



1000 лучших секретов красоты на скорую руку

- 🌹 Уход за кожей
- 🌹 Школа макияжа
- 🌹 Маникюр и педикюр
- 🌹 Забота о волосах
- 🌹 Секреты молодости



ИЗДАТЕЛЬСТВО
КАУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

ПОДГОТОВКА К КОСМЕТИЧЕСКИМ ПРОЦЕДУРАМ

Средства по уходу готовим сами • Косметические процедуры. Работа над ошибками

УХОД ЗА ЛИЦОМ

Уход за кожей лица • Уход за губами, глазами, бровями и ресницами • Гимнастика для лица

ШКОЛА МАКИЯЖА

Общие правила макияжа • Макияж по типу лица • Макияж по индивидуальному цветовому типу • Мастер-класс: исправляем ошибки макияжа • Экспресс-макияж

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

Уход за шеей, грудью, руками, ногами и ступнями • Маникюр и педикюр • Уход за волосами • Выбор парфюма

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Фитотерапия: силы природы на страже красоты • Враги красоты • Чтобы оставаться молодой • Молодость и красота надолго



*1000
лучших
секретов
красоты
на скорую руку*



ИЗДАТЕЛЬСТВО

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков Белгород

2011

УДК 646/649
ББК 51.204
Т93

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Владимир Гладкий*

ISBN 978-966-14-1307-7 (Украина)
ISBN 978-5-9910-1587-5 (Россия)

- © DepositPhotos.com/
Daniel Sroga, дмитрий
эрслер, обложка, 2011
- © Книжный Клуб «Клуб
Семейного Досуга», из-
дание на русском языке,
2011
- © Книжный Клуб «Клуб
Семейного Досуга», ху-
дожественное оформ-
ление, 2011
- © ООО «Книжный клуб
"Клуб семейного досу-
га"», г. Белгород, 2011

У красоты смыслов столько же, сколько у человека настроений.

Оскар Уайльд

Введение.

Красота «на скорую руку» и надолго

Перед вами замечательная книга. Можно смело сказать — уникальная. Потому что написали ее мы сами. Сотни членов Клуба — от Львова до Петропавловска, от Ставрополя до Удмуртии — создали эту книгу.

Мы вместе пытались найти ответ на один вопрос: как сохранить красоту? Как ее подчеркнуть и преумножить?

Конечно, бывают ситуации, когда мы должны стать неотразимыми сразу же, пусть и ненадолго. Этому сначала и был посвящен конкурс «Секреты красоты на скорую руку».

Но этот, казалось бы, простой конкурс перерос в настоящий «слет» Василис по обмену премудростями. Ведь стать неотразимой на краткий миг не так сложно. А вот сохранить свою индивидуальность, подчеркнуть оттенки своей неповторимо прекрасной внешности куда сложнее. И это еще не все. Не просто подчеркнуть свою красоту, но и оставаться молодой, сильной, красивой и здоровой как можно дольше — вот задача, поистине достойная приложения всех сил.

Не зря же на десятках интернет-форумов идет оживленнейший обмен опытом, не зря девочки, девушки и дамы делятся друг с другом секретами (которые иногда куда важнее секретов государственных). Не зря пытаются украсить собой этот мир и покориť сердца таких непонятных существ, как мужчины.

Вот поэтому в книге и появились большие разделы по уходу за лицом и телом, отдельно — за глазами и губами. Нашлось место и тайнам макияжа. Приятно, что наши конкурсанты, они же авторы книги, уделили внимание всем аспектам женской красоты и дали множество нужных советов для тех случаев, когда одна маска или лосьон не в силах спасти ситуацию.



Практически во всех рецептах, предложенных здесь, содержатся натуральные компоненты: молоко и мед, соки и настои трав. Однако в книге есть и отдельный раздел, куда вошли рецепты и советы, в которых используется практически только то, что может нам подарить сад, огород, поле и лес: овощи, фрукты, лекарственные растения.

Чаще всего кожа человека представляет собой не один определенный тип (нормальная, сухая или жирная), а их комбинацию. Поэтому и большинство ваших рецептов отнесены именно к рецептам для смешанного типа кожи, особенно если в своих письмах вы не указали, для какого из типов кожи предлагаете маску или лосьон, скраб или крем.

Собрав поистине гигантский объем информации, мы позволили себе сделать несколько обобщений, которые, надеемся, станут своеобразной шпаргалкой для тех, кто готов потратить немного времени каждый день на уход за своей неповторимой, уникальной внешностью.

Спасибо всем, кто принял участие в конкурсе! Ведь без вас так и остался бы тайной самый главный рецепт красоты. А он совсем прост: каждая из нас прекрасна по-своему. Дело за малым — сохранить эту неповторимую красоту надолго, не дать времени отобрать у нас то, то украшает нашу жизнь и наш мир.

Вот о том, как же сохранить красоту, мы с вами и расскажем друг другу.



ПОДГОТОВКА К КОСМЕТИЧЕСКИМ ПРОЦЕДУРАМ

Для того чтобы лучше понимать цель процедур, предназначенных для ухода за кожей, ознакомьтесь с некоторыми терминами, которые используются в косметологии и будут часто встречаться в этой книге.

Аппликации — тип процедур, используемых в косметологии, локальное накладывание разного рода компрессов (аппликаций) на проблемные зоны кожи, волосистой части головы в лечебных целях.

Косметическая маска — процедура нанесения на кожу лица кремоподобной массы, содержащей различные активные ингредиенты. В отличие от впитывающихся кремов, несущее вещество маски, то есть наполнитель, не впитывается в кожу, и поэтому по окончании процедуры его надо удалять ватным тампоном или специальной салфеткой, смоченной в очищающем лосьоне.

Компресс — лечебная многослойная повязка.

Тониками в косметологии называется широкая группа жидкостей, цель которой — сбалансировать кислотность (рН) кожи, нарушенную после умывания мылом или другим очищающим средством. Тоник применяют как промежуточное средство между умыванием и нанесением увлажняющего крема. В обиходе часто ошибочно подразумевают, что тоник имеет тонизирующий эффект.



Лосьон представляет собой косметико-гигиеническое средство по уходу за кожей. Чаще всего это водно-спиртовой раствор биологически активных веществ, к которым могут относиться витамины, соки, настои трав и других растений. Лосьоны бывают водные, спиртовые, щелочные и кислые — каждый вид подходит для ухода за определенным типом кожи.

Пилинг — удаление поверхностного слоя кожи (рогового слоя эпителия), старых, омертвевших клеток и грязи. Пилинг способствует стимуляции процессов регенерации, активации обменных процессов в коже.

Скраб — косметическое средство для глубокого очищения кожи или пилинга. Представляет собой смесь из сметаноподобной основы (гель, крем, глина, сметана, йогурт и т. д.) и натуральных или синтетических абразивных частиц (кофе, измельченные косточки абрикоса, винограда, соль и т. д.). Скраб не только чистит и шлифует кожу, но и устраняет излишнюю сальность, сужает расширенные поры. В результате кровоснабжение кожи улучшается, она становится гладкой и нежной.

Средства по уходу готовим сами

Для ухода за лицом, волосами или в других косметических целях часто требуется приготовить отвары, настои или настойки лекарственных растений. Чтобы рецепты их приготовления оказались полезными, а лекарственные растения принесли необходимый результат, нужно соблюдать правила приготовления.

Если у вас дома не оказалось весов, отмерить нужное количество ингредиентов, указанных в рецепте, вам помогут подручные средства:

- ✱ 1 ст. л. травяной смеси — 7—8 г;
- ✱ 1 ч. л. трав — 1,5—2 г;
- ✱ 1 ст. л. воды — 15 г;



- ★ 1 ч. л. воды — 5 г;
- ★ 1 стакан воды — 200—250 мл.

Настои

Для приготовления настоев измельченные растения положить в эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду и залить водой. Чаще всего для получения 100 мл ($\frac{1}{2}$ стакана) настоя берут 10 г измельченного растения. Учитывая то, что часть воды испаряется, нужно налить ее немного больше, чем нужно по рецепту. Емкость закрыть крышкой и нагреть смесь на кипящей водяной бане в течение 15 мин, после чего посуду снять, охладить жидкость при комнатной температуре в течение 1 ч, процедить через марлю или чистую хлопчатобумажную ткань. Затем долить кипяченую воду до требуемого объема. В некоторых случаях рекомендуется заливать траву крутым кипятком и ставить в теплое место на 15 мин. Иногда необходимо готовить настои холодным способом.

Отвары

Для получения отвара измельченную траву залить кипятком и держать на огне 20—30 мин. Затем охладить при комнатной температуре 10—15 мин, процедить и добавить кипяченую воду до необходимого объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества, нужно процеживать сразу же после снятия с огня. Настои и отвары, к сожалению, быстро портятся, особенно в тепле. Поэтому их лучше готовить ежедневно или хранить в темном прохладном месте (можно в холодильнике), но не более трех суток.

Настойки

Настойки готовят на 70- или 40 %-ном спирте, которым нужно залить измельченную траву и выдержать в закрытой посуде в течение 7 суток. Затем жидкость слить, хорошо отжать остатки травы и процедить. Спиртовые настойки могут храниться продолжительное время.



Маски

Маски для лица являются сейчас осознанной необходимостью для каждой женщины, поэтому рецепты домашних масок сегодня так востребованны. Кожа лица открыта ветру, дождю, снегу, пыли и прочим неблагоприятным факторам. Маска в этих условиях помогает очистить лицо, дает коже необходимые питательные вещества, повышает ее тонус. Визажисты утверждают, что без предварительной хорошей маски для лица почти невозможно сделать качественный макияж.

Виды масок

Маски классифицируются по нескольким признакам:

Частота применения. Существуют маски, которые можно использовать ежедневно или в виде курсов из нескольких процедур подряд. Большую часть масок рекомендуется наносить 1—2 раза в неделю, а вот наиболее интенсивные — не чаще чем 1—2 раза в месяц.

Тип кожи, для которой применяется маска. Существуют как маски, предназначенные для какого-то конкретного типа кожи (питательные — для сухой, подсушивающие — для жирной), так и универсальные.

Воздействие. По этому признаку маски делятся на несколько групп:

- ★ **Очищающие маски** используются для глубокого очищения кожи, устранения избытка кожного сала и закупорки пор. Их можно применять 1—2 раза в неделю. Чаще всего основой таких масок является глина (каолин), которая прекрасно впитывает все загрязнения, а также фруктовые кислоты (экстракты растений). Кроме того, подобные маски бывают пленочными (состав тонким слоем наносится на кожу, а после высыхания превращается в тонкую пленку, которая легко снимается).
- ★ **Отбеливающие маски** применяются для выравнивания цвета кожи, избавления от родинок и пигментных пятен. Для достижения максимально эффекта их обычно применяют курсами.

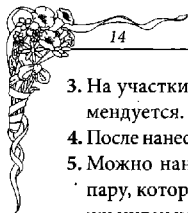


- ★ *Тонизирующие маски* используются для улучшения кровообращения кожи, снабжения ее кислородом и т. д.
- ★ *Увлажняющие маски* наиболее актуальны для обезвоженной кожи (например, после пребывания на солнце). Использовать их можно достаточно часто и практически в любом возрасте. Увлажняющие маски обычно полностью впитываются в кожу и не требуют смывания.
- ★ *Регенерирующие и питательные маски* чаще всего содержат активные компоненты для борьбы с морщинами, например различные гормоносодержащие и белковые вещества, витамины, экстракты растений, молочную сыворотку и другие средства, укрепляющие кожу. Они могут использоваться как ежедневное дополнение к крему или в виде интенсивных курсов.
- ★ *Успокаивающие маски* снимают раздражение и покраснение, особенно при чувствительной коже (в том числе склонной к различным дерматозам).
- ★ *Противовоспалительные маски* применяются при угрях и других воспалительных процессах. Они содержат антибактериальные компоненты, экстракты растений и могут применяться по мере необходимости или в виде курсов.

К сожалению, резкое изменение экологической ситуации влияет и на природные компоненты масок: все чаще встречаются аллергические реакции на, казалось бы, безвредные натуральные вещества. Лидер среди таких компонентов — мед. Поэтому применять его нужно крайне осторожно. Даже если у вас ранее не было замечено никакой реакции на продукты пчеловодства, при изготовлении новой маски с медом возьмите половину, а еще лучше — треть рекомендованной порции. И только в том случае, если реакция не появится, можете постепенно увеличивать количество меда в составе маски.

Правила нанесения

1. Волосы надо зачесать назад и закрыть лентой или косынкой.
2. Перед нанесением маски кожу нужно очистить. Маска будет действовать особенно эффективно, если предварительно сделать паровую ванночку или компресс.



3. На участки кожи вокруг глаз и губ маску наносить не рекомендуется.
4. После нанесения маски следует лечь и полностью расслабиться.
5. Можно нанести маску, когда вы лежите в ванне (благодаря пару, который открывает поры, она будет действовать на кожу интенсивнее).
6. Снимать маску можно с помощью специальных спонжей и ватных дисков или просто ополаскивая лицо водой комнатной температуры. При этом кожу ни в коем случае нельзя тереть и растягивать, даже тогда, когда остатки густой маски удаляются с трудом. В таком случае следует подождать, пока маска размягчится под действием воды. Сняв маску, нужно ополоснуть лицо холодной водой.

Если кожа сухая, маски для лица следует подбирать с большим количеством увлажняющих компонентов. Проще всего сделать масляную маску. Также универсальной для сухой кожи лица является творожно-масляная маска, она хорошо смягчает и питает кожу.

Женщинам, у которых кожа лица относится к нормальному типу, нужно лишь поддерживать ее баланс. Им рекомендованы простые овощные либо фруктовые маски. Готовить их просто: в растертый желток нужно добавить 1 ч. л. любого свежесжатого сока и нанести на лицо. Смыть сначала теплой, затем холодной водой. Хорошо питают и защищают от преждевременного старения маски для лица на томатной основе.

Маски для жирной кожи лица направлены прежде всего на устранение жирного блеска, сужение широких пор, уменьшение угреватости. Предварительно жирную кожу лица нужно очистить (для нее хороший пилинг очень важен), и только после этого наносить маску.

Повторим еще раз некоторые важные правила применения масок, которые необходимо соблюдать:

1. Маску можно наносить только на очищенную кожу.
2. Накладывать маску на лицо нужно ровными легкими движениями, не втирать и не нажимать сильно на кожу.
3. Маски следует готовить непосредственно перед использованием; хранить их нельзя.



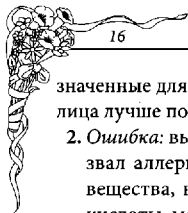
4. Перед накладыванием маски в течение 3—5 мин можно сделать паровую ванночку из отваров лекарственных трав.
5. Маску следует наносить по направлению массажных линий кисточкой, при этом не наносить ее на область вокруг глаз (конечно, кроме тех случаев, когда маска предназначена именно для области вокруг глаз).
6. Пока маска находится на лице, можно положить ватные тампоны, смоченные в отваре лекарственных трав, на глаза и отдохнуть. Время маски для лица — 15—20 мин, не больше.
7. Пока маска на лице, можно расслабиться, послушать хорошую музыку, подумать о чем-нибудь приятном.

Косметические процедуры. Работа над ошибками

В погоне за красотой мы иногда совершаем ошибки. Но мы не обязаны жить с последствиями этих ошибок. Постараемся исправить вред, нанесенный неправильными косметическими средствами либо неправильным применением.

1. **Ошибка:** вы сделали маску для лица, но она вызвала раздражение или воспаление на коже.

Решение: 3—4 раза в день накладывайте на воспаленную область салфетку, смоченную в холодном цельном молоке. Продолжительность компресса — 10 мин. 1 раз в день смазывайте раздраженное место мазью с 1%-ным раствором гидрокортизона. Если воспаление не проходит в течение 3 дней, проконсультируйтесь у дерматолога. Подсказка: никогда не накладывайте маску после использования кремов с ретиноидами (производными витамина А) или отшелушивающих кремов. Перед тем как использовать маску фабричного производства, которой ранее не пользовались, протестируйте ее на внутренней стороне руки и не держите на лице в первый раз более 5 мин. Частое использование скрабов для лица тоже может вызвать раздражение кожи, особенно гиперчувствительной. Пользоваться скрабами нужно не чаще 1 раза в неделю, а людям с чувствительной кожей — 1 раз в 2 недели (им следует выбирать скрабы, предна-



значенные для чувствительной кожи). Для ежедневной очистки лица лучше пользоваться специальными пенками.

2. *Ошибка:* вы купили новый дорогой крем для лица, но он вызвал аллергическую реакцию (многие очень эффективные вещества, например ретинол, салициловая или фруктовые кислоты, могут раздражать кожу).

Решение: если вы собираетесь пользоваться кремом, содержащим одно из этих веществ, начинайте постепенно, чтобы дать коже время привыкнуть к нему. Наносите крем в малых количествах и через день или два. Если по истечении двух недель вы все еще замечаете раздражение, попробуйте другой крем с таким же ингредиентом. Вы можете обнаружить, что в другом химическом составе этот ингредиент не будет раздражать кожу.

3. *Ошибка:* вы выдавили прыщик, и теперь это место воспалилось.

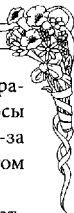
Решение: смажьте воспаленное место мазью с 1%-ным раствором гидрокортизона, лучше всего на ночь. Воспользуйтесь маскирующей основой зеленого цвета, лучше всего с антибактериальными свойствами, а затем тональным кремом.

4. *Ошибка:* после удаления волос на ногах или в зоне бикини появилось несколько вросших волосков.

Решение: чтобы снять воспаление, 1—2 дня промывайте пораженные волоски антибактериальным мылом и смазывайте мазью с 1%-ным раствором гидрокортизона. Затем в течение 5 дней смазывайте вросший волос каким-нибудь отшелушивающим кремом. Когда волос выйдет, выдерните его пинцетом.

5. *Ошибка:* после удаления воском волосков над верхней губой она слегка кровоточит или опухла.

Решение: там, где кожа слишком тонкая и чувствительная (на верхней губе, в подмышечной впадине и зоне бикини), появление небольших кровоточащих точек после эпиляции — вполне обычное явление. Чтобы предотвратить инфицирование и снять воспаление, приложите к поврежденной коже ватный тампон, смоченный в перекиси водорода. В следующий раз перед нанесением воска слегка припудрите тальком чувствительные области кожи. Это нужно для того, чтобы воск приклеивался главным образом к волоскам, а не к коже.



6. Ошибка: вы купили краску для волос, потому что вам понравился оттенок волос у модели на коробочке, но ваши волосы получились совсем не такого оттенка. Это случилось из-за того, что ваш естественный цвет волос не совпадает с цветом волос модели.

Решение: в следующий раз внимательнее смотрите на обратную сторону коробочки, где показаны разные варианты получаемого оттенка в зависимости от натурального оттенка волос.

7. Ошибка: вы вымыли недавно окрашенные волосы шампунем от перхоти и смыли всю краску.

Решение: В следующий раз мойте голову не раньше чем спустя 48 ч после окраски волос. Пользуйтесь также шампунями от перхоти специально для окрашенных волос.

8. Ошибка: после удаления лака с ногтей ногти пожелтели.

Решение: Отбелить поверхность ногтей можно ватным тампоном, смоченным в смеси нескольких капель лимонного сока с равным количеством перекиси водорода. В дальнейшем перед нанесением лака пользуйтесь базовой основой для лака.

9. Ошибка: вы неравномерно нанесли средство для автозагара.

Решение: сначала нанесите на кожу минеральное масло, например детское, и помассируйте несколько минут, чтобы средство для автозагара растворилось. Затем смойте его с мылом и воспользуйтесь отшелушивающим кремом или скрабом.

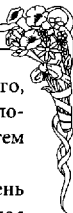


УХОД ЗА ЛИЦОМ

Уход за кожей лица

Если на улице мороз

1. Выходя на улицу в морозный день, прикройте лицо на несколько секунд руками, чтобы кожа успела немного адаптироваться к резкой смене температуры.
2. Даже в самый сильный мороз не закрывайте лицо шарфом. Каким бы мягким шарф ни был, на морозе он может натереть кожу. Но главный его вред в том, что он задерживает влагу, выделяемую при дыхании, а это очень вредно для кожи и даже может привести к ее обморожению.
3. Зайдя в помещение с мороза, не торопитесь сесть поближе к теплу, особенно если это кондиционер или открытый источник огня. Они еще больше высушат и без того обезвоженную морозом кожу, на ней могут появиться покраснение, раздражение и шелушащиеся пятна.
4. Если после длительного пребывания на воздухе в холодную погоду кожа лица стянута, высушена и даже шелушится, дома нужно сделать горячий компресс или припарку. Для этого полотенце или салфетку следует смочить горячей содовой водой или отваром ромашки и мяты, отжать и положить на 2—3 мин на лицо (лучше и на руки тоже). После этого рекомендуется сделать маску для лица из яичного желтка, смешанного с 1 ч. л. витамина А (концентрата), касторового мас-



ла и дополнительно любого растительного (кукурузного, оливкового, рафинированного подсолнечного), взятыми поровну. Через 15—20 мин маску нужно смыть теплой, а затем холодной водой. Затем лицо смазать кремом.

5. В сильный мороз или в холодный, влажный, ветренный день полезно, находясь на воздухе, периодически массировать нос и щеки давящими (вглубь к кости) и пощипывающими движениями.
6. Есть и другой способ: вдохнуть воздух и удерживать до тех пор, пока не возникнет ощущение, что кровь прилила к лицу.
7. Под воздействием низкой температуры и ветра красная кайма губ иногда начинает шелушиться, губы бледнеют, приобретают сероватый оттенок и обветренный, как бы запыленный вид. Чтобы этого не произошло, перед выходом из помещения нужно протереть губы лимонным соком и смазать смесью гусиного жира и касторового масла в равных частях. Для предупреждения обветривания служит и жирная губная помада, гигиеническая или цветная.
8. Снег усиливает действие яркого солнечного света, нередко в солнечный ветренный день краснеют, отекают и воспаляются веки. В этих случаях прежде всего надо промыть веки и глаза теплым раствором борной кислоты ($\frac{1}{2}$ ч. л. на 1 стакан кипяченой воды) или теплым настоем чая, затем, обсушив веки, слегка смазать их края гидрокортизоновой мазью или 1 %-ным раствором бриллиантового зеленого, на 10 г которого нужно добавить 10 капель касторового масла. Правда, после «зеленки» вы долго еще не выйдете из дому! Зато глаза подлечите...
9. Не умывайтесь утром холодной водой и ни в коем случае не протирайте лицо кубиками льда — это хорошо лишь для тепла. Зимой умывайтесь теплой водой, а после умывания ополаскивайте лицо отваром липы или шалфея, которые смягчат и успокоят кожу.
10. Губы зимой требуют особого внимания. Всегда носите с собой гигиеническую помаду. Если вы предпочитаете декоративную помаду, то первым слоем накладывайте гигиеническую, а уже потом цветную.



11. Если ваши губы потрескались, смазывайте их на ночь питательным бальзамом. Не пользуйтесь в этот период цветной помадой — красители разъедают ранки, открывая путь инфекциям. Шероховатости, которые останутся на губах, легко убрать при помощи пилинга: промойте губы теплой водой, помассируйте мягкой зубной щеткой и смажьте жирным кремом.

Уход за разными типами кожи

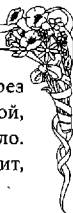
Для того чтобы правильно применять косметику и всевозможные процедуры, нужно определить свой тип кожи лица. В зависимости от естественной жировой смазки на коже и содержания влаги кожу условно подразделяют на нормальную, жирную, сухую и смешанного типа.

Нормальная кожа — чистая, свежая, гладкая, эластичная, с розовым оттенком. Она содержит достаточно влаги и жировой смазки. Такой тип кожи встречается очень редко.

Жирная кожа характеризуется чрезмерным блеском из-за повышенной сальности и недостаточного кровоснабжения, расширенными порами, часто закупоренными черными точками. На ней часто появляются прыщи и угри.

Сухая кожа может быть обусловлена разными причинами. Часто кожа сухая в молодости, в этом случае она нежная, тонкая, с матовым оттенком. Такая кожа очень «капризная», болезненно реагирует на изменения температуры воздуха, мыло, мази, кремы. Она часто шелушится, бывает стянутой или раздраженной. Сухой кожа может быть и из-за недостатка в организме жира, при некоторых заболеваниях или при дефиците витаминов А, С, РР.

Чаще всего встречается **смешанная (комбинированная) кожа**. Для нее характерно неравномерное распределение жировой смазки на различных участках лица. Обычно на носу, лбу, подбородке (так называемая Т-зона) кожа имеет все признаки жирной, то есть постоянно блестит, часто покрывается угрями и прыщиками, а вокруг глаз и на щеках — нежная и сухая, иногда шелушится, на ней легко возникают морщины. Смешанный тип кожи следует учитывать при уходе за ней и применять разные способы ухода за отдельными участками.



Для того чтобы определить свой тип кожи, нужно через 2—3 ч после умывания промокнуть лицо бумажной салфеткой, папиросной бумагой или приложить чистое стекло или зеркало. Если на бумаге или стекле появилось маслянистое пятно, значит, кожа жирная, если пятна нет, — кожа сухая или нормальная.

Нормальный тип кожи

Очищение

✿ Чистка солью

Для солевой чистки понадобятся: детское мыло или крем для бритья, мелкая поваренная соль и пищевая сода. Смочить в горячей воде ватный тампон, промокнуть им мыльный крем или намылить, затем посыпать солью и содой. Нанести на кожу лица мелкими круговыми движениями в направлении снизу вверх по массажным линиям. Особенно тщательно протереть нос, подбородок, середину лба. При жирной коже смесь надо оставить на лице на 3—5 мин. После подсыхания солевой маски такими же круговыми движениями вымыть лицо чистым тампоном с теплой водой. Если кожа лица сухая, то перед чисткой лучше смазать ее теплым растительным маслом. Через 15—20 мин после чистки протереть лицо салициловым спиртом или соком алоэ: это хорошо дезинфицирует, тонизирует и сужает поры.

✿ Соляной скраб

Соль смешать с гелем для душа или маслом для тела и нанести на губку. Подождать, пока растворятся кристаллики соли, затем нанести массирующими движениями и смыть. В качестве абразива можно использовать яичную скорлупу или рисовую крупу, размолотые в кофемолке. Можно использовать истолченные косточки плодов или овсяные хлопья.

✿ Чистка горчицей

Перед чисткой горчицей нельзя разогревать кожу, делать паровые ванны, горячие компрессы. Ватным тампоном, смоченным



в горячей воде и посыпанным небольшим количеством сухой горчицы, круговыми движениями протереть кожу в течение 1 мин (первые 3—4 процедуры; следующие процедуры могут длиться дольше — до 2 мин). После этого ополоснуть лицо большим количеством холодной воды. После первых процедур иногда появляется пощипывание, краснота. Сухая горчица хорошо очищает, дезинфицирует кожу, предупреждает воспаление.

Чистка маслом

2 ст. л. растительного масла (можно использовать оливковое, подсолнечное, кукурузное, персиковое) подогреть на водяной бане. Сначала кожу слегка протереть ватным тампоном, смоченным в масле. Затем чистым тампоном обильно нанести масло по массажным линиям восходящими движениями, начиная с шеи. Через 2—3 мин протереть кожу ватным тампоном, смоченным в отваре трав (можно использовать лосьон, чай или кипяченую воду, смешанную с фруктовым соком).

Чистка медом

Жидкий мед нанести тонким слоем на сухую кожу, втирая его подушечками пальцев до тех пор, пока мед не загустеет. Затем его остатки аккуратно снять теплой салфеткой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

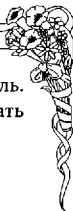
Лосьоны

Лосьон из петрушки

4 части свежей петрушки залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 1 ч. Затем настой процедить. Ежедневно протирать им лицо.

Лосьон из лилий

В темную, плотно закрывающуюся бутылку (до половины сосуда) засыпать лепестки полностью распустившейся лилии. Затем залить лепестки спиртом так, чтобы спирт покрыл их на



10—15 мм. Поставить бутылку в прохладное место на 6 недель. Эту настойку разводить водой в соотношении 1:1 и протирать кожу через день.

Маски

✿ Отбеливающая маска из петрушки

Хорошо измельчить зелень петрушки, 1 ст. л. зелени смешать с таким же количеством сметаны и 1 ч. л. растительного масла. Добавить 10 капель масляного раствора витамина А. Наложить массу на лицо на 10—15 мин, затем смыть сначала теплой, а потом прохладной водой.

