

*Самая
красивая*

**Омоложение
без
ПОДТЯЖЕК
за 30 дней**



Самая красивая

Елена Новиченкова

**Омоложение без
подтяжек за 30 дней**

«РИПОЛ Классик»

2014

Новиченкова Е. Ю.

Омоложение без подтяжек за 30 дней / Е. Ю. Новиченкова —
«РИПОЛ Классик», 2014 — (Самая красивая)

Молодость, красота и здоровье – главные секреты успеха и привлекательности для каждой женщины. Забота о себе поможет сделать стройной и подтянутой фигуру, омолодить лицо и организм, улучшить состояние кожи и волос. Регулярный уход за лицом и телом, физическая активность, релаксация, целебные травы и полезные продукты помогут за месяц сбросить лишние килограммы и помолодеть.

© Новиченкова Е. Ю., 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Предисловие	5
Что такое молодость	6
С чем связана молодость	6
Как поддерживать молодость	7
Как вернуть молодость	9
Уход за лицом, шеей и волосами. Возвращаем молодость	10
Типы кожи	11
Сухая кожа	11
Нормальная кожа	11
Комбинированная кожа	11
Жирная кожа	12
Проблемная кожа	12
Определение типа кожи	12
Общие советы по уходу за кожей	13
Основной уход за кожей лица	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Елена Юрьевна Новиченкова

Омоложение без подтяжек за 30 дней

Предисловие

Каждая женщина мечтает как можно дольше оставаться молодой и привлекательной. Особенно это проявляется с возрастом, когда появляются морщинки, а кожа становится уже не такой упругой. Чем раньше вы начнете ухаживать за собой и поменяете свой образ жизни и мироощущение, тем больше будет разница между вашим обликом и паспортным возрастом, и вам надолго удастся сохранить ее. Секрет молодости и красоты женщины прежде всего заключается в ее внутреннем состоянии, подкрепленном уходом за лицом и телом вместе с массажем и омолаживающими косметическими процедурами, физкультурой (аэробика, гимнастика, бег и др.), правильным питанием и настроением на активную интересную жизнь.

Если вы решили изменить не только свою внешность, но и омолодить весь организм, то наша книга поможет вам достичь быстрого результата. Для начала определите, что именно вам необходимо сделать – улучшить состояние кожи и волос, похудеть, заняться очищением организма, поработать над проблемными частями тела, научиться расслабляться, пересмотреть пищевой рацион и т. д. Затем составьте свой собственный план омоложения. Особое внимание уделите уходу за кожей и питанию, пересмотрите привычный распорядок дня, чтобы выделить время на омолаживающие мероприятия. Запишите на бумаге, что именно вам необходимо выполнять ежедневно и что периодически в течение недели. Это поможет придерживаться намеченного плана по омоложению и достичь хорошего результата за короткий срок, а также определиться с образом жизни и уходом за собой на будущее.

Не стремитесь выглядеть и вести себя как представительницы значительно более молодого поколения. Просто будьте собой и развивайте свои лучшие качества и женственность. Тогда омоложение отразится не только на вашей внешности, но и мировоззрении, духовном содержании. Ухоженность и гармония с собой и окружающим миром делают женщину привлекательной и более молодой в любом возрасте. Такое омоложение не лишает естественности, в отличие от хирургических операций по подтяжке лица, и доступно всем.

Что такое молодость

С чем связана молодость

Молодость – это не только возраст до определенного значения, но и состояние души. При этом каждый сам намечает границу между этапами своего развития. Поэтому если у вас не ослабевает интерес к жизни, появляются новые впечатления, то заботясь о своей внешности и физической форме, вы можете долго оставаться молодой и при этом ваше самоощущение будет совпадать с отражением в зеркале.

Как правило, молодость ассоциируется со стройной подтянутой фигурой, легкой походкой, жизненным тонусом и блеском в глазах, ухоженным лицом, здоровыми зубами и волосами. Хорошая наследственность и здоровый образ жизни помогают дольше быть молодой в период зрелости и сохранять моложавый вид в пожилом и более позднем возрасте.

