

# 300 звездных рецептов КРАСОТЫ

которые должна знать каждая женщина

## Рецепты от:



Бритни Спирс Синди Кроуфорд

Софи Марсо Шерон Стоун

Софи Лорен

Катрин Денев

Скарлет Йохансен

Ванессы Мэй

Памелы Андерсон

Любови Орловой

Джейн Фонда

Николь Кидман

Кетрин Зеты-Джонс

Анджелины Джоли

Кэмерон

Диаз

Дэми

Мур

Настасьи

Кински

МАСКИ домашние КРЕМЫ МАССАЖ

# **Светлана Долина**

## **300 звездных рецептов**

### **красоты, которые должна**

### **знать каждая женщина**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8477836](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8477836)*

*300 звездных рецептов красоты, которые должна знать каждая женщина / Светлана Долина: АСТ; Москва; 2010  
ISBN 978-5-17-062988-6*

### **Аннотация**

Вы мечтаете о нежном цвете лица, желаете избавиться от морщин и дефектов, не прочь каждый день выглядеть, как звезда Голливуда – на миллион долларов?! Не думайте, что ваш единственный путь – это пластическая хирургия вкупе с дорогой косметикой. Даже в дорогом Голливуде звезды предпочитают натуральные и простые средства для ухода за кожей. Из этой книги вы узнаете, как и почему у Скарлет Йохансен, Камерон Диаз, Жанны Фриске и прочих красавиц шоу-бизнеса такая нежная и красивая кожа, как Софи Лорен и Шерон Стоун удастся выглядеть вечно молодыми, какие массажи делают косметологи с Рублевки и еще много секретов и секретиков от самых, самых, самых...

# Содержание

Ваша красота – результат	4
Почему стареет и дряхлеет наша кожа	7
Секрет первый: как правильно ухаживать за кожей	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Светлана Долина**

## **300 звездных рецептов красоты, которые должна знать каждая женщина**

**Ваша красота – результат  
ваших усилий**

*Красота – страшная сила!*  
**Фаина Раневская**

Сколько трудов положили древние алхимики, чтобы создать философский камень, который подарил бы своему владельцу самое ценное, что может только пожелать человек – бессмертие. Но если бы алхимикам даже удалось получить заветный камень, то как бы страшно удивились они, узнав, что многие женщины с легкостью отказались бы от этого чудесного дара. Ведь философский камень обещает вечную жизнь, но не может дать вечной молодости и красоты...

Так что, пока мужчины играли своими камешками, женщины занимались настоящим делом – они искали рецепты красоты. И хотя эталоны постоянно менялись, оставались ве-

щи, которые всегда были неизменно актуальны. Например, здоровая, чистая, красивая кожа.

Как сказала однажды Коко Шанель: «Лицо в двадцать лет вам дано природой; то, каким оно будет в пятьдесят, зависит от вас». Ухаживать за своей кожей – это настоящее искусство. Но при желании овладеть им может каждая женщина. Конечно, проще всего сходить в косметологический кабинет, где тебе почистят лицо, сделают масочку, массажик... Но не у каждой женщины есть на это время и средства. Однако это совсем не значит, что хорошо выглядеть могут только «богатые и знаменитые». Очень часто можно услышать об артистах кино, эстрады, дикторах телевидения: «Конечно, у нее (него) столько денег, какие уж морщины! Небось, дняет и ночует у косметолога!» Звезды посещают косметолога, никто с этим не спорит. Но дело не только в этом. Прекрасно выглядеть – часть их профессии. И они вынуждены этим **СПЕЦИАЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ**. Мы видим только внешнюю сторону профессии – например фильм по телевизору или праздничный концерт. А ведь есть то, что остается «за кадром»: бесконечные выматывающие гастрольные переезды из города в город, сбитый режим дня, питание по принципу «успел – не успел» и пр. Благотворно ли все это скажется на внешнем виде? А ведь именно кожа, лицо выдают нас в первую очередь: чуть не-доспал – уже мешки под глазами, переутомился – станешь зеленого цвета. Поэтому у каждой знаменитости или у ее гримера есть «тот самый заветный ре-

цептик», который помогает поддерживать лицо в должном состоянии. И какое счастье, что звезды делятся своими рецептами, не делая из этого тайны за семью печатями.

