

САЛОН КРАСОТЫ

НА
ДОМУ



Маникюр
Теплая массажа
Уход за кожей
Уход за волосами

Лариса Ростиславовна Коробач

Салон красоты на дому

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=185122

Салон красоты на дому: Современная Школа; Москва; 2006

ISBN 985-6751-28-4

Аннотация

Стильной женщину делают признаки постоянного ухода – чистая кожа, ровно окрашенные волосы, мягкие руки. Научитесь выбирать косметические процедуры и найдите на них время – и вы будете выглядеть не хуже самых изысканных женщин с обложек глянцевого журналов. В книге собраны лучшие рецепты красоты, доступные в домашних условиях. Народные средства и путеводитель по современным средствам ухода, советы по выбору кремов, шампуней, косметики и духов, информация о новейших процедурах, которые предлагает индустрия красоты. Все это позволит вам достичь наилучшего результата при минимальных затратах времени и средств. Составьте собственную программу красоты!

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ЗАБЫТЫЕ ПРАВИЛА ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ	7
ЖЕНЩИНА, КРАСОТА И ЛУНА	12
ГАРМОНИЯ РИТМОВ – КЛЮЧ К ВАШЕЙ КРАСОТЕ	20
УХОЖЕННОСТЬ – ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК СТИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ	25
ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ	27
БЕЛКИ	29
ЖИРЫ	31
УГЛЕВОДЫ	33
ВОДА	35
ВИТАМИНЫ	37
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Лариса Ростиславовна Коробач

Салон красоты на дому

ВВЕДЕНИЕ

Как добиться того, чтобы у вас каждый день была хорошая стильная прическа, идеальный макияж и ухоженные руки? И как добиться того, чтобы чувствовать себя совершенной и свободной одновременно?

Во всем мире эта проблема решена в пользу салонов красоты, которые начинают работать ранним утром и расположены буквально на каждом шагу. Многие «приводят себя в порядок» просто по дороге на работу. Современные «фабрики красоты» делают красавиц при помощи компьютерных программ. «Умные» машины знают, какая прическа подходит к вашему типу внешности, какой цвет волос, колорит макияжа наиболее гармонирует вам и т. д. На дорогие салоны многие из нас могут только смотреть издали, а побывать там позволяют себе раз или два в год.

Но дорогостоящая услуга – еще не признак того, что вы будете довольны работой ультрамодного стилиста или дизайнера. Причешут вас и накрасят классно и профессионально,

но мастеру, работающему с «дорогой» клиентурой, трудно переключиться на простую в уходе прическу, которая нужна врачу, домохозяйке или водителю троллейбуса. Его и ваши личные представления о вашей красоте могут отличаться. Мы-то знаем, что общество в любом государстве состоит не из звезд и миллионеров, а из людей среднего достатка.

Если вам встретится хороший мастер в недорогом, расположенном рядом с вашей квартирой салоне, то вам повезло. Но сегодня многие женщины вдохновенно трудятся сами над своим образом, стремятся быть в курсе всех новинок косметологического и парикмахерского мира. Они создают не только свой образ, но и образ своих домашних – мужа и детей. Что обеспечит успех любимому человеку: ежик? длинный и прямой волос? бритая голова или, может быть, борода? Как должен быть подстрижен ваш ребенок, так ли, как это делалось еще вчера? Многие женщины обожают экспериментировать с волосами своих домочадцев, держат в квартире целую косметическую лабораторию, превратив полезное дело в увлекательное хобби.

Эта книга прежде всего для таких людей, кто любит эту свою «вторую» профессию, увлекается косметическими процедурами и считает процесс совершенствования внешности верхом удовольствия.

Здорово, если ваше главное увлечение связано с укреплением здоровья, красотой и благополучием семьи! Возможно, вам удастся найти свой оригинальный стиль и сделать эту

находку достоянием общества или хотя бы распространить среди подруг. Кстати, история знает немало таких примеров.

Книга «Салон красоты дома» станет хорошим помощником для тех, кто хочет профессионально ухаживать за своим лицом, волосами и кожей в домашних условиях, кто хочет научиться стричь и укладывать волосы. Конечно, появившаяся в последнее время сеть частных парикмахерских и салонов красоты значительно нам помогают. Косметических средств по уходу за кожей столько, что не хватит жизни даже прочесть их названия. Появилась масса названий новых линий после того, как открылся мир мировой косметологии. На наши головы обрушилось море информации: ассортимент красителей и средств по уходу за волосами, множество новых технологий и техник стрижки, укладки, завивки волос и т. д. Одних только марок фенов по сушке и укладке волос несколько десятков в любом магазине. На вопрос: «Как во всем этом разобраться?» – даст ответ эта книга. Даже если вы идете к уже любимившемуся профессиональному мастеру, прочтите наши рекомендации: к вооруженному знаниями клиенту относятся с большим уважением.

ЗАБЫТЫЕ ПРАВИЛА ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Мы глубоко убеждены, что каждая женщина хочет, может и просто обязана быть красивой. Красота не измеряется килограммами косметики на лице, она измеряется совершенно другими величинами. Стать мастером визажа – это одно, а сделать свою, данную природой красоту видимой, найти подход к себе и время для себя – это значит стать косметологом. Поэтому мы начнем с ухода и продления молодости кожи, волос, фигуры.

Многие считают, что красота – это дело весьма дорогостоящее. Иногда это так, особенно если поступать по принципу: чем дороже, тем лучше. К сожалению, мы живем в такое время, когда стоимость товара или услуги не всегда отражает качество. В отношении индустрии красоты это вдвойне печально, поскольку красота – это субстанция хрупкая. И экспериментов не любит.

