

**АННА ГАВРИЛОВА, НАТАЛЬЯ  
ДМИТРИЕВА**

**200 РЕЦЕПТОВ  
КРАСОТЫ НА  
КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ**

**Наталья Юрьевна Дмитриева  
Анна Сергеевна Гаврилова  
200 рецептов красоты  
на каждый день**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63076538](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63076538)*

*200 рецептов красоты на каждый день / Гаврилова А.С., Дмитриева  
Н.Ю.: ИП Демченко; Москва; 2020*

### **Аннотация**

Что может сделать женщину привлекательной? В первую очередь ухоженный вид, здоровая кожа, блестящие глаза и волосы. Как этого добиться, расскажет предлагаемая вашему вниманию книга, в которой собраны самые эффективные рецепты красоты.

Наше издание является своеобразным путеводителем по индустрии красоты, поскольку мы предлагаем информацию не только о средствах ухода за собой, но и советы, как улучшить или скорректировать свою внешность, не прибегая к сложным манипуляциям.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Раздел I	6
Глава 1	7
Характеристика кожи различных типов	7
Жирная кожа	7
Сухая кожа	8
Нормальная кожа	9
Комбинированная кожа	9
Увядающая кожа	10
Фазы увядания кожи	11
Немного о морщинах	12
Определение типа кожи по характерным признакам	15
Жирная кожа	15
Сухая кожа	16
Комбинированная кожа	16
Нормальная кожа	17
Тест на чувствительность кожи	17
Глава 2	19
Основные процедуры по уходу за кожей лица и шеи	20
Умывание	20
Паровые ванночки	22
Компрессы	23

Маски	24
Косметический лед	26
Как подобрать косметические средства	27
Виды кремов	27
Питательные кремы	27
Витаминизированные кремы	29
Увлажняющие кремы	30
Смягчающие кремы	31
Кремы-скрабы	32
Восстанавливающие кремы	32
Омолаживающие кремы	33
Сочетаемость косметических средств	34
Соответствие кремов типу кожи	38
Правила нанесения кремов	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43



**Анна Гаврилова, Наталия  
Дмитриева  
200 рецептов красоты  
на все случаи жизни**

**Раздел I  
«Свет мой, зеркальце, скажи...»**

*Раздел I*



*«Свет мой,  
зеркальце, скажи...»*



# Глава 1

## Типы кожи

Можно выделить три основных типа кожи: *жирную, сухую и нормальную*.

Она может быть и комбинированной, а кроме того, рано или поздно на любой коже начинают проявляться признаки старения, поэтому для удобства описания средств по уходу за ними комбинированную и увядающую кожу выделяют в отдельные типы, хотя, по сути, они таковыми не являются.

## Характеристика кожи различных типов

### Жирная кожа

Жирную кожу можно распознать по постоянному характерному блеску, который вызван повышенным выделением кожного сала. Поры ее расширены и напоминают апельсиновую корочку.

К жирной коже особенно сильно загрязняется пылью, из-за чего на ней могут возникать раздражения, образовываться угревая сыпь.

Однако при правильном уходе этого можно избежать.

Есть у жирной кожи и свои плюсы. Так, она меньше

других типов подвержена возрастным изменениям, дольше остается эластичной и упругой. Морщины на ней образуются позже и бывают менее резкими и глубокими.

## **Сухая кожа**

Этот тип кожи отличается нежностью и тонким роговым слоем. Содержание жира в ней понижено, она быстро теряет влагу. В юном возрасте сухая кожа, как правило, выглядит очень привлекательно, так как отличается матовостью, прозрачностью, бархатистостью. Кроме того, на ней обычно не образуется угревой сыпи. Однако она более других подвержена внешним воздействиям, плохо переносит перепады температуры, ветер, ультрафиолетовые лучи.

Сухая кожа предрасположена к раннему увяданию, быстро тускнеет. Уже в молодом возрасте на ней появляются морщинки вокруг глаз и носа, в более зрелом возрасте легко образуются глубокие мимические морщины.

Сухая кожа часто обладает повышенной чувствительностью, склонна к аллергическим реакциям, воспалениям, покраснению и шелушению. Некоторые из этих проявлений могут возникать не только от механических воздействий, но и от переживаний, стрессов, усталости. Именно поэтому сухая кожа нуждается в особенно бережном уходе.

## **Нормальная кожа**

Нормальная кожа упругая, гладкая, у нее свежий и здоровый вид, нет раздражений, шелушения, красных пятен. Она обладает естественным матовым блеском в отличие от жирной, лоснящейся или сухой тусклой кожи.

В нормальной коже содержится умеренное количество жира, достаточно влаги. Тем не менее этот тип кожи также подвержен возрастным изменениям, поэтому при видимом ее благополучии, она требует регулярного и правильного ухода.

## **Комбинированная кожа**

Иногда бывает так, что кожа на одних участках лица имеет те же признаки, что и жирная, а на других выглядит нормальной или сухой. Это означает, что в данном случае кожа комбинированная.

