествами обладает каждая женщина независимо от того, какие у нее нос или длина ног, нужно только очень этого захотеть и не лениться ухаживать за собой.

Лишь очень немногих представительниц слабого пола природа наделила нежной гладкой кожей, роскошными волосами и стройной фигурой. Такой красавице достаточно сделать легкий макияж – и она уже готова для выхода в свет. А есть женщины, которым приходится тратить очень много времени и сил, чтобы выглядеть идеально. Но результат стоит усилий!

Предыдущие строки могли привести вас к мысли, что нужно регулярно посещать косметический кабинет и парикмахерскую. Если вы можете себе это позволить – прекрасно. Но большинство современных женщин живет в таком ритме, который не позволяет им тратить уйму времени на посещение салонов красоты, а многие просто не могут себе этого позволить по материальным причинам.

Что же делать тем, кто не может часто посещать косметолога и парикмахера? Нужно просто научиться ухаживать за собой самостоятельно. Это нетрудно, надо только захотеть и приложить немного усилий. Книга, которую вы сейчас держите в руках, содержит много интересной, а главное полезной информации о женской привлекательности и что особенно важно, о лице и волосах. Согласитесь, что женщина с великолепной фигурой и роскошным маникюром, но с неухоженным лицом и растрепанными тусклыми волосами никогда не произведет приятного впечатления, и никто не назовет ее привлекательной. Поэтому мы в этой книге обращаем внимание именно на лицо и волосы.

В книге вы найдете всю необходимую информацию, которая может понадобиться женщине, заботящейся о своей внешности. Мы подскажем вам, как нужно ухаживать за кожей лица, глазами, ресницами, бровями, губами. Не забудем и о декоративной косметике.

Что касается волос, то в этой книге вы найдете не только всевозможные советы по уходу за ними и их лечению, но и узнаете много об окраске волос, стрижках, различных укладках, а также получите много полезной информации о средствах по уходу за волосами, о воздействии и способах применения этих средств.

Создавая эту книгу, мы старались учитывать все вопросы и проблемы, которые могут возникнуть у современной женщины касательно ухода за лицом и волосами. Надеемся, что наши советы пригодятся вам и помогут не только улучшить ваш внешний вид, но и сохранить прелесть вашего лица и волос на долгие годы.

# ЧАСТЬ 1
# ИДЕАЛ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ: ОТ КЛЕОПАТРЫ И ДО НАШИХ ДНЕЙ

Красота привлекала внимание людей с древнейших времен. В ней видели проявление чего-то неземного, божественного. Существовали культуры, в которых красота приравнивалась к высшему благу.

Многие древние народы – греки, римляне, египтяне и т. д. – мечтали о вечной красоте и потому наделяли своих богов прекрасной внешностью и бессмертием.

В Египте, наверное, как ни в какой другой стране, ценилась именно красота лица и прически. В эпоху династии Птоломеев стремились быть красивыми и потому разукрашивали себя с помощью различных косметических средств буквально все, начиная от царей и цариц и заканчивая простыми рабами. Особенной красотой отличались жрецы, которые первыми занялись изобретением и изготовлением косметических средств.

Красота лица имела большое значение и в Древней Иудее. Еврейские женщины настолько трепетно относились к своему лицу, что один из современников назвал их «сосудом с сурьмой».

А в Древней Греции наиболее красивые гетеры составляли своеобразную прослойку общества, пользовались почетом и уважением не только среди рядовых граждан, но и в кругах известных греческих дипломатов, полководцев и конечно же поэтов, которые посвящали им свои непревзойденные произведения.

Со времен глубокой древности сохранилось предание о греческом мудреце и поэте, который, умирая, призвал своих дочерей и сказал им: «Я беден и ничего не могу вам оставить в наследство, кроме доброго совета: будьте умными, если можете, будьте добрыми, если хотите, но красивыми вы обязаны быть всегда!»

От красоты не может быть пользы, красота ценна и важна просто сама по себе. Человек всегда искал прекрасное вокруг себя – в природе, предметах, сотворенных человеческими руками.

Но красота – дело вкуса. «Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними», – как сказал один из древних мудрецов. Время идет, и вместе с ним меняются вкусы: сегодня нравится одно, завтра – другое. Очень трудно найти эталон, который был бы актуален во все времена. Как нет абсолютной истины, так нет и абсолютной красоты. Мы можем только удивляться, глядя на портреты красавиц былых времен, и пожимать плечами: и что в них «такого»?

Для каждого времени важно что-то свое, что-то особенное. И потому для каждого временного отрезка совершенно особая красота воспринимается как абсолют. Например, «неолитические венеры» – древние женские статуэтки из камня, изображающие первобытных красавиц, вообще не имеют головы, зато у них огромные груди и бедра. Женщинам тех времен вряд ли заглядывали в глаза, и никому и в голову не приходило любоваться их лицами – женщина должна рожать детей – и точка.

Совсем иначе выглядят дошедшие до наших дней изображения очаровательных египтянок. Многим из нас очень близок древнеегипетский эталон красоты – очаровательная головка Нефертити. Она до сих пор вызывает восхищение изяществом форм, точеностью черт. Пропорциональность лица и лебединая шея – многие современные женщины не отказались бы от такого подарка природы. А роковая Клеопатра? Мы уверены, что и сегодня у нее не было бы недостатка в поклонниках.

К тому же египтянки были большими модницами – они первые начали смотреться в зеркало, пользоваться румянами и украшать свое умащенное благовониями тело прозрачными и почти невесомыми одеждами. Кроме того, именно жрицы египетских богов первыми начали изготовлять и носить шиньоны и парики, украшать себя обручами и подвесками. Может быть, из-за этой близости нам египетские мотивы так неискоренимы в моде, а один из иллюстрированных журналов опубликовал фотографию девушки, представляющей «Макияж-2000». Он сделан по восстановленному учеными макияжу египтянок – один в один! Девушка сияет, как вечернее солнце.

А вот в Древней Греции женская красота обожествлялась, у нее была своя богиня – Афродита. С греческим эталоном красоты мы можем познакомиться, рассматривая статуи величайших античных ваятелей. Но вряд ли кому-то придет в голову назвать сейчас прекрасными эти характерные профили – когда лоб плавно перетекает в нос, эти крупные губы, эти тяжелые подбородки. «Классический» тип красоты почитаем художниками, но больше ценится в произведениях искусства, чем в реальной жизни. Хотя ходят сплетни, что для многих женских изваяний моделями служили… мужчины, по крайней мере, для изображения лиц. В Древней Греции мужская красота ценилась выше, чем женская. Может, в этом все и дело? Но, как бы то ни было, мы до сих пор восхищаемся пухлыми губками и волнистыми волосами греческих красавиц и красавцев.

Хотя не все идеалы женской красоты были такими близкими и понятными нам. Например, красотки средневековья щеголяли без бровей и ресниц, а волосы на лбу сбривали – представляете себе такую жуть? Просто считалось, что волосы – признак низкого происхождения. Вот бедняжки и мучились – их тела должны были быть абсолютно гладкими.

Вообще, в Средневековье идеал женщины был двояким. Почиталась невинная девушка, невеста Господня, монашка или же женщина-мать. Поэтому женщине полагалось быть либо всегда «немного беременной» (эту особенность средневековых дам вы тоже можете увидеть на полотнах старых мастеров), либо уйти в монастырь.

Поэтому, кроме светского идеала безволосой красоты, был идеал красоты духовной. С ним можно познакомиться на иконах старых мастеров. Лица на них воплощали идеал духов-

ности: бледные, изможденные, истомленные телесными страданиями, но освещенные внутренним светом.

Даже пропорции лица несли определенный канонический смысл. Преобладающим был лоб как носитель разума, властвующего над страстями. Символом страстности всегда считались губы, а силу эгоизма и личной воли воплощал подбородок. Поэтому на старых иконах подбородок очень мал, а губы – тонкие и бледные. Сразу понятно, что вот перед нами женщина аскетичная и покорная Богу. И, конечно, главенствующее положение занимают глаза, как зеркало души – в пол-лица, глубокие и печальные, осознающие всю глубину мировой скорби.

С наступлением эпохи Ренессанса идеал женской красоты меняется коренным образам. Место невесомых мадонн с полными неземной печали глазами и бледными вытянутыми лицами занимают пышущие здоровьем молодые и упитанные красавицы. Появляются новые каноны красоты, причем особенное внимание уделяется лицу и волосам: красивый рот, белые зубы и ярко-алые губы навевают мысли о земных радостях и не имеют ничего общего с бескровными устами красавиц Средневековья. Специфическими требованиями эпохи Возрождения к внешности были: высокий, не обрамленный волосами лоб, пухлые щечки, обязательно с ямочками, и полные тайны влажные с поволокой, глаза. Идеалом становится спокойная, «здоровая» красота, которую мы привыкли видеть на полотнах Тициана или Рембрандта, где изображены молодые прелестницы с игривыми кудряшками вокруг миловидного личика и очаровательным румянцем во всю щеку.

А вот женщинам мусульманских стран повезло меньше. Мало того, им нужно было носить чадру, и о том, какое у них лицо, знали лишь редкие счастливцы. А уж о запечатлении на холсте не шло и речи – ислам запрещает рисовать людей. Поэтому мы не можем судить о восточных красавицах, любуясь их портретами. Зато поэты, влюбленные в них, восполняют этот пробел с лихвой. К тому же им нет равных по части художественных эпитетов и лестных метафор: глаза газели, стан, как кипарис, лицо, как лепесток цветка, волос, как перо черной птицы. Если верить поэтам, восточные женщины были очень красивы.

Как бы то ни было, очевидно, что красота – явление многоликое. Она всегда была достоянием любого народа во все времена. Красота – обещание счастья. А счастье у каждого свое. А потому и красота – своя. Но главный ее отличительный признак – то, что она – проявление гармонии и появилась в мире на радость людям.

# Глава 1
# Лиц много – красивых и разных

Можно с уверенностью сказать, что идеал женской красоты зависит от типических черт той расы, к которой женщина принадлежит. Китаянки должны обладать фарфоровым личиком, удлиненными глазами, роскошными густыми волосами, уложенными в высокую прическу, а кроме того, – маленькой ножкой.

Девушки африканской расы конечно же должны славиться красивым оттенком своей лоснящейся кожи, белозубой улыбкой и курчавыми волосами, собранными в многочисленные косички – расты – или невообразимые колтуны (которые производятся по технологии валенка) начесанных волос – дреды. Кстати, знаете ли вы, что у негритянок от природы самые красивые ноги? У них они на 30 % длиннее, чем у европейских женщин, а лодыжки у них изящнее и тоньше? Вспомните, например, неподражаемую Наоми Кемпбелл, ножки которой своими точеными линиями и изгибами сводили и сводят с ума десятки тысяч мужчин, приводя в отчаяние представительниц прекрасного пола, которым далеко до чернокожей манекенщицы.

Есть совсем экзотические эталоны: например, красавицы племен, живущих первобытным строем, делают на лице татуировки, вставляют в разрезанную губу огромные диски, вытягивают шею обручами, выбивают зубы – в общем, проявляют свою изобретательность,

как могут. Нам это не кажется красивым, но и каноны красоты следует уважать – такова данная культура, и ничего с этим не поделаешь.

В настоящее время очень трудно четко разграничить идеалы красоты, характерные для различных народов и рас. И этому есть множество причин.

Во-первых, смешение различных национальностей, народностей, рас привело к тому, что очень трудно, наверное, найти человека, в венах которого текла бы кровь без всяких «примесей». А вместе с кровью чужих народов люди получают что-то и от их внешности. Поэтому типов внешности людей сейчас огромное множество, а значит, возросло и разнообразие эталонов красоты. Развитие средств массовой информации и индустрии моды, рекламы и шоу-бизнеса делает доступным самому широкому кругу публики изображение красивых людей из самых удаленных уголков планеты – а они такие разные! Это позволяет людям все более демократично относиться к разнообразию типов лиц и делает идеал красоты одновременно все более размытым и все более массовым.

Во-вторых, появление новых идеалов красоты происходит в результате взаимопроникновения различных культур.

Довольно долгое время мировое господство белой расы и культуры европейского типа поставило весь мир в зависимость от диктата моды и идеала красоты Европы. Очень долго прослеживались попытки людей разных народностей и даже рас приблизиться к этому идеалу: негритянки стремились выбелить кожу, распрямить и осветлить волосы, в Японии большой популярностью пользовались операции, изменяющие разрез глаз и делающие его «европейским». Представляете, как мучились представители других рас, пытаясь переделать то, что присуще им от природы испокон веков?

