



ЗДОРОВЬЕ
И КРАСОТА
ПО СИСТЕМЕ
«ВЕРСАЛЬ+»

РУШЕЛЬ
БЛАВО

16+

Адаптированные рецепты и техники, ставшие
откровением для современной науки

Рушель Блаво

Здоровье и красота по системе «Версаль+»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63414393

SelfPub; 2020

Аннотация

Это поистине революционная книга о том, как можно за небольшое время и без каких-то особенных усилий стать красивым, вернуть молодость и надолго сохранить свежесть лица и тонус тела. Врачи и косметологи давно обратили внимание на обитателей Версаля, знаменитых своей непреходящей красотой. В этой книге вы найдете самые лучшие и адаптированные для современной реальности методики, применимые в домашних условиях. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

От автора	5
Метод Луизы де Лавальер, чтобы ваша кожа не знала изъязнов	10
Провинциальная простушка	10
Тайна старой Марго	13
Почему был построен Версаль	16
Ссора с королем	17
Методика восстановления красоты кожи от клиники «Версаль»	20
Как определить свой тип кожи. Метод Луизы де Лавальер	20
Типы кожи	21
Авторский метод Рушеля Блаво	23
Как вылечить жирную кожу	25
Обмен веществ	25
Очищение организма	26
Чистка лица	27
Очищение лица. Чем и как умываться	28
Домашние средства для умывания жирной кожи	28
Эфирные масла	33
Маски для жирной кожи	37
Противовоспалительные маски	37

Противоугревые маски	39
Если вскочил прыщ	41
Как помочь сухой коже	43
Питание при сухой коже	43
Витамины для сухой кожи	44
Увлажнение сухой кожи	45
Очищение сухой кожи лица	47
Умывание	47
Скрабы	48
Ароматерапия для сухой кожи	52
Базовые масла для сухой кожи лица	52
Эфирные масла для сухой кожи	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Рушель Блаво

Здоровье и красота по системе "Версаль+"

От автора

Дорогие читатели!

В этой книге я расскажу вам о том, как можно за небольшое время и без каких-то особенных усилий стать красивым, сохранить надолго свежесть лица и тонус тела и даже вернуть молодость.

Скептики возразят мне: «Это нереально! Столько лет врачи и косметологи ищут способы продлить молодость, но увы – безуспешно!»

Да, к сожалению, результаты работы косметологических фирм очень часто разочаровывают своих клиентов. Ну а что если обратиться к опыту прошлых веков...

Да ну, опять возразят мне скептики: «Раньше было еще хуже. В 30 лет женщина уже становилась старухой».

А вот тут, дорогие скептики, позвольте с вами не согласиться: смотря какая женщина, смотря, где она жила и чем занималась!

А знаете ли вы, что Король-Солнце Людовик XIV полю-

бил свою фаворитку Франсуазу Скаррон, на которой после смерти королевы тайно женился, когда той было за тридцать, и была она на несколько лет старше короля? Вы думаете, это потому, что особенность у короля была такая – нравились ему женщины не первой молодости? Нет, дорогие мои читатели, не в этом дело, все прежние его фаворитки были молоды. Просто Франсуаза Скаррон прекрасно выглядела, намного моложе своих лет. Да там, в Версале, все выглядели превосходно и намного моложе своих лет; знаменитая королева Анна Австрийская имела романы, когда ей было за пятьдесят, и очень, очень многие в те годы восхищались ее красотой.

Версаль – детище Короля-Солнце Людовика XIV, живое напоминание о «галантной эпохе» утонченных дам и кавалеров, роскоши, изнеженности французской аристократии. Время Версаля локализуется интервалом 1661–1789 гг., от Людовика XIV до Великой французской революции, потрясшей Европу и весь мир. Это целая эпоха красоты, изысканности и утонченности. Французские короли и королевы, их фаворитки и фавориты, прекрасные дамы и кавалеры самого великого двора Европы владели знанием, позволявшим им долгие десятилетия сохранять юношескую стройность, свежесть и гармонию, а вместе с тем – и любовь своих избранников.

Конечно, скажете вы, так это ж в Версале! Это для королей и королев, для их фавориток и фаворитов, а вовсе не

для простых людей! Спешу вас обрадовать, дорогие читатели! То, что было доступно лишь королям и приближенным к ним особам, – теперь доступно и вам!

Дело в том, что мы с моими коллегами – врачами, косметологами, историками, ароматерапевтами, фитотерапевтами, архивистами и другими специалистами, – давно думали над проблемой красоты и молодости лица и тела и обратили внимание на, если можно так выразиться, «обитателей» Версаля именно потому, что вовремя вспомнили любовные истории пожилой королевы-матери, а также последнюю супругу Короля-Солнца и еще многих и многих других знаменитых своей непреходящей красотой людей.

Тогда ваш покорный слуга и еще несколько моих коллег отправились в столицу Франции для работы в архивах. Охотно скажу, что многие тайны сохранения молодости и красоты из Версаля стали откровением для современной науки. На нашу работу ушло порядочно времени, и было нам совсем нелегко, но мы нашли! **Нашли разгадку тайны, как сохранить себя на долгие годы молодым и красивым.**

Да, сейчас к нашим услугам самые новейшие технологии, с их помощью методы косметологов Версаля мы, я думаю, довели до совершенства. Вообще-то, честно говоря, мы создали свой собственный метод, метод восстановления и сохранения красоты клиники «Версаль». Я познакомлю вас с ним, дорогие читатели, на страницах этой книги. Эти знания помогут вам всегда оставаться в прекрасной форме. Те-

перь вы сможете на собственном опыте убедиться: *быть всегда красивым возможно, это совсем нетрудно и зависит полностью от вас.*

К сожалению, эта книга далеко не полностью раскрывает сущность нашей методики – объем издания не позволил рассказать обо всех программах, которые реализуют наши специалисты. У нас есть такие программы молодости и красоты для женщин, которые позволяют привести в порядок и лицо, и тело, и сохранять тонус долгие годы.

Есть программы и для мужчин, которые также позволяют мужчинам оставаться молодыми и сильными много лет.

Есть и универсальные программы, например, программа избавления от варикозного расширения вен, – эта проблема мешает жить как женщинам, так и мужчинам.

В книгу вошла, как я сказал, лишь малая доля наших открытий. Я выбрал программы коррекции кожи и антивозрастную программу для женщин и лечение облысения и полноты по мужскому типу – для мужчин, потому что по этим темам на сегодняшний день больше всего запросов. Но я прекрасно понимаю, что фигура волнует женщин зачастую не меньше лица, что мужчины тоже не хотят стареть лицом и т. д. Все впереди, дорогие читатели, следите за нашими изданиями. А пока обращайтесь к специалистам клиники «Версаль» – любая программа работает намного действеннее, если реализуется под руководством специалиста и при помощи современных технологий.

В книге же вы найдете такие рекомендации, которые позволят вам провести первоначальную работу дома, доступными методами. К счастью, довольно часто этого оказывается вполне достаточно, чтобы отодвинуть старение, улучшить состояние кожи, волос, избавиться от лишних килограммов и пр. Однако для более тщательной проработки ваших проблем я советую вам после домашнего, подготовительного этапа, обращаться к нам – в «Версаль». Наша аппаратная косметология, продукция наших химической и органической лабораторий творят настоящие чудеса. По понятным причинам я не могу здесь назвать имена известных всей России людей, которые уже оценили по достоинству метод «Версаль». Скажу только, что системы «-20» и «-30» позволили нашим друзьям не только выглядеть на 20 и 30 лет моложе, но и привлечь к себе людей, биологически более молодых; созданы семьи, родились дети! Это ли не счастье и не доказательство того, что разработанная нами на основании изучения версальских методик система «Версаль» – настоящий кладёзь красоты, молодости и здоровья!