Мы попытаемся научить вас правильно ухаживать за собой – за своим лицом, телом, волосами. Поверьте, все делают ошибки. Но всегда есть возможность их исправить. Косметическая промышленность постоянно предлагает новые средства, и в них достаточно сложно сориентироваться. К тому же не всегда новое и дорогое – лучшее. Не стоит испытывать

на себе все подряд, до смешного доверяя рекламе. Многие якобы новые средства созданы на основе совершенно обычных и давно известных народных средств. Народные средства, конечно, не имеют красивых упаковок, и о них не говорят в каждой рекламной паузе по телевизору. Но их главное преимущество в свежести и активности, а также в относительной безвредности. Но это не значит, что мы призываем вас отказаться от готовых косметических средств. Мы поможем вам разобраться в новинках, которые предлагает индустрия красоты.

Местом, где вы будете священнодействовать, может быть ваша ванная комната. Туалетная комната – это несбыточная мечта многих женщин, и сегодня лишь единицы могут похвастаться ее наличием. Придется мириться с этими неудобствами, если у вас нет возможности организовать место, где можно производить все косметические процедуры. Кто-то ухитряется устроить такой уголок на кухне. Однако некоторые косметические процедуры (как окраска волос или химическая завивка) не могут проводиться в помещении, где готовят пищу. Их лучше проводить в хорошо вентилируемом отдельном помещении. К тому же остаются такие процедуры, как ванны, массаж.

Идеальный вариант – большая ванная комната, где может поместиться и кушетка, и кресло, где есть вода и хорошая вентиляция. А может, даже кабинка с массажным душем, сауна или солярий.

Если у вас есть балкон или лоджия, то проблему места для своего мини-салона можно решить за счет зонирования – отделить часть пространства комнаты вместе с выходом на балкон. Правда, могут возникнуть проблемы с подведением воды и отоплением балкона. Но вообще всегда есть возможность как-то что-то немного поменять и найти решение. Но если ваша квартира не хочет «подстраиваться», то вам просто придется процедуры, связанные с водой, проводить в ванной, а маски, массажи, визаж и прическу делать в другом помещении, и чаще всего это будет ваша спальня.

Самый трудный «ингредиент», который вам понадобится, – это время. Его у нас вечно не хватает. Как вам кажется, вы живете так, как хотите? К сожалению, большинство женщин сказать этого о себе не могут. Нет ничего сложнее, чем жить собственными представлениями о жизни и уметь «управлять временем».

Не то чтобы его нельзя было найти. Вроде бы все просто – немного меньше разговоров по телефону, немного меньше бесцельных шатаний по магазинам с неясной целью, немного лучше выученное расписание автобуса или маршрутки, одна-две пропущенные серии очередной мыльной оперы – мы упускаем эти минуты и часы, а ведь могли бы потратить их на себя. Особенно страдают работающие замужние женщины, вынужденные трудиться «в две смены». Они целиком и полностью зависят от своей семьи. Они всегда «на подхвате» – у мужа, у детей, у их собак и автомобилей.

Нужно найти это время, вернее, поставить всех в известность, что это время – ваше! Полчаса в день – это немного. В крайнем случае можно встать раньше на полчаса, пройти мимо невымытых вчера чашек и направиться в ванную, к зеркалу. Иначе через десять лет вы заметите, что муж уже не так на вас смотрит, что дочь не мечтает «стать похожей на маму», а сын уже не говорит, что «мама самая красивая».

Не обязательно во всем участвовать. Тем более, если в глубине души этого не хочется. Остановитесь. Прислушайтесь к себе, почувствуйте ритм, в котором живет ваше тело. Вам ничего не надо делать, ничего не надо менять, просто попробуйте жить не так, как вам диктуют другие люди, а так, как тихо шепчет ваше внутреннее «Я», хотя бы в тех случаях, когда это касается вашей внешности. Проанализируйте ваш распорядок дня. Всегда есть дела обязательные, дела по расписанию, немного времени придется выделить на непредвиденные обстоятельства. Вы увидите, сколько времени вы тратите на пустую суету. Впишите в расписание уход за собой, еще лучше, если это будут конкретные пункты (утренний туалет не в счет). И поставьте эти занятия в раздел «важные».

Значение имеет не только тот список ежедневных дел, который висит у многих современных женщин на дверце холодильника или над кухонным столом. Это и не тот унылый распорядок дня, которым вас «терроризировали» еще в детстве. Имеются в виду ваши внутренние потребности – что

нужно, а чего не нужно делать в тот или иной момент каждого дня. Залог красоты и молодости – в умении слушать себя. Дайте своим близким понять, что у вас есть время, на которое никто не имеет права, так же, как вы не мешаете мужу смотреть телевизор или возиться с машиной, а детям – решать свои важные дела с друзьями. Очень быстро, гораздо быстрее, чем вы думаете, все к этому привыкнут.

Но найти время – это еще не все. Время, которое вы потратите на себя, должно быть выбрано правильно. Все знают, что в одни дни косметические процедуры приносят наибольшую пользу, а в другие – наоборот, все идет как-то не так, кремы и маски не действуют и даже вызывают аллергию, волосы не окрашиваются, стрижки не получаются. Почему? Как вычислить время, когда каждая косметическая процедура будет удачной? Прислушайтесь к себе. Женщина – это часть природы (возможно, лучшая), и для каждой из нас очень важно гармонично вписаться в ее ритмы.

