

Олеся Живайкина, Юлия Михайловна
Спасская

**Пятиминутка: наводим красоту
за 5 минут**



**Олеся Н. Живайкина
Юлия Михайловна Спасская
Пятиминутка: наводим
красоту за 5 минут**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180442
Пятиминутка: наводим красоту за 5 минут:*

Аннотация

Все, о чем пойдет речь в этой книге, касается создания вашего стиля за короткий промежуток времени. Стиль каждого из нас выражается не только в одежде, которую мы носим, не только в аксессуарах, которые надеваем изо дня в день, но и в том, какой макияж, маникюр, педикюр предпочитаем (применительно к одежде). Особое место в создании образа играют ваши волосы – окраска, стрижка, прическа. Собственный стиль «собирают по частям» у других людей, еще раз формируют его в себе, и потом уже приписывают его к собственному. Стиль приходит не сразу. Но если вам все-таки посчастливилось найти свой стиль согласно вашему характеру, то вам повезло.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Почему мы ничего не успеваем?	7
Глава 2. Экономя время и средства, стань совершенством. (Советы современных косметологов и секреты народной медицины)	14
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Живайкина О. В.,

Спасская Ю. М.

Пятиминутка: наводим красоту за 5 минут

Введение

Все, о чем пойдет речь в этой книге, касается создания вашего стиля за короткий промежуток времени. Стиль каждого из нас выражается не только в одежде, которую мы носим, не только в аксессуарах, которые надеваем изо дня в день, но и в том, какой макияж, маникюр, педикюр предпочитаем (применительно к одежде). Особое место в создании образа играют ваши волосы – окраска, стрижка, прическа. Но многие почему-то считают, что повседневные макияж, маникюр, педикюр вовсе не делают особого стиля в нашем образе, другое дело – прическа... Существует мнение, что стиль сам по себе – это что-то очень ярко выраженное, когда сплетается воедино и прекрасное, и безобразное, и нельзя дать однозначную оценку сложившемуся образу. Стилю вообще нельзя дать оценку – им надо любоваться, принимать таким, какой он есть, так же как мы любим картины на выстав-

ке. Стиль – это своеобразное творчество, где творцом является ваше воображение и вкус, а материалом – ваше тело. Над своим стилем надо работать, усиленно работать, так же как работает над формированием образа будущей картины художник. Не просто создать либо перенять у других людей. Из образа других людей мы выбираем только то, что будет прекрасно смотреться на нас. Собственный стиль «собирают по частям» у других людей, еще раз формируют его в себе, и потом уже приписывают его к собственному. Стиль приходит не сразу. Но если вам все-таки посчастливилось найти свой стиль согласно вашему характеру, то вам повезло. Я вас поздравляю, но не надолго, потому что со временем он должен поменяться.

Однако, хотя к созданию своего образа и надо подходить творчески, все-таки не стоит увлекаться. Если бы каждый из нас начал творить из себя то, на что способна его фантазия, не обращая внимания на современность, вряд ли он остался бы понятным другими людьми.

Стиль может и не быть ярким, выделяющимся. Он может сочетаться с обыденностью и быть совсем незаметным. У каждого из нас есть свой собственный стиль. Только у одних он ярко выражен, у других – нет. У кого-то на создание своего стиля уходит больше, у кого-то меньше времени. Но это, в принципе, не имеет большого значения, главное – результат. Запомните это: никому не интересно, сколько времени уходит у вас на прическу, макияж, маникюр и педикюр, как вы

ухаживаете за своим лицом и руками и как вы «поддерживаете» свою молодость. Всем приятно видеть вас всегда в хорошей форме. Стиль нам диктует наша оценка на все происходящее, или, как говорят, собственная точка зрения. С возрастом отношение к стилю у людей меняется: у одних развивается (они начинают больше фантазировать, придумывать новые образы), у других – притупляется, иначе говоря, приобретает «годами наработанную форму» и остается таким же на долгие годы. Я, например, знаю одну женщину, которая носит одну и ту же прическу, которую сама же и делает себе по утрам уже десять с лишним лет! У нее длинные волосы, и прическу не так легко сделать. На нее уходит, наверное, час. Ну что ж – таков ее стиль! Мы можем сделать из этого вывод: стиль – это регулярно повторяющееся «действие», это постоянное внимание к себе и своему образу.