✿ Творожная маска

1 ст. л. свежего творога смешать с 1 ст. л. свежего молока и добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. клюквенного сока. Наложить массу на лицо на 10—15 мин, затем смыть сначала теплой, а потом прохладной водой.

✿ Желтковая маска

В хорошо растертый (взбитый) желток добавить 10 капель оливкового масла и 5 капель лимонного сока. Наложить массу на лицо на 5—10 мин, затем смыть теплой водой.

✿ Медовая маска

Растереть (взбить) до белого цвета 1 ч. л. меда, наложить маску на чисто вымытое лицо, а через 10—15 мин умыться сначала теплой, затем холодной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Фруктовые маски

Для масок используются свежие раздавленные ягоды малины, клубники; абрикосы, персики. Фруктовые маски можно делать и зимой из свежемороженых ягод и фруктов.

Размять фрукты в кашу (можно смешать несколько видов). 1—2 ст. л. кашицы нанести на кожу лица. Через 10—15 мин умыться сначала теплой, затем холодной водой.



Сухой тип кожи

Настой, лосьоны

✿ Настой из лепестков роз

2 ст. л. лепестков любых роз залить $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка и дать настояться 1 ч. Использовать этот настой утром и вечером. После такой процедуры кожа станет нежной, гладкой и свежей.

✿ Лосьон из лепестков роз

Свежесорванные лепестки роз поместить в темный сосуд, залить спиртом в соотношении 1:1, настаивать в течение месяца в темном прохладном месте. Более мягкий лосьон можно приготовить на водке. Хранить лосьон в холодильнике, применять в течение года. Этот лосьон омолаживает кожу, дезинфицирует ее, придает эластичность и блеск.

✿ Омолаживающий лосьон

4 плода сливы без косточек и 6 листочков сливы варить в 1 стакане воды на слабом огне 15—20 мин, затем остудить и процедить. Лосьоном можно пользоваться каждое утро. Этот натуральный настой богат витаминами и микроэлементами, необходимыми для смягчения и защиты кожи.

Компрессы

✿ Компресс из укропа

2 ст. л. мелко нарезанного укропа залить 2 стаканами воды, кипятить 5 мин. Процеженным отваром обильно смочить марлю, сложенную в 3—4 слоя, и аккуратно наложить на лицо. Покрывать полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Продолжительность процедуры — 20—30 мин. Такой компресс применять при сухой шелушащейся коже.

✿ Компресс из виноградного сока

$\frac{1}{2}$ стакана свежего виноградного сока смешать с $\frac{1}{2}$ стакана молока. Обильно смочить в этой смеси марлевую салфетку и нало-



жить ее на лицо. Снять компресс через 15 мин, ополоснуть лицо теплой водой и смазать увлажняющим кремом.

Маски

✿ Травяная маска

5 ч. л. смеси трав (мелисса, ромашка, мать-и-мачеха, календула, лаванда, укроп), 2 ст. л. проваренного льняного семени. Залить кипятком смесь измельченных трав и настаивать в течение 10—15 мин в плотно закрытой посуде. Затем раствор процедить и смешать с проваренным льняным семенем. Полученную теплую кашу наложить на лицо и держать 10—15 мин. Смыть смесь теплой водой. Затем нанести на кожу питательный крем.

✿ Маска с овсянкой

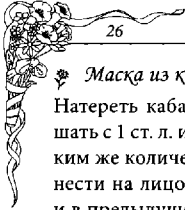
К 1 яичному желтку добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. темного меда (например, гречишного), 3—4 капли растительного масла и 10 капель лимонного сока. Смесь взбить в пену, добавить 1 ч. л. овсяной муки или размолотых овсяных хлопьев. Маска не только очищает и питает кожу, но и регулирует водный баланс. Применяется при сухой и нормальной коже, при ее шелушении и увядании. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска из картофеля

Вареную картофелину средней величины размять, добавить немного молока и фруктового сока, чтобы получилось жидкое пюре. В него добавить щепотку экстракта сухих водорослей. Полученную смесь наложить на лицо. Маску держать 15 мин, затем смыть молоком, разведенным пополам с водой.

✿ Маска из кабачка

Натереть кабачок, добавить в полученную кашу экстракт сухих водорослей (примерно $\frac{1}{3}$ ч. л.) и готовую массу нанести на кожу лица. Через 15 мин смыть ватным тампоном, смоченным в молоке. Такая маска хороша от морщин, когда кожа пересушивается и грубеет.



✿ Маска из кабачка с водорослями

Натереть кабачок (должно получиться 2 ст. л. кашицы), смешать с 1 ст. л. истолченного или распаренного «Геркулеса» и таким же количеством сухих водорослей. Полученную смесь нанести на лицо и шею и смыть через 15 мин точно так же, как и в предыдущем рецепте. Такая маска считается более эффективной.

✿ Майонезная маска

1 ч. л. майонеза смешать с 1 ч. л. питательного крема. В смесь добавить 1 ч. л. сухих измельченных морских водорослей и ½ ст. л. крепкого чая. Все тщательно перемешать. Через 10 мин смыть маску теплой водой, затем молоком, разведенным водой. Маска хороша для сухой и бледной кожи.

✿ Майонезно-сметанная маска

2 ч. л. майонеза смешать с таким же количеством сметаны. В полученную смесь добавить 1 ст. л. измельченных сухих водорослей, тщательно перемешать. Нанести маску на очищенное лицо на 15—20 мин. Умыться подкисленной водой.

✿ Сметанная маска

Взбить 2 ч. л. сметаны с 1 ч. л. сухой петрушки, растертой в порошок. Прибавить к смеси несколько капель лимонного сока, 1 ч. л. мелко нарубленных сухих водорослей. Все тщательно перемешать. Нанести смесь на лицо. Через 20 мин смыть теплой водой. Такая маска особенно эффективна при сухой, морщинистой или дряблой коже.

✿ Дрожжевая маска 1

15—20 г дрожжей развести молоком до густоты сметаны. Маску нанести на лицо на 15—20 мин. Смыть водой, обильно нанести на кожу крем.

✿ Дрожжевая маска 2

Размешать в 1 ст. л. теплого молока 20 г дрожжей и добавить в смесь 1 ст. л. растительного масла. Маску нанести по массаж-



ным линиям на 15—20 мин. Аккуратно снять ватным тампоном, смоченным теплой водой.

✿ *Поматная маска*

1 крупный помидор, 2 ст. л. пшеничной муки, 10 капель лимонного сока. Натереть на терке помидор и смешать его с мукой, затем добавить лимонный сок. Равномерно нанести маску на лицо, держать 20 мин. Затем смыть ее теплым раствором лимонного сока и смазать кожу кремом. Эта маска рекомендуется для сухой кожи, склонной к покраснению.

✿ *Медовая маска*

100 г натурального меда растопить на водяной бане, смешать 2 ст. л. спирта с 2 ст. л. воды и перемешать, постепенно вливая в растопленный мед. Маску нанести тампоном. Через 10—12 мин смыть теплой водой. Медовую маску применяют только при сухой и нормальной коже. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Зимняя маска*

Смешать желток 1 сырого яйца, 1 ч. л. меда, $\frac{1}{2}$ ч. л. растительного масла. К полученной массе прибавить немного крахмала или смолотых в кофемолке овсяных хлопьев до консистенции густой сметаны. Полученную смесь нанести на лицо и держать 10 мин, затем смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Капустная маска*

Измельченные листья свежей капусты отварить в молоке до состояния кашицы и нанести на лицо и шею на 20 мин. Смесь смыть теплой водой. Затем нанести на кожу питательный крем.

✿ *Капустно-желтковая маска*

Смешать 1 ст. л. капустной кашицы, 1 яичный желток и 1 ст. л. растительного масла. Полученную смесь нанести на лицо и держать 10 мин. Маску смыть теплой водой.



✿ Маска для сухой обветренной кожи

Касторовое масло, льняное масло и настой березовых листьев смешать в равных частях. Приготовленную маску нанести на предварительно вымытую кожу и массировать подушечками пальцев в течение нескольких минут. Через 15 мин умыться теплой водой.

Такую маску можно применять не только для лица, но и для тела. Для усиления лечебного эффекта при сильно пострадавшей коже можно обернуть проблемные области пергаментной бумагой и сверху 1—2 слоями теплого махрового полотенца. Маску можно использовать ежедневно или через день в течение 2 недель.

✿ Фасолевая маска

Залить $\frac{1}{4}$ стакана фасоли холодной водой на 2 ч, затем отварить фасоль до мягкости. Мелко натереть сваренную фасоль, смешать 1 ст. л. полученной кашицы с 2 ст. л. растопленного сливочного масла. Наложить массу на лицо на 20 мин, после чего смыть теплой водой. Маска разглаживает морщины.

✿ Морковно-сметанная маска

1 небольшую морковь натереть на мелкой терке, полученную кашицу смешать с равным количеством нежирной сметаны. Маску нанести на очищенную кожу лица на 15 мин. Смыть холодной водой. Маска разглаживает мелкие морщинки.

✿ Отбеливающая маска с лимонным соком

Сок 1 лимона смешать с 1 ч. л. меда. Нанести на лицо и оставить на 5—10 мин, затем смыть теплой, а потом прохладной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Отбеливающая маска с петрушкой

Мелко нарезанную петрушку соединить с кислым молоком или сметаной, наложить на лицо на 20 мин, смыть теплой водой.

✿ Огуречная маска

2 ч. л. натертой на мелкой терке мякоти огурца смешать с 1 ч. л. свежего молока и 1 ч. л. мелко нарезанных сухих морских водорос-



лей. Наложить маску на лицо и держать 15—20 мин, затем смыть сначала теплой, а потом холодной водой. Промокнуть кожу полотенцем и смазать жирным питательным кремом.

✿ Желтково-медовая маска

1 ч. л. меда смешать с 1 желтком и 1 ч. л. оливкового масла, хорошо взбить эту смесь. Нанести маску на лицо и держать не более 10 мин, затем смыть сначала теплой, а потом холодной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Желтково-томатная маска

1 яичный желток тщательно растереть, понемногу влить в массу 1 ч. л. томатного сока. Добавить 1 ч. л. растительного масла, такое же количество густой сметаны и измельченных сухих водорослей. Все тщательно перемешать. Нанести маску на лицо и держать 15—20 мин. Если кожа чувствительная, разбавить томатный сок водой в соотношении 1:1. В этом случае держать маску не 15, а 10 минут.

Кремы

✿ Крем с соком подорожника

Сок тщательно смешать с вашим любимым с кремом, обогатив таким образом витаминами средство по уходу за сухой кожей, которое будет очень эффективно бороться с морщинками на вашей коже.

✿ Лимонно-сливочный крем

25 г подсолнечного масла растереть с 3 желтками, 200 г сливок, 30 г меда и соком 1 лимона. Затем измельчить кожуру лимона, залить 1 стаканом кипятка на 1 ч, смешать с приготовленной до этого смесью и добавить 150 г камфарного спирта. Смесью тщательно взболтать. Хранить в холодильнике в стеклянной посуде. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Персиковый крем

Смешать 10 ампул экстракта алоэ, 20 г ланолина, 2 г спермацетового крема и 10 г персикового масла. Крем служит хорошим



питательным средством. Особенно полезен для чувствительной кожи, склонной к шелушению, покраснению и появлению гнойничков.

Крем применять при сухом и нормальном типах кожи. Повышается упругость кожи, на лице и шее не появляются морщины.

Комплексные процедуры

✿ Процедуры для сухой обезвоженной кожи с пигментными пятнами

Кожу протереть оливковым или кукурузным маслом (можно прокипяченным на паровой бане или отстоянным подсолнечным).

Наложить на 5—7 мин компресс, смочив полотенце в горячей воде с добавлением на 1 л 1 ч. л. соды или в подогретом настое ромашки.

Пропустить через мясорубку капустные листья. Кашицу после компресса нанести на лицо на 15—20 мин. Процедуру проводить 2—3 раза в неделю. Курс — около 20 процедур. Капустную кашицу можно смешать со сметаной, желтком или пшеничной мукой.

✿ Процедура для сухой кожи

Лицо протереть сливками, сметаной или жирным кремом

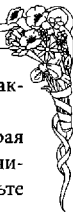
Приготовить примерно $\frac{1}{2}$ стакана сока, смочить в нем слой ваты, марлевую салфетку или стираное полотно. Наложить на лицо компресс на 15—20 мин. По мере высыхания салфетку повторно увлажнить соком.

После снятия компресса протереть лицо сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Процедура проводится 2—3 раза в неделю. Курс — 15—20 процедур.

Жирный тип кожи

Общие советы

1. Мойте лицо горячей водой: жиры в ней растворяются лучше, чем в холодной или теплой. Правильно выбирайте очищающие средства.



2. Не пользуйтесь средствами, содержащими увлажнители, также будьте осторожны с увлажняющими кремами.
3. Несколько раз в неделю массируйте вымытое лицо, втирая в кожу пахту. Она содержит кислоты, способствующие очищению кожи и сужению пор. На несколько минут оставьте пахту на лице, а затем смойте.
4. Маски из лечебной глины или грязей удаляют излишки жира, очищают поры и тонизируют кожу. Такие маски продаются в аптеках.
5. Излишки жира хорошо удаляет с кожи лимонный сок в сочетании с травами, оказывающими стягивающее действие, и тертым яблоком как основой маски.

Очищение от прыщей и угрей, скрабы

✿ Содово-солевая очистка

В 1 стакане теплой воды размешать 2 ст. л. соли и 2 ст. л. соды пищевой. Наносить раствор тампоном на проблемные участки кожи утром и вечером.

✿ Аспириновая очистка

10 таблеток аспирина растереть в блюде, добавить 1 ст. л. детской присыпки. 1 таблетку фурацилина растворить в 1 л кипятка и полученный раствор добавить к аспирину с присыпкой до получения смеси сметаноподобной консистенции. Полученную смесь наносить на лицо до полного высыхания ежедневно или 2 раза в неделю, в зависимости от загрязнения кожи. На область вокруг глаз смесь не наносить.

✿ Очистка маслом чайного дерева

2—3 капли разбавленного эфирного масла чайного дерева нанести на ватный тампон. Протирать лицо не дольше 1 минуты. Процедуру повторять утром и вечером.

✿ Лимонная очистка

2—3 капли эфирного масла лимона нанести на ватный тампон. Протирать лицо не дольше 1 мин. Возможно ощущение легкого



жжения, которое быстро проходит. Протирать лицо 1 раз в день.

✿ *Аспириновый скраб*

2 таблетки аспирина растворить в нескольких каплях воды или тоника, добавить 1 ч. л. меда. Готовый скраб нанести на лицо на 10—15 мин. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Скраб из отрубей*

Можно использовать овсяные, рисовые или пшеничные отруби. Отруби перемолоть на мясорубке или в кофемолке. На 1 стакан полученных хлопьев добавить 1 ч. л. питьевой соды или борной кислоты. Хранить смесь в стеклянной посуде.

Для умывания взять 1 ст. л. смеси, добавить кислое молоко или воду до получения густой кашицы. Кашицей протереть лоб, подбородок, щеки, нос и шею. Когда кашица начнет слегка скользить по коже, смыть теплой водой, а затем ополоснуть лицо слегка подкисленной или подсоленной водой.

Лосьоны, тоники

✿ *Лосьон из белой лилии*

В темный стеклянный сосуд уложить лепестки белой лилии без пестиков и тычинок, залить водкой или разведенным спиртом и настаивать 2 недели.

Протирать лицо утром. Лосьон показан для лечения угревой сыпи.

✿ *Лосьон из алоэ*

Срезанные и вымытые листья алоэ выдержать в холодильнике 6 суток. Затем измельчить до кашицеподобного состояния и залить холодной кипяченой водой (в соотношении 1:5). Настаивать эту смесь в течение 1 ч, затем прокипятить 2—3 мин и процедить.

Протирать лосьоном лицо, шею и область за ушами. Настой очищает кожу, показан при угревой сыпи.



✿ Лосьон из алоэ со спиртом

На 4 части сока алоэ добавить 1 часть спирта. Лосьон хранить в холодильнике.

Протирать лицо настоем 1 раз в день.

✿ Лосьон из лепестков роз

4 стакана сухих лепестков красных роз поместить в плотно закрывающийся сосуд, залить 2 стаканами уксуса. Настаивать 3 недели. Затем настой процедить и разбавить таким же количеством кипяченой воды.

Ежедневно протирать полученным раствором кожу. Он хорошо освежает и тонизирует.

✿ Лосьон из чайного гриба и лепестков роз

Смешать $\frac{1}{2}$ стакана месячного настоя чайного гриба с 5 ст. л. минеральной воды. Залить этой смесью горсть сушеных лепестков розы. Настаивать в темном прохладном месте 2—3 недели, плотно закрыв сосуд крышкой, затем процедить.

Протирать этим лосьоном лицо утром и вечером. Средство прекрасно подходит для жирной нездоровой кожи. Его можно также использовать для ванны, добавив в воду.

✿ Лосьон из огурцов

2 больших огурца очистить, нарезать и отварить на водяной бане на слабом огне до мягкости. Полученный сок процедить. Добавить спирт или водку из расчета $\frac{1}{4}$ объема сока. Цветки бузины залить кипятком и настаивать 10 ч. Настой процедить, смешать с огуречно-спиртовым раствором, тщательно взболтать, перелить в сосуд из темного стекла.

Протирать лицо 1 раз в день. Через 10 мин после нанесения смыть лосьон холодной водой.

✿ Огуречно-медовый тоник

В 1 стакане свежесжатого огуречного сока растворить 1 ч. л. меда. Протирать лицо этой смесью после умывания при угревой сыпи. Через 30—40 мин умыться лицо прохладной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



✿ Лосьон из вишневого сока

Из свежих ягод вишни выдавить сок, процедить. Разбавить кипяченой водой 1:1. Хранить в холодильнике не дольше недели.

Такой лосьон стягивает поры, питает и освежает кожу.

✿ Рябиновый тоник

К 2 ст. л. сока плодов рябины добавить 1 ст. л. сока лимона и 2 ст. л. водки. Сок лимона можно заменить соком петрушки, можно сочетать по 1 ст. л. каждого сока.

Протирать лицо 1—2 раза в день. Тоник имеет отбеливающий эффект.

✿ Калиновый тоник

Из свежих ягод калины выжать сок. Нанести тампоном на лицо тонким слоем. Оставить до полного высыхания, затем смыть.

Процедуру проводить 1 раз в день. Тоник освежает кожу лица и снижает воспаление.

Компрессы

✿ Молочный компресс

Сложить в несколько слоев марлю, прорезать в ней отверстия для рта и глаз, затем обильно смочить маску в кислом молоке и наложить на лицо на 15—30 мин (по мере высыхания марлю смачивать и возвращать на лицо). После окончания процедуры лицо протереть той же марлей и умыться сначала теплой, затем холодной водой.

Компрессы повторять 2 раза в неделю в течение 6—8 недель.

✿ Березовый компресс

2 ст. л. измельченных березовых листьев залить 1 л кипятка и настаивать 2 ч в эмалированной посуде с закрытой крышкой. Можно это же количество березовых листьев залить 1 л холодной воды, нагреть до кипения на очень слабом огне. В настое смочить марлевые салфетки и наложить на лицо.

Компрессы чередовать: горячий — на 2—4 мин, холодный — на 10—15 минут.



Маски, умывания

✿ Маска из календулы

При угрях 1 ч. л. настойки календулы развести в 1 стакане кипяченой воды, добавить 1 ч. л. меда и хорошо перемешать. Использовать как жидкую маску при угревой сыпи, а также для протирания лица при жирной коже. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска из ромашки

Развести 2 ст. л. меда в 2 ст. л. теплого отвара ромашки (в соотношении 1:10). Наносить маску 1 раз в неделю на предварительно умытое лицо, смывать через 20—25 мин. Использовать в качестве освежающей жидкой маски для ухода за воспаленной угреватой кожей. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Яблочная маска

2 ст. л. протертого кисло-сладкого яблока смешать со взбитым белком яйца или 1 ч. л. картофельной муки.

Нанести на лицо на 20 мин, затем смыть прохладной водой.

✿ Клюквенная маска

1 ч. л. клюквенного сока и 1 ч. л. картофельной муки смешать с 1 белком. Держать маску не более 15 мин, осторожно снять смоченным в теплой воде тампоном.

Маску делать не чаще 1 раза в неделю.

✿ Вишневая маска

Нанести на лицо и шею кашицу из раздавленных ягод вишни на 20 мин, осторожно снять смоченным в теплой воде тампоном.

Маску делать не чаще 1 раза в неделю.

✿ Вишнево-крахмальная маска

Смешать 1 ст. л. вишневого сока с картофельным крахмалом, чтобы получилась негустая кашица. Нанести на лицо на 20 мин, затем смыть прохладной водой.

Маску делать не чаще 1 раза в неделю.



✿ *Стягивающая маска с лимонным соком*

В кастрюлю положить яблоко, залить его водой и варить на слабом огне до тех пор, пока оно не станет мягким. Размять его, добавить в кашу 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. сухой травы шалфея, лаванды или перечной мяты. Нанести смесь на лицо, оставить на 5 мин и смыть теплой водой.

✿ *Маска из авокадо*

Вынуть всю мякоть из 1 плода авокадо и размять в пюре. Нанести тонким слоем на кожу лица. Через 10—15 мин смыть маску теплой водой.

✿ *Облепиховая маска*

2—3 ягоды облепихи размять, смешать с 2—3 каплями оливкового масла. Кашу нанести на чистую кожу, держать до 15 мин.

Маска снимает жирный блеск и оказывает антисептическое действие.

✿ *Маска из алоэ 1*

Во взбитый яичный белок влить 1 ч. л. сока алоэ. Можно добавить несколько капель сока лимона. Держать маску не более 15 минут.

✿ *Маска из алоэ 2*

Сложить марлю в три слоя, вырезать из нее маску овальной формы, пропитать ее свежим соком алоэ и наложить на лицо. Поверх марли положить слой ваты, закрыв ее повязкой из марли, также вырезанной в виде маски. Снять через 30 минут.

Эту процедуру повторять вначале ежедневно, затем через день, потом 2 раза в неделю. На курс потребуется 25—30 масок.

✿ *Маска из сока огурца*

3 ст. л. измельченных огурцов залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, поставить на 15 мин на водяную баню. Затем снять с огня, оставить для медленного охлаждения на 40—50 мин, после чего процедить, остаток отжать. Добавить к полученному настою 1 ч. л. меда и размешать до растворения. Смесь после умывания нанести на кожу лица и шеи ватным тампоном. Через



30—50 мин умыться прохладной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Капустная маска

Капустную кашу смешать с 1 взбитым яичным белком, нанести на лицо и шею на 25—30 мин. Смыть теплой, затем прохладной водой.

Маска помогает также при гнойных ранах, язвах и ожогах.

✿ Капустно-рисовая маска

Залить $\frac{1}{4}$ стакана риса $\frac{1}{2}$ стакана воды на 2 ч. Полученную рисовую воду слить, добавить в нее 50 г мелко нашинкованной свежей капусты и растереть полученную смесь до однородной кашицы. Нанести маску на 15—20 мин, смыть теплой водой, затем холодной ополоснуть лицо и слегка промокнуть салфеткой.

Маску делать 2 раза в неделю.

✿ Маска из толокна

В капустную кашу добавить толокно до получения консистенции негустой сметаны. Наложить на 15—20 мин, смыть прохладной водой.

Маска питает и смягчает жирную кожу.

✿ Маска из горошка

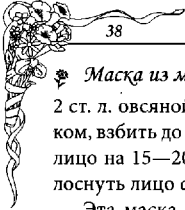
2 ст. л. муки из зеленого горошка смешать с 2 ст. л. сыворотки. Полученную массу нанести на лицо и оставить до полного высыхания, затем стереть. Делая круговые движения кончиками пальцев, ополоснуть лицо сначала горячей, потом холодной водой.

Эта маска очищает, матирует и разглаживает кожу.

✿ Фасолевая маска

1 стакан фасоли замочить на несколько часов в воде, затем в этой же воде варить, пока не станет мягкой. Сваренную фасоль протереть через волосяное сито. Горячую массу смешать с соком половины лимона и 1 ст. л. оливкового масла.

Наложить на 15—20 мин, смыть прохладной водой. Маска питает и разглаживает кожу.



✿ Маска из муки

2 ст. л. овсяной или кукурузной муки смешать с 1 яичным белком, взбить до образования пены. Полученную пасту нанести на лицо на 15—20 мин. Высохшую маску стереть салфеткой, ополоснуть лицо сначала горячей, потом холодной водой.

Эта маска очищает и укрепляет кожу, придает матовость жирной коже.

✿ Дрожжевая маска

15—20 г дрожжей развести водой или перекисью водорода до густоты сметаны. Маску нанести на лицо, держать 10—15 мин. При появлении неприятных ощущений (жжения, покалывания) немедленно смыть водой.

✿ Творожная маска

1 ч. л. риса измельчить в кофемолке, смешать с 2 ст. л. творога, добавить 5—7 капель оливкового масла. Перед применением маску слегка подогреть, теплой нанести на лицо. Через 15 мин смыть теплой водой.

Эта отшелушивающая маска омолаживает и улучшает внешний вид зрелой кожи. Она становится упругой, восстанавливаются ее тонус и здоровый цвет.

✿ Белковая маска

Взбить 1 яичный белок в пену. Наложить пену на лицо и верхнюю часть шеи. Для усиления действия маски на участки кожи с морщинами полезно наносить второй слой белковой пены.

Через 15—20 мин белковую пленку смыть водой комнатной температуры.

✿ Маска из майонеза

Смешать 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. соли и 1 ч. л. пищевой соды. После умывания нанести смесь на кожу, держать 3—5 мин, затем умыться холодной водой, потом теплой и опять холодной. Лицо промокнуть сухой салфеткой.

Делать такую маску 1 раз в неделю. Она хорошо очищает лицо от комедонов.



✿ Маска из овсяных хлопьев

Пропустить через мясорубку 1 стакан хлопьев, смешать с 1 ч. л. соды и разбавить 1 ст. л. воды. Тщательно вымыть руки и кончиками пальцев наложить смесь на кожу лица массирующими круговыми движениями. Когда кашица начнет скользить по коже, смыть ее ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Делать 1 раз в неделю.

✿ Умывание овсяным отваром

2 ст. л. овсяных хлопьев отварить в 1 стакане воды, добавить 1 ч. л. соли. Умываться отваром в течение 2 минут. После умывания ополоснуть лицо подкисленной водой. Для этого кожуру кислых яблок или лимонные корки залить теплой водой и настаивать в течение 2 часов.

Смешанный тип кожи

Очищение

✿ Паровая баня из настоя ромашки

Влить в миску 1—2 л кипятка, всыпать 3 ст. л. сушеных соцветий ромашки, наклонить голову над водой и накрыть махровым полотенцем. После бани лицо осушить бумажной салфеткой. Через несколько минут ополоснуть холодной водой и вытереть.

Процедура применяется при сухой нормальной коже 1 раз в месяц, при жирной — 1 раз в 2 недели. Продолжительность ее при сухой коже — 3 мин, при нормальной — 5 мин, при жирной — 8—10 минут.

Пилинг в домашних условиях

✿ Медовый пилинг

На чистую кожу нанести смесь из меда, яичного желтка и оливкового масла (в равных пропорциях), сверху положить влажную и обязательно горячую льняную или хлопчатобумажную салфетку. Маску подержать 20 мин, сменяя остывшие салфетки на горячие. Затем умыться горячей водой. *Осторожно: мед, особенно*



под воздействием повышенной температуры, может вызвать аллергическую реакцию!

✿ Содовый пилинг

Крем для бритья взбить так, чтобы получился 1 стакан пены, добавить 1 ч. л. соды и нанести на лицо. Обмакивая пальцы в мелкую соль, массировать все лицо 10 мин, кроме участков вокруг глаз. Кожа лица должна слегка покраснеть. После процедуры умыться теплой водой и нанести питательный крем.

✿ Содово-солевой пилинг

В 1 ст. л. сметаны добавить 1 ч. л. соды и 1 ч. л. соли «Экстра». Все тщательно перемешать и нанести на лицо массирующими движениями. Через 5 мин смыть теплой, затем прохладной водой.

