

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений	16
Введение	17
Глава 1. Ваша внешность — это путь к успеху!	20
Немного истории	20
С чего начинать	22
Как не попасться на удочку рекламы	23
Основная проблема хорошего внешнего вида	25
Как обмануть стресс	29
Поддержание хорошей формы	30
Психологический стресс	31
Усталость и косметология	33
Виды усталости	33
Восстанавливающий сон	34
Трагедия бессонницы	35
Виды бессонницы	35
Растения, способные наладить здоровый сон	36
Ночные и утренние пробуждения	36
Проблема засыпания	37
Бессонница и сердцебиение	37
Ночные кошмары, страх	38
Бессонница, неврастения, мигрень	38
Бессонница и расстройства пищеварения	38
Бессонница и нарушение кровообращения	38
Бессонница и утомляемость в течение дня	39
Бессонница, нервозность, судороги	39
Бессонница и стресс	39
Бессонница и гипертония	39
Раздражительность	39
Питание при бессоннице	40
Глава 2. Забота и бережный уход	41
Основные типы кожи лица	41
Нормальная кожа	42
Сухая кожа	42
Жирная кожа	43
Комбинированная кожа	45
Старение кожи	45
Уход за кожей лица	48

Уход за нормальной кожей	49
Уход за жирной кожей. Сухая себорея	49
Уход за жирной кожей. Жирная себорея	51
Уход за кожей, пораженной акне	52
Уход за кожей при заболеваниях кишечника	55
Оздоровление кишечника	55
Диеты	56
Уход за сухой кожей	57
Уход за комбинированной кожей	58
Уход за чувствительной кожей	59
Уход за молодой кожей	60
Уход за увядающей кожей	62
Уход за кожей с проявлениями телеангиэктазии	64
Уход за кожей вокруг глаз	65
Косметические процедуры для кожи вокруг глаз	66
Мешки под глазами	66
Гимнастика для глаз	67
Самомассаж век	67
Уход за кожей шеи, декольте и груди	68
Особенности кожи шеи, декольте и груди	68
Косметические процедуры	68
Использование высокоактивной сыворотки	70
Рекомендации по уходу за кожей разного типа	71
Сухая чувствительная кожа	71
Жирная, проблемная кожа	72
Нормальная и смешанная кожа	73
Мыло для ухода за кожей	74
Мыло на молоке	74
Мыло на миндальном масле	74
Мыло с витаминами	74
Мыло-скраб	74
Солевое мыло с эфирными маслами	74
Эфирные масла в уходе за телом	76
Ванны	78
Виды ванн	79
Ванны из корней аира	79
Ванны из коры дуба	79
Ванны из льняного семени	79
Ванны из можжевельных ягод	80
Ванны из отрубей	80

Ванны из почек и листьев березы	80
Ванны из сенной трухи	81
Ванны из хвоща	81
Вербные ванны	82
Горчичные ванны	82
Дегтярные ванны	83
Крахмальные ванны	83
Ромашковые ванны	83
Смородиновые ванны	84
Солевые ванны	84
Хвойные ванны	84
Шалфейные ванны	85
Травяные чаи после ванн	85
Дезодоранты и антиперспиранты	86
Парфюмированные дезодоранты	86
Собственно дезодоранты	87
Антиперспиранты	88
Дезодоранты-антиперспиранты	88
Тальки, пудры и другие сыпучие препараты	88
Уход за кожей и темперамент	88
Сангвиники	89
Флегматики	92
Меланхолики	96
Холерики	98
Глава 3. Уход за кожей в разное время года в домашних условиях	102
Весна	103
Уход за кожей	103
Настой из мяты для освежения сухой чувствительной кожи	103
Вода из петрушки и сельдерея	103
Медовая вода для смягчения кожи	104
Лосьон для юношеской кожи с угрями	104
Скраб для огрубевшей кожи	104
Освежающая маска для огрубевшей кожи	104
Бальзам для огрубевшей после зимы кожи	105
Питательная витаминная маска для сухой кожи	105
Восстанавливающая маска	105

Успокаивающие и смягчающие маски для снятия покраснения лица (после пребывания на солнце) . . .	105
Отбеливающая маска	106
Маска для жирной кожи	106
Маска, разглаживающая морщины	106
Маска для куперозной кожи	106
Антистрессовая смесь	106
Успокаивающие смеси для кожи лица, шеи и декольте . .	107
Смесь для регенерирующего массажа	107
Успокаивающая ванна для сухой и шероховатой кожи . .	107
Ванна Клеопатры для сухой кожи	107
Домашние антиоксиданты	
(средства против старения кожи)	107
Зеленый чай	108
Роза и шиповник	108
Цитрусовые	109
Виноград	110
Уход за волосами	111
Средство от выпадения волос	111
Лосьон для укрепления волос	111
Средство для укрепления корней и придания шелковистости волосам	111
Средство для укрепления корней и восстановления ломких, секущихся волос	112
Средство для укрепления корней волос, а также для борьбы с обильной перхотью	112
Средство для стимуляции роста волос и избавления от перхоти	112
Уход за глазами	112
Компресс для уставших глаз	112
Уход за руками	112
Ванночки для кожи рук	112
Маска	113
Лето	113
Солнечные ожоги и другие проблемы	113
Черeda	113
Петрушка	114
Зеленый чай	114
Арбуз	114
Дуб	114