Не откладывая в долгий ящик, начинайте работать над собой прямо сегодня. Пусть имена величайших королей и красавиц станут вам путеводными звездами-маяками. Звоните, пишите, приходите в клинику «Версаль»! Мои специалисты и я сам всегда с радостью помогаем всем, кто обращается к нам за помощью. Наша миссия – сделать людей здоровыми, красивыми, счастливыми! И мы ее реализуем!

Метод Луизы де Лавальер, чтобы ваша кожа не знала изъянов

Провинциальная простушка

И вот наступило время начать наши изыскания. Но с кого? Кто стал тем самым первым, для кого работали лучшие косметологи самого великого королевского двора Европы? Луиза де Лавальер, вернее, Луиза-Франсуаза де Лабом-Леблан, герцогиня де Лавальер и де Вожур, первая официальная фаворитка Короля-Солнце, Людовика XIV. Кстати, именно для нее Людовик построил Версаль, поэтому сам Бог велел и мне начинать с нее.

Итак, что мы имеем? Юная девушка самого что ни на есть благородного происхождения, однако из глубокой провинции и без состояния, фрейлина блестящей Генриетты Английской, кузины короля, жены его младшего брата Филиппа Орлеанского, неожиданно для всех становится... нет, не просто любовницей, а именно возлюбленной молодого короля, причем далеко не сразу ответившей на его страстную любовь. Почему же неожиданно для всех, для всего французского двора? Да потому, что ради Луизы, простушки, как говорили про нее, из провинции, падчерицы герцога Гастона

Орлеанского (дяди короля), король оставил свою любовницу Генриетту Английскую. И вдовствующая королева-мать Анна Австрийская, и супруга Короля-Солнце Мария-Терезия, и все придворные оказались шокированы этой заменой: они не сомневались в том, что герцогиня Орлеанская намного превосходит «бедняжку» де Лавальер по всем статьям. Генриетта Английская была именно что блестящей дамой: она обладала ярким темпераментом, великолепным умом (например, была неофициальным послом Франции в Англию, и при ее непосредственном участии был заключен Дуврский договор, выгодный для обеих стран) и, главное для нас с вами, замечательной красотой, чего никто не мог сказать о ее фрейлине Луизе де Лавальер.

У Луизы была близкая подруга, с которой они делили комнату при дворе, тоже фрейлина Генриетты Английской Николь де Монтале. До женитьбы короля двор старшего герцога Орлеанского располагался в Блуа, городе значительном, но провинциальном, там же жили де Монтале и де Лавальер. Так вот, в Блуа Николь де Монтале однажды записала в своем дневнике: «Бедняжка Луиза! Если бы не эти ужасные угри на лице, она была бы премиленькой. Не пойму, за что наказал Господь эту невинную овечку, этого ангела! Нет, никогда я не буду, по примеру других, завидовать нежной коже блондинок. У нас, смуглых брюнеток, такого просто не может быть». Дневниковая запись мадемуазель Николь стала для меня тем толчком, который в конечном итоге и задал

движение по пути к открытию замечательных, версальских способов привести в порядок проблемную кожу.

Я очень хорошо знаю, что о коже надо заботиться с ранней юности, ни в коем случае ее не запускать, а то потом может быть поздно. Угри, прыщи – всегда тяжелая психологическая травма, а юные люди, всем известно, особенно в этом смысле ранимы. Луизу де Лавальер называли бедняжкой все, кому не лень, потому что барышня действительно страдала из-за своей кожи. Она стеснялась до такой степени, что ей трудно было поддерживать беседу, она была мало приспособлена для светской жизни. Даже когда, благодаря методикам самых просвещенных косметологов мира, ее кожа стала выглядеть нормально, а сама она стала официальной фавориткой короля и родила ему четырех детей, она не могла наслаждаться счастьем и высоким положением – юношеские комплексы бывает не изжить даже тем, кто достиг вершин карьеры и счастья. Король, как вы, дорогие читатели, наверное, уже поняли, был вообще человеком страстным и увлекающимся, так что увлечься ему было нетрудно. Он же – не Николь де Монтале, чтобы критически вглядываться в каждый прыщик на лице девушки! Тем более что от прыщиков Луиза очень скоро избавилась, и ее кожа стала ничем не хуже, чем у других. А помог ей в этом, как это ни удивительно, король, причем сам того не ведая.

Тайна старой Марго

Однажды, задолго до того, как де Лавальер стала любовницей короля, герцогиня Орлеанская разгневалась на свою фрейлину по причине, вряд ли понятной самой Генриетте Английской, – герцогиня была вспыльчива и одновременно взбалмошна, так что Луиза могла прогневить ее чем угодно или просто попасть под горячую руку. В гнев Генриетта обозвала девушку «прыщавой идиоткой» и приказала убираться с глаз долой, чтобы не раздражать своим видом чувства высочайшей особы (то есть самой Генриетты). Луиза же, в противоположность своей госпоже, обладала характером робким, а так как и сама она очень переживала из-за проблем с кожей, то выбежала после резких слов герцогини из ее покоев, захлебываясь слезами. Мадемуазель де Лавальер, как я уже говорил, была влюблена в короля, поэтому ноги сами принесли несчастную девушку к покоям его величества. Нет, она не осмелилась постучаться к своему возлюбленному Людовику – с чего бы такая вольность! Но Лувр, где на тот момент жил король, – дворец старинный, обладающий множеством потайных комнат, лестниц и галерей. В одной из таких комнат и оказалась Луиза, пытаясь найти уединение, чтобы выплакать свое горе, войдя в первую попавшуюся невзрачную дверь в коридоре для прислуги рядом с королевскими покоями. Голос возлюбленного привлек внимание

девушки.

Король разговаривал со своим другом графом де Сент-Эньяном, которого мы еще встретим на страницах этой книги, – он был любимцем и доверенным лицом его величества и не раз помогал королю в его тайных делах. Луиза невольно подслушала их разговор:

– Граф, эта старая ведьма, Дюваль, знает свое дело!

– Ваше величество, я вижу, что ее средство практически избавило вас от...

– Не произносите вслух этой мерзости, дорогой граф! Главное, что ее больше нет!

Это – только отрывок беседы Короля-Солнце с графом де Сент-Эньяном, а вот что позже написал сам граф в своих мемуарах: «Тем достопамятным вечером, вся дрожа от робости и смущения, пришла ко мне малютка Лавальер. Я и представить себе не мог, что эта юная нимфа вскоре настолько завладеет сердцем моего друга и господина! Поэтому и помог сей бедной девице – уж очень жалок был вид ее. Ах, если бы я только знал! Если бы я знал, я бы все равно помог мадемуазель де Лавальер, потому что из всех прекрасных дам, которых любил его величество, Луиза де Лавальер обладала самым человеческим, самым добрым и честным нравом, да благословит ее Господь!»