Чаще всего жирными бывают участки на подбородке, крыльях носа, лбу. На скулах, щеках, висках и в области глаз обычно располагаются участки сухой или нормальной кожи.

Уход за комбинированной кожей довольно сложен, так как для разных участков необходимо подбирать различные средства.

## Увядающая кожа

Со временем кожа лица и шеи начинает терять эластичность и упругость, становится более сухой и тонкой. Функция секреции сальных желез снижается, кожа утрачивает блеск и быстрее теряет влагу.

Возрастные изменения могут проявляться по-разному. Если женщина с возрастом набирает вес, на лице также сильно увеличивается слой подкожно-жировой клетчатки. От этого кожа становится дряблой, провисает. При похудении, напротив, слой клетчатки истончается, сквозь кожу могут проступать сосуды, что выглядит как красноватая сеточка. Неизбежным признаком старения кожи являются морщины.

Однако правильный уход и физические упражнения для лица помогают на долгое время сохранить кожу в тонусе, замедлить образование морщин и даже вернуть свежесть и эластичность.

При уходе за увядающей кожей также нужно учитывать, к какому из перечисленных выше основных типов она относится.

Кожа начинает увядать постепенно, и каждому возрасту присущи свои изменения, в соответствии с которыми и нужно подбирать средства по уходу.

## **Фазы увядания кожи**

**1.** Первые признаки увядания могут появиться уже после 20 лет. Именно тогда образуются мелкие морщинки у наружных уголков глаз, в целом кожа вокруг глаз становится более чувствительной.

**2.** К 30 годам морщинки вокруг глаз углубляются, могут наметиться мимические морщины – вертикальные морщины над переносицей, у уголков губ, продольные морщины на лбу. Кожа вокруг глаз теряет тонус.

**3.** К 40 годам морщин вокруг глаз становится больше, они делаются глубже, мимические морщины ярко выражены. Кожа становится тоньше, суше, теряет естественный блеск. Усталость, напряжение, недостаток сна проявляются на лице в виде темных кругов, мешков под глазами, отечности век.

**4.** К 50 годам кожа, лишенная правильного ухода, становится дряблой, теряет эластичность, изменяет цвет. Возможно проступание пигментных пятен, сосудистой сеточки. Овал лица начинает менять свою форму – могут провиснуть щеки, появиться двойной подбородок.



Простейший тест на тонус кожи вокруг глаз: легонько защипните кончиками пальцев кожу под нижним веком, подержите немного и отпустите. Если кожа находится в хорошем тонусе, складка разгладится в течение 1–2 с, если же она держится дольше, пора начать интенсивный уход за кожей этой зоны.

Однако если смолоду заботиться о коже (как и об организме в целом), то и в 50 лет, и далее можно иметь цветущий вид и удивлять окружающих своей свежестью и красотой.

## **Немного о морщинах**

В зависимости от глубины морщины подразделяют на поверхностные, среднеглубокие и морщины в складках.



Взрослый человек в день должен выпивать около 1,5–2 л жидкости, причем сюда не входят чай, кофе, газированные и алкогольные напитки, поскольку они способствуют скорейшему выведению воды из организма. Для насыщения организма влагой нужно пить соки, компоты, обычную или минеральную воду без газа.

*Поверхностные морщины* неглубокие, образуются в эпидермисе (поверхностном слое кожи) и имеют вид сеточки. Существуют разные причины их возникновения.

**1.** Воздействие природных явлений. Если вы очень часто находитесь на солнце или ветру и не пользуетесь солнцезащитными и смягчающими кремами, это может привести к образованию поверхностных морщин даже в молодом возрасте, особенно при сухом типе кожи.

**2.** Недостаточное увлажнение кожи, которое бывает связано с проживанием в местности с очень сухим климатом, неправильными умываниями (без последующего нанесения увлажняющих средств) или недостатком воды в организме.

**3.** Увлечение отшелушивающими средствами и механиче-

ской чисткой лица.

4. Курение.

5. Злоупотребление спиртными напитками.

*Морщины средней глубины* залегают в более глубоком дермальном слое кожи, находящимся под поверхностным слоем.

Это так называемые мимические морщины, которые возникают под воздействием устойчивой мимики лица, выражающей различные эмоции, например вертикальные морщины на щеках, продольные морщины на лбу, вертикальные морщины над переносицей, гусиные лапки около глаз и т. п. Кроме того, неудобное положение во сне приводит к возникновению морщин средней глубины на шее.

Мимические морщины возникают в зрелом возрасте, когда выработка естественного коллагена (белка, отвечающего за упругость и эластичность кожи) снижается.

*Морщины в складках* – наиболее глубокие морщины, которые могут возникать вследствие углубления поверхностных и мимических морщин (например, носогубная складка, морщины на лбу, под глазами или сбоку от глаз). Кроме того, они образуются в складках шеи и двойного подбородка.

