



НАУЧИТЬСЯ СЕБЯ ЛЮБИТЬ

КОЖА  
И ВОЛОСЫ

СТАНЬ  
ДЛЯ НЕГО  
БОЖЕСТВОМ

Оксана Бриза

**Кожа и волосы. Стань  
для него божеством**

«Научная книга»

## **Бриза О.**

Кожа и волосы. Стань для него божеством / О. Бриза — «Научная книга»,

Какая женщина не мечтает о безупречной коже и блестящих волосах? Что для этого нужно? Советы вы найдете в этой книге. В ней рассказывается о правильном уходе за волосами и кожей, представлено множество рецептов косметических средств, даются практические советы, при этом уделяется особое внимание как традиционным методам ухода за волосами и кожей, так и современным, основанным на использовании лекарственных растений. Методики самомассажа, вкусные и полезные рецепты питания, эффективные косметические маски помогут вам продлить молодость вашей кожи, приобрести безукоризненный цвет лица и роскошные волосы.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧАСТЬ I	6
Глава 1	9
Глава 2	13
ЧАСТЬ II	15
Глава 1	16
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# О. Бриза, Г. Эйтвин

## КОЖА И ВОЛОСЫ. СТАНЬ ДЛЯ НЕГО БОЖЕСТВОМ

### ВВЕДЕНИЕ

Что такое женская красота? Почему все женщины мечтают быть красивыми? На эти вопросы трудно ответить однозначно. Но, пожалуй, почти никто не станет оспаривать знаменитую фразу о том, что некрасивых женщин нет, есть женщины, которые не хотят быть таковыми.

Вы, конечно, можете возразить, что матушка-природа либо награждает своих дочерей красотой, либо нет. И с этим вроде ничего нельзя поделать. Но призадумайтесь, так ли важна красота – в том смысле, в каком ее привыкли понимать: идеальные черты лица, точеная фигура, соответствующая пресловутым 90/60/90. Смеем уверить вас – да вы и сами наверняка уже не раз замечали это – главное в женщине не красота, а некий шарм, обаяние, привлекательность. А этими качествами обладает каждая женщина независимо от того, какие у нее нос или длина ног, нужно только очень этого захотеть и не лениться ухаживать за собой.

Лишь очень немногих представительниц слабого пола природа наделила нежной гладкой кожей, роскошными волосами и стройной фигурой. Такой красавице достаточно сделать легкий макияж – и она уже готова для выхода в свет. А есть женщины, которым приходится тратить очень много времени и сил, чтобы выглядеть идеально. Но результат стоит усилий!

Предыдущие строки могли привести вас к мысли, что нужно регулярно посещать косметический кабинет и парикмахерскую. Если вы можете себе это позволить – прекрасно. Но большинство современных женщин живет в таком ритме, который не позволяет им тратить уйму времени на посещение салонов красоты, а многие просто не могут себе этого позволить по материальным причинам.

Что же делать тем, кто не может часто посещать косметолога и парикмахера? Нужно просто научиться ухаживать за собой самостоятельно. Это нетрудно, надо только захотеть и приложить немного усилий. Книга, которую вы сейчас держите в руках, содержит много интересной, а главное полезной информации о женской привлекательности и что особенно важно, о лице и волосах. Согласитесь, что женщина с великолепной фигурой и роскошным маникюром, но с неухоженным лицом и растрепанными тусклыми волосами никогда не произведет приятного впечатления, и никто не назовет ее привлекательной. Поэтому мы в этой книге обращаем внимание именно на лицо и волосы.

В книге вы найдете всю необходимую информацию, которая может понадобиться женщине, заботящейся о своей внешности. Мы подскажем вам, как нужно ухаживать за кожей лица, глазами, ресницами, бровями, губами. Не забудем и о декоративной косметике.

Что касается волос, то в этой книге вы найдете не только всевозможные советы по уходу за ними и их лечению, но и узнаете много об окраске волос, стрижках, различных укладках, а также получите много полезной информации о средствах по уходу за волосами, о воздействии и способах применения этих средств.

Создавая эту книгу, мы старались учитывать все вопросы и проблемы, которые могут возникнуть у современной женщины касательно ухода за лицом и волосами. Надеемся, что наши советы пригодятся вам и помогут не только улучшить ваш внешний вид, но и сохранить прелесть вашего лица и волос на долгие годы.

## ЧАСТЬ 1

# ИДЕАЛ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ: ОТ КЛЕОПАТРЫ И ДО НАШИХ ДНЕЙ



Красота привлекала внимание людей с древнейших времен. В ней видели проявление чего-то неземного, божественного. Существовали культуры, в которых красота приравнивалась к высшему благу.

Многие древние народы – греки, римляне, египтяне и т. д. – мечтали о вечной красоте и потому наделяли своих богов прекрасной внешностью и бессмертием.

В Египте, наверное, как ни в какой другой стране, ценилась именно красота лица и прически. В эпоху династии Птолемеев стремились быть красивыми и потому разукрашивали себя с помощью различных косметических средств буквально все, начиная от царей и цариц и заканчивая простыми рабами. Особенной красотой отличались жрецы, которые первыми занялись изобретением и изготовлением косметических средств.

Красота лица имела большое значение и в Древней Иудее. Еврейские женщины настолько трепетно относились к своему лицу, что один из современников назвал их «сосудом с сурьмой».

А в Древней Греции наиболее красивые гетеры составляли своеобразную прослойку общества, пользовались почетом и уважением не только среди рядовых граждан, но и в кругах известных греческих дипломатов, полководцев и конечно же поэтов, которые посвящали им свои непревзойденные произведения.