Эта книга вся состоит из таких секретных рецептиков – подобранных, подслушанных, добытых через верных людей. А значит, теперь и мы можем дать своей коже возможность заблистать здоровьем «по-звездному». Не надо думать, что молодость и красота создаются лишь при помощи пластических хирургов. Это опасный метод. Лучше прислушайтесь к тому, что говорят звезды<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Рецепты, которые вы найдете в этой книге, взяты из разных источников – это и интервью, и газетные статьи, и Интернет-сайты. У каждого рецепта в этих источниках есть автор, который и указан в этой книге. Но действительно ли этот человек изобрел или просто успешно использует какой-то способ, гарантировать сложно. Все мы знаем, что такое «желтая пресса». Но, подбирая советы для вас, мы старались отсеивать слишком сложные, опасные, выбирали самое-самое. Каждый рецепт был апробирован и показал свой отличный эффект. Поэтому мы считаем, что в конце концов не важно, кто изобрел маску или отвар. Важно, что любой рецепт из этой книги работает на 100 %. Но, а если авторство приведено неправильно, приносим извинения. В любом случае в книгу попали имена только тех артистов, кого мы любим, кто является для нас своеобразным эталоном красоты и стиля. И они, надеюсь, не обидятся, если народная любовь иногда и припишет им какой-нибудь отличный рецептик.

# Почему стареет и дряхлеет наша кожа

*Время ревниво, оно покушается на лилии и розы,  
которыми одарили вас боги.  
Оскар Уайльд*

Как-то не принято спрашивать у женщин об их возрасте. Об этом негласном правиле знают все и стараются его придерживаться. Ведь каждой женщине хочется, чтобы ее считали моложе своих лет. Однако есть предатели, которые за просто открывают всем эту маленькую тайну. И имя этим предателям – морщины.

Морщинки – это очень сильный противник женщины, хотя бы потому, что на их стороне время. Что же делать? Сдаваться сразу, без боя? Или попытаться предпринять попытку повернуть время вспять? Чтобы понять это, надо досконально изучить своего врага, чем мы и займемся.

Итак, в этой главе давайте разберемся:

- ✓ Откуда же берутся морщины.
- ✓ О чем они могут нам рассказать.
- ✓ И существуют ли способы борьбы с ними.

## *Откуда берутся морщины и дефекты кожи*

Давайте поговорим о том, как удивительно создана наша кожа. Она обнимает нас со всех сторон и защищает от миллиарда неприятностей, она сигнализирует нам о том, что в организме что-то не в порядке, она может сама восстанавливаться... И, отдавая нам столько всего, кожа так мало получает взамен. Ведь иногда мы заботимся о ней куда хуже, чем о новом платье. Платье и почистим, и погладим, и в шкаф под чехол повесим. А вспомните, как вы выбегаете на улицу зимой? Правильно, хорошенько укутавшись. Только лицо открыто. Вот именно здесь и достается коже больше всего. Мороз, жара, дождь, снег, пыль, стресс, отсутствие витаминов – все сыпется, как из рога изобилия... Ну, какое платье здесь выдержало бы? Так что по сравнению с тем, что терпит наша кожа, ответные прыщики, морщинки и раздражения – сущие пустяки! Ведь, в конце концов, кожа не изнашивается до дыр от старости, как любимые джинсы... Но все это говорилось здесь не для того, чтобы убедить вас воспринимать морщины как мелочь, а чтобы стало понятнее, с какой нежностью и заботой мы должны относиться к нашей коже и сколько уделять ей времени и внимания.



## *Появляются с возрастом*

К сожалению, у всего есть срок службы, и вечного двигателя еще не придумали. Рано ли, поздно ли, морщинки появятся у всех.

Вот некоторые среднестатистические данные о том, когда же у человека появляются морщины:

*Морщины на лбу* могут появиться уже в двадцать лет – они видны при активной мимике, а на спокойном лице практически незаметны. В тридцать лет эти морщины будут видны уже и на спокойном лице, а к пятидесяти годам они будут уже ярко выражены.