Начинать бороться с морщинами нужно на ранних стадиях, не допуская их углубления. Подробнее о методах профилактики образования и разглаживания уже возникших морщин будет рассказано в соответствующих разделах данной

## Определение типа кожи по характерным признакам

Ниже перечислены характерные признаки каждого из типов кожи. Если вы обнаруживаете у себя более половины указанных признаков, значит, ваша кожа относится к описываемому типу.

Тестирование кожи следует проводить после ее очищения, не нанося перед этим никаких кремов.

### Жирная кожа

Через 1 ч после очищения приложите тонкие бумажные салфетки ко всем участкам кожи. После этого хорошенько осмотрите лицо и салфетки. Жирная кожа проявляет себя следующим образом.

1. На коже есть или периодически возникают угри.
2. На носу и щеках есть или систематически образуются черные точки (камедоны).
3. В ответ на любое кожное раздражение на ней появляются прыщи.
4. Кожа рыхлая, с крупными порами.
5. Кожа склонна к покраснению.
6. На всех приложенных салфетках остались жирные сле-

ды одинаковой интенсивности.

7. Цвет кожи бледный, даже немного блеклый.

Если имеются не все перечисленные признаки, сделайте тест на комбинированную кожу.

## **Сухая кожа**

Тест проводится также через 1 ч после очищения.

Сухая кожа отличаются следующими особенностями.

1. Цвет кожи розовый, иногда слегка красноватый.

2. Поры на коже незаметны.

3. Практически никогда не бывает угревой сыпи.

4. После умывания возникает неприятное ощущение стянутости кожи.

5. Кожа выглядит матовой, ее поверхность немного шероховата.

6. Под воздействием (даже незначительным) ветра или солнца, кожа краснеет.

7. Первые морщинки появились до 25 лет.

Если не все признаки совпадают, сделайте тест на комбинированную кожу.

## **Комбинированная кожа**

Через 1 ч после очищения приложите тонкие бумажные салфетки ко всем участкам кожи на лице.

Комбинированная кожа проявит себя следующим обра-

ЗОМ.

1. Жирные отпечатки появились только на салфетках, приложенных к подбородку, носу и лбу.
2. На коже щек и висков поры незаметны.
3. На крыльях носа, лбу, подбородке кожа пористая.
4. На средней части лица периодически возникают угри.
5. На момент проведения теста нос уже лоснится.
6. Летом кожа кажется более жирной, чем зимой.
7. Под воздействием солнца и ветра могут возникать раздражения и покраснения на щеках, скулах.

## **Нормальная кожа**

Если тесты не показали признаков сухой или жирной кожи, следовательно, ваша кожа относится к нормальному типу.

## **Тест на чувствительность кожи**

Сухая кожа может обладать повышенной чувствительностью, из-за чего она потребует специального ухода. Является ли кожа таковой, можно узнать при помощи несложного теста.

Тонким, но не острым предметом (кончиком карандаша, ногтем или чем-то подобным) проведите, слегка надавливая, по подбородку. Если на коже не останется следа или он будет едва заметным и скоро исчезнет, чувствительность ва-

шей кожи не повышена. Если след будет ясно различим и продержится довольно долго, у вас чувствительная кожа.

## Глава 2

# Рекомендации косметологов

Кожу женщины, бесспорно, можно назвать зеркалом ее возраста. И прежде всего это утверждение касается кожи лица. Именно на ней в первую очередь отражаются все волнения и переживания – они проступают в виде мимических морщинок. Нездоровый образ жизни – недостаток свежего воздуха, нерациональное питание, плохой сон, отсутствие физических нагрузок – также проявляется на коже лица, приводя ее к раннему увяданию.

Поэтому первым и основным советом конечно же является поддержание всего организма в целом в достойном состоянии. Физическое здоровье и психологический комфорт – это самый универсальный косметический рецепт.

Однако, кроме этого, разумеется, существует множество специальных рекомендаций по уходу за кожей лица и шеи. Ошибочно думать, что ухаживать за ними можно от случая к случаю – перед походом в гости, театр, ресторан. Забота о коже должна быть постоянной.

Не меньшим заблуждением является мнение, что к регулярному уходу нужно приступать только при появлении первых признаков увядания кожи. Молодая кожа также нуждается в заботе, соответствующей возрасту, менее интенсивной, чем в зрелом возрасте, но не менее регулярной.

# Основные процедуры по уходу за кожей лица и шеи

Чтобы кожа всегда радовала глаз своей свежестью, упругостью, здоровым цветом, следует, помимо повседневного применения косметических средств, осуществлять и специальные процедуры, которые поддерживают тонус кожи, благоприятно влияют на ее здоровье.

## Умывание

Умывание – гигиеническая процедура, необходимая для поддержания здоровья кожи любого типа. В процессе его ороговевшие клетки кожи набухают и с легкостью удаляются вместе с осевшей на них пылью, жиром, остатками пота.