Стиль может сочетаться с обыденностью и быть совсем незаметным. Ведь создать ярко выраженный стиль достаточно сложно. Над созданием стиля работают визажисты, мастера маникюра, педикюра, парикмахеры и отдельно стилисты. Это, я бы сказала, очень сложная задача. И, к тому же, наверняка занимающая уйму времени. А в современном мире помимо вас и вашей внешности есть много нового, неизведанного, есть круг ваших занятий, круг ваших увлечений, прогулки с семьей и друзьями. И все нужно успевать делать, не останавливаясь на достигнутом. О том, как все успевать, речь пойдет в следующей главе.

Глава 1. Почему мы ничего не успеваем?

В настоящее время, когда необходимо сделать много за достаточно короткий промежуток времени, не всегда удается тщательно следить за собой, а главное за тем, как ты выглядишь в данный момент. Но ошибочно утверждать, что только занятые, очень занятые люди из-за катастрофической нехватки времени недостаточно следят за собой (у них вроде бы есть достаточно веская причина) и лишь только «бездоботные» или менее занятые люди могут себе это позволить. Нет. Причина того, почему мы ничего не успеваем, заключается не в этом. А в чем же тогда? В том, что мы просто не хотим успевать. Потому что не хотим ничего менять, совершенствовать свою внешность. И прежде всего из-за лени. У нас нет цели постоянно и усиленно (повторяю: усиленно!) следить за своей внешностью. Вот главная причина. «В жизни есть гораздо более важные дела, чем тушь, пудра и помада...», – говорят некоторые очень занятые люди. А вот визажисты и косметологи наоборот утверждают, что ваша внешность и ваше состояние души в данный момент – это самые важные вещи в жизни каждого. Знайте: прекрасно выглядеть необходимо не столько для других, сколько для самой себя. Дорогие дамы, прошу вас: никогда не забывайте

об этом. Макияж так же, как и одежда, может прямо влиять на наше внутреннее состояние. В принципе, так же как наше настроение может влиять на выбор одежды (строгая или вызывающая) и выбор ее цвета, а так же на цвет и тон, который вы используете в своем макияже вне зависимости от места, в котором будете пребывать в ближайшем будущем. Да-да! И не удивляйтесь. Это действительно так: внешний вид диктует внутренний и наоборот. Все взаимосвязано. Поэтому я не думаю, что внешность – это относительный показатель вашего образа. По внешнему виду каждого человека можно многое узнать о нем. И прежде всего – как он к себе относится: любит ли себя, уважает ли; а также как он относится к косметике, что она для него значит и какую функцию выполняет в создании собственного образа: 1) косметика как краска (для лица, ногтей и кожи); 2) косметика как средство маскировки негативных проявлений кожи; 3) как средство создания или улучшения (подчеркивания) собственной красоты. Каждая женщина (особенно при большой трудовой нагрузке) стремится с минимальными затратами времени осуществить свою цель. Для этого необходимо знать, какие существуют средства декоративной косметики.

Это, прежде всего карандаш для глаз. Он помогает зрительно увеличить глаза, сделать их выразительными, в общем, подчеркнуть красоту разреза ваших глаз. Карандаши бывают механические (выкручиваются) и деревянные, которые подтачиваются специальной точилкой. Совет: лучше

используйте механический карандаш. Он ярче окрашивает контуры, делая глаза неотразимыми. В карандашах для подводки век стержни очень мягкие, поэтому бывает непросто заточить карандаш так, чтобы у него получился острый кончик. Этой беде легко помочь: берете затупившийся карандаш и кладете его на ночь в морозилку. При затачивании кончик получится тончайший, а отходов и видно не будет! Идем дальше.

Советую вам не сильно увлекаться тушью для ресниц, по крайней мере, приберечь ее для «особых случаев». Почему? Да потому что с ней очень много возни. Во-первых, сейчас очень трудно подобрать качественную тушь, практически везде подделки. Тушь может попасться засохшей, с комочками. Во-вторых, если «с карандашом на глазах» вы можете спокойно лечь спать, то с тушью – ни за что: утром вы замучаетесь ее смывать, и ко всему прочему, будут опадать ресницы. Но тушь имеет ряд преимуществ: умело наложенная на ресницы тушь зрительно их удлиняет, делает взгляд более выразительным. Тушь для ресниц не переносит холода. Если она высохла до истечения срока годности, то не надо капать в нее коньяк или воду. Лучше подержите открытый пенальчик с тушью в стакане с теплой водой. От того, какие вещества входят в состав туши, зависит ее качество. Например, в состав черной туши входят сажа, воск, спермацет, вазелиновое масло.