*Складки «скорби»*, идущие от носа к уголкам губ появляются в возрасте двадцати лет, но становятся заметными около тридцати пяти лет. Глубокими становятся к пятидесяти годам.

*«Гусиные лапки»* – активно проявятся ближе к тридцати годам.

Самыми последними будут видны *морщинки вокруг губ и на переносице*. Они будут отчетливыми к шестидесяти годам.

## ***Появляются в результате чересчур активной мимики***

Мы смеемся, плачем, удивляемся, злимся. Наше лицо может передавать тончайшие оттенки чувств. И то состояние, которое мы испытываем чаще всего, отображается на нашем лице морщинками. Поэтому по морщинам можно многое понять о человеке, еще не вступая с ним в разговор. Да и о себе можно узнать много нового.

### **О чем говорят морщины**

Проверьте, не связаны ли ваши морщины с вашим психологическим состоянием?

**«Гусиные лапки»** – морщинки, которые, как солнечные лучики, расходятся от глаз, говорят о том, что перед вами человек оптимистичный, приятный.

**Вертикальные морщинки между бровями** – появляются тогда, когда человек постоянно напряжен, вечно решает какие-то проблемы, задачи, стоящие перед ним.

**Морщины, идущие от носа к уголкам губ** – такой человек всегда чем-то недоволен, скорее всего, он пессимист и разочарован в жизни.

**Горизонтальные морщинки над бровями** – обычно бывают у человека, который любит жизнь, и любое ее проявление его удивляет и восхищает.

**Маленькие морщинки над бровями «домиком»**

– человека что-то гнетет, тревожит, он неспокоен и напряжен.

### ***Появляются под воздействием природных условий***

«Мороз и солнце; день чудесный!» Но только не для нашей кожи. Мороз, сильный ветер, дождь – все это стресс, поэтому перед выходом на улицу в холодное время года нужно защитить свое лицо специальным кремом.

Солнышко, конечно, хорошо для организма – оно помогает вырабатывать витамин D, но, тем не менее, все должно быть в меру. Под действием солнца наша кожа иссушивается. Положите на солнцепек фрукт, и он станет сухофруктом. Мы с вами ничуть не хуже персиков и слив, и можем заработать такой же набор морщинок, если будем забывать пользоваться специальными средствами.

### ***Появляются во время сна***

Особенно у тех, кто любит спать на животе, уткнувшись лицом в подушку. Тут, конечно, тяжело себя контролировать – вроде честно уснул на спине, а проснулся, как обычно, лицом вниз.

## ***Появляются из-за неправильного ухода за лицом***

Крема, тоники, лосьоны и прочую косметику нужно подбирать правильно: они должны подходить вашему типу кожи и соответствовать вашему возрасту.

**Простой и быстрый способ определить свой тип кожи.** Возьмите чистый прозрачный бесцветный бокал. Через два-три часа после умывания, оставьте на нем отпечаток своего носа. Для этого, слегка нажимая на бокал, аккуратно прокатите его по носу. Затем изучите этот «след». Потом вымойте бокал, и возьмите еще отпечатки со лба, подбородка и щек. Теперь подведем итоги.

Может быть три варианта отпечатков:

- ✓ Останется явный жирный след;
- ✓ Останется слегка жирный след, но не такой уж «капитальный»;
- ✓ Следа практически не видно.

Сопоставим все отпечатки:

- ✓ У вас жирная кожа, если все отпечатки прекрасно видны;
- ✓ У вас комбинированная кожа, если отпечатки лба, носа и подбородка явно жирные, а след щек виден лишь слегка;
- ✓ И, наконец, у вас сухая кожа, если практически

никаких отпечатков вы так и не обнаружили.

И даже если все подобрано правильно, косметикой ни в коем случае нельзя злоупотреблять. Сейчас модно использовать различные скрабы с целью добиться идеально ровной кожи. На тубиках с такими средствами рекомендуется использовать их не чаще, чем два раза в неделю. Но нам хочется все и сразу, поэтому скраб идет в дело и три, и четыре, и даже семь раз в неделю. А результат? Кожа иссушается и истончается, и появляются морщины.