Из мемуаров де Сент-Эньяна мы знаем, что он познакомил де Лавальер с лекаркой Марго Дюваль, той самой, которая лечила короля. Дело в том, что Людовик XIV сам страдал

проблемами с кожей, причем сходными с проблемами Луизы, но об этом я расскажу несколько позже. Марго Дюваль слыла в Париже ведьмой, а на самом деле она была очень талантливым косметологом, пожалуй, впервые разобравшимся в том, как обмен веществ влияет на тип и состояние кожи, научившимся регулировать и обмен веществ, и состояние кожи, а также оставившим рецепты ароматических масел, кремов и лосьонов, и научившим потомков определять собственный тип кожи. Трагическая судьба была у Марго Дюваль: будучи уже совсем старой женщиной, она составила средство для Атенаис де Монтеспан, следующей за Луизой фавориткой короля. Увы, средство вызвало у госпожи де Монтеспан аллергию, а эта дама вовсе не обладала кротостью Луизы де Лавальер. В гневе Атенаис дала приказ тайно задушить старую Марго (под этим именем лекарку знал весь Париж от короля до нищего). Когда госпожа де Монтеспан опомнилась – как же! кто же будет избавлять ее от комплексов и проблем! – было уже поздно.

Именно Марго Дюваль научила Луизу де Лавальер методике распознавания своего типа кожи, а также средствам, – уникальным, скажу я вам, дорогие читатели! – решающим множество косметических проблем. И Атенаис она очень даже помогла, но и об этом я расскажу вам позже.

Почему был построен Версаль

Луиза де Лавальер больше всего на свете любила бывать на природе, любила охоту или просто конные прогулки, король ее называл «моя пастушка», а придворные отмечали ее «пасторальное» обаяние. И никто даже не подозревал, что девушка использует время уединения на природе не просто для отдыха и размышлений, а для сбора лечебных трав, которые показала ей мадам Дюваль: Лавальер была совсем не богата, а своих личных денег у нее отродясь не водилось, сборы же от мадам Дюваль были отнюдь не дешевы. Король-Солнце был готов для своей первой фаворитки на все, именно в любви к Луизе он отстоял свое право иметь фаворитку, как и абсолютную власть в королевстве. И, заметив любовь Луизы к жизни на природе, он приказал переделать небольшой охотничий замок в роскошную загородную резиденцию. Так был построен Версаль – прекраснейшее творение величайших архитекторов эпохи классицизма, роскошная резиденция, которой завидовали и подражали монархи всей Европы, ставшая символом королевской Франции. Какова же ирония истории! Символ могущества, абсолютизма, гармонии и красоты явился миру благодаря скромной девушке, страдающей из-за нечистой кожи!

Ссора с королем

С Луизой де Лавальер из-за ее проблем с кожей периодически случались разные казусы. И первая ее ссора с королем отчасти произошла по этой причине. Людовик потребовал, чтобы Лавальер прекратила общаться со своей излишне активной подругой Николь де Монтале, которая была посредницей между бывшей любовницей короля Генриеттой Английской и новым увлечением герцогини, графом де Гишем. Луиза, всегда покорная, на этот раз категорически отказалась – она была верной в дружбе. Король, может быть, и внимания бы не обратил на ее отказ – он баловал свою фаворитку, однако сама мадемуазель де Лавальер так распе-реживалась, что на лице у нее сразу выскочило несколько прыщей. Луиза прекрасно знала, что избавиться от них совсем легко, – у нее были для этого необходимые средства, но она ужасно боялась, что король придет к ней в эту же ночь, а за пару часов прыщ не вылечить никаким чудодейственным средством. И тогда Лавальер устроила целое представление: имитировала для горничной истерику и сбежала в монастырь. В своих ожиданиях Луиза не обманулась: король действительно пришел к ней в эту ночь, и взволнованная горничная сообщила ему, что ее несчастная госпожа, рыдая и кляня себя за греховную связь, отправилась в монастырь, чтобы принять постриг. Когда на следующий день пылкий

король явился за своей возлюбленной, он нашел ее распростертой перед статуей Божьей Матери, погруженной в глубокую молитву. Прыщей уже не было – Луиза с ними справилась за одну ночь, – и ждала короля, как и подобает несчастной, чье сердце разрывается от любви, а душа полна раскаяния в грехе незаконной страсти. После этой ссоры страсть Короля-Солнце к своей пастушке вспыхнула с новой силой.

Пройдут годы, и Людовик отошлет от себя Луизу де Лавальер. Луиза уйдет в монастырь и там, может быть, обретет желанный покой, а с ним и счастье, ведь шумная, полная блеска придворная жизнь ей не нравилась никогда, – мадемуазель де Лавальер всегда была скромной и тихой, никогда не стремилась ни создать семью, ни сделать карьеру, просто всегда покорялась судьбе. После ее смерти монахини говорили о Луизе, как о святой.

Ну, каждому, как говорится, свое, нас же интересуют те способы, рецепты и средства, которыми Луиза победила главный недостаток своей внешности – проблемную кожу. Большую их часть я узнал от из дневников мадемуазель де Лавальер. Благодаря этим записям я узнал и о мадам Дюваль и ее рецептах, и о том, что сама Луиза дополнила к этим рецептам, – она очень заинтересовалась косметологией и, уже будучи в монастыре, стала замечательной травницей и специалистом по лечению проблемной кожи – к ней за помощью обращались представители самого высшего общества. Методики мадемуазель де Лавальер легли в основу

принципов лечения проблемной кожи клиники «Версаль». Разумеется, мы с коллегами модернизировали их, ведь к нашим услугам – новейшие технологии, но сущность сохранили. Так что, дорогие читатели, все мои рекомендации по лечению проблем кожи основываются на том, что когда-то сделало из закомплексованной девушки с прыщиками первую даму самого блестящего двора Европы.

Методика восстановления красоты кожи от клиники «Версаль»

Как определить свой тип кожи. Метод Луизы де Лавальер

Для того чтобы подобрать себе подходящее косметическое средство, в первую очередь нужно правильно определить свой тип кожи, а то, наверное, сами знаете, как бывает: купишь дорогой крем или лосьон известной фирмы, разрекламированный всюду, где только можно, и думаешь: ну все, слава Богу, мои проблемы решены! А не тут-то было – становится еще хуже, деньги выброшены на ветер, а дурное настроение перешло в длительную депрессию, что, в свою очередь, еще больше усугубило кожные проблемы. Кстати, та же Луиза де Лавальер так долго мучилась со своим личиком именно потому, что не могла определить свой тип кожи: вроде жирная, раз есть угри, но, с другой стороны, раздражения и покраснения совсем не характерны для жирной кожи. И только когда мадам Дюваль помогла девушке это выяснить, стало ясно, как кожу лечить.

Само собой разумеется, лучше всего вам обратиться в нашу клинику, чтобы ваш тип кожи со всей медицинской точ-

ностью определил косметолог, но, если у вас такой возможности нет, вы сами можете воспользоваться методом де Лавальер – это совсем нетрудно.

Типы кожи

Для начала давайте разберемся, какие типы кожи бывают.

Жирная кожа

У жирной кожи есть достоинство: она долго сохраняет свежесть, на ней почти не появляется морщин, а с возрастом жирность уменьшается, так как сальные железы работают с меньшей активностью.

Нормальная кожа

С возрастом такая кожа может подсыхать, так что счастливым обладательницам нормальной кожи ни в коем случае не надо пренебрегать увлажнением, особенно нужно заботиться о коже вокруг глаз и рта.

Сухая кожа

Нежная и тонкая, в юности кажется прозрачной и сияю-

щей. К сожалению, с возрастом сияние проходит, зато на такой коже быстро появляются морщины. В любом возрасте такая кожа может шелушиться, на ней легко возникают покраснения. Обладательницы сухой кожи должны особенно тщательно следить за увлажнением и питанием кожи, если не хотят преждевременно состариться.

Комбинированная кожа

Если жирных пятен нет, то повторите процедуру через 2 часа (лицо не мойте). Если жирные пятна появились, то кожа у вас нормальная. Если так и не появились, то сухая.

