

Алена Снегирева

**Секреты красоты, тайны
женской магии. Книга
для девочек**



Алена Снегирева
Секреты красоты,
тайны женской магии.
Книга для девочек

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6147537
Секреты красоты, тайны женской магии: Научная книга; 2013*

Аннотация

«В этой книге мы постарались собрать все сведения о самых модных стилях и направлениях, о всех существующих типах макияжа, о том, как правильно ухаживать за кожей, чтобы как можно дольше сохранить ее молодой и привлекательной, о самых модных поветриях в способах украшения собственного тела, и так далее».

Содержание

| | |
|-----------------------------------------------|-----|
| Глава 1 | 6 |
| Идеал женской красоты на протяжении веков | 7 |
| Красота – понятие относительное | 17 |
| Тесты | 23 |
| Глава 2 | 29 |
| Уход за кожей лица | 31 |
| Классные маски | 53 |
| Косметика растительного царства | 59 |
| Время года и лицо | 67 |
| Приятные процедуры | 73 |
| Как ухаживать за губами | 77 |
| Уход за зубами и полостью рта | 84 |
| Глава 3 | 88 |
| Лебединая шея | 89 |
| Уход за ресницами | 96 |
| Уход за бровями | 102 |
| Несколько полезных советов для «зеркала души» | 104 |
| Красивые волосы – мечта каждого | 113 |
| Позаботься о руках | 132 |
| Уход за кожей тела | 141 |
| Уход за ногами | 151 |
| Глава 4 | 158 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Макияж – это настоящее искусство | 159 |
| Словарь косметики | 162 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 170 |

А. Снегирева

Секреты красоты, тайны женской магии

Книга для девочек

Милая читательница! Мы рады встрече с тобой. Ты держишь в руках книгу, которая введет тебя в таинственный мир женских секретов. В этой книге мы постарались собрать все сведения о самых модных стилях и направлениях, о всех существующих типах макияжа, о том, как правильно ухаживать за кожей, чтобы как можно дольше сохранить ее молодой и привлекательной, о самых модных поветриях в способах украшения собственного тела, и так далее.

Вся эта информация может оказаться для тебя очень полезной, а может быть, просто бесценной. Возможно, что-то покажется тебе знакомым, а что-то абсолютно неизвестным, что-то забавным, а что-то – крайне серьезным. В любом случае мы очень надеемся, что наша энциклопедия поможет тебе преобразиться и реально приблизиться к образу прекрасной женщины, созданному в твоих мечтах.

И первое, о чем мы хотели бы поговорить, само понятие красоты. Что же человек подразумевает под этим сказочным и таинственным словом «красота»?

Глава 1

«Красота спасет мир»



Идеал женской красоты на протяжении веков

На вопрос «Что такое красота?» в разное время и разные люди отвечали по-разному. То, что было эталоном красоты сто лет назад, сегодня может считаться абсолютно не заслуживающим внимания.

Стремление к красоте – неотъемлемое свойство человеческой природы. Сколько существует человек, он всегда пытался преобразить, украсить, улучшить окружающий мир и, в первую очередь, себя самого.

Косметология – искусство совершенствования внешнего облика человека – зародилась в глубокой древности. Археологи находят на местах стоябищ первобытных людей первые косметические средства – костяные гребни, которыми красавицы, жившие за сотни и тысячи лет до нас, расчесывали свои волосы. К находкам тех же древних времен относят и различные украшения: костяные и деревянные бусины, медные кольца, украшавшие пальцы, уши и прически тогдашних модников и модниц, остатки природных красок и приспособления для их нанесения, с помощью которых раскрашивали себя для привлекательности или для участия в культовых церемониях.

Позднее искусство украшения своего тела развивалось быстрыми темпами. Уже в первых крупных государствах, в

Египте и Междуречье, люди начали уделять своему внешнему виду очень большое внимание. О том, как выглядели древнеегипетские красавицы, говорят нам сохранившиеся изображения на стенах храмов и гробниц, скульптуры. Одна из самых известных – головка Нефертити, жены фараона. Лицо царицы тщательно подкрашено: подведены черной краской брови, четко обозначена линия губ. Древние египтянки широко использовали природные краски для украшения лица, волос, ногтей. Именно в Египте начали изготавливать на основе различных природных материалов белила, румяна, губную помаду. Ученые обнаружили древний папирус, содержащий первый справочник по приготовлению косметических средств, составленный египетской царицей Клеопатрой. Некоторые из этих рецептов используются до сих пор.

Египтянки первыми начали использовать масла и ароматические травы для ухода за кожей. Целебные и ароматные травы добавляли в ванны, растирали кожу оливковым или кедровым маслом, смягчая и питая ее. Особо ценились в Древнем Египте красивые волосы. Ухаживая за ними, египтяне смазывали головы жиром быков, львов, специально изготовленными мазями. Древними египтянами были изобретены парики, которые носили наиболее знатные люди. Умели в Египте и перекрашивать волосы с помощью хны и других естественных красителей.

В эпоху Древней Греции уже появились люди, професси-

онально занимавшиеся искусством красоты. Называли таких людей «косметами», и их работа заключалась в том, чтобы подбирать косметические средства для тех, кто к ним обращался. Косметы также должны были давать советы, как лучше выглядеть, одеваться и скрывать недостатки своей внешности. За помощью к косметам обращались очень многие, так как в Древней Греции физическая красота ценилась очень высоко у всех слоев населения. Древние греки считали, что тело должно быть сильным, здоровым, стройным, и изобрели множество новых средств и путей для его совершенствования.

Чтобы поддерживать хорошую форму и здоровье своего тела, греки занимались гимнастикой, спортом. А скрыть какие-то недостатки внешности им помогала декоративная косметика. Гречанки наносили на лицо белила, румяна, подкрашивали брови золой, делали из молока маски для кожи, чтобы отбелить ее.

В Древнем Риме люди с большим вниманием начали относиться к гигиене тела. Первые римские императоры начали строить ставшие знаменитыми впоследствии римские бани – термы. Для сохранения и поддержания своей красоты древние римлянки использовали молоко, сливки, кисломолочные продукты. Вторая жена императора Нерона Пoppея каждый день принимала ванны из ослиного молока. Для того чтобы обеспечивать молоком ванны императрицы, при ее дворе содержалось стадо из нескольких сотен ослиц.

Римляне поняли полезное значение солнечных лучей и стали использовать солнечные ванны для ухода за телом. Римлянки, среди которых были модны белокурые волосы, специально находились под ярким солнцем с непокрытой головой, чтобы волосы «выгорали» и становились светлее.

В средние века на смену культу физического совершенства пришел идеал одухотворенности. Влияние церкви на жизнь и мировоззрение людей отразилось и на представлении об истинной красоте. Все, что относилось к чувственной стороне жизни, строго осуждалось религией. Одежда, внешность в те времена должны были отвечать суровой церковной морали. Использование декоративной косметики считалось недопустимым. Основным средством, которым пользовались женщины, были пудра и белила, которые придавали лицу бледность. Костюмы той эпохи отличались строгостью и скрывали естественные контуры тела. В средние века женщины носили на голове чепцы, которые должны были прикрывать полностью все волосы. А в красоте лица ценился высокий открытый лоб. Для достижения нужного эффекта некоторые модницы тех времен даже сбрасывали себе волосы в верхней части головы. Неотъемлемой чертой внешнего облика женщины являлись длинные волосы и, если собственных не хватало, знатные дамы тех времен использовали накладные косы.

Эпоха Возрождения вернула идеал физической красоты, которая должна была обязательно гармонировать с духов-

ной. В это время быстро развивались искусство, культура, экономика, торговые связи. Из восточных стран в Европу привозятся новые косметические средства, полностью меняется мода. Вместе с развитием образования, расширением кругозора людей все это не могло не отразиться на идеале красоты.

Законодательницей мод и лидером в изготовлении различной косметики стала Франция. Именно французы производили тонкие духи, которыми пользовались все европейцы, и рецепты которых содержались в глубокой тайне. В этой же стране приготавливались и другие косметические средства: румяна, помады, кремы, пудры, пасты. Они пользовались громадным спросом у модниц тех времен.

Во Франции появилась в то время и мода на «мушки» – искусственные родинки, которые приклеивали на лицо светские дамы, и оказавшаяся на определенном месте мушка много могла рассказать окружающим о ее обладательнице.

В это время мужчины носили короткие камзолы с широкими плечами и узкой талией, а женщины предпочитали очень высокие головные уборы всевозможных форм и длинные платья, суженные в талии. Чтобы лифы платьев плотнее облегли фигуру, их крахмалили.

В XVI веке в Европе распространился стиль барокко, для которого были характерны пышность, красочность, богатство форм. Модной стала одежда из дорогих и пышных тканей: шелка, бархата, кружев; она отделывается большим

количеством оборок, складок, драгоценностей. Женщины XVI–XVII веков активно пользовались декоративной косметикой для лица, волос и рук, с ее помощью подчеркивая привлекательные черты, которыми их наградила природа. Прически той эпохи представляли из себя целые высотные сооружения очень сложной формы, и, сделав такую прическу, женщины порой были вынуждены спать сидя.

Позднее, в XVIII веке, в эпоху Французской революции, во внешнем облике начала цениться естественность, мода опять изменилась. Когда во Франции была объявлена республика, многие французы начали подражать в одежде и во всем внешнем облике древним грекам, демонстрируя этим свободный дух новых порядков. Свои фигуры женщины стягивали узкими корсетами, а поверх них надевали белые платья из тонких тканей с высокими талиями, имитирующие туники древних греков и римлян.

После революции во Франции и во всей Европе мужская одежда и прически стали сдержаннее и строже, а женщины, наоборот, начали носить более изысканные наряды, демонстрируя достаток своей семьи.

Во второй половине XVIII века в моду вошел кринолин – гибкая сетка из кожаных или стальных обручей, которая прикреплялась к поясу и делала юбку очень пышной. Из-за кринолина нижняя часть платья стала очень широкой: чтобы ее сшить, требовались десятки метров ткани. Сочетание кринолина и появившегося ранее корсета зрительно делало

талию очень тонкой. Корсетом некоторые красавицы затягивались настолько сильно, что с трудом могли дышать и часто падали в обмороки. Тонкая талия и сейчас считается одним из главных достоинств женщины. И если ты хочешь подчеркнуть свою талию, можешь последовать примеру модниц XVIII века и надеть костюм с широкими подкладными плечами и широкой пышной юбкой.

Стремление женщин подчеркнуть свои природные прелести часто приводило к почти карикатурному выделению тех или иных особенностей фигуры. Так, в XIX веке начали носить турнюр – собирать складки нижней юбки сзади или прикреплять под юбку каркас, придающий ей пышность. На взгляд современного человека, этот элемент костюма не очень-то красив, а между тем наши прапрабабки считали неприличным выйти из своей комнаты без этого «украшения». А в конце XVIII века в моду вошла большая грудь, и те женщины, которые были лишены этого достоинства, носили подкладной бюст, который делали из воска или кожи. Чтобы такой бюст выглядел более естественно, под ним устанавливалась специальная пружина, позволяющая ему подниматься и опускаться при вдохе и выдохе.

В XX веке идеал женской красоты менялся очень часто, буквально каждое десятилетие. Одежда упрощалась, становилась все более свободной от условностей, что позволяло женщинам открывать те части тела, которые раньше тщательно скрывались.

Радикальные изменения в женском облике начались с 1914–1918 годов. Во времена первой мировой войны многим женщинам пришлось заменить ушедших на фронт мужчин – заняться мужской работой, и им понадобилась более удобная и практичная одежда. К этому времени относятся первые попытки «примерить» на себя мужские брюки и пиджаки. А в середине 20-х годов отсутствие консерватизма в одежде привело к появлению «мальчишеского» стиля. Юбки становились все короче, все больше открывая ноги, что явилось сенсацией в мире моды. Хотя длина их еще не поднималась выше колен. Главными чертами «мальчишеского» стиля были короткие мужские стрижки и плоская грудь. Для того чтобы сделать свою грудь как можно меньше, пышнотелые дамы специально носили очень тугие бюстгалтеры.

В 30-е годы идеальными считались стройные и худощавые фигуры. Чтобы это подчеркнуть, женщины начали носить платья, юбки и брюки, плотно облегающие бедра и расширяющиеся книзу. Голливудские актрисы ввели моду на загорелое тело. В связи с этим купальники стали более открытыми, а демонстрировать загар можно было, надев шорты или платье с открытой спиной. В эти же годы популярной была прическа из химически завитых волнами волос. По примеру кинозвезд многие женщины начали обесцвечивать волосы.

В конце 40-х – начале 50-х годов идеал женской красоты опять существенно изменился. Красивыми стали считаться женщины с большой грудью, узкой талией и округлыми

бедрами. Подчеркнуть эти достоинства фигуры или создать их видимость должна была одежда. Юбки в те годы носили длинными и широкими в бедрах, а чтобы сделать грудь больше, надевали бюстгальтеры, увеличивающие и поднимающие бюст.

Отличительной чертой 60–70-х годов стало то, что влиять на идеал красоты и моды стали молодые люди. В это время появляется множество стилей в одежде и внешнем виде (имидж, как сейчас принято говорить) – арт, поп-арт, хиппи, неореализм. Общей тенденцией становится более свободная манера одеваться. Многих консервативно настроенных людей шокировала созданная в 1965 году английским модельером Мэри Куант мини-юбка. И хотя при первых демонстрациях одежды от Мэри Куант многие выражали недовольство и говорили о распушенности нравов, вскоре мини-юбки стали очень популярны, их носили практически все женщины, независимо от возраста и фигуры.

В те годы не было жестких эталонов красоты и одного направления в моде. Бунтующая против устоев общества молодежь носила расклешенные книзу брюки, длинные яркие рубашки и начисто отрицала традиционные нормы в одежде и прическах.

В последующие годы на идеал красоты стали влиять популярные актрисы, общественные деятели, телеведущие. С каждым десятилетием мода становится все более демократичной и в ней практически исчезают строгие рамки и пред-

писания, то же происходит и с идеалом красоты.

Сейчас, чтобы подчеркнуть достоинства своей фигуры, достаточно надеть облегающее платье или обтягивающие брюки, тем более что с конца 80-х годов из моды почти не выходит одежда из эластичных тканей. С этого времени распространяется культ здорового тела, и одежда и ткани, которые раньше использовались для занятий спортом, постепенно становятся повседневными.

Тенденцией современного понятия красоты является отсутствие жестких критериев. Форма, длина, размер той или иной части тела не имеют большого значения. Главное, чтобы человек выглядел здоровым и ухоженным. Благодаря правильному, умелому использованию косметических средств, здоровому образу жизни каждый человек становится привлекательным, может подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки своей внешности.

Мода и красота сегодня являют одно целое. Говоря о красоте, мы подразумеваем использование модных вариантов макияжа, одежды, аксессуаров и пр. Но не только мода в ее историческом развитии создает новые представления о красоте. Нельзя не упомянуть, говоря о прекрасном, то, что для каждого континента, для каждой страны существует свое собственное представление о красоте. Из всего вышесказанного мы смело можем сделать вывод: понятие «красота» не абсолютно, а относительно.

Красота – понятие относительное

Красота, как мы уже неоднократно упоминали, складывается из множества отдельных понятий, прежде всего из гармоничного сочетания внешней привлекательности и внутреннего духовного развития человека. Но с нашей стороны было бы просто ханжеством утверждать, что внешняя красота – это далеко не самое главное в человеке.

Человечество в целом, как и каждый человек в отдельности, всегда стремилось к прекрасному во всем и, конечно же, в первую очередь в собственной внешности. Именно это стремление и породило какой-то нереальный, может быть даже сказочный образ идеальной внешности.

Такой идеал внешней красоты специфичен для каждого народа. Например, в Скандинавии красивый мужчина или прекрасная женщина обязательно должны иметь белокурые волосы, голубые или серые глаза, высокий рост и спортивную фигуру. Светлые волосы, светлая кожа и светлые глаза являются отличительными признаками народов, населяющих Скандинавию.

Спортивная фигура, символизирующая физическое здоровье, объясняется повальным увлечением спортом, особенно зимними видами – такими, как лыжи, биатлон, хоккей, скоростной бег на коньках.

Именно такие жизненные реалии определили образ и по-

нятие красоты в этих странах. Возьмем в качестве примера еще одну европейскую страну, известную тебе самыми разнообразными историческими событиями, – Францию.

Образ прекрасной француженки, отвечающий веяниям времени и моды: невысокий рост, темно-голубые или даже синие глаза, узкое лицо в обрамлении темных волос, немного смуглая кожа, впалые щеки, маленький рот, а главное – изящнейшая фигурка с тонкой талией и стройные ноги. Вот вам образ идеальной мадемуазель, вобравший в себя все отличительные черты французских женщин, которым принадлежит право первенствовать в мировой моде.

Если мы обратим свое внимание на представительниц других континентов и других рас, то познакомимся с другими идеалами женской красоты. Например, в Японии или Китае женщина – это изящнейшая миниатюра. Представительница этих стран должна обладать жгуче-черными волосами, темными глазами, маленьким ртом и светлой, чистой кожей. Фигура азиатской женщины отличается хрупкостью, нежными очертаниями и изящным благородством. Отличительной особенностью японских и китайских красавиц является маленькая, кукольная ножка и узкая ладонь, вытянутые, миндалевидные глаза.

Получается, что красота – понятие относительное и даже для каждого человека специфическое.

Допустим, в некоторых странах Африки идеальная женщина должна обладать самыми длинными мочками ушей в

племени. В некоторых племенах Индонезии самой красивой считается женщина, у которой самая длинная шея. А знаешь, к каким специальным средствам прибегают для этого индонезийские женщины? Они с детства носят на шее своеобразное приспособление, по форме напоминающее трубку, которое в период активного роста организма помогает вытянуть шею до невероятных, с нашей точки зрения, размеров.

Таких примеров можно привести очень много. Для европейцев некоторые африканские красавицы могут показаться далекими от совершенства. Но не стоит торопиться! Ведь и для других народов внешность самой прекрасной женщины-славянки может показаться непривлекательной только потому, что она не совпадает с их представлениями о красоте.

Таким образом, мы можем констатировать, что идеал красоты зависит также от исторической культуры отдельного народа или племени (количество населения в данном случае не играет никакой роли).

Продолжая начатую тему, отметим, что не только каждый народ или нация имеет право на свой собственный идеал красивого человека. Отдельная группа людей, объединенных общими интересами, религией, увлечениями, возрастом и принадлежащих к одной социальной прослойке, может иметь собственное представление о красоте. Например, для католиков обладательница ангельской внешности (светлые волосы, светлые глаза, светлая кожа, что означает и свет-

лые помыслы), терпеливая, добродетельная и глубоко верующая – самая прекрасная из всех женщин на свете.

В то же время, для группы друзей и единомышленников, увлеченных авангардной модой, красивая женщина – это высокая, с необычными чертами лица (скажем, вытянутые глаза, выдающиеся скулы, большой рот, узкие губы на вытянутом лице), сухощавого телосложения женщина с размашистой походкой и широким шагом.

Крестьянский, или деревенский, идеал женщины отличается круглым лицом с розовыми щеками, пухлыми губами, а также пышным телосложением, которое говорит о здоровье и выносливости. Представители этой социальной группы просто с пренебрежением отнесутся к тонкой, как тростинка, «городской» женщине, поскольку с тяжелым крестьянским трудом она явно не справится.

Да что говорить о каких-то там группах людей! Достаточно посмотреть на себя в зеркало и спросить: «Ну почему мне нравится белокурый Петров, а не темноволосый Иванов?» Или поинтересоваться у подруги, чем же Бред Питт прельщает ее больше, чем красавец Леонардо Ди Каприо.

А чем объяснить увлечение твоего одноклассника блондинками, обязательно высокими и светлоглазыми? Почему он всегда провожает восхищенным взглядом белокурых девушек, встретив их на улице? Почему он считает блондинок идеалом красоты? Просто таким сложилось его собственное представление о женской красоте, может быть под влиянием

друга или старшего брата, чьим мнением он очень дорожит.

Можно с абсолютной уверенностью сказать, что каждый человек создает свое собственное представление о красоте, которое в той или иной степени учитывает все те внешние факторы, о которых говорилось выше: история и культура народа, к которому принадлежит этот человек, месторасположение его родного города или деревни, объем информации, который он получает, социальная принадлежность и так далее.

Принцип сегодняшнего развития эстетических идеалов можно сформулировать следующим образом: демократия во всем, в том числе и в отношении человеческой красоты. Основопологающим в образе идеального человека на сегодняшний день является здоровый образ жизни, тщательный уход за своим телом и духовное развитие.

Именно эта позиция и подсказала нам, какой должна стать эта книга. Мы надеемся, что ты разделяешь наш взгляд на проблему красоты в современном обществе. Мы говорим о проблеме, так как решение любой проблемы или задачи позволяет человеку, как и человечеству в целом, двигаться вперед к самосовершенствованию.

В качестве приобщения к обозначенной проблеме мы рискнем предложить парочку тестов, которые позволят тебе выяснить, насколько ты близка к прекрасному, понять, как богата твоя фантазия, насколько широки ее границы. Исходя из результатов, необходимо обратить внимание или на раз-

витие своего эстетического вкуса, или уделить больше внимания и обогащению творческого потенциала.

Тесты

Для того чтобы ответить на заданный в названии теста вопрос, постарайся предельно честно выбрать один ответ из трех предложенных, а затем подсчитай количество набранных тобой очков.

Эстет ли ты?

1. Какая наука тебя больше привлекает?

А. Математика – 2 очка.

Б. Биология – 1 очко.

В. Литература – 3 очка.

2. Какой вид литературы ты предпочитаешь?

А. Детективы – 1 очко.

Б. Классическую художественную литературу – 3 очка.

В. Иллюстрированные журналы – 2 очка.

3. Выбрав однажды себе прическу, ты...

А. Будешь носить ее. Пока она не выйдет из моды – 2 очка.

Б. Поменяешь ее, когда решишь, что пора менять имидж, или увидишь, что она тебе не идет – 3 очка. В. Сохранишь ее на очень долгое время – 1 очко.

4. В выходной день ты скорее всего пойдешь ...

А. В картинную галерею, музей, театр – 3 очка.

Б. В кино – 2 очка.

В. На дискотеку – 1 очко.

5. Какое хобби ты предпочтешь?

А. Коллекционирование почтовых марок – 3 очка.

Б. Вязание – 2 очка.

В. Роликовые коньки – 1 очко.

6. Ты следуешь предписаниям определенной диеты, чтобы

...

А. Дать организму необходимые для него вещества – 1 очко.

ко.

Б. Приобрести хорошую физическую форму – 2 очка.

В. Лучше себя чувствовать и лучше выглядеть – 3 очка.

7. Участвуешь ли ты в украшении интерьера своей квар-

тиры, комнаты?

А. Да – 3 очка. Б. Нет – 0 очков.

8. Только в незначительных мелочах – 1 очко.

8. Где ты предпочитаешь обедать?

А. Тебе все равно, лишь бы было вкусно – 1 очко.

Б. За красиво сервированным столом со всеми полагающимися приборами – 2 очка.

В. В уютной столовой за столом, на котором нет ничего лишнего и все находится на положенных местах – 3 очка.

9. Оказавшись рядом с зеркалом, ты посмотришься в него?

А. Обязательно – 3 очка.

Б. Только если мне покажется, что у меня что-то не в порядке с внешним видом – 2 очка.

В. Перед выходом из дома я всегда смотрюсь в зеркало и мне этого достаточно, чтобы знать, как я выгляжу – 1 очко.

10. Ты считаешь, что косметика нужна для ...

А. Лечебных целей – 2 очка.

Б. Поддержания здоровья и хорошего внешнего вида – 3 очка.

В. В основном для киноактрис и топ-моделей, остальным она почти не нужна – 1 очко.

30—25

Ты – настоящий эстет, ты чувствуешь и понимаешь красоту. Тебе доставляет удовольствие, когда ты сама и окружающие хорошо выглядят. Ты умеешь преобразить себя в лучшую сторону и украсить мир вокруг себя. При выборе одежды, косметики, прически твоими помощниками оказываются собственная интуиция и чувство прекрасного.