ЖЕНЩИНА, КРАСОТА И ЛУНА

В древности считали, что женщине покровительствует Луна. Современная наука добавила к этому, некоторые факты, и вот что получилось. Кожа человека имеет площадь около 2 кв. м, весит около 20 кг, и верхний ее слой обновляется каждые 28 дней. Это продолжительность лунного месяца, а также продолжительность менструального цикла женщины.

Луна считается «женской» планетой. Астрологи полагают, что если в гороскопе женщины Луна сильно выражена, то женщина с такой позицией Луны в момент своего рождения считается незаурядно одаренной и красивой. Добавим к этому, что многие астромедики соотносят здоровье, красоту и женское обаяние с тем, как совпадает менструальный цикл с фазами Луны. Совпадение этих циклов – признак гармонии и здоровья, а также говорит о притягательности женщины и гармонии в ее личной жизни. Если цикл сдвинут – значит что-то не так. Менструальный цикл может меняться в зависимости от состояния здоровья и психологического состояния. Так что многие женщины не без основания соотносят свое здоровье с космическими ритмами, космическими бурями и фазами Луны.

Лучше всего приобрести лунный календарь в готовом виде. Но многие женщины и сами любят наблюдать за Луной, сменой фаз Луны, и даже определяют, какой сегодня лунный

день. Лунный календарь имеет прямое отношение к косметологии, особенно к уходу за кожей.

Растущий месяц позволяет проделывать процедуры, направленные на ускорение роста. Маникюр, стрижка для тех, кто желает отрастить длинные волосы, пилинги и очищающие процедуры для кожи – все это можно и нужно делать в то время, когда растет лунный диск. Это первая четверть Луны, она связывается с чистотой, новизной и первозданностью. Конечно, и сауна, и просто уборка квартиры, стирка белья и прочие «очищающие» мероприятия лучше делать на растущей Луне. В эти дни Луна напоминает полукolečко. Если к нему умозрительно приставить палочку так, чтобы получилась русская буква «Р», то это растущая Луна.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЛУННОГО МЕСЯЦА – это первая ночь, когда Луна не видна на небе, то есть когда наступает новолуние. В новолуние не рекомендуется проводить любые косметические процедуры. Считается, что в это время все обновляется и наш организм в том числе, и вмешиваться в природный цикл обновления даже вредно. Единственно, что можно, – это моделировать смену своего образа, выбирать новую прическу, изучать новые средства ухода и выбирать новую косметику.

ВТОРОЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – лучший для начала диеты или начала комплекса физических упражнений, курса лечебных масок или смены косметического средства (крема, шампуня, бальзама для волос).

ТРЕТИЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – подходит для посещения бани, сауны, усиливает процедуры, направленные на лечение костей и суставов. Хорош для начала занятий восточными единоборствами и курса массажа.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – день осторожности. Ни в коем случае нельзя стричь ногти или волосы, но процедуры, связанные с питанием, уходом, удаются прекрасно. В этот день наносите маски очищающего действия и больше гуляйте на свежем воздухе.

ПЯТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – это день заготовки лекарственных трав и приготовления сборов, настоев и притираний. Травы, собранные в этот день, обладают особенной лечебной силой.

ШЕСТОЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – идеальный день для любых омолаживающих процедур. На смену старому приходит новое. Пилинги, скрабы и другие процедуры, ускоряющие омоложение, удаются прекрасно. Волосы и ногти, состриженные в этот день, отрастают быстрее. А это значит, что волосы можно подравнивать, но стрижку делать не нужно. Маникюр в этот день не испортит ногти, но эпиляция вызовет эффект, обратный ожидаемому, ее придется повторить очень скоро. Шестой лунный день подходит для занятий дыхательной гимнастикой и хорош для того, чтобы бросить курить.

По мере роста Луны женский организм постепенно переходит в фазу покоя, следовательно, эффективность процедур падает. Зато в дни, связанные со второй четвертью Лу-

ны, можно оттенять и лечить волосы: с седьмого по четырнадцатый лунный день.

СЕДЬМОЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – хорош для начала курса дыхательной гимнастики, лечения бронхов и легких, ароматерапии. Нельзя вырывать зубы, делать операции.

ВОСЬМОЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – можно поголодать. Считается днем алхимиков, поэтому полезно составлять различные сборы трав, притирания, мази, особенно сложные, которые будете использовать потом.

ДЕВЯТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – никаких процедур, кроме ароматерапии и водных, в основном успокаивающих и расслабляющих, делать нельзя.

ДЕСЯТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – день, подходящий для бани, паровых ванн и всех процедур, связанных с водой. В этот день можно составить программу ухода за кожей, она будет оптимальной.

ОДИНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – продолжают тенденции предыдущего дня. Можно начинать диету или голодание.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – нужно пить много жидкости и проводить увлажняющие процедуры для кожи.

ТРИНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – лучший день для лечения и омоложения кожи, волос, всего организма. Все лекарства, мази и кремы будут действовать сильнее, чем обычно.

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – лучше не смот-

реться в зеркало. Никаких косметических процедур, кроме очистительных, не следует проводить. Некоторые женщины в этот день выглядят просто неотразимо. Если это так, то в вас есть нечто от ведьмы (не в самом плохом смысле этого слова).

ПЯТНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – круглая луна – лучшее время для процедур, связанных с укреплением волос. Если вы хотите, чтобы ваши волосы меньше выпадали, стали гуще, старайтесь стричь их именно в полнолуние. Волосы, подстриженные на стыке второй и третьей четверти Луны, растут медленнее, чем обычно, зато меньше выпадают. К тому же полнолуние – отличное время для эпиляции, корректировки формы бровей, наращивания волос, а также для создания таких причесок, как африканские косички или перманент.