✿ Яичный пилинг

½ ч. л. смолотой в кофемолке ячной скорлупы смешать с 1 яичным желтком и 1 ч. л. сметаны. Нанести на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть и смазать кожу питательным кремом.

✿ Мягкий пилинг

1 ст. л. сахарного песка измельчить в кофемолке, добавить 2 ст. л. густых сливок. Нанести на лицо массирующими движениями, кроме век и области вокруг глаз. Через 5 мин смыть теплой, затем прохладной водой.

✿ Масляная очистка

Для этой процедуры подойдет любое растительное масло. Налить 1—2 ч. л. масла в емкость, согреть на водяной бане. Ватным тампоном, слегка пропитанным маслом, протереть лицо. Повторить протирание еще раз. Через 3—5 мин масло тщательно снять ватным тампоном, смоченным чайной заваркой или кипяченой водой.

✿ Очищающий комплекс английских косметологов

Необходимо приготовить огуречный лосьон, молотые овсяные хлопья, растительное масло, мед, апельсиновый или яблочный



сок, кефир, лимон, минеральную воду или настой ромашки. В одной чашке смешать до густоты сметаны овсяные хлопья с маслом, в другой — 1 ч. л. меда с 2 ст. л. сока.

Сначала лицо очистить лосьоном. Затем нанести смесь из овсяных хлопьев с маслом и втирать ее кончиками пальцев по массажным линиям 2—5 мин. После этого смесь из меда с соком втирать 5 мин. Не смывая смесь, на лицо нанести кефир, в который добавлено несколько капель лимонного сока. После высыхания смыть маску прохладной водой и сбрызнуть лицо минеральной водой или настоем ромашки из пульверизатора.

Для проведения всей процедуры потребуется около 40 мин. Эта чистка особенно хороша для женщин с нежной кожей и девочек 12—14 лет. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Скрабы

☼ Кофейно-медовый скраб 1

Смешать 1 ч. л. спитого молотого кофе с 2 ч. л. оливкового масла первого отжима и 1 ч. л. натурального меда, нанести на лицо, слегка помассировать и смыть. Применять скраб 1 раз в неделю. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

☼ Кофейно-медовый скраб 2

1 ч. л. засахаренного меда смешать с ½ ч. л. молотого кофе. Нанести скраб на лицо по массажным линиям, держать 15 мин, затем смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

☼ Кофейный скраб для лица и тела 1

Использовать спитую кофейную гущу (кофе заваривать без сахара). Если нужен скраб для тела, то добавить в кофейную гущу несколько капель геля для душа, если нужен скраб для лица — гель для умывания, если готовится скраб для рук, то добавить жидкое мыло. Скраб универсален, придает коже матовость, красивый цвет и нежный аромат кофе.



☼ Кофейный скраб для лица и тела 2

Спитуку кофейную гущу смешать с 2—3 каплями лимонного сока или 2—3 каплями оливкового масла. Нанести на лицо по массажным линиям, через 10 мин смыть теплой водой. Затем воспользоваться дневным кремом для лица.

Состав можно наносить также на руки и тело. В этом случае слегка помассировать смесью кожу и смыть теплой водой. Затем воспользоваться кремом для рук (лосьоном для тела).

☼ Скраб из орехов

$\frac{1}{2}$ ст. л. меда смешать с 1 ст. л. смолотых в кофемолке лесных орехов, добавить 1 ст. л. любого растительного масла. Этот скраб втирать по массажным линиям лица и шеи в течение 1 мин, затем смыть водой комнатной температуры. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

☼ Скраб из морской соли 1

Молотый кофе, морскую соль, кукурузную муку, семена кунжута, взятые в равных пропорциях, смолоть в кофемолке. Сухую смесь хранить в стеклянной таре.

Использовать смесь как скраб 1—2 раза в неделю. Смесь наносить на губку, смоченную гелем для умывания. Кофе укрепляет сосуды и смягчает кожу, соль очищает от токсинов, кукурузная мука и зерна кунжута увлажняют и питают кожу.

☼ Скраб из морской соли 2

1 ч. л. морской соли добавить в сметану, тщательно перемешать. Щадящими движениями осторожно нанести на лицо, двигаясь по массажным линиям и избегая области вокруг глаз. Вместо сметаны можно использовать сливки или оливковое масло.

☼ Скраб морской с отрубями

Смолоть в кофемолке 2 ст. л. отрубей, добавить 1 ст. л. мелкой морской соли, развести водой до состояния густой пасты и нанести на массажную рукавичку. Скраб подходит для лица и тела. Массировать не более 10 мин (лицо не более 5 мин). Смыть теплой водой.



✿ *Скраб из соли и соды*

Ватный диск окунуть в воду, добавить немного очищающего геля (или намылить мылом, лучше специально приготовленным косметическим). Затем влажный диск окунуть сначала в соду, а потом в мелкую соль. Щадящими движениями осторожно двигаться по массажным линиям. Смыть скраб теплой, затем холодной водой.

После процедуры протереть кожу тоником. Скраб очень эффективен после паровой чистки лица.

✿ *Скраб для лица и тела 1*

Слитую кофейную гущу смешать с 1 ст. л. сливок или молока (сливки предпочтительнее). Осторожно массировать этой смесью кожу лица (можно использовать и для тела) примерно 1 мин, смыть прохладной водой.

Скраб бережно ухаживает за кожей, улучшает цвет лица.

✿ *Скраб для лица и тела 2*

Слитую сухую кофейную гущу смешать с любым гелем для душа или жидким мылом, добавить в смесь 2—3 капли эфирного масла лимона, апельсина, бергамота или иланг-иланга. Нанести на кожу массажными движениями на 5—10 мин. Смыть теплой водой.

✿ *Скраб из овсяных хлопьев*

Измельчить в кофемолке овсяные хлопья, развести их водой или молоком до состояния однородной кашицы. Массировать скрабом кожу 1—2 мин. Смыть теплой, затем холодной водой.

✿ *Скраб из черного хлеба*

Небольшой сухарик черного хлеба размочить в холодной воде. Воду отжать, а кашицу нанести на лицо и слегка помассировать. Ополоснуть теплой водой. Зимой предпочтительнее размачивать хлеб в молоке.

✿ *Скраб с оливковым маслом*

Смешать 1 ст. л. оливкового масла и 3—4 щепотки соли. На ватный тампон нанести смесь, потереть лицо. Скраб хорошо очищает поры и смягчает кожу. Можно применять его и для тела.



✿ *Скраб с кремом для бритья*

В крем для бритья (разовую порцию) добавить хорошую щепотку соды и щепотку соли. Нанести полученную смесь на предварительно распаренное лицо круговыми движениями. Через 2—3 мин смыть. Далее ополоснуть лицо прохладной водой.

✿ *Скраб для чувствительной кожи*

2 ст. л. сметаны смешать с 1 ст. л. спитого молотого кофе. Нанести на лицо по массажным линиям, держать 10 мин и смыть теплой водой. После такого пилинга кожа станет матовой и гладкой.

✿ *Пшенично-медовый скраб*

Смешать 2 ст. л. жидкого меда с 1 ст. л. проросшей пшеницы, равномерно нанести на лицо по массажным линиям, держать не дольше 15 мин, затем смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Лимонно-миндальный скраб*

По 1 ст. л. молотого миндаля, апельсиновой цедры и овсянки грубого помола развести теплой водой. Распределить массу по лицу руками вдоль массажных линий, по шее — массажной рукавицей. Скраб можно применять и для тела. Массировать не более 10 мин (лицо не более 5 мин). Смыть теплой водой.

✿ *Овсяно-яичный скраб*

1 ст. л. овсяных хлопьев пропустить через мясорубку, смешать с 1 яичным желтком. Нанести скраб на шею и лицо (кроме области вокруг глаз). Через 15—20 мин смыть теплой водой.

✿ *Сахарный скраб*

1 ст. л. сахарного песка измельчить в кофемолке. Смочить ватный тампон в горячем молоке, а затем в сахарной пудре. Легкими круговыми движениями нанести смесь на лицо по массажным линиям. Оставить скраб высохнуть, затем умыться. Протереть лицо лосьоном.



✿ *Масляный скраб*

Нанести на лицо ватным тампоном персиковое масло. Затем на ладони капнуть 2—3 капли лимонного сока. Нанести на лицо массирующими движениями по массажным линиям на 3—4 мин. Смыть теплой, затем прохладной водой.

Лосьоны, тоники, ополаскивания

✿ *Универсальный лосьон*

Понадобятся: 1 стакан спирта или 2 стакана водки, лимон, чеснок (половина веса лимона), 3 ст. л. ромашки аптечной, 22 грецких ореха или перегородки 10 грецких орехов, 1 ч. л. растительного масла (если используются перегородки орехов), 1 ст. л. меда.

Очистить чеснок. Ромашку заварить в глубокой эмалированной емкости в $\frac{3}{4}$ стакана воды, всыпая цветки в кипящую воду и быстро помешивая серебряной или нержавеющей ложкой. После того как ромашка вберет в себя воду и станет кашицеобразной, снять с огня и остудить до 30—40 °С. Перемолоть на мясорубке лимон, чеснок, орехи и тщательно перемешать. (Если используются перегородки орехов, их следует тщательно измельчить и заваривать вместе с ромашкой.) Все ингредиенты залить водкой и перемешать. Дать настояться неделю. Наносить марлевым тампоном перед водными процедурами. После появления ощущения стягивания лосьон смыть.

Тонизирует и омолаживает кожу. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Освежающий лосьон*

2 ч. л. сухой мяты прокипятить 2 мин в 2 стаканах воды. В отвар влить 2 стакана фруктового уксуса, остудить и добавить 2 ст. л. розовой воды (или несколько капель розового масла). Лосьон перелить в темную бутылку. Протирать утром лицо.

✿ *Лосьон венгерской королевы*

50 г высушенных цветков лаванды, 50 г сухих листьев розмарина залить 100 г спирта. Поставить на 2 недели в темное место. Затем процедить, развести наполовину холодной кипяченой водой,



перелить смесь в бутылочку из темного стекла, плотно укупорить и хранить также в темном месте. Протирать этим лосьоном лицо и шею 1 раз в день.

Лосьон из липового цвета

2 ст. л. смеси липового цвета, ромашки, шалфея, полевого хвоща, взятых поровну, залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин. Протирать лосьоном лицо 1—2 раза в день.

Лосьон из лепестков роз

1 стакан сухих красных лепестков розы залить растительным маслом (кукурузным, персиковым, оливковым, миндальным) так, чтобы покрыть их. Поставить на водяную баню и нагреть до полного обесцвечивания лепестков. Протирать кожу 2 раза в день.

Особенно хорош такой лосьон для сухой и чувствительной кожи.

Лосьон из грейпфрута

Свежую кожуру 1 грейпфрута нарезать кусочками, залить прохладной кипяченой водой. Смесь настаивать сутки, затем процедить. Хранить в прохладном темном месте не более 3 суток. Протирать лицо утром и вечером.

Остатки лосьона можно заморозить кубиками и протирать лицо по утрам, но не более 1 мин. Лосьон омолаживает, насыщает кожу витаминами.

Лосьон для отбеливания кожи

50 г мелко нарезанной петрушки смешать с соком 1 лимона и залить 2 стаканами водки. Смесь настаивать 2 недели в темном месте.

Лосьон из огурцов

40 г цветков первоцвета залить водой так, чтобы она только покрыла цветки. Варить 1 ч на слабом огне. Добавить очищенные и нарезанные 2 больших огурца. Варить еще 5 мин. После этого жидкость процедить и остудить. Лосьон нанести на лицо на 10—15 мин, затем смыть холодной водой.



✿ Лосьон из капустных листьев

В 1 стакане воды проварить листья капусты, отвар остудить, процедить. Смочив в нем ватный тампон, протирать несколько раз в день шею, лицо, грудь. Освежает любую кожу.

✿ Лосьон на сливках

Сок 1 лимона смешать с $\frac{1}{2}$ стакана сливок, $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой прохладной воды и желтком 1 яйца. Протирать лицо вечером после умывания. Лосьон делает кожу упругой, эластичной, смягчает, обладает отбеливающим эффектом. Также им можно смазывать локти.

Хранить в холодильнике не более 4 суток.

✿ Тоник из меда

1 ст. л. меда развести 2 стаканами теплой воды. В течение 5—7 мин очистить лицо ватным тампоном, смоченным в тонике. Дать высохнуть и снова нанести тоник. Затем ополоснуть теплой водой без мыла. Процедуру проводить перед сном. Медовая вода хорошо питает кожу, делает ее бархатистой, способствует разглаживанию морщин. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Медово-чесночный тоник

5 г меда, 5 г глицерина, 20 г чесночного настоя, 2 г буры тщательно смешать с 60 г воды. Наносить тоник каждый день на чистую кожу перед сном. Раствор нужно использовать в течение 3 дней. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Тоник из чая

Чайной заваркой комнатной температуры протирать обветренное покрасневшее лицо. Кожа станет ровной и гладкой.

✿ Тоник из свежего молока

Цельное, если возможно, сырое или пастеризованное молоко оставить на ночь в стеклянной посуде. Утром собрать с поверхности сливки и нанести на хорошо очищенное лицо небольшими круговыми движениями, чтобы сливки лучше впитались в кожу.



Остатки сливок хранить при температуре -4°C , но не более 2 дней. Повторять процедуру каждый день в течение 2 недель.

✿ Тоник из перекиси водорода

Разбавить водой готовый раствор 3 %-ной перекиси водорода в соотношении 1:1. Протирать тоником лицо 1—2 раза в день.

✿ Умывание хлебом

Пригоршню черного хлеба залить кипятком и оставить для набухания. Кашицу остудить и умыться ею, как мылом. Ополоснуть кожу сначала теплой, затем прохладной водой.

✿ Умывание овсянкой

Пригоршню овсяных хлопьев замочить на 1 мин в теплой воде. Нанести на лицо как при намыливании. Сполоснуть лицо сначала теплой, затем прохладной водой.

✿ Ополаскивание минеральной водой

Налить минеральную воду в блюдце или тарелку, тампоном из ваты или марли протирать лицо 8—10 мин. Эта процедура освежает кожу. Для чувствительной кожи полезны аналогичные ополаскивания из настоя ромашки.

Компрессы

✿ Снежный компресс

Выполнять эту процедуру рано утром, когда еще не смыт ночной крем, и перед сном. Собрать пригоршню чистого снега в салфетку, концы закрутить. Среднюю часть салфетки со снегом с нажимом прикладывать к лицу и шее, верхним векам и подбородку, пока лицо не замерзнет.

✿ Контрастные компрессы

1 ст. л. травы ромашки, подорожника, календулы, крапивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Отвар процедить и остудить до 37°C . Смочить марлю и наложить на лицо на 15 минут.



Применять попеременно теплый и холодный компрессы. Они хорошо тонизируют кожу, укрепляют мышцы и кровеносные сосуды. Особенно эффективны при дряблой коже лица и шеи.

✿ *Горячий масляный компресс*

Флакон с миндальным, персиковым или подсолнечным маслом нагреть (над слабым огнем или опустив в горячую воду). Очень тонкий слой ваты пропитать маслом, наложить на лицо, накрыть пергаментной бумагой и слоем сухой ваты. Для достижения большего эффекта лицо можно дополнительно накрыть полотенцем или салфеткой. Через 20 мин маску смыть, кожу вытереть сухим ватным тампоном.

Маски

✿ *Травяная маска-компресс*

По 1 ст. л. шалфея, ромашки, мяты, хвоща полевого, липового цвета залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 10—15 мин, процедить, нанести на лицо в виде теплого компресса. Охлажденный настой использовать для снятия маски.

✿ *Вяжущая маска из календулы*

1 ст. л. цветков календулы залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настаивать 10—15 мин. Тонкий слой ваты пропитать настоем, слегка отжать, наложить на лицо, кроме области вокруг глаз, рта и носа. Через 15—20 мин маску снять, кожу протереть сухим ватным тампоном.

✿ *Отбеливающая маска*

Ягоды клубники, лесной земляники или черной смородины истолочь и наложить на лицо как маску. Через 20—30 мин смыть теплой водой.

✿ *Маска с розовой пудрой*

1 яичный желток тщательно растереть, добавить пудру из сухих лепестков роз и растительного масла. Все тщательно смешать, осторожно ввести $\frac{1}{2}$ стакана сметаны и снова хорошо перемешать. Вместо сметаны можно использовать густые сливки или



простоквашу. Область вокруг глаз смазать растительным маслом, затем на лицо осторожными движениями нанести маску. Через 15 мин смыть прохладным отваром ромашки.

🌸 Медовая маска 1

1 ч. л. меда растереть добела, добавив немного свежего молока. Нанести полученную смесь на лицо по массажным линиям, через 7—10 мин смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

🌸 Медовая маска 2

1 ч. л. меда смешать с 3—4 ягодами клубники и 1 ч. л. сметаны. Нанести на лицо и держать 20 мин, затем аккуратно смыть ватным тампоном, смоченным в молоке. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

🌸 Клубничная маска

250 г клубники размять, протереть через ткань, процедить, добавить щепотку соды, несколько капель спирта и $\frac{1}{4}$ стакана молока. Маску наносить на лицо ежедневно на 10 мин. Эта маска может долго храниться.

🌸 Маска из ягод

Ягоды красной, черной смородины или калины растереть, смешать с 1 ч. л. меда, нанести на лицо. Смыть через 20—30 мин водой, подкисленной лимонным соком. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

🌸 Маска с соком

Смешать любой свежий фруктовый или ягодный сок, воду и глицерин в соотношении 1:1:1. Маску нанести на лицо ватным тампоном. Можно также пропитать смесью марлю или вату и наложить ее на лицо на 10 минут.

🌸 Банановая маска

$\frac{1}{2}$ спелого банана измельчить и растереть в глубокой чашке, добавить апельсиновый сок, затем мед (до $\frac{1}{4}$ ч. л.). Все тща-



но перемешать. Маску нанести на лицо, через 15 мин смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

🌸 *Фруктовая маска*

Клубнику, малину, абрикосы или персики растереть в кашицу. Добавить свежее молоко до консистенции сметаны. Нанести полученную смесь на лицо по массажным линиям, через 15 мин смыть теплой водой.

🌸 *Абрикосовая маска*

Кашицу из абрикосовой мякоти смешать с кислым молоком до консистенции сметаны. Нанести на лицо на 15 мин. Смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

Делать маску 2—3 раза в неделю.

🌸 *Сливовая маска*

3—4 сливы смешать с 1 ст. л. творога. Нанести маску на лицо на 15—20 мин. Смыть теплой, затем прохладной водой. Повторять маску через день.

🌸 *Яблочная маска*

Натертое яблоко смешать с 1 белком. Нанести маску на лицо, через 10—15 мин смыть холодной водой.

Можно делать маску ежедневно, но лучше через день.

🌸 *Лимонная маска*

1 лимон нарезать мелкими кусочками и залить $\frac{1}{2}$ стакана водки. Настаивать 10 дней в закрытой стеклянной посуде. Перед употреблением полученную смесь развести в таком же количестве воды.

Нанести на лицо на 10—15 мин, затем смыть водой комнатной температуры.

🌸 *Лимонно-ментоловая маска*

1 белок взбить в пену, добавить 10—20 капель лимонного сока, 2—3 капли ментолового масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. талька, перемешать до



получения кашицы. Если кожа сухая, перед нанесением маски смазать кожу питательным кремом. Как только маска подсохнет, для усиления ее действия нанести второй и третий слои, особенно на места с более выраженными морщинами.

✿ Лимонная маска для лица, шеи, рук

Сок 1 лимона смешать с 1 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. меда. Нанести смесь тампоном на шею, лицо и руки. Когда подсохнет, нанести второй слой. Затем смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Арбузная маска

2 ст. л. сметаны смешать с 3 кубиками мякоти арбуза (величина — как кубики льда) и нанести на лицо на 7—10 мин. Затем умыться теплой водой.

Маску можно повторять через 1—2 дня.

✿ Овощная маска

Приготовить смесь из равных частей растертых в кашицу капусты, лука, редьки черной, укропа, чеснока. Маску наложить на чистую кожу лица на 20—30 мин, затем смыть прохладной кипяченой водой.

Маска улучшает цвет лица.

✿ Огуречная маска 1

2 ст. л. растертой мякоти огурца смешать с 1 ч. л. свежего молока. Маску держать на лице 15—20 мин, затем умыться теплой, после этого — холодной кипяченой водой. Промокнуть кожу салфеткой и смазать жирным питательным кремом.

✿ Огуречная маска 2

Натереть на терке небольшой огурец, кашицу нанести на лицо на 20—30 мин. Смыть теплой, затем прохладной водой.

✿ Огуречная маска 3

Натереть 1 огурец на терке и добавить 10 капель лимонного сока. Нанести полученную кашицу на лицо и шею, через 10 мин снять



ее мягкой салфеткой. Смазать кожу своим обычным кремом (питательным или увлажняющим).

✿ Огуречно-лимонная маска

Кашицу из натертого огурца смешать с 1 взбитым белком или добавить несколько капель лимонного сока. Снять маску через 20 мин, не прибегая к умыванию водой.

✿ Каротиновая маска

1 ч. л. свежего творога растереть с 1 ч. л. свежих сливок и 1 ч. л. морковного сока. Маску держать на лице 15—20 мин, после чего умыться теплой, затем холодной кипяченой водой. Морковный сок может придать коже желтоватый оттенок, поэтому маску лучше делать накануне выходных.

✿ Маска из кислой капусты

Очищенное лицо покрыть 100 г кислой капусты. Расслабиться, отдохнуть. Через 20 мин снять капусту и ополоснуть лицо холодной водой. Маска оказывает питательное и освежающее действие, жирной коже придает матовость.

✿ Луковая маска

Отжать сок из 2 луковиц средней величины, полученную кашицу смешать с 1 ст. л. лимонного сока. Эту смесь нанести на лицо, через 20—25 мин смыть теплой, после этого ополоснуть лицо холодной водой.

✿ Горчиичная маска

1 ч. л. сухой горчицы развести 1 ч. л. воды и 2 ч. л. растительного масла. Держать такую маску 5—6 мин, смывать сначала теплой, затем холодной водой.

✿ Маска из тыквы или яблок

2 ст. л. протертой вареной тыквы или протертых яблок хорошо взбить и смешать с 1 ст. л. оливкового или миндального масла. Нанести смесь на 10 мин на кожу лица, затем смыть теплой водой с яблочным соком. Смазать кожу питательным кремом.



✿ Маска из редьки

1—2 ст. л. натертой редьки смешать с 1 ч. л. растительного масла, нанести на лицо. Смыть через 15—20 мин сначала теплой, затем холодной водой.

✿ Маска из салата 1

3—4 листа салата измельчить, залить 1 стаканом воды и варить в течение 5 мин. Выложить полученную теплую массу на марлевую салфетку и накрыть ею лицо на 20 мин, снять маску, протереть кожу отваром ромашки. Смазать кожу лица кремом.

✿ Маска из салата 2

2 листа салата мелко нарезать и размять. Добавить 1 ст. л. оливкового масла и несколько капель сока лимона. Маску нанести на кожу в области декольте, на шею и лицо, смыть водой через 20 минут.

✿ Творожная маска 1

1 ч. л. смолотого в кофемолке риса тщательно смешать с 2 ст. л. творога, 1 ст. л. виноградного сока и $\frac{1}{2}$ ч. л. оливкового масла. Полученную массу, немного подогрев, нанести на лицо на 15 минут.

✿ Творожная маска 2

Смешать 1 ст. л. творога с 1 ст. л. сметаны и добавить 1 ч. л. меда. Смесь тщательно растереть. Нанести маску на 15—20 мин, затем смыть настоем петрушки. Смазать кожу питательным кремом. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Творожная маска с желтком

Растереть 2 ч. л. творога с 1 желтком, добавить 5—10 капель перекиси водорода (масса должна быть густой, без комков). Нанести на лицо. Смыть через 20—30 мин теплой водой.

✿ Творожно-медовая маска

3 ч. л. свежего творога растереть с 1 ст. л. меда, взбить все это в виде крема и нанести на лицо, кроме области вокруг глаз. Вокруг губ класть не очень толстый слой смеси. Через 20 мин тщательно



смыть маску ватным тампоном, смоченным в холодной воде. *Осторожно: мед может вызывать аллергическую реакцию!*

✿ Кефирная маска

Понадобится: $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока, кефира или простокваши. В течение 20 мин несколько раз смазать лицо кислым молоком. Затем смыть его теплой водой с яблочным уксусом. Смазать кожу натуральным жиром.

✿ Маска из сухого молока

1 ч. л. сухого молока развести теплой водой до консистенции густой сметаны и добавить 1 ч. л. жидкого меда. Нанести на чистое лицо, держать 20 мин, затем смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Молочно-фруктовая маска

1 ст. л. сгущенного молока смешать с 1 ч. л. овощного или фруктового сока. Смесь нанести на лицо и шею на 20 мин, затем смыть прохладной водой.

✿ Маска Марии-Антуанетты

1 ст. л. коньяка, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ стакана сухого молока, сок 1 лимона. Дабы не нарушать историческую справедливость, сухое молоко можно заменить обычным. Смесь нанести на лицо, оставить до высыхания, затем смыть теплой водой.

✿ Картофельно-молочная маска

К размятому вареному картофелю постепенно добавить молоко или сок (лимонный, апельсиновый, ягодный, томатный, огуречный) до консистенции густой сметаны. Держать на лице 20 мин, затем смыть теплой водой.

✿ Белковая маска с соком алоэ

Листья алоэ выдержать несколько дней в холодильнике. Белок 1 яйца смешать с 1 ч. л. измельченных листьев алоэ. Сухую кожу перед накладыванием маски смазать жирным кремом. Нанести маску на кожу, через 10 мин смыть теплой водой.



Маска помогает снять воспаление, стимулирует жизнедеятельность кожи.

✿ Белково-глицериновая маска

Натереть на терке 1 лимон с цедрой, залить $\frac{1}{2}$ стакана спирта, процедить через марлю, добавить 20 г сливочного масла или сметаны, 1 взбитый белок и 1 ч. л. глицерина. Нанести маску на 10—15 мин. Смыть теплой, затем прохладной водой. Повторять процедуру через день.

Маска питает и отбеливает кожу.

✿ Маска из овсяных хлопьев 1

1 ст. л. измельченного в кофемолке «Геркулеса» или риса смешать с таким же объемом растительного масла и добавить столько же свежесжатого сока листьев березы, молодой крапивы или земляники. Можно взять сок смеси этих трав. Все компоненты смешать до однородной массы и нанести на очищенную кожу лица и шеи. Через 20 мин маску смыть.

✿ Маска из овсяных хлопьев 2

Проварить 2 ст. л. овсяных хлопьев в $1\frac{1}{2}$ стакана молока в течение 15 мин, затем остудить. Добавить 1 ч. л. меда и нанести еще теплую кашу на лицо на 20 мин. Затем смыть маску теплой водой и смазать кожу питательным кремом. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Овсяно-фруктовый крем

Растопить 1 дес. л. ланолина на водяной бане. Затем добавить столько же муки из овсяных хлопьев или пшеничной. Взбивать, постепенно добавляя $\frac{1}{2}$ стакана свежего или замороженного сока клубники или смородины.

Хранить крем следует в холодильнике в стеклянной банке.

✿ Мягкая маска

1 яичный желток смешать с 1 ч. л. питательного крема (можно использовать детский крем) и добавить $\frac{1}{2}$ ст. л. мягкого сливочного масла и тщательно растереть. Желательно ввести в смесь по



несколько капель масляного раствора витаминов Е, А и D. Нанести полученную смесь на лицо и спустя 15 мин смыть теплой водой.

✿ Яичная маска 1

Смешать 1 желток с $\frac{1}{2}$ ч. л. оливкового масла, добавив 5 капель лимонного или клюквенного сока. Нанести полученную смесь на лицо по массажным линиям, через 15—20 мин смыть теплой водой.

✿ Яичная маска 2

Взбить яйцо и ватным тампоном нанести на лицо в несколько приемов, давая слоям подсохнуть. Сухую и нормальную кожу предварительно смазать питательным кремом или растительным маслом. Маска тонизирует, смягчает, питает кожу, делает ее упругой, сужает поры.

✿ Маска из толокна

2 ст. л. кислого молока смешать с 1 ст. л. толокна. Полученная смесь должна быть консистенции жидкой кашицы. Нанести на лицо на 10—12 мин, затем смыть водой комнатной температуры.