Молодость для женщины связана также с выработкой половых гормонов (эстрогенов). При их недостатке раньше начинаются возрастные изменения в организме. Правильное питание, физическая активность, любовь и половая жизнь способствуют созданию в организме благоприятного гормонального фона и молодости. Женщины, сохранившие молодость, более привлекательны в общении и притягивают к себе положительные эмоции, что тоже идет на пользу.

Может показаться, что для поддержания молодости достаточно сменить макияж и гардероб или прибегнуть к услугам пластической хирургии, однако все это будет только маской. Главные секреты молодости все-таки заключаются в здоровье и гармонии души и тела.

Как поддерживать молодость

Для сохранения молодости, здоровья и красоты, а также счастливой и благополучной жизни необходимы в первую очередь положительные эмоции. Никакие меры не смогут преодолеть разрушительное воздействие негативных эмоций. Научитесь справляться с гневом, страхами, раздражением и быть более спокойной, доброжелательной, принимайте себя такой, какая вы есть, и все дальнейшие усилия по сохранению молодости будут результативными.

Для женщины важно в первую очередь хорошо выглядеть. Прежде чем переходить к антивозрастным косметическим средствам и процедурам, проанализируйте свой образ жизни. Достаточно ли вы двигаетесь, занимаетесь физкультурой, бываете на природе, правильно питаетесь, ухаживаете за кожей?

О пользе движения знают все. Спортивные занятия делают тело гибким и упругим, способствуют похудению и поддержанию массы тела в норме, улучшают фигуру, повышают жизненный тонус, тренируют сердечно-сосудистую систему. Они также помогают переключиться с повседневных забот на ощущения своего тела, что дает возможность преодолевать стрессы, расслабляться, обрести внутреннюю свободу.

Отдых на природе, особенно в сочетании с физической активностью, очень полезен. Это и движение, и насыщение организма кислородом, и релаксация, и масса новых положительных впечатлений (запах леса, шум морского прибоя и др.).

Современная жизнь отличается быстрым ритмом, большими потоками информации, и нашему организму необходим ежедневный полноценный отдых. Сюда относится и короткий отдых в течение дня, и ночной сон. Отвлечься от всего внешнего и раздумий, прислушаться к себе и расслабиться приятно и полезно. Это помогает переключить внимание, разгладить кожу лица, восстановить работоспособность. Умение расслабляться способствует поддержанию здоровья и молодости. Полноценный ночной сон обеспечивают удобная в меру жесткая постель, свежий прохладный воздух и тишина в комнате.

Среди людей, которые сохранили молодость на долгие годы, вряд ли можно встретить тех, для кого радость жизни связана с застольем. Рациональное питание отличается умеренным потреблением пищи и предпочтением полезных натуральных продуктов. Выбирайте то, что благоприятно для здоровья и наполнено природной энергией (плоды и зелень, крупы, морепродукты, нежирные сорта мяса и рыбы, кисломолочные продукты). Они обеспечат ваш организм всем необходимым – белками, незаменимыми жирными кислотами, витаминами, микроэлементами. Часто недостаток витаминов и микроэлементов отражается на внешности – состоянии кожи, волос, ногтей. Правильное питание дает нам энергию, вещества для обновления клеток и тканей организма, обеспечения нормальной жизнедеятельности и при этом удовлетворяет вкусовые потребности. Обязательно включайте в рацион продукты, которые богаты витаминами, микроэлементами, антиоксидантами и способствуют сохранению молодости. Пейте достаточное количество жидкости (1,5–2 л в день). Пусть это будут чистая и минеральная столовая вода, натуральные соки, зеленый чай. Это поможет избежать зашлакованности организма, способствует поддержанию упругости кожи.

