

ЖЕНСКИЕ КНИГИ О ГЛАВНОМ



ПОМОЖЕМ **КОЖЕ**
ВЫГЛЯДЕТЬ
МОЛОЖЕ маски
для лица
и тела

Оксана Белова
Поможем коже выглядеть
моложе. Маски для лица и тела

*Текст предоставлен издательством «Феникс»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182376*

*Поможем коже выглядеть моложе. Маски для лица и тела: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004
ISBN 5-222-04836-5*

Аннотация

Создавая женщину, Природа сотворила уникальное чудо и, чтобы защитить свое драгоценное творение, подарила ей самый сложный защитный механизм – кожу.

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

Другими словами, давайте поможем нашей коже выглядеть моложе, чтобы ни один даже самый квалифицированный эксперт или знаток женщин не смог с точностью определить ваш возраст.

Содержание

Введение	4
Часть 1	6
Глава 1	6
Глава 2	9
Глава 3	13
Нормальная кожа	13
Сухая кожа	14
Жирная кожа	15
Смешанная кожа	16
Зрелая или увядающая кожа	17
Чувствительная кожа	18
Глава 4	20
Часть II	22
Глава 1	22
Зима и уход за кожей	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Оксана Белова

Поможем коже выглядеть моложе. Маски для лица и тела

Введение

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

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

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

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

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

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

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

Любой косметолог вам скажет, что кожа ярче всего отражает процессы старения, но тот же косметолог подтвердит – в ваших силах притормозить этот процесс. Известная мудрость гласит: «Кто осведомлен, тот вооружен», так вот я хочу предложить вам знания, которые помогут понять, что крадет у вашей молодости драгоценные дни и как сохранить красоту и упругость кожи до почтенного возраста.

Стоит упомянуть еще один аспект – психологический. Не секрет, что главным козырем женской привлекательности (я имею в виду внешнюю – физическую привлекательность) считают молодость, так во всяком случае говорит большинство мужчин. Женская ухоженность и молодость – те приоритеты, на которые быстрее всего обращает внимание сильная половина человечества. Но не только.

В наше время это еще и очень важные и необходимые элементы для успешного продвижения своей карьеры, так как сегодня мудрость и опыт старшего поколения все более вытесняются энергичностью и молодостью. Поэтому многие женщины прилагают огромные усилия к тому, чтобы всегда выглядеть молодо. А это достигается только каждодневным уходом за кожей лица и тела, за волосами, в общем, всей фигурой в целом. Вот и поговорим на страницах этой книги о том, как в тридцать лет выглядеть на двадцать, а в сорок – на тридцать, ну и в пятьдесят – минимум на сорок, то есть как притормозить старение кожи и надолго выглядеть молодой и красивой. Другими словами, давайте поможем нашей коже выглядеть моложе, чтобы ни один даже самый квалифицированный эксперт или знаток женщин не смог с точностью определить ваш возраст.

Часть 1

Полезные советы для красоты и молодости кожи

Глава 1

Некоторые интересные сведения о строении кожи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мыло и сильно действующие очищающие средства своими щелочами могут лишить кожу этой защитной кислой мантии, например, при сухой коже достаточно просто вымыться

обычным мылом, чтобы вывести кожу из равновесия на некоторое время. Поэтому очень важно аккуратно подходить к выбору очищающих средств. Но прежде, чем делать этот выбор, нужно знать свой тип кожи и ее потребности. Тогда вы не навредите ей неподходящей косметикой.