✿ Осветляющая маска-лосьон

$\frac{1}{4}$ стакана уксуса смешать с соком 2 лимонов, 1 ст. л. воды и перекисью водорода. Залить смесью 4 таблетки аспирина, растолченные в порошок. Протирать лицо 2—3 раза в день.

✿ Освежающая и успокаивающая маска

Смешать 1 ст. л. яблочного пюре с 1 ч. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. сока красной рябины. Нанести на кожу лица на 15—20 мин. Смыть прохладной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Отбеливающая маска 1

В равном соотношении смешать свежие листья калины, мать-и-мачехи и малины. Кожу смазать жирным кремом, поверх него



нанести полученную смесь на 20 мин. Смыть сначала теплой, затем прохладной водой.

Повторять процедуру через день.

✿ *Отбеливающая маска 2*

Прокипятить 2 части мелко нарезанной свежей зелени петрушки в 1 стакане воды 15 мин и процедить. Отвар смешать с 1 взбитым яичным желтком. Нанести маску на 15 мин, смыть теплой, затем прохладной водой.

✿ *Отбеливающая творожная маска*

3 ст. л. свежего творога смешать с 1 ст. л. молока или другого кисломолочного продукта и 2 ст. л. любого растительного масла. Все компоненты тщательно перемешать. Нанести на влажную кожу после принятия теплого душа массирующими движениями на 20 мин. Смыть сначала теплой, затем прохладной водой. Маску рекомендуется применять ежедневно, нанося ее 1 раз в день. Маска пригодна для кожи лица и тела.

✿ *Тонизирующая маска*

Смешать $\frac{1}{4}$ стакана кислого молока и 1 ст. л. овсяной муки до консистенции пасты. Поместить ее между двумя слоями марли и наложить на лицо на 20 мин. Для усиления эффекта можно добавить к смеси $\frac{1}{2}$ ч. л. тертого хрена.

Маска для жирной кожи и кожи смешанного типа.

✿ *Увлажняющая маска*

3 ч. л. творога смешать с 1 ч. л. меда. Масса должна быть густой, без комков. Держать на лице 10—15 мин. Смыть теплой водой.

Маска обладает увлажняющим действием, питает кожу. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Боремся с веснушками

✿ *Маска из дыни*

Кашицу из мякоти дыни нанести на лицо на 15—20 мин. Затем смыть прохладной водой и нанести питательный крем.



✿ Лосьон из петрушки

4 горсти свежей зелени петрушки мелко нарезать, залить кипятком и настаивать 1 ч, после чего процедить. Протирать лицо 2 раза в день.

✿ Маска с календулой

Свежевыжатый сок из лепестков календулы смешать с соком лимона и смородины, взятых в равном соотношении. Нанести на лицо на 15—20 мин, смыть водой комнатной температуры.

✿ Морковная процедура

Утром и вечером наносить на лицо морковный сок. Когда высохнет, массировать кожу, втирая в нее небольшое количество растительного масла. В результате лицо приобретает приятный бронзовый оттенок, скрывая веснушки.

✿ Лосьон из календулы

1 ч. л. цветков календулы залить $\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, укутать и настаивать 40 мин. Процедить, смешать с 1 ч. л. лукового сока и протирать лицо несколько раз в течение дня.

✿ Лосьон из калины

1 ст. л. сухих измельченных цветков калины залить $\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настаивать в темном месте в течение 40 мин. Затем процедить, добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. лукового сока и тщательно взболтать. Протирать кожу ватным тампоном несколько раз в течение дня.

✿ Огуречно-луковый лосьон

По 1 ч. л. сока лука и огурца смешать с $\frac{3}{4}$ стакана холодной кипяченой воды. Протирать кожу лица 1—2 раза в день.

✿ Молочно-луковый лосьон

1 ч. л. лукового сока смешать с $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока. Этой смесью протирать кожу лица несколько раз в течение дня. Если кожа сухая, по окончании процедуры смазать лицо питательным кремом.



✿ *Луковый лосьон 1*

Свежевыжатый луковый сок развести водой в соотношении 1:1. Смоченным в растворе тампоном протирать лицо. После того как лицо высохнет, нанести на него слой сметаны на 10 мин, после чего умыться теплой водой.

✿ *Луковый лосьон 2*

1 ч. л. свежеприготовленного лукового сока смешать с 1 стаканом кипятка и настаивать 40 мин. Процедить, добавить еще ½ ч. л. лукового сока. Протирать лицо ватным тампоном, смоченным в настое.

✿ *Защитный крем для всех типов кожи*

1 ст. л. сухих соцветий ромашки залить ½ стакана кипятка. Подготовить раствор из 2 ч. л. меда и 1 ч. л. глицерина в настое ромашки. Посуду накрыть и настаивать в течение 1 ч, после чего процедить. Растопить на водяной бане 50 г сливочного и 2—3 ч. л. растительного масла. Добавить 2 яичных желтка и растирать, постепенно добавляя смесь ромашки, меда и глицерина. Добавить 1½ ст. л. камфарного спирта, продолжая помешивать до полного охлаждения. Хранить в холодильнике. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Увядающая и проблемная кожа

Очищение

✿ *Клубничный скраб*

Смешать 6 ч. л. соли, 4 ч. л. оливкового масла и 6 ягод клубники, нанести полученный скраб на кожу. После процедуры умыться водой комнатной температуры.

✿ *Овсяный скраб*

Смешать 2 ст. л. овсяных хлопьев, по 1 ч. л. молотого риса и растительного масла, добавить немного теплой воды. Нанести скраб вдоль массажных линий.

Скраб очищает кожу, стягивает расширенные поры.



Лосьоны, тоники

✿ Лосьон молодости

Смешать 200 г сливок, 1 сырой яичный желток, 1 ст. л. спирта 70° и сок 1 лимона. Этой смесью протирать лицо.

Лосьон способствует уменьшению количества морщин.

✿ Масляный тоник

Согреть до приятного тепла 1 ст. л. оливкового масла, нанести на тампон и протирать лицо.

Тоник разглаживает морщины.

Маски

✿ Маска из календулы

1 ст. л. любой детской присыпки смешать с настойкой календулы до образования густой массы. Маску нанести на лицо на 15 мин. По окончании процедуры аккуратно снять маску влажным ватным тампоном.

✿ Маска из одуванчика

Измельчить и хорошо растереть свежие, тщательно промытые листья одуванчика. Примерно 3 ст. л. полученной кашицы смешать с 1 яичным белком. Эту смесь нанести на лицо на 15 мин. Маску снять ватным тампоном, смоченным в кислом молоке или кефире, затем ополоснуть лицо прохладной водой.

✿ Маска из земляники

3—5 ягод размять прямо на коже лица, подержать 5—10 мин. Умыться водой комнатной температуры.

Маска особенно полезна после солярия или долгого пребывания на солнце.

✿ Смородиновая маска

Растереть 1 ст. л. ягод черной смородины с ½ ст. л. сметаны (или сливок) и 1 ч. л. растительного масла. Нанести полученную маску на лицо и оставить на 15 минут.



Умыться теплой водой. При увядающей коже вместо растительного масла использовать мед. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Апельсиновая маска

1 желток смешать с цедрой 1 небольшого апельсина, добавить нескольких капель лимонного сока и 1 ч. л. растительного масла. Маску смыть через 10—15 мин. Если лицо слегка окрасилось в желтый цвет, для отбеливания поможет отвар петрушки.

✿ Маска из облепихи

1 ст. л. ягод облепихи, предварительно растолченных, растереть с 1 ч. л. меда. Наложить массу на лицо. Через 10—12 мин смыть сначала теплой, затем прохладной водой. Такая маска хорошо питает и подтягивает кожу, а также повышает ее упругость. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска из хурмы

Самая простая маска состоит из протертой хурмы, смешанной со сливками. Чтобы очистить лицо от угрей, хурму лучше смешать с желтком. А вот дряблой коже поможет смесь 1 ч. л. протертой хурмы с 1 сырым желтком и 1 ст. л. растительного масла. Для густоты можно добавить крахмал. Нанести маску на 20 мин, затем смыть теплой водой.

✿ Чайная маска

3 ст. л. зеленого чая растереть в порошок, добавить 2 ч. л. крахмала, затем 2 ст. л. кефира и $\frac{1}{2}$ ч. л. оливкового масла. Полученную смесь нанести на лицо на 10—15 мин, затем смыть теплой водой.

Зеленый чай укрепит стенки сосудов, кефир сделает кожу более эластичной, оливковое масло смягчит, а крахмал очистит.

✿ Маска с алоэ

В растертый яичный желток добавить по 1 ч. л. сока алоэ и растительного масла. Эту смесь нанести на лицо на 15 мин. Маску снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Умыться прохладной, затем теплой водой.



✿ Маска с алоэ и лимоном

Смешать 1 ч. л. сока алоэ со взбитым белком 1 яйца и соком 1 лимона. Нанести маску на проблемные места, после высыхания наложить еще один слой и оставить на 15 мин. Маску снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Умыться прохладной, затем теплой водой.

✿ Маска из алоэ и сухого молока

Измельчить в кашицу листья алоэ, выдержанные в холодильнике около 2 недель. Смешать 1 ст. л. этой кашицы с 1 яичным желтком, 1 ч. л. меда и 1 ст. л. сухого молока. Если состав получится слишком густым, разбавить его небольшим количеством кипяченой воды или молока. Наложить маску на лицо, спустя 10—12 мин смыть чуть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска «Все под рукой»

Большой лист алоэ измельчить в кашицу, добавить 1 ч. л. меда и 1 ст. л. молока. Смесь взбить и нанести на лицо. Через 20 мин смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Картофельная маска

Нагреть на терке сырой картофель, распределить полученную кашицу между двумя салфетками и наложить на лицо. Можно в теплое картофельное пюре добавить 1 желток и 1 ст. л. молока. Полученную массу нанести на лицо. Через 20 мин смыть прохладной водой.

✿ Маска из картофельного пюре

2 ст. л. картофельного пюре без масла остудить до чуть теплого состояния и нанести на лицо. Такая маска снимает следы усталости и разглаживает морщины.

✿ Маска из молодого картофеля

Крупную молодую картофелину отварить в мундире. Очистить теплой, размять и смешать с 2 ст. л. молока и 1 ч. л. глицерина.



Маску нанести на лицо также теплой и покрыть пергаментной бумагой, чтобы дольше сохраняла тепло. Через 15—20 мин лицо ополоснуть теплой водой, протереть настоем липового цвета и нанести на лицо питательный крем.

✿ Маска из капустного сока

Слой ваты смочить соком капусты, наложить на лицо на 10—15 мин. После этого протереть его влажным тампоном или ополоснуть холодной водой. Делать маску 2—3 раза в неделю.

✿ Маска из горчицы

1 ч. л. сухой горчицы развести 2 ч. л. растительного масла. Нанести маску на лицо и держать 5—6 мин. Затем смыть теплым отваром петрушки и протереть кожу кубиками льда из этого отвара. Кожа будет свежей и отдохнувшей.

✿ Дрожжевая маска

Растереть 1 ст. л. дрожжей с 2 ст. л. теплого молока и 1 ст. л. оливкового или другого растительного масла. Нанести массу на 15 мин, смыть чуть теплой водой.

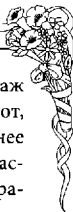
Эта процедура великолепно смягчает сухую увядающую кожу лица.

✿ Маска из овсяных хлопьев

2 ст. л. овсяных хлопьев «Геркулес» замочить в теплом молоке и добавить ½ ч. л. меда. Нанести на лицо на 20 мин. Затем смыть маску теплой водой и протереть кожу растительным маслом. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Массаж лица

Многие женщины, намазывая лицо питательным кремом, усердно растирают его, думая, что делают самомассаж. Но наша кожа не стиральная доска, на которой можно тереть белье без всякого для нее ущерба. Неправильное обращение с кожей может привести ее в такое состояние, что окажутся бесполезными любые питательные кремы.



Ошибочным является утверждение, что энергичный массаж помогает разгладить морщины и глубокие складки. Наоборот, он служит причиной появления новых морщин. Чем бережнее вы относитесь к коже, тем лучше! Правильно выполненный массаж улучшает кровообращение, укрепляет мышцы, предотвращает образование морщин и складок на лице (рис. 1).

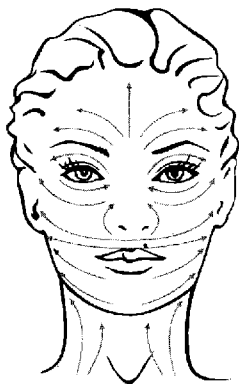


Рис. 1. Массажные линии

Настоящий массаж может сделать только специалист. При самомассаже допустимы лишь легкое поглаживание кончиками пальцев и легкое поколачивание.

Если начиная примерно с 25 лет регулярно массировать кожу лица в течение 5 мин в день, можно надолго сохранить ее гладкой и молодой. Однако было бы преувеличением утверждать, что при помощи массажа ликвидируются уже имеющиеся складки и морщины. Они лишь немного разглаживаются и предотвращается появление новых. Характерные мимические морщины нельзя разгладить при помощи массажа.

Прежде чем приступить к массажу, нужно хорошо вымыть руки и немного смазать их кремом. Массаж начинают с поглаживания. Сначала массируют складки, которые идут от углов рта



к ноздрям. Откройте рот так, чтобы губы приняли форму буквы О, и слегка разглаживайте кожу пальцами, делая круги по направлению от губ к носу: тогда кожа натягивается, лишается подвижности и уменьшается вероятность ее растягивания. Потом сделайте такие же круговые движения с наружной стороны щеки около верхней скуловой части до ушных раковин. Затем можно заняться лбом. Передвигайте кончики пальцев от середины лба к линии роста волос и к вискам. Заканчивайте движение легкими нажимами пальцев.

Массаж вокруг глаз требует особой осторожности, так как кожа и подкожная ткань в этом месте самые тонкие. Круговыми движениями с наружной к внутренней стороне поглаживайте кожу указательным и средним пальцами.

Наконец наступила очередь подбородка. Положите его на большие пальцы рук, легко нажимая, сделайте несколько поглаживающих движений от середины подбородка к ушам. Те, у кого двойной подбородок, не должны массировать его очень интенсивно. Жировая прослойка, которая уже имеется, безусловно, через некоторое время исчезнет, но растянутая кожа будет некрасивыми складками висеть на шее.

Массаж легким постукиванием пальцами оказывает прекрасное воздействие на очень чувствительную кожу. Кончиками пальцев легко постукивайте по лицу, пока кожа не покраснеет. Начинать этот массаж нужно от подбородка, потом двигаться по щекам до висков. После этого массировать лоб, начиная от висков и до середины носа. Кожу вокруг глаз следует постукивать очень легко: достаточно, чтобы она немного вибрировала. Вибрационный массаж предотвращает преждевременное появление морщин возле глаз.

Для полных и отечных лиц очень хорошо применять нажимы или нагнетающий массаж.

Массаж лица дает хорошие результаты, если делать его регулярно. Лучше 5 мин, но ежедневно, чем полчаса, но раз в неделю.

Важно учесть, что при воспалениях кожи (например, при солнечных ожогах или гнойных прыщах) массаж лица противопоказан.



Уход за губами

Тоники, маски, массажи

✿ Лимонный тоник

После очищения или пилинга нанести на губы лимонный сок в качестве тоника. По мере высыхания можно нанести второй слой. Это сохранит свежесть и молодость губ.

✿ Огуречный тоник

1 огурец натереть на мелкой терке, отжать сок и смазывать им губы несколько раз в день.

✿ Маска из яблока

1 яблоко отварить в небольшом количестве молока, растереть мякоть и нанести толстым слоем на трещины губ, сверху положить салфетку. Через 30 мин снять. Повторять процедуру ежедневно.

✿ Творожная маска

Смешать небольшое количество творога и сливок, чтобы получилась 1 ч. л. смеси. Нанести маску на всю поверхность губ, оставить на 10 мин, затем осторожно смыть теплой водой.

Такая питательная маска хорошо разглаживает губы.

✿ Творожная маска с яблоком

1 ч. л. натертого яблока смешать с $\frac{1}{2}$ ч. л. творога и $\frac{1}{2}$ ч. л. молока или сливок. Нанести маску на всю поверхность губ, оставить на 10—15 мин, затем осторожно смыть теплой водой.

✿ Питательная маска

1 ст. л. меда тщательно смешать с $\frac{1}{2}$ ст. л. свиного жира, растопленного на водяной бане. Полученную смесь переложить в стеклянный непрозрачный сосуд. Наносить на губы на 15—20 мин через день. Хранить маску в холодильнике. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



✿ *Питательная морковная маска*

Смешать небольшое количество сметаны и морковного сока, чтобы получилось около 2 ч. л. смеси. Нанести маску на губы, через 5—7 мин смыть прохладной водой.

✿ *Маска из хны*

1 щепотку хны залить 1—2 ч. л. кипящей воды, добавить 1 ч. л. оливкового масла и тонкой кисточкой теплую кашицу нанести на губы. Через 10 мин смыть. Губы станут пунцовыми, даже не нужна будет помада.

✿ *Маска для потрескавшихся губ 1*

1 ч. л. борного вазелина смешать с $\frac{3}{4}$ ч. л. касторового масла. Наносить на губы 2—3 раза в день.

✿ *Маска для потрескавшихся губ 2*

На ночь нанести на губы сливочное масло. Можно смешать в равных пропорциях масло и мед. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Медовая маска для ухода за сухими губами*

Смазать губы медом, спустя 5—10 мин слегка помассировать их кончиками пальцев. Затем смыть маску теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Маска для обветренных губ*

Смешать сок огурца с облепиховым маслом, чтобы получилась примерно 1 ч. л. смеси. Наносить смесь на губы 1 раз в день на 5—7 минут.

✿ *Маска при герпесе на губах*

Смазать пораженные участки свежесжатым соком каланхоэ и оставить до высыхания.

✿ *Маска для смягчения кожи губ*

Смешать натертое на мелкой терке яблоко с 1 ч. л. сливочного масла и наложить на губы на 15—30 мин. Смыть маску прохладной водой.



✿ Массаж здоровых губ

Для улучшения кровообращения и сохранения свежести губ рекомендуется в течение 1 мин массировать губы подушечками пальцев легкими поколачивающими движениями. После массажа смазать губы жирным кремом и оставить его на 10 минут.

✿ Массаж при трещинах на губах

Нанести на мягкую влажную зубную щетку (ту же, которой чистите зубы) немного вазелина или любимого бальзама для губ. Осторожно помассировать губы, проведя мини-пилинг.

Гимнастика для увеличения губ

Чтобы увеличить губы и придать им более совершенную форму, в течение первого месяца заниматься нужно ежедневно, желательно даже 2 раза в день, а затем для поддержания формы выполнять весь комплекс 2—3 раза в неделю. Для того чтобы получить наибольший эффект, перед началом занятий тщательно умойтесь и энергично прополощите рот сначала теплой, затем холодной водой. Все упражнения повторяйте сначала по 10 раз, затем постепенно в течение месяца доведите количество повторов до 21.

✿ Рыбка глотает воздух

Сильно вытяните вперед губы, приоткройте рот, потом плотно сомкните губы и расслабьте лицевые мышцы.

✿ Верблюд жует колбаски

Держа рот закрытым, двигайте губами сначала последовательно направо и налево, потом рисуя небольшую восьмерку.

✿ Кит выпускает фонтан

Сделайте глубокий вдох и надуйте щеки, губы сложите в трубочку. Выдыхайте воздух сначала постепенно и медленно, а под конец вытолкните его двумя-тремя резкими толчками.



✿ *Хамелеон ловит бабочку*

Слегка приоткройте рот, высуньте язык как можно дальше и в таком положении задержитесь, считая до трех. Затем уберите язык, закройте рот и расслабьте лицевые мышцы, считая до двух.

✿ *Слон сдувает пушинку*

Вытяните губы вперед и резко выдохните, как бы задувая огонь свечи или сдувая пушинку. Затем расслабьте губы, считая до трех.

✿ *Койот воет на луну*

Медленно, нараспев произнесите звуки А—И—О—У, затем сделайте глубокий вдох, надуйте щеки и выдыхайте воздух через полусомкнутые губы так, чтобы они вибрировали. Звук должен быть похож на низкое гудение.

✿ *Улыбка Чеширского кота*

Наберите полную грудь воздуха и с силой выдувайте его через сомкнутые трубочкой губы, считая про себя до шести, потом расслабьте мышцы, откройте рот и максимально растяните губы в улыбке, открывая зубы.

✿ *Суслик*

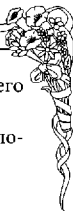
В течение 2—5 мин насвистывайте знакомые мелодии, стараясь сделать звук максимально громким и чистым.

Уход за глазами

Общие советы

Чтобы уменьшить вероятность появления отеков кожи вокруг глаз, отдавайте предпочтение легким гелям и сывороткам перед кремами жирной густой консистенции: они могут спровоцировать утреннюю отечность под глазами.

Если в вечернее время пить большое количество теплой жидкости, то результатом станут те же отеки под глазами. Старай-



тесь перед сном воздерживаться от питья или сделайте всего 1—2 глотка прохладной воды или сока.

Чтобы избавиться от утренней отечности под глазами, повторите от 5 до 8 раз каждое из этих упражнений:

1. Плотно зажмурьтесь, затем широко откройте глаза.
2. Похлопайте глазами, как кукла.

Этот комплекс улучшит венозный отток от глаз.

Уход за кожей вокруг глаз

Аппликации

✿ Ромашковые аппликации

Намочить теплой водой 2 пакетика ромашкового чая. Положить на глаза на 15 минут.

✿ Мятные аппликации

1—2 ст. л. измельченных листьев мяты залить 2 стаканами горячей воды. Кипятить на слабом огне 5—10 мин. Дать остыть до комнатной температуры и процедить. Полученным отваром пропитать ватные тампоны и положить на веки на 10 мин. Отвар хранить в холодильнике.

✿ Чайные аппликации

2 разовых пакетика хорошего чая обдать кипятком, ненадолго положить в морозильник, а затем на глаза на 10 мин. Это устраняет мешки под глазами.

✿ Хлебные аппликации

Мякиш белого хлеба смочить в слегка подогретом растительном масле или в растопленном сливочном. Наложить под глаза полученную кашицу и оставить на 20—25 мин. Умыться теплой водой.

✿ Картофельные аппликации

Натереть на мелкой терке 1 картофелину среднего размера. Разделить кашицу на 2 порции, каждую завернуть в несколько слоев марли. Положить на веки на 10—15 мин. Затем снять



аппликации и, не смывая и не вытирая веки, нанести на них крем для век.

Зеленые аппликации

Наложить на веки кружочки свежего огурца или мелко нарезанные листья петрушки. Очень хорошо снимают красноту глаз.

Творожные аппликации

Завернуть по 1 дес. л. творога в батист и положить на глаза на 10 мин. Маскируют круги вокруг глаз.

Сливочные аппликации

В 2 ст. л. сливок смочить 2 ватных тампона и положить их на веки на 5 мин. Умыться чуть теплой водой.

Компрессы, маски, кремы, примочки

Компресс для блеска глаз

1 ст. л. сушеных цветков василька залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 мин, затем процедить. Компрессы накладывать на веки на 25 мин. Можно заменить васильки липовым цветом.

Компресс для снятия отеков

Взять поровну сушеные цветки василька, ромашки и шалфея. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 мин, затем процедить и охладить. Компрессы накладывать на веки на 15 минут.

Компресс для снятия усталости глаз

Смочить 2 ватных диска в холодной чайной заварке (или взять 2 использованных пакетика чая) и положить на глаза на 5—7 минут.

Ромашковый компресс

1 пакетик ромашкового чая залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 мин. Теплый настой использовать для компрессов или промывания глаз. Таким же эффектом обладают настои укропа и розмарина. Настой поможет при покраснении глаз.



✿ *Ромашковый компресс для усталых и покрасневших глаз*

1—2 ч. л. ромашки заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Из этого настоя делать компрессы: кусочек ваты или марли смочить настоем и на 3—5 мин положить на веки.

✿ *Чайный компресс*

Залить 1 ч. л. черного чая $\frac{1}{4}$ стакана кипятка, через 30 мин процедить. Смочить в заварке ватные диски и положить на веки. Смачивать диски каждые несколько минут. Общее время процедуры — 10 мин. После процедуры положить на веки тампоны, смоченные прохладной водой, а затем смазать кожу питательным кремом. Вместо заварки можно использовать мятный отвар.

✿ *Чайно-молочный компресс*

2 чайных пакетика намочить в молоке: зимой лучше в теплом, летом — в холодном. На 5 мин положить пакетики на уставшие глаза.

✿ *Ледяная маска*

Кусочки колотого льда завернуть в полиэтиленовый пакетик и положить под глаза на 2—3 минуты.

✿ *Маска из петрушки*

Мелко нарезанную зелень петрушки положить на нижние веки. Смыть маску через 10 минут.

✿ *Картофельная маска против припухлости век*

Тщательно вымытую сырую картофелину среднего размера натереть на мелкой терке вместе с кожурой. 2 ч. л. полученной кашицы смешать с 2 ч. л. муки и 1 ст. л. молока или разведенных пополам с водой сливок и положить на кожу вокруг глаз на 15—20 минут.

✿ *Картофельная маска 1*

Натереть небольшую картофелину на мелкой терке, смешать кашницу с пшеничной мукой и кипяченым молоком в равных пропорциях и положить на веки. Маску смыть через 10—15 мин чуть теплой водой.



✿ Картофельная маска 2

2 ст. л. натертого картофеля нанести на марлевую салфетку, положить ее на веки и держать 10—15 мин. После снятия маски на кожу нижнего века по направлению к вискам нанести крем, содержащий масляный раствор витаминов А и Е. Через 10—15 мин ватой, смоченной в растворе чая, снять по массажным линиям следы крема и маски, слегка нажимая на кожу.

✿ Молочный компресс

Ватные диски смочить в теплом молоке и положить на веки. Когда молоко чуть впитается, снова смочить диски и положить на веки. Такой компресс уменьшает отечность, убирает круги под глазами и дает небольшой лифтинговый эффект.

✿ Творожный компресс

Завернуть в 2 кусочка марли по 1 дес. л. творога и положить на веки на 10 минут.

✿ Ромашковый крем

Заварить ромашку как на чай, остывший настой поставить в холодильник. В обычный детский крем подмешать немного холодного настоя (на одно применение).

Вбивать крем кончиками пальцев в кожу под глазами. Кожа становится эластичнее, морщинки разглаживаются.

✿ Примочка для глаз 1

Растереть листья мяты и наложить кашицу на кожу вокруг глаз. Темные круги станут менее заметны.

✿ Примочка для глаз 2

Смочить холодной водой 2 лоскутка натурального шелка, наложить на глаза на 3—5 мин. Устраняет мешки под глазами.

✿ Примочка для глаз 3

Смазать кожу вокруг глаз яичным желтком, спустя 15—20 мин умыться чуть теплой водой. Увлажняет кожу.



✿ *Примочка для глаз 4*

Залить 1 ст. л. свежих листьев березы 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 ч, затем процедить. Помогает при отеках век.

Избавляемся от «гусиных лапок»

Маски, массаж, упражнения

✿ *Маска из корня петрушки*

2—3 корешка петрушки измельчить в блендере. Полученную массу нанести на салфетку и положить на лицо на 20—25 мин. Умыться теплой водой.

✿ *Массаж с миндальным маслом*

По вечерам кончиками пальцев «вбивать» миндальное масло в кожу вокруг глаз. Через 30 мин его избыток промокнуть бумажной салфеткой. Также миндальным маслом можно смазывать ресницы и брови. Процедуру повторять ежедневно на протяжении 1—1,5 месяцев.

✿ *Массаж со льдом*

Приложить кусочки льда (лучше, если это будет лед из отвара ромашки или чабреца) к коже вокруг глаз и слегка помассировать. Благодаря лимфатическому дренажу улучшится кровообращение в этой зоне.

✿ *Массаж для профилактики появления «гусиных лапок»*

Нажимать большими пальцами точки, расположенные в сантиметре от внешних уголков глаз. Общая продолжительность массажа — 1 мин, затем, через минутную паузу, еще 3—4 раза.

✿ *Комплекс упражнений для предотвращения появления «гусиных лапок»*

1. Смотрите вдаль на уровне глаз в одну точку несколько секунд. Не поворачивая головы, переведите взгляд ближе, концентрируя внимание на одной точке. Повторите несколько раз.