Тушь нельзя долго хранить – она высыхает. Тушь нужно

менять максимум раз в 1,5 месяца. Если вы приобрели тушь, пользуйтесь ею каждый день, для того чтобы максимально ее использовать.

Тон применяется для нанесения основы под макияж. Инструментом его нанесения на кожу является губка, или спонж. Если вы находите это более удобным, вы можете наносить основу пальцами, хотя губка поможет равномернее распределить ее. Лучше всего для нанесения основы подойдут губки треугольной формы, поскольку они помогут аккуратнее растушевать ее под глазами и под крыльями носа. К тому же излишки румян или осыпавшиеся тени можно легко удалить при помощи губки.

Тени для век делают глаза более выразительными. Они обычно подбираются под цвет глаз. Тени светлых тонов придают глазам неповторимый колорит, темных – помогают оптически изменить форму глаза. Бывают сухие (компактные) и жирные тени. Губчатый аппликатор используется для нанесения теней на веко, после чего тени нужно растушевать специальной кистью для растушевки, начиная от внешнего угла глаза. В макияже также используется кисть для растушевки теней. Тени, нанесенные под бровь, нужно аккуратно растушевать. На нижнее веко легко нанести тени с помощью кисточки с короткой щетиной.

Кисть для бровей поможет вам легко нанести рассыпчатые тени на брови. Маленькими аккуратными мазками нанесите тени по линии бровей. Кистью для бровей вы также

можете смягчить линию, нанесенную на брови карандашом.

Пудра помогает скрыть недостатки кожи, придает коже лица матовый, бархатистый вид. Сейчас в продаже появилась крем-пудра, которая легко ложится на кожу и выглядит совершенно естественно. Еще бывают пудры растительного и животного происхождения. Пудра растительного происхождения, в состав которой входит крахмал, не раздражает кожу, хорошо ложится на нее. Однако она разлагается быстрее, чем минеральная. Минеральная пудра готовится из белой глины, окиси цинка и талька. Что касается вреда, то обе совершенно безвредны для кожи лица. Пуховка обычно используется для нанесения пудры поверх основы, а также чтобы поправлять макияж в течение дня. Для достижения матового эффекта пудру наносите пуховкой похлопывающими движениями, не втирая ее. Излишки пудры удалите с пуховки, вытерев ее о кисть руки. Нанести немного золотистой пудры вам поможет широкая кисть. Нанесите сначала небольшое количество пудры, а затем, при необходимости, еще немного. Большая широкая кисть очень удобна при нанесении пудры вдоль скул, на виски и шею. Кистью для пудры можно наносить и румяна.

Румяна бывают жирные и сухие. Сухие румяна хороши для любого типа кожи. Помните: самое главное предназначение румян – корректировать форму лица. Сухие румяна можно хранить 12–18 месяцев, жирные – 6–12 месяцев. Несмотря на то, что румяна хранятся достаточно долгое вре-

мя, не стоит рисковать и пользоваться ими, когда срок годности уже истекает.

И, наконец, помада. Сейчас помада считается самым популярным средством макияжа. Но знаете ли вы, что в былые времена и мужчины красили губы! Знаете ли вы, что впервые краска для губ в виде палочки была представлена французской фирмой Guerlain в 1900 году? Знаете ли вы, что губную помаду можно использовать и в качестве румян и теней? Эта помада представляет собой один из видов фар-крема, так называемого декоративного средства, имеющего жирную основу. Именно эту помаду можно использовать в качестве румян и теней.

Помада бывает декоративная и гигиеническая, сухая и жидкая, светлая, темная и бесцветная. Помада не только помогает придать вашим губам необходимую яркость, тональность и подчеркнуть их неповторимость, но и защищает губы от холода при стойких морозах, а также городской пыли. Гигиеническая помада оздоравливает и защищает губы. Она на 80 % состоит из вазелина (сухого, жидкого) и поэтому смягчает и питает кожу губ, предохраняет их от трещин и обветривания. Ежедневно смазывайте губы небольшим количеством меда, давая ему впитаться в кожу.