Сейчас ситуация изменилась – в моде экзотика. Для современной культуры постмодернизма характерна эклектика – смешение стилей и типов культур. Эта тенденция характерна сейчас и для моды, чутко реагирующей на любое изменение предпочтений. За последние несколько лет модельеры и стилисты охотно используют элементы других национальных культур. В идеале женской красоты теперь смещены все акценты. На подиум вышли красавицы с черной кожей, а в последнее время модельеры отдают предпочтение представительницам желтой расы – раскосые красавицы с оливковой кожей украшают собой последние показы, а «лицом» Кензо стала китаянка.

Теперь европейские дамы должны почувствовать на своей нежной коже все прелести дискриминации по расовому принципу. Однако они нашли выход, позаимствовав все то, что служило украшением женщинам различных национальностей: это и национальная одежда, и экзотические украшения, это даже татуировки и пирсинг, которые делают белых женщин похожими на загадочных островитянок. Популярными становятся и экзотические прически, которые белые женщины позаимствовали у негритянских подружек – дреды и расты. В общем, все смешалось в современной моде.

Каково же сегодня идеальное лицо женщины европейского типа? Для женщин с белой кожей самым главным была идеальность пропорций лица. Очень много уделялось внимания форме скул, а также чистоте кожи.

Идеальными считались овальная форма лица, высокие скулы и идеальной формы тонкий нос. Все остальное менялось со временем. Вообще, «мода» на лица не менее, (если не более) быстротечна, чем мода на одежду. Моделям очень тяжело удержаться долгое время в качестве лица-символа какой-либо косметической фирмы.

Лица были в моде всякие: изможденно-бледные, со впалыми щеками и кокаиновыми ноздрями (Кейт Мосс), и холодно-хищные, с высокими скулами и кошачьими глазами (Линда Евангелиста), и дышащие здоровьем и простотой, с румянцем во всю щеку (Клаудия Шиффер). Был спрос и на голубоглазых блондинок, и на кареглазых брюнеток, и на тех и других «в одном флаконе». Брови были и высокими, и сведенными на переносице, губы

были и пухлыми, и поджатыми. Красавиц много на белом свете – их фото можно менять на обложках журналов со сколь угодной частотой – мир без идеала не останется.

На сегодняшний день, кроме тенденции смешения стилей и типов красоты, провозглашена тенденция демократичности. Это означает, что модно все, предоставлена полная свобода выбора.

«Ура!» – вскричали женщины, внешность которых не подходит под традиционные каноны. Но что-то никто не торопится выводить их на подиумы и предлагать многомиллионные контракты. Потому что в мире моды не все так просто. Демократия здесь должна пониматься как свобода в пределах допустимости. Стандарты остались, они просто видоизменились. И большинство моделей не лишились работы, а гордо красуются на обложках, лишь изменив свой имидж.

И сейчас можно с уверенностью сказать, что новый эталон женского лица существует. Лицо современной женщины необязательно должно быть красивым в традиционном понимании этого слова. Скорее даже оно должно быть обязательно некрасивым. Видимо, вследствие пресыщения идеальными формами и классическими сочетаниями законодатели моды обращаются к тем лицам, которые отличаются от лиц нормальных людей настолько сильно, насколько это возможно, не переступая при этом грани между красивым и уродливым. Ослепительные и однообразные голливудские дивы уже набили оскомину. Они напоминают куклу Барби, которая не обладает душой и произведена на фабрике. Женщина такого типа – безответный сексуальный объект, жертва мужского тщеславия, предмет интерьера, атрибут престижа. Современная женщина не такова. Она свободна в своих желаниях (и нежеланиях), она прежде всего – личность. Именно поэтому она может не бояться выглядеть некрасивой. Она хочет быть такой, какая она есть на самом деле. К тому же лица, не отвечающие классическим канонам, говорят нам больше, они более индивидуальны, уникальны.

Лицо современной женщины может не быть красивым, но оно должно быть стильным – вот новейшие тенденции в области имиджа. Лица новейших красавиц либо напоминают лица больных, наркоманов, либо каких-то андроидов.

Способов замаскировать естественную красоту моделей огромное множество. Это может быть макияж в стиле Средневековья – выщипанные брови, выбритый лоб, полное отсутствие ресниц и бледные губы.

Или же это – неестественная бледность, черные круги под глазами, как от растекшейся туши (ура, покупаем дешевую тушь и смело щеголяем под дождем с ультрамодным лицом), изможденный вид, румяна неожиданных тонов, наложенные высоко на скулах, создающие иллюзию чахоточного румянца, и губы, накрашенные так, что выглядят запекшимися или обветренными.

Космическая тема или тема «будущего» (которая с наступлением миллениума особенно актуальна) отражена в макияже, когда пропорции лица немного изменены, а также использована косметика со стальным блеском. Очень модны стразы, которые наклеиваются прямо на лицо или на тело, превращая женщину в сверкающую драгоценность.

Все это вселяет определенные надежды рядовым, обычным женщинам, так сказать, простым смертным. Современная женщина всегда находится под гнетом образа идеальной женской красоты.

Это делает представительниц прекрасного пола поглощенными неимоверными усилиями соответствовать канону или же мучимыми тяжелейшими комплексами собственной неполноценности.

Снижение требований позволяет любой женщине при желании соответствовать мировому стандарту, нужно только этому научиться. Важно просто непредвзято посмотреть на себя в зеркало, объективно оценив свои достоинства и недостатки, выбрать из недостатков благоприобретенные и по возможности избавиться от них.

Те же, в которых виновата природа, можно просто обратить себе на пользу, превратив их в достоинства. То, как это сделать, вы можете узнать из нашей книги.

Самым интересным и неожиданным прорывом в мире моды, на наш взгляд, можно считать то, что мужчины в конце концов решили не отставать от женщин в своем стремлении приукрасить себя.

И дело даже не в представителях сексуальных меньшинств. Просто мужчины завоевывают право на прогрессивную реконструкцию своего образа, который уже много десятилетий остается скучно-классическим и редко привлекает внимание стилистов. Мужчины объявили борьбу против монополии в моде женского образа.

Манифестом «мужчин за моду» стало создание нескольких линий декоративной косметики для мужчин – лаков для ногтей, туши, теней, губных помад. Первыми подставили паруса этим новым веяниям блистательный Зверев и стильный Илья Лагутенко, демонстрирующий в своих новых клипах сочные губы и длинные ресницы, что его, кстати, нисколько не портит. Но не торопитесь прятать от мужчин косметички – мужская косметика отличается специфичностью цветов, вряд ли они покусятся на ваш make-up.

# Глава 2
# Коса до пояса или бритый затылок?

К волосам можно относиться по-разному. Некоторые воспринимают их как «бесплатное приложение» к голове, которое нужно иногда мыть и расчесывать. Но вы конечно же, считаете волосы украшением и одним из главных способов самовыразиться.

Меняя прически, цвет и длину волос, женщина меняет себя кардинально. Изменения в жизни всегда в первую очередь отражаются на женских волосах. Верная примета – если женщина вдруг постриглась или, наоборот, решила отрастить косу – значит, в ее жизни произошли радикальные перемены. Еще более конкретная примета: коротко стриженые красавицы предпочитают свободу и независимость, и если вступают в отношения с мужчиной и даже хранят ему верность (что маловероятно), то требуют для себя полной свободы – в поведении, убеждениях, привычках.

Если у женщины длинные волосы, да еще и естественного цвета, значит, у нее – стабильная личная жизнь, тяга к семейному очагу и стабильности. Если ваша подруга прогрессивных взглядов вдруг начала отращивать волосы, значит, на горизонте появился он – единственный, и дело идет к свадьбе.

Вот что «говорят» ваши волосы окружающим о вас как о личности. Прическа свидетельствует также о вашем социальном статусе, положении в обществе, отношении к себе и окружающим.

Таким образом, иметь хорошую прическу – важная и непростая задача.

Что же делает прическу красивой? Прежде всего волосы должны быть здоровыми – это вы и сами знаете из многочисленных рекламных роликов.

У вас не должно быть перхоти, волосы не должны выпадать. Модные волосы – это, конечно, чистые волосы. Их здоровье должно быть наглядно подтверждено пышностью

и блеском. Кстати, не нужно убиваться, если они не сверкают, как у моделей в рекламе «РапЬепе», – их просто покрывают глицерином и высвечивают юпитерами.

Ваши волосы будут блестеть, если вы будете правильно ухаживать за ними и ополаскивать водой с лимонной кислотой (которая, кстати, входит в состав всех остромодных шампуней, и именно она, а не какие-нибудь суперформулы, делает ваши волосы блестящими, что не означает – здоровыми).

Кроме этих основных свойств волос, последние должны обладать актуальным цветом и длиной.

Главное требование к цвету – он должен быть насыщенным. Если вы довольны своим цветом волос, вы можете просто пользоваться специальными оттеночными шампунями. Для тех, кто любит эксперименты, можно указать основные тенденции: цвета естественные и противоестественные. Вторая начинает преобладать. Цветовые гаммы современных красок бесконечно широки и дают возможность экспериментировать сколько угодно.

Самым последним писком является полихром-ность – волосы разного цвета.

Эта тенденция широко представлена различными видами мелирования.

Она развивается, и на данный момент более актуальна окраска в контрастные цвета, разноцветное мелирование.

По поводу длины ничего нельзя сказать с полной определенностью. Если волосы длинные, они должны быть либо в художественном беспорядке, либо укладываться в неимоверные фантастические прически, которые не всегда под силу соорудить своими силами, без применения специальных средств.

Другой актуальной направленностью являются короткие стрижки типа «мальчик без мамы» – дань моды на унисексуальность.

При этом волосы могут быть растрепаны, как после ванны, налачены или торчать смешными хвостиками.

Остается актуальной классика – различной длины каре. Главное условие – наличие челки, нарочито неровно выстриженной или строго прямой и густой. В каре «на ножке» особо котируется начесанный затылок.

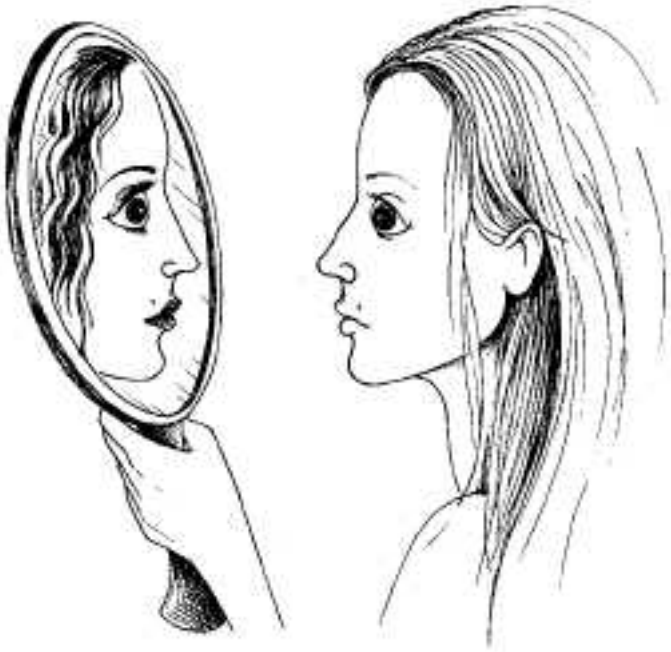
Уходят в прошлое стрижки лесенкой, филировка на длинной челке.

Современные прически имеют либо строго геометрическую форму (стиль конструктивизм), либо асимметричны, странны, взбалмошны. Неактуальны крашеные блондинки, локоны и длинные челки.

Не забывайте, что прическа должна быть в строгом стилевом соответствии с лицом. А лицо, как мы уже отметили, должно быть немного «нечеловеческим».

Прическа же должна позволить женщине завершить превращение в нечто загадочное и необычное.

# ЧАСТЬ II
# КРАСА ВАШЕГО ЛИЦА



Все эти модные тенденции в рафинированном виде вы увидите на подиуме и в иллюстрированных журналах. Как следовать им в обыденной жизни и не эпатировать публику, как выразить свою индивидуальность с возможной полнотой, этому научит вас наша книга.

# Глава 1
# Правильное питание и здоровая кожа

Как вы знаете, правильное питание очень важно для нашего здоровья. Но оно имеет большое значение не только для внутренних органов, но и для нашей кожи, волос, ногтей. Женщина, которая хочет всегда выглядеть «на все сто», должна правильно питаться и соблюдать режим дня.

На состояние вашей кожи огромное влияние оказывает то, что и как вы едите. Есть вещества, которые необходимы для того, чтобы кожа выглядела красивой и здоровой.

***Белок***. В процессе обмена веществ белок разлагается на аминокислоты, которые затем вновь соединяются уже по другому образцу. Особенно ценными в питании являются белковые продукты, или, по-другому, протеины, которые легко усваиваются организмом. Они содержатся в мясе, молоке, молочных продуктах. Хорошо усваивается белок из сои.

***Жиры***. Они обладают высокой энергетической ценностью, входят в состав клеток и тканей. С жирами в организм поступают необходимые витамины: А, Д, Е, полиненасыщенные кислоты, лецитин. Жиры необходимы для нормального усвоения организмом белков, некоторых минеральных солей. Особенно полезны жиры растительного происхождения.