Однако вопреки распространенному мнению о пользе утреннего умывания косметологи настоятельно рекомендуют воздерживаться от него. Умываться нужно только вечером, для того чтобы смыть с кожи накопившиеся за день пыль и салные выделения.

После ночного сна кожа отличается повышенным тургором – максимальной упругостью и разглаженностью, что связано с тем, что за ночь кровь приливает к лицу. Водные процедуры (особенно горячей водой) и последующее вытирание лица полотенцем приводят к потере этого состояния.

Таким образом, по утрам рекомендуют протирать лицо тампоном, смоченным в холодной воде, которая тонизирует кожу, а затем лосьоном или тоником. Вместо тампона можно использовать кубик льда.

Перед вечерним умыванием сначала надо удалить косметику специально предназначенными для этого средствами, а после него не нужно сильно растирать лицо полотенцем – достаточно только промокнуть его легкими движениями.

Умываясь, нужно продвигаться снизу вверх – от подбородка к носу, щекам и ушам, лбу. Движения сверху вниз растягивают кожу, что способствует раннему возникновению морщин. Шею также надо мыть снизу вверх.

Не следует умываться жесткой водой с большим содержанием солей, так как они разъедают и сушат кожу, вызывают раздражение и шелушение. Смягчить водопроводную воду можно путем кипячения с небольшим количеством чайной соды, хотя даже простая кипяченая вода мягче водопроводной.

Нельзя пользоваться ни очень горячей, ни очень холодной водой. От длительного воздействия первой возникает устойчивое расширение кровеносных сосудов и пор, кожа приобретает красноватый оттенок и становится рыхлой. Под влиянием второй поры сужаются, влага не проникает внутрь, кожа высыхает и начинает шелушиться. Вода должна быть теплой – комнатной температуры или немного теплее.

После утреннего или вечернего очищения кожи крем на-

носят сразу же, легонько постукивая кончиками пальцев по отдельным ее участкам.

## **Паровые ванночки**

Паровые ванночки – замечательная очищающая процедура, которую можно проводить 1–2 раза в неделю. Однако следует учитывать, что она подходит только для жирной и нормальной кожи, а для сухой и чувствительной кожи очищение паром – слишком интенсивный метод.

Под воздействием пара поры расширяются, происходит глубокое очищение кожи от сальных и потовых выделений. Кроме того, кожа смягчается, и с ее поверхности легко удаляются отмершие ороговевшие чешуйки.

Паровые ванночки также способствуют устранению воспалений и сальных уплотнений. Если кожа проблемная (покрыта угревой сыпью и черными точками), эта процедура должна предшествовать чистке, поскольку она существенно облегчает процесс удаления угрей и комедонов. Также хорошо сделать паровую ванночку перед массажем лица.

Сам процесс проведения процедуры совсем прост. Нужно вскипятить воду, налить в широкую плоскую миску, наклониться над ней и накрыть голову толстым махровым полотенцем.

Держать лицо над паром необходимо в течение 10–15 мин, затем его следует ополоснуть прохладной водой

или протереть лосьоном. Далее можно нанести питательный крем.

После паровой ванночки кожа становится мягкой, эластичной, а регулярное проведение этой процедуры замедляет процессы старения.

## Компрессы

Еще одна очень важная процедура, которую можно делать каждый день, – компрессы, бывающие горячими и холодными.

### *Горячий компресс*

Действие горячего компресса сходно с действием паровой ванночки. Он вызывает расширение пор и отслоение отмерших частичек кожи. Но в отличие от ванночек горячие компрессы нельзя делать при угревой сыпи, воспалении и покраснении кожи. Зато он очень хорош для сухой, или дряблой, увядающей кожи лица и шеи.

Эту процедуру желательно проводить перед наложением масок или массажем, после чистки лица. Закончив массаж, горячий компресс можно повторить.

Для выполнения процедуры нужно взять марлевую салфетку, сложенную в несколько раз, обильно смочить ее в горячей воде, отжать и наложить на предварительно очищенное лицо или шею, которые сверху покрыть толстым махро-

вым полотенцем.

Держать компресс следует 15–20 мин, если же он остынет раньше, можно поменять его, снова смочив салфетку в горячей воде.

Особенно полезны компрессы из настоя лекарственных трав.

### *Холодный компресс*

Холодные компрессы – это в первую очередь тонизирующая процедура, кроме того, они способствуют сужению пор лица, благодаря чему прекрасно подходят для жирной кожи. Лучше всего делать такой компресс после очищающих процедур или глубокой чистки лица, а также после питательных масок. Холодные компрессы походят для всех типов кожи.

Для выполнения процедуры марлевую салфетку необходимо смочить в холодной воде со льдом, слегка отжать и положить на лицо или шею. Компресс не следует придерживать руками, иначе он быстрее нагреется. Держать компресс на лице нужно 15–20 с.