Сухие губы нужно смазывать жирами или кремами, иначе они трескаются и шелушатся. На них не смотрится даже самая красивая помада.

Помада будет оставаться на губах дольше, если вы нанесе-

те ее при помощи кисти. Сначала нанесите под самым контуром губ, затем заполните очерченный контур необходимым количеством помады. Ваши губы будут иметь аккуратный вид.

Сейчас модно наносить на свое лицо как можно меньше косметики, поэтому, дорогие дамы, не увлекайтесь!

Самые «важные» средства из всех вышеперечисленных – это карандаш для век и губная помада. Пудра, румяна, тени могут поблекнуть, стереться, стать менее заметными, а вот карандаш и помада – это два самых оптимальных средства для создания вашего образа.

Хочу сказать, что молодым девушкам сейчас не стоит бояться выбирать косметику для себя или кому-то в подарок. Многие косметические фирмы сознательно избегают вкладывать в свою продукцию какие-то вредные, вызывающие аллергические реакции вещества, и производят товар строго по натуральным косметическим рецептам.

Глава 2. Экономя время и средства, стань совершенством. (Советы современных косметологов и секреты народной медицины)

Снимаем отечность с глаз

Даже модные глянцевого журналы все чаще и чаще рекомендуют обращать свои взоры к природе. Вот что я прочитала в одном из них, натолкнувшись на статью о борьбе с отеками.

Ну, самое верное решение – наложить на веки пакетики от заваренного чая и полежать так минут пятнадцать-двадцать. Еще можно воспользоваться таким способом. С вечера погрузите в свежеприготовленный настой ромашки ватные диски и поместите в холодильник. С утра можете наложить компресс на глаза и забыть об отеках. Если говорить о косметических средствах, то для борьбы с отеками рекомендуется похлопывающими движениями нанести на веки специальные средства с экстрактом василька или розы. Также довольно эффективной в данном случае может оказаться маска с ментолом.

Отечность глаз может быть связана с застоем жидкости в организме. Чтобы его избежать, рекомендуем вам следующие приемы:

- 1) выбор подушки: спите так, чтобы голова немного возвышалась над уровнем тела;
- 2) не злоупотребляйте алкоголем, острыми и солеными блюдами, особенно перед сном;
- 3) делайте специальные компрессы;
- 4) промывайте глаза настоем крепкого чая каждое утро;
- 5) молочные компрессы: пропитайте молоком ватные диски, наложите их на 5 минут на закрытые глаза. Затем протрите кожу вокруг глаз кусочком льда и нанесите вокруг глаз увлажняющий крем.

Есть неплохой метод для борьбы с отечностью, который очень прост в применении.

Требуется: 1 ст. л. измельченных цветков мальвы, 1 стакан минеральной воды.

Приготовление. В минеральную воду добавить измельченные цветки мальвы. Дать настояться 15 минут.

Применение. Ватные диски обмакнуть в полученной жидкости и наложить на 15 минут на глаза.

Эффективна также ванночка с 2 %-ным раствором борной кислоты.

Требуется: 1 ч. л. борной кислоты, 1 стакан кипяченой, но прохладной воды.

Приготовление. Борную кислоту растворить в воде.

Применение. Налить средство в ванночку для глаз и 2–3 раза провести процедуру для каждого глаза. Несколько раз поморгать.

Требуется: 1 ч. л. петрушки или укропа, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву заварить кипятком. Поставить на водяную баню и держать на ней в течение 10 минут. Затем охладить при комнатной температуре и процедить.

Применение. Кожу вокруг глаз смазать питательным кремом для глаз и наложить на нее ватные диски, смоченные теплым раствором. Продолжительность процедуры составляет 15 минут. Когда ватные диски остынут, нужно их заменить на новые теплые.

Эффективно действуют на глаза компрессы из ромашки и цветков липы.

Требуется: 1 ч. л. листьев липы и 1 ч. л. ромашки лекарственной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Травы заварить кипятком. Поставить на водяную баню и держать на ней в течение 10 минут. Затем охладить при комнатной температуре и процедить.