***Углеводы***. Они являются поставщиками энергии – в виде сахара – для немедленного использования, а в качестве крахмала – для создания энергетических запасов. В нормальном пищевом рационе углеводов должно быть в четыре раза больше, чем белков. В рацион должны входить так называемые комплексные углеводы. Они поставляют в организм витамины, клетчатку, необходимые микроэлементы.

***Клетчатка***. Это неусваиваемые углеводы. Клетчатка способствует нормальной функции кишечника. Если в пище не хватает клетчатки, то возникают запоры. Нехватка клетчатки может привести к ожирению. Клетчатка содержится в свекле, моркови, хлебе грубого помола, гречневой крупе.

***Пектины***. Связывают вредные вещества в кишечнике, уменьшают гнилостные процессы. Пектины содержатся во фруктах и ягодах.

***Витаминная недостаточность***. Вызывает не только болезненное состояние кожи, но и всего организма. Она связана с недостатком поступления витаминов с пищей, нарушением их усвоения, угнетением их синтеза в организме. Витаминная недостаточность чаще всего происходит при однообразном питании. Важны также правильное хранение продуктов и их кулинарная обработка. Например, витамин С быстро разрушается в очищенных овощах, даже если их опустить в воду. При варке в холодной воде очищенный картофель теряет до 20 % витамина С. Наименьшая потеря витамина С происходит при паровой обработке. Витамин В*2* чувствителен к солнечным лучам. Поэтому продукты, содержащие этот витамин в большом количестве (яйца, сыр, мясо, арахис), хранят в защищенном от света месте.

Витаминная недостаточность бывает связана с заболеваниями, при которых нарушается всасываемость витаминов. Они разрушаются в желудочно-кишечном тракте при заболеваниях желудка, кишечника, при паразитарных заболеваниях. Витамины могут не усваиваться при длительном приеме антибиотиков, сульфаниламидных препаратов. Витаминная недостаточность может возникнуть при значительной физической и эмоциональной нагрузке, беременности и грудном вскармливании ребенка.

***Натрий и калий***. Они ответственны за давление жидкости в тканях, а следовательно, за упругость кожи. Если в организме не хватает калия, то нарушается проводимость нервных импульсов, развиваются отеки. Калий содержится в картофеле, горохе, рыбе, крупах. Натрий содержится в поваренной соли, но потребление ее надо ограничивать – не более 5 г в день.

***Железо***. Этого микроэлемента часто не хватает нашему организму. Недостаток железа вызывает анемию. Типичные симптомы недостатка железа – сухая кожа, выпадение волос, трещинки в уголках губ. Железо содержится в печени, петрушке, яичном желтке, яблоках и персиках.

***Медь, фосфор, магний, цинк***. Без меди клетки кожи не могут образовывать специальное красящее вещество – меланин. Его отсутствие приводит к нарушению пигментации кожи и появлению белых пятен на лице. Особенно в меди нуждаются те, чья кожа очень плохо «поддается» загару, так как этот химический элемент способствует активизации меланина, отражающего ультрафиолетовые лучи. Медь содержится в печени, шампиньонах.

Фосфор принимает участие в обеспечении организма энергией. Он входит в состав всех тканей организма и необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной мышцы. Фосфор содержится в молоке, рыбе, яйцах и других продуктах.

Магний поддерживает проницаемость и стабильность клеточных стенок, участвует в нормализации нервной системы. Содержится в фасоли, гречке, горохе. Цинк необходим для белкового обмена веществ.

Чтобы кожа была всегда красивой, бархатистой, гладкой и здоровой, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они обеспечивают кожу необходимой влагой.

2. Пейте как можно больше воды – минимум 6 стаканов в день.

3. Сократите потребление чая и кофе. Полезнее пить отвары трав, плодов (например, шиповника).

4. Старайтесь есть как можно меньше жирного мяса.

5. В рацион питания обязательно включайте кисломолочные продукты (творог, кефир, йогурт, сыр).

6. Меньше ешьте сладкого, особенно шоколада. Желательно ограничить потребление сахара. Старайтесь употреблять как можно меньше алкогольных напитков. Они могут пересушить кожу и увеличить вес. Кроме того, общеизвестно, что злоупотребление алкоголем может привести к серьезным заболеваниям.

Очень важно соблюдать режим питания. Желательно питаться три раза в день, причем раз в день ешьте горячую пищу. Рекомендуется во время еды не отвлекаться на чтение, просмотр телевизора и т. д.

Можно каждое утро натощак выпивать стакан воды с 1 ч. л. лимонного сока. Вода очистит организм и улучшит работу кишечника, а лимонный сок, содержащий витамин А, улучшит рост волос и зрение.

Ежедневный рацион должен обязательно включать в себя и белки, и жиры, и углеводы, и конечно же витамины. В этом случае ваш организм будет нормально функционировать. Только при этом условии возможно ожидать, что ваши усилия сделать свою кожу красивой не пропадут даром.

# Глава 2
# Типы кожи

Прежде чем рассказать о различных средствах по уходу за кожей, следует определить ее тип. Каждый тип кожи требует своего особого ухода. Правильное определение типа кожи поможет вам верно подбирать косметику и средства для ухода. Последите за кожей несколько дней и пройдите небольшой тест.

1. Умойтесь с мылом и через некоторое время обратите внимание на то, как чувствует себя ваша кожа: а) прекрасно. Она свежая и упруга;,

б) ее немного стягивает, но не очень сильно;

в) просто ужасно! Ее так стягивает!

2. Если кожу стягивает, то как скоро пропадает это ощущение?

а) через 20–30 минут;

б) через 1–2 часа;

в) не пропадает, пока вы не смажете лицо кремом.

3. Через час после умывания приложите к лицу салфетку, слегка прижмите ее и посмотрите, есть ли на ней отпечаток?

а) да, проступил отпечаток всего лица;

б) на салфетке есть отпечаток лба, области носа и подбородка;

в) нет никакого отпечатка.

4. Когда вы выходите из дома на несильный мороз, ваше лицо (кожа):

а) замерзает через большой промежуток времени;

б) замерзает сразу же, обветривается, шелушится, краснеет;

в) практически не краснеет, не обветривается; замерзает, но не сильно.

5. Очистите лицо и шею, но не наносите крем. Рассмотрите лицо при ярком свете:

а) на лице видны расширенные поры;

б) поры не расширены, кожа слегка шелушится;

в) кожа матовая, без расширенных пор и шелушения.

Если в вашем тесте преобладают ответы под буквой «а», то у вас жирная кожа, если все ваши ответы – под буквой «б», то у вас так называемая «нормальная» кожа. Ну а если вы выбрали ответы под буквой «в», то ваша кожа – сухая.

Еще один тест, позволяющий определить, относится ли ваша кожа к смешанному, или комбинированному, типу.

Очистите кожу. Крем не наносите. Ответьте на вопросы (да или нет).

1. Выглядит ли кожа на висках и щеках сравнительно тонкой и без расширенных пор?

2. Имеет ли середина лица крупные поры и угри?

3. Блестит ли нос уже через час после очистки?

4. Не чувствительна ли ваша кожа в целом?

5. Склонна ли кожа на щеках и на лбу зимой к раздражениям и шероховатости?

6. Кажется ли кожа летом жирнее, чем в остальные времена года?

Если в ваших ответах преобладают ответы «да», то у вас смешанный тип кожи. Для смешанного типа кожи характерны признаки двух или трех основных типов (нормальной, жирной и сухой), причем признаки одного, основного, типа преобладают. Но характерные черты остаются постоянными, например жирная область в центре лица, а сухая кожа, напротив – на периферии. Уход за кожей осуществляется по следующему принципу: используются те средства, которые больше всего соответствуют преобладающим признакам того или иного типа кожи.

Хотя один тип кожи является основным для всей поверхности тела, иногда бывает, что, например, кожа головы очень жирная, кожа лица – смешанного типа, а кожа тела – нормальная.

Существует и такой вариант: ваша кожа не относится ни к одному из этих типов, потому что она может быть то жирной, то слишком сухой. Она вдруг может покрыться сыпью, на ней могут появиться прыщики, или наоборот, начаться шелушение. Такую кожу дерматологи определяют как проблемную и требующую к себе особого внимания и ухода.

Теперь вы точно определили тип своей кожи. Не подумайте, что какой-то тип кожи лучше, а какой-то хуже, – все они имеют свои достоинства и недостатки, и даже с проблемной кожей можно «сосуществовать», если грамотно за ней ухаживать. Кроме того, проблем-ность кожи – это явление временное, зависящее от возраста и состояния здоровья.

Идеальная кожа – явление довольно редкое. Она бывает только у очень молодых людей. И даже при состоянии кожи, определяемом как нормальное, бывают отклонения в сторону сухости или жирности. Категория кожи зависит не только от природных функциональных свойств кожи, но и от различных климатических условий в различных зонах земного шара, от различных производственных и бытовых условий. Нередко северянка с совершенно нормальной, красивой кожей, переезжая, например, в южные районы, обнаруживает, что кожа становится или излишне сухой, или чересчур жирной. И, наоборот, часто бывает, что проблемная кожа южанок значительно улучшается, если они переезжают на север.

В чем заключается ежедневный гигиенический уход за кожей?

Прежде всего любая кожа нуждается в очищении и в питании. Кроме того, кожу необходимо защищать днем от вредных атмосферных или экологических воздействий, освобождать на ночь от всяких декоративных средств (пудры, губной помады, туши), устранять ее дефекты (угри, веснушки, пятна, чрезмерная сухость или жирность кожи и т. п.).

Вода играет основную роль при гигиеническом уходе за кожей. С древнейших времен вода считалась основным лечебным, гигиеническим и косметическим средством. Второе место занимают жиры. В Древнем Вавилоне слово «врач» в буквальном переводе означало «знающий воду» и «знающий масло».

В России издревле было распространено еженедельное мытье в бане. Если бани не было, мылись и парились в русских печах. В XVIII—XIX в. придворная знать, во многом следовавшая западным образцам, начала устраивать в своих дворцах ванные и умывальные комнаты.

Гигиенические свойства воды неоценимы. Русские ученые – Тарханов, Пашутин и другие – в своих работах доказали огромное значение бани для здоровья человека, влияние воды на человеческий организм в целом и на кожу в частности. Мытье в ванне, под душем или в бане способствует очищению кожи, освобождению ее от вредных продуктов разложения, выделений сальных и потовых желез, от омертвевших клеток кожи, пыли, грязи и огромного количества бактерий. Подсчитано, что с кожи человека во время купания в ванне смывается от 20 миллионов до 1 миллиарда различных микроорганизмов. Купания положительно сказываются на дыхании и выделительных функциях кожи, успокаивают нервы, способствуют душевному равновесию, улучшают кровообращение и жизнедеятельность организма в целом. Организм закаляется и становится стойким к простудным заболеваниям.

Неблагоприятные внешние воздействия (жара, холод, ветер и т. п.) отрицательно сказываются на коже. Известно, что кожа у жителей жарких стран с сухим климатом быстро стареет, а у населения районов земного шара с климатом повышенной влажности кожа до старости остается свежей и молодой.

В состав самого древнего крема – кольдкрема, изготовленного Галенусом, жившим около 1750 лет назад, входило около 25 % воды и около 75 % жировых веществ. Большое

значение придавалось в древности молоку, в состав которого, как известно, входят, кроме других составных частей, жир и вода.

Какая вода лучше для кожи? Это очень важный вопрос, тем более в наше экологически неблагоприятное время. Недоброкачественная вода или вода неподходящей температуры может нанести большой вред коже и свести на нет все ваши усилия. Наиболее часто применяют для умывания водопроводную воду, содержащую отрицательно влияющие на кожу органические примеси, бактерии, соли кальция (извести), магния и железа, придающие жесткость воде.

Жесткая вода одинаково непригодна ни для нормальной, ни для жирной, ни для сухой кожи. Это объясняется тем, что соли способны вступать во взаимодействие с естественным жиром кожи, волос и с мылом и образовывать нерастворимые в воде кальциевые и магниевые мыла. В результате получаются вязкие и липкие вещества, которые покрывают кожу и удаляются с большим трудом. Жесткая вода обезжиривает поверхность кожи (эпидермис) и загрязняет ее кальциевыми и магниевыми мылами, которые в свою очередь затрудняют «дыхание» кожи, вызывают ее раздражение. Эти мыла закупоривают наружные протоки сальных желез, от чего впоследствии образуются пробки – угри, одновременно они действуют и на потовые железы.

Все это приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности кожи, преждевременному увяданию ее, а иногда даже к кожным заболеваниям. В некоторых книгах по уходу за кожей лица, выпущенных в прошлые десятилетия, рекомендовалось умывание дождевой водой или снегом. Сейчас этого нельзя делать ни в коем случае. В такой воде содержится огромное количество веществ, вредных не только для кожи, но и для внутренних органов.

