

ТАТЬЯНА АГИШЕВА

ИДЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
50+. УХОД ЗА ЛИЦОМ

Татьяна Анатольевна Агишева

Идеальный возраст 50+. Уход за лицом

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62983003

Т. А. Агишева. Идеальный возраст 50+. Уход за лицом:

Аннотация

Многие полагают, что 50 лет – некий барьер, после которого можно махнуть рукой на уход за собой. Это большое заблуждение, и пусть молодость осталась в прошлом, но зрелость не менее привлекательна, а при правильном уходе в ней есть то, чего нет в юности – стиль и шарм.

Мы поговорим о правильном уходе за кожей лица, народных рецептах красоты, гимнастике и массаже, правильном возрастном макияже, салонных процедурах и эстетической хирургии – обо всем, что поможет сохранить красоту и здоровье надолго.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Зрелая кожа: особенности ухода	9
Коллаген и строение кожи	12
Возрастные изменения кожи лица и их профилактика	17
Глава 2. Ежедневная забота о коже лица	24
Очищение	27
Демакияж	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Татьяна Агишева
Идеальный возраст
50+. Уход за лицом

Агишева Татьяна Анатольевна

* * *

Введение



Всем известно, что интересоваться возрастом женщины неприлично, но с годами все становится понятно само по себе – морщины, появившиеся на лице, выдают возраст. Часто женщины после 45 лет, глядя в зеркало, недовольны собственным отражением, из-за чего нередко впадают в депрессию.

Подчас представительницы прекрасного пола очень тяжело переживают наступление зрелости, но на самом деле поводов для этого нет. В пятидесятилетнем возрасте каждая

женщина может выглядеть великолепно, и речь не идет о пластической хирургии, просто нужно своевременно и грамотно начать ухаживать за своей кожей.

Разумеется, начинать уход надо не в 50 и даже не в 45 лет – мероприятия по питанию и защите кожи лица следует начинать после 30. Некоторые женщины считают, что, дойдя до рубежа в 50 лет, они имеют за плечами огромный багаж жизненного опыта и теперь больше нет необходимости ухаживать за собой, но это не так. В данном возрасте уход за кожей лица нужно продолжать, но уже на другом уровне, начав бережнее относиться к своему организму.

После 50 требуется не просто уход за кожей лица, но и проведение различных мероприятий по омоложению. Так, главной задачей в процессе омоложения кожи лица являются нормализация обмена веществ и восполнение уровня влаги, требуемой для поддержания молодости кожи, которая начинает активно расходоваться в результате происходящих в организме изменений.

Кроме того, на качество кожи лица большое влияние оказывают стрессы, которым каждая из нас подвержена в повседневной жизни. Загрязненная окружающая среда и внешние негативные факторы также не способствуют ее омоложению.

Кожу женщины в 50 лет и старше принято называть зрелой или увядающей. В этот период она особенно нуждается в тщательном и грамотном уходе. Кроме того, наступающий в это же время климакс неизменно приводит к гормональным

перестройкам в организме.

Ухаживать за своей кожей надо постоянно: и днем, и ночью. Как правило, уход не отличается от того, что был ранее, но к нему добавляются еще некоторые моменты, о которых и пойдет речь ниже. Так, теперь, помимо обычных увлажняющих и питательных кремов, необходимо обращать внимание на разнообразные крема с подтягивающим эффектом и косметические средства для придания коже упругости.

В зрелом возрасте средства для ухода за кожей следует выбирать особенно тщательно, потому что они не должны содержать поверхностно-активных веществ, разрушающих естественные липидные структуры эпидермиса.

Также при выборе косметики необходимо обращать внимание на то, чтобы она не содержала нефтепродуктов, к примеру минеральных масел, вазелина, церезина и пр. Эти вещества образуют на поверхности кожи непроницаемую пленку, которая препятствует ее нормальному дыханию. Зато такие вещества, как молочные протеины, сорбитол, а также витаминные экстракты пшеницы, овса и меда, непременно должны входить в состав увлажняющих и питательных кремов для возрастной кожи. Нужно стараться приобретать косметические средства, в состав которых входят растительные масла авокадо, кунжута, макадамии и ингредиенты, улучшающие обмен веществ, а также витамины А и Е.