Применение. Кожу вокруг глаз смазать питательным кремом для глаз и наложить на нее ватные диски, смоченные теплым раствором. Продолжительность процедуры составляет 15 минут. Когда ватные диски остынут, нужно их заменить на новые теплые.

Воздействовать на кожу вокруг глаз можно не только снаружи, но и изнутри. Рекомендуется каждое утро выпивать

натощак сок, изготовленный следующим образом.

Требуется: по 100 мл морковного сока, свекольного сока, кусочек натертого сельдерея, измельченная зелень петрушки, долька лимона.

Приготовление. Все ингредиенты смешать. Готово! Приятного аппетита.

Есть несколько способов приведения глаз в порядок очень быстро.

Приготовьте 2 чашки с соленой водой. Она готовится из расчета пол чайной ложки поваренной соли на 1 стакан. В одной вода должна быть холодной, а в другой – очень теплой. Так, а теперь сама процедура. Попеременно смачивайте руки в холодной и горячей воде, прикладывайте их к закрытым глазам. Руки следует немножко задерживать.

А вот если вы целый день просидели на работе перед компьютером, а впереди у вас встреча, естественно не хочется идти на нее с отеками, покрасневшими глазами и синяками на пол-лица. Вас спасет гимнастика для глаз. К тому же эта гимнастика при условии регулярного ее проведения укрепляет глазные мышцы и препятствует появлению морщин.

1. Нужно внимательно взглянуться в одну точку вдаль (будет лучше, если объект будет зеленого цвета), а затем быстро перевести взгляд на какой-нибудь предмет, находящийся вблизи.

2. Закрывать глаза, сосчитать до пяти, затем резко широко

открыть, снова сосчитать до пяти. Мышцы должны быть расслабленными, лоб при этом морщить нельзя.

3. Голову держите прямо, переведите взгляд влево, сосчитайте до трех – пяти, затем переведите взгляд вправо. Вернитесь в исходное положение, закройте глаза на пару секунд.

4. Очень быстро поморгайте обоими глазами, при этом считайте до десяти. На счет 10 крепко зажмурьте глаза, задержитесь в таком положении на 2–3 секунды, откройте глаза.

5. Посмотреть вверх, сосчитать до трех, затем опустить взгляд вниз, считая до трех.

6. Делать глазами очень медленные вращательные движения: слева направо 2 раза, справа налево 2 раза.

Избавляемся от покраснения

Китайки рекомендуют использовать крема с зеленым чаем. Он не только борется с покраснениями, но и оказывает увлажняющий и охлаждающий эффект. К тому же это отличное средство для ухода за жирной и проблемной кожей.

Нет синякам под глазами

Для начала хотела бы вам сказать, что причины появления синяков разнообразны. И прежде, чем с ними бороться, бы-

ло бы неплохо установить, почему же они появились именно у вас. Это может быть наследственной особенностью, признаками заболевания щитовидной железы, печени или почек, вашей реакцией на недосыпание или плохую экологию. Если вы точно установили, что синяки – не признаки грозных заболеваний, то объявляем им бой. Ведь ничто так не уродует красоту свежего женского лица как темные круги под глазами.

Итак, приступим!

Ну, во-первых, хочется акцентировать ваше внимание на продолжительности сна. Во время сна, как вы, я думаю, знаете, люди молодеют и хорошеют. Поэтому спать нужно. Не обязательно много, но правильно. Если есть такая возможность, то заведите себе такую привычку как пешая прогулка перед сном.

Во-вторых, помните о том, что, если у вас есть склонность к отечности, то не следует пить много жидкости на ночь. Иначе с утра зеркало «порадует» вас видом отеков и синяков на вашем лице. Это обычная жидкость. А алкоголь, в особенности пиво, выпитые на ночь, могут так изменить ваше лицо, что даже ваша мама вас не узнает.

Причиной хронических синяков под глазами может служить курение, так что задумайтесь над этим. Что важнее для вас – сигарета или красивый, здоровый цвет лица?

Моя подруга из года в год так профилактирует появление синяков под глазами. Дважды в неделю она делает мас-

ки для кожи век из творога. Для этого она берет марлю, сложенную в несколько слоев, кладет в нее чайную ложку творога, накладывает сей компресс на глаза и спокойно лежит с ним 20 минут. Результат – свежее лицо без намеков на синяки.