Мята	115
Тыква	116
Капуста	116
Профилактика старения кожи, усиление ее защитных свойств	116
Тонизирующая и увлажняющая маска	116
Питательная и увлажняющая маска	117
Масло из зародышей сои (или пшеницы)	117
Хмель	118
Осень	119
Уход за кожей	119
Уход за волосами	121
Уход за ногами и руками	122
Отбеливающие, увлажняющие и восстанавливающие маски	123
Для кожи всех типов	123
Для сухой увядающей пигментированной кожи	123
Для тонкой чувствительной кожи, склонной к раздражению	123
Для очень жирной пористой кожи, пораженной угрями	123
Для любой кожи, подвергшейся воздействию ультрафиолетовых лучей	124
Отбеливающий компресс, стимулирующий обменные процессы в коже	124
Лосьон для ухода за чувствительной кожей при покраснении, солнечных ожогах и шелушении	124
Маска для чувствительной обезвоженной кожи с пигментными пятнами	124
Тонизирующая и увлажняющая маска для сухой чувствительной и увядающей кожи	125
Питательная и витаминизирующая маска для чувствительной кожи	125
Питательная и тонизирующая маска для чувствительной кожи	125
Увлажняющая маска, стимулирующая обменные процессы в коже	125
Вода для умывания чувствительной кожи, не переносящей мыло	125

Крем для очищения чувствительной кожи	126
Маска для увядающей чувствительной кожи	126
Маска для глубокого очищения кожи с комедонами	126
Успокаивающая маска из глины и шалфея	126
Хурма	127
Зеленый чай	127
Процедуры с эфирными маслами	128
Ароматическая ванночка для кистей и стоп	128
Крем для сухой тонкой бледной кожи лица	129
Ароматическая вода для умывания увядающей кожи	129
Маска для сухой увядающей кожи	129
Маска, повышающая иммунитет кожи	129
Маски, восстанавливающие сухую кожу с поврежденными барьерными функциями	129
Для кожи, склонной к куперозу	130
Противовоспалительная маска при угревой сыпи	130
Компресс для профилактики морщин вокруг глаз	131
Маска для чувствительной кожи	131
Общеукрепляющая ванна, улучшающая иммунитет	131
Ванна для улучшения настроения в хмурый, дождливый осенний день	131
Зима	132
Общие рекомендации по уходу за кожей	132
Средства по уходу за кожей	133
Масляный лосьон для сухой нежной кожи	133
Восстанавливающие маски	134
Компресс из минеральной воды	134
Трава с молоком	135
Компрессы пастора Кнайпа	135
Тесто для подбородка	135
Уход за кожей с угревой сыпью	136
Индийская маска	136
Маска для глубокого очищения кожи	136
Противовоспалительный компресс	136
Успокаивающая маска для жирной кожи	136
Зимняя ароматерапия	137
Снижение восприимчивости кожи к неблагоприятным внешним факторам	137
Уход за проблемной кожей	137

Средства для ухода за кожей рук	137
Аппликации из картофеля для огрубевшей, потемневшей, потрескавшейся кожи рук	138
Маска для рук	138
Действие воды на кожу в разное время года	138
Общие рекомендации	139
Воздействие на кожу холодной воды	140
Воздействие на кожу горячей воды	142
Глава 4. Гимнастика для лица	144
Морщины на лице	144
Мимические морщины	144
Общие рекомендации	147
Морщины на лбу	148
Преждевременные морщины	150
Причины появления преждевременных морщин	151
Средства борьбы с преждевременными морщинами	152
Возрастные морщины	153
О чем должна знать женщина зрелого возраста	153
Борьба с возрастными морщинами	153
Гимнастика для лица	155
Гимнастика для шеи	159
Упражнения для шеи	161
Уход за шеей	165
Самомассаж шеи	166
Самомассаж лица	170
Последовательность выполнения приемов самомассажа	173
Самомассаж для жирной кожи лица	178
Глава 5. Косметологические процедуры	180
Электропроцедуры	180
Гальванизация	180
Дезинкрустация	181
Ионофорез	181
Электрокоагуляция	182
Дарсонвализация	182
Электрическое поле ультравысокой частоты (УВЧ)	183
Эпиляция	183
Виды избыточного оволосения	185
Способы удаления волос	188

Микротоковая терапия	192
Электролиполиз	193
Ридолиз	193
Лимфодренаж	194
Физиостимуляция	195
Интерференцтерапия	196
Методы светолечения	196
Лечение светом	196
Лечение с помощью лазеров	197
Физические методы	198
Пилинг	198
Поверхностный пилинг	199
Срединный пилинг	199
Глубокий пилинг	200
Поверхностный химический пилинг фруктовыми кислотами	201
Поверхностный механический пилинг (микрошлифовка, микрокристаллический пилинг, микродермабразия)	202
Ультразвуковое воздействие	202
Механизм терапевтического действия ультразвука	203
Аппаратура и методика применения ультразвука в косметологии	203
Омоложение с помощью золотых нитей	204
Вакуумная чистка лица	204
Криотерапия	205
Перманентный макияж	207
Состав препаратов	207
Татуировки из хны	209
Методика биотатуировки	210
Пирсинг	211
Механические методы лечения	213
Депиляция	213
Восковая депиляция	213
Лечение с помощью инъекционных препаратов	215
Лечение с помощью ботокса	216
Особенности и недостатки метода	217
Лечение с помощью рестилайна	218
Лечение с помощью артеколла	219
Мезотерапия	221
Мезопилинг	223

Оперативные методы лечения	225
Пластическая хирургия	225
Немного статистики	225
Протезирование груди	226
Пластика лица и шеи	230
Методы физиологического оперирования	231
Липосакция	235
Стандартная липосакция	235
Тумесцентная липосакция	236
Ультразвуковая липосакция	237
Шприцевая липосакция	237
Электронное липомоделирование	238
Осложнения после липосакции	238
Липосакция лица и шеи	239
Новый вариант липосакции	240
Дермабразия	241
Глава 6. Косметические процедуры в домашних условиях	242
Обертывание	242
Лечение камнями	246
Как выбирать камни	248
Глина в косметологии	249
Виды глин и их использование	250
Глинолечение	250
Использование в косметологии	252
Белая глина (каолин, китайская глина)	252
Голубая глина	253
Зеленая глина	253
Красная глина	253
Розовая глина	254
Как лучше использовать глины	254
Грязелечение	255
Грязевая косметическая маска	256
Классификация масок	257
Традиционные маски	258
Маски пастообразные	258
Маски восковые	259
Маски гелеобразные	259
Маски пленочные	259
Маски порошкообразные	261