24—17

Ты понимаешь прекрасное, ценишь и любишь находить красоту во всем и всех. Но тебе не хватает решительности для того, чтобы исправлять какие-то недостатки в себе и том, что тебя окружает. Будь более дисциплинированной и энергичной, когда видишь то, что нужно и можно изменить в лучшую сторону.

16—10

Тебе трудно увидеть красоту в чем бы то ни было, в первую очередь ты выделяешь во всем недостатки и всевозможные изъяны. Подумай, может тебе стоит посмотреть на

мир менее критически? Тогда ты поймешь, что вокруг тебя и в тебе самой очень много милого, симпатичного и прекрасного!

Следующий тест представляет собой вопросник, на каждый вопрос которого ты можешь дать положительный или отрицательный ответ. Постарайся реально представить данную в вопросе ситуацию и, по возможности, честно описать свои действия.

Насколько богата твоя фантазия?

Ответь «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Часто ты «витаешь в облаках», мечтаешь о чем-нибудь?
2. Любишь рисовать абстрактные картины или импровизировать на каком-нибудь музыкальном инструменте?
3. Рассказывая какую-либо историю, прибавляешь к ней выдуманные тобой же детали, чтобы сделать ее более интересной?
4. Остаешься ли ты надолго под впечатлением от прочитанной книги?
5. Ты с легкостью пишешь сочинения на свободную тему?
6. Разглядывая облака, ты видишь там разных животных?
7. По утрам ты вспоминаешь свои сны и часто поражаешься их сказочности и нереальности?
8. Ты любишь фантастику?
9. Представляешь ли ты себя героиней фильма, который

смотришь, или книги, которую читаешь?

10. Когда читаешь описание какого-нибудь пейзажа или незнакомой страны, рисуешь ли себе в воображении картину того, как это, по-твоему, должно выглядеть?

11. Удастся ли тебе, одеваясь в то же, что и все, выглядеть непохожей ни на кого?

12. Придумала ты хотя бы однажды какое-нибудь украшение к своему костюму?

13. Находишь ли ты иногда необычный путь решения задачи?

14. Берешься ли ты с радостью и интересом за незнакомое дело?

15. Когда ты одна, тебе не бывает скучно?

16. В темноте тебе бывает страшно, потому что вокруг себя ты начинаешь видеть самые причудливые фигуры?

17. Любишь ли ты сама придумывать себе наряды?

18. На уроках, во время рассказа учителя, ты рисуешь машинально разные картинки?

19. Будущее тебя иногда интересуется намного больше, чем настоящее?

20. Плачешь ли ты, когда читаешь или смотришь мелодраму?

За каждый положительный ответ ты получаешь два балла, за каждый отрицательный – ноль баллов. Суммируй свои баллы.

У тебя очень богатая фантазия. Тебе ничего не стоит выдумать любую историю, придать в своем воображении любому человеку несуществующие у него черты. Главное – не увлекайся полетами своей буйной фантазии и спускайся иногда с небес на землю.

32—15

Твоя фантазия достаточно развита. Но тебе часто нужно какое-то яркое событие или явление, чтобы ее разбудить.

14—7

Фантазия – уникальное человеческое качество, без которого все вокруг и внутри тебя теряет краски. Попробуй разть в себе эту удивительную черту, и твоя жизнь станет намного интереснее.

6—0

Тебя нельзя назвать человеком с развитым воображением; возможно, некоторые твои знакомые утверждают, что у тебя его вообще нет. А ведь иногда так важно уметь проявить свою фантазию!

Ты получила некоторое представление о своих творческих возможностях. Теперь нам хотелось бы перейти непосредственно к практическим советам и рекомендациям относительно того, как преобразить себя до неузнаваемости.

Глава 2

Чем ты хуже Клеопатры?



Ты, наверное, не раз слышала о Клеопатре и о том, что

свою популярность она приобрела благодаря своей красоте. Клеопатра была египетской царицей, второй женой императора Нерона. Она так щепетильно относилась к своей внешности, что на протяжении долгого времени сохранила свою необычайную привлекательность. Хочешь быть такой же красивой, как Клеопатра, и надолго сохранить кожу своего лица гладкой, как атлас, и бархатистой, как кожица персика? «А кто же не хочет», – скажешь ты. Мы позаимствовали из древних источников секреты красоты, которые использовала обворожительная египетская царица, и с преогромным удовольствием предлагаем тебе ими воспользоваться.

Оказывается, все очень легко и просто. Убедись в этом, прочитав следующий раздел.

Уход за кожей лица

Из чего же, из чего же...

(Строение кожи)

Ты наверняка имеешь некоторое представление о том, что собой представляет наша кожа. Мы расскажем об этом более подробно. Если ты подумала: «Да зачем мне все это надо знать, и так на уроках анатомии постоянно приходится слышать обо всем этом – надоело!», не спеши закрывать нашу книгу и не думай, пожалуйста, что все эти биолого-анатомические сведения тебе будут не нужны. Наоборот, зная все о строении кожи, ты легко можешь добиться превосходных результатов и сможешь выглядеть не хуже самой Клеопатры. Итак, если ты хочешь сразить всех неотразимой нежностью своей кожей, постарайся уделить этому небольшому разделу несколько минут. Если ты согласна, то мы продолжаем дальше начатый нами разговор.

Кожа весьма сложно устроена. Ее площадь варьируется примерно от 1,5 до 2 кв. м. На разных участках тела она имеет разную толщину. Например, кожа, которая покрывает череп, спину, бедра и ладони, имеет толщину около 4 мм, а кожа век и шеи в десять раз тоньше.

У кожи различают три основных слоя: надкожницу – это самый верхний слой, по-научному его называют эпидерми-

сом; далее идет собственно кожа – дерма и подкожная жировая клетчатка – гиподерма. Поверхность нашей кожи состоит из тонких роговых клеточек. Эти клетки постоянно шелушатся и отпадают, когда мы моемся и вытираемся. Весь этот процесс протекает медленно и незаметно у здорового человека. Если в организме не хватает витаминов или нарушается обмен веществ, то кожа начинает «капризничать»– шелушится и краснеет, и тогда ей необходима своевременная помощь в виде различных масок, кремов, лосьонов. Но этого не всегда бывает достаточно. Кроме всех косметических процедур, коже необходимо хорошее питание. У косметологов есть такое выражение: «Кожа – это зеркало здоровья», и это действительно так и есть. Крепкое здоровье обеспечивает свежесть и хороший цвет кожи.

Собственно кожа состоит из тонких соединительно-тканых и особых эластичных волокон, которые делают ее упругой, гладкой и эластичной. В строении волокнистых структур кожи ясно отражаются возрастные изменения в организме человека. Ты, наверное, замечала, что у маленьких детей кожа гладкая и нежная, а у людей преклонного возраста – дряблая и морщинистая. Это объясняется тем, что в коже маленьких детей содержится 90 % влаги, а с годами количество влаги уменьшается, нарушается деятельность потовых желез и кожа приобретает дряблый, некрасивый вид.

Наша кожа является не только надежным верхним покровом, но, в первую очередь, является важным органом, вы-

полняющим разнообразные функции, которые осуществляются с помощью нервной системы. Ты, наверное, не раз замечала у себя или у кого-то из твоих знакомых, что различные негативные эмоции могут проявляться на лице в виде различных красных пятен, сыпи и т. д. Поэтому ликвидировать какие-то недостатки кожи можно не только различными косметическими средствами, но и хорошим питанием. Особенно любит кожа овощи, фрукты и минеральную воду, от которых она становится нежной, гладкой и упругой.

Каждая девочка, и ты – не исключение, мечтает, чтобы кожа была гладкая, нежная, эластичная и сохранилась в таком виде надолго. Сделать это совсем не трудно. Для этого тебе необходимо знать некоторые довольно простые правила, следуя которым ты всегда будешь выглядеть наилучшим образом.

Типы кожи

Для начала необходимо определить свой тип кожи.

У каждого человека кожа обладает определенным набором качеств, по наличию которых кожу разных людей можно условно отнести к тому или иному типу. Ты, наверное, сама не раз наблюдала, что, к примеру, у тебя кожа сухая, часто шелушится, а после умывания чувствуется неприятное ощущение стянутости, а у твоей подруги кожа совсем иная – гладкая, бархатистая и прекрасно переносит все космети-

ческие процедуры. Условно кожу можно разделить по типам на нормальную, сухую, жирную и смешанную (комбинированную). Давай подробно рассмотрим все эти типы.

Нормальный тип кожи, как правило, бывает у абсолютно здоровых людей. Такая кожа отличается гладкостью, эластичностью, имеет достаточное количество влаги и не блестит жирным блеском. Хорошо переносит большинство косметических процедур. На ней не видно расширенных пор, черных или белых точек, гнойничков и угрей. Тем, кто обладает такой кожей, можно только позавидовать! На нее не действует внешняя среда, ей не страшны мороз и ветер. Но эту прекрасную кожу можно легко испортить, если неправильно за ней ухаживать.

В твоем возрасте не часто можно встретить подобный тип кожи, так как ты находишься в так называемом периоде полового созревания, и твоя кожа еще только «настраивается» на тот или иной тип. Возможно, если ты отдашь предпочтение растительным продуктам, будешь потреблять в огромном количестве овощи и фрукты и тщательно ухаживать за своим лицом, то матушка-природа вознаградит тебя за это и подарит нежную, бархатистую кожу.

Кожа сухого типа на первый взгляд не кажется сухой, и обладательнице такой кожи можно позавидовать – тонкая, нежная на ощупь, не блестит жирным блеском, не шелушится. На самом деле первое впечатление обманчиво. Отсутствие блеска обыкновенно является признаком сухости. Кроме то-

го, людям с подобной кожей просто противопоказаны лютый холод и длительное пребывание на солнце. Под воздействием ветра, солнца и мороза такая кожа начинает шелушиться, появляется неприятный зуд, ощущение стянутости – и кожа покрывается некрасивыми красными пятнами. Зрелище не из приятных. Поэтому за сухой кожей просто необходимо тщательно ухаживать.

Кстати, нормальная и красивая кожа легко может стать сухой, если пренебрегать элементарными косметическими правилами.

Жирная кожа – толстая, блестящая, серая с желтоватым оттенком. Для этого типа кожи характерны расширенные поры, которые бывают нередко закрыты черными точками и угрями. При отсутствии соответствующего ухода кожа быстро загрязняется, появляются прыщики и чирьи.

Жирная кожа является следствием усиленной деятельности сальных желез. А усиленное выделение кожного сала может начаться при различных заболеваниях, например при нарушении функций щитовидной железы и болезни печени. Но чаще всего деятельность сальных желез усиливается при потреблении острой и сладкой пищи, поэтому у любительниц сдобных булочек, мороженого и пирожков бывает именно такая кожа.

И наконец, смешанный (или комбинированный) тип кожи, при котором довольно часто наблюдается чрезмерная сухость у глаз, на висках и щеках, а лоб, нос и подбородок бле-

стят жирным блеском. Это объясняется тем, что происходит неравномерное распределение жировой смазки на участках кожи. И если блестит нос или лоб, то это значит, что именно в этих участках расположено наибольшее количество жировых желез.

Встречается еще и обезвоженная кожа, которая внешне может казаться как нормальной, так и сухой или жирной. Этому типу кожи не хватает влаги, и по внешнему виду она напоминает пергамент. Такая кожа быстро вянет и покрывается морщинами.

Прежде чем добиться превосходных результатов и обладать бархатистой и нежной кожей, тебе необходимо выяснить, к какому типу относится твоя кожа. Не зная этого, нельзя приступать к уходу за ней, в противном случае тебя ждут обратный результат и горькие разочарования.

Предлагаем пройти тестирование, с помощью которого ты легко узнаешь, к какому типу относится твоя кожа. Это позволит тебе в дальнейшем правильно подобрать косметические средства и убережет от ошибок в уходе за кожей лица. Посвяти этому тесту всего три минутки.

Сядь в удобное кресло, поставь перед собой зеркало и ответь на несколько вопросов:

Сухая кожа.

1. Заметны ли на коже поры?
2. Имеет ли кожа матовый оттенок?
3. Часто ли ты ощущаешь, особенно после умывания, что

твоя кожа стянута?

4. Не кажется ли тебе, что твоя кожа похожа на пергамент: бледная, тонкая и хрупкая?

Жирная кожа.

1. Твоя кожа лоснится после умывания?
2. Не напоминает ли она тебе пористую губку?
3. Есть ли расширенные поры на лице?
4. Часто ли выступают на коже угри?

Комбинированная кожа.

1. Отличаются друг от друга участки кожи в разных частях лица?
2. Блестит ли кожа на подбородке, носу и лбу?
3. Щеки шелушатся и имеют матовый оттенок?
4. Заметны ли на лице поры?

Чувствительная кожа.

1. Все отрицательные эмоции и переживания выступают на лице в виде пятен?
2. Видны ли на коже красные лопнувшие сосудики?
3. Часто ли кожа лица обветривается и покрывается корочкой?
4. Апельсины вызывают у тебя аллергическую реакцию?

Если ты дала 3–4 утвердительных ответа на какую-нибудь группу вопросов, то твоя кожа относится к соответствующему типу.

Определить свой тип кожи можно и другим, не менее верным способом. Для этого тебе понадобится одноразовая бу-

мажная салфетка или тонкая папиросная бумага. Проводить «тестирование» необходимо через 2–3 часа после умывания. Разверни салфетку или папиросную бумагу и плотно прижми на несколько секунд к лицу. Если на салфетке или бумаге появятся жирные пятна, то это верный признак того, что твоя кожа относится к жирному типу. Если салфетка чистая, то твоя кожа сухая, а если она испачкалась местами, то твоя кожа относится к смешанному типу.

Кроме этого, ты можешь определить, чувствительная ли у тебя кожа, если тупой стороной карандаша или ручки проведешь черту, начиная ото лба, через щеку до подбородка. Если на коже остался красный след, то у тебя чувствительная кожа, которая требует особо мягкого и заботливого ухода.

Итак, тестирование проведено, и ты точно знаешь, какой у тебя тип кожи. Теперь поговорим о том, как сделать твое лицо более красивым. С чего же начнем?

Первое, что нужно сделать для того, чтобы выглядеть на все сто, – ежедневно очищать кожу лица. В течение всего дня поверхность кожи загрязняется. На ней оседают пыль, копоть, и вся эта гадость скапливается в порах. И если ты будешь пренебрегать очисткой, то можешь распрощаться с мечтой о красивой коже.

Очистить кожу можно различными способами. Самый простой и верный – это ежедневное умывание водой комнатной температуры с мылом. Но в этом способе есть свои плюсы и минусы. Если тестирование показало, что у тебя нор-

мальный тип кожи, то для того, чтобы сохранить ее подольше, ничего, кроме обычного умывания утром и вечером водой комнатной температуры и очистки пилингом, тебе делать не нужно. Вода оказывает благоприятное воздействие на кожу и способствует приливу крови к коже, обеспечивая тем самым ее питание. Изредка такую кожу можно побаловать маской, но об этом мы еще поговорим.

А вот при французском дворе XVII века умываться не было принято. Знатные господа считали, что лицо от воды становится чувствительнее и грубеет. Любопытен тот факт, что самого Людовика XV заставили умываться врачи, поскольку обильное загрязнение грозило перерасти в серьезный воспалительный процесс. Так что подобное мнение о вреде воды ни к чему хорошему не привело и, пожалуй, не приведет никогда.

Но это всего лишь история. А в наши дни косметологи твердят в один голос, что правильный уход за кожей лица заключается в ее очищении и питании, а вода крайне полезна любой коже.

При чувствительной и сухой коже умывание с мылом может вызвать не совсем приятные ощущения стянутости и жжения. Поэтому сухую кожу не рекомендуется умывать холодной водой, но это не значит, что ты совсем не должна умываться. В твоём возрасте у тебя не должно быть особого беспокойства из-за чрезмерной сухости кожи. Все, что тебе нужно, так это не подставлять свое лицо солнышку, иначе

оно может изрядно «прижарить», и ты будешь похожа на героя из фильмов ужасов – думаем, тебе нетрудно догадаться, на кого именно.

Кроме этого, не пользуйся мылом, содержащим щелочь и спиртовой лосьон. Твоей коже необходима влага: туман и дождь – твоя погода, так что смело гуляй во время и после дождя по улицам и питай свою кожу природной влагой. Кстати, знаменитая киноактриса Софи Лорен, которая несмотря на преклонные годы впечатляет своей красотой, считает, что влага является прекрасным стимулятором для сухой кожи. Если в твоей квартире очень жарко и батареи «раскалились докрасна», ставь на ночь возле них тазик с водой. Испарения от воды будут увлажнять твою кожу. Комнатные цветы также способны поднимать влажность воздуха в помещении. Расставь в своей комнате горшочки с аспарагусами и декабристами или какими-нибудь другими цветами, и они помогут сделать твою кожу здоровой, эластичной и гладкой.

При сухой коже мы рекомендуем очищать ее с помощью масел: растительного, оливкового или кукурузного. Сделать это очень легко. Нагрей столовую ложку над огнем в течение минуты, налей в нее 1–2 чайные ложечки масла, подержи немного и пропитай теплым маслом ватный тампон. Затем нанеси масло на кожу лица и шеи восходящими движениями, начиная с шеи, затем от подбородка и рта к вискам и по нижнему веку обратно. Подожди 1–2 минутки и снимай масло чистой ваткой или салфеткой. Хорошо бы смочить ватку

в лосьоне или отваре из трав – эффект будет потрясающим. Если у тебя под рукой нет лосьона, не огорчайся! Добавь в кипяченую воду несколько капелек лимонного, апельсинового или яблочного сока. Утром кожа лица станет нежной и бархатистой.

Превосходный результат для сухой кожи дает умывание настоем различных трав: мяты, ромашки, крапивы. Ты можешь взять эти травы вместе в равных количествах, а можешь и отдельно. Насыпь травы (по 1 ст. л.) в эмалированную кастрюльку, залей стаканом крутого кипятка, остуди до комнатной температуры и умывайся этим ароматный настоем утром и вечером.

Очень полезно при сухой коже делать очистку майонезом, желтком, растительным маслом и сметаной. Возьми все эти компоненты по 1 столовой ложке, тщательно разотри или взбей миксером и ватным тампоном нанеси на кожу лица. Через 1–2 минуты сними чистой ваткой.

Для очистки сухой кожи можно использовать пилинг. Если ты никогда не пользовалась этим косметическим средством, то советуем попробовать. А что это такое, ты подробно узнаешь из нашего словаря косметики.

Сейчас довольно распространенным косметическим средством является тоник, который прекрасно очищает кожу лица. Стоит он не так уж и дорого и прекрасно оправдывает затраченные средства. Как им пользоваться, ты также узнаешь – после того как прочтешь словарь косметики.

Многие девочки в твоём возрасте пользуются различными взрослыми кремами. Большинство кремов имеют в своём составе биогенные стимуляторы, которые могут вызвать на юной коже серьёзные осложнения. И если ты не хочешь, чтобы к 30 годам твоё личико стало похожим на некрасивое печеное яблоко, не злоупотребляй кремами, какими бы «крутыми» они ни были, даже если они помогли твоей подруге. Ведь каждый организм имеет свои особенности.

Но одного очищения недостаточно для сухой кожи, поэтому не забывай про витамины. Если ты замечаешь, что, несмотря на все старания, твоя кожа стала чрезмерно сухой и появилось ощущение стягивания, советуем тебе купить в аптеке поливитамины и отдать предпочтение овощам и фруктам, а также зелени, в которых присутствует значительное количество витамина А.

А теперь поговорим о жирной коже, которая доставляет немало беспокойства своим обладательницам. Такая кожа загрязняется очень быстро и если её периодически не очищать, то на ней в большом количестве появятся всякого рода неприятные образования: прыщи и угри, а для тебя это подобно смерти, ведь с таким лицом трудно очаровать и покорить мужское сердце. Уход за жирной кожей заключается в основном в её очистке. Начни умываться теплой водой. Бережно растирай кожу мягкой щеткой, можно зубной, но важно чтобы она была из мягкой щетины, а не из синтетики. Можно также проводить контрастное умывание, то есть че-

редовать теплую воду с холодной. Советуем не злоупотреблять щелочным мылом, так как оно способствует обезжириванию кожи, и тогда твоя кожа может стать сухой. Если у тебя на коже сильно расширены поры, то умывайся холодной водой каждый день утром и вечером в течение 10–15 дней. После умывания протирай кожу лица лосьоном с небольшим количеством спирта или долькой лимона. Стянуть поры на жирной коже можно соком клюквы и кислой капусты.

Полезно очищать жирную кожу мякишем черного хлеба. Для этого распарь мякиш черного хлеба в небольшом количестве горячей воды и разотри до образования кашицы. Нанеси эту кашицу на лицо и через 1–2 минуты тщательно смой теплой, чуть подкисленной водой. Делай очистку мякишем на ночь в течение 30 дней, и результат тебя поразит. Кожа станет мягкой, а поры будут почти незаметными.

Если на твоей коже появились черные точки, которые называются камидонами, то это знак того, что она у тебя чрезмерно загрязнена. Избавиться от этих точек можно, если ежедневно умываться травяным настоем. Для этого настоя тебе понадобится 1 ст. л. липы и 1 ст. л. хвоща. Залей травы 1 стаканом крутого кипятка и настаивай 30–40 минут. Поставь в прохладное место и, когда отвар станет прохладным, умывайся им или делай компрессы.

Многие девочки твоего возраста жалуются, что чего только ни делали со своим лицом – и очищали, и травами умывались, а кожа на лице все равно лоснится и блестит. Когда

не помогают косметические средства, можно устранить причину жирности кожи «изнутри». При жирной коже косметологи советуют пить отвар из анютиных глазок и ромашки. Заваривай одну столовую ложку стаканом кипятка и настаивай 20 минут. Процеди и пей каждое утро натощак. Конечно, это не какой-нибудь фруктовый сладкий коктейль, но ведь ты хочешь продвинуться в сторону красоты, а красота, как известно, требует жертв!

Но если травяной отвар кажется тебе насилием над собственным желудком, тогда регулярно пей напиток из пищевых дрожжей. Приготовить его не так уж и сложно: положи в стакан 1 чайную ложечку дрожжей и залей теплой кипяченой водой, размешай и пей маленькими глоточками. Пей эти напитки регулярно, но не жди потрясающего результата сразу. Эффект наступит не сразу, но если ты проявишь терпение, то очень скоро обретешь красивую и гладкую кожу.

И не забывай о режиме питания. Справиться с проблемой жирной кожи тебе помогут такие продукты, как ржаной хлеб, рыба, молоко и все молочнокислые продукты, овощи и фрукты в неограниченном количестве. А вот всякие сладости, чай и кофе следует умеренно употреблять или на какое-то время совсем отказаться от них, иначе все твои старания будут напрасны.

Что касается смешанной кожи, то за ней ухаживать не так уж и легко, ведь некоторые участки, например, могут не переносить воду, а другим, наоборот, вода очень нужна. Что

делать в этом случае?

Если под воздействием воды кожа на щеках начинает шелушиться, то рекомендуем тебе умываться на ночь отваром ромашки. А те участки, которые блестят жирным блеском, протирай как можно чаще стягивающим лосьоном. Но если разница между сухими и жирными участками невелика, то достаточно пользоваться для всего лица очищающим косметическим молочком или молочным раствором. Для этого тебе потребуются 1–2 чайные ложечки молока и стакан кипятка. Разведи молоко в воде, остуди и круговыми движениями протирай лицо.

Смешанная кожа легко раздражается и реагирует на косметические препараты. Если у тебя появились признаки раздражения от какой-нибудь косметики, то не пользуйся ею больше. И обрати особое внимание на питание – ограничь в пище количество жиров и углеводов, а отдай предпочтение белкам и витаминам.

Чувствительную кожу необходимо обезопасить от некачественной косметики. Новые косметические средства проверяй на руке или на коже за ухом и не пользуйся продукцией, содержащей фруктовые кислоты.