Помните и о том, что кожа вокруг глаз очень нежная и чувствительная, поэтому не следует смывать макияж каким-нибудь жестким мылом. Используйте специальные мягкие и нейтральные средства для снятия макияжа.

Холодная вода – наша помощница. Умывайтесь ею по утрам, а лучше протирайте лицо кусочками льда. Заварите ромашку лекарственную или шалфей, сделайте из отвара лед и по утрам протирайте лицо.

Под контролем врача или в домашних условиях с помощью народной медицины проведите курс очищения организма. Некоторые народные целители предлагают сделать это с помощью отвара сельдерея с петрушкой.

Одна моя знакомая советует массировать переносицу, утверждая, что ей это очень помогает против синяков под глазами.

А теперь несколько советов народной медицины.

Контрастные компрессы из шалфея.

Требуется: 3 ч. л. листьев шалфея, 50 мл кипятка.

Приготовление. Листья шалфея залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться 30 минут, затем процедить. После этого половину отвара остудить в холодильнике,

другую подогреть, желательна на водяной бане, а не на открытом огне.

Применение. Положить по ватному диску в холодный и горячий отвар и попеременно прикладывать к глазам. Не забудьте смазать кожу вокруг глаз специальным кремом.

Требуется: свежие листья петрушки.

Приготовление. Листья петрушки измельчить.

Применение. Наложить получившуюся кашицу на отеки и синяки под глазами. Сверху во избежание высыхания положить влажные ватные тампоны, смоченные настоем петрушки или просто кипяченой водой. Держать компресс в течение 15 минут.

Ледяная маска эффективна против синяков под глазами и проводится она элементарно. Поколите лед на маленькие кусочки, заверните их в пластиковый пакетик и положите под глаза на 5 минут.

Многие издавна используют пакетики с чаем для устранения отеков и синяков. А знаете ли вы, что для повышения эффективности этого мероприятия их предварительно рекомендуется остудить в холодильнике?

Картофельная маска – враг синяков под глазами, а делается она очень просто.

Требуется: 2 картофелины среднего размера.

Приготовление. Натереть картофель на мелкой терке. 2 ст. л. получившейся кашицы нанести на марлевую салфетку.

Применение. Положить компресс под глаза, держать сал-

фетки под глазами 15 минут. По истечении этого времени по направлению от нижнего века к вискам нанести крем, содержащий витамины А и Е. Оставить его на 15 минут. Затем снять то, что не впиталось, ватным тампоном, смоченным в охлажденном чае.

Это не единственный рецепт картофельной маски. Есть еще такой.

Требуется: 2 картофелины средней величины, 2 ч. л. муки, 2 ч. л. молока.

Приготовление. Натереть картофель на мелкой терке. Взять 2 ч. л. получившейся кашицы, смешать ее с мукой и молоком.

Применение. Нанести получившееся средство на салфетку и наложить на веки. Полежать с маской 10 минут, не забывая о том, что думать в это время нужно только о хорошем. По истечении этого времени по направлению от нижнего века к вискам нанести крем, содержащий витамины А и Е. Оставить его на 15 минут. Затем снять то, что не впиталось ватным тампоном, смоченным в охлажденном чае.

А следующая маска включает не только картофель, но и петрушку.

Требуется: 1 картофелина, 1 пучок петрушки.

Приготовление. Картофель натереть на мелкой терке. Взять 2 ч. л. получившейся кашицы, смешать ее с мелко нарезанными листьями петрушки. Положить получившееся средство на марлю, а марлю положить на синяки. Полежать

в течение 15 минут, затем снять марлю и нанести специальный крем для кожи вокруг глаз.

А вот свежая зеленая масочка, доступная нам, к сожалению, только летом.

Требуется: 1 ч. л. измельченной петрушки, 2 ч. л. сметаны.

Приготовление. Петрушку смешать со сметаной. Наложить получившееся средство на мешки под глазами и припухшие веки. Подержать в течение 30 минут, а затем смыть холодной водой или отваром травы. Можно протереть лицо и кожу вокруг глаз кусочком льда. Нанести крем для кожи вокруг глаз.

А вот мой главный совет – улыбайтесь. Да, да, да! Улыбайтесь! Если ваше лицо освещает счастливая, безоблачная, открытая улыбка, никто не заметит ваших мелких недостатков.