Помимо косметического ухода, необходим также комплекс гимнастических и массажных мероприятий по восста-

новлению эластичности и упругости кожи. Мимическая гимнастика способствует активизации кровообращения в тканях кожи и лучшему функционированию кожных желез. Мышцы лица, как и мышцы тела, нуждаются в регулярных тренировках, которые стимулируют их и заставляют находиться в тонусе.

Эластические волокна кожи имеют способность сокращаться, которая со временем ослабевает, а затем и вовсе утрачивается. Для того чтобы волокна не потеряли своей способности к сокращению, и нужна гимнастика мышц лица. Если в мышцах кожи лица имеется немало волокон с ослабленной способностью к сокращению, то это быстро приводит к возникновению большого количества морщин.

Конечно же нельзя забывать и о возможностях современной пластической хирургии. Эта область медицины помогает женщинам выглядеть свежо и молодо практически в любом возрасте и предлагает широкий ассортимент операций по фейслифтингу, или подтяжке лица и различных его частей. Нужна ли современной зрелой женщине эстетическая хирургия, как грамотно подобрать необходимую операцию, избежать проблем в послеоперационном периоде, а также о многом другом мы поговорим в заключительной главе этой книги.

Глава 1. Зрелая кожа: особенности ухода



Каждый год после очередного дня рождения любая женщина все более внимательно присматривается к своему отражению в зеркале. Прошел еще один год, и выглядеть молодо и свежо стало еще сложнее. Иногда, достигнув 50 лет,

представительницы прекрасного пола просто опускают руки, мирясь с судьбой, и не считают нужным дальше ухаживать за своей внешностью в целом и за кожей лица в частности. Морщины проявляются все более резко, появляются пигментные пятна, лицо теряет четкий контур – зачем прилагать какие-то усилия, если природа все равно возьмет свое? Такие мысли посещают большинство женщин после 50 лет. Однако отчаиваться и опускать руки неправильно, ведь женщина в 50 лет вполне может выглядеть привлекательно и свежо, если будет тщательно следить за своей внешностью.

Наша кожа стареет постоянно, начиная с двадцатилетнего возраста, но в молодости этот процесс происходит практически незаметно и очень медленно. После 50 лет увядание кожи лица становится лавинообразным, что во многом связано с общим состоянием организма.

В коже происходит большое количество самых разных изменений, которые ведут к ее увяданию. Во-первых, ее толщина уменьшается, поэтому если в молодости у вас была жирная кожа, то с возрастом она превратится в сухую.

Это обусловлено тем, что сокращается количество подкожного жира, а потовые и сальные железы работают уже не так интенсивно. Во-вторых, кожа хуже насыщается кислородом и прочими питательными веществами. Любые восстановительные процессы в ней происходят очень медленно. Уровень pH изменяется и становится щелочным, перестраивается и структура коллагена, а также уменьшается количество

гиалуроновой кислоты.



Коллаген и строение кожи

Коллаген составляет примерно 35 % белка тела и 70 % белка кожи и имеет такое строение, благодаря которому может хорошо растягиваться. Именно слой коллагена внутри кожи придает ей упругость и эластичность. Когда в организме начинается процесс старения, коллагеновые волокна высыхают, в связи с чем теряют способность к эластичности, что и приводит к появлению морщин на лице.

Коллаген обладает способностью связывать молекулы воды, поэтому его активно используют при производстве кремов, препятствующих потере влаги верхним слоем кожи. Причем его уникальность заключается в умении впитывать влагу, вес которой превышает его собственный в 30 раз. Благодаря этой способности коллаген обеспечивает регенерацию клеток.

Наша кожа состоит из трех слоев – эпидермиса, дермы и гиподермы (рис. 1).