Современные маски	261
Маски сублимированные	262
Сыворотка с лифтинг-эффектом	264
Маски кремовые	264
Маска-лифтинг	265
Крем-маска на основе фруктовых кислот	265
Маска коллагеновая	265
Маска термическая	266
Маски для ухода за шеей и областью декольте	266
Маска реструктурирующая	266
Маска моделирующая	267
Глава 7. Современная косметика	268
Особенности отечественной косметики	268
Требования к современной косметике	274
Как покупать косметику	275
Как правильно хранить косметику	276
Если истек срок годности	277
Ингредиенты нового тысячелетия	279
Особенности современных ингредиентов	279
Полисахариды	281
Гиалуроновая кислота	281
Алоэ	281
Экстракты водорослей	281
Пептиды	282
Белки молока	282
Карнозин	283
Белково-пептидные комплексы из эмбриональной ткани	283
Ферменты	284
Ферменты-антиоксиданты	285
Папаин	285
Кислород в косметике	286
Переносчики активных веществ	286
Фруктовые альфа-гидроксидные кислоты	286
Масляные компоненты	287
Растительные масла	288
Животные жиры	291
Увлажнители кожи	292
Влагоудерживающие субстанции	294
Увлажняющие средства	296
Пробиотики и пребиотики в косметике	298

Гормоны	299
Фитогормоны (растительные активные вещества)	301
Экзотические ингредиенты в косметике	301
Масло семян конопли	301
Экстракт слизи улитки	302
Фактор красоты	303
Запрещенные компоненты	305
Амбровый мускус	305
Винилхлорид	306
Гексахлорфен	306
Диоксан	306
Нитрозамины	306
Производные циркония	306
Ртуть и ее производные	307
6-метилкумарин	307
Клеточная косметика	307
Глава 8. Как правильно ухаживать за волосами	311
Выбор шампуня	311
Маски для волос	314
Лосьон для укрепления корней интенсивно выпадающих волос	315
Лосьон для борьбы с ранней сединой	315
Средство для восстановления ломких, секущихся волос и укрепления корней	315
Масло для стимулирования роста волос и избавления от перхоти	316
Средство для борьбы с обильной перхотью	316
Питательная маска-обертывание для сухих и нормальных волос	316
Маска-обертывание для жирных волос	316
Ополаскиватель для волос любого типа, стимулирующий их рост	317
Что влияет на состояние волос	317
Процесс окисления	317
Низкая температура	318
Питание	319
Неправильный уход	319
Окрашивание волос	320
Как правильно покрасить волосы дома	322
Наиболее частые «домашние» ошибки	324

Химическая завивка (перманент)	326
Немного истории	326
Достоинства перманента	327
Типы перманента	327
Структура волос и перманент	328
Характеристика волос	329
Выбор метода	332
Основные правила выполнения перманента	332
Предварительная контрольная завивка	336
Обработка волос лосьоном	338
Химические способы выпрямления волос	339
Возможные проблемы	343
Щетки для волос — важная часть домашнего ухода	344
Наращивание — самая модная процедура для волос	345
Глава 9. Маникюр и педикюр	348
Процедуры для рук и ног	348
Гидротерапия	348
Ванночки для ног	348
Солевые ванночки	349
Ванночка для рук	349
Парафиновые маски	350
Эфирные масла в косметических и косметологических средствах для рук и ног	351
Косметика для рук и ног	352
Средства для ухода за руками	352
Традиционные средства	352
Очищающие средства	353
Средства против старения кожи	353
Средства для ухода за кожей рук и ногтями	354
Специальные средства для рук	354
Восстанавливающий крем для рук	355
Смягчитель кутикулы	355
Средства для укрепления ногтей	355
Масло для массажа	356
Средства для ухода за ногами	357
Кремы-скрабы	359
Новейшие скрабы	359
Гель для ног	359

Маникюр	359
Виды маникюра	359
Классический обрезной маникюр	360
Необрезной «сухой» (препаратный) маникюр	361
Маникюр с пемзой	361
Выполнение классического маникюра	362
Последовательность маникюра	362
Французский маникюр	368
Способы нанесения французского маникюра	368
Накладные ногти	369
Наращивание ногтей	369
Нейл-арт	370
Татуировки из хны	371
Аппликации с фольгой	372
Техника «кракелюр»	373
Педикюр	375
Если потеют ноги	376
Домашние средства	376
Медицинская помощь	377
Запах ног	377
Домашние средства	377
Медицинская помощь	378
Вросший ноготь	378
Домашние средства	378
Медицинская помощь	379
Волдырь на подошве	379
Домашние средства	379
Медицинская помощь	380
Мозоль и ороговелость	380
Отеки ног	383
Домашние средства	383
Косметологическая помощь	383
Боль в большом пальце	384
Домашние средства	384
Медицинская помощь	384
Зуд между пальцами ног	385
Домашние средства	385
Медицинская помощь	386
Заключение	387
Список литературы	388

Глава 4

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Вопрос о том, как избежать появления морщин и как с ними бороться, интересует женщин любого возраста. Чем раньше женщина задумывается о проблеме старения, тем выше оказывается результат применяемых ею средств и процедур. Принципы ухода за кожей должны передаваться из поколения в поколение. Однако, к сожалению, в наше время чаще дочь гораздо больше осведомлена о новых способах лечения, новинках в косметологии и сама вполне может дать квалифицированный совет маме. Нередко случается и так, что, не имея достоверных источников информации, девушка, пользуясь слухами и советами подруг, наносит вред коже. Поэтому мать должна прививать дочери основные принципы ухода за кожей, помочь выбрать косметическое или косметологическое средство, научить ее гимнастике.