Заботьтесь о своем лице и теле. Уход за кожей необходим в любом возрасте. Используйте косметические средства в соответствии с возрастом и состоянием кожи, не забывайте об очищающих процедурах, мимической гимнастике и массаже. Ухоженный вид – главный признак молодости. Не стоит пользоваться сразу всеми видами средств по уходу за кожей. Выберите для себя несколько действительно необходимых для ежедневного и периодического использования. Не рекомендуется долго находиться под прямыми солнечными лучами. Они иссушают и старят кожу, а загар делает морщинки более заметными.

Молодость связана также с интеллектуальной деятельностью. В периоды учебы и активной трудовой деятельности наш мозг получает много информации, активно ее перерабатывает. В зрелом и более старшем возрасте необходимо поддерживать интеллектуальную нагрузку. Это помогает сохранять ясность ума, развивать свои способности, быть в тонусе и представлять интерес для окружающих. Узнавайте новое из книг, решайте кроссворды, разгадывайте головоломки, разучивайте стихи и песни. Можно придумать еще много новых интересных занятий, которые не позволят вам скучать наедине с собой и помогут стать хорошим собеседником для других людей.

Как вернуть молодость

Если вы решили помолодеть, то самое время обратить внимание на себя и составить для этого план. Измениться помогут доступные и хорошо известные способы – физическая активность, переход на рациональное питание и диеты, очищение организма, косметические процедуры, новые положительные эмоции и впечатления. Если раньше вы недостаточно заботились о себе, то результат проявится постепенно. При комплексном подходе за месяц вы можете достигнуть значительных перемен. Важно и в дальнейшем придерживаться нового образа жизни, и тогда красота и бодрость гарантированы вам на многие годы.

Если возрастные изменения уже заметны на лице, то помимо основного ухода за кожей воспользуйтесь омолаживающими процедурами и антивозрастными косметическими средствами. Мимическую гимнастику, массаж, глубокое очищение, питательные маски и даже некоторые физиотерапевтические процедуры возможно проводить дома. Можно обратиться к услугам косметологов и периодически проходить в салоне омолаживающие процедуры. При этом все домашние меры по уходу за собой также остаются необходимыми.

Улучшить фигуру помогут занятия фитнесом. С помощью простых гимнастических упражнений, выполняемых регулярно, вы укрепите грудь и ягодицы, подтянете живот, вернете стройность ногам, улучшите осанку в целом, что сделает вас стройнее и гибче.

Пересмотрите свое питание и исключите из него жирное, копченое и кондитерские изделия в большом количестве. Переходите на полезные продукты и вскоре вы заметите, что стали стройнее, почувствуете легкость, будете выглядеть свежее и бодрее. Дополняйте свой рацион настоями и отварами лекарственных растений, способствующих омоложению (шалфей, шиповник, липа, алоэ, зверобой и др.).

Здоровье и молодость не совместимы с вредными привычками, к которым относятся не только курение, злоупотребление спиртными напитками, но и лень, склонность к негативным эмоциям, переедание, малоподвижный образ жизни. Изменить внутреннее состояние и принять себя молодой помогут релаксация, медитация, аутотренинг. Они оказывают не меньшее, а чаще и большее омолаживающее воздействие, чем антивозрастные кремы. Полезно также общаться с людьми более молодого возраста. Глядя на них и получая свежие впечатления, вы сами невольно заряжаетесь энергией и становитесь моложе.

Уход за лицом, шеей и волосами. Возвращаем молодость

Лицо отражает возраст и состояние здоровья человека. Правильный уход делает кожу молодой и красивой. И если ранее вы уделяли своему лицу недостаточно внимания, то самое время заняться им.

Лучший комплексный способ омолодить кожу лица – регулярные очищающие процедуры, косметический массаж и мимическая гимнастика. Они не только омолаживают, но и замедляют дальнейшие возрастные изменения. Из множества средств по уходу за кожей выберите те, что соответствуют ее типу, а также назначению и сезону. Немаловажное значение для привлекательной внешности имеют и волосы. Ухоженные волосы – шелковистые, блестящие – и аккуратная прическа придают женщине молоджавый вид. В этой главе представлены советы по уходу за лицом и рецепты домашних средств для кожи и волос.