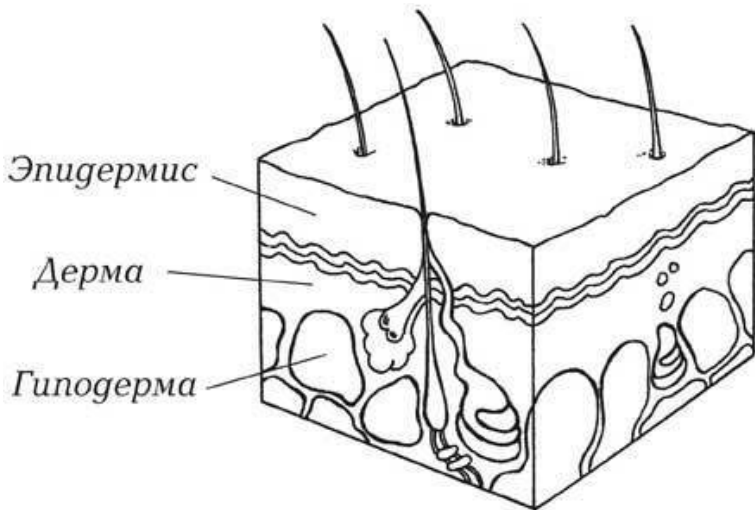


Рисунок 1. Структура кожи

Эпидермис – верхний слой кожи, а дерма выполняет функцию своеобразного каркаса, который придает ей упругость, прочность и эластичность. Кожа, словно необычный матрас – водный и пружинистый одновременно. Пружины – это волокна коллагена (рис. 2) и эластина, а вода заполняет свободное пространство между ними.

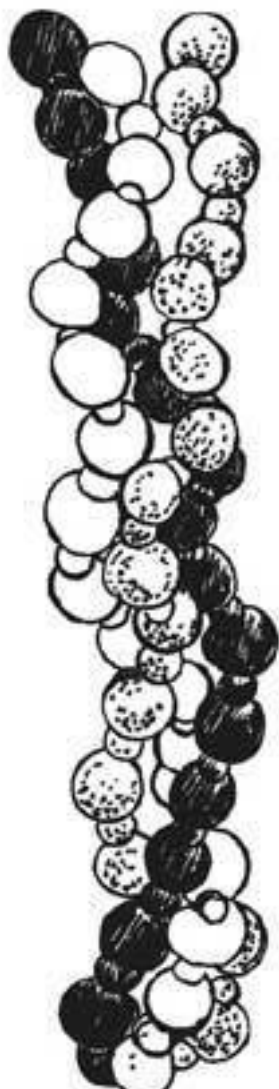


Рисунок 2. Молекула коллагена

Упругость дермы зависит как от состояния волокон коллагена и эластина, так и от состояния водного геля. Кожа теряет упругость и начинает обвисать в том случае, если ослабли «пружины матраца» или водный гель не способен нормально удерживать влагу. Слабая кожа начинает смещаться, растягиваться, а происходит это во сне, во время смеха или плача. Таким образом на коже лица появляются крупные складки.

Коллагеновые волокна и водный гель молодой кожи все время обновляются, но с возрастом эти процессы замедляются, в результате чего скапливается большое число поврежденных волокон.

Дерма постоянно меняет водный гель, называемый гликозаминогликаном. Процесс обновления происходит благодаря работе клеток под названием фибробласты, но активно они трудятся опять-таки лишь в молодой коже, а со временем теряют способность производить новые гликозаминогликаны.

Пожалуй, главным фактором, влияющим на кожу лица, является гормональная перестройка женского организма – климакс. В этот период наблюдается снижение уровня гормона эстрогена, отвечающего за работу сальных желез, необходимое количество гиалуроновой кислоты в клетках кожи, а также за трансформацию коллагена. Все это приводит к тому, что кожа становится сухой и тонкой, появляется пигмен-

тация.