МОРЩИНЫ НА ЛИЦЕ**МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ**

Известно, что с годами свойства кожи и внешний вид лица меняются вследствие ослабления мимических мышц, которые придают лицу выразительность и подвижность. Причины этих явлений могут быть различными.

Нередко первые едва заметные морщинки могут появиться уже в молодом возрасте, в 10–20 лет. Это так называемые мимические морщины, возникающие в результате излишне частого сокращения мышц у людей с чрезмерно подвижным лицом.

Мимические гримасы при разговоре, смехе и особенно вследствие плохой привычки морщить нос или поднимать брови, вы-

ражая свое недовольство или недоумение, как это часто бывает у нервных людей, способствуют появлению вначале вертикальных и горизонтальных складок на лбу и переносице, затем морщин, опускающихся от основания носа к углам рта.

Неестественный, напряженный смех вызывает резкое сокращение всех лицевых мышц, что также порождает морщины на лице, особенно на щеках. Позднее, к 30-летнему возрасту, появляются морщинки у наружных углов глаз — так называемые «гусиные лапки», или лучики. Они быстро развиваются у женщин, имеющих привычку щурить глаза, а также у близоруких людей, которые не носят очков. Пытаясь разглядеть предмет на далеком расстоянии, они напрягают глазные мышцы, сужая глаза, — и постепенно сеть морщинок у глаз переходит в «гусиные лапки». У близоруких людей, которые не носят очков, но, упорно тренируясь, добиваются «свободы зрения», «гусиных лапок» может и не быть. Однако для этого нужны время и достаточная сила воли, длительный контроль за своим лицом.

Более всего портят лицо резкие складки, которые начинаются от крыльев носа и идут к уголкам рта — так называемый риктус, или «линии скорби». Обострение их старит женщину в любом возрасте, придает ее лицу печальное, недовольное старческое выражение. Простейший способ избежать углубления «линий скорби» — по возможности держать челюсти разжатыми (при чтении, ходьбе и т.д.). В дальнейшем усиливаются морщинки вокруг глаз, около основания носа, над верхней губой и т.д.

Все сказанное не означает, что вы не должны смеяться или что необходимо сохранять полную неподвижность лица. Наоборот, смех молодит и украшает лицо, но это относится только к естественному, непринужденному смеху. Глубокие складки на щеках, вертикальные, как шрамы, и складки по контуру лица, которые обычно обозначаются только в глубокой старости, намечаются уже в молодом возрасте у женщин нервных, неестественно и много смеющихся.

На лице не могут не отражаться эмоции, переживания, настроение человека. Однако при этом выражение лица должно быть естественным, спокойным, без излишнего напряжения

и непрерывного движения лицевых мышц. Этого можно достичь благодаря самоконтролю.

Многие женщины даже не подозревают о своих гримасах, некоторые же ошибочно считают их естественными для эмоциональной, впечатлительной натуры.

Бороться с гримасами, вошедшими в привычку, не только никогда не поздно, но и совершенно необходимо, если вы хотите избавиться от морщин. И чем раньше начать борьбу, тем эффективнее будет результат. Чтобы добиться успеха, вам потребуются сила воли и упорное стремление избавиться от дурной привычки. Прежде всего внимательно изучите свое лицо и найдите правильный способ устранения недостатков. Если вы переутомлены и не способны проконтролировать свое лицо, попросите подругу или кого-нибудь из домашних хотя бы изредка напоминать вам о необходимости избегать гримас. Полезно также зафиксировать в памяти то мышечное ощущение, которое бывает при разговоре и смехе без лишних гримас.

При систематической работе над собой уже через месяц будет заметно улучшение. Даже за 2–3 нед можно, например, разгладить лоб — не только избавиться от привычки морщить его, но и ликвидировать «плиссированные» складки, что сразу как бы увеличивает лоб и молодит лицо.

Важно уже с юных лет отучать подростка гримасничать, ходить, надув губы; надо постоянно напоминать ему об этом или показать его лицо в этот момент, так как часто люди даже в зрелом возрасте не подозревают о своих гримасах.

Нередко интересная, обаятельная женщина может поразить своим неприветливым, некрасивым лицом, когда она ни с кем не общается, например сидит в трамвае или ожидает своей очереди у врача. Это значит, что она не умеет владеть своим лицом или просто не знает себя в те минуты, когда лицо ей не подчиняется. А между тем лицо, как и все наши манеры и движения, должно всегда нам подчиняться, быть естественным, красивым, независимо от того, видит нас кто-либо в эту минуту или нет. Психологи говорят, что лицо — это важнейший инструмент человеческого общения, и этим инструментом надо уметь владеть.

Если лучшим средством для предупреждения морщин возрастного характера является правильный уход за кожей и здоровый образ жизни, то для борьбы с мимическими морщинами необходимы только самодисциплина, воля, умение владеть собой. Сознательно руководствуясь вышеуказанными наставлениями, при желании можно ликвидировать многие эстетические недостатки лица.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Выйдя на улицу, особенно весной, в первые солнечные дни или при сильном ветре и непогоде, прежде всего проверьте, не морщите ли вы лицо. Если вам трудно сделать это, воспользуйтесь зеркалом. Когда вы научитесь контролировать свои эмоции, оно вам не понадобится.

Всматривайтесь в лица прохожих, в основном женщин, так как делать гримасы в основном свойственно им. Увидев судорожно сморщенные лица, вы останетесь довольны собой. Надо привыкнуть, глядя на лица встречаемых, проверять себя до тех пор, пока вы совершенно не отучитесь морщить лицо в любую погоду, при любых мыслях и переживаниях.