Со времен глубокой древности сохранилось предание о греческом мудреце и поэте, который, умирая, призвал своих дочерей и сказал им: «Я беден и ничего не могу вам оставить в наследство, кроме доброго совета: будьте умными, если можете, будьте добрыми, если хотите, но красивыми вы обязаны быть всегда!»

От красоты не может быть пользы, красота ценна и важна просто сама по себе. Человек всегда искал прекрасное вокруг себя – в природе, предметах, сотворенных человеческими руками.

Но красота – дело вкуса. «Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними», – как сказал один из древних мудрецов. Время идет, и вместе с ним меняются вкусы: сегодня нравится одно, завтра – другое. Очень трудно найти эталон, который был бы актуален во все времена. Как нет абсолютной истины, так нет и абсолютной красоты. Мы можем только удивляться, глядя на портреты красавиц былых времен, и пожимать плечами: и что в них «такого»?

Для каждого времени важно что-то свое, что-то особенное. И потому для каждого временного отрезка совершенно особая красота воспринимается как абсолют. Например, «неолитические вены» – древние женские статуэтки из камня, изображающие первобытных красавиц, вообще не имеют головы, зато у них огромные груди и бедра. Женщинам тех времен вряд ли заглядывали в глаза, и никому и в голову не приходило любоваться их лицами – женщина должна рожать детей – и точка.

Совсем иначе выглядят дошедшие до наших дней изображения очаровательных египтянок. Многим из нас очень близок древнеегипетский эталон красоты – очаровательная головка Нефертити. Она до сих пор вызывает восхищение изяществом форм, точностью черт. Пропорциональность лица и лебединая шея – многие современные женщины не отказались бы от такого подарка природы. А роковая Клеопатра? Мы уверены, что и сегодня у нее не было бы недостатка в поклонниках.

К тому же египтянки были большими модницами – они первые начали смотреться в зеркало, пользоваться румянами и украшать свое умашенное благовониями тело прозрачными и почти невесомыми одеждами. Кроме того, именно жрицы египетских богов первыми начали изготавливать и носить шиньоны и парики, украшать себя обручами и подвесками. Может быть, из-за этой близости нам египетские мотивы так неискоренимы в моде, а один из иллюстрированных журналов опубликовал фотографию девушки, представляющей «Макияж-2000». Он сделан по восстановленному учеными макияжу египтянок – один в один! Девушка сияет, как вечернее солнце.

А вот в Древней Греции женская красота обожествлялась, у нее была своя богиня – Афродита. С греческим эталоном красоты мы можем познакомиться, рассматривая статуи величайших античных ваятелей. Но вряд ли кому-то придет в голову назвать сейчас прекрасными эти характерные профили – когда лоб плавно перетекает в нос, эти крупные губы, эти тяжелые подбородки. «Классический» тип красоты почитаем художниками, но больше ценится в произведениях искусства, чем в реальной жизни. Хотя ходят сплетни, что для многих женских изваяний моделями служили... мужчины, по крайней мере, для изображения лиц. В Древней Греции мужская красота ценилась выше, чем женская. Может, в этом все и дело? Но, как бы то ни было, мы до сих пор восхищаемся пухлыми губками и волнистыми волосами греческих красавиц и красавцев.

Хотя не все идеалы женской красоты были такими близкими и понятными нам. Например, красотики средневековья щеголяли без бровей и ресниц, а волосы на лбу сбривали – представляете себе такую жуть? Просто считалось, что волосы – признак низкого происхождения. Вот бедняжки и мучились – их тела должны были быть абсолютно гладкими.

Вообще, в Средневековье идеал женщины был двойным. Почиталась невинная девушка, невеста Господня, монашка или же женщина-мать. Поэтому женщине полагалось быть либо всегда «немного беременной» (эту особенность средневековых дам вы тоже можете увидеть на полотнах старых мастеров), либо уйти в монастырь.

Поэтому, кроме светского идеала безволосой красоты, был идеал красоты духовной. С ним можно познакомиться на иконах старых мастеров. Лица на них воплощали идеал духовно-

сти: бледные, изможденные, истомленные телесными страданиями, но освещенные внутренним светом.

Даже пропорции лица несли определенный канонический смысл. Преобладающим был лоб как носитель разума, властвующего над страстями. Символом страстности всегда считались губы, а силу эгоизма и личной воли воплощал подбородок. Поэтому на старых иконах подбородок очень мал, а губы – тонкие и бледные. Сразу понятно, что вот перед нами женщина аскетичная и покорная Богу. И, конечно, главенствующее положение занимают глаза, как зеркало души – в пол-лица, глубокие и печальные, осознающие всю глубину мировой скорби.

С наступлением эпохи Ренессанса идеал женской красоты меняется коренным образом. Место невесомых мадонн с полными неземной печали глазами и бледными вытянутыми лицами занимают пышущие здоровьем молодые и упитанные красавицы. Появляются новые каноны красоты, причем особенное внимание уделяется лицу и волосам: красивый рот, белые зубы и ярко-алые губы навевают мысли о земных радостях и не имеют ничего общего с бескровными устами красавиц Средневековья. Специфическими требованиями эпохи Возрождения к внешности были: высокий, не обрамленный волосами лоб, пухлые щечки, обязательно с ямочками, и полные тайны влажные с поволокой, глаза. Идеалом становится спокойная, «здоровая» красота, которую мы привыкли видеть на полотнах Тициана или Рембрандта, где изображены молодые прелестницы с игривыми кудряшками вокруг миловидного личика и очаровательным румянцем во всю щеку.