Типы кожи

Уход за кожей лица невозможен без использования различных кремов, масок, очищающих лосьонов и тоников. Подбирая косметические средства, необходимо учитывать свой тип кожи.

Молодая кожа бывает четырех основных типов – сухая, нормальная, комбинированная (смешанная) и жирная, что определяется генетическими особенностями организма. При этом кожа каждого из данных типов может отличаться повышенной чувствительностью и реагировать на неправильно подобранные косметические средства, погодные условия и другие неблагоприятные факторы раздражением, шелушением и покраснением.

Сухая кожа

Отличаясь более тонкой и нежной структурой, сухая кожа лица наиболее подвержена вредному воздействию окружающей среды (ветра, холода, УФ-излучения) и возрастным изменениям. Уход за такой кожей должен исключить умывание с мылом и другими высушивающими средствами, иначе она станет стянутой и начнет шелушиться. Сухая кожа часто совсем лишена естественного блеска, ее поверхность матовая, она кажется прозрачной, поры едва заметны. Сухость обусловлена слабой выработкой сала сальными железами.

В холодное время года обладательницам сухой кожи часто приходится прибегать к специальным средствам по уходу, которые защищают ее от ветра и мороза. Сухость также может быть вызвана нехваткой витаминов в рационе, отказом от белковой пищи, прекращением функционирования половых желез. При недостаточном увлажнении и питании сухая кожа становится очень уязвимой, подверженной раннему старению и более других типов склонной к образованию мелких морщин.

Сухость кожи может быть признаком нервного расстройства или другого заболевания, но чаще всего она вызвана применением щелочных средств, высушивающих кожу. Не рекомендуется также пользоваться спиртосодержащими тониками и лосьонами.

Нормальная кожа

Нормальная кожа средней толщины, отличается умеренным салоотделением, что делает ее поверхность эластичной, но без жирного блеска, на ощупь она упругая, гладкая и шелковистая. На поверхности не видно пор и черных точек. В процессе старения нормальная кожа становится сухой, при этом заметно истончается.

Людей с нормальным типом кожи можно охарактеризовать как здоровых и энергичных. Возрастные изменения не так заметны, как при сухой коже, поэтому счастливым обладательницам нормального типа кожи не стоит волноваться, что первые морщины могут появиться в молодом возрасте. И при нормальной, и при жирной коже процессы старения происходят медленно. Но в отличие от жирной, на нормальной коже не видно расширенных пор, она хорошо приспособлена к погодным изменениям, легче переносит ветер и мороз. Ухаживать за нормальной кожей проще, но все же делать это надо обязательно для сохранения ее молодости и красоты.

Комбинированная кожа

Комбинированный тип чаще всего встречается в молодом возрасте, когда на лбу, носу и подбородке кожа нормальная или жирная, вокруг глаз, на щеках и шее – нормальная или сухая,

а на крыльях носа – сухая или жирная. При комбинированной коже очень важен правильный подбор косметических средств, особенно очищающих и корректирующих масок.

Жирная кожа

Жирная кожа более толстая и плотная, подвержена высыпаниям. На ней хорошо видны расширенные поры, она отличается жирным блеском, что обусловлено усиленной работой сальных желез. За счет выделяемого сала (смазки) кожа защищена от неблагоприятного воздействия окружающей среды, что позволяет ей оставаться молодой и здоровой вне зависимости от возраста. В период менопаузы выделение сала заметно уменьшается, поэтому жирная кожа постепенно становится нормальной без явных признаков старения.

Жирная кожа требует особенно тщательного и постоянного ухода, поскольку кожное сало является прекрасной питательной средой для размножения болезнетворной микрофлоры, что неминуемо ведет к воспалению на коже.