2–4 раза в день необходимо проверять себя и во время работы, на это уходит не больше 1–2 с. Иногда женщины на работе время от времени ставят перед собой маленькое зеркальце, которое помогает моментально расправить морщины на лбу или снять напряжение лица. Через какой-то период времени они уже в этом не нуждаются. Следует непременно контролировать себя и дома.

Вначале такой постоянный контроль покажется трудным, но позднее появится привычка и вы будете делать это незаметно для себя и выходя на улицу, и на работе, и дома. Так, изо дня в день, из недели в неделю, год за годом вырабатывается навык самоконтроля. Складки при этом окончательно не ликвидируются, но они, бесспорно, несколько разгладятся и не будут углубляться и увеличиваться. Если же начать такого рода контроль уже в молодом возрасте, то эффект будет полным.

МОРЩИНЫ НА ЛБУ

Итак, основываясь на том факте, что мимические мышцы лица подчинены нашей воле, мы должны уметь управлять ими. В частности, не следует поддаваться дурной привычке морщить лоб.

В основном с морщинами на лбу надо бороться механически, то есть постоянно и любыми способами им сопротивляться. Желание и специальная тренировка помогут избавиться от привычки морщить лоб даже в тех случаях, когда кажется, что управлять складками на лбу невозможно, что, потеряв эластичность, они перестают подчиняться.

Если у вас дома утром или вечером остается немного свободного времени, например когда вы смотрите телевизор, вяжете, читаете или убираете квартиру, попробуйте сделать следующее. Возьмите полоску тонкой бумаги (ее можно приготовить заранее), непременно совершенно гладкой, без рубцов и следов от складывания. Это может быть и калька, и целлофан, и тонкий пергамент, и просто гладкая бумага, лучше тонкая, чтобы она легко прилегала к коже. Примерьте ее к своему лбу, обильно смажьте питательным кремом, плотно приложите к середине лба, предварительно расправив морщинки рукой. Верхние и нижние края бумаги оставьте свободными, чтобы они не сморщивались на выпуклости лба в складочки и не оставляли на коже следов. Бумага по размерам должна быть уже лба, чтобы она не задевала бровей и корней волос. Сверху не слабо и не очень сильно повяжите эластичный бинт, марлю или ленточку — более узкую, чем полоска приложенной бумаги, вначале на 15–20 мин, а на 6–7-й раз уже на более продолжительное время.

Возможно, не у всех эти первые попытки расправить морщины на лбу будут успешными, но надо помнить, что начинать всегда трудно. Вот почему, перед тем как приступить к этой процедуре, рекомендуется в течение 2–3 нед делать гимнастику для глаз (рис. 1, 2), не морща при этом лоб.

Первое время повязка, возможно, будет мешать и утомлять вас, но через 8–10 дней вы перестанете ее замечать. Использовать повязку рекомендуется ежедневно, а при возможности и по 2 раза в день.

Наложённая повязка не позволяет морщить лоб, и постепенно мышцы привыкают к состоянию покоя. Сняв ее, вы некоторое

время будете ощущать, что не можете наморщить лоб, а это означает, что процедура начинает приносить результаты. У кого-то этот момент наступит быстрее, у кого-то медленнее. Пользоваться повязкой надо до тех пор, пока не возникнет ощущения, что морщины на лбу больше не появляются. Таким образом, подчинив мышцы своей воле, вы разгладите складки на лбу. Со временем приложенная ко лбу бумага будет держаться и без повязки.

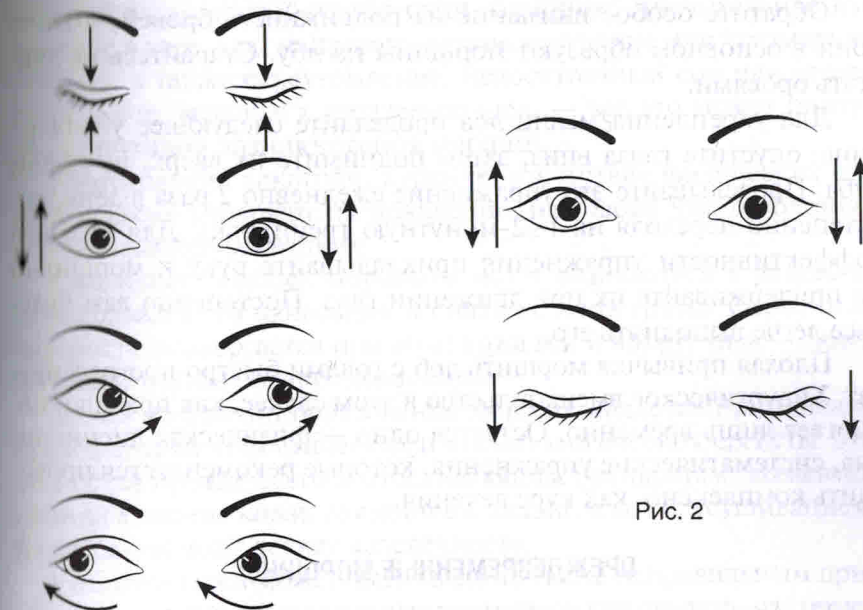


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 2

Тренируя подобным образом мимические мышцы, укрепляя их гимнастикой и самомассажем (или парафиновой повязкой), удастся избавиться от вредной привычки морщить лоб.

Как правило, уже через 15–20 дней складки в области лба теряют свою выпуклость. Некоторые женщины отучаются морщить лоб, даже не прибегая к повязкам: они периодически прикладывают руку ко лбу, чтобы убедиться в том, что он не сморщен.