Во всем другом следует проявлять сдержанность – в пище, в косметике (она будет малодейственна), в употреблении жидкостей (будут отеки).

Но вот диск Луны начал убывать с правой стороны и через некоторое время она уже напоминает русскую букву «С». Это так называемая убывающая Луна, или третья четверть. Для любительниц коротких стрижек лучшее время. Волосы, подстриженные на убывающей Луне, растут медленно, как вы и желаете, к тому же их легко укладывать: они послушные и мягкие.

Убывающая половина лунного месяца – лучшее время

для пирсинга и перманентного макияжа, а также для нанесения татуировок. Хорошо и прочно ложится краска для волос, хорошо вырывать и лечить зубы, делать завивки.

ШЕСТНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – в этот день можно устранять косметические недостатки, удалять бородавки и родинки, подвергаться пластическим операциям.

СЕМНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – хороший день для начала занятий в зале – аэробики, фитнеса или любого другого вида занятий в группе.

ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – его полностью можно посвятить процедурам очистки и восстановления кожи, бане, массажу, обертываниям и питательным маскам – лучшего дня для впитывания полезных веществ и удаления вредных просто нет.

ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – в этот день стригите ногти и волосы, красьте их, делайте химические завивки.

ДВАДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – уход и окраска волос стойкими красителями, завивка, пирсинг в этот день пройдут успешно.

ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – также подходит для окраски волос, особенно в белый цвет. В этот день обесцвечивание нанесет волосам наименьший вред. К тому же это подходящий день для того, чтобы кардинально изменить свой облик.

ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – в этот день хо-

рошо примерять и выбирать украшения, прокалывать уши, делать пирсинг.

ДВАДЦАТЬ ТРЕТИЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – операции противопоказаны, даже если это просто удаление прыща. Полезны физические упражнения, которые укрепляют позвоночник – упражнения в бассейне особенно этому способствуют.

ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – день, когда усиливается влечение к противоположному полу. Женщины особенно женственны, а мужчины особенно мужественны. Этот день можно использовать для выбора своего запаха. Если у вас свидание, ваши духи будут стойко ассоциироваться у избранника с вами. Рекомендуется баня.

ДВАДЦАТЬ ПЯТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – можно поголодать, косметические процедуры очищения пройдут эффективно.

ДВАДЦАТЬ ШЕСТОЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – этот день подходит для «терапии молчанием», которую советуют восточные целители. Хорошо сводить родинки и бородавки, разглаживать морщины, проводить очистительные процедуры.

ДВАДЦАТЬ СЕДЬМОЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – питание и увлажнение кожи, но не более, чем нужно для обычного ухода.

ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – день лечения глаз и ухода за ними. Можно чистить кожу, применять массажи и водные процедуры.

ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – в этот день

вообще лучше не смотреться в зеркало, настолько он не подходит для любых косметических процедур.

ТРИДЦАТЫЙ ЛУННЫЙ ДЕНЬ – обычно он короткий, как и первый лунный день. Хорош для расслабления, успокоительных процедур, обдумывания новых косметических курсов.

ГАРМОНИЯ РИТМОВ – КЛЮЧ К ВАШЕЙ КРАСОТЕ

Говоря о лунном календаре, нельзя не вспомнить о таком важном ритме, как менструальный цикл, который также состоит примерно из 28 дней.

Так, в начале женского цикла, до овуляции, как и на молодой Луне, полезно заниматься спортом, проводить очищающие диеты, голодание. Это объясняется тем, что первая половина менструального цикла – время усиленного обмена веществ, ваш организм готовится к беременности, и в этой связи все органы и системы работают в режиме нон-стоп. К тому же небесполезно будет знать, что в первой половине цикла в организме циркулирует большое количество эстрогенов – гормонов, которые отвечают за бодрость, хорошее настроение и самочувствие. Кожа в это время обычно не доставляет хлопот – она в меру жирная, прыщики появляются редко.

После овуляции даже самые интенсивные тренировки не принесут желаемого результата, диета пойдет насмарку. Причина – замедлился обмен веществ, в результате чего происходит задержка жидкости в организме. То же происходит с вашим организмом и во второй, убывающей части лунного календаря. Что из этого следует? Утренние «мешки» под глазами, увеличение массы тела. Кожа становится жирной, мо-

гут появиться прыщи. К тому же ближе к менструации разжижается кровь, и не следует проводить эпиляцию, пирсинг, наносить татуировки. Маникюр, сделанный в это время, не будет слишком долго держаться, а если вам нечаянно поранят кожу, кровотечение будет сложно остановить. Начиная с двадцать пятого дня месячного цикла не следует проводить механические чистки лица и тела, а также лечить зубы. Все, что вы можете себе позволить, это маски, легкий пилинг или массаж.

Женщинам с жирной кожей, страдающим от прыщей, стоит следить за режимом и рационом – жирная пища, копчености, сладости и алкоголь всякий раз провоцируют кожу на еще большее выделение кожного сала, то есть на появление прыщей.

Во время менструации не рекомендуются любые процедуры, связанные с болевым воздействием (восковая эпиляция, ручная чистка лица, удаление бородавок), в это время вы особенно чувствительны к боли. Лечить зубы и делать пластические операции также не рекомендуется.