Возрастные изменения кожи лица и их профилактика

К возрастным изменениям кожи можно отнести следующие:

- темные круги и мешки под глазами;
- горизонтальные морщины на лбу;
- морщины под глазами;
- нависание верхних век;
- заметные носогубные складки;
- так называемые «гусиные лапки» возле уголков глаз;
- пигментацию;
- провисание подбородка;
- изменение контура лица.

Существует ряд общих рекомендаций, направленных на поддержание кожи лица в хорошем состоянии долгое время. Например, обязательно надо делать гимнастику для мышц лица, правильно и рационально питаться, защищать кожу от неблагоприятного воздействия негативных внешних факторов. Причем коже нужна не только внешняя защита, но и внутренняя.

Внешние признаки возрастных изменений проявляются прежде всего на наиболее уязвимых обнаженных участках тела, таких как лицо и шея.

Памятуя о том, что наше тело почти на 80 % состоит из воды, следует включать в рацион питания как можно больше разнообразных жидкостей, среди которых непременно должны присутствовать свежие соки, компоты и минеральная вода.

Помимо соблюдения этих правил, стараться избегать привычек, которые оказывают неблагоприятное воздействие на кожу. Например, курения, употребления алкоголя, неправильного питания (одинаково вредны как переедание, так и недоедание), частого пребывания на солнце.

Крайне негативно на кожу лица воздействует резкий перепад температур, поэтому нужно стараться избегать таких ситуаций. Вашей коже, так же как и всему организму в целом, необходимы витамины, поэтому для улучшения ее состояния следует регулярно принимать витамины А и Е, которые способствуют скорому восстановлению кожных покровов.

Помимо всего этого, конечно же одним из главных факторов здоровья и красоты кожи является содержание ее в чистоте.

Очищать кожу при помощи моющих косметических средств надо дважды в день – утром и вечером. Лучше использовать косметические средства, приготовленные на растительной основе. Так, к примеру, вместо воды утром можно умываться кубиками льда, что прекрасно тонизирует кожу.

Помимо повседневного ухода за кожей лица (нанесения кремов), необходимо регулярно проводить косметические

процедуры, помогающие коже восстанавливаться и насыщаться полезными веществами. Разумеется, речь идет о всевозможных масках. Как правило, их следует делать дважды в неделю. Чтобы клетки кожи лучше восприняли питательные вещества, содержащиеся в маске, перед нанесением положите на предварительно очищенное лицо чистую салфетку, смоченную в горячей воде. Такой влажный и горячий компресс поможет порам кожи раскрыться, а мышцам лица расслабиться, что позволит питательными компонентами маски лучше проникнуть в более глубокие слои кожи.

Делая питательную маску, всегда помните о том, что ее ни в коем случае нельзя накладывать на область вокруг глаз.

Приобретая антивозрастные крема, необходимо обращать внимание на их состав. Такие косметические средства обязаны содержать витамины В и Е, которые активизируют рост и деление клеток. Возрастная сыворотка также должна иметь в своем составе гиалуроновую кислоту, помогающую восстановить упругость и эластичность кожи.

Морщины

Морщины – это складки кожи, которые, к сожалению, чаще появляются на лице. Невозможно точно назвать возраст, в котором у конкретной женщины впервые возникают морщины. Дело в том, что у некоторых первые малозаметные морщинки появляются уже примерно в 25 лет, другие жи-

вут без них до 40 лет. Однако в любом случае ухаживать за кожей лица, чтобы морщины появились как можно позже, необходимо с молодости.

После 50 лет уже каждая женщина сталкивается с проблемой морщин. Для того чтобы их было как можно меньше, а появились они как можно позже, нужно выяснить, что именно провоцирует их раннее возникновение.

У эмоциональных, нервных и вспыльчивых людей морщин больше, чем у спокойных и уравновешенных, так как подвижная мимика лица обеспечивает их раннее появление. Морщинки возле глаз образуются у людей, которые постоянно щурятся.