Глава 2

Какие факторы отбирают молодость у нашей кожи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Самый эффективный и совершенно бесплатный способ сохранить свою красоту – сон. Я уже писала, что обновление клеток происходит в основном во сне, когда мы отдыхаем. Пока мы спим, восстанавливаются ткани, органы и клетки снабжаются топливом, наш охранник – иммунная система заряжается энергией и приводится в боевую готовность. Определить, сколько спать, довольно трудно, кому-то хватает пять часов, кому-то мало и десяти. Косметологи советуют спать не меньше восьми часов, этот сон так и называется: «сном красоты». К тому же важно, не сколько вы спали, а качество вашего сна. Если вы спите без пробуждений, без ночных походов к холодильнику, если после сна ваша кожа становится розовой и гладкой, исчезают круги под глазами, а ваше тело полно энергии и бодрости, значит ваш сон очень качественный. Если нет, то стоит разобраться, что мешает вам хорошо спать по ночам. Причины могут быть разные: неудачно выбранное место для сна; шум, холод или, наоборот, повышенная температура; лишний свет; нехватка витаминов; плотный ужин; стрессы или проблемы; кофе и т. д. Старайтесь изменить свой образ жизни или привычки, запланируйте ежедневные прогулки перед сном (хотя бы в течение получаса), занимайтесь спортом, старайтесь ложиться спать всегда в одно и то же время. Известно, что прием некоторых медикаментов также может вызвать бессонницу. Попробуйте принимать травяные чаи перед сном: валериана, зверобой или ноготки (лекарственные) вызывают сонливость.

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

Если ваши проблемы, связанные с нарушением сна, длятся довольно длительное время, возможно в вашем организме не хватает гормона мелатонина. Именно этот гормон, который вырабатывается шишковидной железой, отвечает за нашу готовность ко сну. Включите в свой рацион следующие продукты, которые содержат в себе достаточное количество мелатонина: сыр, арахис и другие орехи; яйца, молоко, мясо индюшки и филе говядины; инжир, морковь, помидоры, петрушку; рис, овсянку и кукурузу. Избыточный свет, попадающий в глаза, уменьшает производство этого гормона сна. Проверьте, возможно свет, бью-

щий вам в окна или из комнат, мешает вам заснуть. При устойчивых нарушениях сна лучше проконсультироваться с врачом. И никогда не ждите, что проблема решится как-то сама по себе. Качественный сон – это красота и молодость вашей кожи.

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

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

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

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

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

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

Выберите понравившийся аромат или несколько и добавьте 10 капель в ванну. Масла начинают действовать, как только впитаются телом и проникают в кровеносную систему.

Тонизировать свой организм вам помогут масла палисандра, апельсинового дерева, герани, базилика, кардамона.

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

Многие женщины мечтают, чтобы на косметическом рынке появился чудодейственный крем, который будет способен подарить коже вечную молодость. Посоветую таким не надеяться – долго ждать придется. Гладкость кожи, блестящие волосы и крепкие ногти вы обретете, если оптимально обеспечите свою кожу питательными веществами, причем изнутри, а не снаружи. А это означает, что пришла пора поговорить о нашем питании. Ничто не связано с состоянием кожи так, как то, что мы употребляем за завтраком, обедом или ужином. Не буду подробно перечислять все правильные продукты, в состав которых входят необходимые для кожи витамины, просто коротко перечислю их.

Чтобы бороться со свободными радикалами, ускоряющими наш износ и старение, принимайте витамины А, Е, С. Это антиоксиданты, помогающие надолго отдалить старость.

Витамин А содержится в рыбе, печени, масле, сырых желтых овощах и фруктах.

Витамин С – в цитрусовых, свежих овощах и фруктах.

Витамин Е – в растительных и рыбных маслах и жирах (делают кожу особенно эластичной и нежной).

Цистин улучшает структуру кожи (отруби, яйца, молоко).

Кальций – обновляет ногти, волосы, кожу (все, наверняка, знают, где его найти).

Железо и цинк просто необходимы именно женскому здоровью. Железо – это румянец на щечках, это кислород в крови, а значит и в коже; цинк – это защита от внешней среды и ее вредных влияний. В силу всего вышесказанного старайтесь дополнительно обеспечить свой организм витаминами и минералами и не только из пищи, но и принимая витаминно-минеральные препараты во все времена года (не только зимой или весной).