На что ориентироваться еще, если циклы не совпадают? На свой личный цикл. К примеру, если двадцать шестой лунный день у вас приходится на «критические» дни, то от удаления бородавок, которое рекомендовано лунным календарем, лучше отказаться. А если сразу после овуляции наступает период стареющей луны, то косметические средства следует использовать, правда, в случае несовпадения циклов

они будут действовать слабее. Таким образом, существует прямая связь между вашей красотой и совпадением ваших собственных ритмов с фазами

Луны. Очень часто несовпадение этих двух параметров говорит о наличии заболевания в мочеполовой или гормональной сфере, так как организм здоровой женщины достаточно быстро и безболезненно подстраивается под лунные циклы даже при пересечении экватора.

Однако в те дни, когда ваше самочувствие «не очень», не стоит отказываться от всех косметических процедур. Ежедневный уход необходим. Поэтому запомните простое ежедневное расписание для вашей кожи. Этот процесс получил название «кожные биоритмы».

Время с 5 до 8 часов утра – это время для подъема. Со всем не безразлично, во сколько вы проснетесь. Биоритмы у разных людей, как правило, немного отличаются, поэтому попробуйте определить, в какое время подъем для вас оптимален. Биоритмы, которые приводим мы, считаются стандартными, и оптимальное время подъема – 6 часов утра.

Если вы в 6 часов встаете легко, а в 7 уже не чувствуете такой бодрости, то ваши биоритмы, скорее всего относятся к стандартным. Если это так, то ставьте будильник на 6 или на 8, но не на 7 часов – вы не попадете в резонанс со своими биоритмами и будете чувствовать себя хуже.

С 6 до 8 часов – время тонизирующих процедур: прохладного душа, гимнастики, утреннего кофе и бодрящей

процедуры подъема детей в школу. Но все же хочется посоветовать не вскакивать как ошпаренная и бежать – темп должен нарастать постепенно.

С 8 до 10 часов кожа находится в состоянии, наиболее благоприятном для всякого рода косметических процедур, и переносит их лучше всего. Именно в это время следует приводить себя в порядок и наносить макияж. Визит к косметологу надо планировать именно на это время.

В 12 часов следует слегка подправить макияж – припудрить носик или даже умыться.

С 12 до 14 часов кожа «отдыхает», и все процедуры, проведенные в это время, не будут иметь желательного результата.

С 14 до 16 часов, если у вас есть возможность, полезно заниматься водными процедурами.

С 16 до 18 часов зафиксирована наименьшая чувствительность кожи к боли, поэтому именно в это время лучше всего делать эпиляцию, заниматься волосами – делать стрижку, завивку, мыть и лечить волосы.

Вечером **с 20 до 23 часов** можно проводить успокаивающие процедуры, а именно: – легкий массаж, теплую ванну, принимать очищающие и смягчающие средства.

Не оставляйте кремы на ночь, даже если это ночной крем. Крем не должен находиться на вашей коже более 2 часов. После этого в кожу уже ничего не впитается, а жировая пленка только помешает ей выделять продукты обмена. Так что

перед сном нужно очищать кожу от излишков крема, чтобы она могла дышать и отдыхать во время сна. С нанесенным слоем крема вашей коже во время сна так же плохо, как и вам в душной комнате, да еще накрытой с головой одеялом.

Заметьте, сколько важного о себе вы узнали уже с первых страниц! И в то же время в наших советах нет ничего сложного или неосуществимого. Быть красивой – это значит находиться в гармонии с собой и окружающим миром, знать, чего хочет в каждый конкретный момент жизни ваше тело и ваша душа. Те процедуры, которые вы проводите с собственным телом, лицом, волосами, могут быть более или менее эффективными. Все зависит от того, в какой день и в какое время они совершаются. Так считают специалисты. А мы бы добавили – и смотря с каким настроением.

УХОЖЕННОСТЬ – ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК СТИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ

Это не пустые слова. Каким бы дорогим ни были ваш макияж и маникюр, сколько бы ни стоила ваша стрижка или прическа, стильной женщину делают именно признаки постоянного ухода – чистая кожа, ровно окрашенные волосы, мягкие руки. А главное – постоянный уход сразу заметен, поскольку видно, как свободно и привычно женщина себя чувствует, будучи при полном параде. Недаром говорят, что в новом платье нужно сначала походить дома перед тем, как куда-то выходить.

Если вы ухаживаете за собой раз в неделю, вам не избежать той скованности и неестественности, которая свойственна людям, только что изменившим свой внешний вид. Так выглядит провинциалка, впервые вышедшая из столичной парикмахерской или женщина, которая сделала прическу для завтрашнего ужина и боится нарушить хотя бы один волосок. Совсем не так ведет себя женщина, которая привыкла ухаживать за собой постоянно. Она не заливает лаком волосы, потому что завтра или даже сегодня вечером точно знает, что приведет их в порядок. Ей просто удобно со своим маникюром, своей прической и в своем макияже.

Снова встает вопрос о времени. Некоторым кажется, что его нужно слишком много, но это не так. В домашних условиях так же, как и в хорошем салоне, нет необходимости ухаживать в разное время за кожей тела, лицом и волосами. Для этого вполне достаточно вашей собственной ванны, и немного времени – утром и вечером. Если правильно распределить процедуры и научиться находить для них время, то 40 минут утром и 40 минут вечером вполне достаточно для того, чтобы всегда быть ухоженной. Если к этому прибавить еще 1–1,5 часа в неделю на «полное обслуживание», и 3–4 часа в месяц на кардинальное обновление прически – и вы ничем не будете отличаться от самых изысканных и стильных женщин, которым до этого завидовали, разглядывая их на обложках глянцевого журналов.