2. С заметным усилием закрывайте глаза. Открыв, расслабьте мышцы и посмотрите как можно выше.
3. Скосите глаза влево, затем вправо (повторите несколько раз).
4. Пару секунд делайте круговые движения обоими глазами.
5. Основное правило, которое следует соблюдать беспрекословно: не читайте в транспорте, а также при слишком ярком или слабом освещении и в сумерках. Если взгляд не фокусируется, это значит, что мышца перегружена и нуждается в отдыхе. Отложите книгу или газету, прикройте глаза и насладитесь покоем.

Уход за бровями и ресницами

✿ Крапивный компресс

1 ст. л. крапивы залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настаивать 20 мин. Остудить, процедить, смочить в отваре ватные диски и на 10—15 мин положить их на глаза. Крапива очень хорошо питает и стимулирует рост ресниц.

✿ Витаминная аппликация

Смазывать брови и ресницы облепиховым или пихтовым маслом с несколькими каплями масляного раствора витамина А.

✿ Миндальный компресс

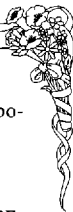
На веки, включая линию бровей, наложить тонкий слой ваты, пропитанной подогретым миндальным маслом, накрыть пергаментной бумагой и закрепить бинтом на 10—15 минут.

✿ Персиковый компресс

На веки, включая линию бровей, наложить тонкий слой ваты, пропитанной подогретым персиковым маслом, накрыть пергаментной бумагой и закрепить бинтом на 10—15 минут.

✿ Аппликация из какао

Оливковое масло нагреть до 60—70 °С. Тщательно смешать его с какао-порошком и дать настояться на солнце несколько дней. Масло наносить на верхние веки и область вокруг глаз.



Масляное втирание

Касторовое масло втирать в ресницы и наносить на брови. Процедуру проводить за 2—3 ч до сна.

Масляный раствор для ухода за бровями

1 ч. л. льняного масла, 10—15 капель касторового масла, 1—2 капли камфарного масла тщательно перемешать. Ежедневное смазывание бровей этим раствором улучшает их рост, защищает брови от выпадения.

Масляная аппликация

Смешать поровну касторовое и репейное масло и смазывать ресницы на ночь. Следить, чтобы масло не попадало в глаза.

Масляная аппликация для бровей

В репейное масло добавить по 2 капли масляных растворов витаминов А и Е. Наносить на брови 1 раз в неделю для ухода или через день для стимуляции роста.

Питательная аппликация для ресниц

В облепиховое, пихтовое или касторовое масло добавить несколько капель масляного раствора витамина А. Наносить на ресницы 1 раз в неделю.

Аппликации, предупреждающие выпадение ресниц

Теплое касторовое масло наносить на ресницы ватными палочками или хорошо вымытой щеточкой от туши вечером перед сном, желательно в течение месяца. Кроме касторового масла можно применять репейное, льняное, миндальное, оливковое, облепиховое или масляные растворы витамина А и Е.

Маска для бровей и ресниц

Смешать $\frac{1}{2}$ ч. л. льняного масла с 10 каплями касторового масла и 1—2 каплями камфарного масла. Наносить маску на брови и ресницы на 2—3 ч, затем смыть или убрать излишки мягкой салфеткой. Повторять процедуру 2—3 раза в неделю.



✿ Маска для бровей и ресниц с ромом

1 ч. л. касторового масла смешать с ½ ч. л. коньяка или рома. Применять так же, как в предыдущем рецепте.

✿ Массаж для усиления роста бровей

1. Зубной щеткой, смоченной в касторовом и репейном масле, осторожно расчесывайте брови по направлению, затем против роста волосков.
2. Слегка пощипывайте брови по всей длине, захватывая пальцами сверху и снизу от линии роста волосков. Процедура занимает 2—3 мин, но ее лучше проводить на ночь, так как может покраснеть кожа. Массаж стимулирует рост бровей и делает их гуще.

Гимнастика для лица

✿ Тонизирующая гимнастика для лица

Расслабленная мускулатура — враг молодости кожи. Чтобы привести расслабленную мускулатуру лица и шеи в тонус, необходимо 2 раза в неделю делать специальную гимнастику. Постоянные упражнения для мышц лица и шеи улучшают эластичность кожи, в результате чего мелкие морщинки исчезают, а глубокие разглаживаются. Кожа приобретает свежий вид.

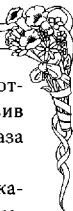
До начала упражнений сделайте основной туалет кожи лица и шеи, не смазывая их кремом, чтобы секрет жировых желез отделился свободно.

✿ Упражнения для лба

1. Широко откройте глаза и высоко поднимите брови. Повторите упражнение 12 раз, постепенно ускоряя темп.
2. Положите пальцы обеих рук на лоб и потяните кожу вниз, одновременно противодействуя попытке поднять брови высоко вверх (6 раз).

✿ Упражнения для век

1. Медленно прикройте глаза, оставив узкую щель между веками, сосчитайте до 20. Для отдыха закройте глаза без напряжения на несколько секунд (6 раз).



2. Положите внешние края ладоней на уголки глаз и легко оттяните кожу к ушам. Медленно прикройте глаза, оставив узкую щель между веками. Сосчитайте до 20. Закройте глаза без напряжения на несколько секунд (6 раз).
3. Откройте широко глаза и не мигая смотрите на себя в зеркало. Считайте до 20. Закройте глаза без напряжения на несколько секунд (6 раз).

Упражнения для щек

1. Надуйте щеки, затем выпустите воздух. Повторите 20 раз.
2. Положите кисти, сжатые в кулак, одну на другую и обопритесь на них подбородком, стараясь поднять его руками, одновременно противодействуя нажимом самого подбородка.
3. Наберите ртом воздух, надуйте щеки и, «перекачивая» воздух, перемещайте его под верхнюю и нижнюю губу, от одной щеки к другой. Сосчитайте до 30.
4. Выполните предыдущее упражнение, но вместо воздуха используйте язык, массируя им десны и зубы. Сосчитайте до 30.
5. С закрытым ртом сжимайте и разжимайте зубы. Повторите 20 раз.

Упражнения для губ

1. Вытяните губы вперед и приоткройте рот (копируя дыхание рыбы). Закройте рот и верните губы в обычное положение. Повторите 20 раз.
2. Нижнюю челюсть одновременно с губами двигайте последовательно влево и вправо. Повторите 20 раз.
3. Высуньте язык как можно дальше и держите так 3 с. Затем спрячьте его и расслабьтесь на 2 с. Повторите 5 раз.
4. Вытяните губы вперед и дуйте слегка, как бы гася свечу. Расслабьте губы. Повторите 40 раз.
5. Вдохните глубоко и надуйте щеки. Выдыхайте воздух сначала медленно и постепенно, затем толчками. Повторите 20 раз.
6. Произнесите многократно последовательно звуки А—И—О—У, в конце упражнения вдохните, надуйте щеки и с силой выпустите воздух через плотно сжатые губы так, чтобы они вибрировали. Повторите 20 раз.



Упражнения для шеи и при двойном подбородке

1. Представьте себе, что к подбородку подвешен большой груз, который необходимо поднять. Медленно приподнимайте подбородок, одновременно запрокидывая голову назад и напрягая все мышцы шеи. Повторите 5 раз.
2. Выпрямите голову, высуньте язык, стремясь достать им кончик носа. Одновременно имитируйте языком движения змеи. Расслабьте и спрячьте язык. Повторите 5 раз.
3. Закройте рот, сожмите коренные зубы, одновременно с силой прижимая кончик языка к внутренней стороне резцов. Вернитесь в исходное положение.
4. Зевайте часто, медленно и с наслаждением. Это чудесное упражнение для лица. При этом не забывайте положить пальцы на лоб во избежание образования морщин.

Упражнения для устранения морщин

1. Утром, еще в постели, плотно сомкните веки на 5—6 с, на надбровные дуги положите указательный палец. Широко откройте глаза на 5—6 с. Повторите 8—10 раз.
2. Ежедневно делайте массаж лба. Массируйте ладонями от середины лба к вискам и от бровей к корням волос поочередно двумя руками. Прижмите ладони ко лбу и сделайте несколько вибрирующих движений.
3. Посвистите, затем верните губы в обычное положение. Повторите 20 раз.
4. Кончиками пальцев сделайте легкие круговые движения от губ к носу. Повторите 10 раз.
5. Широко откройте, затем закройте глаза. Повторите 20 раз.
6. Закройте глаза, положите на них ладони, надавите. Повторите 20 раз.



ШКОЛА МАКИЯЖА

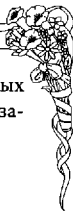
Общие правила макияжа

Секреты макияжа

1. Чтобы быстро освежить глаза, нанесите на веки жирные тени цвета меди.
2. Наносите румяна только при дневном свете, иначе щеки будут ярко-красными.
3. Розовая перламутровая помада замечательно подходит женщинам с кожей оливкового цвета.
4. Наносите немного темного тонального крема под подбородком, чтобы сделать четче линию лица.
5. После того как вы нанесли помаду, добавьте капельку блеска посередине нижней губы — так губы будут выглядеть объемнее и сексуальнее.
6. Когда наносите контур вокруг глаз, не держите руку на весу — поставьте локоть на стол, чтобы рука не дрожала.
7. Тени не будут скатываться в складках кожи, если перед их нанесением чуть-чуть припудрить веки — это хорошая основа под тени.
8. При помощи косметики можно сделать тонкие губы визуально шире. Вместо того чтобы рисовать контур выше их естественных границ, выберите помаду светлого оттенка, а сверху слегка коснитесь блеском для губ.



9. Для глаз пользуйтесь остро заточенным карандашом. Губы же обводите тупым карандашом. Нет ничего хуже резких тонких линий вокруг губ.
10. Последствия массажа и чистки лица замаскируйте с помощью увлажняющего тонального крема. Он отлично оживит и улучшит цвет лица.
11. Если у вас небольшие глаза, не пользуйтесь темными тенями на внутренних уголках глаз. Удлините глаза стрелочками от внешнего края на треть, а вот до внутренних уголков их не доводите.
12. Наносите сначала румяна и помаду, тогда меньше вероятность, что вы перестараетесь, пользуясь тенями. Когда на лице нет других ярких цветовых пятен, есть опасность наложить слишком много цвета на глаза.
13. С годами цвет помады должен становиться смелее. Естественные, нейтральные цвета хорошо смотрятся на молодой коже, а на более зрелой выглядят блекло. Начиная с 45 лет учитесь любить яркие цвета.
14. Если кожа загорелая, откажитесь от пудры с эффектом загара. Не перебарщивайте с цветом.
15. Чтобы навести красоту за одну минуту, воспользуйтесь многофункциональным стиком, цвет которого подходит для многих участков лица. Наносите его на веки, щеки и губы — он будет выглядеть по-разному, но хорошо сочетаться.
16. Для того чтобы макияж не «плыл», купите обезжиренный крем под макияж. Этот базовый слой выравнивает текстуру кожи, косметика ложится гладко.
17. Чтобы карандаш для бровей скользил, а не наносил краску рывками, нагрейте кончик карандаша в руках или даже под струей горячего воздуха из фена.
18. Нанося на щеки румяна, используйте легкий, прозрачный оттенок, сочетающийся с цветом вашей губной помады.
19. Если у вас веснушки, не пытайтесь их скрыть под толстым слоем основы. Пусть проглядывают из-под нее.
20. Чтобы глаза казались больше, поэкспериментируйте с цветной тушью. Темно-бордовый оттенок выглядит потрясающе, если у вас карие глаза, изумрудно-зеленая тушь идет голубо-



глазым, а темно-фиолетовая — обладательницам зеленых глаз. Подобным же образом глаза увеличивают и делают заметнее и цветные контурные карандаши.

6 маленьких хитростей при нанесении макияжа

1. Чтобы «оживить» сонные и успокоить воспаленные глаза, перед нанесением косметики сделайте чайную примочку на глаза. Это избавит от ощущения «пылинок» в глазах, и они не будут раздражаться от света и ветра.
2. Увлажняйте кожу вокруг глаз. Специальный увлажняющий крем быстро насыщает кожу и, отражая свет, делает ее на вид более здоровой. Также крем сгладит мелкие морщинки.
3. Убирайте красноту. Веки, подведенные карандашом бледного пастельного цвета, визуально сделают лицо свежее. Не пользуйтесь подводкой темного цвета — это лишь привлечет внимание к припухлостям. Естественным образом скроет красноту подводка телесного цвета. А карандаш светло-голубого цвета на внутренней стороне верхнего века будет нейтрализовать тусклые красные глаза.
4. Скрывайте круги под глазами. Маскирующее средство для области вокруг глаз должно отличаться по текстуре от подобного средства для лица. Отдайте предпочтение легкой кремоподобной консистенции, так как что-либо твердое и сухое моментально утяжеляет и без того усталые глаза. Выбирайте средство желтоватого цвета более светлого тона, чем ваша кожа. Наносить его следует на область под глазами и там, где ложится тень. Наклоните голову немного вниз, это позволит вам увидеть, какие еще места нуждаются в корректровке.
5. Завейте ресницы. Вы можете воспользоваться специальными щипцами для завивания ресниц или водостойкой тушью, которая дольше будет держать форму. Не забудьте и о белых тенях под бровями и во внутренних уголках глаз, чтобы взгляд стал открытым и более выразительным! Закончить макияж глаз можно легкой полупрозрачной пудрой, нанесенной



под нижнее веко. Это поможет избежать появления на нем черных следов от туши.

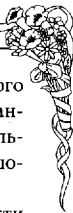
- Используйте румяна розового оттенка. Как правило, розовый цвет румян оживляет лицо и делает вас моложе. А после бессонной ночи вам не обойтись без них. Если вы не любите пользоваться румянами такого тона, то, как вариант, — персиковый.

6 секретов нанесения подводки

- Чтобы избежать пятен и кривых линий, нужно вначале провести линию подводкой, а потом уже накладывать тени и красить ресницы, а не наоборот.
- Наносить контур подводкой всегда следует при ярком освещении.
- Немного откиньте голову и пальцами натяните кожу верхнего века в сторону виска.
- Контур необходимо проводить по натянутому верхнему веку вдоль линии роста ресниц.
- Чтобы макияж был более естественным, слегка растушуйте внешний край контура.
- Не используйте жидкую подводку для проведения контура по нижнему веку. Если пользуетесь жидкой подводкой, прежде чем открыть глаза, убедитесь, что подводка высохла.

4 секрета нанесения теней

- Существует маленькая хитрость для нанесения теней. Чтобы они держались дольше, перед их нанесением веки нужно увлажнить тональным кремом и слегка припудрить. Тональный крем можно заменить специальной базой под тени. В этом случае любые ваши тени превратятся в водостойкие. Кстати, компактные тени лучше держатся, чем кремовые или жидкие.
- Общим правилом для нанесения теней является то, что их нужно растушевывать от линии роста ресниц вверх.



3. Если вам нужно выглядеть блестяще, а у вас после трудового дня уставшие покрасневшие глаза, проведите белым карандашом линию нижних век. При этом не рекомендуется пользоваться желтыми, зелеными или оранжевыми тенями, потому что они только подчеркнут вашу усталость.
4. Ваш взгляд засияет, если на внутренние уголки глаз нанести светлые перламутровые тени. А чтобы глаза казались больше, можно нарисовать только верхние ресницы, причем двумя слоями туши.

9 секретов хорошего тона

1. Не покрывайте лицо тональным кремом полностью. Только некоторым людям необходимо наносить основу на все лицо. Используйте ее, если у вас неровный тон кожи (как правило, в области носа и на подбородке). Зимой, если ваши щеки склонны к покраснению, наносите тон и на них.
2. Пользуйтесь тонированным увлажнителем, поскольку тональные кремы могут оказаться слишком плотными для кожи некоторых людей. Тонированные увлажнители обладают более легкой текстурой.
3. Наносите основу правильно. Всегда начинайте с центра лица. Наносите основу от лица к шее, в противном случае будет видна граница нанесения крема.
4. Правильно выбирайте цвет и текстуру основы для своего типа кожи. Цвет должен быть максимально близок к вашему естественному тону кожи. Никогда не пытайтесь усилить цвет лица при помощи тона, это будет слишком заметно. Но учтите, что вам необходимы два оттенка основы: один для лета, когда кожа загорелая, и один для зимы, когда кожа светлее. Кроме того, выбор правильной текстуры для вашего типа кожи является ключевым фактором. Для жирной кожи приобретите матовую основу. Сухая кожа? Попробуйте увлажняющую формулу. И еще один совет: неверно, что проверять цвет основы нужно на тыльной стороне ладони. Лучшее место — на линии подбородка.

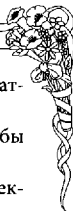


5. При нанесении основы используйте губку или кисточку, можете пальцы. На самом деле нет правильного или неправильного способа нанесения основы. Некоторые используют специальную кисть, которая позволяет проникнуть во все складочки и поры на вашем лице. Другие считают, что лучше наносить основу пальцами, так как пальцы ее разогревают и она ложится гораздо лучше. Прекрасное нанесение обеспечивает губка. Все зависит от ваших предпочтений.
6. Не выбрасывайте средства с неподходящим вам тоном. Найти правильный тон крема довольно сложно, поэтому можно смешивать основы и маскирующие средства нескольких тонов, которые вам не совсем подходят, пока не получите идеальный.
7. Чтобы скрыть темные круги под глазами, нужно использовать желтые или персиковые тона маскирующих средств, «вбивая» их у внутреннего уголка глаза.
8. Не бойтесь использовать бронзеры. Ничто не «согревает» цвет лица лучше, чем бронзеры. Возьмите большую кисть и легко прикасайтесь к лицу. Используйте это в тех местах, которые обычно выбирает солнце: лоб, щеки и нос.
9. Избегайте эффекта «лицо-торт». Жирное лицо? Не забудьте промокнуть жирные пятна, иначе лицо будет выглядеть жирным, как крем на торте.

Секреты макияжа при дефектах зрения

Макияж глаз при дальнозоркости

1. При дальнозоркости макияж глаз нужно делать как можно тщательнее, чтобы стекла очков не увеличивали огрехи.
2. Если вы не уверены в твердости своей руки при нанесении стрелок или подводки, то лучше отказаться от них.
3. Тени используйте прозрачные, матовые; цвета должны быть коричневого оттенка, серо-голубые или мягкого фиолетового тона — в зависимости от цвета, который идет именно вам.



4. Пусть вашим девизом всегда будут умеренность и аккуратность.
5. В вашем случае лучше завить ресницы щипчиками, чтобы они не задевали стекла.
6. Не наносите на ресницы объемную тушь, чтобы сквозь стекла очков они не казались чересчур большими.

Макияж глаз при близорукости

1. При близорукости глаза в очках кажутся меньше, так что нужно визуально их увеличить. Можно это сделать, используя яркую цветовую гамму. Это могут быть оттенки синего и зеленого цвета, красной и желтой меди (используйте золотые и перламутровые тени с блестками).
2. Тени нанесите на все веко, а затем растушуйте по направлению к внешним уголкам глаз. Идеально смотрятся сочетания оттенков одного и того же цвета. Более темный оттенок нанесите на внешние края глаза около ресниц, а затем высветлите его по направлению к середине века. Если не любите слишком яркие тона, то слегка припудрите тени прозрачной пудрой.
3. Светлым карандашом проведите линию по внутренней части нижнего века, что зрительно увеличит глаза.
4. Постарайтесь хорошо накрасить ресницы. Если они у вас длинные, можете воспользоваться цветной тушью. А вот на светлых ресницах лучше будет смотреться черная тушь.

Секреты макияжа для зрелых женщин

1. Если вы возьмете темный тон основы, пигментные частички легко осядут в морщинках, что еще больше их подчеркнет. Поэтому женщинам зрелого возраста лучше выбирать основу более светлых оттенков.
2. Основой красивого макияжа должна стать хорошо увлажненная кожа. Поэтому перед макияжем обязательно нанесите на кожу достаточно увлажняющего крема и слегка «вбейте» его



кончиками пальцев. Для того чтобы добиться равномерного оттенка, возьмите основу таких тонов, которые хорошо отражают свет, или тонирующий крем.

3. Тени под глазами можно затушевывать светлыми маскирующими кремами. Они должны быть на 2—3 оттенка светлее, чем основной тон.
4. При выборе теней для век в случае сомнений откажитесь от ярких красок, а также от перламутровых теней.
5. Для глаз, щек и губ предпочтительнее брать нежные коричневато-розовые и ясные прохладные оттенки.
6. Для уставших глаз: тени для век красноватого оттенка распределите под внешними участками бровей и растушуйте их по направлению наружу. К этим теням для ресниц можно взять темно-коричневую тушь.
7. Иногда белки глаз становятся желтоватыми. Это можно скрыть при помощи белого контурного карандаша для век. Мерцающие синие или сиреневые тени для век заставят глаза светиться.
8. Очень натурально смотрится ретушь теней под глазами, если нанести кисточкой очень тонким слоем крем или маскирующее средство.
9. Если на вашем лице или руках появились маленькие коричневые пятна, приобретите специальные продукты, активные вещества которых осветляют пятна. Коричневые пятна являются следствием нарушения обмена веществ. После диеты, регулирующей работу печени, они часто исчезают. Тональные кремы и маскирующие средства хорошо скроют эти пятна и сделают кожу красивой и ровной.
10. Впечатление натянутой кожи лица придадут нанесенные пуховкой румяна-пудра в области подбородка и в начале шеи. После их нанесения затушуйте края прозрачной порошкообразной пудрой. Очень выгодно подчеркивают глаза теплые естественные тона. Женщинам зрелого возраста они особенно к лицу.
11. Губная помада баклажанного или малинового цвета подойдет не всем.



Секреты правильного демакияжа

1. Запомните одно очень важное правило. Даже если вы смертельно устали и еле доползаете до постели, «заползите» сначала в ванную комнату и снимите макияж. И только после этого ныряйте под теплое одеяло. Никогда не ложитесь спать с косметикой на лице!
2. Для снятия макияжа вам понадобятся: гигроскопическая вата, салфетки и косметическое молочко или крем, предназначенные для этой цели. Косметику начинайте снимать с губ. Ватным тампоном, смоченным в молочке, придерживая свободной рукой углы рта, аккуратно снимайте грим по направлению от углов к середине. Снимите тушь с ресниц. Затем тампоном удалите тени и протрите глаза слабым раствором ромашки или чая. После этого ватными тампонами с косметическим молочком, заменяя их по мере загрязнения, круговыми движениями по массажным линиям снимайте оставшиеся тон, пудру и румяна.
3. После того как снят макияж, смажьте веки жирным питательным кремом. Крем надо наносить на веки очень осторожно — кончиками пальцев, одновременно делая массаж. Можно помассировать и кожу под глазами — поглаживаниями и легкими ударами попеременно подушечками 4-го, 3-го и 2-го пальцев. Это придаст коже упругость и разгладит морщинки вокруг глаз.
4. В заключение очистки протрите лицо лосьоном, посмотрите на себя в зеркало и с удовольствием скажите себе: «Я самая обаятельная и привлекательная!» Улыбнитесь и с хорошим настроением отправляйтесь в постель.

Макияж по типу лица

Общие правила

При моделировании лица необходимо учесть предполагаемую коррекцию. Можно подчеркнуть на первый взгляд незаметные



достоинства лица, а также скрыть незначительные недостатки, с помощью косметических средств придать коже более свежий вид. При этом используют правила цветотетрии, законы живописи о цвете, свете, светотенях.

Грамотно используя макияж, мы всегда можем что-то визуальное устранить или, напротив, добавить в нашем лице. Это достигается при помощи светлых или, соответственно, темных тонов декоративной косметики (тонального крема, пудры, теней, натуральных маскирующих средств), которые наносятся на определенные участки лица. При этом существует простое правило: то, что должно отступить, как бы уводиться в глубину при помощи темных красок, а то, что надо выдвинуть вперед, осветляется.

Условия правильного макияжа

Лицо — это наша визитная карточка. А макияж отражает наше отношение к моде и представление о себе. Когда макияж соответствует внутреннему «я» и настроению женщины, он делает ее привлекательнее: она хорошо выглядит и прекрасно себя чувствует.

В современном макияже должна быть прорисована каждая деталь лица. Макияж только тогда считается правильным, когда он полный. Даже если вы хотите, чтобы на лице не было видно косметики (так называемый макияж «чистое лицо»), все равно необходим тонкий слой тонального крема, глаза должны быть оформлены при помощи теней, туши и контурного карандаша и обязательно — хотя бы немного губной помады и румян. Насыщенность цвета зависит от функции макияжа. Например, при естественном макияже косметика должна быть приглушенных, спокойных тонов, лежать дымкой, полутонами и быть почти незаметной для глаз. По классическим канонам, правильный макияж — это макияж с акцентом на одну деталь лица. Как правило, выделяют либо глаза, либо губы. Считается, что если ярко накрашены губы,



то глаза подчеркивать уже не нужно, и наоборот, при ярко выделенных глазах губы должны быть более-менее нейтральными.

Формы лица

Многообразие форм лица условно сводится к семи основным видам:

1. Овальное.
2. Круглое.
3. Квадратное.
4. Треугольное.
5. Трапециевидное.
6. Прямоугольное.
7. Ромбовидное.

Часто в одном лице присутствуют элементы двух или даже нескольких основных форм. В этом случае лицо относят к той форме, характерные черты которой преобладают (рис. 2).

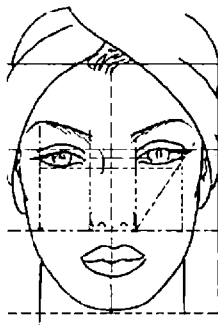


Рис. 2. Пропорции лица

Овальное лицо принято считать идеальным.



Круглое лицо — горизонтальные и вертикальные размеры лица приближаются друг к другу. Области висков, нижней челюсти и подбородка имеют округлые, мягкие очертания (рис. 3).



Рис. 3. Круглое лицо (а, б)

Квадратное лицо — развернутые углы нижней челюсти, прямоугольные очертания верхней и нижней частей лица (рис. 4).

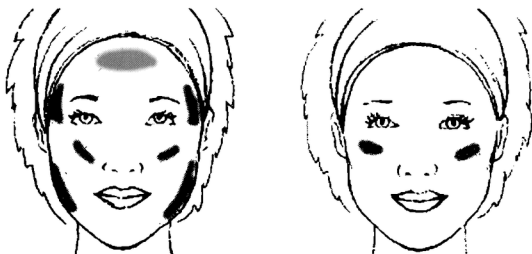
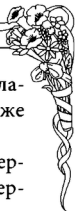


Рис. 4. Квадратное лицо (а, б)

Треугольное лицо — широкое в области лба и скул и суженное к подбородку.



Трапецевидное лицо характеризуется выраженными углами нижней челюсти. Верхняя часть лица значительно уже нижней.

Прямоугольное лицо отличается резким преобладанием вертикальных размеров над горизонтальными. Для него характерны высокий лоб и удлинненный подбородок (рис. 5).

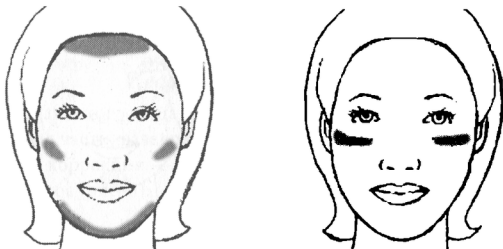


Рис. 5. Прямоугольное лицо (а, б)

Ромбовидное лицо имеет широкие скулы, сужено в верхней и нижней частях. Оно отличается плавными очертаниями лба, скул, нижней челюсти и подбородка и как бы вписывается в овал.

Правила нанесения макияжа в зависимости от формы лица

Прибегая к макияжу, следует знать, что по анатомическим признакам лицо принято разделять на три равные части: верхнюю, среднюю и нижнюю. По типу лицо может иметь разные формы: круглую, квадратную, треугольную, трапецевидную, удлинненную, ромбовидную. Каждая форма имеет свои отличительные особенности. Познакомимся более подробно с каждой из них.



Овальная форма лица

Такая форма лица считается идеальной (рис. 6).

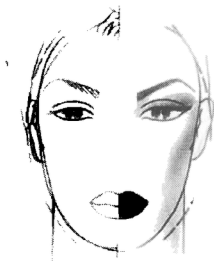


Рис. 6. Макияж овального лица

Круглая форма лица

Круглое лицо имеет плавные линии, у него нет острых углов и выступающих линий, подбородок выражен слабо.