Одна из причин возникновения глубоких носогубных складок – неправильное обращение с полотенцем. После умывания многие люди вытирают лицо, ведя полотенце сверху вниз, чем способствуют появлению носогубных складок. Вытирать лицо следует снизу вверх, а еще лучше не тереть кожу вовсе, а лишь аккуратно промакивать ее. Таким образом кожа не будет растягиваться в разные стороны и надолго сохранит свою эластичность и упругость.

Еще одной распространенной причиной раннего старения кожи является злоупотребление косметическими средствами. Не следует с юности использовать большое количество декоративной косметики, а особенно дешевых средств плохого качества.

Часто женщины в своем стремлении выглядеть стройнее,

практикуют жесткие диеты и практически голодают. В результате чего лишний вес, конечно, уходит, но кожа на лице дополнительно обвисает. Избыточный вес приводит к растягиванию эластичных волокон кожи, что также влечет за собой появление морщин.

Темные круги и мешки под глазами

Темные круги под глазами – проблема, знакомая многим женщинам. Их появление связано с отсутствием нормального оттока венозной крови. «Синяки» вокруг глаз появляются из-за пигмента карбоксигемоглобина, попадающего в ткани кожи. Кроме того, с возрастом происходят различные изменения, нарушающие нормальный отток лимфы, из-за чего появляются мешки под глазами.

Возраст оказывает негативное влияние на упругость мышц лица. К 50 годам круговая мышца глаза становится слабой и практически утрачивает способность сокращаться. В результате чего соединительная ткань около глаз словно провисает, что и приводит к ухудшению оттока лимфы.

Помимо этого есть еще один фактор, который также влечет образование мешков под глазами. Глазное яблоко имеет прослойку жировой ткани, отделяющую его от глазницы. В зрелом возрасте часто происходит растяжение этой соединительной мембраны, которое также способствует появлению мешков под глазами.

Чтобы задержать появление возрастных темных кругов и мешков под глазами, необходимо помочь организму поддерживать нормальный отток лимфы и крови. Для чего следует делать разнообразные маски, примочки и компрессы.

Если с молодости вы правильно и регулярно ухаживали за кожей лица, то, достигнув 50 лет, не столкнетесь с особыми проблемами. Даже если темные круги или мешки под глазами все же появились, то с этой неприятностью можно справиться с помощью грамотного ухода за кожей вокруг глаз и регулярного выполнения гимнастики для укрепления расположенных там мышц.

Пигментация

Появление возрастной пигментации, или лентиго, происходит, как правило, на наиболее открытых участках тела, которые чаще и больше других подвергались воздействию солнечных лучей. Принимая солнечные ванны или просто выходя на улицу летом в солнечный день, следует всегда использовать крем или лосьон для загара, которые защитят вашу кожу от негативного воздействия ультрафиолета. В противном случае в возрасте 50 лет и старше вы столкнетесь с проблемой появления возрастной пигментации, которую проще предотвратить, чем избавиться от нее.

Пигментация на коже может появиться в результате различных заболеваний. Такой вид пигментации

обратим – он исчезает после устранения причины.

Впрочем, если это уже произошло, то избавиться от пигментации все же возможно, но занятие это довольно трудоемкое. Для отбеливания участков кожи применяют различные косметические средства натурального и синтетического происхождения. Учтите, что процесс выведения пигментных пятен длительный и сложный, поэтому лучше защищать кожу от солнечных лучей еще до того, как на ней появилась пигментация.

Чаще страдают от лентиго люди со светлым оттенком кожи, т. к. она наиболее активно реагирует на воздействие солнечных лучей. Также в группу риска входят женщины, часто посещающие солярий.

Если народные методы не помогают избавиться от этой проблемы, то можно прибегнуть к услугам профессиональных косметологов, которые могут предложить очень действенные методы лечения:

- препараты с гидрохиноном, ретиноидами и гликолиевой кислотой;
- фотоомоложение;
- лазерный пилинг (особенно если лентиго сопровождается утолщением эпидермиса);
- химический пилинг.