Как же смягчить воду настолько, чтобы сделать ее пригодной для косметических целей? Часто советуют кипятить воду, однако это малоэффективный способ. Кратковременное кипячение дает незначительный результат. Объяснить это можно тем, что содержащийся в воде растворенный углекислый газ удерживает углекислые и двууглекислые соли (карбонаты и бикарбонаты) кальция и магния в растворенном состоянии. При длительном кипячении (не менее 45–60 минут) из воды удаляется углекислый газ и часть карбонатов выпадает в осадок.

Рекомендуется следующий способ смягчения воды: 15 г мелко нарезанного туалетного мыла растворить в 1–2 стаканах горячей воды. При использовании воды повышенной жесткости этот раствор разбавить водой до 10 л. После добавления мыльного раствора смесь тщательно перемешать и оставить на 2–3 часа. Затем прозрачную воду слить, оставив осадок, и добавить в нее 2–3 ч. л. (полные) борной кислоты (на 10 л). Такую воду можно смело употреблять для любой, даже чувствительной кожи.

Иногда при сухой коже рекомендуют вообще отказаться от умывания, объясняя это тем, что вода будто бы растворяет жир кожи и высушивает ее. Это неверно: жиры в воде абсолютно нерастворимы, поэтому вода не может «вымыть» жир из кожи. Вредна не сама вода, а содержащиеся в ней соли жесткости или добавленные для смягчения воды щелочи, если они присутствуют в избытке, и наконец мыло, применяемое для мытья. Сухая, легкораздражимая кожа особенно нуждается в насыщении водой, в частности в умывании. Лишение ее влаги не имеет под собой основания. Любая вода, применяемая для косметических и гигиенических целей, должна быть совершенно свободной от загрязнений и прозрачной. Для особо чувствительной сухой кожи можно приготовить специальный отвар для умывания. Для этого возьмите 1 стакан трав и заварите их 1 стаканом кипятка. Когда отвар настоится, его необходимо процедить и протирать им кожу. Для приготовления этого средства можно использовать листья мяты, ромашки, подорожника, ноготков, лепестков роз, шиповника. Этот отвар можно использовать вместо воды, так как иногда вода может вызвать раздражение при умывании особо чувствительной кожи.

Большое значение имеет температура воды: очищающие свойства воды при умывании тем сильнее, чем выше ее температура. Однако, как правило, горячей водой пользоваться нельзя, так как, помимо ожога и раздражений любого типа кожи, она вызывает стойкое расширение кровеносных сосудов лица, сальных и потовых желез, красноту лица и рук, делает кожу дряблой, вялой, увеличивает возможность простуды и вообще нарушает нормальную жизнедеятельность. Это в конце концов приводит к сухости кожи и волос, к преждевременному появлению морщин.

Но если вам пришлось воспользоваться горячей водой для умывания, следует после этого слегка сбрызнуть кожу прохладной водой. Такая процедура называется «контрастным умыванием». Косметологи рекомендуют иногда такое умывание с целью повышения тонуса кожи, однако при чувствительной коже оно может вызвать раздражение.

Злоупотребление холодной водой также вредно. Она сокращает кровеносные сосуды, вызывает анемию кожи (малокровие) и ухудшает ее питание. Кожа становится сухой, безжизненной, неэластичной, грубой и скоро покрывается морщинами. В косметологии в зависимости от температуры вода делится на пять групп: холодная (14–20 *0* С), прохладная (21–28 *0* С), тепловатая (29–32 *о* С), теплая (33–38 *0* С) и горячая (39–45 *0* С). Если нет противопоказаний, для умывания лучше всего использовать прохладную воду. Наиболее приятна теплая вода. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной системы купание в воде более высокой температуры вредно. В теплой ванне не рекомендуется находиться более 15–20 минут, так как более длительное купание расслабляет и понижает жизненный тонус.

После ванны хорошо принять душ, постепенно снижая температуру воды от теплой до прохладной. Очень хорошо закаляют кожу и весь организм прохладные души и обтирания. Однако предварительно следует посоветоваться с врачом, так как не все одинаково переносят воду пониженной температуры.

Независимо от типа кожи лица и шеи после умывания или купания надо осушить ее мягким полотенцем, не растирая. Лучше всего полотенце приложить к лицу и шее и с некоторым нажимом поглаживать рукой по нему.

Нельзя умываться на ночь холодной водой, иногда это может стать причиной бессонницы. Лучше всего нормальную или жирную кожу вымыть теплой водой с мылом, а сухую без мыла – за 1–2 часа до сна. Руки следует мыть по мере надобности. Некоторые врачи не рекомендуют умываться на ночь, а советуют заменить умывание лосьонами; однако эти косметические средства хорошо обтирают кожу и в некоторой степени ее очищают, но это не может идти ни в какое сравнение с умыванием водой, особенно с мылом. Лосьоны оказывают большую услугу в тех случаях, когда умывание почему-либо невозможно или нежелательно.

Второе место после воды в гигиеническом уходе за кожей занимают мыло и другие моющие средства. Мыла известны очень давно: их применяли уже в Древнем Египте, а римляне умели изготавливать множество сортов мыла.

С косметической, медицинской и гигиенической точки зрения, любые мыла имеют как положительные, так и отрицательные свойства. Те качества мыла, которые в одних случаях оказываются полезными, в других приносят вред. Основное свойство мыла – его моющая способность, позволяющая с помощью мыльных растворов смывать с кожи загрязнения любого состава. Мыло во много раз увеличивает моющую способность воды, поэтому основательное умывание кожи нужно главным образом проводить водой и мылом.

## Нормальная кожа

Нормальная кожа – гладкая, эластичная, упругая. Нормальную кожу необходимо умывать водой с мылом или пенкой, чтобы возместить каждодневные потери жира, воды, вита-

минов и защитить кожу от вредных атмосферных или производственных условий. Применяя гигиенические обмывания лица и рук, необходимо помнить, что даже нормальная кожа может иметь отклонения в сторону избыточной сухости, раздражимости, особенно при использовании мыла или жесткой воды. После обмывания кожу надо обтереть полотенцем досуха, а не оставлять для обсыхания – это как раз может привести к избыточной сухости, шелушению, раздражению, образованию трещин. Умываться следует мягкой водой. Для ежедневного умывания лица, рук и шеи жесткую воду необходимо смягчать. Можно применять любое средство для очищения кожи, умывания лица.

Перед выходом на улицу кожу полезно покрыть тонким слоем защитного крема и слегка припудрить. Это в значительной степени защищает ее от вредных атмосферных воздействий. Если кожа имеет отклонение в сторону жирности, на ночь ее можно протереть лосьоном. В случае длительного пребывания на солнце следует предохранять кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей. Для этого применяют различные средства, содержащие вещества, абсорбирующие ультрафиолетовый спектр солнечного света. Для возмещения нормальной потери жира, воды и витаминов необходимо ежедневно смазывать кожу соответствующими кремами. Для нормальной кожи не рекомендуется применять слишком «энергичные» кремы, например содержащие гормоны, пчелиное маточное молочко, некоторые физиологически активные вещества. Биологические функции нормальной кожи уравновешены, и они не нуждаются в «принуждении» извне. Усиление обмена веществ, притом большей частью одностороннее, не всегда целесообразно.

## Сухая кожа

Сухость кожи может возникнуть в случаях недостаточной деятельности сальных желез, в результате неправильного ухода за ней, а также в связи с малокровием, недостаточным или неправильным питанием, при недостатке витаминов и вследствие других причин. Избыточно сухая кожа обычно бывает и чрезмерно раздражимой, иногда совершенно не переносит умывания мылом или жесткой водой. На такой коже может появиться краснота, а иногда поверхностные, но очень болезненные трещины. Кожа при этом теряет свою упругость, появляется ощущение стянутости, а вместе с ним возникает шелушение и преждевременные морщины. При сухой коже лучше не пользоваться мылом и жесткой водой. Умываться при сухом типе кожи следует специально предназначенными для такой кожи кремами и эмульсиями, смывая их теплой водой. При уходе за сухой кожей тела можно рекомендовать ванну с использованием моющих средств через день, чаще не рекомендуется. Мыться лучше теплой водой, не растирая кожу мочалкой.

Необходим правильный подбор косметических средств. Слишком жирные средства или обильное их нанесение может вызвать появление угревой сыпи или даже отек. Поэтому необходимо внимательно ознакомиться с аннотациями на любые, используемые вами косметические средства.

## Жирная кожа

Избыточная жирность кожи есть результат чрезмерной деятельности сальных желез. Такая кожа лоснится, блестит, поры ее расширены, кожа часто воспаляется и краснеет. Попадающая из воздуха пыль, осаждаясь на такой коже, загрязняет ее. Избыточно жирная кожа обычно выносит частые умывания, частое использование мыла и жесткую и более теплую воду, лосьоны и т. д.

Однако всеми вышеперечисленными средствами не следует злоупотреблять, так как неумеренное использование их может дать обратный результат. При частом обезжиривании

кожи нервные окончания ее раздражаются, усиливается деятельность сальных желез, увеличивается выделение ими жира.

Частое умывание лица теплой водой с мылом, применение спиртсодержащих средств приводят к тому, что жирная кожа теряет жир не только лишний, но и необходимый для нормальной жизнедеятельности. Кожа обедняется витаминами и биологически активными веществами, нарушается баланс в ее жизнедеятельности. Причиной повышенной жирности может являться нарушение обмена веществ и другие заболевания внутренних органов. Поэтому если вас беспокоит состояние вашей кожи, то обратитесь к специалистам. Для жирной кожи приходится окисленный на воздухе «испорченный» жир заменять полноценным жиром в виде кремов, содержащих небольшое количество жиров или восков и достаточное количество витаминов. Для уменьшения блеска лица можно употреблять обезжиренные кремы, в которых жир заменен жирной кислотой. Но их можно наносить только днем, используя в качестве основы перед нанесением макияжа. Для жирного типа кожи существует особая техника нанесения кремов, в особенности тех, которые контролируют жирность кожи. Делать это следует, нажимая и давя на кожу или слегка похлопывая по ней, чтобы предотвратить ее растяжение. Можно намазать лицо кремом, прикасаясь к нему и ладонями, и пальцами. Нанося крем на подбородок, похлопывайте тыльной стороной кисти в направлении от центра к ушам. Каждое похлопывание при нанесении крема производится расслабленной рукой. После каждого удара руки нужно немного задержаться на этой части лица.

Если у вас чрезмерно жирная кожа, то можно наносить два слоя крема, контролирующего жирность. Нанесите сначала похлопывающими движениями первый слой крема, подождите некоторое время, затем нанесите второй слой на проблемные зоны. Защитный крем, который вы наносите поверх первого слоя крема, накладывайте при помощи специальной подушечки промакивающими движениями. При жирной коже полезно три раза в неделю делать маски. С помощью масок удаляются отмершие частички кожи.

Не рекомендуется при жирной коже использовать компактную пудру, отдайте предпочтение рассыпчатой пудре. Она вбирает в себя кожный жир и пот, устранит блеск, дольше сохранит косметику на лице. Режим ухода за жирной кожей должен быть следующим: утром умойтесь теплой водой с мылом. За час до выхода на улицу нанесите на лицо тонкий слой крема, через некоторое время припудрите лицо и наносите макияж. Полезно протирать кожу в течение дня специальными лосьонами для жирной кожи. На ночь, помимо умывания, очистите лицо лосьоном и нанесите ночной питательный крем.

## «Комбинированный» тип кожи

При выборе средств по уходу за кожей следует иметь в виду, что часто кожа бывает «комбинированной», т. е. часть кожи лица (лоб, нос, щеки) может быть излишне жирной, а другая – чрезмерно сухой. В таких случаях требуется соответствующий уход для каждого участка кожи. Такой тип кожи иногда называют смешанным. Это самый распространенный тип кожи. Такая кожа требует разного ухода в зависимости от времени года. В зрелом возрасте, как правило, комбинированная (или смешанная) кожа становится нормальной. Ухаживать за такой кожей можно двумя способами: либо применяя различные препараты для разных участков кожи, либо накладывая крем в разном количестве.

# Глава 3
# Старение кожи

В результате жизнедеятельности и в зависимости от многих других условий происходит медленное (нормальное) и иногда ускоренное (преждевременное) старение кожи. Оно проявляется в потере эластичности и образовании морщин. – Происходит изменение тканевого дыхания, уменьшается количество активных компонентов в тканях, падает активность ферментов, нарушается баланс азота. Со снижением солевого обмена общее количество воды в организме и в клетках уменьшается, а объем плазмы и внеклеточной воды с возрастом не меняется. Жизнеспособность поверхностных слоев кожи значительно ослабляется под действием солнечного света или его ультрафиолетового спектра, вызывающего потерю межклеточного равновесия. Экспериментально доказано, что старение кожи связано прежде всего с утратой ею большого количества влаги, способствующей нормальной жизнедеятельности клеток. Поэтому чрезмерное увлечение солнечными ваннами приводит к тому, что кожа выглядит вялой и безжизненной. О вредном влиянии солнечных лучей свидетельствует и то, что кожа на закрытых частях тела всегда более упругая и гладкая, чем на открытых участках.