А вот женщинам мусульманских стран повезло меньше. Мало того, им нужно было носить чадру, и о том, какое у них лицо, знали лишь редкие счастливицы. А уж о запечатлении на холсте не шло и речи – ислам запрещает рисовать людей. Поэтому мы не можем судить о восточных красавицах, любясь их портретами. Зато поэты, влюбленные в них, восполняют этот пробел с лихвой. К тому же им нет равных по части художественных эпитетов и лестных метафор: глаза газели, стан, как кипарис, лицо, как лепесток цветка, волос, как перо черной птицы. Если верить поэтам, восточные женщины были очень красивы.

Как бы то ни было, очевидно, что красота – явление многоликое. Она всегда была достоинством любого народа во все времена. Красота – обещание счастья. А счастье у каждого свое. А потому и красота – своя. Но главный ее отличительный признак – то, что она – проявление гармонии и появилась в мире на радость людям.

## Глава 1

### Лиц много – красивых и разных

Можно с уверенностью сказать, что идеал женской красоты зависит от типических черт той расы, к которой женщина принадлежит. Китайки должны обладать фарфоровым личиком, удлинёнными глазами, роскошными густыми волосами, уложенными в высокую причёску, а кроме того, – маленькой ножкой.

Девушки африканской расы конечно же должны славиться красивым оттенком своей лоснящейся кожи, белозубой улыбкой и курчавыми волосами, собранными в многочисленные косички – расты – или невообразимые колтуны (которые производятся по технологии валенка) начесанных волос – дреды. Кстати, знаете ли вы, что у негритянок от природы самые красивые ноги? У них они на 30 % длиннее, чем у европейских женщин, а лодыжки у них изящнее и тоньше? Вспомните, например, неподражаемую Наоми Кемпбелл, ножки которой своими точеными линиями и изгибами сводили и сводят с ума десятки тысяч мужчин, приводя в отчаяние представительниц прекрасного пола, которым далеко до чернокожей манекенщицы.



Есть совсем экзотические эталоны: например, красавицы племен, живущих первобытным строем, делают на лице татуировки, вставляют в разрезанную губу огромные диски, вытягивают шею обручами, выбивают зубы – в общем, проявляют свою изобретательность, как

могут. Нам это не кажется красивым, но и каноны красоты следует уважать – такова данная культура, и ничего с этим не поделаешь.

В настоящее время очень трудно четко разграничить идеалы красоты, характерные для различных народов и рас. И этому есть множество причин.

Во-первых, смешение различных национальностей, народностей, рас привело к тому, что очень трудно, наверное, найти человека, в венах которого текла бы кровь без всяких «примесей». А вместе с кровью чужих народов люди получают что-то и от их внешности. Поэтому типов внешности людей сейчас огромное множество, а значит, возросло и разнообразие эталонов красоты. Развитие средств массовой информации и индустрии моды, рекламы и шоу-бизнеса делает доступным самому широкому кругу публики изображение красивых людей из самых удаленных уголков планеты – а они такие разные! Это позволяет людям все более демократично относиться к разнообразию типов лиц и делает идеал красоты одновременно все более размытым и все более массовым.

Во-вторых, появление новых идеалов красоты происходит в результате взаимопроникновения различных культур.

Довольно долгое время мировое господство белой расы и культуры европейского типа поставило весь мир в зависимость от диктата моды и идеала красоты Европы. Очень долго прослеживались попытки людей разных народностей и даже рас приблизиться к этому идеалу: негритянки стремились выбелить кожу, распрямить и осветлить волосы, в Японии большой популярностью пользовались операции, изменяющие разрез глаз и делающие его «европейским». Представляете, как мучились представители других рас, пытались переделать то, что присуще им от природы испокон веков?

Сейчас ситуация изменилась – в моде экзотика. Для современной культуры постмодернизма характерна эклектика – смешение стилей и типов культур. Эта тенденция характерна сейчас и для моды, чутко реагирующей на любое изменение предпочтений. За последние несколько лет модельеры и стилисты охотно используют элементы других национальных культур. В идеале женской красоты теперь смещены все акценты. На подиум вышли красавицы с черной кожей, а в последнее время модельеры отдают предпочтение представительницам желтой расы – раскосые красавицы с оливковой кожей украшают собой последние показы, а «лицом» Кензо стала китаянка.

Теперь европейские дамы должны почувствовать на своей нежной коже все прелести дискриминации по расовому принципу. Однако они нашли выход, позаимствовав все то, что служило украшением женщинам различных национальностей: это и национальная одежда, и экзотические украшения, это даже татуировки и пирсинг, которые делают белых женщин похожими на загадочных островитянок. Популярными становятся и экзотические прически, которые белые женщины позаимствовали у негритянок подружек – дреды и расты. В общем, все смешалось в современной моде.

Каково же сегодня идеальное лицо женщины европейского типа? Для женщин с белой кожей самым главным была идеальность пропорций лица. Очень много уделялось внимания форме скулы, а также чистоте кожи.

Идеальными считались овальная форма лица, высокие скулы и идеальной формы тонкий нос. Все остальное менялось со временем. Вообще, «мода» на лица не менее, (если не более) быстротечна, чем мода на одежду. Моделям очень тяжело удержаться долгое время в качестве лица-символа какой-либо косметической фирмы.

Лица были в моде всякие: изможденно-бледные, со впалыми щеками и кокаиновыми ноздрями (Кейт Мосс), и холодно-хищные, с высокими скулами и кошачьими глазами (Линда Евангелиста), и дышащие здоровьем и простотой, с румянцем во всю щеку (Клаудия Шиффер). Был спрос и на голубоглазых блондинок, и на кареглазых брюнеток, и на тех и других «в одном флаконе». Брови были и высокими, и сведенными на переносице, губы были и пухлыми, и

поджатыми. Красавиц много на белом свете – их фото можно менять на обложках журналов со сколь угодно частотой – мир без идеала не останется.