Уход за собой можно распределить так:

- ◆ питание и создание психологического комфорта;
- ◆ уход за кожей лица и тела; уход за волосами;
- ◆ эпиляция; уход за руками; уход за ногами;
- ◆ макияж;
- ◆ создание прически своими руками.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ

Ваш организм нуждается в достаточном количестве энергии и сырья, и вы должны его этим обеспечить. Современный человек должен иметь ясные представления об основных питательных веществах и о собственной потребности в каждом из них. Питание включает в себя определенный набор белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Правильный набор этих компонентов укрепляет организм, дает долголетие и молодость, улучшает состояние кожи, ногтей, волос. Основные принципы правильного питания довольно просты.

Существует масса теорий по питанию, миллион диет, и еще больше советов, как похудеть. Наша книга немного не об этом, но обойти тему питания невозможно – ведь в понятие «красота» входит и стройная фигура. И потом, косметические средства употребляются не только наружно в виде средств для ухода – они поступают в организм и с пищей.

Придерживаясь какой-то диеты, думайте о том, что вместе с килограммами можно потерять и красоту – состарится кожа, истощится нервная система, придут в негодность мышцы. Мы уже не говорим о том, что неразумная диета или вредные средства для похудения нанесут вред вашему здо-

ровью, что самым отрицательным образом скажется на вашей красоте. Следует усвоить главное правило: чем больше здоровья, тем больше красоты.

Из чего состоит наша пища? Из белков, жиров и углеводов – эти компоненты по массе составляют основную часть пищи. Но пища – это еще витамины, микроэлементы, балластные вещества. Мы рассмотрим их не только с точки зрения диетологии, но и постараемся определить, какое отношение они имеют к косметологии.

БЕЛКИ

Как известно, белки – это цепочки из аминокислот. Белок поступает в организм с пищей, под действием ферментов разделяется на простейшие аминокислоты, которые затем соединяются в белки, генетически присущие вашему организму. Сам организм может вырабатывать лишь некоторые из аминокислот, то есть синтезировать их из других, небелковых продуктов. Остальные аминокислоты организм получает вместе с пищей. Например, молоко, яйца, рыба, различные растительные продукты, такие, как соевые бобы, содержат эти незаменимые аминокислоты. Но некоторые из них содержатся только в продуктах животного происхождения. Из этого совершенно ясен вред полного отказа от мяса.

Белок – строительный материал для мышечной ткани, а также биостимулятор и катализатор многих процессов в организме. Для здорового человека нужно не менее 60 г белка в сутки. Это 250 г отварной говядины или сыра, шесть-семь яиц или примерно 400 г ржаного хлеба. В рационе мы, конечно, используем различные источники белка, что является целесообразным и разумным, так как продукты, богатые белком, содержат и другие вещества, которые участвуют в тонких процессах выработки гормонов, и до сих пор нет точной формулы всего, что должен получать организм в составе пищи. Мы не советуем также увлекаться такими модными

продуктами, как соевое мясо, которое богато белком, но не является натуральным в полном смысле слова. Хотя присутствие их в рационе увеличивает количество белка и уменьшает долю жиров, которые содержат мясные продукты, и углеводов, которые входят в состав растительных продуктов. При нехватке аминокислот наблюдается отставание в развитии у детей, медленное обновление всех тканей организма, возникают различные заболевания кожи и волос – старение кожи, себорея, выпадение волос. Для нормального обмена веществ в коже большое значение имеют такие аминокислоты, как метионин, цистеин, а также глутаминовая кислота.

Аминокислоты входят в состав косметических средств в сочетании с глюкозой и другими углеводами. Лецитин необходим для восстановления коллагеновых волокон и нормального роста волос. Глутаминовая кислота стимулирует окислительные процессы в коже, применяют ее при увядании кожи, она входит в состав многих косметических кремов.

Вообще недостаток белков способствует преждевременному старению, а их избыток увеличивает нагрузку на желудочно-кишечный тракт, повышает риск появления аллергических реакций и даже повышает нагрузку на нервную систему.

ЖИРЫ

Жиры – это энергоноситель, он нужен для построения клеточных мембран, а также для выработки практически всех гормонов. Многие витамины усваиваются, только будучи растворенными в жире. Косметические масла тоже являются жирами, которые сохраняют жидкое состояние при комнатной температуре. В биохимическом отношении молекулы жира бывают насыщенными, ненасыщенными и полиненасыщенными. Продукты, богатые насыщенными жирами, повышают уровень холестерина в крови. Поэтому специалисты по питанию рекомендуют, чтобы полиненасыщенные жиры составляли примерно $2/3$ общего объема жира в вашем рационе.

Источники насыщенных жиров: говядина, баранина, свинина, курица, омары и креветки, яичный желток, сливки, молоко, масло, шоколад, топленый жир.

Источники ненасыщенных жиров: авокадо, арахис, орехи кешью, оливки, оливковое и арахисовое масло.

Источники полиненасыщенных жиров: миндаль, хлопковое масло, маргарин, орех пекан, подсолнечное масло, кукурузное масло, рыба, майонез, грецкие орехи.