Цель коррекции — вытянуть лицо, зрительно уменьшить объем щек (рис. 7):



Рис. 7. Макияж круглого лица



- ✱ затемнить боковые поверхности лица (от висков вниз до нижней челюсти) с помощью тонального крема или пудры немного темнее естественного цвета лица;
- ✱ наложить на скулы румяна в форме треугольника, вытянутого к углам рта, цвет — нейтральный, темный.

Прическа также может зрительно удлинить лицо, для этого надо лбом взбивают кок или укладывают небольшой валик (объемный верх), а боковые прядки начесывают на щеки, закрывая часть лица.

Губы рисуют маленькими и круглыми.

Квадратная форма лица

Для квадратного лица характерны уравновешенные верхняя и нижняя части, развернутые углы нижней челюсти.

Цель коррекции — смягчить острые очертания нижней челюсти и лба (рис. 8):

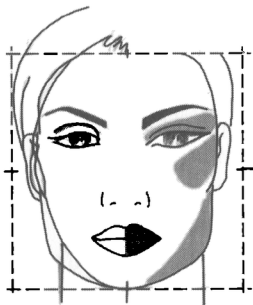


Рис. 8. Макияж квадратного лица

- ✱ затемнить выступающие углы нижней челюсти и «округлить» линию роста волос;
- ✱ наложить на скулы румяна в форме треугольника, вытянутого в сторону висков, цвет — нейтральный или темный.

Для смягчения формы лица используют темную пудру или темный тональный крем. Их применяют также для тонирования (затемнения) развернутых углов нижней челюсти. При помощи



света и тени стараются убрать тяжеловесность лица, зрительно удлинить его форму.

Глаза красят от внутреннего уголка к внешнему, на внешней стороне тени растушевываются до брови.

Нижнюю губу красят в виде треугольника.

Треугольная форма лица

Треугольное лицо по своей форме напоминает треугольник: сужается к подбородку, как бы заостряясь, при этом верхняя часть (лобная) значительно шире, чем нижняя (подбородок).

Цель коррекции — зрительно уравновесить широкую верхнюю часть лица с узкой нижней (рис. 9):

- ★ затемнить виски и боковую поверхность скул;



Рис. 9. Макияж треугольного лица

- ★ если выделяется острый подбородок, припудрить его более темной пудрой;
- ★ высветлить подскуловые впадины и боковые поверхности нижней челюсти, наложить румяна на переднюю поверхность щек в форме ромба, цвет — светлый, нежный.

Визуально уравновесить верхнюю (широкую) часть лица по отношению к нижней (узкой) можно темной пудрой или тональным кремом, нанеся их на поверхность висков и скул.



Трапецевидная форма лица

Трапецевидное лицо напоминает по форме трапецию. Верхняя часть такого лица значительно сужена, а нижняя — расширена, углы нижней челюсти обозначены более резко.

Цель коррекции — уменьшить объем широкой нижней части лица, постараться расширить верхнюю часть:

- ✱ затемнить боковую поверхность нижней челюсти;
- ✱ осветлить височную зону;
- ✱ наложить румяна в форме прямоугольника, вытянутого и растушеванного к вискам.

Румяна в данном случае должны уравновесить тяжелую нижнюю часть с более легкой, зауженной верхней. Румяна перемещают акцент на брови и глаза, которые подкрашивают.

Прямоугольная форма лица

Цель коррекции — зрительно расширить и укоротить овал лица (рис. 10):

- ✱ затемнить лоб по линии роста волос;
- ✱ затемнить нижнюю челюсть;
- ✱ осветлить боковую поверхность лица;
- ✱ наложить светлые, нежные румяна в форме овала и растушевать их горизонтально.



Рис. 10. Макияж прямоугольного лица



Ромбовидная форма лица

Цель коррекции — зрительно смягчить угловатые очертания лица:

- ✱ затемнить выпуклые части скул;
- ✱ высветлить подскуловые впадины и височные области;
- ✱ наложить румяна нейтрального темного цвета в форме треугольника на переднюю часть скул.

Румяна накладывают на переднюю часть лица и сводят на нет, при этом стараются концентрировать их на передней поверхности, не захватывая скулы и боковые стороны.

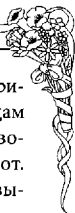
Удлиненная форма лица

Цель коррекции — зрительно «укоротить» лицо и при этом постараться одновременно его расширить. Для этого темной пудрой затемняют нижнюю часть подбородка. Верхнюю часть лица можно также затонировать темной пудрой или закрыть волосами — например, челкой типа «пони» или прической типа «паж». Румяна помогут расширить лицо, если будут нанесены и растушеваны на середине щек горизонтально.

Как подобрать прическу к вашему типу лица

Прическа может рассказать о многом. Она подчеркивает статус, скрывает недостатки, выполняет защитную функцию и создает настроение. Так, короткая, небрежно уложенная стрижка выдаст пацанский, взбаламошный характер; длинная коса — консервативность и романтическую натуру; волосы до плеч, ухоженные и уложенные, подчеркнут женственность; фигурная стрижка выражает нетривиальный взгляд на вещи, максимализм и пунктуальность.

Время от времени в каждой женщине просыпается желание поэкспериментировать со своей внешностью, однако самые смелые перемены могут оказаться не к стати. Стремление к поиску нового образа, конечно, похвально, но при его создании всегда учитывайте особенности вашего телосложения: форму лица, ушей, шеи и рост в том числе. Понятно, что оттопыренные ушки



надо прятать, а при низком росте не следует делать пышных причесок (зрительно они будут вас «принимать»). Для высоких дам невыигрышный вариант — гладко зачесанные распущенные волосы. Если шея коротка, ее желательно открыть, и наоборот. У полных женщин гладкая прическа автоматически будет выделять маленькую голову на фоне массивного тела.

Что касается формы лица, то, как мы уже отмечали, эталоном считается *овал*. Женщины с овальным типом лица могут позволить себе если уж не все, то многое. Любая стрижка будет смотреться достойно. Критериями выбора в этом случае станет возраст, структура волос, стиль. Для других типов основная задача — приблизить данность к эталону (т. е. к овалу).

Квадратное лицо имеет широкие лоб и нижнюю челюсть. Его форму визуально можно подкорректировать приподнятыми волосами на затылочной части и челкой набок (чтобы не закрывала лоб). Не рекомендуется при такой форме лица делать прямые проборы. Наоборот, приветствуется асимметрия. Если волосы длинные, тогда лучше, если они будут вьющимися, это тоже сгладит угловатость.

Для *треугольного лица* характерны широкие скулы и узкий подбородок. Женщин с таким лицом украсят высокие прически либо стрижки, наиболее массивная часть которых совпадает с уровнем мочек уха. Уравновесить непропорциональность поможет и взбитая длинная челка.

Прямоугольное лицо отличается выдающимися верхней и нижней частью. Для него как раз будут уместны прически с прямым пробором. Если носите челку, то в вашем случае она должна быть объемной. Самая широкая часть прически — желательно по линии бровей. И вообще, любые завитушки носите по бокам (для эффекта расширения). Оптимальная длина волос — до уровня подбородка. Подкрутите их внутрь либо заправьте за уши, оставив торчать маленькие кончики.

Круглолицым лучше носить пышные высокие прически либо отрастить волосы и укладывать так, чтобы они были прямыми по бокам. Элементы асимметрии сгладят неидеальные пропорции. Поэтому, если вы обладательница круглого лица, используйте всевозможные зачесы и завивки набок.



Перечисленные типы лица, конечно же, помогут вам сориентироваться в своих предпочтениях, однако не забывайте, что значение также имеет и тип волос, цвет глаз, фигура, выбор цвета краски для волос — все должно сочетаться с общим стилем. Так, для жирных волос подойдут короткие прически; если у вас тонкие волосы, то отращивать их — не самая удачная идея и т. д. В общем, прислушивайтесь к себе, присматривайтесь к своему стилю одежды, учитывайте ваши индивидуальные особенности и ищите решения для того, чтобы скрыть недостатки.

Макияж по индивидуальному цветовому типу

Типы внешности

Индивидуальный подбор макияжа в значительной мере зависит от природной цветовой гаммы. Цвет кожи, волос, глаз человека — все гармонично. Есть много цветов, которые лучше других подчеркивают наши достоинства, но есть цвета, которые делают нас совершенно невзрачными либо резко отталкивающими.

Конечно, каждый человек неповторим. У всех свои особенности и собственный колорит. И все же людей можно разделить на четыре основных типа: *весна, лето, осень, зима*. У каждого из них есть свои краски, которые им особенно к лицу.

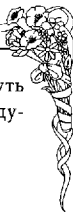
Весна

Кожа: слоновая кость, красноватого или персикового оттенка, тонкая, светлая, прозрачная, оттенок желтовато-золотистый. Легкий румянец (персиковый). Веснушки золотистого оттенка.

Волосы: льняные, соломенные, бежево-светлые, золотисто-коричневые, рыжеватые, с медовым оттенком, с желтыми прядями.

Глаза: ясные, чистые, прозрачные. Вокруг зрачка каемка золотистого или золотисто-коричневого цвета.

Макияж: нежные теплые краски пробуждающейся природы. Солнечно-желтые, цвет молодой зелени, аквамарин, охра, абри-



косовый. Светлые и ясные тона. Достаточно лишь подчеркнуть природные цвета. Цветная тушь — под цвет глаз. Не рекомендуются ярко-белый, черный, серо-синий.

Лето

Кожа: молочная, холодная розовая, иногда холодная оливковая с голубоватым оттенком, может иметь ореховый оттенок. Часто с серо-коричневыми веснушками.

Волосы: от белокурого до темно-пепельного, платиновые, пепельно-коричневые, всегда холодных оттенков.

Глаза: белки как бы слегка затуманены, молочного оттенка, часто не контрастируют с радужной оболочкой.

Макияж: тени нежных, размытых холодных пастельных тонов, ненасыщенные, например бледно-лиловые, дымчатые, серебристые, серо-коричневые, сливово-синие, цвета увядшей розы. Румяна легкие, прозрачные, холодные. Яркие или глаза, или губы. Не рекомендуются чисто черный или белый, лососевый, абрикосовый, желто-зеленый.

Осень

Кожа: оттенок шампанского, прозрачно-бледная с рыжеватыми веснушками, смугло-золотистая или персиковая, красно-коричневая. Всегда с желтовато-золотистым оттенком.

Волосы: рыжие, морковно-рыжие, медные, каштановые, темно-коричневые, русые с рыжеватым отливом. Всегда теплых оттенков.

Глаза: выразительные, яркие, лучистые. Для радужки характерны золотые крапинки. Кромка радужной оболочки коричневая.

Макияж: тона осенней природы. Краски теплые, земляные, ясные, насыщенные. Акцент делается или на глаза, или на губы. Не рекомендуется чисто-белый, сине-черный, голубой цвета.

Зима

Кожа: молочная (иногда коричневато-оливковая), оттенок прозрачно-голубоватый, холодный, фарфоровый.



Волосы: иссиня-черные, черно-коричневые, темно-пепельные, темно-каштановые. Всегда холодный пепельный блеск.

Глаза: яркие белки контрастируют с насыщенным цветом радужки.

Макияж: не много, но ярко. Не пестрота, а контрастность. Цвета насыщенные и холодные. Ярко-розовый, цикламен, темно-синий, вишнево-фиолетовый, бургундия, изумрудно-зеленый. Очень хороши снежно-белый и ярко-черный. Не рекомендуются желтоватые, молочно-коричневые, персиковые, «грязные» (с добавлением серого) или «линялые» (с добавлением белого) теплые оттенки.

Не стоит забывать о возможности совмещения холодных и теплых оттенков. Тем более что сама природа часто «грешит» этим, наделяя, например, обладательницу бело-розовой кожи золотистыми волосами.

Макияж по времени года

У каждого времени года свои правила макияжа. Нам остается только следовать им и выглядеть на все сто и зимним морозным вечером, и теплым летним утром.

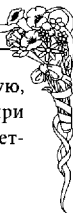
Весна, лето

Яркие цвета, блески, сверкание легких и насыщенных оттенков либо, как альтернатива, — абсолютно натуральный и естественный макияж.

Мы освобождаемся от тяжелой одежды и надеваем легкую, светлую, часто полупрозрачную. И чтобы образ был гармоничен, выбираем соответствующие тона и фактуры в макияже.

Осень

Природные цветовые гаммы «утяжеляются», начинают преобладать грязноватые, приглушенные оттенки. Переход к более тяжелой и объемной одежде из плотных материалов требует уравновесить образ более «весомым» макияжем.



Осенью стоит активнее использовать более интенсивную, темную и насыщенную шкалу вашей природной гаммы, при этом, разумеется, не забывая о комбинациях с любимыми светлыми оттенками.

Зима

Не накладывайте тон на незащищенную кожу лица, пользуйтесь кремами, защищающими от холода.

Тушь, ввиду повышенной влажности воздуха, может быть водостойкой.

Что же касается помады для губ, то какую бы вы ни выбрали — питательную или увлажняющую, подстрахуйтесь на всякий случай защитой в виде гигиенической помады. И вообще, не выходите на улицу без губной помады. Даже если вы не пользуетесь декоративной косметикой, не стоит пренебрегать гигиенической помадой — тогда ваши губы после прогулок на холодном ветру не потрескаются.

Что касается цветовых гамм, то зимой можно позволить себе более яркие цвета.

Макияж по сочетанию «кожа — глаза — волосы»

Блондинки с голубыми глазами и светлой кожей

Пудра — светлая и матовая с небольшим добавлением розового или персикового.

Румяна — розовые натуральные (избегайте желтоватых оттенков).

Губная помада цвета вишни, мака или цикламена. Избегайте темных цветов и голубоватых оттенков.

Тушь для ресниц — голубоватая или коричневая, но не черная.



Блондинки с темными глазами и смуглой кожей

Пудра — темных оттенков: смесь розового с желтоватым.

Румяна — цвет светло-апельсиновый, вишневый или маковый. Нежелательны голубоватые оттенки. Цвет румян должен гармонировать с кожей, цветом платья, губной помадой, лаком для ногтей.

Губная помада — более яркая, чем румяна, светло-красного цвета.

Тушь коричневая или черная, в зависимости от того, какие глаза — светло- или темно-карие.

Рыжеволосые женщины со светлыми глазами и светлой кожей

Пудра — светлая и прозрачная, цвет — натуральный (персиковый, слоновой кости с добавлением розового).

Если волосы желтовато-рыжие, ближе к апельсиновому оттенку, то румяна желтоватые. При волосах медного оттенка румяна коричневато-красные или цвета цикламена.

Оттенок губной помады должен соответствовать цвету волос — желтовато- или темно-красный. Кроме того, рыжеволосые женщины должны особенно следить за тем, чтобы губная помада и румяна гармонировали с цветом платья.

Тушь — коричневая или черная.

Темноволосые женщины с темными глазами и смуглой кожей

Пудра — цвет оливковый, абрикосовый, все оттенки коричневого с примесью розового.

Румяна — мандариновые, апельсиновые, желтовато-красные.

Губная помада — ярко-красная, пурпурная, рубиновая или вишневая. Ее цвет должен гармонировать с цветом платья и лаком для ногтей.



Тушь черная, коричневая или синяя в зависимости от цвета глаз и волос.

Брюнетки с голубыми или темно-кариими глазами и смуглой кожей

Пудра — все оттенки коричневого (светлые или темные), подходящие к цвету кожи. Можно добавить немного розового или цвета слоновой кости.

Румяна — апельсиновые, желтовато-красные. Избегайте всех голубоватых оттенков. Цвет румян должен сочетаться с цветом кожи, платья, губной помады и лака для ногтей.

Губная помада — резкая, ближе к оранжевому цвету, желтовато-красная, мандариновая или вишневая.

Тушь — темно-коричневая или черная, абсолютно исключается синяя.

Черноволосые женщины с голубыми глазами и светлой кожей

Пудра — очень бледная, ближе к розовому цвету, с голубоватым оттенком, придающая лицу эффект фарфорового.

Румяна — малиновые и розовые (цвет цикламена). Никогда не употребляйте желто-красные оттенки. Все должно гармонировать с цветом кожи, платья, губной помады и лака для ногтей.

Губная помада — лиловато-розовая с красным, всегда резкие оттенки, что придает коже еще более нежный вид.

Ресницы слегка подкрашены синей тушью.

Косметичка. Макияж отдельных частей лица

Глаза

Выполняя макияж глаз, нужно обязательно учитывать их цвет, форму и расположение.



Для *близко посаженных глаз* рекомендуется накладывать светлые тени на внутренний угол и середину века, а по внешнему углу при помощи карандаша или темных теней продлить контур глаза. Тушь следует накладывать больше на ресницы у внешнего края. Также нужно удлинить линию бровей, чтобы визуально увеличить расстояние между глазами.

При *далеко посаженных глазах* лучше придерживаться обратной тактики. Контур глаза очерчивать от внутреннего к внешнему углу, не выступая за границы. Темные тени накладывать в противоположных первому случаю зонах, ну а брови желательно сделать ближе при помощи карандаша.

При *глубоко посаженных глазах* на подвижное веко (причем на ту его часть, которая ближе к ресницам) накладываются светлые тени, а на остальном участке до складки и выше можно нанести темные тени, но не на саму складку. Однако не нужно затушевывать темными тенями все верхнее веко. У бровей, наоборот, рекомендуется положить полоску светлого тона. Принцип такой: все, что не нужно выделять, лучше затушевать темным. Светлые же тона карандаша и теней зрительно увеличивают зону, на которой присутствуют, и придают объем.

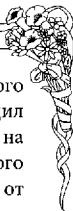
Для *маленьких глаз* рекомендуется делать более интенсивную подводку по верхнему контуру, но с учетом ее зауживания к внешнему углу глаза. Подкрашенные и чуть загнутые кверху ресницы помогут как бы раскрыть глаз.

Для *повседневного макияжа* отдавайте предпочтение сухим теням, поскольку они лучше держатся: дольше не скатываются. Жидкие тени лучше использовать для вечернего макияжа.

Брови

Правильно подобранная форма бровей подчеркивает достоинства и скрывает недостатки, а правильно выбранный цвет бровей позволяет сделать образ более гармоничным и совершенным.

Для коррекции формы бровей в зависимости от типа лица можно воспользоваться основными правилами пропорций: для овального лица подойдут плавные линии, для круглого — более резкие, с выраженным уголком, для треугольного — подчеркну-



тые. Очень важно определить длину и высоту бровей. Для этого возьмите карандаш, приложите к лицу так, чтобы он проходил через две точки — крыло носа и внутренний уголок глаза: на продолжении этой линии и должна начинаться бровь. Для того чтобы определить, где бровь должна заканчиваться, карандаш от крыла носа приложите вместо внутреннего уголка глаза к наружному. На продолжении этой линии и будет лежать последний волосок брови.

Чтобы определиться с формой бровей, следует учитывать такие простые правила: тоненькие брови идут некрупному лицу с мелкими чертами, широкие брови должны уравновесить крупные черты лица.

Цвет бровей не должен быть ни слишком темным, ни слишком светлым. Брюнеткам рекомендуется подбирать цвет бровей на 1—2 тона светлее волос, а блондинкам — наоборот.

Губы

Для придания пухлости и увеличения размера губ середину можно выделить более светлым тоном.

Для большей яркости и стойкости можно нанести второй слой помады или блеск.

Для придания большего рельефа и объема можно сделать блики более светлой помадой. На верхней губе — один блик, на нижней — два. Краску надо растушевать, но при этом светлые пятна должны остаться заметными. Светлые тона визуально увеличивают губы.

Подкрашивая полные губы, не нужно подчеркивать их контуры карандашом, помаду наносите по естественному контуру губ, причем уголки рта лучше оставить ненакрашенными.

При широких губах лучше использовать помаду более темного цвета.

Чтобы уменьшить форму рта, можно затенить уголки тональным кремом.

На неравномерно широкие губы помаду надо наносить следующим образом: на более узкую губу — более светлый оттенок, на широкую — более темный.



Опущенные уголки рта можно приподнять: нижнюю губу красить не до конца, т. е. не до самых уголков рта; контур губы, не доходя до уголков, приподнимать вверх.

Если вы решили увеличить или уменьшить губы, помните, что отклонение от естественной линии более чем на 1—2 мм делает губы неестественными и карикатурными.

Если насыщеннее окрасить верхнюю губу, это немножко скроет широкий нос или круглое лицо.

Продолговатое лицо зрительно округлится, если более насыщенно окрасить нижнюю губу.

Если вы не уверены, что правильно обвели форму губ карандашом, то можно обойтись и без подводки губ, нанося помаду специальной кисточкой, тогда вы сможете создать четкие естественные контуры губ и равномерно покрыть губы помадой.

Щеки (основные правила нанесения румян)

Румяна не наносят близко к носу.

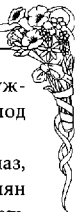
Вечером тон румян должен быть ярче. Можно использовать румяна с блеском, они придадут лицу большую выразительность.

Румяна нужно тщательно растушевать, для этого используют специальную кисть либо спонж.

Следует также помнить, что кремopodobные румяна лучше использовать перед нанесением пудры, а твердые — поверх нее.

Румяна можно также нанести на подбородок, на виски, на центр лба, вдоль линии роста волос, на мочку уха, в уголки глаз. Это делается для коррекции формы лица. Чтобы лицо не выглядело слишком широким, румяна нужно растушевывать на скулах по направлению к линии роста волос и никогда не наносить на щеки. В макияже румяна используются не только для того, чтобы придать лицу свежий и здоровый вид. С их помощью при правильном подходе можно откорректировать форму лица. Поэтому существуют различные способы нанесения румян, исходя из того, какого эффекта необходимо добиться.

Румянами можно легко скорректировать недостатки лица и сделать их менее заметными. Если необходимо подчеркнуть



скулы и визуально вытянуть лицо, осветляющие румяна нужно нанести непосредственно на скулы, а затемняющие — под ними.

Важно помнить, что румяна, так же как пудру и тени для глаз, следует хорошо растушевывать. Переход от одного оттенка румян к другому должен быть плавным, тогда макияж будет выглядеть более естественно. Для того чтобы визуально уменьшить резко очерченные скулы, необходимо затемняющие румяна нанести вдоль линии скул, после чего хорошо растушевывать границы нанесения. Кроме того, румяна можно нанести на область подбородка и носа и растушевывать их горизонтально (если лицо вытянутое) или вертикально (если лицо круглое). После того как форма лица откорректирована, можно добавить немного цвета, чтобы освежить его.

Выбор цвета румян зависит как от природного цвета лица, так и от цвета волос. Макияж будет выглядеть наиболее естественно, если подобрать румяна на два тона темнее цвета кожи. Также можно сочетать несколько оттенков румян, однако лучше остановить свой выбор не более чем на двух сочетающихся друг с другом тонах — например, оранжевый с золотистым или красновато-оранжевый с коричневатым.

Мастер-класс: исправляем ошибки макияжа

Накладывая макияж каждый день, мы уже автоматически красим ресницы и наносим помаду на губы. А все ли мы делаем правильно?

Слишком темный тональный крем

❁ Ошибки и как их избежать

1. Желание придать коже оттенок загара.

Делать этого не стоит, особенно при светлой коже лица. Макияж будет выглядеть неестественно и выделяться на фоне светлой кожи шеи, ушей, тела и рук.



2. Желание скрыть неровности кожи.

Темный оттенок не только не скроет недостатки, но и привлечет внимание окружающих.

3. Неправильно подобранный оттенок.

Тон крема должен совпадать с цветом кожи.

✿ *Как использовать темный тональный крем*

При помощи темного тона можно придать скульптурность овалу лица. Затемните им слегка скулы и боковые части лба.

· Можете смешать темный и светлый оттенки тональных кремов, главное, чтобы полученный оттенок сливался с цветом кожи.

Нанесите темный тон влажным спонжем на кожу лица сразу после нанесения увлажняющего крема.

✿ *На заметку*

Чтобы скрыть неровности и покраснения, используйте корректор. Наносите его поверх тонального крема. Бежевый и зеленый оттенки замаскируют покраснения и прыщики. Консилер белого цвета сделает тон кожи ровнее и придаст сияние.

Неправильная форма бровей

✿ *Ошибка и как ее избежать*

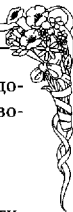
Желание сделать брови лучше, чем они есть на самом деле, часто приводит к тому, что после подкрашивания они получаются непропорциональными: широкими вначале и резко сужающимися к концу.

На самом деле сужение должно быть постепенным, без резких переходов. Цвет бровей должен совпадать с цветом волос.

✿ *Исключения*

Яркая блондинка — брови на тон темнее цвета волос.

Брюнетка — оттенок бровей на полтона мягче цвета волос. Черные брови в тон будут выглядеть неестественно. Если хочется сделать брови потемнее, используйте пепельные оттенки.



Красные, рыжие волосы — к натуральному цвету бровей добавьте штрих медного оттенка. Удобно для этой цели использовать тени для век.

На заметку

Если натуральные брови слишком блеклые, придайте им натуральный оттенок при помощи светло-коричневого карандаша.

Неправильное использование черного карандаша для подводки

Ошибка и как ее избежать

Черный цвет зрительно уменьшает глаза, если тонкая линия подводки повторяет контур ресниц.

Такой макияж уместен для тех, у кого выпуклые или просто слишком крупные глаза. Если вы уже сделали подводку и поняли, что ошиблись, возьмите аппликатор или ватную палочку и растушуйте линии. Можете также при помощи карандаша сделать линию подводки немного шире к краю глаза как на верхнем, так и на нижнем веке. Обязательно немного растушевать. Можете добавить к подводке тени похожего оттенка (но только не светлого!) — получится эффект дымки.

На заметку

Проведите карандашом линию по верхнему веку вдоль линии роста ресниц, сначала тонкую, а начиная со середины постепенно ее расширяйте. После — по нижнему веку под линией роста ресниц от внешнего уголка глаза к внутреннему.

Плохо прокрашенные ресницы

Ошибки и как их избежать

1. Тушь легла комками: так происходит, если использовать много туши.
Лучше сначала снять салфеткой излишки туши с кисточки.



2. Сначала накрасили ресницы тушью, а после нанесли тени: в этом случае тени попадут на тушь и мгновенно сделают макияж неаккуратным.

Сначала нужно наносить тени, а уже после — тушь.

3. Тушь попала на веки и испортила макияж.

Если наносить тушь, прикрыв глаза, очень удобно подкручивать при этом ресницы.

✿ На заметку

Доставать тушь из флакона нужно вращательными движениями. Не надо снимать излишки туши о край флакона, иначе подсохшие комочки попадут внутрь.

Слишком яркие румяна

✿ Ошибка и как ее избежать

С самого начала на кисточке много румян.

Чтобы избежать перебора, слегка окуните кисточку в румяна, излишки сдуйте и только после этого нанесите на скулы. Добавить румян всегда проще, чем пытаться убрать излишки.

Наносите румяна кисточкой круговыми движениями от «яблочка» (чтобы оно появилось, просто улыбнитесь — самая выступающая часть скулы и есть «яблочко») к вискам. Интенсивность цвета при этом должна снижаться до минимума.

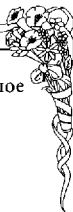
✿ Как выбрать оттенок румян

Смуглая кожа — теплые оттенки (персиковый, янтарный, бежево-розовый). Холодные оттенки румян на смуглой коже приобретают голубоватый оттенок.

Светлая кожа — нежные прохладные оттенки розового и бежевого.

✿ На заметку

Если затрудняетесь выбрать оттенок румян, можете отдать предпочтение нейтральному бежево-розовому без яркого блеска.



Матовые оттенки будут выглядеть неестественно. Небольшое количество блеска придаст естественное сияние коже.

Изменение формы губ

✿ Ошибка и как ее избежать

Линия подводки карандашом вышла за пределы естественной линии губ: любые эксперименты подобного рода будут выглядеть комично. Если вас не устраивают форма и размер губ, карандаш поможет лишь подкорректировать, но не исправить ситуацию.

Для макияжа возьмите карандаш, близкий к цвету губ. Такой подойдет под любую помаду. Если помада окажется слишком светлой, можно слегка заретушировать контур или вовсе отказаться от использования карандаша.

✿ На заметку

Карандаш позволяет:

- ✱ дольше сохранить помаду на губах, особенно стойкие карандаши на гелевой основе;
- ✱ скорректировать контур губ, если есть асимметрия.