Накладывая макияж, помните, что замаскировать синяки можно только специальными средствами. Обычный тональный крем и пудра не только не скроют этот недостаток, но и подчеркнут его. Оранжевый корректирующий карандаш маскирует фиолетовый цвет, поэтому благодаря ему синяки становятся почти незаметными.

Как добиться красивого цвета лица

Перед нанесением макияжа рекомендуется провести следуюшую процедуру. Она не займет много времени, а эффект

сравним разве что с дорогими лифтинговыми средствами.

Требуется: сок половинки лимона, 1 стакан воды.

Приготовление. Смешать сок лимона с водой.

Применение. Протереть этим составом лицо непосредственно перед нанесением макияжа.

Усталая, вялая кожа просто расцветет после применения такого нехитрого тоника. А вот еще такие советы.

Легонечко помассируйте лицо нежным скрабом, смойте его и промокните кожу смоченным в настое трав полотенцем. Для улучшения цвета лица рекомендуем вам пользоваться кремами, содержащими экстракты гинко билоба или ореха колы. А что касается макияжа, то улучшить цвет лица можно, используя тональный крем со светоотражающими частицами и румяна кораллового оттенка.

Для того чтобы моментально приобрести красивый цвет лица, вам следует воспользоваться следующим рецептом. Сделайте несколько прыжков на месте, это усилит кровообращение и улучшит вид вашей кожи.

Все хотят красивую и чистую кожу, многие даже знают о том, что ее нужно регулярно очищать и отшелушивать. Но далеко не все могут разобраться в калейдоскопе самых различных очищающе-пилингующих средств для кожи. Попытаемся вам помочь. Ведь пилингом можно испортить кожу, а не сделать ее сияющей и красивой. Итак, разберем для начала, при каком типе кожи какое из средств использовать.

Для сухой кожи хорошо подходят комплексы с гидрокси-

кислотами, отшелушивающие кремы и пилинг с энзимами.

Для нормальной кожи все средства хороши. Ей подходят и отшелушивающие салфетки, и отшелушивающие крема, и комплексы с гидроксикислотами, и скрабы.

Для жирной кожи рекомендуется использовать комплексы с гидроксикислотами, скрабы и отшелушивающие салфетки.

Для чувствительной кожи показано очищение при помощи пилинга с энзимами и отшелушивающих кремов.

А теперь давайте рассмотрим, чем же все эти средства отличаются друг от друга.

Отшелушивающие кремы содержат и гидроксикислоты в минимальном количестве, и небольшие пилинговые частички. Эффектом этого крема является ускорение обновления клеток кожи. Такой крем создан для ежедневного использования. Если он подходит вам по типу кожи, то смело пользуйтесь им каждый день перед сном.

Пилинги с энзимами не счищают отмершие частички, они их просто-напросто растворяют. Энзимы не проникают глубоко внутрь, работая на поверхности кожи. Используйте это средство дважды в неделю.

Отшелушивающие салфетки почти то же самое, что отшелушивающий крем, только более компактны и особенно удобны в применении где-нибудь в дороге. Ими можно пользоваться ежедневно.

Скрабы содержат частички, которые очищают кожу меха-

ническим способом. Но не стоит пугаться, скрабы действуют бережно, не повреждая при этом кожу. Считается, что они могут проникать в поры и препятствовать образованию комедонов, т. е. так называемых черных точек. Скраб рекомендуется использовать один раз в неделю.

На кожу в целом, и на цвет лица в частности, очень положительно влияют теплые солевые процедуры. Их проведение не отнимет у вас много времени, а вот результат наверняка порадует. Итак, приступим.

Требуется: 2 ст. л. соли, 1 л кипятка.

Приготовление. Соль растворить в кипятке. Раствор готов.

Применение. Очистить лицо и смазать жирным питательным кремом. Потом взять махровое полотенце, смочить его середину в солевом растворе, слегка отжать. Затем приложить его к лицу следующим образом: влажной серединой к подбородку и шее, свободные концы соединить над головой. Данную процедуру следует делать нечасто. Но она настоящее спасение перед важным событием.

Ни для кого не секрет, что алоэ – уникальное растение, которое издавна дарит людям здоровье и красоту.

Требуется: листья алоэ.