И не забудем также про элементарные правила умывания. Помните: вытирать лицо нужно не сверху вниз, как мы привыкли делать, а снизу вверх. Сила тяжести и так тянет все вниз, так что не надо ей помогать прорисовывать морщины.

### ***Появляются из-за злоупотребления косметическими средствами***

Про злоупотребления мы уже чуть-чуть поговорили, но остановимся на этом подробнее.

В использовании косметических средств нужно обязательно знать меру. Нельзя постоянно носить на лице маску из тонального крема, пудры и румян, коже обязательно надо давать отдых. Иначе, не подпитанная кислородом, кожа будет серой и вялой. Это, в свою очередь, вызовет желание скорее наложить на нее тончик, и вы попадаете в замкнутый

круг.

### ***Появляются из-за болезней***

Особенно из-за хронических. Так как любая болезнь ведет к ослаблению организма, ослабевает и кожа, и ослабевают и ее функции – она становится менее эластичной, дряблой и морщинистой. Сюда же можно отнести и злоупотребление алкоголем и курением. Встречали вы когда-нибудь заядлого курильщика с персиковым цветом лица?

### ***Появляются из-за диет***

Диета – это достаточно быстрая потеря веса. И все, кто пытался скорректировать свой вес с помощью диет, знают, что первым худеет лицо. Надуйте воздушный шарик, а потом спустите наполовину воздух – из красивого и блестящего шарика он превратится в рыхлый и некрасивый. Но он хотя бы не покроется морщинами, потому что надут воздухом, а вот у вас есть все шансы!

### ***Как мы можем бороться с морщинами и дефектами кожи***

Как много причин, по которым могут появиться морщи-

ны! Но обратите внимание, что природой появление морщинок заложено лишь с возрастом, во всех остальных случаях человек сам провоцирует их раннее появление. Поэтому с ранними морщинками бороться можно и нужно, и для этого существует много способов.

**Женщины с жирной кожей лица могут порадоваться – у них морщинки станут заметны намного позднее, чем у женщин с сухой кожей.** Жир не дает влаге испаряться с поверхности кожи, а значит, она дольше сохранит свою эластичность.

### ***Пять секретов красоты***

**Во-первых**, неплохо будет напомнить, как ПРАВИЛЬНО ухаживать за кожей лица и подобрать средства по уходу именно для вашей кожи.

**Во-вторых**, освоим массаж лица, который улучшит цвет лица и предупредит появление ранних морщин.

**В-третьих**, научимся делать специальную гимнастику, чтобы укрепить мышцы лица и подтянуть его овал.

**В-четвертых**, нужно наладить правильное питание. Оказывается, что существуют диеты не только для того, чтобы похудеть, но и для того, чтобы помочь нашей коже вернуть упругость, свежесть и эластичность. Это даже неправильно называть диетой – скорее переходом на более качественное для кожи питание. Ведь есть продукты, которые наносят на-

шей коже существенный урон, а есть «целебные», которые помогают ей выглядеть и чувствовать себя намного лучше. Рецепты таких «диет» мы подсмотрим у знаменитостей – уж кто-кто, а они знают в этом толк!

**В-пятых,** поучимся, как скрыть некоторые недостатки нашей кожи.

*А помогут нам профессиональные косметологи, гримеры и наши звезды.*



# Секрет первый: как правильно ухаживать за кожей

*Каждая женщина имеет тот возраст, какого  
заслуживает.  
Коко Шанель*

«Ой, да ухаживаю я за лицом, ухаживаю! А толку все равно нет!» – скажут многие. А расспросишь поподробнее – как ухаживаешь? Тут-то и выясняется, что все ухаживание сводится к маске раз в месяц да умыванию с мылом. Нет, никто не спорит, может, кому-то и такой метод подходит, и лицо выглядит великолепно, ну, а если «толку все равно нет», то сразу ясно, что человек либо ленится ухаживать за собой, либо попросту не умеет. Если ленится, то Коко Шанель права, а если не умеет, то это вполне поправимо!

# 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.