Проблема № 1 (угри, красные пятна, жировики)

Многие девочки в твоём возрасте страдают комплексом проблемной кожи. Что это такое? Это различные угри, пры-

щики и жировики на коже. «На улицу выйти не могу из-за этих проклятых прыщей, не говоря уже о том, как познакомиться с кем-нибудь», «Со мной никто не хочет дружить, у меня даже подруг нет, а виной тому – мое ужасное прыщавое лицо». Такие вот слова можно услышать от многих девчонок твоего возраста. А некоторым жизнь становится просто не мила из-за прыщей, и они строчат письма с сигналом SOS в молодежные журналы. Но неужели все так плохо и хочется повеситься из-за маленького прыщика на носу?

Мы все понимаем, ты хочешь как можно скорее стать совершенством, покорять мужские сердца и нравиться окружающим. Мы попытаемся тебе помочь в твоих проблемах. Все высыпания на лице – свидетельство так называемого периода полового созревания, о котором ты не раз слышала и читала. В твоём организме происходит очень сложный процесс – «перестройка», который подразумевает усиленную активизацию сальных желез. Вот эти самые железы увеличивают количество выделяемого ими вещества, а это вещество задерживает нормальный процесс отшелушивания старых клеток и заменяет их новыми, тем самым забивая протоки сальных желез. Все довольно просто. Вот так возникает «космическая» проблема у подростков.

Ты можешь справиться с этой проблемой, если сможешь своей коже адаптироваться к новому состоянию организма. Как это сделать?

Во-первых, обрати внимание на питание – да, да, имен-

но на питание. Любимая копченая колбаска, сдобные булочки и шоколад – вот причина твоих проблем на лице. Мы не призываем тебя полностью отказаться от любимой еды, но отдай наибольшее предпочтение свежим фруктам и овощам. Включай в свой рацион побольше витаминов и минеральных веществ.

Если тебя беспокоят прыщики на лице, для начала советуем тебе набраться терпения и открыто вступить в борьбу с ними. Запомни, что из любой ситуации и проблемы выход всегда найдется, и у тебя он есть.

Во-вторых, советуем тебе ежедневно – утром и вечером – протирать лицо слабым раствором салициловой кислоты, которую ты можешь купить в аптеке. Гнойные элементы ни в коем случае нельзя выдавливать пальцами, иначе из маленького прыщика может получиться большой, и нежелательных образований выступит еще больше. Прыщики, оставленные в покое, не оставляют рубцов. Если же при выдавливании ты загонишь содержимое прыща глубоко в кожу, то на ней останется рубец-кратер. Ты же не хочешь, чтобы твое лицо было все испещрено некрасивыми рубцами? Тогда никогда не выдавливай прыщики.

Справляться с прыщиками и угрями тебе поможет очистка лица. Сейчас в широком ассортименте есть различные косметические средства для проблемной кожи: гели, пилинги, лосьоны, имеющие в своем составе вещества, которые регулируют работу сальных желез. Пользуясь ими регуляр-

но, ты избавишься от ненавистных высыпаний на своем лице. Главное – не ленись тщательно очищать лицо на ночь и не ложись спать, не смыв косметику. Но делать очистку лица можно лишь в том случае, если прыщики не воспалены, так как пилинг может вызвать распространение инфекции по всему лицу.

Бороться радикальными способами с черными точками, которые чаще всего располагаются на крыльях носа, можно лишь в том случае, когда они тоже не воспалены. Наиболее эффективным способом является крем для бритья, смешанный с солью или содой. Позаимствуй у папы небольшое количество бритвенной пены, добавь в нее немного соли или соды и круговыми движениями втирай в кожу, где расположилось наибольшее количество черных точек. Затем смой теплой водой, промокни салфеткой и протри кожу лосьоном.

Отличное противомикробное действие на высыпания оказывает настойка календулы, которой нужно протирать лицо утром и вечером. Возьми 1 чайную ложку сухих цветков календулы и залей 1/2 стакана кипяченой воды, дай настояться, процеди и поставь в прохладное место. Смочи ватку и протирай прыщики.

Мелисса (лимонная мята) также способна устранить воспалительные процессы на твоей коже. Сухие листья мелиссы залей крутым кипятком, слей в тазик и наклони лицо над испаряющей жидкостью. Дай своему лицу хорошенько распариться в течение 2–3 минут. Затем промокни лицо мяг-

ким махровым полотенцем и протри лицо лосьоном или то-ником для проблемной кожи. Эта ванночка расширяет поры и устраняет загрязнения на коже лица, но следует ее применять только при жирной коже.

Если кожа твоего лица относится к сухому типу, то советуем тебе протирать лицо косметическими отрубями, которые ты можешь приготовить сама. Возьми кусочек ржаного хлеба, высуши его в духовке, разотри и просей через мелкое ситечко. Высыпь хлебный порошок в баночку и залей 1 чайной ложкой 3 %-ного раствора перекиси водорода так, чтобы у тебя получилась каша. Ваткой, смоченной этой кашей, круговыми движениями протирай угреватые участки кожи. Делать эту процедуру лучше перед сном.

Угреватая кожа хорошо реагирует на умывание чуть подкисленной водой. Добавь в воду немного столового уксуса или чайную ложечку лимона и умывайся кислой водичкой по утрам. Но используй для вытирания лица одноразовое полотенце или бумажные салфетки. Эта строгая гигиена необходима для того, чтобы бактерии с твоего лица не попали на другие участки кожи.

Но кроме подростковых прыщиков, большим поводом для беспокойств могут быть угри и жировики. Эти образования косметологи и дерматологи считают болезнями кожи, которые требуют специального лечения. Если ты страдаешь подобной проблемой, то не стесняйся и обратись в косметический кабинет. Врачи очень серьезно относятся к этой

проблеме и никогда не упрекнут тебя в том, что ты пришла с каким-то пустяковым прыщиком. Опытный врач-косметолог назначит тебе индивидуальное средство лечения и поможет вылечить неприятные образования.

Лечение угрей происходит поэтапно, и за неделю ты от них избавишься. Придется пожертвовать любимыми чипсами, солеными орешками, сесть на диету и тщательно следить за своим лицом.

Вообще, причина всех высыпаний на твоем лице кроется в твоем организме. Обрати особое внимание на питание. Ешь больше овощей, фруктов в любом виде, особенно листовой салат, петрушку, яблоки, пей апельсиновый и виноградный соки и как можно чаще бывай на свежем воздухе.

Ванны – не только для тела!

А теперь давай поговорим еще об одном уникальном косметическом средстве, которое обладает чудодейственной силой. Это паровые ванны для лица. Ты же, наверняка, принимаешь ванны для тела, так вот, твоему лицу недостаточно одного умывания водой. Побалуй свое лицо специальными паровыми ванночками, и оно возблагодарит тебя за это: кожа лица станет эластичной и нежной, а от мучивших тебя прыщиков не останется и следа.

Кстати, чуть не забыли сказать о главном, а именно – о функциях этой замечательной процедуры. Под воздействи-

ем пара расширяются поры, улучшается кровоснабжение, сальные пробочки в коже отторгаются, что ведет к лучшему очищению кожи. А после ванны кожа становится гладкой и нежной. Паровые ванны – это еще одна, не менее важная ступень к красоте. Ты еще не забыла о том, что хочешь стать второй Клеопатрой, а может быть и посоперничать с ней за звание быть самой красивой и обворожительной? Если ты не забыла, то приступай к паровым ваннам, только при этом учитывай свой тип кожи. Лучше всего делать паровую ванночку перед чисткой лица или нанесением маски.

Если у тебя сухая кожа, то продолжительность паровой ванны не должна превышать 10 минут. Жирная кожа требует более продолжительного времени, примерно – 20 минут, а оптимальное время для нормальной кожи составляет 15 минут.

Для нормальной кожи мы советуем тебе делать ванночки из сухих трав: цветов ромашки, липового цвета, зверобоя, мяты и шалфея. Возьми по 1 чайной ложке этих трав, залей 1,5 литра крутого кипятка и кипяти в кастрюльке в течение 10 минут. Затем слей в тазик или оставь в кастрюле, обмотай голову полотенцем, наклонись над водой и попотеешь 15 минут. После этого слегка промокни лицо полотенцем или салфеткой и приступай к очистке лица или нанесению маски.

Подсушивающее действие оказывает на жирную кожу ванночка из хвоща. 2 ст. л. сухой травы хвоща залей 1 литром кипятка, прокипяти 5 минут и парь свое лицо 20–25 ми-

нут. Если на твоей коже есть прыщики, то после ванны сделай маску для жирной кожи или смажь лицо лосьоном.

Сухие лепестки роз идеально подойдут для сухой кожи. Если у тебя тонкая и шелушащаяся кожа, то благоухающая ванночка из роз для тебя будет как раз кстати. Не выбрасывай засохшие бутоны роз, оставшиеся 38 после дня рождения или другого праздника, а высуши их и храни в бумажном мешочке. У тебя всегда под рукой будет отличное косметическое средство.

Для ароматной ванночки тебе понадобится 2–3 ст. л. сухих лепестков розы и 1 литр крутого кипятка. Залей лепестки кипятком и дай настояться 2–3 минутки, обмотай голову махровым полотенцем и наклонись над благоухающим паром. Дай ему проникнуть во все клеточки твоей кожи. 10 минут этой ванночки для сухой кожи будет достаточно.

Классные маски

Кто из девчонок не хочет, чтобы лицо всегда было свежим, а кожа шелковистой и гладкой? Естественно, все хотят. Это сделать очень легко с помощью обычных продуктов, которые всегда найдутся в твоём холодильнике и кухонном шкафу. Ты, наверное, уже догадалась, о чем сейчас пойдет речь. Конечно же – о косметических масках. Они обладают лечебными свойствами: сокращают поры, снимают раздражение и очищают кожу. Поскольку у тебя кожа еще молодая, мы предлагаем тебе специальные питательные маски для юной кожи.

Для этой процедуры лучше выбрать время, когда ты одна. Лицо должно быть неподвижным. А наносить косметическую маску лучше с помощью мягкой кисточки по массажным линиям: начиная от подбородка – к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам, а кожу вокруг глаз надо оставлять непокрытой. Итак, ты все запомнила? Приступай!

Медово-белковая маска для любого типа кожи

Сохранить эластичность и упругость кожи, разгладить ее можно с помощью медово-белковой маски. Возьми 2 столовые ложки меда и нагрей его на водяной бане, добавь 2 сто-

ловые ложки муки и 1 белок. Тщательно перемешай все компоненты и нанеси на лицо. Устройся в мягком кресле, расслабься, закрой глаза и полежи так с полчаса. Затем смой маску теплой водой и намажь лицо быстро впитывающимся увлажняющим кремом.

– МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

Если поверх маски наложить теплую влажную салфетку или фольгу, то эффект маски усилится.

Маска нежная из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья считаются прекрасной основой для нежной маски, которую делают многие кинозвезды. Эта маска подойдет для любого типа кожи. Для этой маски тебе потребуются 1 столовая ложка овсяных хлопьев и 1/2 стакана теплого молока. Хлопья подсуши на сковороде на слабом огне, а потом измельчи в кофемолке. Смолотый «Геркулес» насыпь в мисочку, залей молоком и перемешай, чтобы получилась каша. Нанеси ее на лицо и поддержи 15 минут. Смой прохладной водой и слегка промокни мягким полотенцем. Сразу же почувствуешь, что твоя кожа стала гладкой и нежной.

– МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

Смывать маску лучше чистой и нежесткой водой.

Смягчить жесткую воду можно, если добавить в нее немного пищевой соды.

Ты любишь йогурт? Твоему личику тоже понравится нежная маска из йогурта. Когда ты будешь лакомиться своим любимым йогуртом, не пожалей 1 чайную ложечку и тонким слоем нанеси на кожу лица, поддержи 40 минут и смывай теплой водой. Результат от этой маски тебя просто поразит – кожа лица станет бархатистой и гладкой.

Если тебя беспокоят красные сосудики на лице, то делай маску из творога. Кстати, творог богат белком, нежен по своему составу и очень полезен.

Творожная маска

Для маски возьми 2 чайные ложки нежирного творога, размешай с соком петрушки и добавь 1 чайную ложку растительного масла и несколько капелек лимона. Аккуратно нанеси маску на лицо (делать это лучше всего перед зеркалом). Держи 20 минут, а потом смой теплой водой.

– МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

В составе масок для сухой кожи должны присутствовать такие компоненты, как желток, майонез, растительное масло, дрожжи, мед.

При очень сухой коже тебе помогут следующие маски.

Желтковая маска

Возьми 1 яйцо, аккуратно отдели белок от желтка. Желток слегка взбей, добавь 2 капельки оливкового или растительного масла и несколько капелек апельсинового или лимонного сока. Нанеси маску на лицо и поддержи 30 минут. Затем смой теплой водой и намажь лицо питательным кремом.

– МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

Если маска очень густая, то ее сначала снимают косметическим шпателем, а потом смывают водой.

Сметанная маска

Взбей 2 чайные ложки сметаны с 1 чайной ложкой сухой петрушки, растертой в порошок, добавь несколько капель лимонного сока и нанеси эту смесь на лицо. Поддержи 20 минут и смой теплой водой или отваром ромашки.

– МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

Маски для жирной кожи должны иметь в своем составе яичный белок, кислое молоко и простоквашу.

При жирной и сильно загрязненной коже рекомендуем маску из винного уксуса. Смешай 1 чайную ложку винного уксуса с 1 чайной ложкой глицерина и быстро нанеси на кожу лица. Когда кожу начнет неприятно щипать или жечь, смой

маску теплой водой, а затем несколько раз ополосни лицо прохладной водой.

Маска из морской соли

Раствори 2 чайные ложки морской соли в небольшом количестве кипяченой воды, смажь лицо растительным маслом и, смачивая пальцы в соленой воде, кругообразными движениями нанеси влагу на кожу. Прodelай это несколько раз и промокни лицо сухим полотенцем, не смывая маску, чтобы кожа подольше держала влагу.

– МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ:

Косметические маски следует применять курсами. В неделю можно делать не больше 2–3 масок.

Для смешанного типа кожи тебе поможет яичная маска.

Яичная маска

Накладывай ее буквой Т, задействуя лоб, нос и подбородок. Яичный белок взбей в крепкую пену и смешай с 2 чайными ложками кукурузной муки. Нанеси маску буквой Т, поддержи 40 минут, а затем смой теплой водой.

Но кроме масок из свежих натуральных продуктов, ты можешь воспользоваться готовыми косметическими масками, которые продаются в магазинах, а продавец-консультант по-

может выбрать маску, подходящую для твоего типа кожи. Преимущество этих масок в том, что они удобнее и быстрее в применении. Что для тебя подходит больше – маски из натуральных продуктов или готовые, решать тебе.

Косметика растительного царства

Традиционно считается, что самые полезные косметические средства – это те, которые нам щедро дарит растительный мир. Маски и лосьоны из фруктов и овощей оказывают на кожу приятное и полезное воздействие, освежают и делают ее эластичной и гладкой. А еще – вкусную ароматную маску, например из любимого яблока или персика, можно съесть (конечно, после окончания процедуры) или угостить ею своих родных, к которым ты испытываешь особую симпатию! Разумеется, мы шутим. Маска помогла твоей коже освободиться от грязи, копоти и пыли. Теперь все эти ненужные вещества остались в тех фруктах, которые составляют основу твоей маски. Поэтому использованные фрукты лучше всего выбросить.

Предлагаем тебе перечень полезных фруктов и овощей, которые оказывают благотворное влияние на кожу.

Абрикосы успокаивают кожу, увлажняют и снимают раздражение.

Бананы увлажняют, разглаживают и смягчают кожу.

Баклажаны и кабачки смягчают и увлажняют сухую кожу.

Брусника оздоравливает и сужает поры.

Виноград размягчает и очищает кожу.

Вишня сужает поры, питает кожу.

Ежевика восстанавливает кожу.

Клубника и малина увлажняют и сужают поры на жирной коже.

Картофель размягчает.

Лимон выбеливает, сужает поры.

Морковь увлажняет кожу.

Смородина сужает поры и оздоравливает кожу.

Помидоры сужают поры на жирной коже.

Яблоки питают и восстанавливают кожу.

Фруктовое блаженство

Фрукты – чудо природы. В них очень много витаминов. А маски и лосьоны, приготовленные из фруктов, придадут твоей коже здоровый вид, сделают ее нежной и эластичной.

Все мы любим персики, да и как их не любить, – ароматные, с приятной бархатистой кожицей. А хочешь, чтобы и твоя кожа стала нежной, как персик? Он тебе сам охотно в этом поможет и сделает твою кожу такой же. На очищенное лицо нанеси немного персиковой кашицы и оставь на 10 минут. Смой теплой водой и намажь лицо кремом, который подходит к твоему типу кожи.

Подпитать сухую кожу можно с помощью любимых всеми нами бананов. Возьми половинку банана, разомни его в пластмассовой посуде и нанеси эту благоухающую маску тонким слоем на лицо. Особенно хороша эта маска в каче-

стве «скорой помощи», например, перед свиданием.

Киви очень богаты витаминами и смогут сделать твою кожу шелковистой и нежной. Возьми один плод киви, срежь с него кожицу тонким слоем и нарежь мякоть кружочками. Положи на лицо и шею на 20 минут, а затем съешь это приятное лакомство (помнишь, что это шутка?). Кожу лица смазывать не обязательно, если, конечно, она не относится к сухому типу. При сухой коже тебе необходимо после этой процедуры смазать ее легким увлажняющим кремом.

По ягоды за красотой

Маска из смородины сужает поры и рекомендуется для жирной кожи. Раздави несколько ягод смородины и смешай смородиновый сок с 1 чайной ложкой муки, нанеси на лицо и держи 10 минут. Затем смой теплой водой. Кремом после этого смазывать лицо не надо.

Для жирной кожи можно приготовить клубничный ароматный лосьон. Для него тебе потребуется 1/2 стакана спелой клубники и стакан теплой воды. Вымой клубнику, удали зеленые хвостики, разомни вилкой и залей теплой водой. Оставь на 1 час в прохладном месте и протирай лицо этим лосьоном два раза в день – утром и вечером.

Несколько слов о картофельном пюре и не только о нем

Не только фрукты способны сделать твою кожу красивой. Мы уже упоминали о действии некоторых овощей на кожу лица. Давай поговорим об этом поподробней.

А начнем мы наш разговор с картошки или с «чертова яблока», как ее называли в Древней Руси. Помнишь детскую забавную песенку: «Тот не ведал наслажденья, кто картошки не едал»? Картошку мы любим в любом виде: в жареном, вареном, а особенно в виде пюре... Кстати, пюре – прекрасная маска для любой кожи. Оно и смягчает, и стимулирует кровообращение, и разглаживает кожу лица. Наверняка ты умеешь готовить картофельное пюре, и мы не будем давать тебе рекомендации, как его приготовить. Но есть некоторые отступления от традиционного способа приготовления пюре для еды и для маски. Не надо солить картофель при варке, а все остальное (масло и теплое молоко) добавь обязательно. Когда пюре будет готово, слегка остуди его, чтобы оно было теплым, и ровным слоем нанеси на лицо. Через 20–30 минутними высохшую маску и ополосни лицо прохладной кипяченой водой. Затем смажь кожу лица питательным кремом. Делай такую маску 1 раз в неделю в течение месяца и... а впрочем, сама увидишь, что будет.

Свежим картофельным соком можно протирать лицо, ес-

ли кожа лица сухая и сильно пигментирована (то есть на коже много темных пятен). Натри на терке картофель средней величины, отожми через марлечку сок и прибавь чайную ложку молока. Возьми кусок старого мягкого полотенца размером примерно 12X12 сантиметров, чтобы оно полностью покрывало лицо, вырежи прорезы для глаз и рта. Предварительно очисти лосьоном лицо, смочи ткань полотенца соком свежего картофеля, наложи на лицо и лежи спокойно 30 минут. Затем смой остатки маски теплой водой и смажь лицо увлажняющим кремом.

Обычный свежий огурец подойдет тебе, если ты хочешь слегка отбелить кожу лица и сделать ее шелковистой. Приготовить огуречную маску совсем не сложно. Возьми обычную терку и натри на ней огурец, нанеси огуречную смесь руками на лицо. Поскольку эта маска очень влажная, сделав ее, лучше полежать 10–15 минут. Смой маску прохладной водой и смажь лицо кремом, который подходит для твоего типа кожи.

Морковная маска подойдет в том случае, если у тебя жирная кожа с угревой сыпью. Большую сочную морковь натри на терке, смешай ее мякоть с тальком и готовую кашицу нанеси на лицо. Подержи 20 минут, а затем смой теплой мягкой водой. Делая такую маску 3 раза в неделю в течение месяца, ты избавишься от ненавистных прыщиков и подлечишь свою кожу.

При жирной коже землянистого оттенка с крупными по-

рами подойдет маска из помидора. Помидор нарежь кружочками и обложи ими лицо. Подержи 20 минут, сними помидорные кружочки и похлопай ладошками по лицу, чтобы помидорная мякоть впиталась в кожу, и через 5 минут смой прохладной водой.

Аромат трав

Но не только овощи, фрукты и ягоды обладают тонирующим, смягчающим действием, но и настои и отвары из трав, которые принято называть лекарственными: мята, мать-и-мачеха, крапива, липовый цвет, календула, чабрец и многие другие. Они способны сохранить бесценный подарок природы – твою кожу и сделать ее нежной и гладкой. Приглядишься повнимательней: может быть, все перечисленные растения растут у тебя на грядке или встречаются во время прогулок по лесу.

Мы рекомендуем тебе и всем девочкам как можно чаще делать не только примочки из этих трав, но ежедневно умываться травяным настоем. Готовят его так: 1 столовую ложку сырья заливают 1 литром кипятка, настаивают 1 час и процеживают.

А теперь о полезных свойствах некоторых лекарственных трав.

Алоэ обладает бактерицидным свойством. Используется для протирания жирной и пористой кожи. При сухой коже

сок алоэ можно добавить в крем или косметическое молочко. Приготовить сок из листьев алоэ не так уж и трудно. Аккуратно оторви 2–3 крупных листа, заверни в целлофановый пакет, положи на 5–7 дней в холодильник и после этого отожми сок. Он пригодится для протирания кожи утром и вечером.

Ромашка оказывает противовоспалительное действие. Если у тебя жирная угреватая кожа, то протирай лицо теплым настоем ромашки по утрам. 1 стакан сухой ромашки завари стаканом крутого кипятка, дай настояться 5 минут и процеди.

Мята используется для примочек, а также для протирания сухой и нежной кожи. Залей 1 столовую ложку сухой мяты 1 стаканом кипятка, оставь на 40 минут, затем процеди. Из мятного настоя приготовь ароматный лед и протирай им лицо утром и вечером.

Мать-и-мачеха – настой из этой травки успокаивает и смягчает обветренную солнцем кожу лица.

Зверобой рекомендуем при жирной коже с черными точками.

Крапива прекрасно тонизирует кожу. Листья крапивы тщательно вымой, пропусти через мясорубку и наложи травяную кашицу на лицо. Подержи 30 минут, а затем смой теплой водой.

Тысячелистник обладает противовоспалительным и успокаивающим действием. Настой из расчета 1/2 столовой

ложки на стакан кипятка применяй для умывания чувствительной кожи.

Из лекарственных растений можно делать отличные маски, которые окажут благоприятное воздействие на твою кожу. Предлагаем тебе попробовать маску, которую мы назвали «Травяное блаженство».

Травяное блаженство

Возьми в равной пропорции листья крапивы, одуванчика, мяты и календулы. Тщательно вымой траву в холодной воде и пропусти через мясорубку, завари кипятком так, чтобы вода чуть покрывала смесь. Затем добавь 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку теплого молока. Нанеси травяную кашицу на лицо, сверху положи теплое полотенце и полежи 30 минут. Затем смой прохладной водой. Твоя кожа будет выглядеть потрясающе!

Время года и лицо

Ты уже наверняка замечала, что под воздействием внешних факторов – солнца, ветра, холода – кожа лица начинает шелушиться, покрываться пятнами, ее слегка пощипывает. Поэтому необходимо знать, как правильно ухаживать за лицом в разное время года (жарким солнечным летом, в осеннюю непогоду, в сильный мороз зимой и в теплый весенний денек).