Женщинам старше 35 лет после бумажной повязки рекомендуется накладывать парафиновую. Это следует делать после того,

как применение повязки из бумаги уже даст определенные результаты.

Курс процедур с парафиновой повязкой следует проводить 1–2 раза в год, лучше весной и осенью, а тем, у кого складки глубокие, — 2–3 раза в год. Парафиновая маска для лба практически не имеет противопоказаний, а для всего лица ее можно делать только тем, у кого нет расширенных кровеносных сосудов на лице.

Обратите особое внимание на подвижность бровей, именно они в основном образуют морщины на лбу. Старайтесь не двигать бровями.

Для укрепления мышц лба сделайте следующее упражнение: опустите глаза вниз, затем поднимите их вверх, не морща лба. Проделывайте это упражнение ежедневно 2 раза в день, постепенно переходя на 1–2-минутную тренировку. Для большей эффективности упражнения прикладывайте руку к морщинам и придерживайте их при движении глаз. Постепенно вам будет все легче выполнять его.

Плохая привычка морщить лоб с годами быстро прогрессирует. Хирургическое вмешательство в этом случае, как правило, помогает лишь временно. Остается одно — физическая дисциплина, систематические упражнения, которые рекомендуется проводить комплексно, как курс лечения.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ МОРЩИНЫ

Появление преждевременных морщин может быть в какой-то степени обусловлено врожденной предрасположенностью, неправильной деятельностью желез внутренней секреции, общим состоянием здоровья, определенными внешними факторами и другими причинами.

Для начала необходимо задуматься над тем, что является причиной появления морщин, и, если возможно, начинать именно с устранения причины.

Большинство женщин считают, что для предупреждения морщин вполне достаточно систематически смазывать лицо витаминизированным или увлажняющим кремом. Однако это далеко не так. Большое внимание необходимо уделять вопросам профилак-

тического ухода за кожей лица. Для этой цели применяются как разнообразные средства лечебной косметики, лечебный массаж, так и физиотерапевтические процедуры, маски для лица (парафиновые, витаминизированные, с биогенными стимуляторами) и общеукрепляющие средства.

Причины появления преждевременных морщин

Как показывает практика, преждевременному появлению морщин часто способствуют сами женщины. Значительное изменение в весе, как, например, резкое похудение или чрезмерная полнота, а также переутомление, недостаточный сон или отсутствие зубов, ведущее к западению щек, — все это может послужить причиной возникновения морщин.

Употребление алкоголя, курение, отсутствие физических нагрузок также ускоряют их появление, не говоря уже о болезнях и душевных переживаниях.

У молодых девушек морщины могут развиваться в результате неправильного нанесения и снятия с лица грима. Особенной опасности подвергается при этом кожа век и вокруг глаз — самая нежная и тонкая область кожи лица.

Одной из причин образования морщин является применение неподходящих косметических и косметологических средств. Это относится прежде всего к отбеливающим препаратам, вызывающим шелушение кожи, связанное с сильным ее пересушиванием. В результате кожа теряет эластичность.

Увядание кожи может быть вызвано также неправильным применением самых обыкновенных косметических средств, например употреблением при сухой коже обезжиренных кремов, которые подходят в лучшем случае лишь молодым женщинам с нормальной кожей. Сюда же следует отнести и лосьоны со спиртом, которые используются для очистки лица, мытье лица с мылом 2 раза в день, чрезмерное припудривание (особенно пудрой в камне).

Женщины с нежной кожей, которые не любят приобретать патентованные косметологические препараты и пользуются средствами собственного изготовления, должны знать, что по своему усмотрению нельзя применять даже лосьоны для очистки кожи лица, так как позднее это может привести к неприятным последствиям.

Глава 9

МАНИКЮР И ПЕДИКЮР**ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ РУК И НОГ**

Уход за ногами бывает разный. Первый уровень составляют домашние процедуры, направленные на устранение небольших недостатков. Второй — гигиенический уход в педикюрном кабинете. Он включает чистку стоп, парафиновые ванночки, массаж, снятие небольших ороговелостей, придание формы ногтям. Многие из этих процедур при желании можно сделать дома. Третий уровень — лечебные процедуры, направленные на устранение серьезных изменений стоп (патологические изменения стопы, кожные заболевания стоп и ногтей, плоскостопие и его последствия, такие как натоптыши и мозоли). Устранением этих проблем может заниматься только врач-дерматовенеролог или врач-косметолог совместно с врачом-ортопедом. Четвертый уровень — хирургическое вмешательство, необходимое, например, для удаления косточек.

Уход за руками выполняется аналогичным образом. Отдельно выделяются средства для работы в условиях косметологического кабинета и в домашних условиях.

ГИДРОТЕРАПИЯ**Ванночки для ног**

Никакой педикюр не может считаться полным без оживляющей и освежающей кожу стоп гидротерапии. Так как не каждый клиент педикюрного кабинета может позволить себе роскошь «высокой гидротерапии» в специальной ванне, он вполне мо-

жет воспользоваться альтернативой — новыми карбонатами, или «мраморами» для ванн. Будучи погруженными в обыкновенную ванночку с водой, они немедленно взрываются миллионами пузырьков, образуя нечто вроде водоворота. Процедура необыкновенно приятная.

Некоторые из этих карбонатов еще и нормализуют физическое состояние стоп за счет содержащихся в них кондиционеров для кожи, АНА и масляных эссенций.

Ванны с шалфеем, корой дуба устраняют потливость и секреторные запахи ног, с вербой — снимают боли, с каштаном — отеки.

Солевые ванночки

В настоящее время компании весьма активно продвигают на рынок широкий спектр солей с освежающими и снимающими напряжение стоп свойствами.

Очень ценными свойствами обладают соли Мертвого моря, так как содержат важные для организма вещества: соединения магния, калия, кальция (бромиды, сульфаты) и микроэлементы.