Приготовление. Листья алоэ выдержать в темном прохладном месте в течение двух недель. Затем следует снять кожу с одной стороны.

Применение. Протирать очищенным листом кожу лица и

шеи. Сок не вытирать с лица, а прямо на него наносить крем. Процедуру следует проводить 10 раз через день. Не пугайтесь легкого пощипывания, которое возникает после процедуры, это нормально и через пару дней оно пройдет.

Для того чтобы кожа имела красивый, здоровый цвет, она должна быть в тонусе. А для тонуса кожи рекомендуем вам следующие рецепты.

Требуется: 3 ч. л. ромашки лекарственной, 2 ч. л. сухих лепестков розы или шалфея, 1 ч. л. мяты, 6 таблеток аспирина, 2 стакана вина.

Приготовление. Растения измельчить, добавить к ним вино и аспирин. Дать средству настояться в течение двух недель в холодильнике. Иногда помешивать. Затем процедить. При употреблении разбавлять наполовину дистиллированной водой.

Применение. Наносить вечером на очищенное лицо. За один раз должна быть использована 1 ч. л. средства. Лицо не вытирать, а сразу же нанести на него ночной крем. Курс составляет один месяц. После месячного перерыва можно повторить курс.

Требуется: 1 ч. л. меда, 1 стакан теплой кипяченой воды, сок половины лимона.

Приготовление. Мед развести водой, добавить сок лимона. Лосьон готов. Применение. Протирать им лицо ежедневно по вечерам перед наложением крема.

Требуется: по 2 ч. л. измельченных лепестков розы и цвет-

ков бузины, 250 мл кипятка.

Приготовление. Травы залить кипятком. Дать настояться.

Применение. Протирать лицо. Непременно помните о том, что средство хранится в холодильнике не больше двух суток.

Требуется: по 1 ч. л. цветов липы и шалфея, 250 мл кипятка.

Приготовление. Дать настояться.

Применение. Использовать для того, чтобы протирать лицо утром и вечером. Можно делать контрастные ванночки. Для этого надо разделить настой на две части, одну охладить в холодильнике, другую слегка нагреть. И чередовать.

Всего неделя – и ваше лицо заметно похорошеет. А можно такой настой заморозить и кубиками льда протирать лицо.

Если кожа на лице у вас сухая, а румянец просто необходим, то следующий рецепт для вас.

Возьмите немного пшеничных отрубей, насыпьте их на влажную ладонь и слегка помассируйте этой массой влажное лицо. Остановиться нужно, когда кожа слегка порозовеет. Ополосните лицо кипяченой теплой водой или настоем трав и осторожно промокните мягким полотенцем. Умыться так нужно дважды в день, утром и вечером.

А вот еще один совет для тех, чья кожа склонна к сухости.

Требуется: 1 стакан зерен пшеницы, 2 л. воды.

Приготовление. Пшеницу залить водой. Поставить на слабый огонь и кипятить до тех пор, пока количество жидкости

не уменьшится вдвое. Затем отвар следует процедить. Хранить настой нужно в холодном месте.

Требуется: по 1 ч. л. листьев подорожника, цветков ромашки, листьев мяты, 1 ст. л. картофельного крахмала, 250 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. этой смеси заварить кипятком. Дать настояться под крышкой в течение 10 минут. При постоянном помешивании добавить картофельный крахмал.

Применение. Протирать лицо перед умыванием. Не смывать в течение 30 минут.

А вот так чистят лицо те, кто желает иметь румянец и здоровое сияние. Очистить кожу лица лосьоном, затем нанести на нее смесь молотых овсяных хлопьев и оливкового масла. Массажными движениями втирать ее в кожу в течение 5 минут. После этого сверху положить смесь из 1 ч. л. меда и 2 ст. л. яблочного сока. Опять массажными движениями втирать в течение 5 минут. Сверху нанести кефир с несколькими каплями лимонного сока. Теперь все. Подождать, пока маска высохнет, и смыть ее прохладной водой. Сполоснуть лицо настоем ромашки или шалфея. Только нужно помнить о том, что маску такую следует делать 1–2 раза в неделю, для каждодневного применения она не подходит.

Часто бывает так, что кожа сухая не только на лице, но и на всем теле. К сожалению, в таком случае практически любое мыло может вызвать раздражение и шелушение. Вот средство, которое может вам помочь.

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.