Проблемная кожа

Проблемная кожа зачастую присуща подростковому возрасту, но также встречается и в зрелости. В этом случае требуются наблюдение у дерматолога и коррекция ее состояния косметическими средствами. Основные признаки проблемной кожи – ее пористость, чрезмерное салоотделение, черные точки и пустулезные высыпания.

Проблемная кожа часто говорит о дисфункции внутренних органов, гормональном дисбалансе в организме и др.

Жирная пористая кожа очень часто бывает у людей, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, поэтому для ее оздоровления необходимы консультации терапевта, гинеколога и эндокринолога.

Определение типа кожи

Неправильно подобранные средства по уходу за кожей не только не помогут сохранить или вернуть молодость, но, скорее, только навредят. Средства, предназначенные для сухой кожи лица, не подходят для ухода за жирной или смешанного типа, тогда как кремы и лосьоны, сужающие поры и обладающие подсушивающим свойством, напротив, способны защитить жирную кожу лица от раздражения или угрей, но противопоказаны при сухой коже, так как усилят ее старение и вызовут другие нежелательные последствия. Поэтому прежде всего необходимо определить свой тип кожи.

Умойте и промокните лицо полотенцем. После этого возьмите бумажную салфетку и приложите ее к лицу:

✓ если на сухой салфетке остались темные пятна, то у вас *жирная кожа* с активно работающими сальными железами, требующая специального ухода;

✓ если после умывания кожа лица сильно стянута и шелушится, а на салфетке не осталось следов, это является признаком *сухости*;

✓ если вы не испытываете дискомфорта от стянутости кожи после умывания или ее избыточной сальности, у вас *нормальная кожа*;

✓ чаще всего встречается кожа *комбинированного (смешанного) типа*, более сухая вокруг глаз и на щеках и жирная на лбу, носу и подбородке.

Общие советы по уходу за кожей

Каждое средство по уходу за кожей лица имеет свое назначение. Так, дневной крем должен быть нежирным вне зависимости от того, для какого типа кожи он предназначен.

Кроме того, дневной крем часто используют как основу под макияж, поэтому он должен хорошо и быстро впитываться и защищать кожу от вредного воздействия солнечных лучей и других неблагоприятных факторов.

При использовании ночного крема важны его питательные свойства, а его текстура должна быть такой, чтобы кожа могла свободно дышать. В 25—30-летнем возрасте уже становятся заметны мелкие морщинки и следы усталости. Поэтому рекомендуется использовать средства, которые защитят кожу от раннего старения.

Наносить крем следует не позже чем за 2 ч до сна, а его излишки удалять непосредственно перед сном мягкой бумажной салфеткой.

Крем распределяют тонким равномерным слоем по всей поверхности лица, за исключением области вокруг глаз. На эту зону наносят специальное средство, предназначенное для ухода за особо чувствительной кожей.

К средствам, замедляющим процессы старения кожи (с омолаживающим эффектом), относятся кремы с липосомами – невидимыми шариками, содержащими активные и полезные вещества, которые защищают кожу от возрастных изменений. К этой же группе относятся лифтинг и антистрессовые кремы, в состав которых входят витамины А, Е и С, стимулирующие и укрепляющие кожу лица и предупреждающие процессы старения.

К средствам, которые предотвращают раннее старение, относятся также маски и скрабы, способствующие очищению и отшелушиванию с поверхности кожи отмерших клеток эпителия.

Появление на лице прыщей, не связанное с каким-либо заболеванием кожи, а вызванное стрессом либо попаданием бактерий, обусловлено недостаточным уходом за кожей.