Борьба с увяданием кожи возможна путем изменения условий внешней среды, улучшения процесса питания клеток и тканей, а также с изменением других факторов, необходимых для нормализации физиологического процесса. Борьбу со старением можно свести к трем основным правилам: чистота кожи, защита ее от вредных микробиологических, метеорологических и других факторов и снабжение кожи недостающими веществами, необходимыми для нормализации биологического и физиологического процессов и повышения жизнедеятельности кожи. Поэтому большую роль в сохранении молодости и здоровья кожи играют различные защитные и питательные средства. К веществам, предотвращающим преждевременное старение кожи, относятся: стеарины, витамины А, витамины групп В, С, D, Е, Р и РР, физиологические растворы солей и глюкозы, физиологически активные вещества растительного происхождения. Витамины способствуют усвоению кожей продуктов питания, доставляемых кровью. Глюкоза и физиологические растворы способствуют набуханию клеток, обогащению их влагой. В итоге улучшается обмен веществ, стимулируются процессы, отвечающие за жизнедеятельность клеток, и повышается упругость кожи. Часто можно наблюдать такое явление: кожа привыкает к тому или иному крему, и постепенно он перестает действовать. Поэтому лучше чередовать использование питательного крема и крема, приготовленного на экстрактах растений. В результате воздействие обоих кремов усилится.

Морщины могут появиться не только в пожилом, но и в молодом возрасте. Обычно к косметическим средствам прибегают только тогда, когда морщины уже стали явно заметными. Целесообразнее применять косметические и гигиенические средства до появления морщин – так называемых «гусиных лапок», отдаляя по возможности срок их появления. К гигиеническим мероприятиям следует отнести очистку кожи, умывание водой, которая, как мы уже отмечали выше, должна иметь оптимальную для вашей кожи температуру. Рекомендуется как можно больше гулять на свежем воздухе. Полезно часто проветривать помещение, в котором вы живете или работаете. Большое значение имеет также правильное питание. Ускоряет появление морщин чрезмерно развитая мимика. Некоторые люди имеют привычку морщить лоб или щурить глаза. Такая привычка ведет к образованию морщин, складок на лбу и переносице уже в молодом возрасте. В зависимости от типа кожи (нормальной, сухой или жирной) применяют соответствующий режим ухода, указанный для каждого состояния кожи, и, кроме того, специальные кремы. Различают дневные, смягчаю-

щие кремы, которые одновременно под слоем косметики служат как защитные. Существуют также кремы ночные, которые питают и увлажняют кожу, когда вы спите.

Начав интенсивно ухаживать за кожей, вы можете заметить, что ее состояние ухудшилось. Это может быть вызвано несколькими причинами, например аллергией на то или иное косметическое средство. А может случиться так, что вы все таки неправильно подобрали крем, в результате чего на коже лица появилось сильное раздражение. В любом случае, следует обратиться к косметологу, который не только сможет определить причину раздражения, но и порекомендует средства, способствующие устранению последствий неправильного ухода за кожей лица. Хотя после применения активных кремов может ощущаться легкое покалывание – это нормально. Вещества, содержащиеся в таких кремах, первоначально отторгаются клетками кожи, но с течением времени происходит процесс усвоения. И поэтому раздражение от крема спустя некоторое время проходит. Чтобы был виден результат, необходимо, чтобы прошло 3–4 недели. Сразу эффекта не последует.

# Глава 4
# Средства по уходу за кожей

Существует множество средств по уходу за кожей: кремы, лосьоны, бальзамы, маски, скрабы, муссы и тоники. В эту группу также можно отнести: жидкое мыло, очищающее молочко и обычное мыло. Все эти средства выпускаются обычно в 4 вариантах: для сухой, жирной, нормальной и проблемной кожи. Помимо косметических, существуют терапевтические, (или лечебные) средства для кожи, волос и ногтей. Эти препараты находятся как бы «на стыке» медицины и косметики и применяются тогда, когда возникают проблемы.

Особенно важное значение имеют средства, предназначенные для очищения кожи. Перед тем как наносить на лицо специальные маски и кремы, необходимо очистить кожу от пыли и косметики. Это нужно делать с помощью специальных средств, причем для снятия косметики с особо чувствительных участков кожи (глаз и губ) требуются особые очищающие средства. Очищающие препараты равномерно распределяются по лицу и шее, и если на лице нет косметики, то слегка вмассируются в кожу. Через некоторое время остатки средства удаляются салфеткой. Этап очищения завершает тонизирование (в том случае, если вы не будете в этот день делать маски).

Тоники, не содержащие спирта, наиболее благоприятны для кожи лица. Они хорошо очищают кожу, защищают ее от воспаления, стимулируют кровообращение, регенерируют и питают кожу. Тоники выпускаются также для различных типов кожи. Ими можно только протирать кожу, но нельзя втирать, а также стараться не попадать на нежную чувствительную кожу вокруг глаз.

Теперь, когда кожа лица очищена, можно приступать к более сложным процедурам с использованием различных косметических средств.

## Кремы

Косметические кремы представляют собой смеси жиров животного и растительного происхождения, жиропо-добных веществ, восков, эмульгаторов воды. Кремы бывают жировые и эмульсионные.

Жировой крем состоит из жировых компонентов и специальных добавок.

Эмульсионный представляет собой дисперсную систему, содержащую водные и жировые компоненты. В них могут быть введены жиро– и водорастворимые биологически активные вещества (витамины, настои, экстракты лекарственных растений и т. п.).

В зависимости от действия эмульсионные кремы разделяются на две группы: питательные и биокремы.

Питательные кремы предназначаются для оказания эффективного смягчающего действия на кожу. Они восполняют потерю или недостаток кожного жира. Они могут обладать противовоспалительным, антисептическим и другими свойствами.

В состав биокремов входят биологически активные вещества, которые оказывают влияние на биохимические функции кожи и процесс обмена веществ. Для разных типов кожи применяют различные виды биокремов. Важно заметить, что биокремы не подходят для подростков. Они имеют в своем составе биологически активные вещества, которые могут причинить вред молодой коже. Биокрем лучше применять тем, кому за 30.

Для чувствительной кожи рекомендуется применять биокремы, в состав которых входят витамины, экстракты лекарственных растений, куриное масло и некоторые другие компоненты.

Для жирной кожи применяют кремы, содержащие растительные компоненты (например, календулу), противовоспалительные и подсушивающие вещества. В состав кремов, предназначенных для сухой кожи, входят смягчающие кожу, устраняющие шелушение компоненты.

Выпускаются жидкие кремы, применяемые для удаления косметики с лица. Они применяются также для очистки кожи. Изготавливается также жидкое мыло, которое предназначено в первую очередь для чувствительной кожи. Как правило, жидкое мыло имеет нейтральный уровень кислотности, близкий к уровню кислотности кожи и не вызывающий ее раздражения или сухости, стянутости.

Кремы (питательные и биокремы) следует наносить на чистую кожу лица и шеи. Крем следует наносить тонким слоем на 30 минут. По прошествии этого времени остатки крема удаляют салфеткой. Лучше не оставлять крем (исключая специальные ночные кремы) на ночь. Наносить и удалять крем с лица следует по направлениям кожных линий легкими прикосновениями пальцев, чтобы не вызвать преждевременного появления морщин. Мы уже упоминали, что если длительное время пользоваться одним и тем же кремом, то может возникнуть привыкание кожи к этому крему и воздействие крема станет не таким эффективным.

По методам увлажнения кремы, выпускаемые современными косметическими фирмами, можно разделить на:

1) кремы с липосомами. Липосомы – вещества, образованные родственными коже фосфолипидами, обладающие интенсивно-увлажняющим действием. Липосомы проникают в эпидермис сквозь поверхностный слой, они наполняют клетки кожи необходимыми питательными и увлажняющими веществами. Липосомы улучшают структуру кожи и придают ей гладкость, эластичность, жизненную энергию. Кремы с липосомами помогают предотвратить старение кожи;

2) кремы, не содержащие влаги. При помощи жировой смазки такой крем как бы «запирает» влагу, которая имеется в коже. Но этот крем подходит не для всех типов кожи. Рекомендуется применять его только для сухой кожи или в холодное время года;

3) кремы, удерживающие влагу. Это кремы длительного действия. В их состав входят вещества, препятствующие интенсивному испарению влаги с поверхности кожи, например,

во время длительного пребывания под солнцем или на холоде. Такие кремы обладают также свойством отражать ультрафиолетовые лучи, поэтому совершенно незаменимы при отдыхе на пляже;

4) кремы с веществами, притягивающими влагу из более глубоких слоев кожи и из окружающей среды при большой влажности. Но этот крем можно использовать довольно редко. При большой влажности кожа после применения крема может быть липкой.

## Маски

Маска – необходимое средство для ухода за кожей лица. Для каждого типа кожи существуют свои типы масок. Сейчас в продаже имеется много готовых масок. Если вы покупаете готовую маску, обязательно ознакомьтесь с ее составом, рекомендациями по применению и с тем, для какого типа кожи она предназначена. Косметические маски бывают питательными, отбеливающими, смягчающими, подсушивающими и другими. Наилучший эффект от маски достигается в том случае, если лицо под маской остается неподвижным, расслабленным. Двадцатиминутный отдых (пока вы лежите с маской) будет полезен не только для лица, но и для всего вашего организма. Лучше всего приготовить маску самостоятельно. Для этого используйте только свежие продукты, овощи и фрукты. Зимой можно воспользоваться заготовленными летом овощами и фруктами. Причем существуют определенные правила сбора и заготовки овощей и фруктов, которые будут потом использоваться в косметических целях.

Надземные части растений следует заготавливать в сухую погоду. Сочные плоды необходимо снимать утром или вечером. Семена растений собирают недозрелыми рано утром. Подземные части растений можно выкапывать в любую погоду. Ягоды, плоды и семена сушат на солнце. Некоторые корни (например, валериану) сушат в тени и в хорошо проветриваемом помещении. Если листья и цветки легко растираются в порошок, стебли и корни ломаются, но не гнутся, то они готовы к использованию. Все заготовки хранят в бумажных пакетах, полотняных мешочках и картонных коробках, в хорошо проветриваемых помещениях. Однако в домашних условиях заготовки не хранятся долго, поэтому не следует делать очень большие запасы.

Смазывать лицо смесью можно только по направлению так называемых «массажных» линий (или линий наименьшего растяжения кожи), в противном случае вы можете растянуть кожу. Такие линии на подбородке идут по нижней челюсти по направлению к ушам. На щеках – от угла рта к ушам. От середины верхней губы и боковой поверхности носа – к верхней части ушной раковины. Вокруг глаз – от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза (по направлению роста бровей), а затем от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу глаза. На лбу линии соответствуют направлению роста волос на бровях. На носу они располагаются от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз боковым его поверхностям. Перед тем как наложить маску, следует тщательно очистить лицо лосьоном или очищающим тоником. Необходимо также улучшить кровоснабжение с помощью горячего компресса. Нанесите тонкий слой питательного крема на сухую раздражительную кожу перед применением фруктово-ягод-ных масок. Заколите волосы или повяжите голову, чтобы волосы не мешали наложению маски. После наложения маски рекомендуется лечь, положив под ноги небольшой валик или подушечку, и расслабиться. Маску обычно держат на лице 15–20 минут. Затем маску снимают тампоном, смоченным в воде или в травяном настое. Например, из шиповника. После этого нужно умыться теплой водой без мыла. При приготовлении некоторых масок используют растительные препараты. Поэтому надо знать, как правильно приготовить настой, отвар и настойку.

## Настой

Лекарственное сырье необходимо измельчить и поместить в эмалированную кастрюлю или стеклянный сосуд. Затем сырье заливают кипятком. После этого ставят сосуд на плиту и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снимают и охлаждают, затем фильтруют. Можно процедить его через чистую хлопчатобумажную ткань. Иногда настой парят в духовке несколько часов, а некоторые настои приготавливают на кипяченой воде комнатной температуры. Их выдерживают в закрытой посуде от 4 до 12 часов. При приготовлении настоя некоторая часть воды испаряется, и поэтому после фильтрования в настой добавляют кипяченую воду до получения первоначального объема настоя.

***Лимонный настой.***

Лимонные корки положите в банку и залейте кипяченой водой. Через день можно умыться этим настоем.