Экспресс-макияж

Бывают в жизни ситуации, когда не только хочется, а просто необходимо хорошо выглядеть, но времени на приведение себя в порядок минимум или нет совсем. Что же сделать, чтобы все-таки поразить всех вокруг?

Если впереди неделя

Маски для сухого типа кожи

✿ Картофельная маска

Вареную теплую картофелину размять. Добавить 1 ч. л. сметаны, нанести на очищенное лицо, шею и зону декольте. Держать



маску 20 мин, смыть теплым отваром ромашки или кипяченой водой.

Творожная маска

2—3 ст. л. творога смешать с 1 желтком, можно добавить 1 ст. л. молока. Все тщательно растереть, нанести на очищенную кожу на 15—20 мин. Смыть теплым отваром ромашки или кипяченой водой.

Маски для жирного типа кожи

Белковая маска

Взбить 1 яичный белок с 5 каплями лимонного сока в крепкую пену, добавить 1 ст. л. крахмала. Нанести на очищенную кожу на 20—25 мин, смыть теплой кипяченой водой.

Маска из овсяных хлопьев

Из 2 ст. л. «Геркулеса» и 1 стакана воды сварить кисель. В 3 ст. л. киселя добавить 1 ст. л. сока лимона или грейпфрута, немного муки, чтобы масса получилась не очень жидкой. Нанести на очищенную кожу. Через 20 мин смыть теплой кипяченой водой, подкисленной соком лимона (на 1 л воды 2—3 ст. л. лимонного сока).

Маски для нормального типа кожи

Йогуртовая маска

К 2—3 ст. л. натурального, без добавок йогурта добавить 1 ч. л. меда и 1 ст. л. сока алоэ. Получится жидковатая масса. Нанести ее на очищенную кожу. Оставить на 15—20 мин, затем смыть теплой кипяченой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Маска из овсяного толокна

К 2—3 ст. л. каши из овсяного толокна добавить 1 ч. л. толченого банана, 2—3 капли лимонного сока, 1 ч. л. мелко натертой моркови, 1 ч. л. натертого на мелкой терке яблока, тщательно пере-



мешать. Нанести на очищенную кожу на 20 мин, смыть теплой кипяченой водой.

✿ Маска для волос

2 куса черного хлеба измельчить, залить 1 стаканом кипятка. Когда каша остынет до теплого состояния, добавить 1 ч. л. соли, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сока алоэ. Тщательно перемешать. Нанести маску на корни грязных волос на 40 мин, укутать голову теплым платком. Далее маску смыть и второй раз вымыть голову с небольшим количеством шампуня. Делать маску через день. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Если впереди 2—3 дня

✿ Фруктовая маска для лица на скорую руку

В ½ стаканчика любого молочного йогурта (еще лучше ягодно-фруктового) добавить измельченные ягоды или фрукты из тех, что есть в холодильнике, и нанести маску на очищенную кожу лица и шеи. Через 10 мин смыть теплой водой. Наносить маску каждый день.

Впереди ответственный вечер...

В большой кастрюле поставьте кипятить воду для компресса. А заодно и чай. А пока примите душ, чередуя горячую и холодную воду.

Затем очистите кожу лица любым жидким кремом. Можно воспользоваться сметаной, простоквашей или кефиром.

Через 1—2 мин тампоном смочите лицо горячей водой и на влажную кожу густо нанесите жирный питательный крем. К этому времени вода закипит.

Возьмите за края махровое полотенце, средину его опустите в кипящую воду, аккуратно отожмите и осторожно поднесите к лицу. Положите вначале на подбородок, затем на щеки (при этом немного запрокиньте голову), на лоб и в заключение на



глаза. Концы полотенца сложите над головой так, чтобы оно имело вид клювика с отверстием для дыхания.

Держите горячий компресс на лице столько времени, сколько будете испытывать приятные ощущения. Повторите процедуру 2—3 раза, каждый раз добавляя на лицо немного крема. Крем на веки наносите аккуратно, стараясь не попасть в глаза. В завершение процедуры ненадолго положите на лицо холодный компресс или лед, после чего протрите кожу лосьоном, кусочком лимона или ополосните подкисленной водой.

Еще раз протрите лицо кусочком льда. На влажную кожу лица и шеи нанесите крем, похлопывая руками по щекам и по подбородку, сделайте несколько глубоко надавливающих и взбивающих движений, излишки влаги промокните полотенцем. Кожа, насыщенная влагой и кремом, становится розовой и упругой.

Затем заварите свежий чай, добавьте 1—2 ч. л. меда, положите кружочек лимона. Пейте чай медленно, не торопясь, чувствуя, как уходит усталость.

2 пакетика чая опустите в кипяток, слегка отожмите. Затем положите под ноги валик, укладывая их повыше, и отдохните в прохладной темной комнате в тишине, положив приготовленные пакетики чая на глаза. Через полчаса можно начинать собираться. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Впереди всего час

☞ Сухое «мытье» волос мукой

Слегка посыпать сухие волосы мукой, тщательно расчесать их густой расческой, затем обдуть и уложить феном.

☞ Сухое «мытье» волос крахмалом

Посыпать сухие волосы картофельным крахмалом и взбить их, как при мытье. Через 5—10 мин протереть сухим полотенцем. Остатки крахмала удалить расческой с частыми зубчиками, обдуть феном в режиме холодного воздуха.



✿ Объемная прическа

Наклонить голову и кончиками пальцев помассировать корни волос. Сбрызнуть корни волос лаком — так будет обеспечен нужный объем прически на несколько часов.

✿ Экспресс-маникюр

Если под рукой нет быстросохнущего лака (или не хочется его покупать), но нужно быстро высушить обычный лак для ногтей:

1. Перед нанесением подержите флакончик с лаком около 20 мин в холодильнике — после этого лак высохнет гораздо быстрее.
2. Просушите ногти обычным феном, включив режим холодного обдува.
3. После нанесения лака подержите руки у вентилятора.

До выхода 15 минут

Заранее заварите и храните в морозильнике кубики льда из петрушки.

1. Протрите кубиком лицо и шею, дайте высохнуть.
2. Натрите на терке половинку яблока. Смесь нанесите на лицо и шею на 10 мин. Затем снимите маску и протрите кожу тоником.
3. Нанесите дневной крем (желательно, чтобы он содержал светоотражающие частицы), а затем — макияж.

Экспресс-макияж за 5 минут

Чтобы быстро сделать макияж, нужно отказаться от любой рассыпчатой и сухой косметики, подводки для глаз, так как работа с ними требует затрат времени. Для экспресс-макияжа будем использовать технику *touch-up*, то есть нанесение жирных косметических средств подушечками пальцев.

Жирными румянами можно красить не только щеки, но и губы, и даже веки.

Мягкие карандаши могут заменить собой подводку и тени, а тональный увлажнитель одновременно выравнивает кожу



и насыщает ее влагой — значит, можно будет отказаться от использования обычного крема.

Первая минута — подготовьте лицо. Чтобы макияж лег ровно, нужно увлажнить лицо кремом. Пока будете расчесываться и одеваться, крем впитается, и можно приступить к нанесению макияжа.

Вторая минута — скройте недостатки. Второпях не получится аккуратно нанести тональный крем, поэтому придется обойтись без этого средства. Пальцами нанесите немного корректора под нижние веки, под брови и на внешние уголки глаз, на переносицу, крылья носа и вокруг них, на носогубные складки и в центр лба. Так лицо будет выглядеть без дефектов и кожа будет ровной.

Третья минута — придайте свежесть. Нанесите румяна. Если улыбнуться, то на щеках образуются «ямочки» — именно в них нужно «вбить» пальцами косметику и растушевать ее по направлению к вискам. Излишки промокнуть салфеткой.

Четвертая минута — нарисуйте глаза. Яркие, броские цвета сложно нанести быстро и одновременно аккуратно: огрехи неизбежны. Любые жирные тени естественного оттенка вбейте пальцами на все подвижное верхнее веко и немного захватите внутренний уголок глаза. Прорисуйте карандашом ресничный контур по линии роста волосков и растушуйте его пальцем. Если глаза близко посажены, не доводите черту до внутренних уголков. Завершающий штрих: подкрасьте ресницы тушью. Не все, а лишь те, что растут у внешнего уголка глаза. Это займет всего несколько секунд и сделает глаза очень привлекательными — кошачьи вытянутыми.

Пятая минута — подчеркните губы. Когда до выхода из дома осталось меньше минуты, воспользуйтесь прозрачным блеском или бальзамом с цветным пигментом.



ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

Уход за шеей

Маски, компрессы

Компресс из ромашки

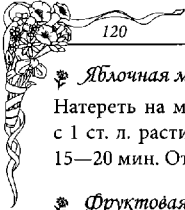
Пригоршню соцветий ромашки сварить в 1 стакане молока и процедить. Теплой смесью смочить плотную ткань и обернуть вокруг шеи. Покрывать полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Снять через 15 мин. После компресса шею не мыть, только промокнуть сухим полотенцем и наложить крем.

Масляный компресс

Свернутую в несколько раз салфетку, пропитанную оливковым или кукурузным маслом, наложить на шею, сверху положить пергаментную бумагу и слой ваты. Зафиксировать бинтом и оставить на 15—20 мин. После этого промокнуть остатки масла бумажной салфеткой. Компресс рекомендован при сухой увядающей коже.

Облепиховая маска

½ ч. л. облепихового сока взбить с 1 желтком (для жирной кожи) или с 1 ст. л. меда (для сухой кожи). Нанести на шею, зону декольте, можно на лицо. Через 20 мин смыть теплой водой и нанести крем. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



✿ Яблочная маска

Натереть на мелкой терке яблоко средней величины, смешать с 1 ст. л. растительного масла. Маску нанести на кожу шеи на 15—20 мин. Отлично витаминизирует и увлажняет кожу.

✿ Фруктовая маска

Из разных плодов — апельсинов, мандаринов, бананов, клубники, абрикосов, персиков, крыжовника, айвы, дыни — сделать кашицу, добавить 1 ч. л. меда и 1 желток. Смесь тщательно размешать и нанести на шею на 15—20 мин. Смыть водой комнатной температуры. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Витаминная маска

Морковь среднего размера натереть на мелкой терке, смешать с 1 ст. л. растительного масла или сметаны. Для густоты добавить немного крахмала или ржаной муки. Наложить маску на шею, через 15—20 мин снять, шею ополоснуть теплой водой. Такую маску лучше делать зимой.

✿ Очищающая медовая маска

Смешать 1 ч. л. подогретого меда или 5—6 капель лимонного сока с 1 ч. л. растительного масла. Нанести маску на очищенную кожу шеи и лица, через 20 мин смыть теплой, а затем прохладной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Белково-лимонная маска

Смешать белок 1 яйца, 1 ч. л. кукурузного масла, сок половины лимона. Кашицу нанести на шею на 20 мин. Смыть теплой, затем прохладной водой.

✿ Огуречная маска

На мелкой терке натереть огурец, добавить немного меда (до ¼ ч. л.), несколько капель лимонного сока, овсяную муку. Смешать все до густой консистенции. Маску нанести на шею толстым слоем на 10—15 мин, смыть теплой водой. Оказывает отбеливающее и увлажняющее действие. Подходит для жирного



типа кожи. Если заменить мед оливковым маслом, маска подойдет для нормального и сухого типа кожи. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Апельсиновая маска*

2 ст. л. жирного творога смешать с 1 ч. л. растительного масла и соком половины апельсина. Смесь нанести на сложенную вдвое марлю и наложить на шею. Через 15—20 мин снять маску, шею ополоснуть теплой водой. Эта маска омолаживает и освежает кожу шеи. Можно применять 2 раза в неделю.

✿ *Масляная маска*

Слегка подогреть 1 ч. л. оливкового масла, добавить 2—3 капли эфирного масла чайного дерева и осторожно втереть в кожу. Шею обернуть полотняной салфеткой (можно пергаментной бумагой), а сверху — махровым полотенцем. Через 30 мин маску можно снять. Кожу шеи ополоснуть теплой водой. Маска обеспечивает коже более эффективную защиту от ветра и мороза в холодное время года, сохраняет упругость кожи.

✿ *Масляная экспресс-маска*

Подогреть на водяной бане до 35—40 °С 1 ст. л. оливкового или подсолнечного масла. Можно добавить несколько капель эфирного масла апельсина, лимона или чайного дерева. Марлю сложить в несколько слоев, пропитать маслом, положить на шею на 10 мин. Смыть теплой, затем холодной водой.

✿ *Творожная маска*

Смешать 2 ст. л. жирного творога с соком 1 мандарина или половины апельсина, добавить 1 ч. л. оливкового масла, нанести на шею на 20 мин. Смыть теплой, затем прохладной водой.

✿ *Увлажняющий молочный тоник*

Для тоника подойдут ягоды земляники, клубники, малины, а также мякоть апельсина, банана или яблоко. Фрукты и ягоды (2 ст. л.) очистить от кожицы и семян, измельчить в кашицу и залить 1 стаканом горячего молока. После этого в смесь добавить



1 ч. л. глицерина. Смесь остудить и процедить. Увлажнять кожу тоником 2 раза в день. Можно использовать тоник как для шеи, так и для лица, рук, зоны декольте.

✿ Очищающая творожная маска

2 ст. л. творога смешать с 1 ч. л. сухой борной кислоты, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны. Нанести смесь на шею и лицо, сверху накрыть салфеткой и держать 20 мин. Смыть маску лосьоном.

✿ Творожно-солевая маска

1 ст. л. творога растереть с 2 ст. л. сметаны и 1 ч. л. поваренной соли. Смесь нанести на лицо и шею на 15—20 мин, после чего смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Эту маску стоит делать 1—2 раза в неделю в течение 1—1,5 месяцев. Она подходит для нормальной, сухой и жирной, а также склонной к увяданию и пигментации кожи.

✿ Картофельная маска

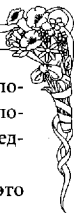
Картофельное пюре смешать с 1 ст. л. растительного масла или взбитым яйцом, нанести горячим на шею, сверху завернуть полотенцем. Через 20 мин смыть теплой водой.

✿ Крем для шеи и области декольте

50 г сливочного масла (маргарина) растопить на водяной бане, смешать с 2—3 ч. л. растительного масла. Добавить 2 желтка и растереть. Все время помешивая, влить раствор из 2 ч. л. меда, 1 ч. л. глицерина и экстракта ромашки. Затем добавить 1 ст. л. камфарного спирта. Помешивать до полного охлаждения. Хранить в холодильнике. Кожа после этого крема становится бархатистой, упругой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Советы для профилактики образования двойного подбородка

1. Не сутультесь, не ходите с понуро опущенной головой. Держитесь всегда прямо, высоко несите голову.



2. Вечером ополосните шею водой и немного промокните полотенцем. Затем смажьте шею питательным кремом и похлопайте по ней сложенным полотенцем или салфеткой, предварительно смочив их подсоленной водой.
3. Как можно чаще ополаскивайте шею холодной водой — это усиливает кровообращение.
4. Не спите на высокой подушке, тем более на двух — от этого на шее появляются глубокие морщины.
5. Если приходится долго сидеть согнувшись — за работой, над книгами, — не забывайте время от времени запрокидывать голову назад, чтобы шея отдохнула.
6. Утром или вечером посвятите 3—5 мин специальной гимнастике.

Гимнастика для шеи и подбородка

Комплекс упражнений для мышц шеи

Перед началом занятий вымойте шею холодной водой. Упражнения выполняйте сидя, с прямой спиной, в первые дни — перед зеркалом (для лучшего усвоения). Во время выполнения упражнений дышите спокойно и глубоко, сконцентрировав свои мысли на совершаемых движениях. Каждое упражнение нужно повторять 2—3 раза, постепенно увеличивая количество повторов до 10—15 раз. По окончании упражнений ополосните шею прохладной водой, промокните кожу полотенцем и смажьте ее минут на 15—20 любым питательным кремом для сухой кожи. Не забывайте о правильном нанесении крема!

Упражнение 1. Резко откиньте голову назад, расслабьте нижнюю челюсть и приоткройте рот. Теперь, напрягая мышцы в области подбородка, медленно, но с силой подтяните нижнюю челюсть к верхней так, чтобы она слегка прикрыла верхнюю. Старайтесь тянуться нижней губой к кончику носа.

Упражнение 2. Сцепив руки в «замок» и подведя их под подбородок, с сопротивлением запрокидывайте голову назад. Вы должны почувствовать сильное напряжение мышц подбородка.

Упражнение 3. Распрямите грудную клетку и положите пальцы рук на плечи. Теперь постарайтесь как можно сильнее



вытянуть шею вверх, при этом плечи не поднимайте, а нажимайте на них пальцами. Сделайте вдох, сосчитайте до десяти, сделайте выдох.

Упражнение 4. Опустите руки, расслабьте плечи. Опустите голову на грудь, «перекатите» ее на левое плечо до отказа, затем откиньте назад, на правое плечо и снова на грудь. Повторите движения в обратном направлении.

Упражнение 5. Обопритесь локтями о стол, а пальцы рук сцепите в «замок». На них положите подбородок. Руками поднимайте подбородок вверх, одновременно преодолевая сопротивление. Затем, нажимая подбородком, опустите руки вниз. При этом их сопротивление должно быть сильнее, чем сопротивление подбородка.

Упражнение 6. Сожмите пальцы рук в кулаки и положите их в воздухе один на другой под подбородком. Упритесь подбородком в кулаки и наклоняйте голову, оказывая сопротивление руками.

Упражнение 7. Вытянув губы трубочкой и активно артикулируя (можно и беззвучно), произносите звуки О—У—И—А—Ы. Это упражнение укрепляет широкую мышцу шеи.

Упражнение 8. Энергично опустите уголки рта вниз («маска презрения») и напрягите мышцы шеи. При правильном выполнении упражнения вы должны почувствовать, как они напряглись. Через несколько секунд расслабьте мышцы.

Упражнение 9. Теперь «порисуйте» в воздухе круги или овалы, взяв в рот карандаш и вытянув подбородок вперед.

Упражнение 10. Положите ладони на лоб и максимально наклоните голову вперед, преодолевая сопротивление рук.

Упражнение 11. Завершите комплекс упражнением, помогающим, помимо укрепления мышц шеи, снять внутреннее напряжение и успокоить нервы. Заложив руки за голову (область затылка), попытайтесь запрокинуть ее, одновременно удерживая руками.

Упражнение 12. Женщинам, у которых худая и жилистая шея, впадины над ключицами, можно посоветовать на каждый день следующее упражнение. Положите руки на плечи, поднимите локти на уровне плеч, сделайте 10 круговых движений вперед, 10 назад. Во время выполнения упражнения руки не опускайте.



Комплекс упражнений для коррекции двойного подбородка

Упражнение 1. Наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение. Затем наклоните голову назад и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2. Наклоните голову вперед, поверните ее к правому плечу, потом отклоните назад, поверните к левому плечу. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с наклоном в другую сторону.

Упражнение 3. Встаньте в удобное положение, наклоните голову назад (рот плотно закрыт). Сосчитайте до 10, расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4. Запрокиньте голову назад, постарайтесь нижней губой тянуться к кончику носа, выдвинув нижнюю челюсть вперед и вверх.

Упражнение 5. Прижмите ладонь ко лбу, пытайтесь отклонять голову назад и при этом напрягая мышцы шеи, чтобы противостоять давлению. Выполняйте в течение 10 с. Повторите в другую сторону, приложив ладонь к затылку.

Уход за грудью Общие советы

1. Пользуйтесь контрастным душем! Поливайте струей воды область декольте круговыми движениями по 1—2 мин в день. Чередуйте теплый душ с холодным. Так вы улучшите кровообращение и приведете кожу груди в тонус!
2. Протирайте кожу груди кусочком льда утром и вечером. Для этого 2 ч. л. ромашки аптечной залейте 1 стаканом кипятка, остудите, процедите, разлейте в формочки для льда и заморозьте.
3. Наносите на кожу груди различные питательные и витаминные маски.
4. Раз в неделю, но не реже необходимо проводить массаж щеткой либо мягким ухаживающим скрабом.



5. Делайте гимнастику каждый день — так вы укрепите мышцы, которые поддерживают грудь!
6. Не сутультесь, когда ходите и сидите. Правильная осанка укрепляет мышцы груди, приподнимает ее, делая более объемной и соблазнительной!

Маски, кремы

Так как на груди и шее мало сальных желез, кожа может быть склонна к сухости. Поэтому на эту область надо регулярно наносить питательные и увлажняющие маски.

✿ Маска из свежей клубники

Тщательно растереть вымытые ягоды клубники. Завернуть полученную массу в марлю, натереть ею область декольте. Смыть водой с растворенным в ней медом. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска с натуральным медом

Тщательно перемешать 1 ст. л. меда и 2 ст. л. сметаны до получения однородной кремоподобной массы. Нанести на очищенную кожу груди, оставить на 20 мин. Смыть теплой мягкой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Ромашково-творожная маска

Прокипятить в течение 20 мин 2 ст. л. цветков аптечной ромашки в 1 стакане воды, охладить и процедить. 3 ст. л. нежирного творога перемешать с 2 ч. л. рафинированного растительного масла и 2 ст. л. сметаны, добавить половину отвара ромашки. Нанести маску на очищенную кожу груди, оставить на 20 мин, смыть теплой водой и протереть грудь оставшимся отваром.

✿ Маска из нежирного творога

Растереть 50 г нежирного творога, добавить 2 ст. л. растительного масла и 1 взбитое яйцо, перемешать до получения однородной смеси. Нанести массажными движениями на кожу груди и шеи (не втирать). Оставить на 15—20 мин, затем смыть теплой мягкой (дистиллированной или талой) водой.



✿ *Сливочно-желтковый крем для кожи груди*

1 желток смешать со 100 г сливок, 1 ст. л. водки (коньяка или бальзама) и соком половины лимона. Крем хранить в холодильнике не более 7 дней.

✿ *Сметанно-желтковый крем*

Смешать 100 г свежей сметаны с 1 желтком и соком половины лимона. Крем хранить в холодильнике не более 7 дней.

✿ *Эфирные масла для укрепления мышц груди*

К 1 ст. л. миндального масла добавить 5 капель эфирного масла герани. Наносить перед сном на область груди. Не наносить на соски! Смесь укрепляет и немного увеличивает грудь за счет фитогормонов.

Гимнастика

Для груди полезны все виды упражнений, в которых участвуют руки, плечи, корпус, и особенно упражнения для регулирования дыхания. Из видов спорта очень хороши плавание и гребля.

Комплекс I

Упражнение 1. Сесть по-турецки, спина прямая, руки согнуты, локти прижаты к туловищу, пальцы — на плечах, лопатки сведены друг к другу. Поднять плечи вверх, потом отвести их далеко назад, вниз и вперед. Повторить 4 раза. Потом 4 раза в другую сторону: вниз, назад, вверх, вперед. Повторить 5 раз.

Упражнение 2. Встать прямо. Сложить перед собой ладони (локти на уровне груди, пальцы вверх). Давить ладонями одна на другую в течение 10 с. Повторить 5 раз.

Упражнение 3. Встать прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Левую руку положить на бедро, правой описать большой круг, начиная с движения вперед. Сделать 3 круга вперед, затем 3 круга назад. Повторить упражнение другой рукой.

Упражнение 4. Встать прямо, ноги соединить вместе. Руками делать движения как при плавании стилем брасс.



Упражнение 5. Кулаки поставить под мышки. Делать локтями круговые движения большой амплитуды в направлении вперед-назад. Повторять по 5 раз в одну и в другую сторону.

Упражнение 6. Руки на уровне плеч. В каждой руке — груз весом 1 кг. Медленно поднимать и опускать руки. Постепенно довести количество повторений от 5 до 15 раз.

Упражнение 7. Наклониться вперед под углом 90° и делать руками взмахи в стороны.

Упражнение 8. Лечь на живот. Поднимать вытянутые и слегка разведенные в стороны руки и верхнюю часть туловища.

Упражнение 9. Вытянутые вперед руки сжать в кулаки и перекрещивать их («ножницы»).

Упражнение 10. Встать на расстоянии 50 см от стены, вытянуть руки вперед и кулаками давить на стену.

Упражнение 11. Лечь на пол животом вниз, кисти рук положить на плечи. Затем постепенно приподнимать, как гусеница, верхнюю часть туловища и держать в таком положении несколько минут, после чего опустить на пол. Повторить 10—15 раз с интервалом.

Комплекс II

Упражнение 1. Как будто отжимая полотенце после стирки, с силой скручивать его в толстый канат до отказа. Повторить 20—40 раз.

Упражнение 2. Сесть за стол, поставить перед собой сжатые кулаки на расстоянии 30 см один от другого. Медленно, считая до 5, с усилием опираться на них. Повторить 50 раз.

Упражнение 3. Подтягивание на руках. Лечь на живот, хорошо выпрямиться, упираясь только пальцами ног. Разогнув руки в локтях, приподнимать тело. Ягодицы не напрягать. Постепенно увеличить количество отжиманий. Каждый раз, окончив упражнение, делать несколько глубоких вдохов.

Совет: избегайте делать упражнения, при выполнении которых руки совершают широкие резкие движения типа «ножницы», «мельница».



Комплекс III

Упражнение 1. Соединить ладони на уровне груди, сильно нажимая ими одна на другую (4 раза по 20 с).

Упражнение 2. Положить руки на затылок, тянуть локти друг к другу. Повторить 20 раз.

Упражнение 3. Положить руки на затылок, тянуть локти назад. Повторить 20 раз.

Упражнение 4. Кисти рук — к плечам. Делать локтями круговые движения сначала вперед, потом назад. Повторить 20 раз.

Упражнение 5. Вытянуть прямые руки ладонями вперед, делать перекрестные движения. Повторить 40 раз.

Комплекс IV

Упражнение 1. Стойка на носках, руки вверх, кисти сцеплены в замок. На счет 1—2 — полуприсед на полной стопе, на счет 3—4 — исходное положение. Повторить 8 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Встать лицом к подоконнику на расстоянии шага, руки на подоконнике. На счет 1—2 руки согнуть, грудью коснуться подоконника, 3—4 — исходное положение. Выполнять в медленном темпе с прямым туловищем 8—12 раз.

Упражнение 3. Стойка — ноги врозь. На счет 1—2 — полуприсед на правой ноге, обхватив руками плечи (обнять себя за плечи, растягивая мышцы спины). На счет 3—4 перенести тяжесть тела на левую ногу, руки в сторону кистью вверх (растягивая мышцы спины). Повторять в медленном темпе с напряжением мышц 16 раз.

Упражнение 4. Встать между двумя стульями, развернутыми сиденьями друг к другу на расстоянии 50—60 см. Принять положение «упор лежа», опираясь ладонями о сиденья. На счет 1—2 согнуть руки, локти в стороны, на счет 3—4 руки выпрямить. Выполнять с прямым напряженным туловищем от 4 раз.

Упражнение 5. Лечь на живот, руки за голову. На счет 1—2 прогнуться, поднять плечи и ноги вверх, задержаться на 3—4 с и опустить руки и ноги вниз.



Совет: чтобы получить хороший результат, при выполнении упражнений нужно делать по 3 подхода с интервалом 30—45 секунд.

Комплекс V

(Выполнять с гантелями весом 1,5 кг.)

Упражнение 1. Лежа на спине, согнуть руки с гантелями в локтях. Выдох — гантели поднять и выпрямить руки так, чтобы гантели встретились над грудью. Вернуть руки в исходное положение. Повторить 10 раз.

Упражнение 2. Лечь на спину, руки вытянуты вдоль тела. Немного поднять гантели, затем развести их в стороны и опустить на пол. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

Уход за руками

Общие советы

1. Работая в саду или на даче, позаботьтесь о защите рук. Все виды «грязных» работ выполняйте в перчатках. Если чувствуете себя в них некомфортно, возьмите любое мыло, несколько раз проведите ногтями по его поверхности. Валик из мыла, образовавшийся под ногтями, будет препятствовать проникновению под них частичек земли. Для вытирания рук рекомендуется пользоваться только мягкими полотенцами, делая при этом промокательные движения.
2. Зимой, если руки сильно переохладились, не следует растирать их снегом (если вы на улице), только шерстяными вещами, например варежками, шарфом.
3. При сильном переохлаждении рук можно сделать простое, но эффективное упражнение: поднимите руки вверх, а затем бросьте вниз, встряхивая ими. Повторите несколько раз. Приток крови усилится, руки согреются.
4. В холодное время года перед выходом на улицу желательно смазывать руки кремом.



5. Чтобы предотвратить высыхание и растрескивание кутикулы, регулярно увлажняйте кожу рук.