Можно сделать поочередно горячий и холодный компрессы – это отлично тонизирует кожу, придает ей упругость и эластичность.

## **Маски**

По выполняемым функциям все косметические маски де-

лят на:

✓ *питательные маски*, содержащие большое количество витаминов и других полезных веществ, необходимых для здоровья кожи. Такие маски подходят для кожи всех типов, но особенно важно регулярно накладывать их женщинам от 30 лет, когда начинается процесс увядания кожи и она особенно нуждается в интенсивной подпитке;

✓ *стягивающие маски*, применяющиеся для ухода за жирной кожей, чтобы сузить поры и сделать кожу более упругой и гладкой;

✓ *освежающие маски*, подходящие для всех типов кожи. В их состав входят вещества, способствующие отшелушиванию отмерших клеток, смягчающие кожу, придающие ей здоровый цвет и свежий вид;

✓ *смягчающие маски*, предназначенные для сухой и шелушащейся кожи, которая легко воспаляется под действием различных погодных условий – мороза, дождя, снега, резкого перепада температур;

✓ *омолаживающие маски*, направленные на замедление процесса старения кожи. В них входят антиоксиданты и некоторые виды витаминов и биологически активных веществ, которые в комплексе способствуют ускоренной регенерации клеток кожи, образованию эластина и коллагена – белков, отвечающих за эластичность и прочность кожного покрова. Данные маски препятствуют возникновению морщин и делают кожу более упругой.

Косметическая промышленность выпускает все виды масок с учетом возраста и типа кожи. Кроме того, настоящей кладовой здоровья являются маски из натуральных продуктов, приготовленные в домашних условиях (подробно об этом будет сказано в главе 3).

Следует помнить, что, нанося маску на лицо, оставляют нетронутыми участки кожи вокруг глаз, так как за ними необходим специальный уход, которому также будет посвящена отдельная глава.

## **Косметический лед**

Протираание кожи кубиками льда полезно само по себе, так как тонизирует кожу любого типа, а у жирной и пористой эффективно сужает поры. Однако особенно полезен не простой лед, а косметический, приготовленный из отваров или настоев лекарственных трав.

Технология получения косметического льда очень проста: необходимо приготовить отвар или настой из сбора трав, подходящего к вашему типу кожи, процедить его, разлить по формочкам для льда и поставить в морозильную камеру.

Желательно использовать лед в течение недели, так как потом он потеряет часть целебных свойств. Таким образом, не следует готовить сразу очень много настоя. Оптимальное количество – 200 мл (на 1 ст. л. травяного сбора 1 стакан

воды).

Более подробно о рецептах косметического льда для различных типов кожи будет рассказано в следующей главе.

## **Как подобрать косметические средства**

Чтобы сделать правильный выбор, нужно знать, какие виды косметических средств существуют и для чего они предназначены. Кроме того, надо хотя бы немного ориентироваться в том, какие вещества могут входить в их состав, что именно они дают коже. И, наконец, следует иметь представление о том, как правильно применять кремы, гели и др. Только тогда можно смело отправляться в магазин или заказывать их по каталогу.

Итак, именно об этом и пойдет речь далее.

## **Виды кремов**

### **Питательные кремы**

Эти средства ухода отличаются большим разнообразием. Это кремы, предназначенные для различных типов кожи и для женщин всех возрастов. Чем старше женщина, тем в более интенсивном питании нуждается ее кожа.

Не следует думать, что нужно строго придерживаться указаний на упаковке крема, описывающих возрастной диапа-

зон его применения. Биологический возраст кожи может не совпадать с возрастом по паспорту – опережать его или, напротив, отставать (последнее, к сожалению, встречается значительно реже).

Если вы замечаете ранние признаки старения кожи, значит, вам необходимо пользоваться питательными кремами. К таким признакам относятся:

- ✓ потеря упругости, естественного румянца и матового блеска;
- ✓ повышенная чувствительность к различным погодным явлениям (ветру, морозу, прямым солнечным лучам, перепадам температуры);
- ✓ образования морщинок вокруг глаз, мимических морщин;
- ✓ появление реакции на стрессы, нервное напряжение в виде красных пятен, шелушения кожи.

Начинать пользоваться питательными кремами можно и нужно уже с 20 лет, что будет являться профилактикой раннего увядания. Однако, разумеется, в этом возрасте кремы следует выбирать легкие, избегать интенсивных средств от морщин, содержащих биологически активные компоненты.

Злоупотребление сильнодействующими средствами с раннего возраста приведет к тому, что кожа станет «ленивой», т. е. перестанет самостоятельно вырабатывать некоторые вещества, ослабит свою защиту, привыкнув получать все

В готовом виде.