***Ромашковый или липовый настой.***

Одну часть цветков заливают 10 частями кипятка. Настаивают 20 минут, затем фильтруют. Можно использовать эти настои как горячие компрессы. Можно проводить контрастные компрессы, т. е. есть попеременно накладывать сначала горячий, затем холодный компрессы (промежуток – 2 минуты). Процедуру повторить 4–5 раз. Последним на 5 минут ставится холодный компресс. Если у вас расширены кровеносные сосуды, то компрессы нельзя применять ни в коем случае. Из ромашкового или липового настоя можно приготовить лосьон и протирать им лицо.

***Огуречный лосьон.***

Для приготовления этого лосьона подойдут перезревшие огурцы. Их надо мелко порезать и положить в стакан. Налейте полстакана воды и долейте доверху водкой. Стакан накройте и поставьте на солнце. Процедите смесь через 12 дней.

***Медовый лосьон.***

1ст. л. меда смешайте с 1 ч. л. уксуса, добавьте 50 г одеколона и разведите полученную смесь стаканом воды.

***Васильковый лосьон.***

Возьмите две горсти сухих лепестков василька и прокипятите в 0,5 л воды на слабом огне. Этим настоем полезно протирать кожу с расширенными порами.

## Отвар

Измельченное сырье заливают кипятком и кипятят на медленном огне 20–30 минут. После этого раствор охлаждают до комнатной температуры, фильтруют и разбавляют полученный отвар кипяченой водой до необходимого объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества, фильтруют сразу же, после того как сняли с огня.

Хранить настои и отвары необходимо в прохладном и темном месте. Можно хранить их в холодильнике, но не более 3 суток, иначе они испортятся. Лучше готовить настой и отвар по мере необходимости.

## Настойка

Обычно в домашних условиях она приготавливается на водке. Сначала сырье измельчают, затем засыпают в какую-либо емкость, например в бутылку, и заливают указанным в рецепте количеством водки. Затем сосуд закупоривают и выдерживают при комнатной

температуре неделю. Далее настойку сливают, осадок тщательно отжимают и процеживают через несколько слоев марли. Процеженная настойка должна быть абсолютно прозрачной. Храниться она может, в отличие от отвара или настоя, неограниченное время. Настойкой можно протирать лицо, особенно если настойка приготовлена из свежих овощей, фруктов или трав.

***Огуречная настойка.***

Натрите огурцы (2–3 штуки), залейте их водкой (100–200 г). Настаивайте в течение 10 дней, затем процедите полученную смесь. Данная настойка особенно полезна для жирной кожи.

***Лимонная настойка.***

Мелко нарезать один лимон. Залить его водкой и дать настояться 5–8 дней. Затем процедить. Ватный тампон смачивать в настойке и накладывать на лицо на 20 минут. По мере высыхания ваты ее необходимо смачивать в настойке. Затем протереть лицо сухим ватным тампоном.

***Земляничный лосьон.***

Отжать сок из земляники. Полстакана полученного сока смешать с 1 стаканом водки. Если у вас чувствительная кожа, то полученный раствор можно разбавить кипяченой водой.

**Отбеливающая маска из огурца.**

Эта маска подходит для любого типа кожи, склонного к пигментации и веснушкам. Свежий огурец натирают на терке и смешивают с 1 ст. л. любого питательного крема. Такую маску делают вечером, так как после маски не рекомендуется сразу выходить на солнечный свет.

Можно отжать свежий огуречный сок и использовать его в качестве отбеливающего средства, протирая им лицо ежедневно.

## Маски для нормальной кожи

Как уже говорилось выше, нормальная кожа – гладкая, бархатистая, без расширенных пор и воспалений. Но она не менее других типов кожи нуждается в уходе.

***Дрожжевая маска.***

30 г пищевых дрожжей смешать с молоком или водой до консистенции сметаны.

Очистить лицо тоником или лосьоном, наложить тонким слоем маску. Через 15–20 минут смыть ее теплой водой.

***Кефирная маска.***

Смешать 1 ст. л. кефира и 1 ч. л. толокна. Нанести маску на лицо на 10–15 минут. Смыть теплой водой.

***Морковная маска.***

Морковь (одну штуку) натереть на терке. Затем добавить в нее белок и 1 ст. л. сухого молока или крахмала. Нанести маску на 20 минут, смыть теплой водой.

***Творожная маска.***

1 ст. л. творога смешать с 1 ч. л. сметаны. Добавить щепотку соли. Нанести на 15 минут, затем смыть ее теплой водой.

***Желтково-медовая маска.***

1 яичный желток растереть с 1 ст. л. меда. На очищенную кожу нанести тонкий слой смеси, когда она слегка застынет, нанести второй слой.

Через 20 минут маску удалить при помощи горячего компресса.

***Творожная маска.***

1 ст. л. творога смешать с 1 ч. л. сметаны. Добавить щепотку соли. Нанести на 15 минут, затем смыть ее теплой водой.

***Сливовая маска.***

Очистить сливу и размять ее в кашицу. Добавить 0,5 ч. л. сметаны или растительного масла и смешать с 1 ч. л. крахмала. Нанести на лицо на 20–30 минут, смыть теплой водой.

***Малиновая маска.***

В растертый желток добавить 1 ч. л. сока малины. На предварительно очищенное лицо нанести питательный крем, а затем с помощью салфетки – маску из смеси желтка и сока малины.

Через 10–15 минут смыть маску сначала теплой, затем холодной водой.

## Маски для жирной кожи

Жирная кожа имеет расширенные поры, она часто блестит и лоснится от избытка кожного сала.

***Яблочно-белковая маска.***

На терке натрите яблоко средних размеров. Возьмите 2 ст. л. полученной массы и добавьте 1 ч. л. картофельной муки и взбитый яичный белок. Маску смывайте сначала теплой, потом холодной водой. На влажную кожу нанесите питательный крем.

***Морковная маска.***

1 крупную и сочную морковь натрите на терке, затем смешайте с тальком. Готовую смесь нанесите на лицо и смойте через 15 минут. Эта маска особенно эффективна при бледной угреватой коже.

***Белковая маска.***

1 белок взбейте, добавьте в него пропущенную через мясорубку цедру любого цитрусового. Нанесите маску на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой. Можно во взбитый белок добавить немного муки.

***Рябиновая маска.***

Сделайте кашицу из плодов рябины. Смешайте ее с взятым в том же количестве белком. Нанесите полученную смесь на лицо на 15–20 минут. После этого смойте ватным тампоном, смоченным теплой водой, и ополосните лицо холодной.

***Капустная маска.***

Пропустите через мясорубку капустные листья. Смешайте полученную кашицу со взбитым белком. Нанесите ее на лицо и шею. Через 25–30 минут смойте маску теплой водой.

Можно приготовить подобную маску и из кислой капусты. Ее накладывают на лицо тонким слоем и покрывают салфеткой. Держат 30 минут.

После того как вы смоете маску, смажьте лицо питательным кремом и промокните салфеткой. Рекомендуется делать такую маску раз в неделю.

***Маска из одуванчика.***

Возьмите 1 ч. л. измельченных листьев одуванчика и залейте 1 ст. л. теплого молока. Смесь настаивайте 10 минут, потом добавьте в нее белок 1 куриного яйца. Маска оказывает антимикробное, дезинфицирующее и витаминизирующее действие.

***Ромашковая маска.***

Возьмите 2 ст. л. настоя цветков ромашки, смешайте с 1 ст. л. сметаны и 1 ст. л. кипяченой воды. Смочите салфетку в полученной смеси и трижды накладывайте ее на лицо на несколько минут. Делать эту маску рекомендуется 2 раза в неделю. Курс – 3 недели.

***Вишневая маска.***

Плоды разотрите, отожмите сок, смочите в нем слой ваты или марлевую салфетку и наложите на предварительно очищенное лицо и шею на 15–20 минут.

***Смородиновая маска.***

Горсть ягод раздавите, отожмите сок и смешайте его с 1 ст. л. картофельной или кукурузной муки. Полученную смесь наложите на лицо на 20 минут. Маска хорошо сужает поры и освежает кожу.

***Виноградная маска.***

В растертый яичный желток добавьте по 1 ч. л. виноградного сока, растительного масла и сметаны. Все это перемешайте. Для густоты можно добавить хлебную мякоть. Маску наносите на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут, смойте слабо заваренным чаем. Рекомендуется делать 2–3 маски в неделю. Курс – 12–15 масок.

***Травяной настой.***

Смешайте различные травы: календулу, алоэ, подорожник, тысячелистник, крапиву. 1 ст. л. травяной смеси заварите 1 стаканом кипятка. Настаивайте 3–4 часа, после чего процедите и используйте в качестве лосьона для снятия макияжа и ежедневного протирания лица.

Советуем не выбрасывать оставшиеся после процеживания листья и стебли травы. Их можно использовать в качестве маски для лица.

Если вас не устраивает такой вариант – делать маски самостоятельно, попробуйте средство, которое не так давно появилось, но стало уже довольно модным.

Это пленочная маска. Она представляет собой довольно густую массу, по виду напоминающую клей. Нанесите ее толстым слоем на лицо и оставьте до высыхания, а после этого подождите еще 20–30 минут и снимите ее, «как перчатку», начиная с подбородка.

После пленочной маски не надо умываться, в этом просто нет необходимости. Пленочная маска – это маска и скраб одновременно. Вы спросите: как она действует?

Когда пленка застывает, отмершие клетки кожи «прилипают» к ней, а потом вы просто удаляете их вместе с пленкой. Попробуйте! Это очень просто и эффективно.

## Маски для сухой кожи

Сухая кожа – очень тонкая, местами шелушится. На ней рано появляются морщины.

Поэтому для сухой кожи рекомендуются смягчающие и устраняющие шелушение маски.

***Морковная маска.***

Натрите 2 морковки средней величины и отожмите из них сок. Пропитанную морковным соком вату или марлю положите на лицо и подержите 20 минут.

***Кабачковая маска.***

Возьмите сырой кабачок и вырежите из него длинные тонкие полоски. Наложите эти полоски на шею и лицо. Через 20 минут снимите их и вымойте лицо молоком или смягченной водой. Эта маска полезна при загрубевшей коже и как средство для предотвращения морщин.

***Капустная маска.***

Возьмите несколько листьев капусты и ошпарьте их кипятком. Размягченные листья смочите растительным маслом и покройте ими лицо и шею. Через 20 минут снимите листья и умойтесь отваром из трав.

***Персиковая маска.***

Персик разомните в кашицу и смешайте с 1 ст. л. творога или желтком. Маску нанесите на 10–15 минут, затем смойте водой комнатной температуры. В кашицу можно добавить 1 ч. л. сметаны или растительного масла.

***Крыжовниковая маска.***

Растереть ягоды крыжовника. Наложить эту массу на лицо на 15–20 минут. Курс состоит из 20 процедур. К кашице из крыжовника можно добавить мед или желток яйца.

***Медовая маска.***

100 г меда смешайте с соком 1 лимона. Наложите на лицо на 5—10 минут. Смойте холодной водой. Можно сделать и такую маску из меда: 2 ст. л. муки, взбитый белок и 1 ч. л. меда смешать и наложить на лицо на 15 минут, затем смыть.

***Травяная маска.***

Смешайте измельченные листья мяты, лепестки розы, жасмина, цветки ромашки, липы и листья малины, смородины. 2 ст. л. этой смеси залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться несколько часов.

***Тыквенная маска.***

2 ст. л. мякоти вареной тыквы хорошо взбить и смешать с 1 ст. л. оливкового или подсолнечного масла. Маску нанести на лицо на 20 минут, а затем умыться прохладной водой.

***Абрикосовая маска.***

Свежие абрикосы очистите от кожицы, протрите через сито или пропустите через мясорубку. Кашицу нанесите на лицо или шею на 20–30 минут (можно предварительно выложить ее на марлю). Веки и кожу под глазами перед маской необходимо смазать питательным кремом. Если кожа очень сухая, то перед наложением маски протрите лицо оливковым маслом, затем сделайте горячий компресс на 5–7 минут из настоя ромашки. Маска накладывается на 10–15 минут. Смывается теплой водой без мыла. Маску рекомендуется накладывать 2–3 раза в неделю.

## Ванночки

В косметологии успешно применяется такое средство по уходу за кожей, как ванночка. Ванночки не подходят для тех, у кого чувствительная и легко раздражимая кожа. Не стоит делать ванночки людям, страдающим заболеваниями сосудов, сердца.

***Паровая ваночка.***

Паровая ванночка рекомендуется для жирной кожи с угревой сыпью и комедонами (черными точками, которые на подбородке, носу). Для паровой ванночки вам потребуется широкая эмалированная посуда. Налейте в нее настой любых лекарственных трав (можно использовать настой тех же трав, которые применялись для изготовления масок для вашего типа кожи). Поставьте емкость на огонь. Когда настой закипит, снимите его с огня, заколите волосы, склонитесь над посудой и накройте голову полотенцем. В таком положении держите лицо примерно 5–7 минут. Если пар очень горячий, можно подождать, пока отвар немного остынет, или выпустить пар, приподняв край полотенца. После ванночки протрите лицо лосьоном и смажьте питательным кремом. Такую ванночку можно делать раз в две недели.