Глава 2. Ежедневная забота о коже лица



Кожа, словно зеркало, отражает внутреннее состояние ор-

ганизма. Если на ней видны отклонения от нормы, например избыточная сухость или жирность, нарывы или пятна, то это означает, что в целом организм находится не в лучшем состоянии. В таких случаях рекомендуется обязательно обратиться к врачу, чаще всего к эндокринологу или гастроэнтерологу, который найдет внутреннюю причину проблемы и назначит соответствующее лечение.

Особенно тщательно следить за кожей надо в зрелом возрасте. Так, кроме грамотного и качественного очищения ей необходима ежедневная забота, к которой можно отнести множество различных способов ухода за кожей. Однако о них мы поговорим попозже на страницах этой главы, а сейчас давайте выясним, как нужно правильно и качественно очищать кожу, какими средствами пользоваться для очищения зрелой кожи, как правильно снимать макияж и с помощью каких процедур это делать.



Очищение

Очищение – пожалуй, наиболее важный этап в процессе ухода за кожей лица. Казалось бы, что может быть проще? Однако на самом деле этот процесс таит в себе множество нюансов и секретов. Так, при очищении необходимо помнить о том, к какому типу относится ваша кожа, насколько она чувствительна и т. п. Если неправильно очищать кожу, вы можете получить обратный результат.

Очищение кожи лица нужно проводить дважды в день – утром и вечером. В первом случае вы удаляете с кожи сало и грязь, скопившиеся за ночь, а вечером – сало и грязь, появившиеся в течение дня, и остатки косметики. Таким образом, вечернее очищение должно быть особенно тщательным.

Первым этапом очищения является конечно же, умывание. Чтобы избежать раздражения или сухости кожи, лучше не умываться обычной водой из-под крана, не всем подходит и обычное туалетное мыло. Также не очень полезно для кожи умывание горячей водой.

Идеальны для умывания минеральная или кипяченая вода, но в любом случае надо подобрать такое очищающее средство, которое соответствовало бы вашему типу кожи, не сушило и не стягивало ее.

Когда первый этап очищения завершен, т. е. вы умоетесь, можно переходить к следующей процедуре. После умыва-

ния необходимо протирать кожу лица тоником или лосьоном, чтобы снять остатки загрязнения и очищающее средство, оставшееся после умывания, до тех пор, пока тампон не станет чистым. При выборе таких косметических средств также нужно учитывать тип своей кожи.

В состав тоников и лосьонов для очищения кожи входят вещества, способствующие не только ее очищению, но и тонизированию, и восстановлению водного баланса.

Обязательно при выборе таких косметических средств обращайте внимание на возрастную группу, для которой они предназначены.

Помимо ежедневного умывания и очищения с помощью пенки, гелей, тоников и лосьонов, необходимо также проводить и более глубокое очищение кожи один раз в неделю скрабом. Он помогает избавиться от ороговевших частиц кожи, улучшить кровообращение, что, несомненно, улучшает состояние и цвет лица в целом.

Скраб в своем составе имеет мельчайшие абразивные частички: песок, измельченные скорлупки орехов, косточки абрикоса и т. п. Именно они помогают отшелушивать с поверхности кожи отмершие клетки.

Женщинам в зрелом возрасте нужно выбирать скраб для сухого типа кожи, содержащий смягчающие воски и жиры. Если у вас нормальная кожа, то лучше использовать скраб на гелевой основе для нормальной кожи.

Очищение скрабом проводят следующим образом: умы-

ваются со своим обычным очищающим средством, затем наносят на кожу лица тонким слоем скраб, после чего при помощи мочалки-рукавички в течение 30 с осторожно массируют лицо. За это время можно как следует очистить его от ороговевших клеток кожи и сальных выделений. По окончании умывания надо нанести на кожу крем, обычно используемый после очищения.

Помимо очищения кожи скрабом, можно использовать и другие способы очистки. Так, например, неплохой результат дает очищение кожи с помощью гоммажа – процедуры чистки лица разнообразными крем-масками на основе воска, жира и минеральных наполнителей.