Авторский метод Рушеля Блаво

Теперь, когда мы определили свой тип кожи, пора привести ее в порядок. Для того чтобы все правильно сделать, вам надо понять, в чем суть моей методики, которую мы практикуем в клинике «Версаль».

Качество и состояние кожи зависят от обмена веществ, который определяется самыми разными факторами, в том числе и психическим состоянием. Поэтому наши специалисты в клинике одновременно назначают диету и препараты, которые помогают наладить здоровый метаболизм, и приводят в порядок собственно кожу. Именно комплексный подход позволяет не просто на какой-то промежуток времени привести в порядок лицо и тело, но вообще избавить человека от проблем с кожей.

Что же делать тем, у кого нет возможности обратиться в клинику «Версаль»? Действовать, как и специалисты клиники, комплексно: мягкое очищение организма + диета + мероприятия, направленные на исправление кожных недостатков.

А сейчас я отвечу на те вопросы, которые наиболее часто слышу от своих пациентов.

– *Всегда ли необходимо очищение организма?*

– Нет. Если на коже нет раздражений, прыщей, угрей, поры чистые, то очищения не требуется.

– *Можно ли самостоятельно назначить себе диету?* – В принципе, да. Диета зависит от типа кожи.

– *Все ли мероприятия можно провести самостоятельно?*

– К сожалению, нет. Например, при жирной коже лица необходимы чистки, которые может сделать исключительно специалист. Хочу предупредить вас, дорогие читатели: ни в коем случае не делайте чистку самостоятельно!

* * *

Итак, теперь, когда общий смысл методики вы поняли, пора приступать к лечению. В каждом разделе я привожу несколько средств и способов лечения кожи. Меня частенько спрашивают зачем? Ведь если кожа, допустим, жирная, то и достаточно одного средства для жирной кожи. Нет, дорогие мои, абсолютно недостаточно. Дело в том, что все мы разные, и у всех, у кого жирная кожа, она все-таки тоже разная. У кого-то она более чувствительная, как у Луизы де Лавальер, у кого-то – менее; у всех разная степень жирности; разная способность кожи впитывать разные вещества; разная реакция на ароматы; разная реакция организма на витамины и продукты питания и т. д. То же самое касается людей и с сухой, и с нормальной кожей. Так что я привожу не одно средство и не один способ лечения для того, чтобы вы могли выбрать то, что подходит именно вам.

Как вылечить жирную кожу

Начинаю с жирной чувствительной кожи лица я потому, что именно такая кожа была у Луизы де Лавальер. Кроме того, именно жирная кожа доставляет своим обладательницам наибольшее число проблем, потому что прыщи и открытые поры досаждают, пожалуй, более всего. Только запомните, очень вас прошу, не пренебрегайте моими рекомендациями! Лечение должно быть комплексным, иначе толк от него будет намного меньше, чем хотелось бы и чем возможно.

Обмен веществ

Если у вас жирная кожа, вам нужно увеличить количество витамина А, поступающего в ваш организм. Некоторым бывает достаточно только этого, чтобы жирность кожи нормализовалась! Во-первых, принимайте витамин А (ретинола ацетат) в капсулах (по одной капсуле в день во время еды). Только имейте в виду, что витамин А накапливается в печени, поэтому я советую ограничить его прием до месяца, а людям с больной печенью вообще воздержаться. Людям со зрелой кожей я советую принимать «Аевит», то есть препарат, содержащий не только витамин А, но и витамин Е (по одной капсуле раз в день вместе с едой). Витамин Е восстанавливает тонус кожи.

Во-вторых, увеличьте в вашем рационе количество продуктов, содержащих витамин А. Витамин А есть в желтых, красных и зеленых овощах и фруктах, а также во многих ягодах и травах. Из растений и плодов им больше всего богаты морковь, абрикосы, тыква, шпинат и зелень петрушки. Однако лучшими источниками витамина А являются печень и рыбий жир, сливочное масло, желтки яиц, цельное молоко и сливки. Обезжиренное молоко и зерновые, а также говядина содержат его очень мало. Только имейте в виду, что жирное при жирной кожи есть не рекомендуется, так что лучше – без цельного молока и сливок, ограничьте себя свежими овощами и зеленью, тем более что витамин А может теряться при кулинарной обработке продуктов: варке, консервировании и т. д. Большая часть этого витамина – до 60–80 %, может все-таки сохраняться при готовке, но разрушается, если продукты, содержащие витамин А, долго держать на воздухе.

Очищение организма

Если жирная кожа воспалена, если поры быстро загрязняются, на лице – угри и гнойные прыщики, то вам необходимо очистить организм. Лучше всего (и проще) принимать гомеопатическое средство гепар сульфур (по восемь шариков каждые два часа), особенно если есть гнойники, – он великолепно убирает любые гнойные заболевания.

Очень хорошо каждое утро натощак съедать 1 ст. ложку

овсяных хлопьев, залитых кипятком.

Каждое утро натошак – 1 ст. ложку нерафинированного оливкового масла с 30 каплями лимонного сока (имеет слабительный эффект).

Каждое утро натошак – 2 яблока.

Очень хорошо помогает АГТ – аутогемотерапия. Здесь вам нужна помощь – самостоятельно не справитесь. В нашей клинике вам эту помощь окажут.

Чистка лица

Чистки лица бывают ручные и аппаратные. Кстати, еще со времен старых советских косметических кабинетов при парикмахерских и по сегодняшний день ручная чистка лица – самая востребованная процедура. Если ее проведет квалифицированный косметолог, то лица, честное слово, будет не узнать – настолько оно похорошеет! НО: я категорически не советую вам делать чистку самостоятельно! Во-первых, вы можете расковырять личико так, что останутся рубцы, шрамы, ямки и прочие мерзости. Во-вторых, со многими прыщами вы просто сами не справитесь – не все легко выдавливаются. В-третьих, самое ужасное будет, если вы занесете инфекцию!!! Последствия могут быть самыми тяжелыми, и увеличение количества прыщей тут – не самое плохое!

Поэтому в домашних условиях – только скрабы и лосьоны, то есть не чистка, а очищение лица.

Очищение лица. Чем и как умываться

Начнем с того, что частота умывания не должна превышать 2–3 раза в день. Чрезмерное увлечение этой процедурой может навредить проблемной и чувствительной кожи. Температура воды для умывания не должна быть горячей. Горячая вода усиливает выделение кожного сала, поэтому вода должна быть холодной или же прохладной температуры. 1 раз в неделю можно выполнять контрастное умывание жирной кожи холодной и горячей водой, это улучшает тонус клеток.

Меня часто спрашивают, можно ли мыться пенкой или гелем для умывания? Можно, хотя и нежелательно, потому что практически во всех пенках и гелях содержатся продукты переработки нефти. Просто здесь они не так опасны, как в кремах, – ведь вы смываете и пенку, и гель, так что ничего страшного. Но лучше все-таки приготовить средство для умывания своими руками.

Домашние средства для умывания жирной кожи

Лосьоны и тоники для умывания, которые вы сделаете своими руками по методике клиники «Версаль», помогут нормализовать работу сальных желез и поднять тонус кожи,

а некоторые из них справятся с угревой сыпью и, соответственно, будут способствовать выравниванию цвета кожи.

Ароматический тоник для умывания

На стакан прохладной очищенной воды добавить по 5 капель эфирных масел бергамота и лаванды. Во время умывания избегать попадания тоника в глаза. После умывания я советую вам протереть кожу отваром шалфея или календулы.