На сегодняшний день, кроме тенденции смешения стилей и типов красоты, провозглашена тенденция демократичности. Это означает, что модно все, предоставлена полная свобода выбора.

«Ура!» – вскричали женщины, внешность которых не подходит под традиционные каноны. Но что-то никто не торопится выводить их на подиумы и предлагать многомиллионные контракты. Потому что в мире моды не все так просто. Демократия здесь должна пониматься как свобода в пределах допустимости. Стандарты остались, они просто видоизменились. И большинство моделей не лишились работы, а гордо красуются на обложках, лишь изменив свой имидж.

И сейчас можно с уверенностью сказать, что новый эталон женского лица существует. Лицо современной женщины необязательно должно быть красивым в традиционном понимании этого слова. Скорее даже оно должно быть обязательно некрасивым. Видимо, вследствие пресыщения идеальными формами и классическими сочетаниями законодатели моды обращаются к тем лицам, которые отличаются от лиц нормальных людей настолько сильно, насколько это возможно, не переступая при этом грани между красивым и уродливым. Ос-лепительные и однообразные голливудские дивы уже набили оскомину. Они напоминают куклу Барби, которая не обладает душой и произведена на фабрике. Женщина такого типа – безответный сексуальный объект, жертва мужского тщеславия, предмет интерьера, атрибут престижа. Современная женщина не такова. Она свободна в своих желаниях (и нежеланиях), она прежде всего – личность. Именно поэтому она может не бояться выглядеть некрасивой. Она хочет быть такой, какая она есть на самом деле. К тому же лица, не отвечающие классическим канонам, говорят нам больше, они более индивидуальны, уникальны.

Лицо современной женщины может не быть красивым, но оно должно быть стильным – вот новейшие тенденции в области имиджа. Лица новейших красавиц либо напоминают лица больных, наркоманов, либо каких-то андроидов.

Способов замаскировать естественную красоту моделей огромное множество. Это может быть макияж в стиле Средневековья – выщипанные брови, выбритый лоб, полное отсутствие ресниц и бледные губы.

Или же это – неестественная бледность, черные круги под глазами, как от растекшейся туши (ура, покупаем дешевую тушь и смело шеголяем под дождем с ультрамодным лицом), изможденный вид, румяна неожиданных тонов, наложенные высоко на скулах, создающие иллюзию чахоточного румянца, и губы, покрашенные так, что выглядят запекшимися или обветренными.

Космическая тема или тема «будущего» (которая с наступлением миллениума особенно актуальна) отражена в макияже, когда пропорции лица немного изменены, а также использована косметика со стальным блеском. Очень модны стразы, которые наклеиваются прямо на лицо или на тело, превращая женщину в сверкающую драгоценность.

Все это вселяет определенные надежды рядовым, обычным женщинам, так сказать, простым смертным. Современная женщина всегда находится под гнетом образа идеальной женской красоты.

Это делает представительниц прекрасного пола поглощенными невероятными усилиями соответствовать канону или же мучимыми тяжелейшими комплексами собственной неполноценности.

Снижение требований позволяет любой женщине при желании соответствовать мировому стандарту, нужно только этому научиться. Важно просто непредвзято посмотреть на себя в зеркало, объективно оценив свои достоинства и недостатки, выбрать из недостатков благоприобретенные и по возможности избавиться от них.

Те же, в которых виновата природа, можно просто обратить себе на пользу, превратив их в достоинства. То, как это сделать, вы можете узнать из нашей книги.

Самым интересным и неожиданным прорывом в мире моды, на наш взгляд, можно считать то, что мужчины в конце концов решили не отставать от женщин в своем стремлении приукрасить себя.

И дело даже не в представителях сексуальных меньшинств. Просто мужчины завоевывают право на прогрессивную реконструкцию своего образа, который уже много десятилетий остается скучно-классическим и редко привлекает внимание стилистов. Мужчины объявили борьбу против монополии в моде женского образа.

Манифестом «мужчин за моду» стало создание нескольких линий декоративной косметики для мужчин – лаков для ногтей, туши, теней, губных помад. Первыми подставили паруса этим новым веяниям блистательный Зверев и стильный Илья Лагутенко, демонстрирующий в своих новых клипах сочные губы и длинные ресницы, что его, кстати, нисколько не портит. Но не торопитесь прятать от мужчин косметички – мужская косметика отличается специфичностью цветов, вряд ли они покусаятся на ваш make-up.

## Глава 2

### Коса до пояса или бритый затылок?

К волосам можно относиться по-разному. Некоторые воспринимают их как «бесплатное приложение» к голове, которое нужно иногда мыть и расчесывать. Но вы конечно же, считаете волосы украшением и одним из главных способов самовыразиться.

Меня прически, цвет и длину волос, женщина меняет себя кардинально. Изменения в жизни всегда в первую очередь отражаются на женских волосах. Верная примета – если женщина вдруг постриглась или, наоборот, решила отрастить косу – значит, в ее жизни произошли радикальные перемены. Еще более конкретная примета: коротко стриженные красавицы предпочитают свободу и независимость, и если вступают в отношения с мужчиной и даже хранят ему верность (что маловероятно), то требуют для себя полной свободы – в поведении, убеждениях, привычках.



Если у женщины длинные волосы, да еще и естественного цвета, значит, у нее – стабильная личная жизнь, тяга к семейному очагу и стабильности. Если ваша подруга прогрессивных взглядов вдруг начала отращивать волосы, значит, на горизонте появился он – единственный, и дело идет к свадьбе.