Оптимальным эффектом обладают маски из белой глины, которые наносят на кожу лица, оставляют на некоторое время, а затем снимают. Ими лучше очищать чувствительную кожу и применять не чаще одного раза в неделю.

Молодая кожа нередко страдает от появления прыщей, угрей и черных точек, но случается, что и женщины со зрелой кожей также сталкиваются с этой неприятной проблемой.

Наиболее эффективным способом избавиться от них является механическое воздействие, которое, впрочем, лучше доверить специалистам, а не проводить самостоятельно в домашних условиях.

Если вы все же решились сделать чистку лица дома, то вам необходимо знать несколько правил. Сначала нужно протереть кожу лица тампоном, смоченным в лосьоне. Потом очи-

стить ее при помощи скраба и наложить очищающую маску. После комплексной очистки лица можно приступить к следующему этапу очищения – распариванию, чтобы проще было удалять черные точки, хотя оно является очищением и само по себе.

Дело в том, что в процессе распаривания поры кожи расширяются, из них выходят все загрязнения и даже пробки. Однако перед его проведением внимательно осмотрите кожу лица – нужно убедиться, что на ней нет раздражений. Также распаривание противопоказано женщинам, кровеносные сосуды которых располагаются близко к поверхности кожи, а также с легко раздражающейся и краснеющей кожей.

Процедуру распаривания проводят над паровой ванночкой. Вам потребуется около 2 л воды, которую нужно вскипятить и добавить в нее немного травяного отвара (для зрелой кожи лучше использовать отвар хвоща и ромашки). Вода не должна быть слишком горячей, поэтому, после того как она закипит, дайте ей немного остыть и только после этого приступайте к распариванию.

Наклонитесь над ванночкой на 20 см, накройте голову полотенцем и посидите так примерно 10 мин. После окончания распаривания промокните лицо чистой и сухой салфеткой. Теперь ваша кожа готова к процедуре механического удаления черных точек.

Не забывайте, что во время нее все должно быть идеально чистым. Сначала вымойте руки, затем оберните пальцы

стерильным бинтом, только после этого приступайте к удалению черных точек. Для этого надавливайте пальцами на кожу вокруг точки с обеих сторон.

Начинают чистку, как правило, с носа – на нем черных точек скапливается больше. Затем можно переходить к скулам и щекам, а потом – к подбородку и лбу. В ходе манипуляций нужно иногда протирать лицо настоем, который вы использовали для распаривания, так как ваша кожа должна быть постоянно влажной. Случается, что во время этой процедуры появляется небольшое количество крови или сукровицы. Тогда следует немного подождать и только после того, как кровь стечет, протереть кожу спиртом.

Проведение процедуры чистки лица противопоказано при наличии на коже воспалений и нагноившихся угрей.

По окончании процедуры чистки вашей коже требуются интенсивное увлажнение и питание. Удалив черные точки, протрите лицо каким-либо лосьоном с содержанием спирта или теплой кипяченой водой с несколькими каплями лимонного сока. Затем нанесите на кожу лица успокаивающую маску или крем, стимулирующий ее регенерацию.

Очищение кожи лица – наиболее важный и ответственный момент в поддержании ее в идеальном состоянии. Тем не менее всегда нужно помнить о том, что и злоупотреблять чисткой не следует, а особенно женщинам со зрелой кожей, поскольку регенерирующие процессы в ней и без того про-

исходят медленно.

Проводить чистку можно не чаще одного раза в неделю, а лучше даже один раз в 2–3 недели.

Очищение кожи лица – это не только умывание и удаление черных точек. Очищающей является также и процедура снятия макияжа, или демакияж.

Демакияж

Демакияжем косметологи называют процесс удаления макияжа с кожи лица с использованием специальных косметических средств.

Во-первых, нужно приобрести подходящее типу кожи молочко для снятия макияжа. С его помощью лицо очищают от декоративной косметики, грязи, осевшей на коже за день, и сала, выделяемого порами. Во-вторых, потребуется тоник для тонизирования кожи.

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.