А начнем мы наш разговор с самой прекрасной и любимой поры – лета. Яркое солнышко – самый коварный враг для твоего лица. Но многие любительницы позагорать пренебрегают этим и смело подставляют свое лицо солнечным лучам, которые вначале так приятно ласкают кожу. Постепенно она начинает «поджариваться» и затем болеет, краснеет, шелушится. Ты начинаешь паниковать, используешь массу нужных и ненужных маминых кремов, примочек, мажешься сметаной, но ничего не помогает, и тогда ты запираешь себя в четырех стенах, терпеливо дожидаясь, когда пройдет этот кошмар с твоим лицом. Прощай вся личная жизнь и прогулки в теплые летние вечера!

Мы совсем не против солнечных ванн, тем более что связанных с ними неприятностей можно избежать, если соблюдать необходимые правила ухода за кожей лица в летнее время.

Если у тебя сухая и чувствительная кожа, то длительное пребывание на солнце просто противопоказано. Дело в том, что с годами под воздействием солнечных лучей кожа будет высыхать все больше и больше и постепенно превратится в сморщенное печеное яблоко. Если ты не хочешь, чтобы тебя еще в юном возрасте постигло такое несчастье, не пренебрегай нашими советами. Коже в летнее время просто необходима влага, поэтому советуем умываться ежедневно прохладной водой или протирать лицо кусочком льда, завернутым в полотенце. После умывания воспользуйся питательным кремом.

Ни в какое другое время года нет такого изобилия всевозможных фруктов, овощей и трав. Вот и пользуйся щедрыми дарами лета – делай освежающие маски, умывайся настоями из лекарственных трав.

При жирной коже умывайся настоем щавеля, зверобоя и березовых листьев.

После пребывания на солнце освежай лицо маской из свежего огурца. А отправляясь на пляж, захвати с собой фито-защитный крем. Если под рукой такого крема нет, то воспользуйся подсолнечным или оливковым маслом, но ни в коем случае не жирами. На пляже откажись от декоративной косметики: туши, помады, теней.

Под ярким солнцем тушь и тени просто потекут и будут раздражают кожу. А красители, входящие в состав косметических средств, под воздействием солнечных лучей могут

стать причиной появления мелких морщинок и пигментных пятен, а с «леопардовой» окраской на лице мужское сердце не покоришь. Так что наш тебе совет: как можно реже пользуйся в летнее время декоративной косметикой. После пляжа обязательно очисти кожу лица и смажь увлажняющим кремом.

Ну а если твое лицо все-таки «поджарилось», то не мой его водой, а протри кислым молоком или йогуртом.

При жирном типе кожи советуем как можно чаще умываться прохладной водой и протирать лицо лосьонами, содержащими в своем составе немного спирта, так как летом на коже особенно активно оседают частички пыли, что способствует появлению прыщей. А вечером умывай лицо слабым отваром коры дуба (1 столовая ложка на 2 литра кипятка), так как он оказывает противовоспалительное и антисептическое действие.

В период осенней непогоды особенно важно уделить внимание уходу за кожей лица. За лето ты приобрела суперклассный загар, но под влиянием солнышка твоя кожа стала менее нежной. Чтобы смягчить кожу и усилить ее обменные процессы, в осенний период отдай наибольшее предпочтение маскам из желтка, меда и молочных продуктов. Настои из трав также подойдут для твоей кожи и с успехом заменят все тоники и лосьоны. В дождливые хмурые осенние деньки советуем тебе не сидеть дома и, грустно вздыхая, смотреть в окно, а смело гулять под дождем. Такие прогулки особенно

полезны для питания сухой кожи.

После прекрасной и романтической поры – желтого осеннего листопада – постепенно наступают холода, морозящие дожди сменяются порывистым ветром, и однажды, выглянув в окошко, ты увидишь первый нежный снежок. Это значит, что пришла зимушка-зима. Но и в этом времени года есть своя прелесть. Особенно тогда, когда мороз не сильно досаждаёт и щиплет лицо, но увы, такая погода зимой бывает не всегда. Сильный мороз, порывистый ветер и снег портят не только настроение, но и кожу лица – она грубеет, теряет эластичность, увядает. Поэтому зимой очень важно уделять больше внимания правильному питанию и защите кожи.

Первое, что необходимо для себя усвоить, – это не выходить из дому после умывания, особенно если у тебя сухая кожа: она станет шелушиться и трескаться. Некоторых девочек беспокоит чрезмерная краснота носа от мороза. Это связано с нарушением кровоснабжения. С красным носом можно справиться, если ежедневно делать теплые компрессы из содового раствора. Подержать компресс необходимо 30 минут, а затем теплым растительным маслом смазать нос, массируя его от кончика к основанию.

Питать кожу в зимнее время можно всевозможными масками, имеющими в своем составе растительное, оливковое масло, овощи и фрукты.

Прекрасно защищает кожу лица в сильные морозы нутряной жир (свиной, гусиный). нарежь жир небольшими куби-

ками и растопи на водяной бане, слей в стеклянную баночку и наноси на лицо тонким слоем перед выходом на улицу.

Если от холода слезятся глаза, то советуем тебе делать на ночь теплые примочки из ромашки, и постарайся на какое-то время отказаться от контурного карандаша и туши.

Бывает, что зимой кожа лица обмораживается и теряет чувствительность, особенно если долго стоишь на улице голодная и усталая. Вернувшись домой с сильного мороза, смажь обмороженные участки кожи теплым растительным маслом, но ни в коем случае не растирай лицо и не прикладывай к нему грелку – не поможет, а только принесет вред: капилляры лопнут, и лицо станет напоминать свеклу, а этот недостаток устранить очень трудно.

Вслед за зимой приходит весна: ручейки журчат, солнышко начинает припекать, птички поют, и на улице хочется побыть подольше. Твое личико так соскучилось по теплему солнышку. Но весеннее солнце способно очень сильно подпортить твою внешность, а именно – подарить тебе веснушки. Многим девочкам очень идут солнечные дары, придают лицу задорность и особое очарование, но некоторые хотят поскорее избавиться от веснушек. Как говорится, о вкусах не спорят – кому нравится, а кому-то и нет. От веснушек избавиться не так уж и трудно. Ты, конечно, можешь воспользоваться различными отбеливающими кремами (типа «Ахромин», «Метаморфоза», «Чистотел»), но натуральные средства, на наш взгляд, действуют гораздо эффективнее. Пред-

лагаем некоторые из них.

Нарежь мелко пучок зелени петрушки, выжми сок и добавь 1 чайную ложку кипяченого молока. Полученной жидкостью смазывай кожу лица один раз в день и держи 20 минут, затем смывай теплой водой.

Если у тебя выступило небольшое количество веснушек, то вполне достаточно протирать ежедневно – утром и вечером – кожу лица лимонным соком, слабым раствором уксусной кислоты или огуречным соком.

Для жирной кожи можно приготовить лосьон из 1 белка, сока одного лимона и 1 чайной ложки глицерина. Смазывай этим лосьоном кожу несколько раз в день.

Но после зимы беспокоят не только веснушки. Сухая кожа начинает сильно шелушиться, а жирная – чрезмерно блестеть. Справиться с этими проблемами тебе помогут маски. Как их сделать, ты уже знаешь. Для сухой кожи мы советуем использовать маски из творога, сливок и меда, а для жирной идеально подойдут дрожжевые и морковные маски.

В весеннее время не злоупотребляй пудрой и тональным кремом, твоей коже нужен свежий воздух и нежная ласка теплого весеннего солнышка.

Приятные процедуры (косметический кабинет)

Хорошо, конечно, если ты можешь сама обеспечить хороший уход за кожей своего лица, но если ты по каким-то причинам не можешь правильно ухаживать за своей кожей, то в этом случае тебе всегда придет на помощь косметический кабинет. Опытные врачи-косметологи помогут тебе и научат, как правильно ухаживать за кожей лица.

Если тебя беспокоят обильные высыпания на лице, типа прыщей, угрей и черных точек (камедонов), то помощь врача-косметолога тебе просто необходима. В косметическом кабинете тебе сделают специальную чистку и назначат индивидуальный курс лечения.

Косметический кабинет располагает разнообразной гаммой всевозможных услуг. Самыми распространенными и, кстати, недорогими процедурами являются чистка лица, массаж и эпиляция (удаление) волос. Остальные процедуры – лимфотренаж (снятие отеков), микролифтинг (ликвидация морщин) – стоят дороже и в основном предназначены для взрослых женщин. Более оптимальными процедурами для тебя в косметическом кабинете являются пилинг (очистка лица) и легкий массаж.

Что представляет собой пилинг в косметическом кабинете?

Очистку лица в косметическом кабинете проводят посредством специальных инструментов и различных очищающих препаратов, а сам процесс имеет несколько этапов. В начале лицо хорошенько распаривают горячим полотенцем, затем очищают и накладывают маску.

При проблемном типе кожи чистку производят в несколько этапов с применением фруктовых кислот. Сначала лицо распаривают в специальном стеклянном колпаке, затем накладывают очищающую маску и удаляют с помощью инструментов различные образования на лице (прыщики, жировики).

Пожалуй, самой приятной процедурой в косметическом кабинете является массаж лица. Руки опытного косметолога работают профессионально и нежно, лицу становится приятно и томно, почти сразу хочется спать. После массажа нормализуется кровообращение и кожа лица приобретает здоровый и красивый вид.

Наша кожа так же, как и весь организм, может подвергаться различным инфекциям и болезням. Одними из самых распространенных заболеваний кожи врачи-косметологи считают появление прыщей и угрей и экстазию сосудов на коже лица (еще это заболевание называют «нездоровым румянцем»). Если о прыщиках мы уже говорили в нашей главе и давали подробные рекомендации, то сейчас остановимся на втором заболевании. Что же представляет собой эта «экстазия сосудов»?

Близко от поверхности нашей кожи находятся маленькие кровеносные сосудики. Под влиянием природных факторов (холодный ветер, мороз, солнце) они расширяются или сужаются, на коже образуется густая сеточка сосудов, и лицо приобретает красный цвет. В косметическом кабинете существует множество эффективных процедур, которые помогут избавиться от этого заболевания. Процедура ионтофореза, например, считается самой безболезненной. С помощью гальванического тока (пусть тебя не пугает это слово – ток, который используют врачи-специалисты, содержит мизерный заряд) в пораженную сосудиками кожу вводят лекарство, которое способствует ее осветлению. Но одного визита в косметический кабинет недостаточно; чтобы совсем избавиться от красной сеточки, необходимо провести полный курс лечения, примерно 10–15 дней.

На начальном этапе заболевания косметологи используют метод электрокоагуляции. Волосковым электродом прижигают пораженные участки кожи, тем самым перекрывая ток крови, а через 3–4 часа на этих участках образуются корочки, которые ни в коем случае нельзя сдирать, а то на их месте появятся шрамы. Проводят эту процедуру 2–3 раза, и после этого кровеносная сеточка полностью исчезает.

При запущенной форме этого заболевания, когда красная сеточка распространилась по всей коже лица, косметологи прибегают к дермообразии – так называют шлифовку верхнего слоя кожи, при котором частично удаляется и поверх-

ностная экстазия. Так что если у тебя возникли подобные проблемы, не занимайся самодеятельностью и не экспериментируй над своим лицом, а своевременно обратись к опытному специалисту в косметический кабинет.

Многим девочкам немало беспокойства доставляют волосы над губой и щеках. Чего только они ни делают, чтобы избавиться от них: прибегают к различным «орудиям пыток», бритве и воску. С этой проблемой тоже лучше идти в косметический кабинет.

Там могут предложить всевозможные безболезненные эпиляционные услуги. Электроэпиляция считается самым эффективным способом удаления нежелательных волос на лице и теле. В косметических кабинетах электроэпиляцию проводят с применением озонирования и обезболивающих средств, поэтому процедура не вызывает никаких неприятных ощущений. В корень волоска вводят иголочку, затем дается легкий электрический разряд, и корень отмирает. Всего за 5 сеансов ты навсегда забудешь о неуместных волосках и различных «орудиях пыток». В общем, если ты сомневаешься, правильно ли ухаживаешь за своей кожей, а уж тем более если возникли проблемы, то смело обращай за помощью в косметический кабинет – тебе всегда будут рады прийти на помощь опытные врачи-косметологи.

В специальном уходе нуждается не только кожа лица, но и губы, которые по праву считаются украшением любой женщины.

Как ухаживать за губами (пилинг для губ, уход за красной каймой губ, увлажнение и питание)

Мы уже обсудили, как нужно правильно ухаживать за кожей лица, подробно остановились на средствах ухода, с которыми ты более или менее была знакома. А вот название этого раздела, наверное, удивило тебя, ведь мало кто знает, как это правильно нужно делать. А губы тоже нуждаются в уходе. Они в не меньшей степени подвержены воздействию ветра, солнца, жары, холода и т. д. Тебе наверняка приходилось видеть девочек с потрескавшимися или обветренными губами. Согласись, что зрелище это не очень приятное. А ты желаешь быть обладательницей красивых губ, при виде которых мальчишки теряют головы? Мы готовы помочь тебе научиться уходу за губами. Начнем с того, что определим, что такое красная кайма губ.

Красная кайма губ – это тот самый контур, по которому накладывают косметический карандаш. В идеале эта кайма должна быть гладкой, четко прорисованной, на ней не должно быть никаких трещин. Поэтому, если твоя красная кайма оставляет желать лучшего, то есть если она сухая и причиняет тебе беспокойство болезненного характера, то это значит, что в организме не хватает витамина В₂. Для справки:

этот витамин содержится в минеральной воде, дрожжах, зародышах пшеницы. «Вот это да, – скажешь ты, – в зародышах пшеницы! И где же, интересно, я их возьму?» Не расстраивайся преждевременно, милая читательница, ведь они свободно продаются и стоят не очень дорого. А теперь поговорим о правилах ухода за губами.

1. Если у тебя есть привычка покусывать губы или постоянно их облизывать, то с ней надо распрощаться как можно скорее. Возможно, что в основе твоих действий лежат какие-то психофизиологические причины (ты можешь волноваться, нервничать, переживать, поэтому постоянно и облизываешь губы). Если это так, то следует просто следить за собой и удерживаться от желания лишней раз облизнуть губы. На худой конец, если ты знаешь за собой такую особенность, то мы советуем смазывать губы каким-нибудь кремом или гелем. Это хоть как-то сможет предохранить твои губы от обветривания или высушивания. Но имей в виду, что пора избавляться от этой привычки. Тебе стоит только сказать себе, что отныне твои губы будут являться предметом зависти всех знакомых девчонок, что они будут самыми мягкими и соблазнительными на свете.

2. Если ты до сих пор не обзавелась гигиенической губной помадой, то скорее сделай это (благо, современный косметический мир просто изобилует этим). Предлагаются помады, сделанные на основе трав, обладающие разнообразными питательными и защитными свойствами. Например, помада на

основе алоэ способна залечить трещинки и достаточно быстро ликвидировать нежелательные покраснения на губах. А вот помада, сделанная на основе листьев малины, обладает защитными свойствами. «А от чего надо защищать губы?» – спросишь ты. Не забывай о том, что ветер, солнце, мороз частенько «нападают» на кожу губ, поэтому она нуждается в защите.

Гигиеническую помаду лучше приобрести в специальных отделах, где продается косметика. Не соблазняйся подозрительной дешевизной помады, предложенной с рук или на базаре. Ведь за качество такой косметики никто ответственности не несет. И уж если на тебя не действуют наши доводы, то ты можешь, конечно, рискнуть, но только потом не жалуйся, что твои губы напоминают наждачку. Мы немного отошли от главной темы, но думаем, что сделали это не зря.

3. Если ты замечала, что солнечные лучи отрицательно влияют на состояние твоих губ (это может выражаться в излишней их сухости), то мы посоветуем приобрести какой-нибудь фитозащитный крем. Его следует применять пред выходом на улицу. Способ употребления очень прост – надо смазать красную кайму губ.

4. Очень часто красная кайма подвергается «нападению» со стороны мороза. Если ты провела на холоде очень длительное время, то сосуды слизистой оболочки и красной каймы губ суживаются, ухудшается кровоснабжение – следовательно, возникает сухость, губы начинают шелушиться,

а иногда даже лопаются и кровоточат. Все это причиняет неприятные болевые ощущения. А если человек к тому же постоянно облизывает губы, полагая, наверное, что его слюна обладает такой же целительной силой, как слюна собаки, то он этим наносит еще больший вред.

Если вдруг твои губки оказались в лапах у мороза и представляют собой весьма плачевное зрелище, то мы советуем обильно смазать их старым добрым вазелином. Если нет вазелина, то тебе поможет мазь гидрокортизон. Наносить ее следует на ночь на поврежденные места в очень небольшом количестве, потому что эта мазь обладает одним не очень хорошим качеством. Губы привыкают к ней настолько, что тебе потом постоянно придется ее использовать. Можно даже сказать, что эта мазь является как бы наркотиком для губ. В общем, ограничь ее употребление до минимума. Очень хорошее действие для заживления трещин оказывает крем из календулы.

Иногда, к сожалению, бывает так, что девочка становится обладательницей отвратительных заедов в уголках губ. Эти небольшие язвочки причиняют много страданий, часто кровоточат и вообще представляют собой весьма некрасивое зрелище. Чтобы избавиться от них, нужно принимать витамины А и В₂, а также воспользоваться цинковой мазью.

Каждодневный уход

Мы подробно рассмотрели, как можно лечить губки в случае их болезни. А теперь поговорим о том, как нужно ухаживать за ними каждый день. Без сомнения, твои губки нуждаются в такой процедуре, поэтому если ты возьмешь себе за правило каждый день посвящать им 10–15 минут, они не замедлят тебя отблагодарить.

1. Если ты уже красишь губы, то прежде всего тебе необходима помада, в которой не содержалось бы никаких химических веществ. Поэтому если в составе облюбованной тобой губной помады ты прочитаешь слова: «формальдегид», «мышьяк», «жир» и т. д., то беги от этой помады как можно дальше. А вот если ты увидишь в составе помады алоэ, или масло жожоба, или авокадо, то это прекрасный шанс побаловать свои губки.

Итак, ты пришла домой после тяжело проведенного дня, и первое, что ты должна сделать, – это смыть макияж с лица. Не забудь про губы, ведь губную помаду смывать тяжелее, чем весь макияж. Тебе потребуются мягкая подушечка и немного геля или жидкого мыла для лица. Нанеси гель на подушечку и мягко потри губы, избавляясь от всех следов помады. После этого смажь кремом или растительным маслом. Ты напрасно думаешь, что растительное масло мало тебе подходит. Это натуральный продукт, поэтому им мож-

но пользоваться, не опасаясь никаких последствий. После нескольких применений ты сама увидишь, как благотворно масло влияет на состояние губ, тебе и в голову не придет от него отказаться.

2. Современный косметический мир располагает богатейшими средствами для ухода за кожей губ, но вопрос в том, хватит ли у тебя средств материальных. Поэтому из всего многообразия мы предлагаем тебе выбрать питательный и увлажняющий бальзам для губ (он, кстати, выглядит, как губная помада). Ведь губы не обладают сальными железами (это естественный увлажнитель), и поэтому они нуждаются в таком бальзаме. Действие этого бальзама проявится в том, что твои губки всегда будут яркими даже без помады, нежными и эластичными.

3. Губам так же, как и всему лицу, нужно делать **массаж**. Он улучшит кровообращение, а от этого у тебя будет розовый, естественный цвет губ. Для массажа тебе понадобится мягкая зубная щетка. Смочи ее в холодной воде и в течение 30 секунд круговыми движениями массируй губы. После массажа смажь губы каким-нибудь жирным кремом.

4. **Пилинг для губ**. Ты думаешь, что пилинг нужен только коже? Ошибаешься, потому что губы тоже нуждаются в очищении от отмерших клеток. Для этого существует специальный косметический пилинг для губ. Он выглядит, как губная помада, но в своем составе имеет отшелушивающий компонент.

5. Маски для губ. Да-да, милая читательница, твоим губкам тоже нужны питательные маски, проводить которые нужно не реже 1–2 раз в месяц. Тебе помогут только природные вещества, которые можно найти на полках холодильника. Давай начнем?

Маска 1-я. Растопи одну чайную ложку меда и нанеси его на губы. Через 5 минутними мед влажным тампоном. Мед придаст твоим губам нежность.

Маска 2-я. Возьми одну чайную ложку творога и одну чайную ложку морковного сока, тщательно пере-б0 мешай и готовую массу нанеси на губы. Через 10 минутними остатки маски влажным тампоном, но не смывай губы просто водой из-под крана, иначе от процедуры не будет толка.

Маска 3-я. Возьми одну-две чайные ложки творога и смешай с небольшим количеством сливок. Нанеси на губы иними через 7 минут влажным тампоном. Эта маска поможет разгладить верхний слой кожи губ.

Следующий, не менее важный этап в уходе за собой – это уход за полостью рта.

Уход за зубами и полостью рта

Зубы влияют на облик человека, его здоровье. Замечала ли ты, как важна улыбка в человеческом общении? Бывает, самое впечатление человек исправляет своей улыбкой. Для красивой, обаятельной улыбки нужно иметь красивые и здоровые зубы.

Уход за зубами предполагает, в первую очередь, их лечение с профилактической целью и регулярные посещения стоматолога.

Предупредить заболевания зубов и полости рта и сохранить их красоту можно, каждый день проводя несложные процедуры, главной из которых является чистка зубов. Для этого используй щетку с не очень жесткой и не слишком мягкой щетиной. Форма щетки должна быть немного выпуклой. Движения щетки направляй от десен к окончаниям зубов под углом в 45 градусов. При этом верхние зубы чисть сверху вниз, а нижние – снизу вверх. Не забывай очищать внутреннюю сторону зубов, щели между ними, где скапливаются остатки пищи. В конце чистки круговыми движениями помассируй десны. Эта процедура должна занимать не менее двух минут.

Чистить зубы следует не меньше двух раз в день, утром и вечером. Если есть возможность, то чисть зубы после каждого приема пищи, если нет – тщательно полощи полость рта

теплой водой.

Начинать правильно ухаживать за зубами нужно с детства. Помимо ежедневной чистки и полосканий, нужно употреблять в пищу продукты, богатые белками, углеводами, кальцием и витаминами групп В, С и D. Эти вещества содержатся в овощах и фруктах: в цитрусовых, моркови, помидорах, сельдерее, луке, капусте. Пищу необходимо тщательно пережевывать. Некоторые продукты способствуют очистке зубов: так, при откусывании яблок, моркови, черствого хлеба очищаются поверхность зубов и межзубные пространства.

Хороший уход позволит избежать множества болезней зубов и полости рта, которые влияют на состояние всего организма. Каждый зуб – составляющая часть организма, внутри него находится мягкая часть – пульпа, которая связывает зуб со всеми органами человека с помощью нервов и сосудов. И если зубы нездоровы, это отражается на всем организме.

Самым распространенным заболеванием зубов является кариес, от которого страдает большинство людей во всем мире. В переводе с латыни «кариес» означает «гниение», начинается он с появления небольшого темного пятнышка на эмали зуба. Если начинающееся заболевание не обнаружить и вовремя не вылечить, кариес будет развиваться и приведет к тому, что в зубе появится полость, которая будет постоянно разрастаться. Кариес, если с ним не бороться, приводит к разрушению и потере зуба. Чтобы вовремя выявить появление кариеса, как можно чаще, не реже чем раз в полгода,

проводит обследование своих зубов у стоматолога.

Уход за зубами должен сочетаться с заботой о деснах, ведь именно на них зубы держатся. Состояние десен влияет на здоровье зубов и наоборот. Часто отсутствие правильного ухода за деснами приводит к их различным заболеваниям и воспалениям (гингивитам), которые ведут к потере зубов.

Заботиться о зубах и лечить их люди начали еще в глубокой древности. Останки людей, живших за тысячи лет до нашей эры, показывают, что уже в ту далекую эпоху умели удалять и лечить больные зубы. А от древних египтян и вавилонян остались записанные рецепты травяных отваров, с помощью которых они лечили зубные болезни. И сейчас советы древних врачей вполне актуальны и могут использоваться для сохранения здоровья зубов. Так, согласно мнению людей, живших тысячи лет назад, укрепляют зубы овощи, творог и яблоки. С этим согласится любой современный стоматолог.