Предпочтительнее растительные жиры, так как в них содержится меньше холестерина, который откладывается в виде бляшек на стенках сосудов. Излишнее употребление жи-

ров, как известно, откладывается в подкожно-жировой клетчатке и ведет к ожирению. И хотя излишнее потребление жиров животного происхождения ведет к накоплению холестерина, все же следует помнить, что растительное масло – стопроцентный жир, и если вы откажетесь от бутерброда со сливочным маслом, которое содержит около 60 % жира, но съедите порцию салата с растительным маслом, прислушайтесь к голосу разума. Кусок масла на бутерброде – это 6 г жира, а столовая ложка растительного масла в салате – это почти 15 г чистого жира! Умно ли это будет? То же можно сказать и о маргарине и майонезе. Несмотря на то, что на упаковке можно увидеть надпись: «Диетический», это относится только к холестерину, вернее, к его отсутствию. Калорийность этих продуктов чрезвычайно высока.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы являются основными и наиболее легко доступными источниками энергии для организма. После переваривания они превращаются в глюкозу, которая циркулирует в кровеносной системе и служит топливом для организма. Глюкоза является главным источником энергии, обеспечивающим функционирование мозга. Ее недостаток может вызвать резкие перепады настроения и привести к ослаблению умственных способностей. Есть легкоусвояемые углеводы – это сахар, глюкоза, фруктоза. Избыточное количество употребляемых углеводов откладывается в подкожно-жировом слое, кроме того, плохо влияет на кожу, увеличивая склонность к образованию прыщей, фурункулов, увеличивается салоотделение.

Углеводы, которые не усваиваются организмом, но обеспечивают нормальную работу кишечника, – это клетчатка. Организму нужны и те и другие. Правда, в чистом рафинированном сахаре ничего хорошего нет, но мы так привыкли к нему, что не представляем себе жизни без этих белых кристалликов. Но пусть их будет минимальное количество – ложка или две к утреннему кофе или чаю. Чтобы взбодриться, большего не требуется. Можно заменить сахар медом, патокой, вареньем (все-таки в варенье не только сахар). В последнее время модными стали полисахариды – заменители

сахара. Однако о них можно сказать следующее: не все хорошо их переносят – они могут вызвать расстройство пищеварения. К тому же у некоторых обмен веществ такой, что полисахариды прекрасно расщепляются до глюкозы и действуют так же, как и сахар.

Микроцеллюлоза, которая используется в препаратах для похудения, набухающих в желудке, – также не лучший вариант. Эти модные добавки можно заменить овсяными отрубями – они немного калорийнее, но и побочных явлений приносят гораздо меньше. Кроме того, овсяные отруби – это очень полезное косметическое средство, и мы еще не раз будем упоминать о них.

ВОДА

Недостаток воды приводит к обезвоживанию организма. Без воды немислимы обменные процессы в организме. Достаточно сказать, что потеря 10 % воды приводит к необратимым последствиям для здоровья. Все модели пьют воду и применяют средства увлажнения кожи. Обезвоживание также приводит к проблемам с натрием, он не выводится из организма в нужном количестве и связывает оставшуюся воду. Ориентировочная норма поступления чистой, сырой воды в организм взрослого человека – шесть—восемь стаканов. Речь идет о чистой воде, а не о воде в составе различных напитков.

Особенно полезна минеральная вода. Состав солей может быть различным, и самый лучший вариант подскажет вам ваш терапевт. Это зависит от состояния ваших почек, щитовидной железы, кислотности желудка и состояния здоровья. Минеральная вода пригодна не только для питья. Ею можно умываться, ее можно замораживать, и кубики льда из минеральной воды использовать для протирания лица и шеи.

Вода – одно из основных косметических средств, поэтому нужно сказать о том, что нет ничего полезного в дистиллированной воде. В ней отсутствуют минеральные соли, хотя избыток некоторых солей делает воду жесткой и непригодной для умывания и мытья волос. Кроме того, водопровод-

ная вода хлорируется, а хлор вреден и для кожи, и для всего организма. Хорошо, если вы пользуетесь водой, которая немного отстоялась. В пользе умывания холодной водопроводной водой мы сильно сомневаемся. Вода для умывания должна быть умеренной температуры, нежесткой и без примесей хлора и солей кальция. Холодная вода уместна в качестве тоника – ей можно ополоснуть лицо после контакта с горячей водой или паром.

ВИТАМИНЫ

Витамины – это органические вещества, необходимые организму в микродозах, но их значение огромно. Основные группы витаминов, которые нужны коже, – это витамины А, группы В, Е и С. Их гораздо больше, и сейчас мало кто не знает значения витаминов для организма. Витамины участвуют во всех ключевых процессах обмена веществ, к примеру в выработке гормонов, в кровообразовании, они важны для иммунной системы. Одни витамины охраняют здоровье, другие важны для кожи, зубов, волос и для слизистой оболочки, то есть витамины поддерживают и здоровье, и красоту. С пищей в организм должно поступать тринадцать различных витаминов. Поскольку мы в повседневной жизни не можем заниматься детальным дозированием (к тому же, это дело сугубо индивидуальное), то самое разумное – питаться разнообразно. Многие витамины не только поступают с пищей, но и добавляются в косметические средства. Можете это делать и вы.

Витамин А (ретинол). Назван витамином красоты не зря. Поддерживает мышечные ткани, необходим для здоровья кожи, волос и слизистых тканей. Помогает видеть при слабом освещении, необходим для нормального роста и воспроизводства. Недостаток ретинола в организме может привести к ухудшению зрения, шелушению и сухости кожи, сни-

жение ее эластичности, нарушению функции сальных и потовых желез, ослаблению иммунной реакции. Используется в различных косметических кремах в сочетании с другими витаминами и жировыми добавками.

Источники в рационе питания: печень, желтые, оранжевые и темно-зеленые овощи и фрукты, сыр, молоко, витаминизированный маргарин.