Питательные кремы чаще всего носят название ночных кремов. Это связано с тем, что в ночное время, когда вы находитесь в состоянии покоя и расслабленности, питательные вещества значительно лучше усваиваются кожей, чем днем, в период активности. Однако, тем женщинам, у которых по роду работы график отдыха и активности смещен, следует наносить ночной крем тогда, когда они отдыхают.

Основой питательных кремов являются жиры растительного и животного происхождения, которые легко усваиваются кожей. В состав кремов входят различные питательные вещества и витамины, необходимые коже для поддержания ее здоровья. Могут быть включены и некоторые антибактериальные компоненты и антиоксиданты, которые предотвращают воспаления, появление раздражений под воздействием природных условий.

Питательные кремы больше подходят для сухой, нормальной, а также увядающей кожи. Для жирной кожи они несколько тяжеловаты из-за жировой основы, а для молодой кожи они слишком интенсивно воздействуют.

## **Витаминизированные кремы**

По своим функциям данные кремы сходны с питательными, но отличаются составом. Их готовят не на чистой жировой основе, а на эмульсионной (эмульсия – жир, растворен-

ный в воде). Поэтому такие кремы являются более легкими. Их можно рекомендовать обладательницам жирной кожи и молодым девушкам.

В отличие от питательных витаминизированные кремы не столько питают кожу, сколько стимулируют ее для самостоятельной выработки необходимых веществ, поставляя требующиеся для этого витамины.

## Увлажняющие кремы

Это легкие кремы, изготовленные на основе водной эмульсии растительных масел, не имеющие питательной ценности. Их функция – увлажнять кожу. Они особенно хороши для сухой кожи.

Их также рекомендуют для кожи всех типов, когда она подвергается воздействию прямых солнечных лучей и ветра.



Гели лучше подходят в качестве основы для макияжа, а для ухода и питания кожи предпочтительнее использовать кремы на жировой основе.

Увлажняющие кремы могут содержать в себе экстракты целебных трав для дополнительного смягчающего и противовоспалительного эффекта.

## **Смягчающие кремы**

Эти средства необходимы для смягчения и защиты кожи. Дело в том, что в ответ на различные стрессовые природные проявления (ветер, мороз, воздействие ультрафиолета, перепад температур и т. п.) кожа начинает защищаться. На поверхности образуется тонкий слой из ороговевших частичек, который препятствует прямому воздействию перечисленных негативных факторов. Вместе с тем этот слой препятствует и проникновению в кожу влаги, питательных веществ и витаминов. Получается, что кожа, защищаясь, обедняет свое питание, что приводит к ее преждевременному увяданию.

Смягчающие кремы, с одной стороны, размягчают верхний ороговевший слой кожи, открывая доступ полезным веществам, а с другой – сами создают защитный слой, оберегающий кожу от нежелательных воздействий.

В их состав входят различные воски, экстракты трав, растительные масла. Данные кремы необходимы для любых типов кожи. Благодаря их применению она остается нежной, гладкой, шелковистой и увлажненной.

Особенно сильно кожа нуждается в таких кремах в жару, когда открытые участки кожи подвержены воздействию

прямых солнечных лучей, а также в зимние морозы и холодную ветреную погоду. Смягчающими кремами пользуются не только для ухода за кожей лица, но и для всех открытых участков тела – рук, ног, шеи, зоны декольте.

## **Кремы-скрабы**

Скрабы применяют в дополнение к смягчающим кремам. Их функция заключается в интенсивном удалении поверхностного ороговевшего слоя кожи. Эти кремы действуют механически, так как в мягкую питательную основу включены мельчайшие твердые частички, обычно растительного происхождения (например, скорлупа кокосового или миндального ореха). Растирание крема по лицу приводит к отшелушиванию омертвевших чешуек кожи, а смягчающая основа питает освободившиеся из-под них участки свежей кожи.

Применение скрабов – достаточно агрессивная процедура. Поэтому такие кремы не следует использовать женщинам с чувствительной сухой кожей. Всем остальным применять их можно не чаще 1 раза в неделю, пользуясь в остальные дни смягчающими кремами.

## **Восстанавливающие кремы**

По своему действию несколько сходны с питательными ночными кремами, но действуют более интенсивно и предназначены для ухода за зрелой или увядающей кожей.

Благодаря действию восстанавливающих кремов повышается способность клеток кожи к регенерации – самовосстановлению. Кроме того, такие средства активно питают клетки и замедляют процесс старения.

Восстанавливающие кремы, так же как и ночные, следует наносить на лицо и шею во время отдыха. Они не подходят в качестве основы для макияжа, так как чаще всего бывают жирными. Жировая основа кремов позволяет биологически активным компонентам крема наилучшим образом проникать в клетки.

Восстанавливающие кремы возвращают коже упругость и гладкость, свежий цвет, препятствуют возникновению морщин.