А народные средства от зубной боли, известные издавна, до сих пор успешно используются. Одно из самых известных таких средств – чеснок. Зубчики чеснока мелко рубят, заворачивают в марлю и привязывают к руке в районе пульса. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывают к пульсу левой руки, и наоборот. Через несколько минут боль должна стихнуть. Есть и такое, необычное, но действенное народное средство от зубной боли. Можно попробовать воспользоваться им, например на

даче, когда врача-стоматолога рядом нет. С той стороны щеки, где болит зуб, в ухо кладут корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса-час должно помочь.

Чтобы избавиться от зубной боли, применяют полоскания из настоек ивовой коры и корня пиона.

Для укрепления десен и предупреждения развития пародонтоза (то есть проникновения в ткани, окружающие зубы, бактерий, вызывающих расшатывание и выпадение зубов) полезно полоскать ротовую полость настоем хвои лиственницы, рассолом квашеной капусты, отварами из ягод и листьев черники, зверобоя.

Чтобы не навредить своим деснам после употребления фруктов и соков, не стоит сразу же чистить зубы, лучше подождать около часа. Фруктовые кислоты при растирании зубной щеткой вредно влияют на десны и зубы.

Глава 3

Словно в море лодочка



Лебединая шея

В древности красивая шея считалась одним из неизменных атрибутов красоты. Самой красивой считалась длинная шея, с нежной и гладкой кожей. Красавицы египтянки тщательно за ней ухаживали и поддерживали ее форму всевозможными упражнениями. Эталоном красоты на все времена остается изящная шейка жены фараона Эхнатона – Нефертити.

Косметологи единогласно утверждают, что шея – самая уязвимая и капризная часть нашего тела. Например, она не любит слишком высоких и мягких подушек, солнца и чрезмерных косметических процедур. А кожа на шее заметно отличается от кожи на лице. Ты, наверное, уже заметила, что кожа на шее тоньше, чем на остальных участках тела.

Многие девочки и даже женщины тратят большое количество времени и всевозможных косметических средств по уходу за кожей лица, а на шею не обращают никакого внимания. Напрасно. Шея может «обидеться» на свою хозяйку, и на ней появятся вначале морщинки, а затем кожа приобретет некрасивый дряблый вид. Недаром говорят, что именно шея «выдает» возраст. Но такого «предательства» можно избежать, если ты правильно будешь ухаживать за ней. Мы с огромной радостью предлагаем тебе нашу помощь и будем рады, если наши советы и рекомендации помогут тебе сохра-

нить твою шею «лебединой» и красивой.

Первое, что ты должна для себя усвоить, – это всегда следовать девизу «Выше голову, расправить плечи!» Обрати внимание на то, как ты двигаешься, не «клюешь» ли носом, сидя за письменным столом. Правильная прямая осанка и приподнятая голова – первая ступенька сохранения красоты твоей шеи. Советуем обратить особое внимание на осанку и хотя бы пять минут в день ходить с толстой книгой на голове.

Переходим ко второй ступеньке. Кожу шеи необходимо ежедневно очищать так же, как и кожу лица. Используй для ежедневного очищения мягкое нейтральное мыло, не содержащее щелочь, или позаимствуй у папы крем для бритья. Смывать мыльную пену с шеи лучше всего водой комнатной температуры.

Твоей шее очень понравятся отвары из различных лекарственных трав: ромашки, мяты, березовых листьев и шалфея. Как их приготовить, ты уже знаешь. Теплым отваром обильно намочи ватку и протри шею. Не забывай протирать шею и с задней части головы. Травяной отвар можно заморозить в морозилке и протирать каждое утро кусочком льда всю шею – кожа станет нежной и бархатистой.

Кроме этого, шея очень любит прохладную воду, от которой она становится гладкой и эластичной. Советуем тебе утром и вечером поливать шею прохладной водой, добавив в нее 1 ложечку чайной соды. Это обливание усиливает кровоснабжение и питает кожу шеи.

Время от времени рекомендуем использовать в качестве средства для очистки кожи шеи специальные лосьоны. Тебе вовсе не нужно будет бегать по магазинам и искать их, все необходимое для приготовления лосьонов найдется у тебя дома, а сделать их не так уж и сложно. Для лосьона понадобится 1 яичный желток, немного сметаны или йогурта и половина чайной ложечки лимонного сока. Тщательно смешай все эти компоненты и мягкой кисточкой или ваткой нанеси на кожу шеи. Подержи 20 минут и смой прохладной водой.

Из свежего огурца приготовь освежающий лосьон. Порежь огурец кружочками, залей стаканом водки и настаивай на солнышке 2 недели. Затем огуречные кружочки вынь и протирай этим лосьоном кожу шеи. Не беспокойся, лосьон не пропадет и не потеряет свои свойства, если ты будешь хранить его в холодильнике или в прохладном месте.

Вот мы продвинулись еще на одну ступеньку – то есть третью по счету. Ты уже знаешь, что должна держать выше голову и ежедневно очищать кожу шеи, но этого мало. Третья ступенька включает в себя питание. После очистки шеи рекомендуем тебе подпитывать ее теплым растительным или оливковым маслом. Разогрей 1 столовую ложку масла на медленном огне и, когда оно начнет пузыриться,ними ложку и слегка остуди масло. Ватный тампон смочи в теплом масле и нанеси на кожу шеи – от нижнего основания к подбородку. Подержи 20–30 минут, чтобы масло впиталось в кожу, и аккуратно сними бумажной салфеткой или чистой ваткой.

Очень полезно раз в месяц делать компрессы для шеи, которые она просто обожает. Принимая ванну, намочи махровое полотенце в горячей воде (50 градусов), слегка отожми и оберни шею. Полежи с этим приятным компрессом 2–3 минутки, а затем на столько же времени оберни шею полотенцем, смоченным в холодной воде. Вот такое переменное действие горячей и холодной воды прекрасно оживляет кожу шеи.

Дрожжевое тесто также можно использовать в косметических целях. Когда мама будет печь пироги, попроси у нее небольшой кусочек теста. Раскатай его в полоску шириной 7–9 см и оберни ею шею на 30 минут. Затем сполосни кожу шеи теплой водой и смажь легким увлажняющим кремом.

Многих девочек беспокоит, когда кожа шеи темнее кожи лица. Что делать в этом случае? Если у тебя существует подобная проблема, то справиться с ней поможет лимонный или огуречный сок, который обладает отбеливающими свойствами. Протирай ломтиком лимона или долькой свежего огурца сильно пигментированные участки кожи на шее, через две недели кожа станет заметно светлее.

Различные косметические маски, о которых мы подробно говорили в разделе «Уход за кожей лица», также подойдут для твоей шеи. Используя маски для лица, не забывай наносить их и на шею.

Четвертая ступенька подразумевает очень приятную процедуру, которая называется массаж. Удели этой приятной

процедуре 5 минут, результат не заставит себя долго ждать.

Массаж шеи

Перед тем как приступать к массажу, разогрей ладошки рук – потри их друг о друга и смажь мягким нежирным кремом. Ляг на пол, подложив под голову маленькую диванную подушку, и приступай к массажу. Одновременно, двумя руками массируй левую и правую стороны шеи в течение 5 минут. Затем расположи пальцы правой руки вдоль средней линии шеи непосредственно под линией подбородка и делай рукой медленное движение вверх – к уху и спускайся вниз – к основанию шеи. Повтори эти движения с другой стороны и закончи массаж легким похлопыванием.

Тыльными поверхностями ладоней слегка похлопай шею и нежно пощипай кожицу подушечками пальцев. Прodelывай все эти движения 10 раз, а после смажь кожу шеи увлажняющим кремом.

И вот, наконец, мы дошли до последней ступеньки. Эта ступенька называется «Гимнастика для шеи».

Гимнастика для шеи

Предлагаем тебе упражнения для шеи, которые необходимо делать ежедневно в течение 20 минут. Перед началом за-

нятий тщательно вымой руки и шею прохладной водой, слегка промокни махровым полотенцем и приступай к выполнению упражнений.

1. Крепко стисни зубы, откинь голову назад. Напряги мышцы подбородка и, как бы стараясь отделить голову от плеч, сильно потяни плечи вниз. Оставайся в таком состоянии 2–3 минуты и расслабься. Выполняй это упражнение 3–4 раза.

2. Это упражнение лучше всего делать, положив голову на спинку кровати. Откинь голову назад, смотри вверх, стараясь увидеть пол. Повтори эти движения несколько раз.

3. Представь, что к подбородку подвешен большой груз, который нужно поднять. Напряги мышцы подбородка и медленно приподнимай его, запрокидывая голову. Прodelай это упражнение 3–5 раз.

4. Ляг на пол на живот и откидывай голову как можно дальше назад, напрягая при этом мышцы шеи, а затем медленным движением опускай голову на грудь.

5. Встань к стене, опусти руки «по швам», расправь плечи и опусти голову на грудь. Наклони голову к правому плечу, а затем – к левому и повтори это упражнение снова.

6. Подними правое плечо к уху и сделай им вращательные движение – вперед, назад. Затем подними левое плечо к уху, проделай им вращательные движения. Выполни это упражнение в течение 3 минут.

7. Выпрями голову и попытайся делать языком круговые

движения. Попробуй достать кончик носа. Расслабься и повтори упражнение снова.

8. Вытяни губы трубочкой и произноси звуки О-У-А-И до тех пор, пока не почувствуешь легкую усталость в мышцах подбородка.

9. Делай круговые движения головой в течение 3–5 минут, затем расслабься и повтори упражнение снова.

10. Откинь голову назад и сделай так, чтобы нижняя губа находилась над верхней. Напряги мышцы шеи и через 2 секунды расслабься. Делай это упражнение не больше 5 минут.

11. Наклони голову вперед, затем назад – и повтори это упражнение несколько раз.

После этой зарядки кожа на твоей шее станет упругой и гладкой.

Если ты долго сидишь за столом, особенно в период подготовки к экзаменам, то не забывай время от времени выполнять эти упражнения. А гуляя вечером по улице, чаще смотри на звезды.

Теперь ты знаешь, что нужно делать для того, чтобы твоя шея была красивой. Надеемся, что все эти незатейливые хитрости помогут тебе.

Поговорив об уходе за кожей лица и шеи, а также за губами и полостью рта, мы как-то упустили из виду другой предмет гордости милых девушек и женщин. Речь идет о ресницах и бровях, которые, как ты уже сама догадалась, требуют постоянного и тщательного ухода за собой.

Уход за ресницами

Густые длинные темные ресницы являлись и являются предметом вожделения всех девчонок и женщин мира. А ты знаешь, в чем первичная функция ресниц, помимо вторичной (служить украшением женских глаз)? Дело в том, что ресницы защищают наши глаза от пыли, грязи и других вредных воздействий.

Обладательницам пышных ресниц можно только позавидовать, ведь сама природа позаботилась о том, чтобы они выглядели красиво. Но даже густые ресницы нуждаются в каждодневном уходе, а что уж говорить о тех, чьи ресницы, прямо говоря, не являются идеальными. Так что давай поговорим о том, как защитить свои ресницы, как ухаживать за ними, как превращать недостатки ресниц в достоинства.

Многие девочки твоего возраста часто попадают в одну и ту же ловушку: они начинают слишком рано красить ресницы. «Почему ловушка?»— удивишься ты. Да потому, милая читательница, что твои реснички в этот момент подвергаются тяжелому испытанию – воздействию туши, в которую входят различные химические элементы. Ты можешь возразить нам, сказав, что все женщины красятся – и ничего. Дело в том, что твои ресницы еще недостаточно сильны, чтобы справиться с тушью, от ее воздействия они могут заболеть и начать выпадать. Помочь этому не сможет уже никто, и че-

рез год-два ты обнаружишь, что вместо густых ресниц у тебя осталось какое-то их жалкое подобие.

Кроме того, что красить ресницы в твоём возрасте вредно, это ещё и выглядит некрасиво. Накрашенная девочка скорее выглядит карикатурой на взрослую женщину. И даже если тебе кажется, что в этот момент красивее тебя нет никого в мире, это не так.

Если мы тебя не убедили (а мы вполне допускаем такую мысль, ведь девчонки в этом возрасте убеждены, что знают все на свете), то хотя бы прислушайся к нашим советам о том, как сохранить свои ресницы и как уберечь их от воздействия туши.

1. Если твоя мама исчерпала все доводы, чтобы убедить тебя не красить ресницы так рано, то послушай, что мы тебе скажем. Мы хотим поделиться с тобой одним секретом, сила которого так велика, что многие мальчишки просто теряли головы. Ну что, мы тебя заинтриговали? Тогда слушай наш секрет.

Как бы велико ни было искушение накрасить ресницы и выглядеть так же сногшибательно, как картинка из журнала, мы советуем тебе удержаться от этого искушения. Выглядеть так ты всегда успеешь, а потом – зачем тебе это надо? А-а, мы предвидим твои возражения по поводу того, что у тебя бесцветные ресницы, и поэтому сам бог тебе велел использовать тушь.

Ты права только в одном – в том, что бесцветные ресницы

нужно как-то преобразовать в цветные. Мы предлагаем тебе замечательное средство: сначала загни ресницы с помощью специального приспособления, а потом покрась их касторовым маслом. Для этого тебе понадобится чистая щеточка от туши, которая давно закончилась. Обмакни ее в пузырек с касторовым маслом, стряхни излишки и покрась ресницы. Касторовое масло придаст ресницам блеск, а также сделает их более темными. И вот желанный эффект достигнут: твои ресницы выглядят просто классно!

Мы немного отвлеклись от секрета, поэтому незамедлительно продолжаем. Представь, что в вашей школе назревает грандиозная вечеринка, на которой ты обязательно постараться выглядеть на все сто. И вот твоя подготовка в самом разгаре, ты сломя голову носишься из одной комнаты в другую, пытаясь в промежутках выгладить наряд и покрасить ресницы. Но почему-то тебе кажется, что твой праздничный макияж ничуть не отличается от повседневного, а следовательно – тебе не удастся потрясти своим внешним видом мальчишек из класса, ведь они увидят тебя точно такой же, какой привыкли видеть ежедневно.

Ну что, представила такую ситуацию? Как ты думаешь, к чему мы ее ведем? Надеемся, что ты догадалась. Тебя не волновали бы такие вопросы, если бы ты в обычные дни не использовала в таком количестве тушь для ресниц, а как раз покрасилась на праздник, и все мальчишки просто потеряли бы голову, увидев тебя такой впервые. Вот в этом весь наш

секрет.

Надеемся, что нет нужды повторять по три раза, что приобретать тушь следует в специализированных магазинах и ни в коем случае не на базаре или с рук.

2. Если ты все-таки решила выглядеть неотразимой не только на праздник, но каждый день, то мы надеемся, что у тебя хватает сообразительности умыть и очищать свои ресницы от туши. Естественно, делать это надо вечером, а не утром.

Даже если ты уже легла спать, и тебе не хочется вылезать из-под теплого одеяла, и ты думаешь, что и так сойдет и ничего с ресницами не случится до утра, то сильно ошибаешься. Так в любом случае не сойдет, ты должна это понимать. Ты весь день ходила с накрашенными ресницами, а потом с ними же легла спать. Ты думаешь, что отдыхать твои ресницы не должны?

Если ты нам не веришь, то вспомни, как выглядели твои глаза наутро после того, как ты просто поленилась вечером умыться. Глаза щиплет, а ресницы чешутся так, словно там кто-то живет.

3. Итак, ты должна снимать тушь с ресниц. Обычное мыло здесь не подойдет, так как оно только раздражает кожу вокруг глаз и может стать причиной раздражения роговицы глаз. Что же может тебе помочь? Мы предлагаем обратить внимание на тоник на безалкогольной основе, на косметическое молочко, на гель. Эти средства помогут тебе быстро и

эффективно удалить тушь с ресниц.

4. Иногда от удаления туши на коже под глазами остаются черные круги. От этого можно избавиться, если взять гигиенические косметические палочки, обмакнуть их в касторовое или подсолнечное масло и аккуратно удалить все излишки туши с кожи под глазами.

5. После того как ты сняла всю тушь с ресниц, тебе необходимо их подпитать, сделать готовыми к следующему приему туши. Для этого их надо причесать специальной щеточкой, смазать касторовым или подсолнечным маслом.

6. Чтобы укрепить ресницы, ты можешь воспользоваться специальной тушью для ресниц. Ее можно приобрести в косметических отделах, стоит она относительно недорого.

7. Примочки для ресниц. Их можно делать из настоя календулы и васильков. Способ приготовления настоя очень прост. Ты сможешь сделать его сама в домашних условиях. Для этого понадобятся цветки календулы или васильков. Залей их кипятком и оставь на 3 дня. Когда настой будет готов, смочи им ватные тампоны и положи на ресницы. Через 20 минут тампоны можешь снять. Не беда, если у тебя нет под рукой только что сорванных цветков. В аптеке можно купить готовый сбор цветов, которые тебе потребуются.

И последнее немаловажное замечание – если у тебя короткие ресницы и кто-то тебе сказал, что они вырастут, если регулярно подстригать кончики ресниц, то ты попала в плен заблуждения. Это ошибка, поэтому не вздумай подстригать

ресницы с этой целью. Кстати, если ты смотрела последний каталог, то наверняка видела, что у Синди Кроуфорд и Клаудии Шиффер ресницы слегка подстрижены. Во всяком случае, решать тебе, стоит ли прибегать к этому модному элементу.

Радикальное средство в борьбе с короткими ресницами – это наращивание, которое широко практикуется в косметических кабинетах. Но мы думаем, что прибегать к этому способу следует, когда ты будешь немного постарше. «Почему?» – спрашиваешь ты. Потому что на данном этапе неизвестно, какова будет реакция ресниц на то, что их наращивают. А в более старшем возрасте эту процедуру можно проводить, ничего не опасаясь.

Уход за бровями

Брови, как и ресницы, тоже нуждаются в уходе. Ведь ты же хочешь, чтобы у тебя были красивые брови, поэтому мы с радостью поделимся с тобой некоторыми секретами, как это сделать.

Во-первых, как и ресницы, брови нуждаются в каждодневном расчесывании щеточкой. Если нет специальной щеточки, тебе поможет обычная зубная щетка. Каждый вечер расчесывай по 20 раз каждую бровь.

Во-вторых, брови нуждаются в питании. Подпитывать брови надо не реже одного раза в неделю, для этой цели можно использовать небезызвестное тебе касторовое масло. Оно придаст твоим бровям блеск и шелковистость.

В-третьих, брови можно и иногда даже нужно корректировать. Что это значит? Обладательницам широких кустистых бровей следует немного их уменьшить. К корректировке прибегают и в том случае, если брови растут неровно. Кроме этого, небольшие волоски, которые растут в неположенном месте (между бровями и верхними веками, например), зрительно уменьшают глаза. Поэтому их надо осторожно удалять раз в неделю пинцетом.

Придавать нужную форму бровям можно самой и в косметическом кабинете. Последний способ хорош тем, что ты можешь безо всяких опасений довериться специалисту.

В случае, когда корректировку делаешь ты сама, излишним будет запомнить следующие правила.

Перед тем как выщипывать брови, неплохо бы распарить их, чтобы процесс удаления лишних волосков протекал безболезненно. Тебе поможет компресс из горячей салфетки. Для этого намочи кончик полотенца или салфетки в очень горячей воде и осторожно приложи его к бровям. Только не обожгись, когда будешь прикладывать. После того как брови будут достаточно распарены, можно переходить к следующему этапу, а именно – взять карандаш и обрисовать форму бровей. Проще говоря, ты должна сделать контур. По этому контуру ты и будешь дергать лишние волоски. Немаловажно знать, как именно надо удалять лишние волоски. А удалять их следует в направлении роста.

Когда ты закончила процесс корректировки, то последнее, что нужно, – это смазать брови каким-нибудь кремом или опять-таки незаменимым касторовым маслом. Для чего это делается? Масло смягчит кожу, чтобы не было раздражения. Нет масла? Можно продезинфицировать кожу каким-нибудь лосьоном.

Несколько полезных советов для «зеркала души»

Ты, наверное, не раз слышала выражение «глаза – „зеркало души“». Действительно, по взгляду человека можно догадаться о его чувствах, о чем он думает, радуется или печалится. Вообще, глаза – это уникальный дар природы, посредством которого мы воспринимаем окружающий мир. Когда ты закрываешь глаза, то что ты видишь? Правильно, ничего, лишь сплошную темноту. Ты ощущаешь запахи, слышишь звуки, но ничего не видишь.

Для сохранения нормального зрения наши глаза должны находиться в непрерывном движении. Но в наш современный век никак нельзя обойтись без книг, компьютера и телевизора, и это значит, что глаза работают в постоянном, довольно-таки напряженном режиме. Попробуй три часа без отдыха писать или читать. Даже тренированному человеку это трудно. Каждый знает, что для зрения это опасно, и время от времени необходимо делать передышки, иначе тебе грозит близорукость. Нашим глазам, как и другим органам, очень полезен отдых и гимнастика.

Когда ты делаешь уроки, то твои глаза напрягаются, и каждые двадцать минут необходимо давать им передышку в виде различных упражнений. Мы предлагаем тебе комплекс упражнений для глаз, который необходимо выполнять каж-

дый день, а особенно они будут полезны во время напряженной работы.

Гимнастика для глаз

Эти упражнения снижают утомляемость и облегчают работу на близком расстоянии. Рекомендуем выполнять их ежедневно, особенно при больших зрительных нагрузках.

1. Широко открой глаза, сильно напряги мышцы лица и кожу вокруг глаз. Оставайся в таком положении 2–3 минуты, затем расслабься и повтори упражнение снова.

2. Вытяни вперед руки с ручкой или карандашом. Медленно передвигай этот предмет к носу и от него, следя за ним глазами до тех пор, пока не почувствуешь легкое покалывание. Расслабься и закрой глаза. Повтори это упражнение несколько раз.

3. Сядь на диван, голова должна находиться в неподвижном состоянии. Посмотри вначале направо, налево, затем – вверх и вниз, причем в движении должны находиться только глаза. Выполняй это упражнение в течение 1–2 минут.

4. Помести указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20–30 сантиметров. Смотри обоими глазами на кончик пальца 2 секунды, затем прикрой левой ладонью левый глаз на 2–3 секунды, а потом прикрой правый глаз. Убери ладонь и смотри обоими глазами на кончик пальца в течение 2 секунд. Повтори упражнение 5 раз.

5. Выбери на оконном стекле маленькую точку. Затем выбери на улице любой объект. Чем дальше он будет находиться, тем лучше. Постарайся сделать так, чтобы выбранный тобой объект и точка на стекле находились на одной прямой. Вначале сфокусируй свой взгляд на точке и, не двигая головой, переведи взгляд на объект. Повторяй это упражнение несколько раз.

Кожа на веках тонкая и нежная, а с годами она покрывается морщинками. Для того чтобы предотвратить этот процесс, выполняй упражнения для век.

Для нижних век:

– кончиками пальцев обеих рук сильно нажми на верхний край скул. Зажмурь глаза вначале слабо, а затем сильно. Посиди в таком положении 5 секунд, затем расслабься и закрой глаза.

Для верхних век:

– кончики указательных пальцев помести под бровями и отодвинь брови от края верхней части глазницы на сантиметр, сильно надави. Глаза держи сильно сомкнутыми. Прodelывай это упражнения 5 секунд, затем расслабься и закрой глаза ладонями.

Если ты долго сидела перед экраном телевизора или монитором компьютера и чувствуешь, что твои глаза устали, то попробуй выполнить следующие упражнения:

– закрой глаза ладонями и подушечками указательных пальцев, слегка надавливай на глазные яблоки. Повторяй это

упражнение в течение 3 минут, затем прекрати и поморгай. Повтори снова:

– отведи взгляд от экрана или монитора в сторону и пристально вглядывайся в даль, как бы желая проникнуть в бесконечность.

Гимнастика, безусловно, благотворно влияет на глаза – укрепляет глазные мышцы и снимает усталость, но одной гимнастики недостаточно для того, чтобы глаза были ясными и блестящими. Давай поговорим с тобой о самом элементарном, а именно – чем ты смываешь косметику с глаз?