Лосьон из лепестков роз

Полный стакан спелых лепестков роз залить маслом персиковых косточек. Емкость поставить на водяную баню и нагревать до тех пор, пока лепестки роз не потеряют цвет. Настаивают лосьон в течение суток, после чего процеживают. Хранят в плотно закрытой емкости. Протирают кожу дважды в день (кожа должна быть сухой).

Молочные продукты для умывания кожи

Молочные продукты (кислое молоко, кефир, простокваша) для умывания кожи очень любила Луиза де Лавальер. Она очень хорошо знала: чем жирнее кожа, тем кислее

продукт следует выбрать. Для умывания кожи ватный диск обильно смочите в выбранном продукте и протрите им кожу. Такая процедура обладает легким отбеливающим эффектом.

Медовый лосьон для умывания

Натуральный мед применим не только в качестве вкусной и здоровой пищи, но и для очищения жирной кожи. Для приготовления лосьона 2 ст. ложки меда нужно развести в 1 стакане воды и добавить 5 капель эфирного масла лаванды. Лосьон для умывания готов. Только имейте в виду: если у вас купероз (заметны кровеносные сосуды, на коже покраснения, вы быстро краснеете на морозе), то мед – не для вас.

Травяной настой

Рецепт этого травяного настоя обладает не только очищающим, но и противовоспалительным воздействием на кожу, поэтому я его рекомендую тем, у кого есть воспаленные прыщики. Умывание таким настоем поможет подсушить воспаления и снизить угревую сыпь на лице. Для приготовления лосьона по 1 ст. ложке трав зверобоя, шалфея и тысячелистника залейте 250 мл горячей воды. Отвар надо настаивать несколько часов, после чего повторно нагреть на водяной ба-

не. Через 25 часов отвар процеживают и добавляют в него 30 мл спирта. Настойка для ежедневного протирания кожи готова. Спиртовым лосьоном вы будете обрабатывать кожу 1 раз в день.

Растительное масло для очищения кожи

В классическом понимании умыться с помощью растительного масла вряд ли получится, но вот качественно очистить кожу – легко. Надо просто слегка нагреть оливковое масло на паровой бане и протереть кожу ватным диском, смоченным в масле. Остатки масла снимите с помощью ватного диска, смоченного в отваре зверобоя или календулы. Я советую выполнять данную процедуру 1–2 раза в неделю.

Салициловая кислота

Масло виноградных косточек – самое легкое из всех базовых масел, оно лучше всего впитывается. Если у вас очень жирная кожа, начните с него, то есть используйте в качестве базы только масло виноградных косточек, ни с чем не смешивая. Когда ваша кожа придет в норму, вы сможете добавлять и другие масла.

Масло зверобоя

Срок хранения: в течение 8 месяцев в прохладном месте в плотно закрытой темной таре.

Масло лесного ореха

Это маслянистая прозрачная жидкость. Допускается светло-желтый или бледно-янтарный оттенок. Масло лесного ореха является идеальным средством для ухода за жирной кожей. Благодаря высокой проникающей способности оно быстро впитывается и сужает поры, приводя таким образом жировой обмен кожи в норму. Масло лещины регенерирует и выравнивает кожу, поэтому оно хорошо подходит для борьбы с угревой сыпью и морщинами. Масло лесного ореха также приводит в норму кровообращение в кожных покровах и тем самым препятствует развитию купероза. Его можно применять в чистом виде, а можно также в смесях с другими базовыми и эфирными маслами. Важное достоинство масла лещины – матирующий эффект.

Эфирные масла

Масло бергамота

Косметическое действие эфирного масла бергамота определяется его бактерицидными, противовоспалительными и тонизирующими свойствами. Оно полезно проблемной юношеской коже для лечения угревой сыпи и других неприятностей, устраняет воспалительные процессы и раздражение кожи. Быстро прижигает герпетические пустулы. Оказывает антипаразитарное, антигрибковое действие.

Нормализует секрецию сальных и потовых желез на жирных участках кожи, тонизирует, сужает поры, выравнивает тон пигментированных участков. Дает хороший эффект в средствах, уменьшающих себорею кожи головы, шелушение. Обладает дезодорирующим свойством – дезодорант для полости рта.

Масло грейпфрута

Эфирное масло грейпфрута насыщено витамином С, который так необходим нашей коже. Оно регулирует жировой обмен, нормализует секрецию и дренажные функции сальных желез, осветляет и отбеливает жирную кожу, сужая

поры. Великолепно очищает, дезинфицирует и тонизирует кожу, препятствует образованию камедонов. Масло грейпфрута восстанавливает естественную сальную секрецию при жирных волосах, повышает тонус волос, при длительном применении устраняет их повышенное загрязнение и склеивание. Оно великолепно укрепляет и питает волосы, придает им здоровый, блестящий вид.

Масло иланг-иланг

Масло иланг-иланга – эффективное средство против слоющихся и ломких ногтей. Оно также весьма полезно для ухода за волосами, особенно ослабленными и поврежденными.

Масло кедра

Кедровое эфирное масло не обладает фототоксическим эффектом и без ограничений применяется в производстве парфюмерных изделий и туалетного мыла.

Масло лаванды

Эфирное масло лаванды ликвидирует перхоть и ломкость волос, препятствует их выпадению.

Масло розмарина

Употребление 1–2 каплей розмаринового масла внутрь (не наносить на кожу!) с соком способствует более эффективному и быстрому загару, препятствует обгоранию и образованию пятен.

Масло чайного дерева

Масло чайного дерева обладает уникальными бактерицидными свойствами, поэтому является настоящим спасением для людей с жирной кожей. Оно легко и наверняка избавляет от акне, лечит угревую сыпь, а также раздраженную кожу, трещины, царапины и пр. Выравнивает поверхность кожи. Масло чайного дерева лучше всего применять точечно для заживления прыщей, потому что оно противопоказано при куперозе.

*** * ***

Итак, готовим смесь. Смешиваем базовые масла. Смотрите сами: чем жирнее у вас кожа, тем больше в смеси должно быть самого легкого масла виноградной косточки, вплоть до того, что можете использовать его в чистом виде. Если же вы

собираетесь загорать, увеличьте количество масла зверобоя, а если хотите добиться максимального матирующего эффекта – масла лесного ореха.

Что касается эфиров, то их, как я уже сказал, – 5 капель на 1 ч. ложку базового масла. Любых. То есть если в вашей смеси 4 ч. ложки базовых масел, то эфирных должно быть не больше 20 капель. Не старайтесь запахать в смесь как можно больше эфиров, два-три вполне достаточно. Лучше чередуйте их. Единственное что: для жирной кожи я рекомендую постоянно использовать розмарин. Пусть он будет всегда, а к нему добавляйте по очереди то лаванду, то бергамот, то кедр... Кстати, если у вас зрелая кожа, то можете добавить немножко эфирного масла моркови, о свойствах которого я расскажу чуть ниже. Оно очень хорошо восстанавливает и придает коже красивый оттенок загара. Только не переборщите с морковкой, чтобы не вернулась жирность.

И еще одно: цитрусовые масла не совместимы с солнцем, поэтому в яркий солнечный день лучше обойтись без них, чтобы не было ожогов.

Если первое время у вас будут появляться небольшие гнойнички, не бойтесь, просто прижигайте их маслом чайного дерева. Это кожа выводит накопившиеся жиры, скоро это все пройдет без следа, вы и не вспомните.

И не забудьте про термальную воду!