## **Омолаживающие кремы**

Обладают наиболее интенсивным воздействием на кожу лица и шеи и подходят женщинам старше 40 лет, у которых морщины уже вполне заметны. Когда мелкие морщинки едва проступают, не следует торопиться использовать такие сильнодействующие кремы в качестве профилактики, потому что это скорее приведет к обратному эффекту, так же как в случае использования активных питательных кремов в юном возрасте.

Омолаживающие кремы могут содержать самые разнообразные биологически активные компоненты. Каждая круп-

ная косметическая фирма старается разрабатывать собственные, уникальные формулы омолаживания. В состав средств, например, могут входить различные гормоны и фитогормоны, вытяжки из морских водорослей, препараты, созданные на основе плаценты, ферменты и т. д.

Помимо кремов, которые являются основой ухода за кожей, существует еще множество вспомогательных средств (например, для очищения кожи, снятия макияжа, гели и пенки для умывания и т. д.) Подбирая их, нужно руководствоваться определенными правилами сочетаемости.

## **Сочетаемость косметических средств**

Обычно известные фирмы выпускают целые линии средств по уходу, которые включают дневные и ночные питательные кремы, очищающие лосьоны или молочко, скрабы, тоники и др.

Некоторые из них обязательно должны относиться к одной косметической линии. Это связано с тем, что в ней все средства взаимодополняют друг друга. Однако можно применять и некоторые отдельные средства.

**1.** Очищающее средство и тоник должны идеально сочетаться друг с другом, поэтому необходимо, чтобы они принадлежали к одной линии. Очищающее средство растворяет выделения сальных желез и осевшую на кожу пыль и является довольно сильным раздражителем, поэтому нельзя до-

пустить, чтобы остатки его удалялись лишь частично.

Обеспечить полное удаление этих веществ может только тоник той же фирмы, поскольку его состав учитывает особенности компонентов очищающего средства. Тоник нейтрализует его остатки и восстанавливает кислотно-щелочной баланс поверхности кожи.

**2.** Дневной и ночной кремы должны принадлежать не только одной фирме, но и одной косметической линии. Если пользоваться кремами разных фирм, уход за кожей может быть неполным.

**3.** Питательные кремы и очищающие средства могут отличаться, поскольку каждый рассчитан на определенный тип кожи и определенный возраст, поэтому он содержит все необходимые вещества для ухода и никак не связан с очищающими средствами.

**4.** Любые типы масок различных фирм могут прекрасно сочетаться как между собой, так и с очищающими и питательными средствами других производителей, поскольку их действие специализированно и не зависит от функций других средств. Однако если вы пользуетесь продуктами одной линии и в ней есть нужная вам маска, то лучше все-таки воспользоваться ею, так как кремы той же линии могут несколько улучшить ее действие.

**5.** Отшелушивающие кремы и скрабы сочетаются с любыми другими косметическими средствами, поскольку они воздействуют на кожу механически и в них нет веществ, кото-

рые могли бы негативно реагировать на средства ухода других косметических линий.

**6.** Крем для кожи вокруг глаз может быть единственным представителем другой косметической фирмы на вашем туалетном столике, и это никак не скажется на эффективности его действия.

**7.** Декоративная косметика может сочетаться с любыми средствами по уходу. Исключение составляет лишь тональный крем, который иногда может плохо ложиться на крем-основу, изготовленную другой фирмой.

**8.** Линии ароматерапевтических косметических средств следует использовать только полностью, так как в них все подобрано по принципу взаимосочетаемости и взаимодополняемости. Применение отдельных продуктов в сочетании со средствами по уходу других фирм может свести на нет весь эффект от их использования.

**9.** Солнцезащитные кремы сочетаются с любыми другими средствами по уходу или декоративной косметикой.



В уходе за кожей носа есть свои особенности:

- ✓ лоснящийся нос следует протирать тоником и лосьоном, а жирных кремов лучше избегать;

- ✓ не надо пытаться краснеющую кожу носа замаскировать пудрой или тональным кремом, лучше воздерживаться от злоупотребления острыми блюдами, крепким кофе, алкогольными напитками.

Однако есть еще несколько предостережений, приведенных ниже, которые касаются полной несовместимости некоторых косметических средств между собой или связаны с неблагоприятными условиями их использования:

- ✓ витамин А 1 (ретинол) разрушается под воздействием прямых ультрафиолетовых лучей, поэтому не следует использовать кремы с ретинолом, если вы собираетесь после их нанесения находиться на солнце, так как это будет бесполезным расходом косметического того, под воздействием УФ-средства, кроме излучения оно может привести к образованию пигментных пятен;

- ✓ сильнодействующие средства от морщин не рекомендуется наносить на кожу, находясь на солнце, так как это может привести к неприятным последствиям, например покраснению кожи, образованию пятен и т. п. Выходить на улицу можно примерно через полчаса после применения таких кремов, когда они полностью впитаются;

- ✓ витамины А и С подавляют действие друг друга. Поэтому не следует параллельно пользоваться средствами, содержащими и тот, и другой витамин. Лучше чередовать при-

менение таких кремов (например, неделю использовать первый, неделю – второй);

✓ если вы пользуетесь двумя сильнодействующими средствами, оба из которых содержат биологически активные компоненты, не нужно применять их одновременно – неизвестно, какой будет их реакция друг на друга. Лучше пользоваться ими через день или поочередно – одним утром, а другим – вечером.