Перед обработкой ног делают разрыхляющую ванночку. Для этого перед процедурой в нее добавляют по 1 столовой ложке соды, жидкого мыла, нашатырного спирта на 2 л воды. Время принятия ванночки — 15 мин.

Это, конечно, самый простой и недорогой способ.

Профессиональные фирмы выпускают сегодня различные добавки для ванн, упакованные в удобную одноразовую растворяющуюся капсулу.

Можно для добавок использовать и эфирные масла.

Ванночка для рук

Это самая распространенная процедура. Из нее можно сделать настоящий оздоровительный коктейль или, по старинке, воспользоваться только великой силой воды, дарованной нам природой. В рецептуру такого коктейля входят различные активные препараты: масла, питающие кожу; экстракты трав, способствующие заживлению микротравм и микротрещин; антибактериальные и противогрибковые вещества.

Задача такой ванночки — сделать кожу более мягкой, а кутикулу — более податливой. И конечно, максимально удалить загрязнения, что особенно важно для потрескавшихся шершавых рук.

ПАРАФИНОВЫЕ МАСКИ

Косметология относит их к разряду интенсивных, поскольку они помогают активным веществам нанесенных под маску препаратов быстро попасть в глубокие слои кожи.

Специальная косметика и активные добавки (например, алоэ и абрикосовое масло) делают процедуру еще более эффективной.

Большим преимуществом парафиновой терапии является моментальный эффект. Начинают процедуру с тщательного очищения кожи рук. Затем следует пилинг, после которого втирают увлажняющий крем, совмещая этот этап с легким массажем.

Наконец переходят к ванночке с парафином, которая должна быть не обжигающей, а очень теплой и приятной. Парафин нагревается в специальных нагревателях (термостатах), изготовленных по принципу водяной бани.

Обычно требуется несколько секунд, чтобы рука оценила его температуру и привыкла к ней. Оценив, рука до запястья мягко погружается в парафин. Кисть не напряжена, ладонь свободно лежит на дне ванночки, как бы распластавшись по нему.

Далее делают следующее: руку то погружают в ванночку на несколько секунд, то на несколько секунд вынимают из нее. И так 4–5 раз, пока она постепенно не обрастет парафином.

Затем на руку натягивают защитную пластиковую перчатку, а сверху — махровую варежку. Работают сначала с одной рукой, только после того, как она получит все, что ей полагается, переходят к другой. Для этой процедуры вам потребуются помощник, но если таковой не найдется, то вполне можно будет справиться и одной. Проведите сначала процедуру для одной руки, а затем для другой.

Через 10–15 мин, сняв варежку, удаляют парафин легкими массирующими движениями одновременно с пластиковой перчаткой (от запястья к кончикам пальцев).

Так же делают и парафиновую ванну для ног, с той лишь разницей, что вместо варежки надевают носок.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА В КОСМЕТИЧЕСКИХ И КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ ДЛЯ РУК И НОГ

Добавив 1–2 капли сандала или масла розы в гель для ногтей, можно повысить его эффективность в 5–7 раз. Лосьоны и присыпки с каяпутом (чайным деревом) очищают, а для удаления натоптышей или огрубевших участков кожи используют гели с маслами мяты и майорана. Желательно обогащать одну (разовую) дозу препарата, чтобы сразу его использовать, потому что ароматы нестойки и сила их заключается в быстром воздействии.

Маски для рук с маслами розового дерева, иланг-иланга, кипариса регенерируют и выравнивают окраску кожи, устраняя пятна и сосудистый рисунок, а ломкие ногти восстанавливают маски с маслами иланг-иланга, мандарина и ромашки.

Укрепление и полировку ногтей осуществляют втиранием чистых масел лимона и сосны.

Бергамотовое масло препятствует воспалительным процессам, питает кожу, оказывает антибактериальное, противовирусное, противогрибковое и регенерирующее действие.

Масло чайного дерева обладает противовоспалительными и болеутоляющими свойствами, способно останавливать аллергические реакции, а также стимулировать процессы регенерации клеток кожи. Но главное — это эффект антибиотика широкого спектра действия.

Лаванда и валериана, которые тормозят функции центральной нервной системы, приятно туманят нам голову и создают легкую эйфорию.

Масло нероли борется с нашей нервозностью, раздражительностью и подавленностью, сохраняет нам ясную голову, вливает в нас заряд бодрости, порождает жажду жизни. Поэтому масло нероли является одним из самых надежных антидепрессантов.

Сандаловое масло — самое дорогое среди эфирных масел. Действие этого масла является универсальным: оно влияет на им-

мунную и нервную системы, улучшает кровообращение, нормализует гормональный фон, в частности позитивно воздействует на гипофиз, который регулирует нашу сексуальность. В конечном результате повышается ваша активность на фоне внутреннего равновесия и жажды жизни.

К сожалению, приходится помнить: эфирные масла бывают и источником аллергических реакций. Поэтому необходимо определять вашу индивидуальную непереносимость.

КОСМЕТИКА ДЛЯ РУК И НОГ

СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА РУКАМИ

Едва ли когда-либо прежде рынок средств по уходу за кожей рук был столь богат и интересен. Производители не ограничиваются только выпуском традиционных кремов для увлажнения сухой кожи рук, они предлагают множество продуктов, решающих одновременно несколько задач.

Положение существенно изменилось с появлением на рынке фирм, специализирующихся на выпуске средств по уходу за руками.