Понятно, что изменить свой образ жизни и любимые привычки невозможно сразу и резко. Попробуйте, не переверачивая свою жизнь с ног на голову, постепенно вносить небольшие изменения в распорядок. Даже если вы иногда будете отклоняться от правильного курса, не беда. Прощайте себя за маленькие прихоти. Но, сделав выбор, вы окажете своей коже столь огромную услугу, что потом с возрастом будете радоваться за свою силу волю, видя в зеркале на красивом личике всю пользу от правильно принятого решения.

Глава 3

Типы кожи

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

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

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

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

Нормальная кожа

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сухая кожа

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

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

Еще одна ошибка – частый пилинг. На него кожа реагирует еще большей сухостью, так как защитная пленка при отшелушивании становится еще более тонкой. Если вы не можете обойтись без пилинга, то используйте для этой цели отруби, лучше всего рисовые: смешайте полчашки отрубей с водой до образования кремообразной пасты. Нанесите на лицо толстым

слоем и через 10 минут помассируйте лицо мягкими кругообразными движениями. Затем сполосните маску теплой водой. После такого очищения ваша кожа станет мягкой и упругой.

Вашей коже как никакой другой противопоказан загар. Всегда используйте средства с очень высокой защитой и не только во время пребывания на пляже, но и при любом выходе на солнце.

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

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

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

Жирная кожа

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

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

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

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

Кожа, пытаясь восстановить дефицит жира, выделяет еще более толстый слой кожного сала. Следует пользоваться мягкими очищающими средствами, но более часто – до 3

раз в день. И обязательно очищение кожи утром и вечером. Для этого используйте всевозможные гели или пенки часто с антисептическими добавками, предназначенные специально для вашего типа кожи. В их состав входят антибактериальные вещества, предотвращающие закупоривание пор и воспалительные процессы.

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

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

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

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

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

Смешанная кожа

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

Главная ошибка, которую совершают обладательницы этого типа кожи – это использование одного и того же средства для ухода за разными участками лица. Если использовать для всего лица жирный крем, то это идет на пользу вашим сухим щечкам. Кожа на

них становится нежной и гладкой. Однако и без того жирная Т-образная зона получает еще больше жира и реагирует воспалительными процессами. И, наоборот, противовоспалительные кремы для жирных участков приведут к тому, что пострадает кожа на щеках. Так как эти средства как правило обезжирены, а сухим щекам и так не хватает влаги и жира.

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

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

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

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

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

Зрелая или увядающая кожа

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

Если вы обладательница увядающей кожи, обязательно внимательно прочитайте вторую главу, так как плавное изменение образа жизни поможет вам отдалить старение кожи, потерю упругости и эластичности. В зрелом возрасте еще большее значение приобретают такие факторы, как питание, сон и отдых.

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

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

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

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

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

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

Чувствительная кожа

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

Чувствительная кожа довольно сухая от природы, так как сальные железы выделяют мало жира. В результате этого роговой слой очень тонкий и недостаточно защищает от внешних воздействий окружающей среды. Чувствительная кожа более присуща светловолосым женщинам со светлой кожей, которой недостает защитной пигментации. Многие специалисты говорят, что повышенная чувствительность результат плохой экологии. Такой коже также свойственны резкие реагирования на неподходящую косметику. Если вы обладательница чувствительной кожи, советую внимательно ознакомиться с содержанием второй главы, плавное изменение образа жизни позволит вам предотвратить преждевременное старение кожи.

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

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

Вашим девизом при выборе косметики должен стать девиз: чем меньше средств по уходу, тем лучше. В качестве питания выбирайте нежные жидкие крема; после 25 лет лучше

пользоваться серией для чувствительной кожи. Как правило на них должна присутствовать надпись «гипоаллергенный».

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

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

Глава 4

Уход за кожей вокруг глаз

Так как кожа в области глаз самая чувствительная на лице, а глаза – наше зеркало души (к тому же мужчины обращают свое внимание прежде всего на них), я решила посвятить им отдельную главу.

