



АЛИСА КАРИМОВА

# СБОРНИК СЕКРЕТОВ КРАСОТЫ

Алиса Каримова

**Сборник секретов красоты**

«Издательские решения»

**Каримова А.**

Сборник секретов красоты / А. Каримова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903096-2

Настало время стать красивой раз и навсегда! В эту книгу собраны шесть самых продаваемых работ автора: 1) 8 способов стать красивее с помощью чая; 2) Способы чистки лица; 3) Как сжечь калории; 4) 14 способов сбросить 5 кг без спорта; 5) Памятка по уходу за кожей; 6) Жирный блеск кожи: решаем проблему. Приступим?

ISBN 978-5-44-903096-2

© Каримова А.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
8 способов стать красивее с помощью чая	7
1. Скажем «нет» опухшим глазам!	8
2. Волосы как у модели	9
3. Измените свой внешний вид	10
4. Лучшее средство от солнечных ожогов	11
5. Отличный скраб для придания коже гладкости	12
6. Освежающий тоник	13
7. Омолаживающий эффект	14
8. Эссенция для расслабления	15
Способы чистки лица	16
Методы	17
Ультразвуковая-атравматическая чистка лица	18
Механическая чистка лица	19
Вакуумная чистка лица	20
Лазерная чистка	21
Чистка лица в домашних условиях	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Сборник секретов красоты**

**Алиса Каримова**

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-3096-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Настало время стать красивой раз и навсегда! В эту книгу собраны шесть самых продаваемых работ автора:

- 1) 8 способов стать красивее с помощью чая;
  - 2) Способы чистки лица;
  - 3) Как сжечь калории;
  - 4) 14 способов сбросить 5 кг без спорта;
  - 5) Памятка по уходу за кожей;
  - 6) Жирный блеск кожи: решаем проблему.
- Приступим?

## 8 способов стать красивее с помощью чая



Чай восхитителен! Нам нравится его вкус, мы любим выпить чашечку чая с друзьями, он полезен для здоровья и приносит успокоение в стрессовых моментах жизни. Нет пределов использования чая в нашей повседневной жизни. А знаете ли вы, что есть множество способов применения чая в косметических целях?

Это настоящая находка для тех, кто предпочитает органические, натуральные или изготовленные в домашних условиях средства. Это очень удобно: просто возьмите чай из своей чашки и сделайте себя красавицей. Конечно, не нужно понимать это дословно, но в этом основной смысл. И это не реклама нового бренда. Косметические компании годами добавляют чай в их средства по уходу за кожей, а уж они понимают во внешнем уходе за организмом.

Итак, хотите ли вы эффективнее использовать ваши чайные запасы? У меня есть 8 советов красоты, в которых используются любимыишиеся вам ингредиенты. Хороший внешний вид начинается в чашке, говорю я.

## **1. Скажем «нет» опухшим глазам!**

Если ваши глаза выглядят устало, вы тоже выглядите изможденно, а иногда и старше своего возраста. Лучшее, что вы можете сделать – положить по одному охлажденному чайному пакетику на каждый глаз и оставить их минут на 10—15. Также вы можете заварить чайные пакетики, охладить отвар в течение нескольких часов, а затем накладывать на глаза замоченные в нем ватные диски. Вы можете выбрать ромашковый или зеленый чай, они уменьшат отечность вокруг глаз и улучшат внешний вид лица.

## **2. Волосы как у модели**

Укрепите ваши волосы и придайте им сияние, которого они заслуживают. После мытья головы шампунем ополосните волосы холодным чаем, и не смывайте его водой. Это защитит ваши волосы от загрязнения или утяжеления другими косметическими продуктами и придаст им вид как на журнальной обложке. Вы можете использовать зеленый чай или ройбуш, если у вас рыжие волосы. Надеюсь, у вас есть кабриолет, в котором вы сможете покрасоваться.

### **3. Измените свой внешний вид**

Ромашковый чай известен благодаря его возможности осветлять цвет волос. Смешайте его со свежим лимонным соком, и получите двойную силу. Как и в совете выше, ополосните смесью волосы после выхода из душа и оставьте ее на несколько минут. Затем высушите волосы на солнце либо с помощью фена, температура способствует закреплению цвета. Если хотите придать волосам темный оттенок, заварите чашку черного чая и проделайте ту же самую процедуру. Теперь вы сами себе стилист.

## **4. Лучшее средство от солнечных ожогов**

Что вы будете делать если получите неприятный солнечный ожог? Нанесите на него немного чая, конечно же! В черном чае содержатся антиоксиданты, блокирующие воспаление, что способствует снижению болевых ощущений и предотвращает появление пузырей. Все, что вам нужно сделать – залить пару чайных пакетиков теплой водой и подождать, пока она потемнеет. Затем намочите в заварке полотенце и положите его на место ожога, пока боль не утихнет. Если ожог очень серьезный, вы можете положить чайные пакетики прямо на кожу.

## **5. Отличный скраб для придания коже гладкости**

Смесь чайных листьев и меда сотворит чудеса с вашей кожей, удалив все загрязнения и сделав ее гладкой, как никогда. Лучше используйте листья зеленого чая, так как они обладают противовоспалительными свойствами, что уменьшит раздражение. Нанесите этот скраб так же, как любой другой, на лицо или тело на 10—15 минут, а затем тщательно смойте.

## **6. Освежающий тоник**

После скрабирования вам необходимо увлажнение, не так ли? Как насчет освежающего мятного тоника для лица? Просто сделайте чашку очень насыщенного мятного чая, смочите в нем ватный диск, и, когда чай остынет, осторожно нанесите его на кожу лица. Рекомендуем проводить эту процедуру дважды в день: утром и вечером перед сном, вместе с увлажняющим кремом. Ваша кожа будет нежной, как у младенца.