# Глава 5
# Массаж лица

Массаж люди применяют с древних времен. Он служит эффективным средством для укрепления и сохранения здоровья кожи, предупреждает появление морщин. Массаж благоприятно влияет на мышцы кожи и на сосуды, поддерживает эластичность кожи, сохраняет ее свежесть и предохраняет от преждевременного увядания. Он стимулирует местный обмен веществ и способствует удалению через поры кожи продуктов распада.

Слишком большие жировые отложения на щеках тоже можно уменьшить систематическим массажем. При отложении жира массаж является самым действенным средством.

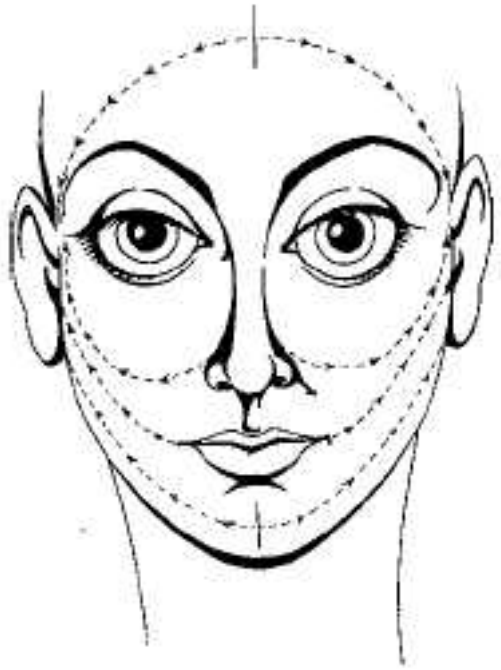
Массаж нельзя делать, не проконсультировавшись с врачом. При некоторых заболеваниях кожи массаж делать нельзя. Например, запрещен массаж при воспалительных процессах кожи лица, усиленном росте волос на лице, герпесе, плоских бородавках. Сначала уберите волосы под повязку, вымойте руки и сядьте перед зеркалом. До массажа кожу необходимо очистить лосьоном, если у вас жирная кожа, и жидким кремом, если кожа у вас сухая. После очищения лица нанесите на кожу тонкий слой питательного крема. Только после того как вы проделали вышеперечисленные манипуляции, можете приступать к массажу.

Существует несколько методик массажа. Массаж надо проводить легко, без напряжения. Его выполняют подушечками второго, третьего, четвертого пальцев рук. Массажируют лицо строго по определенным «массажным» линиям: от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам, от углов рта к середине ушных раковин, от середины подбородка к мочкам ушей. Массаж начинают с легкого поглаживания, затем мягко похлопывают по тем же линиям. Допускается слегка поколачивать круговую мышцу глаза, снизу от наружного угла – к внутреннему, сверху – наоборот. Если на лбу много морщин, то можно проводить как продольное, так и поперечное поко-лачивание и поглаживание. Подбородок массируется более энергично, всей кистью руки.

Курс массажа лица – 10 процедур. Сеанс массажа составляет 7—10 минут. Делайте массаж каждый день или через день. После окончания курса массажа рекомендуется проводить поддерживающий массаж раз в неделю. После массажа кожу необходимо промокнуть салфеткой, чтобы снять оставшийся крем. Если вам надо сразу же выйти на улицу, то лицо надо припудрить и наложить косметику.

Другой способ массажа: на лицо и шею нанесите довольно толстый слой жирного крема. Затем распределите его равномерно, слегка нажимая подушечками пальцев.

Лоб массируется средним и безымянным пальцами круговыми движениями от переносицы к вискам. Средним пальцем массируем боковую поверхность носа, а затем носовой хрящ. Очень мягко массируйте кожу около глаз, начиная от внутреннего уголка, по верхним векам, к внешнему углу глаза. Щеки массируйте тремя пальцами, начиная от угла губ по направлению к вискам. Морщинки, идущие от уголков губ, массируйте пальцами от подбородка по направлению к уголкам губ. По подбородку и скулам энергично похлопывайте пальцами. Шею массируйте наискосок то одной, то другой ладонью, обходя щитовидную железу. В завершение похлопывайте по всему лицу и делайте легкие поглаживающие движения. Этот массаж занимает около 20 минут.



Существует еще лечебный массаж. Это один из видов косметического массажа. Его применяют при жирной пористой коже, наличии угрей, дряблой коже и пониженном тонусе мышц.

Благодаря лечебному массажу усиливается кровообращение, улучшается питание кожи, активизируется выделение из кожных желез скопившегося секрета, повышается тонус кожи и мышц. Но этот массаж делается только специалистом-косметологом в косметологических лечебницах и кабинетах.

Массаж можно заменить такой процедурой: нанесите тонкий слой крема и поколачивайте лицо кончиками пальцев 2–3 минуты в направлении от носа, этим вы увеличите прилив крови к коже, и если для массажа применен витаминизированный крем или крем, содержащий физиологически активные вытяжки растений, то это приведет к повышению обмена веществ и усилит питание кожи.

## Массаж лба

Если у вас появились морщинки на лбу, то вам полезен ежедневный массаж кусочком свежего огурца. Кусочек огурца передвигайте по лбу слева направо, втирая сок круговыми движениями. Это не только полезный массаж, но и маска. Огуречный сок необходимо будет смыть через 20 минут.

Методики выполнения массажа, способствующие уменьшению морщин на лбу и улучшающие кровообращение.

1. Прижмите указательные пальцы ко лбу около бровей. Затем сдвиньте их чуть-чуть вниз. Одновременно пытайтесь сморщить лоб. Расслабьтесь, снимите давление пальцев. Повторите упражнение 2 раза.

2. Положите руки на лоб. Медленно сдвигайте руками кожу вверх. Одновременно попытайтесь опускать брови, преодолевая сопротивление рук. Медленно закрывайте глаза. Считайте до десяти. Расслабьтесь. Проведите по лбу руками и закончите движением руки от виска вверх. Это упражнение повторите 3 раза.

3. Прижмите руки ко лбу. Медленно сдвигайте кожу сначала вверх, потом вниз. Расслабьтесь. Сделайте это упражнение 3 раза.

4. Расправьте пальцами складку между бровями. Между пальцами на лоб положите ребро ладони, с силой прижмите его. Снимите пальцы со лба и усильте нажим ребром ладони. Повторите упражнение 10 раз. Расслабьтесь. Повторите упражнение, используя другую руку. Если у вас очень глубокие морщины на лбу, то можете сделать специальные повязки. Для этого смочите тряпочку в расплавленном воске и положите на лоб. Сверху закрепите платком или бинтом. Через час снимите повязку, а кожу смажьте кремом.

## Массаж передней части лица

1. Поперечные щипки шеи. Движения начинают у основания шеи и делают от центра в стороны. Щипки. Выполняются фалангами пальцев.

2. Круговое разминание мышц шеи. Движения производят тыльной поверхностью пальцев, сжатых в кулак. Начинают массаж от нижнего края грудины. Пальцы направляют к середине ключиц, затем двигаются по боковой поверхности шеи.

3. Растирание подбородка. Производят растирание боковыми поверхностями выпрямленных пальцев обеих кистей в виде «пиления» под подбородком в обе стороны. Движения начинают от середины подбородка и направляют их вправо, затем к середине подбородка, влево и заканчивают в середине подбородка.

4. Поколачивание подбородка. Подушечками выпрямленных пальцев производят отрывистые поколачивания подбородочной области справа налево.

5. Легкое похлестывающее движение под подбородком. Производят пальцами обеих кистей попеременно каждой рукой, начиная от левого угла до правого угла нижней челюсти. Движение повторяют и заканчивают у левого угла нижней челюсти.

6. Поглаживающие движения подбородка и шеи. Ладонями обеих рук поочередно от основания шеи производят поглаживающие движения в направлении к нижней челюсти. Дойдя до середины подбородка, ладони расходятся к мочкам ушей и спускаются по боковым поверхностям шеи к ключицам. Движение повторяют 2–3 раза.

# Глава 6
# Гимнастика для лица

Перед гимнастикой необходимо умыться с мылом и очистить кожу лосьоном. Смазывать кожу кремом не следует. Сядьте перед зеркалом и расслабьтесь.

1. Глубоко вдохните через нос. Медленно, равномерно выдохните через рот. Упражнение делайте 2–3 раза с интервалом в 3–4 секунды.

2. Глубоко вдохните. Задержите дыхание – мышцы при этом напрягаются и к лицу приливает кровь. Надуйте щеки. Через 3 секунды с напряжением, толчками выдохните через рот. Упражнение повторите 2–3 раза.

3. Глубоко вдохните через нос, втяните щеки. Через секунду выдохните через рот – медленно, равномерно. При этом щеки надуты, губы слегка сомкнуты. Упражнение повторите два раза. Это трудное упражнение, но очень полезное, так как укрепляет мышцы верхней губы и помогает разгладить складки, идущие от носа к углам губ.

Если гимнастика для лица призвана предупредить появление морщин за счет укрепления мышечной ткани, то такая методика по уходу за лицом, как фейсбилдинг, позволяет «подкорректировать» некоторые досадные дефекты или совсем избавиться от них путем регулярного приведения в движение мышц лица, обычно находящихся в покое.

Сначала нужно несколько раз произнести буквы «о», «у», «и», стараясь делать это медленно и преувеличенно старательно; затем переходим к «улыбанию». Улыбаться нужно как можно шире, буквально от «уха до уха», сощурив при этом глаза. Следующее упражнение – зевание: зеваем мы очень широко, сильно натягивая губы; затем вертим носом и сильно его наморщиваем; после чего морщим губы, вытягивая их «рыльцем». Следующее упражнение: нужно как можно дальше выдвинуть нижнюю губу, а затем и челюсть. После этого показываем язык, высовывая его как можно дальше.

Лучше всего выполнять эти упражнения сидя перед зеркалом: так вы не только сможете натренировать мышцы лица, но и поднимете себя настроение смешными гримасами в собственном же исполнении. При отеках и «мешках» под глазами поможет такое упражнение: нужно сесть прямо, расправить плечи и немного поднять подбородок. Сначала скосите глаза до отказа вправо, затем вверх, влево и вниз. После небольшой паузы повторите в обратном порядке. Упражнение нужно повторять до тех пор, пока глаза не устанут. Для придания четких очертаний линиям скул и подбородка следует выполнять такое упражнение: стисните зубы, откиньте голову назад и, как бы стараясь «отделить» голову от плеч, с усилием потяните плечи вниз. Повторите 5–6 раз.

# Глава 7
# Глаза – «зеркало души»

Какими должны быть глаза мирового стандарта? Конечно, красивыми. А красивыми могут быть только здоровые глаза. Не все мы рождаемся с огромными пушистыми ресницами и радужной оболочкой редкого оттенка. Но, приложив совсем немного усилий, можем добиться здорового блеска глаз, чистой белизны белков и сохранить до самой старости природную густоту и длину ресниц. Стоит только почаще вспоминать о том, что при ярком солнечном свете ресницы истончаются и ломаются, а радужная оболочка тускнеет; банальная простуда может стать причиной различных глазных заболеваний: от постоянного слезотечения до «ячменей».

Вглядываясь в лица известных фотомоделей и манекенщиц, просто диву даешься: каким образом они избавляются от красноты век, добиваются такого чудесного блеска и сияния радужной оболочки, такого дивного порхания густых и в то же время почти невесомых ресничек; почему их брови всегда вытянуты в строгую красивую ниточку или поднимаются столь очаровательной дугой и наконец, почему у них не бывает мешков и синяков под глазами?

Ни для кого не секрет, что красота этих примадонн на 50 % зависит от мастерства визажистов и от качества косметики. С помощью одного только современного тонального крема можно замаскировать не только синяки под глазами, но и вообще все недостатки любых частей лица.

Если сейчас женщины ломают голову над тем, как удлинить ресницы и найти приспособление для их «завивки», как лучше выщипать брови и подобрать подходящий цвет контактных линз, то наши прародительницы имели свой взгляд на такие вещи. Глазами в древности не только «стреляли» по сторонам в поисках мужа, но и буквально заглядывали в будущее.

Уже очень давно люди стали обращать внимание на соотношение черт характера и настроения с формой, цветом и величиной глаз и бровей. Наиболее интересными в этой области являются наблюдения древних китайских физио-гномистов, полагавших, что глаза – это окна сердца, позволяющие заглянуть в душу человека. Необыкновенно эмоциональное существо, женщина, страдая или находясь в состоянии эйфории, может заставить себя молчать, но ее чувства все равно станут явными благодаря глазам, которые способны выражать тончайшие оттенки настроений и выдавать самые сокровенные тайны и желания.