Маски для жирной кожи

Противовоспалительные маски

Я уже рассказал вам, дорогие читатели, что Луиза де Лавальер справлялась с кожными воспалениями буквально за одни сутки. Это действительно возможно и даже совсем нетрудно. Противовоспалительные маски – один из способов быстро решить проблему воспаленного прыща.

Дрожжевая маска

1 ст. ложку свежих хлебопекарных дрожжей нужно смешать с 0,5 ч. ложки лимонного сока и добавить такое количество воды, чтобы получилась густая кашица. Маску надо нанести на проблемные участки кожи и дождаться полного ее высыхания. После этого еще подождать 15–20 минут. Смыть маску прохладной водой.

Маска из глины

Сухую глину надо размочить и в 2 ст. ложки влажной массы добавить 1 ч. ложку растительного масла и 1 яичный бе-

лок. Растереть все вместе, чтобы не было комочков, и нанести на угри на 10 минут. Смыть маску лучше подкисленной столовым уксусом прохладной водой: 1–2 ст. ложки яблочного или винного уксуса на 1 л воды.

Маска из земляники (клубники) на грейпфрутовом соке

3 ст. ложки земляники размять, влить 2 ч. ложки грейпфрутового сока, добавить 1 ч. ложку взбитого яичного белка и нанести массу на участки с гнойничками.

Крапивная маска

3 ст. ложки листьев и измельченных стеблей крапивы надо залить 1 стаканом кипятка и оставить на 1 час под крышкой для настаивания. Затем зеленую массу слегка отжать, нанести ее на проблемные места, а оставшимся настоем спустя 10–15 минут сполоснуть лицо, чтобы маску смыть.

Айвовая маска

Надо 1 плод спелой сочной айвы натереть на мелкой терке и нанести на лицо на 15 минут. Затем маску смыть слегка подкисленной водой – 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или

сока лимона на 1 л воды.

* * *

Имейте в виду, что маски – не единственный способ справиться с воспалением. Скорее, они нужны, чтобы нормализовать состояние кожи на длительный период времени, хотя и воспаление резко снижают. Про, так сказать, экстренные меры борьбы с прыщами я обязательно расскажу вам чуть ниже.

Противоугревые маски

Угри не всегда, слава Богу, пребывают в воспаленном состоянии, но все равно ничего хорошего в этих черных точках нет. Мой вам совет: если на вашей коже есть черные точки, протирайте ее два раза в день обычной перекисью водорода, – вскоре вы сами заметите, что стали выглядеть намного лучше, потому что черных точек на вашем лице не видно, а значит, и цвет лица посвежел. И конечно, вам помогут противоугревые маски.

Дрожжевая маска

Дрожжи нужно смешать с перекисью водорода до образования кашицы и намазать лицо. Держать не менее 25 минут,

потом смыть прохладным чаем.

Огуречная маска

Огурец вместе с кожурой надо натереть на терке и залить 1/2 стакана крутого кипятка. Настаивать 30 минут, потом нанести на лицо и держать 30 минут.

Горячая маска

Надо взять тонкий хлопчатобумажный мешочек с небольшими отверстиями и засыпать в него в равных пропорциях траву земляники, малины, ромашки, чабреца, крапивы, брусники, березового листа. Потом мешочек со сбором на две минуты положить на горячую сковородку. Разогретый мешочек кладете на чисто вымытое лицо и держите, пока он не остынет.

Если вскочил прыщ

А что же делать, если вскочил прыщ?

Во-первых, вспомнить сущность метода клиники «Версаль»: следим за обменом веществ – если кожа становится нечистой, нужно очищение организма: если кожа становится слишком жирной, принимаем витамин А.

Но все это хорошо, однако от прыща надо избавиться быстро и без последствий, не правда ли? Да и вообще, перед менструацией прыщ может вскочить на самой идеальной коже. Поэтому во-вторых, если есть возможность, зайдите к косметологу. Это – дело одной минуты, наши косметологи удалят вам прыщ, и вы о нем больше не вспомните.

Нет такой возможности? Тогда в-третьих, протрите лицо и отдельно прижгите прыщ салициловым спиртом.

В-четвертых, чистыми руками (протрите и их салициловым спиртом для надежности. Вообще салициловый спирт всегда должен быть в вашей аптечке) выдавите прыщ. Если толком не получилось, ничего страшного, только лучше это делать, обернув пальцы чистой материей, например носовым платком, чтобы не травмировать кожу.

В-пятых, снова прижгите салициловым спиртом.

В-шестых, сделайте густую кашицу из таблетированного антибиотика, можно самого дешевого – неважно, раздавив таблетку и смешав получившийся порошок с салициловым

спиртом.

В-седьмых, нанесите ее на прыщ, дайте высохнуть. Пусть будет, пока не отвалится, а как отвалится, повторите.

Завтра у вас прыща уже не будет.

Вариант: смазывайте прыщ маслом чайного дерева. Осторожно. Точечно.

Если у вас прыщ вскочил на теле, причем на закрытых частях тела, то аккуратно точечно нанесите на него фукорцин (купите в аптеке). Фукорцин – это жидкость яркого цвета марганцовки, он практически не смывается и выдыхается очень нескоро, только поэтому его нельзя наносить на лицо. После того как фукорцин высохнет, помажьте свой прыщ мазью акридерм гента. Все это – 4 раза в день.

Как помочь сухой коже

Питание при сухой коже

Итак, не забуду повторить, что забота об обмене веществ – это основа методики нашей клиники, потому что без этого ничего не будет. Да, косметика поможет, безусловно, но ведь наша с вами задача не сделать вас зависимыми от косметических средств, а сделать вашу кожу здоровой и естественной, не правда ли? Так что регулируем обмен веществ.

Если у вас сухая кожа, я вам рекомендую есть как можно больше растительных белков – овощей, злаков, семечек, орехов, фруктов.

Вам также необходима сера, потому что она делает кожу гладкой и молодой. Сера содержится в чесноке, луке, яйцах и аспарагусе.

Вашей коже просто необходимы альфа-гидрокислоты, так как они способствуют образованию новых клеток, ведь главная задача обладательниц сухой кожи – сохранить ее молодость. Эти вещества содержатся в яблоках, молоке, сахарной свекле, цитрусовых, томате, винограде, черной смородине.

И особенно полезны при сухой коже оранжевые и желтые овощи, содержащие бета-каротин, – из него организм сам вырабатывает витамин А. Ешьте морковку, только не забы-

вайте при этом о печени!

Ни в коем случае не злоупотребляйте жирным и жареным, особенно перегретыми растительными маслами. В них просто кишмя кишат свободные радикалы – главные враги вашей красоты и молодости.

И конечно, вода. Воды в день надо выпивать не менее 2 л, это поможет вам победить в вашей борьбе за гидратацию кожи.

И помните, дорогие читательницы, что ни к чему хорошему вас не приведет курение. Дело не только в сужении капилляров под воздействием никотина, что лишает кожу витаминов и минералов, но и в так называемом «лице курильщика» – определенная мимика постепенно формирует морщины вокруг рта, а кожа становится жесткой и сухой.

Витамины для сухой кожи

Не удивляйтесь, дорогие читатели, но для сухой кожи, как и для жирной, необходим витамин А. Дело в том, что витамин А регулирует работу сальных желез, поэтому как избышек жира, так и его недостаток, могут быть вызваны недостатком витамина А. Так что принимайте его, но ни в коем случае не переборщите, а то повредите печени. И помните, что витамин А имеет свойство накапливаться в печени, поэтому принимать его до бесконечности не надо. Пару недель, не больше, потом сделайте перерыв. А может быть, ваша ко-

жа восстановится и раньше, чем за две недели.