Традиционные средства

Продукты этой группы служат самым простым и насущным целям — увлажнить кожу рук, защитить ее от вредных воздействий, обогатить питательными веществами. Они мало ароматизированы или вовсе не пахнут и подходят всем. Их состав не меняется многие годы: основой для традиционных натуральных кремов всегда служат вазелин и глицерин (от 15 до 40%) — вещества, оказывающие сильное смягчающее действие и способствующие восстановлению защитных функций эпидермиса. В кремы обычно добавляются также экстракты масел зерновых, масло чайного дерева и аллантоин. Наиболее популярными на нашем рынке по-прежнему остаются увлажняющие и защитные кремы.

Специалисты спешат порадовать: ими разработан целый комплект кремов-новинок, защищающих от холода. Набор включа-

ет кремы для лица и ног, обычный крем для рук и гель для рук сильного действия, избавляющий от неприятных ощущений на морозе, когда пальцы от холода словно горят.

Очищающие средства

Фирмы разрабатывают новые препараты на основе комплексного использования ароматических масел, фитоэкстрактов и талассопродуктов — гели. Эмульгирующую основу препарата, очищающую поверхность кожи от загрязнений, составляют производные кокосового и касторового масел. В качестве эксфолирующего компонента использованы морские диатомовые водоросли и частички плода жожоба, которые, соприкасаясь с кожей, оставляют на ней защитную пленку. Гидролизат протеинов сладкого миндаля и экстракт пресноводной водоросли хлореллы с высоким содержанием витаминов А, В₁₂ и С смягчают и увлажняют кожу. Уникальный терапевтический комплекс ароматических масел петитгрейна, лаванды, розмарина, шалфея и бессмертника не только благотворно влияет на состояние кожи, но и создает незабываемый «прозрачный» аромат.

Другим современным очистителем является «мыло без воды». Препарат назван так, потому что используется в чистом виде и не требует смывания водой. На руки наносят 10–12 мл препарата и втирают, после чего грязь скатывается. В состав такого геля входят специальные дезинфицирующие добавки, упакован он в емкость с дозатором, что делает его удобным в использовании. Особенно хорошо использовать такой очиститель перед маникюром, так как он не напитывает ногти лишней влагой.

Средства против старения кожи

Этот тип кремов оценят прежде всего те, кто, несмотря на возраст, не перестает ухаживать за собой. Кремы против старения кожи рук отличаются особенной мягкостью и текучестью. Состав их бывает достаточно сложным и включает компоненты, способствующие восстановлению клеток, например фруктовые кислоты, а также вещества, способные бороться с нежелательной пигментацией, например экстракт ежевики. Средства для омоло-

жения кожи рук обычно выпускаются в комплекте с кремами для лица. Крем хорошо восстанавливает, препятствует появлению коричневых пятен, увлажняет и защищает кожу — все это за счет входящих в его состав активных компонентов.

Для изготовления новых кремов для рук используют современные разработки и новейшие компоненты. Состав их довольно сложен: в препарат могут быть включены как традиционные вещества типа масла сального дерева и глицерина, так и совсем недавно открытые ДНК морских растений. А поскольку крем должен препятствовать появлению темных пятен, в него чаще всего включают экстракт ежевики, арбутин и виноградный сок.

СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ РУК И НОГТЯМИ

Среди средств по уходу за кожей рук и различных препаратов для маникюра выделяется группа кремов, воздействующих одновременно на кожу и на ногти. Двойное действие таких препаратов обеспечивают входящие в их состав укрепляющие вещества, чаще всего хитин (экстракты из панцирей ракообразных), D-пантенол или витамин B₅ — компоненты, которые способствуют восстановлению клеток и улучшают сопротивляемость ногтя. Все кремы делают кожу приятной на ощупь, действуют быстро и не оставляют следов жира на руках. Изготовители признаются, что труднее всего им бывает найти нужное соотношение между питательными веществами и теми компонентами, которые должны не только сделать пленочный покров неощутимым, но и оставлять после применения ощущение сухости. Такой крем обладает двойным действием: не только укрепляет эпидермис и ногти, но и способствует депигментации и не дает ладоням потеть. В состав этих средств входит целый набор растительных отбеливающих компонентов с добавлением ароматической эссенции кипариса, приостанавливающей потовыделение.

Специальные средства для рук

Эти кремы призваны выполнять очень конкретные и порой весьма оригинальные задачи: давать ладоням ощущение све-

жести, делать эластичными мертвые клетки или разглаживать эпидермис. Некоторые фирмы разработали целую серию из четырех специальных кремов, использовать которые надо в строго определенной последовательности: 1) сначала средство для омолаживания кожи; 2) затем защищающий состав от вредных воздействий; 3) следом крем против старения кожи, против морщин и коричневых пятен, предназначенный для кожи, теряющей эластичность; 4) наконец, восстанавливающий и водоустойчивый крем пригодится тем, у кого на руках появляются трещины или раздражения.

Восстанавливающий крем для рук

Восстанавливающий ночной крем для рук является частью курса по уходу за руками. В составе крема, как правило, присутствует комплекс природных веществ — гиалуроновая кислота, аминокислоты. Они дают хороший восстанавливающий эффект для каждой клетки кожного покрова, удерживают влагу. После нанесения крема необходимо надевать специальные хлопчатобумажные перчатки, это помогает крему эффективно проникать в глубокие слои поврежденной кожи рук. Его необходимо использовать ежедневно в течение 30 дней на ночь.

Смягчитель кутикулы

Обрабатывайте средством для смягчения кутикулы. Кремная консистенция позволяет средству эффективно проникать в кутикулу, которую затем очень легко удалить.

Такие составы для избавления от кутикулы содержат фруктовые кислоты и масла. Принцип действия — послойное растворение омертвевшей кожи.

Средства для укрепления ногтей

Существуют эффективные средства для укрепления ногтей в форме карандаша, которые препятствуют их ломкости и расслаиванию. В состав входят сосновое, эвкалиптовое, лимонное масла. Препараты удобны в применении, а аппликаторы позволяют точно наносить средство.