Вот что «говорят» ваши волосы окружающим о вас как о личности. Прическа свидетельствует также о вашем социальном статусе, положении в обществе, отношении к себе и окружающим.

Таким образом, иметь хорошую прическу – важная и непростая задача.

Что же делает прическу красивой? Прежде всего волосы должны быть здоровыми – это вы и сами знаете из многочисленных рекламных роликов.

У вас не должно быть перхоти, волосы не должны выпадать. Модные волосы – это, конечно, чистые волосы. Их здоровье должно быть наглядно подтверждено пышностью и блес-

ком. Кстати, не нужно убиваться, если они не сверкают, как у моделей в рекламе «РапБепе», – их просто покрывают глицерином и высвечивают юпитерами.

Ваши волосы будут блестеть, если вы будете правильно ухаживать за ними и ополаскивать водой с лимонной кислотой (которая, кстати, входит в состав всех остромодных шампуней, и именно она, а не какие-нибудь суперформулы, делает ваши волосы блестящими, что не означает – здоровыми).

Кроме этих основных свойств волос, последние должны обладать актуальным цветом и длиной.

Главное требование к цвету – он должен быть насыщенным. Если вы довольны своим цветом волос, вы можете просто пользоваться специальными оттеночными шампунями. Для тех, кто любит эксперименты, можно указать основные тенденции: цвета естественные и противоестественные. Вторая начинает преобладать. Цветовые гаммы современных красок бесконечно широки и дают возможность экспериментировать сколько угодно.

Самым последним пискком является полихромность – волосы разного цвета.

Эта тенденция широко представлена различными видами мелирования.

Она развивается, и на данный момент более актуальна окраска в контрастные цвета, разноцветное мелирование.

По поводу длины ничего нельзя сказать с полной определенностью. Если волосы длинные, они должны быть либо в художественном беспорядке, либо укладываться в невероятные фантастические прически, которые не всегда под силу соорудить своими силами, без применения специальных средств.

Другой актуальной направленностью являются короткие стрижки типа «мальчик без мамы» – дань моды на унисексуальность.

При этом волосы могут быть растрепаны, как после ванны, налачены или торчат смешными хвостиками.

Остается актуальной классика – различной длины каре. Главное условие – наличие челки, нарочито неровно выстриженной или строго прямой и густой. В каре «на ножке» особо котируется начесанный затылок.

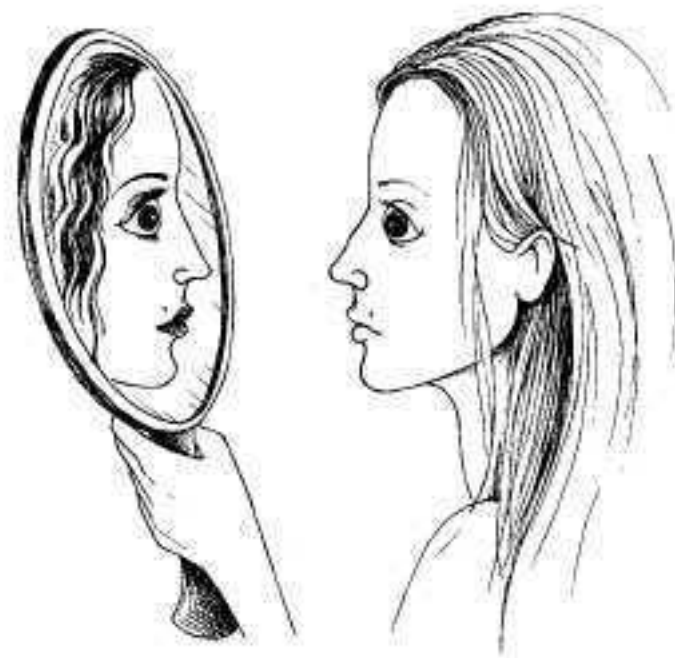
Уходят в прошлое стрижки лесенкой, филировка на длинной челке.

Современные прически имеют либо строго геометрическую форму (стиль конструктивизм), либо асимметричны, странны, взбалмошны. Неактуальны крашенные блондинки, локоны и длинные челки.

Не забывайте, что прическа должна быть в строгом стилевом соответствии с лицом. А лицо, как мы уже отметили, должно быть немного «нечеловеческим».

Прическа же должна позволить женщине завершить превращение в нечто загадочное и необычное.

## ЧАСТЬ II КРАСА ВАШЕГО ЛИЦА



Все эти модные тенденции в рафинированном виде вы увидите на подиуме и в иллюстрированных журналах. Как следовать им в обыденной жизни и не эпатировать публику, как выразить свою индивидуальность с возможной полнотой, этому научит вас наша книга.

## Глава 1

### Правильное питание и здоровая кожа

Как вы знаете, правильное питание очень важно для нашего здоровья. Но оно имеет большое значение не только для внутренних органов, но и для нашей кожи, волос, ногтей. Женщина, которая хочет всегда выглядеть «на все сто», должна правильно питаться и соблюдать режим дня.

На состояние вашей кожи огромное влияние оказывает то, что и как вы едите. Есть вещества, которые необходимы для того, чтобы кожа выглядела красивой и здоровой.

**Белок.** В процессе обмена веществ белок разлагается на аминокислоты, которые затем вновь соединяются уже по другому образцу. Особенно ценными в питании являются белковые продукты, или, по-другому, протеины, которые легко усваиваются организмом. Они содержатся в мясе, молоке, молочных продуктах. Хорошо усваивается белок из сои.

**Жиры.** Они обладают высокой энергетической ценностью, входят в состав клеток и тканей. С жирами в организм поступают необходимые витамины: А, Д, Е, полиненасыщенные кислоты, лецитин. Жиры необходимы для нормального усвоения организмом белков, некоторых минеральных солей. Особенно полезны жиры растительного происхождения.