Сухость кожи может быть вызвана также недостатком витаминов группы В. Здесь вам поможет витаминный комплекс. Витамины группы В – вообще вещь необходимая, при их недостатке кожа сохнет и покрывается трещинками.

Для обновления и формирования тканей вашему организму необходим витамин С. Он активизирует выработку коллагена, важнейшего компонента для формирования новых, молодых клеток кожи. Кроме этого, витамин С обладает антиоксидантными свойствами и помогает в активизации циркуляции крови. Усиленная циркуляция крови придаст вашей коже нежный персиковый цвет, естественный румянец и здоровый блеск. Основным симптомом дефицита витамина С будет огрубевшая, тусклая, сухая и шелушащаяся кожа.

Не забудьте о витамине Е, который, наряду с витамином А, является важнейшим «кожным» витамином, он защищает кожу от вредного воздействия свободных радикалов и помогает сохранить молодость.

Увлажнение сухой кожи

Если у вас очень сухая кожа, то, конечно, лучше всего вам помогут увлажняющие маски, которые вам сделают в нашей клинике «Версаль». Дело в том, дорогие друзья, что салонные маски – это лучше всего, честное слово! Хотя бы раз в месяц людям с сухой кожей делать их необходимо! Кстати,

хотя бы иногда увлажняющие салонные маски я рекомендую и людям с нормальной кожей, у которых вроде бы никаких проблем нет. Да и людям с жирной кожей тоже: ведь жир – отнюдь не увлажнение. Беда в том, что нормальная кожа с возрастом может подсыхать. Поэтому пренебрегать увлажнением не надо. Никому не надо, даже людям с жирной кожей.

Кроме того, приобретите увлажнитель воздуха, поставьте аквариум в своей комнате (рыбки в нем – по желанию, увлажнению кожи они не способствуют). Это вам надо сделать в любом случае, независимо оттого, делаете вы салонные увлажняющие маски или нет.

Еще вам необходима термальная вода. По крайней мере 3–4 раза в день ей спрыскивать личико должны все, независимо от типа кожи, а уж люди с сухой кожей – вообще обязательно!

Очищение сухой кожи лица

Умывание

Здесь важно помнить главный принцип: очищение должно быть мягким! Никаких жестких скрабов и спиртовых лосьонов!

Утро начинаем с умывания прохладной кипяченой водой, можно дополнительно использовать отвар трав: мяты, мелиссы, ромашки, шалфея. После чего необходимо задать тонус вашей коже с помощью тоника (без содержания спирта!) и нанести увлажняющий крем, желательно с содержанием светофильтров от 15 и выше, он должен быть легким, но насыщенным. Вместо крема можно и даже нужно использовать аромамасла, о которых я вам расскажу чуть ниже.

Вечером очищаем кожу от макияжа и загрязнений с помощью молочка, в котором должно быть необходимое содержание успокаивающих и питательных веществ, молочко можно заменить, например, подсолнечным маслом. Завершаем процедуру богатым по «наполнению питательными веществами» кремом, если кожа пересушена, под крем можно дополнительно использовать гидрогель. Крем опять-таки можно заменить смесью масел, и не забудьте про термальную воду, которая увлажнит вашу кожу и успокоит ее.

Скрабы

Если у вас сухая кожа, то скраб вам надо использовать раз в неделю. Я очень рекомендую вам периодически обращаться в нашу клинику «Версаль» для глубокой очистки кожи. Однако вряд ли это возможно раз в неделю, поэтому в любом случае вам приходится очищать кожу самостоятельно. Я уверен, что лучше всего пользоваться скрабами, которые вы сделали своими руками, потому что в них нет тех вредных веществ – продуктов переработки нефти – которые неизменно встречаются во всех промышленных предметах косметики.

Скраб для сухой чувствительной кожи из овсяных хлопьев

Это очень простой, но эффективный скраб. Для его приготовления измельчаем в кофемолке овсяные хлопья, а затем смешиваем с теплым молоком. Полученной однородной смесью в течение 2–3 минут аккуратно массируем кожу лица и шеи. Затем оставляем еще на 20 минут. Смываем такой скраб теплой водой, а затем наносим масло абрикосовых косточек. Кожа станет упругой, нежной, а мелкие морщинки разгладятся.

Скраб для сухой кожи из овсяных хлопьев и винограда

Такой скраб для лица обладает не меньшим эффектом. Для этого мы берем немного молотых овсяных хлопьев, добавляем 6–7 размятых виноградных ягод. Когда хлопья немного разбухнут, наносим на лицо и шею, а затем массируем 2–3 минуты. После 15–20 минут умываемся прохладной водой.

Скраб для сухой чувствительной кожи лица из мелкой овсяной крупы с маслом оливы

Берем 2–3 ст. ложки мелкой овсяной крупы или молотых хлопьев, смешиваем с теплым оливковым маслом до получения сметанообразной консистенции. Наносим на кожу легкими круговыми движениями, затем массируем еще несколько минут. Оставляем на 10–15 минут, после чего смываем теплой водой. Такой скраб для лица нежно очищает кожу, прекрасно питает, тонизирует ее, разглаживает мелкие морщинки.

Питательный скраб для сухой кожи лица

Тщательно разминаем ягоды клюквы, затем смешиваем с хлопьями. Оставляем на 5–10 минут, чтобы они разбухли, затем добавляем сахар, масла и хорошо размешиваем. Наносим круговыми движениями на кожу лица, а также шеи и декольте, после чего массируем несколько минут. Для лучшего воздействия скраб-маску оставляем на коже на 15–20 минут, а потом смываем скраб для лица теплой водой. После такой процедуры кожа лица выглядит эластичной, нежной, свежей.

Скраб для сухой проблемной кожи лица из овсяной муки с миндальными орехами

Все ингредиенты тщательно перемешиваем, добавляем теплой воды до получения консистенции сметаны. Эту смесь наносим на массажную варежку или мочалку, после чего массируем кожу лица (можно всего тела) в течение 5 минут. Такой скраб для лица оказывает на кожу омолаживающее действие, прекрасно очищает, питает, тонизирует ее. Наша кожа становится нежной, эластичной, помолодевшей, исчезают неглубокие морщинки.

Питательный скраб для очень сухой чувствительной кожи

Этот скраб идеально ухаживает за чувствительной кожей, он хорошо очищает ее, прекрасно питает, восстанавливает липидный обмен.

Ароматерапия для сухой кожи

Так же, как и в случае жирной кожи, я, дорогие читатели, глубоко убежден, что масла намного полезнее, чем кремы. При помощи масел вы легко приведете свою кожу в порядок.

Да, дорогие мои, Галина совершенно права: термальная вода строго обязательна, если вы не хотите, конечно, чтобы ваше личико напоминало пергамент. Как минимум 4 раза в день.

Базовые масла для сухой кожи лица

Масло абрикосовых косточек

Масло очень питательное, богатое витаминами, не имеет запаха, хорошо впитывается в кожу. Его можно применять даже для ухода за очень чувствительной кожей младенцев. Подходит для любого типа кожи.

Масло эффективно применяется при ссадинах, сыпи (наружно). Прекрасно смягчает кожу. Только помните, что на кожу ребенка его надо наносить очень легкими щадящими движениями. Это масло имеет прекрасные регенерирующие свойства, поэтому его рекомендуется использовать для ухода за кожей лица и тела. Благоприятно воздействует на увяда-

ющую, сухую, воспаленную и чувствительную кожу, делая ее гладкой, красивой и здоровой, дает прекрасный увлажняющий эффект.