Брови являются одним из важнейших средств для выражения различных человеческих эмоций: удивления, гнева, обиды, жалости и т. д. Их положение, соответствующее тому или иному настроению, позволяет нам понять собеседника. Недаром с глубокой древности театральные маски традиционно изображали веселого человека с поднятыми вверх бровями-галочками, героя трагедий – с бровями в виде равнобедренного треугольника, а злого человека – с бровями, сходящимися под прямым углом на переносице.

Ресницы также играют далеко не последнюю роль в привлекательности женского лица. В отдельных случаях они являются идеальным средством для эротических ласк с удивительно романтическим названием – «поцелуи бабочки». В древнеиндийском трактате о любви «Камасутра» им уделяется особое внимание как самым изысканным и нежным. От тех, кто загорелся желанием в этих поцелуях попрактиковаться, особенного таланта не требуется. Потребуется только умение моргать со скоростью заевшего светофора и, естественно, наличие длинных пушистых ресниц.

Согласно древнейшим трактатам идеальные глаза можно определить по нескольким признакам, первым из которых является красивая форма. Такие глаза должны быть пра-

вильно расположены не только по отношению друг к другу, но и по отношению к остальным частям лица, при этом ни глаз, ни глазная впадина не должны иметь ни малейшего дефекта.

Вторым критерием является форма век, в зависимости от которой глаза могут быть узкими или широкими, круглыми или раскосыми. Затем, по мнению китайских физиогномистов, должно учитываться то, как хорошо центрированы радужные оболочки. Идеальным вариантом является расположение радужных оболочек строго посередине белка глазного яблока. И наконец поверхность радужных оболочек должна быть совершенно ровной и без всяких вкраплений и пятнышек.

Последним же, решающим фактором «идеальности» глаз является их блеск, который отражает духовную жизненность и благополучие. Ему китайцы уделяли особое внимание, считая, что блеск глаз может быть управляемым и неуправляемым. В зависимости от этого выделялось несколько групп людей: «злых» или «добрых». Разумность данной теории подтверждается внимательным наблюдением за различными состояниями человека.

Так, например, если объект наблюдения чем-то очень обрадован, то глаза его будут излучать «созидающую» энергию; следовательно, блеск его глаз будет управляемым. Если же злость переполняет его так, что глаза начинают «метать молнии» и «вылезать из орбит», то энергия такого взгляда будет «разрушающей» и не сулит ничего хорошего собеседнику, так как совершенно не управляема. К глазам с неуправляемым блеском можно отнести также глаза наркоманов, хронических алкоголиков, а также людей, выведенных из равновесия каким-то ужасным для них происшествием, с характерным для них скользящим и «пустым» взглядом «остекленевших» зрачков.

Современный подход к идеальным глазам не многим отличается от стандарта, установленного физиогномистами древности. Они, во-первых, должны быть красивой формы (немного удлиненной) и, во-вторых, производить впечатление здоровых, т. е. блестеть (для чего некоторые модницы закапывают в глаза раствор лимонной кислоты) и поражать чистотой и яркостью цвета (чего можно без особого труда добиться с помощью тонированных контактных линз).

Одним словом, даже с течением времени идеал красивых глаз не претерпел каких-либо кардинальных изменений.

Еще египтянки стремились подчеркнуть свои огромные миндалевидные глаза с помощью специальных контуров. Чтобы расширить зрачки и придать глазам почти неестественный блеск, женщины Египта капали в них сок растения, называемого «сонной одурью», которое затем стало известно и нашим соотечественникам как белладонна.

Самым красивым цветом глаз считался зеленый, поэтому глаза обводили зеленой краской из углекислой меди (позже ее заменили черной), их удлиняли к вискам, подрисовывали толстые длинные брови.

И до сих пор так называемые «египетские глаза» считаются одним из непременных «атрибутов» настоящей, благородной красоты. Ассирийцы и вавиловяне также чернили брови и ресницы с помощью специальных смесей, в состав которых входила смола деревьев. По свидетельству историков, глаза после такого макияжа невозможно было закрыть, а брови превращались в ровные блестящие сгустки смолистого вещества. По канонам греческой красоты обязательным компонентом прекрасного лица являлись большие глаза с широким межвековым разрезом и дугообразными краями век; расстояние между глазами должно было быть не менее величины одного глаза. Большие выпуклые глаза подчеркивались округлой линией бровей. Чтобы наглядно себе представить, что именно имели в виду древние греки, называя прекрасную жену верховного бога Зевса Геру «волоокой», достаточно посмотреть на скульптуру той поры, у которой даже в профиль хорошо просматриваются выступающие глазные яблоки. Обязательным требованием прекрасных глаз в Древней Греции была

их голубизна, которая в сочетании с золотистыми локонами и светлой кожей делала своего обладателя – как девушку, так и юношу – равным по красоте бессмертным богам.

С падением Греции, а затем и Древнего Рима наступает эпоха аскетизма, отрешенности от радостей восприятия мира. Искрящиеся весельем, прямо смотрящиеся глаза стали считаться не показателем красоты, а признаком греховности человека. Особенно не повезло в этом отношении обладательницам «черных очей», которые на протяжении нескольких веков считались «детьми дьявола».

О том, чтобы подчеркнуть свои глаза во времена инквизиции, не могли думать даже представительницы высших слоев общества. Более того, им приходилось скрывать свои лица за несколькими слоями прозрачной ткани, свешивающейся с колпакообразного головного убора.

Идеалом женской красоты стала Пресвятая Дева Мария – удлиненный овал лица, подчеркнуто высокий лоб, маленький рот и огромные глаза, полные неземной грусти и тоски по чему-то недоступному и непонятному.

Но вот наступает XV в., и нравы общества, как и его внешний облик, меняются кардинальным образом. Теперь в моде красотки с ясными и веселыми глазами, искрящимися, как капельки росы на свежей листве, и обрамленными веером пушистых ресниц, своими взмахами напоминающих порхания крыльев бабочки.

В конце XVI столетия (эпоха рококо) идеал красоты как выражение вкусов высшей аристократии отходит от классических форм. По мнению истинных знатоков прекрасного, у женщины, претендующей на звание совершенной красавицы, должны быть черные глаза, брови и ресницы, контрастирующие с ослепительно белыми кожей, зубами и руками и кроваво-красными губами, щеками и ногтями. А так как далеко не каждая дама могла похвастаться жгуче-черными глазами, то приходилось обращаться к наследию древних народов, например египтян. С помощью найденных в гробницах рецептов были изобретены специальные капли для глаз, которые настолько расширяли зрачки, что те совершенно закрывали собою радужную оболочку. Ну а черных бровей и ресниц можно было без особого труда добиться с помощью обыкновенной сажи, которой не гнушались даже великосветские дамы.

Последующие века покорила мода на естественную красоту. Женщины наконец-то научились подчеркивать глаза, а не превращать их в произведение искусства с помощью замысловатых приспособлений и самых невероятных косметических средств.

В конце XIX в. женские глазки превращаются в нечто из ряда вон выходящее, так как главенствующее место стал занимать макияж в стиле арт-нуво: глаза стали подчеркивать с помощью ярких теней различных оттенков, от ярко-алых до темно-коричневых, причем так, что нередко контуры теней доходили до щек, превращая женское личико в подобие маски китайского дракона.

Начало XX в. ознаменовано появлением совершенно нового эталона красоты. Теперь наряду с кукольным личиком, маленьким, пухлым, ярким ртом идеалом становятся сильно накрашенные, «томные» глаза с ресницами, напоминающими спицы зонтиков.

Однако никогда ранее, разве что только в доисторическое время, глазам не уделялось столько внимания, как после Второй мировой войны. Их стараются как можно сильнее подчеркнуть, делая это с помощью цветных теней, выпуск которых был налажен в огромных масштабах, и подводки для глаз. Таким образом, тот идеал красивых глаз, который мы имеем в настоящее время, является итогом многолетних поисков стандарта красоты, которые доказали, что ничего нового в этой области придумать и отыскать не удалось. Современные женщины, как и их «прабабушки» из Древнего Египта и Древней Греции, стараются удлинить свои глаза и придать им красивый, завораживающий блеск. И не важно, что вместо сока белладонны для этого используются контактные линзы, ведь эффект получается получается почти одинаковым.

Однако мы смотрим в глаза друг другу не только для того, чтобы судить об их красоте и совершенстве. Ведь цвет глаз может рассказать очень многое о личности человека.

Человек с голубыми глазами в жизни скорее всего непрактичен и часто теряется в водовороте событий. С древности считается, что светло-голубые глаза характеризуют людей с флегматичным характером. Однако именно этот цвет глаз, согласно результатам многочисленных социологических опросов является наиболее популярным как среди мужчин, так и среди женщин, которые во что бы то ни стало хотят иметь партнера с небесно-голубыми глазами, как у Алена Делона или у Клаудии Шиффер.

Карие или черные глаза, напротив, отличают энергичных и проницательных людей, обладающих твердой волей. Обладательницы таких глаз пронизывают буквально насквозь своим томным и страстным взглядом и, наверное, именно потому пользуются такой бешеной популярностью у мужчин, которые склонны видеть в темноглазой женщине если не Наоми Кэмпбэлл, то обязательно Синди Кроуфорд.

Зеленоватые глаза означают живость характера, мужественность и предрасположенность к частым вспышкам гнева. Хитростью и непостоянством отличаются обладатели серых глаз. Обладательницы таких глаз очень часто напоминают ласковых, ухоженных кошечек, способных в считанные минуты превратиться в кровожадных пантер.

Как мы уже отмечали, во времена Средневековья верхом совершенства была златовласая красавица с небесно-голубыми очами, которые символизировали ее невинность и ангельскую кротость, тогда как обладательницы зеленых глаз считались исчадием ада и очень часто попадали на инквизиторский костер. В Древней Руси сильным недоверием пользовались женщины с карими, а тем более черными глазами, которым приписывалась способность наводить порчу на скот и сглаз на маленьких детей.

С давних пор принято считать, что если у прекрасной дамы большие глаза, то ей не чужды эстетические наклонности, она артистична и порой музыкальна, тогда как в быту вряд ли проявит себя как хорошая хозяйка. Если глаза к тому же и загадочно блестят, то такая женщина явно влюблена. Маленькие глаза у женщин являются верным признаком чистоты и неприступности. Тот, кто окажется способным завоевать сердце этой очень преданной и верной недотроги, будет вынужден переносить частые вспышки ревности и продолжительное «надутое» молчание.

Если представительница прекрасного пола имеет глаза, скошенные вверх (наглядно их форму можно представить, слегка натянув пальцами кожу у висков по направлению к макушке головы), то в личной жизни она проявит себя как натура ревнивая, неразумная и очень буйная. У женщин с опущенными внешними уголками глаз прослеживается склонность к самопожертвованию и аскетизму.

При опущенном на середину глаза верхнем краешке века говорят о наступившей зрелости и значительной проницательности. Такие глаза принято считать «восточными». Они производят впечатление томных и слегка заспанных – и ими чаще всего обладают натуры с горячими сердцами. С точностью до наоборот эти качества проявляются тогда, когда верхнее веко полностью опускается на радужную оболочку. Женщины с такими глазами сексуально привлекательны, и, каким бы абсурдным это ни казалось, иногда они, обладая совершенно холодным сердцем, бывают всецело поглощены любовными похождениями.

Если мужчина с сильно опущенным нижним веком у древних китайцев считался слабым и робким, то женщину этот признак характеризовал как натуру чрезвычайно женственную, исполненную теплоты и нежности. Такие дамы являются великолепными любовницами.

Проницательны женщины с глазами, имеющими очень длинные и острые внешние уголки у висков. Обладательницы «слоновьих» глаз (узких, длинных, с тройными веками, маленьких, с налитыми кровью радужными оболочками) отличаются необыкновен-

ной страстностью. Женщины с глазами «лошади», придающими им грустный вид, высокоэмоциональны, часто даже истеричны. С ними часто случаются неприятности и несчастные случаи. Верной и преданной супругой окажется женщина с глазами «рака» (они представляют собой сильно выступающие глазные яблоки с тусклыми радужными оболочками).

## Уход за глазами

Итак, глаза – это самая выразительная часть лица. Их цвет является не только «барометром» душевного и физического состояния, но и становится определяющим фактором при выборе оттенков теней для век, различной бижутерии, а также цвета одежды.

Немного женщин, уделяющих внимание своей внешности, рискнет выйти на улицу с ненакрашенными глазами. Конечно, днем желательно накладывать на глаза как можно меньше косметики: слегка подкрасить реснички, использовать подводку и совсем чуть-чуть – тени. Ведь главной тенденцией современного макияжа является умеренность. «Лучше меньше, но лучше» – вот девиз косметологов сегодня. То есть качество используемых косметических средств играет решающую роль.

# 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.