## **7. Омолаживающий эффект**

Солнце может нанести много вреда вашей коже, особенно на лице, так как оно почти постоянно подвергается его агрессивному воздействию. Так что омолаживающая маска из йогурта и зеленого чая станет для вас идеальным решением. Смешайте 3 столовые ложки жирного йогурта и 1 столовую ложку листьев зеленого чая, нанесите получившуюся смесь на лицо на 20 минут. Эта процедура выравнивает цвет лица и осветлит веснушки, позволив вам выглядеть светлее безо всякой косметики.

## 8. Эссенция для расслабления

Первое, что вам хочется сделать после окончания долгого рабочего дня – погрузиться в горячую ванну и провести в ней не менее часа, ведь так? Насладитесь этим с эффектом ароматерапии, добавив листья или чайные пакетики в воду. Ромашка или лаванда хорошо расслабляют, или же выберите любой другой ароматный чай по вашему вкусу. Вы можете добавить цветы, например, розовые лепестки, или специи, или просто вылейте чашку чая в ванну. Ранее мы упоминали те чудеса, которые может сделать с вашей кожей зеленый чай, так можете использовать и его тоже.

Чай может сделать вас красавицей снаружи и даст возможность отлично себя чувствовать, и, самое важное, это натуральный и здоровый продукт. Надеемся, что эти советы вам пригодятся, и если да, не стесняйтесь поделиться ими со своими друзьями.

## Способы чистки лица



От вредного воздействия окружающей среды, в первую очередь, страдает кожа лица. Пронизывающий ветер, промозглый дождь, палящее солнце – все эти сюрпризы природы «убивающие» кожу лица, сполна ощущает на себе практически каждый человек. Кожа становится сухой, загрязненной и грубой. Все эти внешние факторы дополняют и физиологические особенности организма – кожный жир, отмершие клетки. И со всем этим, чтобы кожа лица выглядела хорошо и бала здоровой, необходимо бороться – регулярно проводить чистку лица. Мы расскажем о самых популярных салонных методах и научим проводить чистку лица самостоятельно в домашних условиях.

## **Методы**

Существует несколько методов для эффективной чистки лица – на косметических препаратах ультразвуковая-атравматическая, лазерная чистка, вакуумная, механическая. Каждый из этих методов имеет свои преимущества.

## **Ультразвуковая-атравматическая чистка лица**

Этот вид чистки дает возможность быстро и главное безболезненно избавиться от таких неприятных проявлениях, как ороговевшие участки, угри, вернуть проблемной коже цветущий, здоровый цвет. Также, ультразвуковая-атравматическая чистка лица, обладает прекрасным омолаживающим эффектом. А все потому, что данная процедура очищает кожу от кожного сала, токсинов и шлаков. Плюс ко всему, одновременно проводится микромассаж кожи, что, в свою очередь, способно разгладить мелкие морщины. Следует упомянуть о том, что ультразвуковая-атравматическая чистка лица полностью безболезненна и исключает проявление аллергических реакций.

## **Механическая чистка лица**

Механическая чистка лица проводится вручную. На начальном этапе лицо тщательно очищается от косметики, после чего распаривается.

Благодаря распариванию поры раскрываются и все загрязнения на коже, становятся видны невооруженным глазом. После этого косметолог удаляет отмершие клетки, жирные налеты и кожный секрет специальным ситечком. Для механической чистки лица косметолог использует специальную лопаточку и стерильные салфетки.

Но есть один нюанс, который не помешает знать и посетительнице салона (даст возможность оценить профессиональность косметолога). Данную чистку лица необходимо провести в течении 20 минут с момента распаривания лица, иначе поры сузятся и процедура будет гораздо болезненнее. По истечении процедуры на лицо наносятся специальные, обладающие успокаивающими и антисептическими свойствами маски для лица.

## **Вакуумная чистка лица**

Вакуумную чистку лица проводят специальным аппаратом, который воздействует на кожу как пылесос. Он как бы вытягивает из пор все загрязнения и одновременно улучшает микроциркуляцию в слоях кожи. Вакуумная чистка лица – это быстрый, безболезненный и качественный способ улучшить состояние кожи.

## **Лазерная чистка**

С помощью лазерной чистки можно не только избавиться от застойных пятен, прыщей, рубцов, постакне, но и остановить образование новых прыщиков, нормализовать жирность кожи.

Следует уточнить: лазерная чистка проводится только в специальных косметологических салонах. Использование данного метода в домашних условиях чревато различными осложнениями – занесению инфекции, образованию рубцов.

В наше время лазерная чистка лица – это самый современный и совершенный метод борьбы с различными несовершенствами кожи.

## **Чистка лица в домашних условиях**

Домашняя чистка лица состоит из нескольких обязательных этапов.

- Первый этап: специальным, подходящим к вашему типу кожи лица, очищающим молочком или лосьоном удаляем всю косметику.

- Второй этап: с помощью скраба, в течение 1—3 минут, делаем легкий пилинг. Для этого скраб следует нанести на влажную кожу и слегка помассировать – только не слишком усердно. В случае, если на коже имеются воспаления, скраб следует заменить маской-пленкой, специально предназначенной для этих целей. После массажа средство смывается теплой водой.

- Третий этап: после пилинга готовим паровую ванночку. Доводим до кипения в кастрюле 2 литра воды, в которую добавляем немного трав. Для чувствительной и сухой кожи – тысячелистник и полынь. Для жирной кожи – ромашку.

## **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.