Применение: в качестве добавки – 10–50 % (рекомендуется). При необходимости можно использовать и в чистом виде.

Срок хранения: 6–12 месяцев после открытия. Хранить в плотно закрытой темной таре. После открытия хранить только в холодильнике. Держать вдали от света и тепла.

Масло авокадо

Масло авокадо – настоящее хранилище провитаминов, необходимых коже и волосам. Подходит для ухода за тонкой кожей. Питает, регенерирует кожу, восстанавливая ее защитный, иммунный барьер. Обладает антиоксидными, гидратирующими и ранозаживляющими свойствами.

Масло авокадо применяется при небольших бытовых и солнечных ожогах наружно, оно наносится непосредственно на пораженные участки кожи. Для обеспечения большего результата добавьте в смесь для ухода за кожей лица и тела 5 капель масла лаванды на 10 мл масла авокадо. Используется масло авокадо также при сыпи, поврежденной коже, при экземе. В этих случаях применяйте наружно, нанося непосредственно на поврежденные участки кожи.

Масло оказывает увлажняющий эффект на сухую увядаю-

щую кожу (особенно вокруг глаз). Высокое содержание витаминов и минеральных веществ обеспечивает великолепный результат – кожа прекрасно напитывается, увлажняется и в результате становится здоровой и красивой.

Применение: так как масло очень вязкое, рекомендуется использовать в смесях в соотношении 1:10.

Срок хранения: нерафинированное – 6–9 месяцев, рафинированное 12–18 месяцев. В холодильнике может давать осадок в виде хлопьев, если масло переместить в комнатную температуру, его структура восстанавливается. Хранить в плотно-закрытой темной таре. После открытия хранить только в холодильнике.

Масло жожоба

Масло жожоба является жидким воском и поэтому не подвергается быстрому окислению. Данное качество делает жожоба идеальным базовым маслом, в котором хорошо растворяются эфирные масла.

Это масло – тончайшая омолаживающая субстанция. Оно питает, разглаживает, оживляет кожу. Устраняет раздражение, покраснение кожи, отечность, жжение. Великолепное регенерирующее средство. Оптимизирует процессы усвоения витамина D и продуцирования кожей меланина под воздействием солнца. Питает, укрепляет волосы, ресницы, брови.

Жожоба – мощный природный консервант, поэтому оно может храниться годами, не изменяя своих восхитительных свойств.

Масло жожоба – замечательное средство для ухода за кожей новорожденных, особенно эффективное при сыпи (в том числе от подгузников), опрелостях. Применяется при экземе, дерматите, псориазе и зуде, возникающем при псориазе. Применяйте это масло наружно. Для большего эффекта добавьте на 10 мл масла жожоба 5 капель масла лаванды. При лечении псориаза не применяйте длительный период времени без предварительной консультации с врачом.

Масло жожоба дает прекрасный смягчающий эффект, делает кожу красивой и здоровой. Рекомендуется перед бритьем волос с тела хорошо и обильно втереть чистое масло жожобы, поддержать бритву под горячей водой и приступить к процедуре. Для увлажнения, смягчения сухой кожи используйте терапевтическую ванну или применяйте масло наружно. Для избавления от перхоти, а также для оздоровления волос используйте наружно, нанося на волосы и кожу волосистой части головы (делая массаж). Оставьте масло на волосах на ночь, утром вымойте голову.

Применение: хотя на небольшие участки тела можно воздействовать неразбавленным (100 %) маслом, обычно используют 10 % раствор.

Срок хранения: длительный. Хранить в плотно-закрытой темной таре. После открывания хранить только в холо-

дильнике.

Касторовое масло

Касторовое масло хорошо борется с мелкими морщинами, питает и смягчает сухую и чувствительную кожу. За месяц постоянного применения уже можно увидеть положительные результаты, хотя даже на следующий день кожа становится более гладкой и ровной. Оно хорошо подходит для ухода за кожей век, на которых раньше всего образуются мелкие морщинки, используется для роста ресниц. Масло убирает кистовые наросты, бородавки, шрамы и другие наросты на коже. Прекрасное средство при потрескавшейся коже. Усиливает рост волос и улучшает их вид.

Применение: как добавка – 10 %. В чистом виде использовать не рекомендуется за исключением отдельных случаев. Не использовать во время беременности. Турецкое красное касторовое масло (sulfated castor oil) может использоваться как базовое в смесях для ванны. Оно растворяется в воде и не оставляет масляного кольца на ванне.

Срок хранения: 1–2 года. Хранить в плотно закрытой темной таре. После открытия хранить только в холодильнике.

Так как касторовое масло легко доступно, специалисты клиник «Версаль» предлагают вам два рецепта с ним.

Если вы хотите избавиться от морщинок под глазами,

слегка нагрейте над огнем чайную ложку, отодвиньте от огня, налейте в нее масло и дайте ему немного прогреться. Теплым маслом смажьте кожу вокруг глаз и вбивайте его кончиками пальцев. Будьте осторожны: масло должно быть горячим настолько, чтобы терпел палец, иначе можно обжечь чувствительную кожу. Если эту процедуру проводить два-три раза в месяц, то можно избавиться от многих неглубоких морщин и предупредить образование новых. Масла надо чуть-чуть.

Если у вас сухая кожа, вам нужно позаботиться о том, чтобы на лице не появились морщинки. Необходимо небольшое количество касторового масла, слегка подогретого (греть также как и в рецепте для кожи под глазами), нанести по массажным линиям на лицо и слегка помассировать. Через два часа снять излишки ватным тампоном. В касторовое масло, используемое в качестве базы, можно добавлять эфирные масла для получения большего эффекта. Касторовое масло может забивать поры, поэтому во время проведения данного курса необходимо раз в 10 дней делать пилинг.

Кокосовое масло

Масло кокоса применяют при сухой, раздраженной, чувствительной, задубевшей коже. Рафинированное масло используется для лечения ран. Его хорошо использовать для ухода за сухими и ломкими волосами. Масло широко при-

меняется в косметической промышленности для приготовления косметики, мыла и средств для волос.

Применение: Масло лучше использовать в качестве добавок 10–50 %. В качестве единственного базового масла использовать не рекомендуется.

Срок хранения: 12 месяцев. Хранить в плотно закрытой темной таре. После открытия хранить в холодильнике.

Оливковое масло

Для кожи используется только масло сорта «вирджин» (virgin pressed) (нерафинированное масло, которое получают из мякоти неповрежденных оливок; их собирают вручную). Очень хорошо для сухой кожи, особенно неровной, воспаленной, шелушащейся. Смягчает кожный покров. Не окисляется на коже. Сохраняет влагу, образуя воздухо- непроницаемый барьер, при этом не блокируя нормальное функционирование кожи.

Применение: в качестве добавки – 10–50 %. Масло сорта «вирджин» может выступать отдельно в качестве базового масла.

Срок хранения: стабильное. Масло сорта «вирджин» может храниться не в холодильнике.

Эфирные масла для сухой кожи

Апельсиновое масло

Очень хорошее и приятно пахнущее, только надо иметь в виду, что, как и все цитрусовые масла, апельсиновое масло не должно совмещаться с солнцем, поэтому добавляйте его в свои смеси в несолнечные сезоны.

Эфирное масло сладкого апельсина используется большинством косметических компаний. Оно обладает мощным антицеллюлитным действием, повышает упругость, витаминизирует, оберегает сухую кожу, стимулирует регенерацию, способствует обновлению кожи. Очень хорошо помогает при сухости кожи и мозолях. Делает здоровыми и сильными волосы.

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.