Витамин B₁ (тиамин). Помогает высвобождать энергию из углеводов в процессе метаболизма. Укрепляет нервы и внутренние мышцы, включая сердечную. Предотвращает синдром усталости и повышенной раздражительности. Принимается при себорее, нарушении деятельности сальных желез и питания кожи. Используется в виде эмульсий и кремов обязательно с кислым эмульгатором.

Источники в рационе питания: свинина, продукты из цельного зерна, сушеные бобы и горох, семена подсолнечника и орехи, дрожжи.

Витамин B₂ (рибофлавин). Способствует метаболизму белков, жиров и углеводов для высвобождения энергии. В качестве антиоксиданта рибофлавин защищает клетки от опасности окисления. Недостаток в организме этого витамина приводит к повреждениям кожи. Поддерживает остроту зрения, необходим для здоровья волос, кожи, ногтей, слизистых оболочек полости рта и глаз. Назначается при себорее, себорейном выпадении волос, розовых и обыкновенных угрях, фотодерматозе.

Источники в рационе питания: печень и другие внутренние органы животных, домашняя птица, пивные дрожжи, рыба, сушеные бобы и горох, орехи, семена подсолнечника, сыр, яйца, молоко, продукты из цельного зерна, зеленые листовые овощи.

Витамин В₃ (никотиновая кислота). Способствует метаболическим процессам в организме. Имеет значение для здоровья кожи и пищеварительного тракта. Стимулирует кровообращение.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: если никотиновую кислоту принимать отдельно, она может вызвать прилив крови к коже. При недостатке никотиновой кислоты наблюдается шелушение кожи, снижение ее эластичности, изменение цвета (кожа темнеет), выпадение волос, повышенная чувствительность к свету, синдром усталости, болезненность и покраснение языка. Принимается внутрь и местно в кремах (0,3 %) и лосьонах (0,1 %) в сочетании с другими витаминами.

Источники в рационе питания: печень животных, телятина, свинина, домашняя птица, пивные дрожжи, орехи, сушеные бобы и сухофрукты, продукты из цельного зерна, зеленые листовые овощи, молоко, яйца.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота). Пантотеновая кислота является активным элементом кофермента А, играющего важную роль в производстве и использовании энергии. В надпочечной железе она способствует выработке гормонов, противодействующих стрессу. Полезна для кожи и

нервной системы. При недостатке в организме наступают усталость, расстройство сна, тошнота. Принимается при сухости кожи, раннем поседении. Особенно эффективна в сочетании с витамином F при местном применении (выпадение волос, дряблость кожи).

Источники в рационе питания: орехи, бобы, семечки, темно-зеленые листовые овощи, домашняя птица, сухофрукты, молоко. Наиболее богатый источник питания: маточное (пчелиное) молочко.

Витамин B₆ (пиридоксин). Помогает белкам организма выстраивать мышечную ткань, способствует метаболизму жиров, усиливает высвобождение гликогена из печени и мышц, способствует выработке красных кровяных телец и созданию генетического материала. Недостаток в организме пиридоксина вызывает нервные и мышечные расстройства. Применяется при нейродермитах, фото дерматозе, крапивнице, угрях, жирной себорее, выпадении волос.

Источники в рационе питания: семена подсолнечника, бобы, печень, яйца, орехи, зеленые листовые овощи, домашняя птица, сухофрукты, бананы.

Витамин B₁₂ (цианокобаламин). Играет важную роль в формировании красных кровяных телец и создании генетического материала. Стимулирует рост и регенерацию тканей, помогает функционированию нервной системы, способствует метаболизму жиров и белков в организме. Недостаток в организме приводит к анемии (потере веса, слабости, блед-

ности кожи), резким перепадам настроения, ухудшению памяти, депрессии.

Источники в рационе питания: животный белок, включая мясо, рыба, крабы, домашняя птица, молоко, йогурт, яйца.

Фолиевая кислота(фолацин). Способствует формированию красных кровяных телец, участвует в расщеплении и утилизации белков. Полезна во время беременности так как участвует в процессе деления клеток. В активной форме фолиевая кислота стабилизирует белки, нуклеиновые кислоты и клеточные мембраны, а также поддерживает функцию мозга. Недостаток фолиевой кислоты связывают с анемией, расстройствами желудочно-кишечного тракта.

Источники в рационе питания: темно-зеленые листовые овощи, орехи, бобы, продукты из цельного зерна, яичные желтки, печень, фрукты, фруктовые соки.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Жизненно необходим для соединительных тканей, хрящей, костей, зубов. Помогает залечивать раны. Антиоксидант, стимулирует иммунную систему, способствует всасыванию железа. При недостатке витамина С в организме возможны цинга или просто кровотечение из десен, слабость, медленное заживление ран, нарушение иммунной реакции. Назначается при старении кожи, нарушениях пигментообразования, болезнях волос.

Источники в рационе питания: цитрусовые, фрукты, ягоды (особенно черная смородина), дыня, темно-зеленые ли-

стовые овощи, цветная капуста, помидоры, зеленый и красный перец, кочанная капуста, картофель.

Витамин D (холекальциферол). Помогает регулировать обмен кальция и жесткость костной структуры. Иногда называется «солнечным» витамином, поскольку вырабатывается в клетках человеческой кожи, которые находятся в контакте с ультрафиолетовыми лучами. Зима и пасмурная погода, смог уменьшают воспроизводство этого витамина в организме. Усиливает действие ретинола, поэтому часто употребляется и назначается в комплексе с ним. Усиливает салои потовыделение, улучшает рост волос, нормализует содержание воды в тканях. Недостаток его связывают с развитием рахита у детей, размягчением костей у взрослых.

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.