Многие девочки избавляются от туши и теней с помощью обычного мыла и воды. Если ты думаешь, что такое умывание способно сделать твои глаза красивыми, то глубоко заблуждаешься. Все дело в том, что глаза – это именно та часть лица, которая требует особо бережного ухода. Ведь тебе наверняка приходилось не раз слышать поговорку «Береги, как зеницу ока»? Вот и береги глаза. И ни в коем случае не смывай косметику мылом и водой. Тушь и тени удаляй с помощью специальных косметических средств для снятия макияжа. Причем лучше всего использовать для этой цели крем, мягкий очищающий гель или косметическое молочко.

Ты, наверное, хочешь, чтобы твои глаза были ясными, выразительными и блестящими. Оказывается, это зависит не только от правильного режима труда, но и от содержания различных витаминов в организме. Витамин В определяет живость и блеск глаз, поэтому употребляй в пищу побольше

зелени: листового салата, укропа и базилика. Если твои глаза выглядят усталыми, это свидетельствует, что в твоём организме много токсинов, а для того чтобы их вывести, пей побольше минеральной воды.

Глаза часто устают от искусственного цвета. Для того чтобы они отдохнули, сделай им приятную прохладную маску. Возьми старенькое полотенце или кусок мягкой фланелевой ткани, положи его в морозильник на 30 минут. Ляг на диван, расслабься и положи охлажденную ткань на закрытые веки. После такой маски твои глаза снова станут блестящими и красивыми.

Если у тебя по утрам припухают веки, это говорит о том, что в организме не хватает витамина А. Советуем тебе есть больше моркови и петрушки. Справиться с припухлостью век можно еще с помощью обычного чая. Для этой процедуры тебе понадобятся готовые одноразовые чайные пакетики или свежезаваренный чай. Чайные пакетики опусти на несколько секунд в горячую воду и положи на блюдце, чтобы они немного остыли. Затем закрой глаза, положи теплые чайные пакетики на веки и полежи несколько минут. Если у тебя нет готовых чайных пакетиков, то завари 1 чайную ложечку черного чая на 1/2 стакана кипятка и, когда чай остынет, смочи в нем два небольших ватных тампона и приложи к глазам на 5 минут.

Иногда от долгой напряженной работы в глазах лопаются сосудики, они становятся красными, и возникает ощущение

ние, что в глаза попали сотни маленьких песчинок. В этом случае советуем тебе промывать глазам теплым чаем или закапывать специальные капли для глаз, которые продаются в аптеке.

Когда глаза утомлены, не ленись и сделай им успокаивающий компресс. Приготовь 1/2 литра отвара ромашки, разлей по двум чашкам; одна половина раствора должна быть теплой, а другая – прохладной. Смочи ватные или марлевые тампоны в теплом растворе и положи на глаза, секунд через 30 смочи тампоны в прохладной воде и снова положи на глаза. Повторяй эту процедуру 5–10 раз, завершив холодным компрессом. Ты сразу же заметишь, что глазам стало лучше.

Снять усталость с глаз поможет точечный японский массаж. Делай его в течение 10 минут сразу же, как почувствуешь усталость в глазах:

– помассируй подушечками пальцев веки, слегка надавливая на кожу, и несколько раз проведи от уголков глаз под бровями к вискам;

– подушечками указательного и большого пальцев нажимай на активные точки между внутренними уголками глаз и переносицей. Продолжительность нажатия – 1–2 минуты. Затем закрой глаза и лежи 2 минуты. Повтори массаж 2 раза с минутной паузой.

Позаботься о веках

Мы уже говорили о том, что кожа век тоненькая и поэтому иногда может подвергаться различным раздражениям. Если ты смываешь косметику водой с мылом или подставляешь лицо солнечным лучам, то у тебя вполне может начаться раздражение, веки станут красными и будут сильно зудеть. Снять раздражение тебе поможет жирный питательный крем, которым пользуется твоя мама (но ни в коем случае не биокрем), или специальный мягкий гель для век.

Отвар из липы и душицы также незаменим при раздражении век. Возьми в равных пропорциях (по 1 чайной ложке) этих трав и завари 1 стаканом кипятка. Настаивай 20 минут, затем процеди и приложи к раздраженным векам ваточку, обильно смоченную в теплом травяном отваре.

Чтобы у тебя не возникали подобные проблемы, советуем пользоваться антиаллергенной тушью и всегда проверять косметику на коже за ухом.

Если тебя беспокоит проблема синевы под глазами, то в этом случае советуем обратить внимание на питание и сон. Потребляй побольше овощей и спи не меньше 10 часов.

Вообще, синяки под глазами появляются в результате нарушения кровоснабжения; для того чтобы усилить приток крови, делай компрессы из ледяной воды. Или попробуй наполнить таз холодной водой, опусти в воду лицо и под водой

несколько раз открой и закрой глаза.

Если синяки под глазами появились в результате усталости или недосыпания, то тебе поможет творог. Заверни по десертной ложечке творога в два тонких хлопчатобумажных носовых платка и положи компресс на глаза. Держи 10–15 минут. Синяки пройдут. Особенно рекомендуем тебе проводить эту процедуру в период подготовки к экзаменам, когда ты часто устаешь и недосыпаешь.

Иногда под глазами появляются некрасивые мешки. Избавиться от них можно, если делать вечером компрессы из морской соли. Морскую соль можно купить в аптеке. Раствори 1 чайную ложку соли в теплой воде, смочи в соленом растворе ватные тампоны и положи на глаза. Держи 20–25 минут, а затем смой остатки компресса водой.

Время от времени можно «побаловать» свои веки приятным теплым компрессом из растительного масла. Приготовить его не так уж и трудно. Прокипяти немного растительного масла, обмакни в него ватный тампон и нежно втирай в веки теплое масло. Подержи масло 1–2 минуты и смой теплой водой.

Но не только в правильном уходе, гимнастике и правильном питании нуждаются твои глаза. Спортивные нагрузки также играют немаловажную роль. Теннис, волейбол, баскетбол прекрасно тренируют и укрепляют глазные мышцы. Если ты даже изредка будешь играть в теннис и мяч, то зрение тебя никогда не подведет, а твои глаза станут красивыми и

блестящими.

Внешность красивой женщины, если следовать общим представлениям о красоте, – это красивые ноги, красивые волосы, пропорциональное телосложение и только в последнюю очередь красивое лицо. Оставив пока ноги и фигуру в стороне, перейдем непосредственно к уходу за волосами.

Красивые волосы – мечта каждого

Типы волос и уход за ними

Секреты красивых волос

Твои красивое лицо, стройная фигура, элегантная одежда не произведут благоприятного впечатления, если волосы будут выглядеть неухоженными и нездоровыми. Волосы – предмет гордости каждой красавицы. Но для того чтобы было действительно чем гордиться, нужно приложить немало сил.

Твои волосы, как и кожа, ногти, – своеобразный индикатор здоровья. Если твой организм не в порядке, то и волосы выглядят больными, тусклыми, безжизненными. Поэтому, чтобы иметь красивые волосы, необходимо следить за здоровьем всего организма в целом: соблюдать правильную диету, в которую входило бы побольше продуктов, содержащих витамины, и поменьше острых и сладких блюд, заниматься гимнастикой, как можно чаще бывать на свежем воздухе.

К здоровому образу жизни нужно прибавить правильный

уход за волосами и кожей головы, причем каждый тип волос требует специального ухода. Традиционно выделяют три типа волос: жирные, сухие и нормальные волосы. Как же определить, какие у тебя волосы?

Если тебе достаточно мыть волосы 1–2 раза в неделю для того, чтобы они выглядели чистыми, блестящими и здоровыми, то у тебя нормальные волосы. Если же уже через день-два после мытья волосы опять выглядят загрязненными, у тебя жирные волосы. Сухие волосы выглядят тусклыми, частое мытье им не требуется. Тип волос каждого человека зависит от работы сальных желез головы: если их деятельность слишком интенсивна – волосы становятся жирными, если недостаточна – сухими.

Независимо от того, какого типа у тебя волосы, существует несколько общих правил ухода за ними.

1. Как можно чаще пользуйся расческой – это улучшает как внешний вид, так и здоровье волос.

2. Мой волосы, как только они загрязнятся, используя для этого средства, предназначенные специально для твоего типа волос.

3. Используй промышленные и растительные средства для защиты и укрепления волос.

4. Не суши волосы каждый раз феном. Если нет спешки, старайся обходиться без него.

5. Пользуясь для завивки бигуди, не оставляй их на волосах более чем на час.

6. Кончики волос периодически подстригай.

7. Защищай волосы от внешних воздействий, в жару или мороз надевай соответствующие головные уборы.

Уход за жирными волосами

Жирные волосы приходится часто мыть, поэтому, чтобы не повредить их, пользуйся мягкими, специально для них предназначенными шампунями. Для того чтобы уменьшить салоотделение кожи головы, после мытья ополосни волосы отваром дубовой коры, крапивы или корня лопуха. Для приготовления отвара из дубовой коры столовую ложку коры залей стаканом воды и нагревай на медленном огне около получаса. Также готовится отвар из корня лопуха. Чтобы приготовить отвар из крапивы, залей ложку ее листьев кипятком и дай настояться в течение 15 минут.

После мытья жирные волосы можешь сполоснуть водой, в которую добавь лимонный сок, уксус или соду (одну столовую ложку на литр воды).

Для укрепления жирных волос пользуйся бальзамами и кондиционерами, предназначенными специально для них. Чтобы привести жирные волосы в порядок, тебе необязательно покупать дорогие косметические средства, можно воспользоваться продуктами, которые есть под рукой.

Перед мытьем волосы полезно смазывать кислым молоком (кефиром, ряженкой, сывороткой), причем чем жирнее

волосы, тем кислее должно быть молоко. Нанеси кислое молоко на волосы, укрой их полиэтиленовой пленкой, сверху – полотенцем и через 40–60 минут смой с небольшим количеством шампуня.

Также перед мытьем жирные волосы можно смазать смесью взбитого яйца и двух столовых ложек пива, кашицей из ржаного хлеба, луковым соком.

Если волосы начали выпадать, их можно укрепить отварами, настоями и смесями, приготовленными по рецептам народной медицины. Приведем некоторые из них.

1. Приготовь отвар из измельченных листьев подорожника, крапивы, чабреца и хмеля. Для этого столовую ложку смеси трав залей стаканом кипятка, дай настояться, остывший отвар процеди и сполосни им волосы.

2. Стручок красного перца залей половиной литра водки и поставь настаиваться в темное место на две недели. Втирай эту настойку в кожу головы 3–4 раза в неделю. Это средство весьма эффективно в борьбе с сильным выпадением волос и перхотью.

3. Корень аира болотного залей кипятком и повари на очень медленном огне в течение 40–50 минут. Втирай в корни волос после мытья головы.

4. Одно из самых известных народных средств – отвар из листьев крапивы и лопуха. Залей столовую ложку измельченных листьев стаканом кипятка, охлажденный отвар процеди и три раза в неделю ополаскивай им волосы.

5. Хорошо укрепляет ослабленные жирные волосы смесь из сока лука и алоэ, меда в равных пропорциях. Эту маску наноси на волосы, покрывай их полиэтиленовой косынкой, полотенцем и держи в течение часа, затем промой теплой водой с шампунем.

6. Смесь цветков календулы, шишек хмеля и измельченную траву зверобоя залей кипятком (одну столовую ложку смеси на стакан кипятка), охлажденный и процеженный отвар втирай в кожу головы 4–5 раз в неделю. Храни смесь в прохладном темном месте.

Уход за нормальными волосами

Основное средство по уходу за нормальными волосами – их мытье. Мыть волосы следует не чаще одного раза в неделю шампунем, предназначенным для нормальных волос, водой, температура которой не превышает 40 градусов. Ополаскивать волосы надо мягкой водой; если в местности, где ты живешь, вода жесткая, ее необходимо смягчить – прокипятить или добавить в нее соль, лимонный сок или соду. После мытья нормальные волосы, как и жирные, хорошо бы ополоснуть отварами трав: ромашки, крапивы, шалфея, зверобоя. Для приготовления таких отваров измельченную траву залей кипящей водой, охлажденной смесью ополосни волосы.

Для того чтобы волосы выглядели блестящими и красивыми, легко укладывались и были защищены, пользуйся раз-

личными косметическими средствами по уходу за волосами, только следи за тем, чтобы они подходили для твоего типа волос.

Суши волосы естественным путем. Фен, хотя и ускоряет этот процесс и облегчает укладку, вызывает пересушивание волос и кожи головы, ослабляет корни волос.

Для укрепления и улучшения внешнего вида волос их можно мыть смесью стакана мыльной воды, яичного желтка и чайной ложки оливкового или растительного масла. Также можешь приготовить настои из таких трав, как пижма, крапива, ромашка, лопух. Для их приготовления залей кипятком траву, дай настояться и вымой настоем голову без применения шампуня и мыла.

Вымытые волосы расчеши – это способствует росту волос, улучшает их внешний вид и массирует кожу головы, укрепляя корни волос. Если у тебя длинные волосы, расчесывай их расческой с тупыми редкими зубьями. Короткие волосы лучше расчесывать массажной щеткой по направлению роста волос. Нанеси на волосы средство для укладки и уложи их в прическу. Для укладки можно воспользоваться феном, но установить его переключатель надо на среднее положение. Высокая температура при сушке может повредить волосам.

Для того чтобы волосы не потеряли хорошего внешнего вида и для профилактики их выпадения, один-два раза в неделю следует делать укрепляющие маски. Вот несколько простых рецептов.

1. Смешай по чайной ложке репейного и касторового масла, яичный желток и добавь несколько капель лимонного сока. Нанеси маску на голову не менее чем на час, затем смой теплой водой с шампунем.

2. Столовую ложку сока алоэ смешай с соком лука и вотри в кожу головы, укутай голову утепляющей повязкой и смой маску через два часа.

3. Перед мытьем нанеси на волосы простоквашу на час, смой с небольшим количеством шампуня.

4. Эту маску можешь сделать на ночь. Смешай ложку меда с яичным желтком и повяжи голову махровым полотенцем, утром тщательно промой волосы большим количеством воды.

5. Столовую ложку майонеза смешай с желтком и нанеси на волосы на несколько часов, можно на ночь. Смыть эту маску, как и другие, лучше отваром из трав – крапивы, ромашки (если у тебя светлые волосы), корней лопуха, аира, шалфея, зверобоя и календулы.

6. Натри редьку, отожми из нее сок, добавь к нему ложку водки и вотри в кожу головы за 20–30 минут до мытья волос.

7. Две столовые ложки сбора трав: зверобоя, листьев березы, крапивы, лопуха, подорожника, липового цвета, цветков календулы – залей стаканом кипятка и дай настояться, затем процеди и втирай в кожу головы. Этой маской можно пользоваться перед каждым мытьем волос.

Нормальные здоровые волосы – великолепный подарок

природы, и, если этот подарок тебе достался, постарайся его не испортить и сохранить на всю жизнь. Для этого правильно и постоянно ухаживай за своими волосами и веди здоровый образ жизни.

Уход за сухими волосами

Сухие, ломкие, тусклые волосы указывают на то, что не все в порядке с физическим состоянием твоего организма, понижение деятельности сальных желез сигнализирует тебе, что пора заняться своим здоровьем. Чрезмерная сухость волос может быть также вызвана неправильным уходом за ними и выбором шампуня и других косметических средств.

Если твои волосы стали сухими, безжизненными, потеряли блеск, попробуй поменять косметические средства, которыми ты пользуешься для ухода за ними. Если после смены шампуня и других средств твои волосы не стали лучше выглядеть, значит, тебе следует пройти обследование своего организма и начать правильный уход за своими волосами, заключающийся в предотвращении дальнейшего пересушивания, питания и увлажнении волос.

Сухие волосы следует мыть не чаще одного раза в неделю специальными шампунями в воде, смягченной лимонным соком, солью или содой. Волосы этого типа сильно страдают при мытье, поэтому к нему их нужно подготовить.

За несколько часов до мытья нанеси на волосы чуть по-

догретое репейное, касторовое или оливковое масло, повяжи голову полиэтиленовой косынкой, махровым полотенцем. Это защитит твои волосы от пересушивания при мытье.

Вымытые волосы суши без фена, естественным путем. Расчесывай их осторожно, гребнем с частыми зубьями, следя за тем, чтобы волосы не обламывались и не спутывались в узелки.

Ухаживая за сухими волосами, следует постоянно их питать и укреплять специальными масками:

1. Взбей яичный желток со столовой ложкой репейного или растительного масла и столовой ложкой меда. На влажные волосы нанеси маску, закутай голову полотенцем и оставь на час. Лечебные маски для сухих волос с добавлением масла более эффективны, если их предварительно нагреть на водяной бане, а благодаря утепляющим повязкам на них влияет тепло, исходящее от тела, и масло лучше впитывается. Смывают такие маски теплой водой с шампунем, затем ополаскивают волосы настоями из трав.

2. Перед мытьем волос нанеси на них на час смесь из столовой ложки касторового масла, желтка, столовой ложки водки и меда.

3. Перед мытьем сухих волос полезно их питать репейным маслом, которое ты легко можешь приготовить сама. Для этого 250 г измельченных листьев и свежего корня лопуха залей 400 г растительного масла, дай настояться несколько часов, затем провари настойку на слабом огне около 20 ми-

нут. Полученный отвар храни в прохладном месте и используй для приготовления масок.

4. Смешай столовую ложку сока алоэ с желтком и ложкой меда, вотри в кожу головы за час до мытья.

После мытья сухие волосы полезно ополаскивать отварами из шалфея, подорожника, ромашки и одуванчика, для приготовления которых столовую ложку травы залей стаканом кипятка, настоявшийся отвар процеди и прополощи им волосы.

Правильный уход за сухими волосами вернет им блеск, жизненную силу и красоту.

Часто люди страдают от различных болезней, поражающих их волосы. С любой болезнью волос легче всего бороться, если вовремя заметить первые ее признаки. Поэтому постоянно следи за своими волосами, правильно ухаживай за ними и, если заметишь что-то неладное, немедленно принимай меры.

Одно из самых неприятных явлений – выпадение волос. Каждый волос живет около 2–4 лет, а затем он вытесняется новым. На голове человека около ста тысяч волос – и нормой считается ежедневное выпадение 40–80 из них. Поэтому когда волосы здоровы, их естественная замена обычно незаметна. Если же ежедневное выпадение волос превышает норму, волосы становятся редкими, теряют густоту, в таком случае волосы и кожу головы необходимо лечить.

Прежде чем начать лечение волос, необходимо устано-

вить причину, вызвавшую их выпадение, в чем тебе может помочь врач-косметолог или опытный парикмахер. Вызвать выпадение волос могут различные инфекционные заболевания, гормональные нарушения, нервные расстройства, недостаток витаминов, болезни внутренних органов. Только выяснив причину выпадения волос и сделав все для ее устранения, можно приступить к лечению. Лечить выпадение волос нужно под руководством врача, он назначит подходящие тебе процедуры, которые могут включать массаж головы, различные маски для волос, разработку сбалансированной диеты, прием специальных лечебных препаратов. В любом случае тебе нужно следовать предписаниям врача и не ставить рискованных экспериментов над своими волосами, испытывая случайно услышанные от кого-то средства.

Одним из самых распространенных заболеваний является себорея (перхоть), которая проявляется в появлении жирных желтоватых чешуек на коже головы, зуда и последующего выпадения волос. Вызывают себорею многие причины: болезни внутренних органов, нарушения правильного обмена веществ, недостаток витаминов, депрессия. Лечить себорею очень трудно. Многочисленные современные препараты чаще всего избавляют от нее только на то время, пока ими пользуешься, а затем себорея вновь напоминает о себе. При этом заболевании необходимо обратиться к косметологу, который поможет подобрать тебе индивидуальное лечение, подскажет, как изменить питание, какими лечебными

препаратами пользоваться.

При себорее используй специальный шампунь от перхоти. Можешь выбрать шампунь с эффектом пилинга, то есть отшелушивания, сочетай его с препаратами для увлажнения волос, если волосы у тебя сухие, и со средствами для жирных волос, если у тебя этот тип волос.

Одновременно с использованием косметических и лечебных средств ты можешь применять маски для волос и кожи головы, предупреждающие развитие себореи и способствующие восстановлению волос. Приведем несколько примеров.

1. Две столовые ложки измельченных листьев березы, рябины, одуванчика, подорожника и мяты залей столовой ложкой кипятка, остывшей массой натри кожу головы, укрой голову махровым полотенцем и держи маску не меньше часа. Смывай ее теплой водой без шампуня. Эта маска способствует лечению ранней формы себореи.

2. Луковицу натри на терке, добавь столовую ложку водки и вотри кашицу в кожу за пару часов до мытья головы. Вместо лука можешь использовать чеснок. Если у тебя сухие волосы, в маску добавь две столовые ложки репейного или растительного масла.

3. Столовую ложку крапивы залей кипятком, полученный настой втирай в кожу головы после каждого мытья.

4. Четыре столовые ложки измельченных корней аира и лопуха залей литром воды и прокипяти на слабом огне в течение 10 минут. Затем дай настояться около 30 минут, про-

цеди и добавь две столовые ложки водки или одну столовую ложку спирта. Этой смесью ополаскивай волосы после мытья.

5. Хорошо известным средством для лечения себореи является хна. Теплую кашицу из хны нанеси на кожу головы, на корни волос и через 3–5 минут смой. Но будь готова к тому, что если у тебя тонкие или светлые волосы, они могут слегка окраситься.

После применения масок и мытья головы хорошо ополаскивать волосы настоями ромашки, календулы и зверобоя.

Еще одно часто встречающееся заболевание волос – утрата ими блеска, эластичности и гибкости. Волосы могут стать ломкими, секущимися на концах, тонкими и безжизненными на вид. К такому состоянию волосы приводит применение косметических средств с большим количеством спирта, постоянное использование электроплойки или бигуди, особенно если их оставляли на ночь, мытье головы жесткой водой и шампунем, который не подходит к этому типу волос.

Вернуть волосам утраченный блеск, упругость и прекратить их ломку помогут маски с добавлением масел, мытье в мягкой воде с соком лимона, уксуса, соды. Вымытые волосы следует ополаскивать травяными настоями или использовать подходящие косметические бальзамы.

Чтобы подлечить такие волосы, их можно ополаскивать настоями трав:

– из стакана цветков ромашки и столовой ложки кислого

вина;

– из цветков василька (для приготовления этого настоя залей кипящей смесью уксуса с водой цветки василька и настаивай в течение часа, затем процеди);

– из коры дуба, корня лопуха, ромашки и зверобоя (коренья измельчи, залей водой и провари пять минут, затем добавь ромашку и зверобой и настаивай в течение 15 минут);

– из листьев одуванчика, крапивы, календулы (две столовые ложки измельченных растений залей стаканом кипятка и дай настояться).

Вернуть волосам утраченный блеск поможет маска из черники. Для ее приготовления 100 г свежих ягод залей стаканом кипятка, дай настояться и нанеси на влажные волосы на полчаса. После этого смой теплой водой.

Оживить ослабленные, сухие волосы можно при помощи минерально-грязевой маски, которую наносят на вымытые волосы, на голову надевают пластиковый пакет, оборачивают ее полотенцем и через 30–40 минут маску смывают.

Как правильно выбрать косметические средства по уходу за волосами

Современная промышленность выпускает громадное количество самых разных косметических средств, предназначенных для ухода за волосами. Разобраться в море косметики для волос очень трудно. Помимо того, что иногда сложно

понять, зачем нужно то или иное средство и чем оно отличается от другого, необходимо научиться подбирать косметику, подходящую именно для твоего типа волос.

Прежде чем остановить свой выбор на том или ином косметическом средстве, хорошо изучи свои волосы, выясни, к какому типу они относятся, какими достоинствами и недостатками обладают. Когда твое внимание привлекает какой-либо косметический препарат, ты должна учитывать, соответствует ли он индивидуальным особенностям твоих волос и приведет ли его использование к правильному уходу за ними.