Толщина кожи вокруг глаз всего лишь полмиллиметра, для примера, на пограничных участках толщина кожи увеличивается сразу в четыре раза. Кроме того, вокруг глаз почти нет сальных желез и очень мало мускулов, поддерживающих ее упругость. Именно здесь мы быстрее всего теряем растяжимость и эластичность, и именно глаза могут сразу выдать наш возраст. Вдобавок кожа вокруг глаз ведет себя более подвижно: мы мигаем, щуримся, улыбаемся, вообще глаза больше всего участвуют в мимике лица. А в результате этого кожа вокруг глаз подвергается особенной нагрузке.

Любой уход начинается с очищения, глаза не исключение из правил. Чтобы сохранить упругость и гладкость кожи вокруг глаз, необходимо проводить очищение мягко и нежно. Для удаления макияжа лучше всего пользоваться особенно мягким очищающим средством. Специальные средства для снятия макияжа действуют очень мягко и в то же время интенсивно – вам не придется тереть глаза или растягивать кожу вокруг них. Обычно это происходит, когда мы умываемся водой, пытаюсь снять тушь с ресниц. Если у вас очень чувствительная кожа в этой области лица, а глаза негативно реагируют на косметику, выбирайте очищающее средство, рН которого равен 7,4 (это нейтральное значение близко к значению рН слез). Такое средство никогда не будет раздражать ваши глаза. Можно приобрести косметику, в состав которой входят производные белка, это позволит одновременно очищать кожу вокруг глаз и укреплять ресницы. Не лишне повторить, что на ночь нельзя оставлять макияж и тушь. Накрашенные ресницы могут обломиться от трения о подушку. Много проблем возникает с так называемой несмываемой тушью, но и она легко удаляется средствами, содержащими масло. Крем-тушь удалить легче, она снимается любым обезжиренным очищающим гелем или лосьоном. Не используйте вату, иначе ворсинки попадут в глаза, пользуйтесь бумажными салфетками или спрессованными тампонами. Удобнее будет сначала нанести аппликатором на ресницы средство для удаления макияжа, затем удалить остатки туши. Большую ошибку совершают некоторые женщины, когда используют один и тот же крем для лица и для кожи вокруг глаз. Жиры и масла в составе крема для лица способны вызвать раздражение или покраснение глаз. Косметика, которую изготавливают только для кожи вокруг глаз, содержит вещества, не растекающиеся и не вызывающие негативную реакцию. При снятии макияжа самое главное – мягкие и нежные движения, никогда не нужно с усилием тереть глаза.

В наше время косметологи рекомендуют начинать уход за кожей вокруг глаз, используя специальные кремы, с 25 лет. Ранний уход за кожей значительно замедляет образование морщинок. При покупке косметического средства следует обратить внимание на наличие в составе влагонаполняющих веществ (эластина, коллагена и липосомов). В этом возрасте крем рекомендуют использовать один раз в день – вечером после умывания.

Обычно по утрам достаточно умыться теплой водой, но если после сна у вас опухают глаза, используйте специальные гели с растительными экстрактами. Охлажденный гель помогает коже вернуться в нормальное состояние. Просто промокните гелем верхнее и нижнее веко, дайте ему впитаться и через несколько минут наносите макияж.

Гели хороши тем, что не оставляют на коже жирную пленку. Также можно воспользоваться пакетиками с черным чаем: заварите пакетики горячей водой, остудите в холодильнике и положите на несколько минут на веки.

Косметический рынок не стоит на месте, он постоянно динамично развивается, придумывая для поддержания нашей красоты все новые и новые средства. Одним из таких средств стали специальные маски. Они сделаны из пластика и наполнены гелем, их охлаждают в холодильнике. Охлажденная маска, если ее положить на область глаз, прекрасно снимает отеки и припухлости, к тому же служит очень долго. Используйте ее по мере необходимости, но учтите, если у вас постоянно опухают глаза, вам лучше обратиться к врачу. Частые опухания связаны с заболеванием почек.