**Углеводы.** Они являются поставщиками энергии – в виде сахара – для немедленного использования, а в качестве крахмала – для создания энергетических запасов. В нормальном пищевом рационе углеводов должно быть в четыре раза больше, чем белков. В рацион должны входить так называемые комплексные углеводы. Они поставляют в организм витамины, клетчатку, необходимые микроэлементы.

**Клетчатка.** Это неусваиваемые углеводы. Клетчатка способствует нормальной функции кишечника. Если в пище не хватает клетчатки, то возникают запоры. Нехватка клетчатки может привести к ожирению. Клетчатка содержится в свекле, моркови, хлебе грубого помола, гречневой крупе.

**Пектины.** Связывают вредные вещества в кишечнике, уменьшают гнилостные процессы. Пектины содержатся во фруктах и ягодах.

**Витаминная недостаточность.** Вызывает не только болезненное состояние кожи, но и всего организма. Она связана с недостатком поступления витаминов с пищей, нарушением их усвоения, угнетением их синтеза в организме. Витаминная недостаточность чаще всего происходит при однообразном питании. Важны также правильное хранение продуктов и их кулинарная обработка. Например, витамин С быстро разрушается в очищенных овощах, даже если их опустить в воду. При варке в холодной воде очищенный картофель теряет до 20 % витамина С. Наименьшая потеря витамина С происходит при паровой обработке. Витамин В<sub>2</sub> чувствителен к солнечным лучам. Поэтому продукты, содержащие этот витамин в большом количестве (яйца, сыр, мясо, арахис), хранят в защищенном от света месте.

Витаминная недостаточность бывает связана с заболеваниями, при которых нарушается всасываемость витаминов. Они разрушаются в желудочно-кишечном тракте при заболеваниях желудка, кишечника, при паразитарных заболеваниях. Витамины могут не усваиваться при длительном приеме антибиотиков, сульфаниламидных препаратов. Витаминная недостаточность может возникнуть при значительной физической и эмоциональной нагрузке, беременности и грудном вскармливании ребенка.

**Натрий и калий.** Они ответственны за давление жидкости в тканях, а следовательно, за упругость кожи. Если в организме не хватает калия, то нарушается проводимость нервных импульсов, развиваются отеки. Калий содержится в картофеле, горохе, рыбе, крупах. Натрий содержится в поваренной соли, но потребление ее надо ограничивать – не более 5 г в день.

**Железо.** Этого микроэлемента часто не хватает нашему организму. Недостаток железа вызывает анемию. Типичные симптомы недостатка железа – сухая кожа, выпадение волос, трещинки в уголках губ. Железо содержится в печени, петрушке, яичном желтке, яблоках и персиках.

**Медь, фосфор, магний, цинк.** Без меди клетки кожи не могут образовывать специальное красящее вещество – меланин. Его отсутствие приводит к нарушению пигментации кожи и появлению белых пятен на лице. Особенно в меди нуждаются те, чья кожа очень плохо «поддается» загару, так как этот химический элемент способствует активизации меланина, отражающего ультрафиолетовые лучи. Медь содержится в печени, шампиньонах.

Фосфор принимает участие в обеспечении организма энергией. Он входит в состав всех тканей организма и необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной мышцы. Фосфор содержится в молоке, рыбе, яйцах и других продуктах.

Магний поддерживает проницаемость и стабильность клеточных стенок, участвует в нормализации нервной системы. Содержится в фасоли, гречке, горохе. Цинк необходим для белкового обмена веществ.

Чтобы кожа была всегда красивой, бархатистой, гладкой и здоровой, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они обеспечивают кожу необходимой влагой.
2. Пейте как можно больше воды – минимум 6 стаканов в день.
3. Сократите потребление чая и кофе. Полезнее пить отвары трав, плодов (например, шиповника).
4. Старайтесь есть как можно меньше жирного мяса.
5. В рацион питания обязательно включайте кисломолочные продукты (творог, кефир, йогурт, сыр).
6. Меньше ешьте сладкого, особенно шоколада. Желательно ограничить потребление сахара. Старайтесь употреблять как можно меньше алкогольных напитков. Они могут пересушить кожу и увеличить вес. Кроме того, общеизвестно, что злоупотребление алкоголем может привести к серьезным заболеваниям.

Очень важно соблюдать режим питания. Желательно питаться три раза в день, причем раз в день ешьте горячую пищу. Рекомендуются во время еды не отвлекаться на чтение, просмотр телевизора и т. д.

Можно каждое утро натощак выпивать стакан воды с 1 ч. л. лимонного сока. Вода очистит организм и улучшит работу кишечника, а лимонный сок, содержащий витамин А, улучшит рост волос и зрение.

Ежедневный рацион должен обязательно включать в себя и белки, и жиры, и углеводы, и конечно же витамины. В этом случае ваш организм будет нормально функционировать. Только при этом условии возможно ожидать, что ваши усилия сделать свою кожу красивой не пропадут даром.

## Глава 2

### Типы кожи

Прежде чем рассказать о различных средствах по уходу за кожей, следует определить ее тип. Каждый тип кожи требует своего особого ухода. Правильное определение типа кожи поможет вам верно подбирать косметику и средства для ухода. Последите за кожей несколько дней и пройдите небольшой тест.