Для предупреждения подобных явлений следует соблюдать несколько несложных рекомендаций:

- ✓ кожу необходимо очищать утром и перед сном, используя специальную пенку или гель для умывания;
- ✓ недопустимо оставлять макияж на ночь, так как это может стать причиной раздражения кожи;
- ✓ уже появившиеся раздражение и прыщи нужно лечить специальными средствами (гелем или кремом), воздействующими местно и способствующими заживлению, в состав которых входит салициловая кислота;
- ✓ спонжи, кисточки и другие приспособления для нанесения косметики необходимо тщательно мыть, так как на них скапливается большое количество вредных микробов и бактерий;
- ✓ от жирного блеска на коже в течение дня необходимо избавляться с помощью матирующих салфеток, впитывающих жир;
- ✓ не пытайтесь выдавливать прыщи, так как это может привести к раздражению или инфицированию.

В случае сильного раздражения кожи и долго не проходящей угревой сыпи необходимо обратиться к дерматологу, который сможет выявить причину заболевания и назначить комплексное лечение.

Средства для ухода за кожей лица необходимо подбирать с учетом различных факторов, в том числе ее особенностей и возрастных изменений.

Действие каждого из них направлено на то, чтобы сделать кожу лица здоровой и сияющей, не причиняя ей вреда. Важно также использовать специальные кремы и тоники для определенного времени года, чтобы максимально защитить кожу летом от УФ-излучения, а зимой от ветра и мороза.

Важно также проводить регулярный уход за кожей лица, не забывая очищать, тонизировать, увлажнять и питать ее.

Основной уход за кожей лица

Выбирая косметические средства, соответствующие вашему типу кожи, не забывайте, что важны не только сами процедуры, но и своевременность их проведения. С 20–25 лет уход за кожей должен быть регулярным, а с 30 лет – уже более интенсивным. В 35 лет в уход за кожей включают омолаживающие процедуры и более активно действующие косметические средства. Главное, помните, что ухаживать за кожей нужно по этапно, соблюдая определенную последовательность.

Очищение. Одной из самых главных задач является очищение кожи лица и шеи. Эта процедура должна проводиться ежедневно утром и вечером вне зависимости от того, используете вы декоративную косметику или нет. Очищение кожи представляет собой не только снятие дневного или вечернего макияжа (обычно эта процедура производится губкой для умывания), но и глубокое очищение пор (рис. 1), что способствует хорошему впитыванию средств по уходу и омоложению.

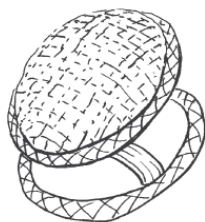


Рис. 1. Губка для умывания

Для этих целей предназначены специальные средства, а также инструменты, позволяющие удалить отмершие клетки эпидермиса и остатки косметики (рис. 2).

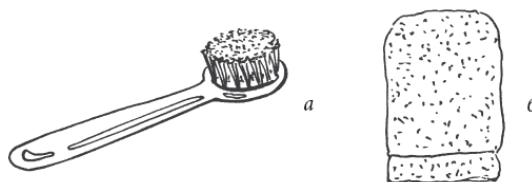


Рис. 2. Инструменты для пилинга: а) щетка; б) рукавичка

При этом лосьоны, салфетки для снятия макияжа и другие очищающие средства нужно подбирать индивидуально, с учетом типа кожи, чтобы они не наносили такого вреда, как мыло и другие высушивающие вещества. Полезно также применять очищающий крем, который способствует раскрытию пор, растворяет остатки макияжа и удаляет грязь и ороговевшие клетки кожи. Для жирной кожи существуют специальные крема, растворяющие жир и избавляющие от блеска.

Очищающий крем следует нанести на лицо (за исключением области вокруг глаз) и шею и снять через 3–5 мин ватным тампоном, смоченным в тонике.

Мыло очень сильно сушит кожу, поскольку входящие в его состав вещества нарушают кислотно-щелочной баланс ее верхнего слоя. Это, в свою очередь, вызывает нарушение защитных и обменных функций, поэтому пользоваться мылом можно не чаще двух раз в неделю.