При выборе шампуня не обольщайся громкой рекламой той или иной фирмы, лучше следуй советам косметолога или парикмахера. Покупая шампунь, внимательно прочитай аннотацию к нему, информирующую покупателей, для какого типа волос он предназначен, как часто его рекомендуется применять, какими косметическими, профилактическими и лечебными свойствами он обладает. Учитывай не только тип своих волос, но и их состояние и структуру. Так, для тонких волос лучше использовать мягкий шампунь, а для жестких или окрашенных – увлажняющий. Не стоит часто менять шампунь. Делать это нужно только в том случае, если он не оказывает нужного эффекта или твоим волосам понадобился специальный уход.

Отдавай предпочтение шампуням из натуральных продуктов: трав, фруктов, меда, молочной сыворотки. Как пра-

вило, такие шампуни меньше раздражают кожу головы и укрепляют ослабленные волосы.

Перед тем как мыть волосы шампунем, нанеси на них специальный очиститель, который удаляет с волос остатки косметических средств: лака, мусса, геля, спрея и других. Использование очистителя перед мытьем волос позволяет намного лучше удалить всевозможные загрязнения с поверхности волос и кожи головы, обеспечивая этим хороший уход за волосами. Пользоваться очистителем не стоит слишком часто, так как это может привести к тому, что волосы потеряют естественную защиту. Применяй очиститель в тех случаях, когда волосы сильно загрязнены.

Решив воспользоваться бальзамом для волос, выбери тот, который подходит твоим волосам и сочетается с твоим шампунем. Лучше всего приобретать шампунь и бальзам одной марки. Если ты думаешь, что бальзамы нужно использовать только людям с нездоровыми, проблемными волосами, ты ошибаешься. Питание, защита, восстановление структуры, которые дают волосам различные бальзамы, необходимы всем – независимо от того, как выглядят их волосы. Каждый бальзам обладает определенным воздействием на волосы и кожу головы, и, зная, что требуется твоим волосам, ты можешь выбрать тот, который тебе нужен.

Для облегчения укладки и быстрой сушки волос пользуйся кондиционером. Учитывай, что кондиционеры входят во многие шампуни, и прежде чем нанести это средство на во-

лосы, проверь, не содержит ли его и твой шампунь. Нанеси кондиционер-ополаскиватель на волосы после их мытья, через две-три минуты смой водой. Волосы после использования кондиционера приобретают блеск и легко расчесываются.

Укрепить волосы ты можешь, воспользовавшись кондиционером глубокого действия, который поможет восстановить и поврежденные волосы. Нанеси такой кондиционер на волосы после мытья, смой водой через 20–25 минут.

Для сухих волос, ослабленных сушкой феном, завивкой, подойдет увлажняющий кондиционер, восстанавливающий влагу в волосах. При очень сухих волосах пользоваться таким кондиционером нужно после каждого мытья головы.

Если твои волосы стали тусклыми, безжизненными, ломкими, начали выпадать, их кончики стали сечься, ты можешь их укрепить и оздоровить с помощью одной из многочисленных масок для волос, которые предлагает современная косметическая промышленность. Маски-кондиционеры содержат питательные, увлажняющие вещества, помогающие восстановить здоровье волос. При сильно поврежденных волосах пользоваться восстанавливающими кондиционерами нужно не реже, чем три раза в неделю. Подобрать маску с нужным тебе эффектом поможет врач-косметолог или продавец-консультант в фирменном магазине. Кстати, покупать дорогие готовые маски совсем необязательно, великолепные питательные и укрепляющие маски для волос ты можешь

приготовить и в домашних условиях из распространенных продуктов.

Правильному уходу за волосами способствует использование для укладки разнообразных гелей, муссов, спреев, пенки, лаков, содержащих витамины и микроэлементы, необходимые для здоровья и красоты волос.

Но какими бы чудесными свойствами ни обладали современные косметические средства по уходу за волосами, их возможности ограничены и они не смогут воплотить в один миг твою мечту о красивых волосах. Чтобы обладать безупречными волосами, тебе нужно следить за своим здоровьем, правильно питаться, больше двигаться, побольше дышать свежим воздухом и при первых признаках какого-то заболевания своих волос обращаться к врачу-косметологу. Применяя косметические средства для ухода за волосами, используй их в небольших дозах и не чаще, чем указано в инструкциях к ним. Слишком сильное увлечение косметическими препаратами, даже очень хорошими, может привести к совсем не тем результатам, каких ты от них ждала.

Сочетание здорового образа жизни, сбалансированной диеты с правильным использованием косметических средств – вот главный секрет красивых волос.

Перечислив все основные достоинства красивой женщины, мы не назвали значительного составляющего прекрасной внешности. Речь идет о руках. Конечно, раньше (скажем, в XVIII веке) мы бы придали рукам первостепенное значение.

А связано это с тем, что в то время женщина подавала руку для поцелуя мужчине. Разумеется, эта ручка должна была являть собой полное совершенство: ухоженная, изящная, благоухающая.

На сегодняшний день отличительные особенности прекрасных женских рук не потеряли своей актуальности. Руки по-прежнему должны быть ухоженными, изящными и благоухающими. А как этого добиться, ты узнаешь из нашего следующего раздела.

Позаботься о руках

Руки, как никакая другая часть человеческого тела, постоянно подвергаются воздействию внешней среды. На них влияют холод, жара, различные химические вещества, которыми люди пользуются на работе и в быту. Поэтому рукам требуется особенно тщательный и регулярный уход.

Кроме внешней среды, на состояние кожи рук влияет общее состояние организма, род занятий человека. Если ты занимаешься физическим трудом или спортом, твоим рукам нужна особая забота и внимание.

Главное правило ухода за руками – сохранение их в чистоте. Мой руки теплой водой с туалетным мылом, содержащим жиры и спирты, которые ослабляют действие щелочи, находящейся в воде. Если руки сильно загрязнены после выполнения какой-то работы, мой их с мягкой щеткой, не царапающей кожу. После мытья насухо вытри руки махровым полотенцем и вотри в них питательный крем или масло. Втирая крем, массируй руки от кончиков пальцев по направлению к кисти – это улучшает кровообращение и очень полезно для кожи.

Для питания и смягчения кожи рук используй кремы, специально предназначенные для этого. Они смягчат и увлажнят кожу твоих рук, сделают ее бархатной, гладкой и упругой. Большинство кремов для рук содержат вещества, необ-

ходимые для кожи: жиры, витамины, ферменты и экстракты лекарственных растений. Если кожа на твоих руках потрескалась, стала шероховатой, тебе нужно воспользоваться кремом, обладающим бактерицидным и противовоспалительным действием. Так воздействуют на кожу кремы из лечебных трав: ромашки, календулы и других.

Чтобы смягчить кожу рук, ты можешь смазывать ее соком огурца, картофеля, делать для рук ванночки из отвара геркулеса, воды, в которой варился картофель, отваров ромашки, шалфея, мяты, льняного семени, для приготовления которых ложку травы залей стаканом кипятка, немного остуди и помести руки в теплый отвар на несколько минут.

Если тебе хочется отбелить кожу рук, нанеси на них лимонный сок, через несколько минут смой его и смажь руки жирным кремом. Таким же эффектом обладает и смесь кислого молока с отварным картофелем, которая наносится на руки на 10 минут, а затем смывается теплой водой.

После того как ты стирала, мыла посуду и твои руки долго находились в воде, им будет полезна ванночка из немного нагретого растительного масла.

Загрубевшую кожу рук ты можешь смягчить ванночкой из чайной ложки соды, растворенной в литре воды с шампунем. Эта ванночка помогает избавиться от мозолей – подержав в ней руки, осторожно пемзой удали мозоли и смажь кожу питательным кремом.

При сильной потливости рук рекомендуются солевая ван-

ночка (чайная ложка соли на литр воды), отвар дубовой коры (ложку коры отварите в литре воды в течение 10 минут), настой шалфея (ложка травы на стакан кипятка), уксусная вода (две ложки уксуса на литр воды). Делай эти ванночки 3–4 раза в неделю.

Если ты хочешь избавиться от покраснения рук, сделай им контрастные ванночки из холодной и горячей воды. Помести руки в горячую воду на несколько секунд, затем – в холодную, чередуй смену ванночек до 20 раз. После этого смажь кожу рук жирным кремом. Если же твои руки постоянно красного цвета, тебе следует обратиться к врачу-дерматологу.

Грубую кожу на локтях легко удалить, если на 5–10 минут поместить локти в теплые ванночки из оливкового, касторового или растительного масла с несколькими каплями лимонного сока. Затем огрубевшую кожу на локтях осторожно потри пемзой и смажь питательным кремом.

Смягчить и сделать кожу рук упругой, гладкой и здоровой помогут маски, приготовить которые не составит особого труда.

1. Смешай 50 г глицерина с чайной ложкой нашатырного спирта и нанеси на влажные руки, через 15 минут смой теплой водой.

2. Взбей яичный желток со столовой ложкой растительного масла, чайной ложкой кукурузной муки и добавь немного чайного настоя, полученной смесью смажь руки и смой во-

дой без мыла через 15–20 минут.

3. Столовую ложку ромашки залей стаканом кипятка, дай настояться, процеди и залей полученным отваром столовую ложку крахмала. Нанеси смесь на руки на 25–30 минут.

4. Столовую ложку меда смешай с ложкой глицерина, желтком и добавь немного воды. Эту смесь нанеси на руки на 20 минут, затем смой водой комнатной температуры.

Используй специальные препараты для питания кожи рук, выпускаемые промышленностью.

Перед выполнением работы, связанной с водой, землей, химическими веществами, для защиты рук надень перчатки или используй специальный защитный крем. В состав защитного крема входят вещества, образующие на коже пленку, предохраняющую кожу рук от воздействия воды, химических веществ, высокой или низкой температуры, ветра. Наносить защитный крем нужно непосредственно перед работой, а после нее руки следует тщательно вымыть с мылом и смазать питательным кремом.

В холодное время года руки нужно защищать теплыми перчатками, варежками и перед каждым выходом на улицу смазывать их жирным кремом или вазелином.

В конце трудного дня, для того чтобы твои руки отдохнули и всегда были красивыми, подвижными и гибкими, сделай несколько упражнений.

1. Подними обе руки вверх, сожми их в кулаки и резко разожми. Повтори упражнение 10–15 раз.

2. Вращай каждым пальцем слева направо по 10 раз.

3. То же самое упражнение, только теперь вращай пальцами справа налево.

4. Вытяни руки вперед параллельно полу и вращай кистями внутрь и наружу. В каждом направлении – по 15 раз.

5. Поднимай руки вверх и резко опускай вниз, размахивая ими, как птица крыльями перед тем, как взлететь. Повтори 10 раз.

6. Сложи ладони, резко сделай из пальцев «замок» и вернись в исходное положение. Выполни 15 раз.

Эти несложные упражнения помогут твоим рукам отдохнуть, улучшат кровообращение в них и снимут отеки. После выполнения упражнений ополосни руки холодной водой.

И ногтям нужен уход

Одним из важных элементов не только красоты рук, но и всего внешнего облика являются твои ногти. Уже в глубокой древности люди тщательно ухаживали за ногтями, заботились об их красоте. Древние египтянки, например, отращивали длинные ногти и красили их растительной краской зеленого цвета. А в некоторых азиатских странах местные красавицы старались отрастить ногти как можно длиннее, иногда их ногти достигали в длину несколько десятков сантиметров. В наши дни мода на длину и цвет ногтей предоставляет полную свободу. Но во все времена красивыми счита-

лись ухоженные, здоровые, твердые и гладкие ногти.

Красоту ногтей можно приобрести и сохранить только благодаря правильному и регулярному уходу за ними – маникюру. Для того чтобы хорошо ухаживать за своими ногтями самой, тебе понадобятся специальные инструменты: пилочка, маленькие ножницы с загнутыми концами, тупая лопаточка, палочка для чистки и щипцы-кусачки. Не забывай перед каждым использованием инструментов продезинфицировать их спиртом или хотя бы одеколоном.

Маникюр начни с придания формы своим ногтям: обрежь их ножницами до одинаковой длины и неровные края аккуратно подточи пилочкой, причем двигай ею в направлении от края ногтя к его середине, иначе появятся шероховатости. Выбор формы ногтей зависит от твоего вкуса и фантазии, но естественнее всего смотрятся ногти овальной формы. Чересчур длинные ногти – не очень красивый атрибут внешнего облика юной девушки, к тому же это довольно неудобно.

Для дальнейших процедур помести пальцы в теплую мыльную воду на несколько минут, чтобы ногти и кожа вокруг них размягчилась. После этого тупой лопаткой, осторожно, чтобы не надорвать кожицу, отодвинь ногтевой валик. Для первого маникюра разросшийся валик можно срезать ножницами или специальной заостренной лопаткой. Если же постоянно ухаживать за ногтями, достаточно отодвигать валик, и он не будет расти.

Грязь из-под ногтей нужно удалять ежедневно, для это-

го пользуйся специальной палочкой или щеткой. Конец палочки обмотай ватой и осторожно удали грязь, скопившуюся под ногтем. Не применяй для чистки острые и металлические предметы, они могут повредить внутреннюю чувствительную часть ногтя. Перед грязной работой ногти защищай перчатками или потри их о кусочек мыла, а после работы удали мыло из-под ногтей.

Часто кожа вокруг ногтей надрывается, покрывается ссадинками и заусеницами. Чтобы не возникло инфекции, протирай такую кожу спиртом, «зеленкой» или марганцовкой. Заусеницы следует обрезать ножницами или щипцами и не забывать дезинфицировать эти места. То, как выглядят твои ногти, во многом зависит от состояния кожи вокруг них, поэтому она требует бережного ухода. Каждый день втирай в кожу вокруг ногтей жирный крем или специальный гель.

После вышеперечисленных процедур сделай массаж рук, нанеся на них питательный крем и совершая движения, похожие на те, что ты делаешь, надевая перчатки и натягивая их на каждый палец.

После этого на чистые и сухие ногти нанеси лак. Кисточкой нанеси первый мазок на кончик ногтя, а затем – на весь ноготь. Через несколько минут, после того как подсохнет лак, нанеси его вторым слоем. Чтобы лак долго держался, его стоит хорошо просушить и не делать ничего руками в течение часа. Цвет лака должен сочетаться с одеждой, губ-

ной помадой, макияжем и соответствовать твоему возрасту – слишком яркие или темные цвета могут совсем тебе не подойти.

Случается, что ногти становятся ломкими, начинают слоиться и теряют здоровый розовый цвет. Причина такого состояния ногтей может быть в болезни всего организма, ведь ногти, как и волосы, кожа, отражают все неполадки в твоём организме. Также привести ногти в плохое состояние могут различные порошки, моющие средства, которыми ты пользуешься в домашнем хозяйстве, некачественная косметика, работа, связанная с землей, водой и т. д. Плохо влияет на состояние ногтей и слишком частое использование лаков для их окраски. Для того чтобы максимально защитить свои ногти во время окрашивания, наноси сначала лак-основу, который обычно бесцветен, дай ему высохнуть и затем наложи на него цветной лак. Удаляй лак через 3–4 дня, пользуясь для этого специальными жидкостями, многие из которых содержат витамины и микроэлементы, необходимые для здоровья ногтей.

Укрепить ногти можно ванночками из теплого растительного масла, поваренной и морской соли. Погрузив пальцы в масло или воду с растворенной в ней солью, поддержи их в ванночке несколько минут, а затем смажь ногти питательным кремом. Делать такие ванночки нужно несколько раз в неделю.

Хорошим действием для ногтей обладают лимонный,

клюквенный соки, которые можно втирать в ногти и кожу вокруг них.

Современная косметическая промышленность выпускает множество кремов, гелей, бальзамов, предназначенных специально для ухода за ногтями. Выбрав косметическое средство, подходящее для твоих ногтей, пользуйся им регулярно, соблюдая рекомендации, указанные на его упаковке.

Чтобы твои ногти были здоровыми и красивыми, соблюдай сбалансированную диету, богатую витаминами, белками, кальцием. Ешь побольше фруктов, овощей, творога и других молочных продуктов.

Как оздоровить ногти и как правильно за ними ухаживать, тебе подскажет врач-косметолог. Современные медицинские и косметические средства в состоянии решить все твои проблемы с ногтями, укрепить их и даже удлинить. Обращайся только в хорошо зарекомендовавшие себя клиники и косметические кабинеты, иначе неквалифицированная помощь может только ухудшить состояние твоих ногтей.

Теперь мы переходим непосредственно к одному из самых главных и объемных разделов, а именно – к правилам ухода за кожей тела.

Уход за кожей тела

Основным средством ухода за кожей тела является содержание ее в чистоте с помощью различных водных процедур: обтираний, душа, ванн.

Правильно и регулярно следить за чистотой тела необходимо с самого раннего возраста, от этого зависит здоровье и внешний вид человека. Уже за тысячи лет до нас люди хорошо понимали, как важно содержать свое тело в чистоте. Об этом говорят частично сохранившиеся до наших дней здания древнеримских терм (бань), купальные бассейны во дворах древнеегипетских вельмож, а из средних веков до нас дошли огромные металлические чаны, предназначенные для омовений.

В наши дни почти в каждом доме есть ванна, душ. А задумывалась ли ты, что они не только очищают кожу, но и укрепляют, закаливают, тонизируют и оздоравливают весь организм? С помощью пенных, солевых, травяных, хвойных, минеральных, воздушных и солнечных ванн, большинство из которых нетрудно организовать у себя дома, ты можешь значительно улучшить свое самочувствие, внешний вид, избавиться от некоторых заболеваний, поднять свое настроение и повысить работоспособность или наоборот – расслабиться и отдохнуть.

Принимать ванны следует один-два раза в неделю. Есть

мнение, что ванну стоит принимать каждый день. Но если ты предпочитаешь горячие ванны, лучше делать это не очень часто, так как горячая вода расслабляюще действует на сосуды и кожу, она может потерять упругость и свои защитные свойства. Ванны из воды прохладной и комнатной температуры можно принимать чаще.

Существует несколько общих указаний для принятия ванн. Если с помощью ванны ты хочешь расслабиться, отдохнуть после трудного дня, тебе лучше принять теплую или горячую ванну, если же тебе нужно взбодриться, набраться новых сил, прими холодную или нейтральную ванну, вода в которой должна совпадать с температурой твоего тела или быть чуть ниже. Хотя при выборе температуры воды в ванне нужен индивидуальный подход, так как на кого-то горячая ванна действует бодряще, а прохладная, наоборот, успокаивает.

Принимай ванну через 2–3 часа после еды, потому что после принятия пищи к органам пищеварения приливает кровь и принятие ванны может ухудшить твое самочувствие.

Перед принятием травяных, солевых, хвойных ванн вымойся под душем. Если вода из водопровода в твоей квартире жесткая, ее нужно смягчить с помощью буры, соды или уксуса, добавив в воду 2–3 ложки того или иного средства. Принимая гигиенические ванны, пользуйся мочалкой и щеткой, желательны из натуральных материалов. После того как пробудешь в ванне несколько минут, разотри все тело жест-

кой мочалкой – это поможет удалить загрязнения и отторгнутые клетки кожи. После этого еще раз погрузись в воду, а затем сделай самомассаж щеткой, все движения при этом должны быть направлены снизу вверх. Потом опять погрузись в ванну.

Очень полезно после ванны принять холодный или контрастный душ – это закаливает организм, усиливает кровообращение и освежает. Холодный или прохладный ручной душ начинай с ног, затем продвигайся снизу вверх до области талии, потом направь струю воды по очереди на руки, доводя струю до плеч, в заключение направь душ на спину и грудь.

Хорошо закаливает контрастный душ, который ты можешь принимать после ванны – утром или вечером. Несколько раз резко меняй температуру воды в душе с горячей на холодную.

Закончив купанье, досуха разотрись махровым полотенцем и нанеси на кожу крем для тела.

Теперь рассмотрим основные виды гигиенических и лечебных ванн, из которых ты сможешь выбрать те, которые тебе подойдут.

Одними из самых популярных являются пенистые ванны. Эти ванны любят очень многие – они приятны, способствуют отдыху всего тела и прекрасно очищают кожу. Для их приготовления используй специальную пену или шампунь для ванн, выбрав ту (тот), чей аромат тебе нравится. Пенистую

ванну обычно принимают в горячей или теплой воде. Если вода горячая (выше 38 градусов), находиться в ней не стоит больше 15 минут. Такие ванны нельзя принимать людям с больным сердцем. В менее горячей воде можно понежиться и подольше. Пенистые ванны способствуют потере лишнего веса, укрепляют нервную систему, улучшают обменные процессы в организме.

После ванны отдохни около получаса, не принимайся сразу же за дела. Если после пенистой ванны ты чувствуешь себя хорошо, можешь принимать их сколь угодно часто, даже ежедневно.

К целебным свойствам соли ты можешь прибегнуть, устроив в ванной комнате настоящий морской курорт. Для приготовления солевой ванны используй специальные, содержащие морскую соль, косметические продукты, которые продаются в аптеках, или обычную поваренную соль. Еще лучше для ванн пользоваться косметическими препаратами, в которых, кроме морской соли, содержатся и другие биологически активные вещества, входящие в состав морской воды: калий, кальций, йод, железо, сера и некоторые витамины групп В и С.

Соль и микроэлементы, растворенные в воде, способствуют улучшению сна, укрепляют нервную систему, снимают воспаления, боли в суставах и мышцах, усиливают обмен веществ в организме, вытягивают избыток жидкости из него. Благодаря солевым ваннам кожа становится мягкой, нежной

и упругой, а весь организм чувствует себя намного лучше. Такие ванны – лучший отдых и способ восстановить душевное равновесие после сильного стресса.

Чтобы приготовить солевую ванну, добавь 500 г соли или специального косметического продукта в ванну, наполненную теплой водой. Обычно такие ванны принимают вечером, перед сном. Но если наполнить ванну более прохладной водой, можешь проделывать эту процедуру и утром. Приняв утром солевую ванну, ты зарядишься хорошим настроением, бодростью и станешь более работоспособной.

Хвойные ванны отличаются прекрасным ароматом, успокаивают, снимают спазмы, улучшают обмен веществ, укрепляют нервную систему. Чтобы приготовить такую ванну, добавь в воду 100 г хвойного экстракта, продающегося обычно в аптеках. Можно приготовить отвар из сосновых и еловых шишек и игл, которые ты можешь собрать сама, гуляя по лесу. Залей 200 г хвои пятью литрами воды, вскипяти и, процедив, влей в ванну с теплой водой.

При проблемной коже полезны ванны из крахмала, для приготовления которых в теплую воду добавь 500 г картофельного или кукурузного крахмала, хорошо размешай его до полного растворения и принимай эту ванну около 15–20 минут. Эта процедура смягчает кожу, делает ее упругой и гладкой.

Если твоя кожа стала сухой, красноватой, шероховатой, тебе следует принять ванну из отрубей. Насыпь отруби (пше-

ничные, ржаные) в полотняный мешочек и опусти в горячую воду. Принимая ванну, разотри тело мешочком с отрубями. Такие процедуры устраняют сухость и зуд кожи, смягчают ее.

Очень полезны для кожи ванны из различных трав, известные еще с древних времен. Травы содержат эфирные масла, которые благоприятно воздействуют на кожу. Каждая лечебная трава обладает специфическим воздействием, и ты можешь подобрать такую смесь из целебных растений, свойства которых просто необходимы твоей коже.

При жирной коже ты можешь приготовить ванну из крапивы, мяты, зверобоя и липового цвета. Взяв эти травы в равных пропорциях, четыре столовые ложки смеси залей двумя литрами кипятка, провари пять минут и дай настояться отвару полчаса, затем процеди его и влей в ванну с теплой водой.

Если ты хочешь принять освежающую ароматическую ванну, то смесь из мяты, мелиссы, апельсиновой и лимонной кожуры помести в полотняный мешочек и подвесь под крапом, наполни ванну горячей водой.

Если у тебя сухая кожа, приготовь для ванны цветки ромашки, жасмина и шиповника, стакан смеси залей литром кипятка, дай настояться в течение часа, процеди и добавь в ванну.

При бессоннице сделай отвар из липового цвета, полыни и мяты, залив стакан этого сбора литром кипятка и настояв в течение часа. Отвар процеди и влей в ванну с теплой водой.

Улучшить сон тебе поможет ванна с добавлением шалфея, мяты, душицы и календулы. стакан смеси трав залей двумя литрами кипятка и дай настояться полчаса. Влей отвар в ванну и принимай ее перед сном.