1. Умойтесь с мылом и через некоторое время обратите внимание на то, как чувствует себя ваша кожа: а) прекрасно. Она свежая и упруга; б) ее немного стягивает, но не очень сильно; в) просто ужасно! Ее так стягивает!
2. Если кожу стягивает, то как скоро пропадает это ощущение? а) через 20–30 минут; б) через 1–2 часа; в) не пропадает, пока вы не смажете лицо кремом.
3. Через час после умывания приложите к лицу салфетку, слегка прижмите ее и посмотрите, есть ли на ней отпечаток? а) да, проступил отпечаток всего лица; б) на салфетке есть отпечаток лба, области носа и подбородка; в) нет никакого отпечатка.
4. Когда вы выходите из дома на несильный мороз, ваше лицо (кожа): а) замерзает через большой промежуток времени; б) замерзает сразу же, обветривается, шелушится, краснеет; в) практически не краснеет, не обветривается; замерзает, но не сильно.
5. Очистите лицо и шею, но не наносите крем. Рассмотрите лицо при ярком свете: а) на лице видны расширенные поры; б) поры не расширены, кожа слегка шелушится; в) кожа матовая, без расширенных пор и шелушения.

Если в вашем тесте преобладают ответы под буквой «а», то у вас жирная кожа, если все ваши ответы – под буквой «б», то у вас так называемая «нормальная» кожа. Ну а если вы выбрали ответы под буквой «в», то ваша кожа – сухая.

Еще один тест, позволяющий определить, относится ли ваша кожа к смешанному, или комбинированному, типу.

Очистите кожу. Крем не наносите. Ответьте на вопросы (да или нет).

1. Выглядит ли кожа на висках и щеках сравнительно тонкой и без расширенных пор?
2. Имеет ли середина лица крупные поры и угри?
3. Блестит ли нос уже через час после очистки?
4. Не чувствительна ли ваша кожа в целом?
5. Склонна ли кожа на щеках и на лбу зимой к раздражениям и шероховатости?
6. Кажется ли кожа летом жирнее, чем в остальные времена года?

Если в ваших ответах преобладают ответы «да», то у вас смешанный тип кожи. Для смешанного типа кожи характерны признаки двух или трех основных типов (нормальной, жирной и сухой), причем признаки одного, основного, типа преобладают. Но характерные черты остаются постоянными, например жирная область в центре лица, а сухая кожа, напротив – на периферии. Уход за кожей осуществляется по следующему принципу: используются те средства, которые больше всего соответствуют преобладающим признакам того или иного типа кожи.

Хотя один тип кожи является основным для всей поверхности тела, иногда бывает, что, например, кожа головы очень жирная, кожа лица – смешанного типа, а кожа тела – нормальная.

Существует и такой вариант: ваша кожа не относится ни к одному из этих типов, потому что она может быть то жирной, то слишком сухой. Она вдруг может покрыться сыпью, на ней могут появиться прыщики, или наоборот, начаться шелушение. Такую кожу дерматологи определяют как проблемную и требующую к себе особого внимания и ухода.

Теперь вы точно определили тип своей кожи. Не подумайте, что какой-то тип кожи лучше, а какой-то хуже, – все они имеют свои достоинства и недостатки, и даже с проблемной кожей можно «сосуществовать», если грамотно за ней ухаживать. Кроме того, проблемность кожи – это явление временное, зависящее от возраста и состояния здоровья.

Идеальная кожа – явление довольно редкое. Она бывает только у очень молодых людей. И даже при состоянии кожи, определяемом как нормальное, бывают отклонения в сторону сухости или жирности. Категория кожи зависит не только от природных функциональных свойств кожи, но и от различных климатических условий в различных зонах земного шара, от различных производственных и бытовых условий. Нередко северянка с совершенно нормальной, красивой кожей, переезжая, например, в южные районы, обнаруживает, что кожа становится или излишне сухой, или чересчур жирной. И, наоборот, часто бывает, что проблемная кожа южанок значительно улучшается, если они переезжают на север.

В чем заключается ежедневный гигиенический уход за кожей?

Прежде всего любая кожа нуждается в очищении и в питании. Кроме того, кожу необходимо защищать днем от вредных атмосферных или экологических воздействий, освобождать на ночь от всяких декоративных средств (пудры, губной помады, туши), устранять ее дефекты (угри, веснушки, пятна, чрезмерная сухость или жирность кожи и т. п.).

Вода играет основную роль при гигиеническом уходе за кожей. С древнейших времен вода считалась основным лечебным, гигиеническим и косметическим средством. Второе место занимают жиры. В Древнем Вавилоне слово «врач» в буквальном переводе означало «знающий воду» и «знающий масло».

В России издревле было распространено еженедельное мытье в бане. Если бани не было, мылись и парились в русских печах. В XVIII—XIX в. придворная знать, во многом следовавшая западным образцам, начала устраивать в своих дворцах ванны и умывальные комнаты.

Гигиенические свойства воды неопределимы. Русские ученые – Тарханов, Пашутин и другие – в своих работах доказали огромное значение бани для здоровья человека, влияние воды на человеческий организм в целом и на кожу в частности. Мытье в ванне, под душем или в бане способствует очищению кожи, освобождению ее от вредных продуктов разложения, выделений сальных и потовых желез, от омертвевших клеток кожи, пыли, грязи и огромного количества бактерий. Подсчитано, что с кожи человека во время купания в ванне смывается от 20 миллионов до 1 миллиарда различных микроорганизмов. Купания положительно сказываются на дыхании и выделительных функциях кожи, успокаивают нервы, способствуют душевному равновесию, улучшают кровообращение и жизнедеятельность организма в целом. Организм закаляется и становится стойким к простудным заболеваниям.

Неблагоприятные внешние воздействия (жара, холод, ветер и т. п.) отрицательно сказываются на коже. Известно, что кожа у жителей жарких стран с сухим климатом быстро стареет, а у населения районов земного шара с климатом повышенной влажности кожа до старости остается свежей и молодой.