## Соответствие кремов типу кожи

Для ухода за *жирной кожей* следует выбирать витаминизированные и смягчающие кремы.

Они менее жирные, чем остальные, поэтому лучше подходят к данному типу кожи. Кроме того, эти средства способны регулировать салоотделение и оказывать антибактериальное воздействие на кожу, что значительно снижает вероятность возникновения угревой сыпи.

Перед нанесением кремов жирную кожу необходимо тщательно очистить при помощи тоника или лосьона, можно использовать травяные настои. Кроме того, перед этим можно также сделать паровую ванночку. Она откроет поры и даст возможность питательным веществам легче проникнуть в кожу и быть усвоенными с максимальным эффектом.

Подержав крем на коже 20–30 мин, невпитавшиеся остатки следует удалить салфеткой, смоченной в тонике или тра-

вяном настое.

Жирную кожу рекомендуется периодически очищать при помощи скрабов.

Для ухода за сухой кожей, помимо витаминизированных кремов, нужно использовать более сильные средства – питательный ночной и восстанавливающий кремы. Их жировая основа уже сама по себе благоприятно воздействует на сухую кожу, восполняя недостаток естественного кожного сала. Входящие в состав кремов питательные вещества и витамины активно улучшают структуру кожи, снижают ее подверженность шелушению и воспалению.

Применение скрабов для сухой и чувствительной кожи противопоказано.

Для ухода за *нормальной кожей* подходят легкие витаминизированные кремы на основе экстрактов целебных трав. Не стоит увлекаться обилием косметических средств, особенно в молодом возрасте, лучше использовать маски (фруктовые, овощные, травяные), приготовленные по народным рецептам.

*Увядающая кожа* требует самого интенсивного ухода, поэтому для нее подходят наиболее сильные средства – восстанавливающие и омолаживающие, а также питательные кремы, соответствующие типу кожи (увядающая кожа так же, как и молодая, делится на нормальную, жирную и сухую). Кремы для ухода за *стареющей кожей* должны содержать в своей основе минимальный процент воды, основа должна

быть жировой, консистенция кремов – густой.

## **Правила нанесения кремов**

**1.** Любой крем наносят на предварительно очищенную кожу.

**2.** Крем лучше впитается в кожу, если он слегка разогрет. Поэтому сначала выдавливают необходимое количество крема на кончики пальцев и слегка растереть его между подушечками, чтобы его температура средства сравнялась с температурой тела.

**3.** Питательный ночной крем наносят на лицо и шею за 1–2 ч до сна.

Перед сном нужно удалить остатки крема салфеткой. Не рекомендуется оставлять крем на лице на всю ночь, ведь, для того чтобы все необходимые вещества впитались, достаточно 1 ч. После этого поверхность кожи оказывается покрыта жирной основой, которая лишь забивает поры, не давая им дышать.

**4.** Дневной смягчающий крем наносят на лицо перед выходом на улицу.

**5.** Дневным увлажняющим кремом пользуются сразу после умывания. Через 10–15 мин его остатки снимают салфеткой.

**6.** На участки лица, где могут расти ненужные волосы (над верхней губой, между бровями, на висках), не следует

наносить питательный крем, поскольку он стимулирует рост волос. Эти зоны достаточно смазывать увлажняющим кремом.

**7.** Питательный крем эффективнее действует на чуть влажной коже: влага поможет ему лучше впитаться.

**8.** Время от времени коже дают отдых от всех питательных средств (например, в выходные дни лучше воздержаться от интенсивных средств ухода, а отдать предпочтение очищению кожи при помощи паровых ванночек или специальных умываний).

**9.** Средство на лицо наносят легкими движениями пальцев, слегка постукивая подушечками по участкам кожи, смазанным кремом. Этот небольшой массаж стимулирует нервные окончания и вызывает приток крови к коже, что освежает ее и способствует лучшему усвоению питательных веществ.

**10.** Нанося крем на лицо и шею, нужно стараться не сдвигать и не растягивать кожу. В противном случае это приведет к преждевременному образованию морщин.

**11.** На кожу лба крем наносят мягкими скользящими движениями сначала снизу вверх, а затем от середины лба к вискам.

**12.** На щеки крем – легкими массирующими движениями в направлении от носа к вискам.



*Женщинам с чувствительной кожей, склонной к воспалениям и раздражению, лучше отказаться от кремов, в состав которых входят минеральные масла. Они создают на поверхности кожи пленку, препятствующую естественной регенерации кожных клеток, что приводит к еще более сильной реакции и замедляет излечение воспалений.*

# 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.