При сыпи и раздражении кожи приготовь ванну с ромашкой, дубовой корой, листьями березы и чистотелом. Залей стакан смеси из этих трав двумя литрами воды, провари десять минут и процеди. Отвар влей в ванну.

Снять усталость и придать коже цвет легкого загара тебе поможет ванна с добавлением чая. Завари четыре столовые ложки чая литром кипятка, через пять-семь минут процеди и влей в теплую ванну.

Освежающе действует ванна с добавлением лимонного сока: она отбеливает кожу, расширяет ее поры и способствует очищению. Если ты предпочитаешь принимать горячие ванны, то вместо сока можешь бросить в ванну тонкие ломтики лимона.

Для приготовления сока четыре лимона ошпарь кипятком; когда лимоны остынут, выжми из них сок, а кожуру заверни в полотняный мешочек и помести его в ванну, влив в нее и сок.

Апельсиновая ванна сделает твою кожу эластичной и повысит общий тонус организма. Для такой ванны влей в теплую воду сок из пяти-шести апельсинов и добавь три-четыре столовые ложки оливкового масла.

Чтобы укрепить свой организм, сохранить красоту и пре-

дупредить различные болезни, необходимо закаливание, основными способами которого являются воздушные и солнечные ванны, занятия гимнастикой и прогулки на свежем воздухе.

Для нормального функционирования кожи ей необходим свежий воздух. Твоя одежда, особенно в теплое время года, должна быть достаточно легкой и пропускать к телу свежий воздух. Принимая воздушные ванны, нужно находиться в тени, в очень свободной и легкой одежде, лучше всего в купальном костюме. Полезнее во время воздушной ванны заниматься спортом или играть в подвижные игры.

Благоприятно воздействуют на кожу умеренные солнечные ванны. Кожу для принятия солнечных ванн нужно подготовить: очистить ее и нанести защитный крем. Приучай кожу своего тела к солнцу постепенно, первые солнечные ванны должны продолжаться не более 15 минут, и принимать их лучше в утренние часы. Когда твоя кожа привыкнет к солнцу, продолжительность ванн можно увеличить, но она не должна превышать получаса. У разных людей неодинаковая чувствительность к солнцу; поэтому, подбирая косметические средства для загара, внимательно читай инструкции по их применению и следи за тем, чтобы они соответствовали твоему типу кожи. Во время солнечных ванн не забывай надевать солнцезащитные очки и головной убор: шляпу, панаму или косынку. Волосам и глазам яркое и жаркое солнце может принести большой вред.

Главное условие полезного воздействия солнечных ванн – умеренность в их принятии, ведь солнечные лучи могут быть не только полезными, но и разрушительными, вредными для кожи.

Регулярно выполняя различные очищающие процедуры, следи за чистотой своего белья и одежды. Белье меняй ежедневно, а верхнюю одежду как можно чаще, при первых признаках загрязнения. Чистота одежды обязательна для хорошего состояния кожи твоего тела и здоровья всего организма.

Если твое тело склонно к чрезмерному потоотделению, с этой проблемой можно справиться с помощью ежедневного душа, хвойных ванн и использования дезодорантов, содержащих тальк и пудру. Некоторые юные девушки пытаются бороться с усиленным потоотделением, неумеренно пользуясь всевозможными ароматическими косметическими средствами, что часто приводит к обратному результату. Помни, что наносить дезодоранты и другие косметические препараты нужно только на чистое тело и применять их лучше в небольших количествах.

Твоей коже требуется постоянный и правильный уход, который позволит сохранить тело здоровым, сильным и красивым. Ухаживай за своим телом каждый день, поддерживай его чистоту, используй искусственные и природные косметические средства для поддержания его здоровья и хорошего внешнего вида, и ты всегда будешь приятна и самой себе,

и окружающим тебя людям.

Говоря об уходе за телом, нельзя упускать из вида ноги. К тому же ноги – это предмет гордости любой женщины, если только правильно их «использовать».

Уход за ногами

Твои ноги каждый день выполняют огромную работу, именно они бескорыстно переносят твоё тело с места на место, иногда проходя за день десятки километров.

Как ты их за это благодаришь? Как с ними обращаешься?

Ногам требуется не менее заботливый уход, чем лицу или рукам. К сожалению, не все это понимают и начинают по-настоящему ухаживать за ногами только тогда, когда им уже трудно ходить. Начав правильно заботиться о здоровье своих ног, ты сможешь избежать многих неприятностей – мозолей, расширения вен, нарушения кровообращения и многого другого. Особенно важно начать ухаживать за ногами в юном возрасте.

Ноги нуждаются в ежедневном мытье, которое позволяет поддерживать их здоровье и красоту. Для того чтобы хорошо очистить ноги от загрязнений и отторгнутых клеток кожи, помести ноги в таз с теплой мыльной водой, через несколько минут распаренные ноги разотри жесткой мочалкой или щеткой, затем ополосни прохладной водой и вытри насухо полотенцем, не забывая об участках кожи между пальцами.

После мытья нанеси на кожу ног специальный питательный крем. Втирая крем, массируй ноги по направлению от стоп и вверх. Такой массаж усиливает кровообращение, способствует лучшей впитываемости крема, делает кожу ног бо-

лее эластичной.

Эту процедуру нужно обязательно принимать каждый день.

Одним из основных принципов ухода за ногами является подбор удобной и подходящей обуви. Нередко в угоду моде или внешней красоте девушки носят неудобную и слишком тесную обувь, а ведь это может привести к появлению мозолей, потливости, искривлению ног и нарушению кровообращения. Поэтому выбирай обувь удобную, подходящую тебе по размеру, соответствующую форме твоих стоп.

В результате давления и трения на коже ног появляются мозоли. Чаще всего к их возникновению приводит неправильный выбор обуви. В местах соприкосновения кожи с тесно сидящей обувью появляется ороговевший слой кожных клеток, основание которого находится в глубоких слоях поверхности ноги, и, давя на нервные окончания, вызывает острую боль.

При появлении мозолей смени обувь на более удобную. Чтобы избавиться от мозолей, каждый день в течение получаса делай для ног ванночки из мыльной теплой воды и соды (на 10 частей воды добавь одну часть соды). После ванночки потри мозоль пемзой.

Смягчить мозоль можно ванночкой из отвара цветков ромашки и календулы. Для приготовления отвара половину стакана цветков залей литром кипятка, дай настояться, вылей в таз и в теплый отвар помести ноги.

Вот еще один способ сведения мозолей. После мыльно-содовой ванночки на мозоль нанеси кашицу из толченого чеснока, через несколько минут смой и осторожно потри мозоль пемзой.

Для удаления мозолей используй специальный пластырь и антимонозольную жидкость, которые продаются в аптеках. А если у тебя большие и твердые мозоли, тебе нужно обратиться к дерматологу.

Загрубевшую кожу на коленях можно смягчить, растирая ее растительным маслом с апельсиновым, лимонным или грейпфрутовым соком.

Часто люди страдают от сильной потливости ног. Причины этого недостатка могут быть в тесной обуви, в заболеваниях ног и всего организма. Избавиться от этого можно с помощью регулярных ванночек из отваров дубовой и ивовой коры, листьев хвоща. Для приготовления отвара половину стакана коры или листьев хвоща залей литром воды и провари на слабом огне пять минут, процеди отвар и разбавь еще одним литром воды. Чаще меняй чулки и носки, пользуйся тальком для ног.

Проблема волос на ногах беспокоит многих девушек. Чтобы сделать волосы менее заметными, их можно обесцветить раствором перекиси водорода. Если ты решишь приготовить его сама, помни, что он не должен быть слишком сильным, иначе ты можешь повредить кожу. Чаще прибегают к эпиляции – удалению волос. Сделать правильную и качествен-

ную эпиляцию тебе могут в косметическом салоне, где ты можешь пройти курс биомеханической депиляции или электроэпиляции. Эти виды эпиляции дают обычно эффект на 2–3 месяца, а затем требуют повторения.

Произвести эпиляцию ты можешь и сама, в домашних условиях. Лучше для самостоятельной эпиляции использовать высококачественные кремы-депиляторы, после использования которых волосы не начинают расти сильнее. Чтобы достичь желательного результата, внимательно прочитай инструкцию по применению крема и следуй всем ее рекомендациям.

Избавиться от лишних волос на ногах можно и с помощью бритвы. Лучше использовать специальный женский бритвенный станок, лезвие которого защищено для того, чтобы избежать порезов.

Перед бритьем смочи ноги водой и нанеси на них пену для бритья, распределив ее по всей поверхности ног. Оставь пену на ногах на 1–2 минуты для того, чтобы волосы размягчились. Брей ноги в двух направлениях: сначала снизу вверх, а затем – сверху вниз. После бритья ополосни ноги прохладной водой, вытри махровым полотенцем и нанеси на кожу крем после бритья, который увлажнит и смягчит ее.

Важной составляющей частью ухода за ногами является уход за ногтями на них – педикюр. Делать педикюр нужно после паровой ванны, смягчающей кожу и ногти на ногах. Прежде всего обрежь ногти по прямой линии, чтобы избе-

жать их врастаения. На больших пальцах ногти не следует обрезать слишком коротко, они должны защищать края пальцев от трения с обувью, препятствуя возникновению мозолей. Обрезать ногти на ногах нужно маленькими ножницами или щипцами, неровные края ногтей обработай пилочкой, двигая ею от края ногтя к его середине.

Удаляй загрязнения и скопившиеся отторгнутые клетки из-под ногтей тупой деревянной или костяной палочкой. Делать это нужно осторожно, стараясь не повредить внутреннюю поверхность ногтей и их естественную жировую прокладку.

Тупой лопаточкой оттяни кожу у основания ногтей и срежь ее маникюрными ножницами.

В заключение педикюра отполируй ногти специальным приспособлением или покрой их лаком. Если ты решила накрасить ногти цветным лаком, помни, что он должен сочетаться с лаком на ногтях рук, обувью (если она открытая) и одеждой.

Если ноги устали

В конце дня или после большой нагрузки ноги часто болят, отекают, в них ощущается слабость. Помочь снять усталость своим ногам ты можешь при помощи ножных ванн. Один из самых действенных способов – контрастные горячая и холодная ванны, которые способствуют улучшению

кровообращения, снятию усталости и повышению тонуса ног. Для этой процедуры поставь рядом два таза, в один влей горячую воду, в другой – холодную. Сядь на стул напротив тазов и опусти ноги в таз с горячей водой не более чем на 10 секунд, затем на такое же время поставь ноги в холодную воду. Повтори это несколько раз. В конце контрастных ванн помести ноги в холодную воду, затем вытри их насухо полотенцем и смажь кремом.

Хорошо помогают уставшим ногам травяные ванночки.

1. Добавь в таз с тремя литрами теплой воды три столовые ложки морской или поваренной соли, две столовые ложки хвойного экстракта и две столовые ложки лимонного сока. Принимай эту ванночку 15 минут.

2. Если кожа твоих ног воспалена, их состояние улучшится после ванночки из отвара ромашки, крапивы, липового цвета и льняного семени. Литр отвара добавь к двум литрам теплой воды и помести ноги в приготовленную ванночку на 20–30 минут.

3. Если твои ноги отекли, им поможет ванночка из отвара липового цвета, мяты и соли. Липовый цвет и мяту завари кипятком и добавь вместе с солью в теплую воду, помести ноги в эту ванночку на 15 минут.

Снять отечность ног можно при помощи чеснока. Две столовые ложки тертого чеснока залей двумя стаканами воды и провари пару минут. Охлажденной кашицей растирай ноги по вечерам.

Иногда на уставших ногах появляются вздувшиеся вены, ноги как будто наливаются свинцом, в них ощущается тяжесть и боль. Снять напряжение с таких ног ты можешь, приняв горячую ванну и втирая продающуюся в аптеке специальную мазь, содержащую экстракт конского каштана. Хорошо помогают предотвращать воспаление и расширение вен эластичные массирующие колготки, создающие легкое давление на кожу ног и не допускающие этим застаивания крови в ней и появления отеков.

Для того чтобы твои ноги были сильными, здоровыми и красивыми, каждый день делай гимнастику для них. Лучше всего делать упражнения для ног вечером, перед сном или утром, во время зарядки.

1. Две минуты маршируй на месте, высоко поднимая колени.
2. Поставив ноги вместе, поднимайся 15–20 раз на носках.
3. Усложни предыдущее упражнение, встав передней половиной стопы на возвышение высотой 3–5 сантиметров так, чтобы пятки оказались на весу. Поднимайся на носках 10–15 раз.
4. Пальцами ног захватывай лежащий на полу тол

Глава 4

Сердце красавицы склонно к изменам и переменам...



Макияж – это настоящее искусство

Уметь украшать свое лицо, подчеркивать его достоинства и скрывать недостатки с помощью косметических средств, то есть владеть искусством макияжа, должна каждая современная женщина. Учиться этому нужно начинать с юного возраста, ведь макияж – сложное искусство, а может быть, и целая наука, овладеть которой не так просто, как кажется на первый взгляд.

Когда тебе 10–14 лет, основной задачей твоего макияжа является подчеркивание естественной свежести и привлекательных черт лица, которыми тебя наградила природа. В твоём возрасте также необходимо научиться затушевывать недостатки своего лица, используя косметику.

Юной девочке пользоваться косметическими средствами нужно весьма умеренно, избегая чрезмерно ярких цветов. Девочка с накрашенным пронзительными красками лицом выглядит нелепо и вульгарно. Макияж – тонкое искусство, требующее терпения, знаний и хорошего вкуса.

Накладывая макияж, необходимо учитывать свои индивидуальные данные: форму лица, тип кожи, стиль одежды и причёски. Отражать новые веяния моды в своём макияже нужно осторожно, ведь то, что считается модным, не обязательно подойдет к твоей внешности. В том, как ты украшаешь свое лицо, проявляются твой характер, вкус, пристра-

ствия.

Именно на лицо обращают внимание люди в первую очередь, когда видят тебя, поэтому заботиться о том, чтобы оно хорошо выглядело и производило благоприятное впечатление, просто необходимо. Твое лицо после нанесения на него декоративной косметики только тогда будет производить хорошее впечатление, когда твой макияж будет соответствовать твоему настроению, возрасту и окружающей обстановке. Согласись, явиться на школьный экзамен с макияжем, напоминающим боевую раскраску индейцев, – не очень удачная идея.

В твоём возрасте ещё нет речи о таких недостатках, как морщины, вялая кожа, утраченный цвет лица; поэтому твой макияж может только чуть-чуть помогать природе, подчёркивая естественные краски лица с помощью натуральных тонов.

Искусство макияжа требует соблюдения определенных правил.

1. Внимательно изучи свое лицо и реши, что тебе в нём нравится и что ты хотела бы подчеркнуть, а что предпочла бы сделать как можно менее заметным.
2. Определи тип кожи своего лица и правильно за лицом ухаживай.
3. Перед нанесением макияжа очисти лицо специальными косметическими средствами.
4. Наноси декоративную косметику в минимальных коли-

чествах, иначе ты рискуешь потерять естественное очарование.

Словарь косметики

Но прежде чем приступить непосредственно к вариантам макияжа, изучи словарь косметики. Это редкая возможность познакомиться со всеми названиями косметических средств, которыми изобилует современный косметический мир. Вполне понятно, что ты можешь не знать всех названий, а какие-то слышала, но не знаешь, что они обозначают. Поэтому мы решили привести примерный словарь, который бы охватывал, по возможности, всю косметику.

Автозагар – косметическое средство, с помощью которого можно загореть даже в домашних условиях. Это средство предназначено для тех, чья кожа болезненно реагирует на «поцелуи» солнышка, то есть для чувствительной кожи. Те люди, кому противопоказаны ультрафиолетовые лучи, могут с успехом воспользоваться автозагаром. Единственное условие для успешного применения – это полная депиляция ног.

Антиперспирант – за странным названием скрывается поистине великолепное средство против запаха пота. Антиперспирант в отличие от обычного дезодоранта делается не на спиртовой основе, что предохраняет кожу от пересушивания и раздражения. Он не оставляет следов на одежде и способен защитить от неприятного запаха пота в течение целого дня. Обычный дезодорант таким эффектом не обладает. Антиперспирант может обладать приятным ароматом, кото-

рый активизируется, когда человек потеет, а может быть и без запаха.

Бальзам – мягкие и нежные бальзамы с успехом применяются всеми. Но самое главное, что бальзамы существуют практически для всего.

1. Бальзам для волос призван восстановить структуру волос, укрепить корни, а также стимулировать рост волос. Бальзам от перхоти снижает раздражение и шелушение кожи, избавляет от неприятного зуда.

2. Бальзам для тела – защищает, увлажняет и тонизирует кожу. Как правило, он наносится на кожу после принятия ванны или душа.

3. Бальзам для лица – тонизирует, питает, обладает заживляющим эффектом.

4. Бальзам для ногтей – предохраняет от развития грибковых заболеваний.

5. Бальзам для рук – избавляет от шелушения, делает руки мягкими и нежными.

6. Бальзам для ног – обладает дезодорирующей функцией. Обеспечивает защиту против грибковых заболеваний.

Блеск – название говорит само за себя. Блеск призван усилить, придать насыщенный цвет. Современный косметический мир предлагает широкий выбор блеска разного назначения.

1. Блеск для губ – зачастую это бесцветная помада, которую можно использовать как самостоятельную, а можно и

вместе с губной помадой. Блеск делает губы естественными, а кроме того, защищает от воздействия внешних факторов (холода, мороза, ветра, солнца).

2. Блеск для лица – лечебное средство, которое применяется утром и вечером для восстановления кожи.

3. Блеск для волос – уникальное средство по уходу за ослабленными и тусклыми волосами. Содержит комплекс витаминов. Это средство распыляют на влажные волосы, а потом обязательно делают массаж.

Воск – это средство, которое можно с успехом применять для закрепления волос. Обычно воск наносят на волосы, когда прическа уже полностью смоделирована, осталось только ее закрепить.

Гель – по своему составу напоминает студенистую массу. Современный косметический мир располагает богатейшими возможностями для создания самых разных гелей.

1. Гель для волос – средство для моделирования прически, для создания эффекта мокрых волос, для выделения отдельных прядок.

2. Гель для бровей и для ресниц – косметическое средство, предназначенное для закрепления бровей в определенной форме. После душа на брови и ресницы специальной щеточкой-валиком наносится этот гель, придавая бровям нужное направление. В результате этого они держатся очень долго в одном направлении. Выпускают этот гель в тюбиках, напоминающих тушь для ресниц.

3. Гель-спрей – новинка в мире парикмахерского искусства, сочетает в себе возможности геля, мусса и лака. Позволяет моделировать прическу, придает ей объем, а также фиксирует. Кроме того, гель-спрей не оставляет ощущения склеенности волос.

4. Гель для душа – обладает стимулирующим характером, восстанавливает утраченные силы. Например, гель Johnson's pH 5.5 для душа уникален тем, что содержит в своем составе увлажнитель. Формула этого геля максимально приближена к формуле кожи. Благодаря этому кожа прекрасно очищается, после душа не возникает ощущения сухости кожи.

5. Гель отшелушивающий – идеальное средство для тех, чья кожа капризно относится ко всяким попыткам очищения. Состав этого геля необычайно нежен, что помогает провести отшелушивание при очень чувствительной коже. Этот гель отлично подходит тем, у кого на лице капиллярные сосуды расположены очень близко.

6. Гель антицеллюлитный – содержит комплекс веществ, которые расщепляют жиры. Как правило, этот гель наносят на проблемные места и тщательно их массируют.

Гидрокрем – отлично препятствует обезвоживанию кожи, тем самым сохраняя ее от преждевременного старения. Уникальность этого крема в том, что он покрывает кожу тоненькой пленкой, которая действует в течение длительного времени.

Гидролечение – это средство позволяет увеличить объ-

ем для очень тонких волос. Оно наносится на вымытые волосы, долго не смывается после применения.

Духи твердые – единственное преимущество этих духов перед обычными состоит в том, что они не вытекут и не испарятся. Твердые духи могут выпускаться в виде пасты, губной помады или твердой туши.

Жидкое мыло – отличное косметическое средство для глубокого и эффективного каждодневного очищения эпидермиса (верхнего слоя кожи). Благодаря смягчающим компонентам придает коже мягкость и эластичность. Достоинство жидкого мыла перед обычным состоит в том, что после умывания жидким мылом на лице остается защитная пленка, которая препятствует загрязнению.

«Жожоба – jojoba» – косметическое масло растительного происхождения, которое входит в состав шампуней или красок для волос и придает волосам необыкновенную шелковистость.

«Кайял» – подводка для глаз.

Карандаш – косметический мир богат разного рода карандашами, некоторые из них призваны скорректировать контур губ, другие – обвести контур вокруг глаз.

1. Карандаш для губ – он предотвращает растекание губной помады и мягко корректирует контур губ.

2. Карандаш для глаз (бровей) – подчеркивает глаза или брови, усиливает естественный цвет.

3. Карандаш корректирующий – может обладать антисеп-

тическим (то есть обеззараживающим) эффектом. Как правило, таким карандашом мажут прыщики и угорьки.

Кератин – это вещество входит в состав шампуней и укрепляет волосы.

Кондиционер – от англ. conditioner – восстановитель. Это косметическое средство для лечения волос, которые подвергались химическому или окрашивающему воздействию. Даже после непродолжительного применения кондиционер укрепляет волосы, делает их мягкими и шелковистыми. В последнее время большое распространение получил защищающий кондиционер.

Консилер – этим словом визажисты называют обычный грим (тональная основа).

Корректор – от англ. to correct – делать правильным. Как правило, корректор не очень сильно отличается от тонального крема. Он, как и крем, способен спрятать все недостатки на лице. Корректор выпускается как в виде крема, так и в виде карандаша.

Крем-краска – мягкое окрашивающее средство, в состав которого входят смягчающий бальзам, витамины и обязательно фильтры. Бальзам предохраняет волосы от выпадения, витамины способствуют тому, чтобы волосы не были ломкими. Фильтры защищают кожу головы от влияния краски.

Крем-мыло – косметическое средство, в состав которого входит 40 % питательного крема. Этот препарат идеален для

ухода за сухой и чувствительной кожей.

«**Лайнер**»— жидкая подводка для век, по внешнему виду напоминающая фломастер.

Лак – различают лаки для ногтей и лаки для волос. Лак для ногтей обладает эстетической функцией, он украшает ногти и придает завершенность образу. Выпускается в двух видах: в пузырьке и в карандаше. Лак-карандаш уникален тем, что им практически невозможно накрасить ногти с какими-то погрешностями. Лак для волос закрепляет прическу.

Лифтинг – от англ. to lift – подтягивать. Это уникальный крем, который позволяет коже приобрести потерянную упругость, разгладить ее от морщин. Лифтинг-крем для похудения укрепляет кожу. Благодаря входящим в состав крема таким компонентам, как энзимы, поры стягиваются, а кожа разглаживается. Крем также обладает веществами, которые повышают кровообращение. В состав крема входит растительный компонент, который предотвращает варикозные расширения вен и всякие растяжки.

Лосьон – косметическое средство по уходу за кожей лица и тела, которое по своему составу бывает в виде крема и в виде жидкости. Безалкогольный лосьон отличается тем, что очень быстро впитывается. Он очищает и одновременно увлажняет кожу. Лосьон, сделанный на основе спирта, имеет один недостаток: он годен только для очень жирной кожи, так как имеет в своем составе компоненты, которые стягива-

ют кожу. Спиртовой лосьон призван дезинфицировать кожу. Кроме того, существуют лечебные лосьоны, которые борются против угревой сыпи, против разного рода воспалений и покраснений.

Лосьон-кондиционер для волос – применяется для ослабленных и больных волос. Регулярное применение лосьона устраняет зуд и шелушение, стимулирует обменные процессы.

Маска – готовый косметический продукт, который состоит из множества компонентов и оказывает комплексное воздействие на кожу. Маска очищает поры, тонизирует, удаляет все вредные вещества с кожи. Маска из морской грязи может вытягивать жидкость из глубины ткани. Благодаря этому улучшается цвет лица и исчезают все неровности с кожи. Для каждого типа кожи разрабатывается специальная маска.

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.