Если в силу каких-то причин вы не выспались, ваши глаза устали, раздражены или покраснели, используйте глазные капли, снижающие напряжение глаз, например «Визин».

Так же, как мы питаем кожу витаминами, стоит подпитать ими и глаза. Чтобы глаза выглядели сияющими, а их блеск завораживал окружающих, принимайте витамин В₂ или рибофлавин. Ежедневная норма и потребность в этом витамине составляет около 3 мг. Рибофлавин содержится в брокколи, горохе, капусте, грибах, в курином мясе, пивных дрожжах, в молоке или молочных продуктах.

В летний период нагрузка на глаза возрастает, ведь нам приходится щуриться, прикрывая глаза от солнца. К тому же участки вокруг глаз, имеющие самую тонкую кожу, открыты ветру и солнцу, а значит процессы старения могут ускоряться. В результате образуются мелкие морщинки. Поэтому, выходя на солнце, всегда носите солнцезащитные очки (да не самые модные, а те, которые хорошо отражают ультрафиолетовые лучи). Они защищают и сами глаза, и кожу вокруг них. Также не забывайте до выхода на улицу смазать кожу кремом с защитным от ультрафиолета фактором. В зимний период также следует более тщательно подходить к питанию и защите кожи.

Глаза – главное на нашем лице. Усталость и стрессы могут свести на нет всю вашу красоту. С помощью гимнастики вы с успехом поддержите тонус глаз и окружающую их нежную кожу, а также сможете избежать красноречивых примет увядания – «гусиных лапок» и набрякших век.

Упражнение 1. Тонизирует и расслабляет группы мышц, контролирующих движения глаз.

Медленно скосите глаза вправо, потом влево. Затем посмотрите вверх и вниз.

Упражнение 2. Крепко зажмурьтесь, задержитесь до 5 счетов и расслабьтесь. Повторите до 10 раз.

Упражнение 3. Нажмите указательными пальцами на внутренние уголки обоих глаз. Это очень эффективная точка акупунктуры, массаж которой помогает бороться с напряжением и «мешками» под глазами.

Упражнение 4. Захватите кожу по обеим сторонам бровей и покатайте ее между пальцами. Это снимет напряжение, вызывающее появление «гусиных лапок».

Упражнение 5. Положите два пальца по обе стороны от морщинки (от которой вы хотите избавиться, например, «гусиные лапки»). Вскоре область между пальцами разогреется и размягчится. Морщинки уменьшатся.

Упражнение 6. Средний и указательный пальцы прижмите к внешнему краю одной брови. Потяните пальцы вверх (к волосам), посмотрите на кончик носа и закройте глаза. Расслабьтесь и повторите упражнение другим глазом. Выполните 10 раз.

Часть II

Маска, я тебя знаю

Глава 1

Четыре сезона – четыре различных ухода за кожей

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

Зима и уход за кожей

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

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

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

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

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

После ягодного массажа ополосните лицо прохладной водой.

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

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

Три раза в неделю рекомендую делать питательные маски из отрубей. Для этого залейте отруби теплой кипяченой водой, можно молоком или травяным отваром, настаивайте до 5 минут и наносите на лицо толстым слоем. Маску следует держать 20 минут, затем смыть теплой водой. Раз в неделю, в выходной, побалуйте свою кожу особенной питательной масочкой: соедините 2 столовых ложки творога, 1 чайную ложку меда и 1 желток, взбейте до пены и нанесите на лицо, через 20 минут смойте теплым отваром ромашки или мяты (1–2 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка, через 20 минут процедить).

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

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

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

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

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

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

Клубничная маска подходит также обладательницам смешанной кожи.

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

воздействия ветра и низких температур. После прогулки умойтесь теплой водой и нанесите на кожу свой обычный дневной крем.

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

Предупредить высыхивание губ или растрескивание можно следующими кремами:

– смешайте 1 желток, 1 ч. ложку борной кислоты и 2 ст. ложки глицерина;

– смешайте в равных пропорциях мед и облепиховое масло.

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

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

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

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.