В состав самого древнего крема – кольдкрема, изготовленного Галенусом, жившим около 1750 лет назад, входило около 25 % воды и около 75 % жировых веществ. Большое значение придавалось в древности молоку, в состав которого, как известно, входят, кроме других составных частей, жир и вода.

Какая вода лучше для кожи? Это очень важный вопрос, тем более в наше экологически неблагоприятное время. Недоброкачественная вода или вода неподходящей температуры может нанести большой вред коже и свести на нет все ваши усилия. Наиболее часто применяют

для умывания водопроводную воду, содержащую отрицательно влияющие на кожу органические примеси, бактерии, соли кальция (известки), магния и железа, придающие жесткость воде.

Жесткая вода одинаково непригодна ни для нормальной, ни для жирной, ни для сухой кожи. Это объясняется тем, что соли способны вступать во взаимодействие с естественным жиром кожи, волос и с мылом и образовывать нерастворимые в воде кальциевые и магниевые мыла. В результате получаются вязкие и липкие вещества, которые покрывают кожу и удаляются с большим трудом. Жесткая вода обезжиривает поверхность кожи (эпидермис) и загрязняет ее кальциевыми и магниевыми мылами, которые в свою очередь затрудняют «дыхание» кожи, вызывают ее раздражение. Эти мыла закупоривают наружные протоки сальных желез, от чего впоследствии образуются пробки – угри, одновременно они действуют и на потовые железы.

Все это приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности кожи, преждевременному увяданию ее, а иногда даже к кожным заболеваниям. В некоторых книгах по уходу за кожей лица, выпущенных в прошлые десятилетия, рекомендовалось умывание дождевой водой или снегом. Сейчас этого нельзя делать ни в коем случае. В такой воде содержится огромное количество веществ, вредных не только для кожи, но и для внутренних органов.

Как же смягчить воду настолько, чтобы сделать ее пригодной для косметических целей? Часто советуют кипятить воду, однако это малоэффективный способ. Кратковременное кипячение дает незначительный результат. Объяснить это можно тем, что содержащийся в воде растворенный углекислый газ удерживает углекислые и двууглекислые соли (карбонаты и бикарбонаты) кальция и магния в растворенном состоянии. При длительном кипячении (не менее 45–60 минут) из воды удаляется углекислый газ и часть карбонатов выпадает в осадок.

Рекомендуется следующий способ смягчения воды: 15 г мелко нарезанного туалетного мыла растворить в 1–2 стаканах горячей воды. При использовании воды повышенной жесткости этот раствор разбавить водой до 10 л. После добавления мыльного раствора смесь тщательно перемешать и оставить на 2–3 часа. Затем прозрачную воду слить, оставив осадок, и добавить в нее 2–3 ч. л. (полные) борной кислоты (на 10 л). Такую воду можно смело употреблять для любой, даже чувствительной кожи.

Иногда при сухой коже рекомендуют вообще отказаться от умывания, объясняя это тем, что вода будто бы растворяет жир кожи и высушивает ее. Это неверно: жиры в воде абсолютно нерастворимы, поэтому вода не может «вымыть» жир из кожи. Вредна не сама вода, а содержащиеся в ней соли жесткости или добавленные для смягчения воды щелочи, если они присутствуют в избытке, и наконец мыло, применяемое для мытья. Сухая, легкораздражимая кожа особенно нуждается в насыщении водой, в частности в умывании. Лишение ее влаги не имеет под собой основания. Любая вода, применяемая для косметических и гигиенических целей, должна быть совершенно свободной от загрязнений и прозрачной. Для особо чувствительной сухой кожи можно приготовить специальный отвар для умывания. Для этого возьмите 1 стакан трав и заварите их 1 стаканом кипятка. Когда отвар настоится, его необходимо процедить и протирать им кожу. Для приготовления этого средства можно использовать листья мяты, ромашки, подорожника, ноготков, лепестков роз, шиповника. Этот отвар можно использовать вместо воды, так как иногда вода может вызвать раздражение при умывании особо чувствительной кожи.

Большое значение имеет температура воды: очищающие свойства воды при умывании тем сильнее, чем выше ее температура. Однако, как правило, горячей водой пользоваться нельзя, так как, помимо ожога и раздражений любого типа кожи, она вызывает стойкое расширение кровеносных сосудов лица, сальных и потовых желез, красноту лица и рук, делает кожу дряблой, вялой, увеличивает возможность простуды и вообще нарушает нормальную жизнедеятельность. Это в конце концов приводит к сухости кожи и волос, к преждевременному появлению морщин.

Но если вам пришлось воспользоваться горячей водой для умывания, следует после этого слегка сбрызнуть кожу прохладной водой. Такая процедура называется «контрастным умыванием». Косметологи рекомендуют иногда такое умывание с целью повышения тонуса кожи, однако при чувствительной коже оно может вызвать раздражение.

Злоупотребление холодной водой также вредно. Она сокращает кровеносные сосуды, вызывает анемию кожи (малокровие) и ухудшает ее питание. Кожа становится сухой, безжизненной, неэластичной, грубой и скоро покрывается морщинами. В косметологии в зависимости от температуры вода делится на пять групп: холодная (14–20 °С), прохладная (21–28 °С), тепловатая (29–32 °С), теплая (33–38 °С) и горячая (39–45 °С). Если нет противопоказаний, для умывания лучше всего использовать прохладную воду. Наиболее приятна теплая вода. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной системы купание в воде более высокой температуры вредно. В теплой ванне не рекомендуется находиться более 15–20 минут, так как более длительное купание расслабляет и понижает жизненный тонус.

## **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.