Очищение не надо путать с ежедневным умыванием. Хотя цель этих процедур одна, умыванием невозможно добиться глубокой очистки кожи, так как воздействие происходит только на ее верхний слой. Опытные дерматологи и косметологи не рекомендуют умываться обычной (неочищенной) водопроводной водой, так как из-за большого содержания хлора она сушит кожу. Для смягчения жесткой воды ее можно заморозить или вскипятить. Вместо мыла следует использовать гель или пенку для умывания. Пенки с экстрактом алоэ подходят для всех типов кожи, а средства для умывания с маслом или экстрактом чайного дерева обладают подсушивающим и противовоспалительным свойствами, что требуется при жирной и проблемной коже.

Тонизирование. С возрастом кожа изменяется, становится тусклой, дряблой и обезвоженной. Она отражает наше самочувствие, ее состояние ухудшается вследствие хронической усталости, перенесенных заболеваний.

Поэтому очень важно стимулировать обменные процессы и поддерживать способность кожи удерживать влагу.

Тоник является незаменимым средством для удаления остатков крема, способствует восстановлению кислотно-щелочного баланса кожи. Очищение и тонизирование подготавливают ее к нанесению дневного (увлажняющего) или ночного (питательного) крема.

Ватным тампоном, смоченным в тонике, нужно протереть лицо, шею и зону декольте. После этого на лицо можно нанести крем.

Увлажнение. Кожа теряет очень много влаги, становясь обезвоженной, а на сухой коже более заметны морщины и другие признаки старения. Она начинает шелушиться, становится тусклой и приобретает неухоженный вид. Потеря влаги происходит при низкой влажности воздуха в помещении, поэтому часто именно зимой, когда в квартирах работает центральное отопление, коже требуется дополнительное увлажнение. Влага испаряется с ее поверхности при сильном ветре, в сухую жаркую или холодную погоду.

Естественная защитная смазка спасает от переохлаждения и пересушивания (обезвоживания), но часто ее бывает недостаточно, поэтому нужно использовать дополнительные средства для защиты и увлажнения.

Чтобы очистить от вредных примесей и смягчить жесткую водопроводную воду, которая часто становится причиной сухости кожи, надо пользоваться фильтрами.

Умываться можно фильтрованной и кипяченой водой или отваром ромашки.

Для увлажнения кожи предназначен дневной крем, который делает кожу мягкой и эластичной, менее подверженной старению и защищает от вредного воздействия окружающей среды. За счет содержания УФ-фильтров дневной крем может быть хорошей защитой от солнечных лучей. Использование его в качестве основы делает макияж более стойким, а лицо при этом приобретает ухоженный вид.

Увлажняющий крем нужно наносить на предварительно очищенную кожу лица и шеи. Макияж накладывать после полного впитывания крема.

Питание. Помимо очищения и увлажнения, коже требуется дополнительное питание в виде углеводов, липидов, витаминов и других полезных веществ. Липиды особенно необходимы увядающей и стареющей коже, поскольку они представляют собой соединения нерастворимых в воде компонентов, являющихся по своей сути структурными элементами клеточных мембран, участвующих в накоплении энергии в клетках.

Эту задачу выполняет ночной крем, питающий нашу кожу и насыщающий ее энергией на весь день. Он способен восстанавливать защитные силы кожи, ее функции и т. д.

Ночной крем следует наносить не позже чем за 1,5–2 ч до сна, а непосредственно перед сном удалить его остатки с помощью сухой салфетки.

Пилинг. К дополнительным средствам ухода, помимо кремов, относятся маски и скрабы. Их применяют не чаще 1—2-х раз в неделю. Процедура проводится после предварительного очищения кожи, а после маски кожа нуждается в тонизировании. Использование масок и скрабов не рекомендуется совмещать, так как действие и тех, и других очень мощное и может спровоцировать раздражение. Внимательно изучайте показания и противопоказания к применению этих косметических средств. Их ни в коем случае нельзя использовать тем, кто страдает кожными заболеваниями, у кого есть на лице так называемые капиллярные звездочки и т. д.

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.