Советы по предохранению кожи рук

1. При уборке дома и мытье посуды используйте резиновые перчатки.
2. После каждого мытья рук смазывайте их кремом.
3. Тщательно дезинфицируйте маникюрные принадлежности. Бактерии и микробы скапливаются на поверхности инструментов. Не забывайте периодически менять пилочки для ногтей.
4. Не используйте средства для ногтей, содержащие формальдегид и толуол.
5. Используйте минимальное количество жидкости для снятия лака и избегайте ее длительного воздействия на кожу.
6. Никогда не отрывайте заусенцы, пользуйтесь ножницами.

Скрабы

☞ Сахарный скраб

1 ч. л. сахара смешать с 1 ч. л. оливкового масла (можно добавить спитую гущу кофе, соль или специи). Смешать ингредиенты прямо в ладонях. Массировать этим скрабом руки и другие участки кожной поверхности (локти, пятки). Если заменить сахар морской солью, получится прекрасный антицеллюлитный скраб. Немного корицы, дробленой гвоздики или мяты улучшат кровообращение и повысят тонус кожи. После массажа со скрабом ополоснуть кожу теплой водой.

☞ Оливково-сахарный скраб

1,5 ч. л. сахара смешать с 1 ч. л. оливкового масла, 2—5 каплями эфирного масла гвоздики, лимона или чайного дерева (можно воспользоваться смесью эфирных масел). Смешать ингредиенты в ладонях. Массировать этим скрабом руки и локти в течение 2—4 мин. Можно добавить спитую кофейную гущу — в этом случае массаж можно проводить до 5 мин. После массажа ополоснуть кожу теплой водой.



✿ Кремово-сахарный скраб

Выдавить на ладонь крем для рук — чуть больше обычного, затем добавить к крему 1 ч. л. сахара. Хорошо смешать крем и сахар на ладони, а затем растереть руки полученной массой как обычным кремом 2—3 мин. После этого смыть теплой водой. Руки станут нежными и чистыми.

✿ Лимонно-сахарный скраб

В стеклянную емкость выдавить крем для рук — чуть больше обычной порции. Добавить столько же сахара и несколько капель лимонного сока. Тщательно перемешать смесь. Массирующими движениями втирать смесь в кожу 2—3 мин. Оставить на коже на 5—10 мин. Смыть теплой, но не горячей водой. Процедуру можно повторять 2—3 раза в неделю. Кожа рук становится мягче.

✿ Лосьон для заживления кожи рук

Измельчить листья подорожника, соцветия ромашки и календулы, смешать их. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 2 ч. К настою добавить 1 ст. л. глицерина. Протирать этим лосьоном руки 2—3 раза в день.

Маски для рук

✿ Маска для заживления кожи рук

Детский крем смешать с облепиховым маслом. Смазывать руки вечером (на 2—3 ч) или перед сном, оставляя до утра (надеть перчатки).

✿ Банановая маска

Размять спелый банан, добавить несколько капель оливкового масла. Смесь перемешать и полученную массу слегка подогреть на слабом огне. Теплую кашицу нанести на руки на 15—20 мин. Смыть маску теплой водой.

✿ Масляно-лимонная маска

Смешать косметическое детское масло с несколькими каплями лимонного сока. Каждый вечер обильно смазывать этой смесью



руки и надевать хлопчатобумажные перчатки. Через 20—25 мин перчатки снять, а руки промокнуть сухой салфеткой.

✿ *Виноградная маска*

Мякоть винограда смешать с молотым «Геркулесом» до состояния кашицы. Маска не должна быть жидкой. Нанести виноградную маску на руки толстым слоем и мягкими круговыми движениями массировать их. Через 5 мин массажа маску смыть теплой водой и нанести на руки питательный крем.

✿ *Омолаживающая маска*

Смешать 1 ст. л. меда, 1 ч. л. овсяной муки и 1 желток. Полученную смесь втереть вечером в кожу рук и оставить на ночь, надев хлопчатобумажные перчатки. Утром смыть остатки маски теплой водой, на руки нанести увлажняющий крем. Маска разглаживает морщины и способствует смягчению кожи рук. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Картофельная маска*

2 сваренные в мундире картофелины растереть с 2 ч. л. огуречного или лимонного сока. Теплую массу толстым слоем нанести на руки, накрыть целлофаном. Через 20 мин смыть водой и втереть в кожу питательный крем.

✿ *Отбеливающая маска*

1 яичный белок смешать с 1 ст. л. подсолнечного масла. Нанести маску на чистые руки от пальцев к запястью, держать до образования корочки (10—15 мин). Смыть теплой водой и нанести обычный крем для рук.

✿ *Питательная маска*

1 яичный желток смешать с 1 ст. л. льняного масла, 1 ст. л. меда и соком 1 лимона. Перед применением этой маски руки надо вымыть, лучше всего в картофельном отваре. Затем маску толстым слоем нанести на кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 1—2 ч смыть теплой водой без мыла. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



✿ Картофельно-молочная маска

2—3 картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана теплого молока. Картофель отварить, протереть и смешать с молоком. Нанести на руки и держать до полного остывания. Лучше погружать руки в пюре.

✿ Маска для смягчения кожи на локтях

Смешать 1 ч. л. мелкой соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. соды, 1 ч. л. сливок или жирной сметаны, 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. перекиси водорода. Распарить локти, намазать их смесью и обернуть целлофаном на 45 мин. Смыть маску и намазать локти жирным кремом. Достаточно 1—2 процедур.

✿ Медовая маска

2 ч. л. меда развести водой, смешать с 1 $\frac{1}{2}$ ч. л. глицерина, 3 ч. л. оливкового масла, 1 желтком и 5 каплями лимонного сока. Смесью нанести на руки. Сверху можно надеть целлофановые, затем теплые рукавички. Через 15 мин смыть маску и нанести обычный крем для рук. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Медово-овсяная маска

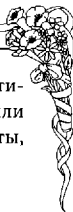
Смешать 1 яичный желток, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. овсяной муки. Втереть смесь на ночь в кожу и надеть хлопчатобумажные перчатки. К утру руки станут мягкими, морщинки разгладятся. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска из овсяной муки

2 ст. л. овсяной крупы смолоть в муку. Всыпать овсяную муку в миску, влить 1 ст. л. лимонного сока и размешивать до получения однородной массы. Нанести кашицу на кожу рук и подержать 1—2 мин. Затем вымыть и тщательно вытереть руки.

✿ Картофельно-молочная маска

Размять 2 вареные картофелины и добавить к ним $\frac{1}{2}$ стакана молока и 1 ч. л. оливкового масла. Пюре выложить на матерчатую салфетку или сложенную в несколько раз марлю. Обернуть распаренные руки смесью картофеля к коже. Сверху накрыть



бумагой для компрессов, затем надеть на руки чистые полиэтиленовые пакеты и привязать их к запястьям ленточками или прихватить резинками для волос. Через 40 мин снять пакеты, ополоснуть руки теплой водой.

✿ *Клубничная маска*

4 шт. клубники смешать с 2 ч. л. сахара и 3 ст. л. оливкового масла до состояния кашицы. Массирующими движениями нанести смесь на руки и через 5 мин смыть.

✿ *Компресс-маска из каланхоэ*

Для изготовления маски измельчить в кашицу несколько листов каланхоэ, предварительно вымытых и просушенных. Затем нанести массу на кончики пальцев и обмотать каждый пищевой пленкой. Маску можно оставить на ночь. Эффект проявится после нескольких раз: кожа приобретет эластичность, перестанут появляться заусенцы. После достижения первого эффекта повторять процедуру 1 раз в 2 недели.

✿ *Маска от трещин на руках*

Натереть на мелкой терке яблоко. 150 г яблочной кашицы смешать с ½ стакана пива, добавить 50 г растопленного сливочного масла. Смесь нанести на поврежденные места, накрыть марлевой салфеткой. Через 20 мин смыть теплой водой. Повторять эту процедуру в течение недели.

✿ *Картофельная маска*

Сварить 300 г картофеля, размять и залить 3 ст. л. пива. Пока масса не остыла, нанести ее толстым слоем на кожу рук, обернуть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 15 мин смесь можно смыть теплой водой, а руки смазать маслом или кремом.

✿ *Маска из вазелина*

Нанести на пальцы толстым слоем вазелин, каждый палец отдельно завернуть в ткань, а сверху надеть перчатки (на размер больше). Вазелин питает кожу лучше, чем обычный крем, и оказывает успокаивающее, заживляющее действие, укрепляет ногти.



Маску применять в тех случаях, когда кожа на руках обветрилась и покраснела.

✿ *Аппликация из ягод*

200 г красной или черной смородины промыть и выжать сок. Смешать сок с $\frac{1}{4}$ стакана пива, смочить ватный тампон и втирать смесь в кожу вокруг ногтей 5—6 раз в день. Помогает от заусенцев.

✿ *Масляные аппликации*

Несколько капель разбавленного кунжутного или другого эфирного масла втереть в ногти и ладони. Масла восстанавливают ногти и ногтевое ложе.

Компрессы и обертывания

✿ *Компресс спиртовой*

Смешать по 1 ч. л. этилового и нашатырного спирта, глицерина, капле ретинола ацетата (витамина А) и вылить в бутылочку из темного стекла. Наносить на чистые сухие руки 2—3 раза в день.

Это средство быстро снимает шелушение и раздражение кожи, заживляет мелкие трещинки и делает руки очень мягкими и нежными.

✿ *Травяные ванночки*

Равные количества сухих трав ромашки, шалфея и липового цвета заварить кипятком, настаивать 20 мин, процедить. В горячий отвар погрузить руки на 20 мин. Затем кожу промокнуть салфеткой и смазать кремом.

✿ *Масляные обертывания для рук*

Руки вымыть теплой водой и завернуть в салфетки, смоченные в теплом растительном масле. Надеть сверху варежки — хлопчатобумажные или шерстяные, но не синтетические. Через 1,5 ч снять обертывание, остатки масла втереть в кожу рук. Затем вытереть руки сухой бумажной салфеткой. Мыть руки водой не нужно. Обертывания помогут, если кожа рук потрескалась, стала грубой и сухой.



✿ *Масляный компресс*

Тщательно растереть руки в течение 5 мин небольшим количеством несоленого сливочного масла и оставить, чтобы впиталось. Повторять процедуру каждый день в течение недели. Компресс хорошо лечит измученную, усталую кожу рук.

✿ *Лимонный крем*

В обычную порцию питательного крема добавить несколько капель лимонного сока. Смазать руки этой смесью, оставить впитываться. Такой крем питает, освежает и отбеливает кожу.

✿ *Компресс с розмарином*

Перед сном смазать руки косметическим детским маслом, добавив в него несколько капель эфирного масла розмарина. Чтобы средство лучше впиталось в кожу, на ночь надеть тонкие хлопчатобумажные перчатки.

✿ *Овсяная эмульсия*

220 г овсянки оставить на ночь в 1 л теплой воды. Утром процедить и добавить в жидкость 1 ст. л. лимонного сока и по 1 ч. л. оливкового масла, розовой воды, глицерина и разбавленного нашатырного спирта. Протирать этой эмульсией руки по меньшей мере 3 раза в день, можно чаще.

✿ *Компресс из картофеля*

Очистить 2 сваренные в мундире картофелины и растереть с 2 ч. л. лимонного или огуречного сока. Теплую массу нанести толстым слоем на руки, покрытые марлей. Через 10—15 мин компресс смыть водой, в кожу втереть питательный крем.

Кремы для кожи рук

✿ *Молочная крем-ванночка*

2 ст. л. молока смешать с 1 ст. л. крема для рук, 2 ст. л. подсолнечного масла и 2 ст. л. горячей воды. Вылить смесь в глубокую миску, опустить в нее руки на 10—15 мин. После процедуры промокнуть салфеткой.



✿ Травяной крем

Понадобятся: 1 ст. л. смеси трав (календула, одуванчик, подорожник, крапива, взятые в равных соотношениях), 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. кастрового масла, 50 г жира (свиного, гусиного, куриного).

1 ст. л. смеси трав заварить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 1 ч. Затем растопить на пару мед, постепенно добавить к нему 2 ст. л. настоя, кастровое масло и жир. Затем крем снять с огня, охладить и взбить.

Применять крем следует как можно чаще — после каждого мытья рук и обязательно на ночь. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Глицериново-медовый крем

50 г глицерина смешать с 1 г буры, 10 г меда и $\frac{1}{2}$ стакана воды. Тщательно перемешать все компоненты. Несколько капель смеси втирать в кожу рук, пока полностью не впитается. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Глицериново-лимонный крем

50 г глицерина смешать с соком половины лимона и $\frac{1}{2}$ стакана воды. Тщательно перемешать все компоненты. Несколько капель смеси втирать в кожу рук до полного впитывания.

✿ Желатиново-медовый крем

2,5 г желатина размочить в $\frac{1}{4}$ стакана воды. К разбухшей массе добавить 60 г глицерина и 10 г меда или патоки. Смесь подогреть на водяной бане до полного растворения, затем остудить. Этот студнеподобный крем следует втирать во влажную кожу рук. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Лечебный крем

1 ч. л. порошка корней лапчатки соединить с $\frac{1}{2}$ стакана мягкого сливочного масла. Компоненты варить на водяной бане в течение 10 мин, непрерывно помешивая смесь. Готовый крем остудить.

Этот крем обладает лечебными свойствами: быстро заживает трещины на коже.



✿ Смягчающий крем

4 ст. л. глицерина соединить с 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. крахмала. Все компоненты хорошо перемешать и втирать в кожу рук на ночь.

✿ Защитный крем

1 ч. л. растительного масла (лучше оливкового) соединить с $\frac{1}{2}$ ч. л. желатина, $\frac{1}{2}$ ст. л. крахмала, $\frac{1}{2}$ ст. л. детского талька и 2 ст. л. воды. Поставить на водяную баню и перемешать до однородной массы.

✿ Медово-травяной крем

1 ст. л. любой из трав (ромашки, подорожника, ноготков, череды) или их смеси залить 1 стаканом кипятка и оставить под крышкой на 8—9 ч. Процедить. Растереть 50 г сливочного масла с 1 ч. л. меда, добавить 1 ч. л. травяного настоя и все тщательно перемешать. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Сметанно-лимонный крем

Взбить в миксере $\frac{1}{2}$ стакана сметаны с 2 яичными желтками и, продолжая взбивать, постепенно влить сок $\frac{1}{2}$ лимона и 2 ст. л. водки или 1 ст. л. спирта или коньяка.

✿ Сливочно-лимонный крем

Смешать 50 г глицерина, 50 г сливок и несколько капель лимонного сока.

✿ Розово-лимонный крем

Смешать розовую воду, лимонный сок и глицерин в равных пропорциях. Смазывать этим кремом руки утром и на ночь.

Ванночки для рук

✿ «Бархатная» ванночка

Добавить в теплый отвар картофеля немного поваренной соли. Опустить в теплую ванночку руки на 10 минут.



✿ Нашатырно-глицериновая ванночка

К 2 л теплой воды добавить 1 ст. л. глицерина и 1 ч. л. нашатырного спирта. Опустить в теплую ванночку руки на 10 мин. Ванночка эффективна при очень грубой коже рук.

✿ Ванночка из овсянки

В глубокую чашку, в которой свободно умещаются кисти рук, налить горячую кипяченую воду. Добавить овсяную муку до вязкой консистенции. Влить немного молока, но так, чтобы консистенция оставалась вязкой, и опустить руки. Даже 5 мин достаточно, чтобы смягчить и увлажнить кожу, но для идеального результата нужно 20 мин. После процедуры смазать кожу кремом для рук.

✿ Лечебная ванночка

2 ч. л. измельченной коры белой ивы залить 4 стаканами кипятка. Настаивать 20 мин, потом процедить. Когда немного остынет, опустить руки. Можно использовать также отвар коры дуба.

Ванночка применяется для уменьшения потливости рук.

✿ Контрастные ванночки для покрасневших рук

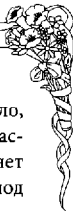
Поочередно на 1—2 мин опускать руки то в холодную, то в горячую воду. Заканчивать процедуру холодной водой. Ванночки повторять до тех пор, пока кожа не станет мягкой. В дальнейшем желательно делать процедуру 1—2 раза в неделю.

✿ Мыльно-солевая ванночка

На 1 л воды добавить 1 ч. л. питьевой соды, 2 ч. л. нашатырного спирта, 1 ч. л. мыльного порошка или натертого мыла. Делать ванночку 15—20 мин, затем вытереть руки насухо и потереть пемзой места с ороговевшей кожей. Ванночка эффективна при мозолях.

✿ Ванночка для смягчения кожи рук на локтях

Налить теплое подсолнечное, кукурузное или оливковое масло в 2 мисочки и опустить в них локти на 5 мин, затем слегка потереть локти пемзой и нанести питательный крем.



✿ *Ванночка-скраб с морской солью и виноградным маслом*

Насыпать в миску морскую соль, добавить виноградное масло, хорошо размешать и, набирая еще не растворившуюся соль, массажными движениями обрабатывать руки. Когда кожа начнет краснеть и появится ощущение пощипывания, смыть скраб под проточной водой.

✿ *Ванночка травяная*

Измельчить и смешать 3 ст. л. пустырника пятилопастного, по 5 ст. л. листьев мяты перечной, корня валерианы лекарственной, шишек хмеля обыкновенного. Полученную смесь залить 1 л кипятка и настаивать в течение 45 мин, затем процедить. Опустить руки в ванночку на 20 минут.

✿ *Ванночка из сельдерея*

Корень сельдерея варить в 1 л воды 30 мин. Настой процедить, остудить до приятной температуры. Опустить руки в ванночку на 20 мин. Смазать руки кремом.

✿ *Содовая ванночка*

50 г соды развести в 1 л горячей воды. Остудить до приятной температуры. Опустить руки в ванночку на 10—15 мин. После ванночки влажные руки нужно смазать жирным кремом и помассировать, после чего излишки крема снять бумажной или тканевой салфеткой.

✿ *Ванночка от заусенцев и трещин*

50 г соцветий ромашки залить 1 стаканом горячего пива, держать на водяной бане 15 мин. Затем процедить и остудить отвар до 40 °С. Погрузить руки в отвар на 15 мин, потом обсушить мягкой салфеткой.

✿ *Комплексная процедура «ухаживаем ручки»*

1. Понедельник, среда, пятница и воскресенье — втирать в кожу растительное масло (можно с добавлением масляного раствора витаминов А и Е). Для этого растительное масло подогреть, держать в нем руки 5—10 мин, затем втереть его в кожу рук.



2. В остальные дни принимать соляные ванночки. Для них взять на 1 стакан горячей воды 3 ст. л. соли, можно больше. Держать руки в ванночке 5—10 мин, ополоснуть прохладной водой и смазать жирным кремом.

Массаж

✿ Массаж с кремом

Втирать масло или крем для рук от кончиков пальцев к запястью, поочередно массируя каждый палец, а затем всю ладонь. Эффективная и полезная процедура. Желательно повторять ее через день.

✿ Массаж с орехом при усталости кистей

Грецкий орех сжать между ладонями и вращать круговыми движениями, усиливая и ослабляя нажим. Продолжать минут 5—7 (можно больше — по желанию).

Гимнастика

Систематические упражнения улучшают кровообращение, обеспечивают коже достаточное питание.

Перед началом гимнастики и в конце ее поднимите руки над головой и делайте быстрые круговые движения кистями. Затем руки опустите свободно вниз, расслабьте, потрясите кистями.

Комплекс I

Упражнение 1. Кисти сжимайте крепко в кулак и разжимайте их, выпрямляя пальцы до отказа. Повторите 10—15 раз.

Упражнение 2. Прижимайте ладони одну к другой так, чтобы одноименные пальцы обеих рук прижимались один к другому. Повторите 10—15 раз.

Упражнение 3. «Барабаньте» в воздухе двумя руками, начиная с мизинцев и заканчивая большими пальцами. Повторите 10—12 раз.



Упражнение 4. Высоко поднимайте руки и делайте кистями круговые движения вправо и влево в течение 1 минуты.

Упражнение 5. Сжимайте и разгибайте пальцы рук только в средних и концевых суставах. Повторите 10—15 раз.

Упражнение 6. Сгибайте сильно вниз и разгибайте максимально вверх кисти рук в лучезапястных суставах. Повторите 8—10 раз.

Упражнение 7. Делайте несколько круговых движений плечевыми суставами вперед и назад, постепенно ускоряя ритм. Повторите 20—30 раз.

Комплекс II

Упражнение 1. Сидя за столом, сжимайте и разжимайте кисти.

Упражнение 2. Обопритесь обеими руками о стол и выполняйте пальцами движения, похожие на движения при игре на пианино. Поднимайте поочередно каждый палец как можно выше вверх (не отрывая ладони и остальные пальцы от поверхности стола) и опускайте на стол. Далее повторяйте то же самое, но не прижимая пальцы к поверхности и стараясь подушечками сильно ударять о стол. Повторите несколько раз.

Упражнение 3. Обопритесь локтями о стол и делайте кистями круговые движения то в одну, то в другую сторону.

Упражнение 4. Обопритесь на локти, сложите ладонь к ладони, пальцы левой руки прижмите к пальцам правой как можно сильнее. С усилием разводите ладони, не отрывая пальцев. Упражнение повторите несколько раз.

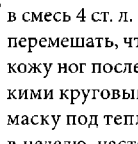
Упражнение 5. Руки поднимите вверх и делайте ими круговые движения над головой.

Уход за ногами

Пилинги, кремы, ванночки

✿ *Пилинг против вросших волосков*

1 стакан овсяных хлопьев залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать под закрытой крышкой в течение 20 мин. Затем добавить



в смесь 4 ст. л. поваренной соли и 2 ст. л. оливкового масла и все перемешать, чтобы получилась однородная масса. Нанести ее на кожу ног после принятия душа. Слегка помассировать кожу легкими круговыми движениями в течение 2—3 мин. Затем смыть маску под теплым душем. Пилинг можно применять 1—2 раза в неделю, частота проведения процедуры зависит от типа и состояния кожи.

Настой каланхоэ

Промыть листья каланхоэ. Обсушить, измельчить и наполовину заполнить ими пол-литровую бутылку. Залить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой встряхивать. Через неделю содержимое бутылки профильтровать, полученным настоем натирать ноги ежедневно в течение 2—4 месяцев. При этом всегда начинать от стопы и двигаться к коленям и выше. Настой показан при варикозном расширении вен.

Масляный крем

3 ст. л. растительного масла, 50 г маргарина или топленого масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. глицеринового масла (или 1 ч. л. 3 %-ного раствора борной кислоты), 3 ч. л. касторового масла, 30 г камфарного спирта, 2 яичных желтка. Все ингредиенты поместить в миску, растопить на водяной бане. В готовую смесь добавить 1 ст. л. отвара ромашки, все тщательно перемешать. Можно хранить смесь в холодильнике в течение трех недель. Втирать крем в ступни массирующими движениями, массируя каждый палец по отдельности, а саму ступню разминать большим пальцем. Массаж стоп делать в течение 50 минут.

Ромашковая ванночка 1

Залить 3 ст. л. высушенных цветков ромашки 1 л кипятка, настаивать в течение 1 ч в закрытой посуде, затем процедить. Перед тем как делать ванночку, нужно подогреть настой до умеренной температуры и держать в нем ноги, пока он не остынет. Делать при потливости, неприятном запахе, зуде, усталости и тяжести в ногах.



✿ Ромашковая ванночка 2

По 2 ст. л. высушенных цветков ромашки, льняного семени, зелени полевого хвоща залить 2 л кипятка. Настаивать 2 ч. Длительность процедуры — 10—20 минут.

Хорошо снимает усталость, воспаление, шелушение кожи.

✿ Солевая ванночка

В таз налить теплой воды, добавить 1 ст. л. морской соли, немного жидкого мыла или шампуня, несколько капель косметического масла и в этом растворе парить ноги 10—15 мин. Такая ванночка предупреждает растрескивание пяток; кожа на ступнях будет мягкой, ногти — здоровыми. Ванночку можно делать для снятия усталости после трудового дня.

✿ Ванночка с молоком

2 стакана молока вскипятить, снять с огня и растворить в нем 1 ст. л. меда. Полученную смесь добавить в теплую воду для ванночки и опустить туда ноги на 15—20 мин. После процедуры ступни тщательно высушить полотенцем, затем протереть ломтиком свежего лимона. Ванночку можно делать для снятия усталости после трудового дня. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Контрастная ванночка 1

Смешать в равных пропорциях сухие цветки буквицы лекарственной, листья ореха грецкого и измельченную дубовую кору (аптекарские препараты). 3 ст. л. смеси трав залить 3 л кипятка. Дать настояться 1 ч, процедить. Половину отвара оставить теплым, вторую половину остудить (можно добавить кубики льда). Опустить ноги в теплую ванночку на 15 мин, затем на 15 мин в холодную. Продолжительность процедуры регулировать по ощущениям. Делать при потливости, неприятном запахе, зуде, усталости и тяжести в ногах.

✿ Контрастная ванночка 2

Сначала следует опустить ноги в таз с горячей водой (температура 40 °С) и держать 3—5 мин, затем на несколько секунд опустить



ноги в холодную воду (около 15 °С). В конце процедуры обмыть ноги теплой водой и насухо вытереть мягким полотенцем.

Ванночка из пижмы

Травяной сбор пижмы залить холодной водой в соотношении 1:5 и оставить на ночь. Утром довести до кипения и кипятить 5 мин. Затем снять с огня и дать настояться под крышкой 30 мин. Остывший отвар процедить через три слоя марли. Оставшуюся после кипячения траву выбросить. Отвар готовить заранее и хранить в прохладном месте.

Принимать ножную ванночку с горячим (по индивидуальным ощущениям) отваром 15—30 мин. Можно делать для снятия усталости после трудового дня.

Ванночка со зверобоем

2 ст. л. травы залить 1 л кипятка, настаивать 1 ч. В этом настое держать ноги в течение 20—30 минут.

Ванночка с дубовой или ивовой корой

300 г коры залить 2 л воды, довести до кипения и варить в течение 30 мин, затем процедить и в полученную жидкость добавить воду, доведя объем до 2 л. Держать ноги в этом отваре 20—30 минут.

Мятная ванночка

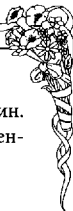
Смешать 5 ст. л. мяты, 5 ст. л. сухого майорана, 3 ст. л. розмарина, 3 ст. л. высушенного тимьяна, положить в кастрюлю, залить кипятком. Смесь поставить на огонь и прокипятить 5 мин на слабом огне. Затем снять с огня и дать настояться 20 мин. Процедить, вылить смесь в таз. Добавить щепотку морской соли. Опустить ноги на 5—10 мин в теплую воду.

Снимает усталость, размягчает загрубевшую кожу.

Ванночка из цветков календулы

3 ст. л. высушенных цветков календулы залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться 1 ч. Процедить. Делать ванночку в теплом настое 7—10 минут.

Помогает избавиться от грибка стопы.



✿ *Ванночка с липовым цветом*

50 г липового цвета залить кипятком, дать настояться 20—30 мин. Остудить. Разбавить 1 л теплой воды и добавить 1 ст. л. поваренной соли. Длительность процедуры — 10—15 минут.

Рекомендуется для снятия отеков ног.

✿ *Ванночка с хвоей ели или сосны*

Смешать поваренную или морскую соль с хвоей сосны или ели. Смесь залить кипятком из расчета 1 ст. л. смеси на 1 л воды. Дать настояться 30 мин, процедить. Длительность процедуры 10—20 минут.

Показана для улучшения кровообращения ног.

✿ *Ванночка из настоя шалфея*

Траву залить в кастрюле кипяченой водой. Варить 5 мин на слабом огне. Дать настояться 20—25 мин. Процедить, отжать, вылить настой в таз и опустить ноги на 10—15 минут.

Помогает от натоптышей, шелушения кожи. Излечивает трещинки на ступнях. После процедуры можно нанести смягчающий крем.

✿ *Ванночка со зверобоем и чабрецом*

½ ст. л. сырья поместить в эмалированную посуду, залить ¾ стакана кипяченой воды комнатной температуры, закрыть крышкой и настаивать на кипящей водяной бане 30 мин. Охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить, отжать остаток к процеженному отвару. Долить отвар кипяченой водой до 200 мл, вылить в таз. Делать ванночку 10—15 минут.

Травяные ванночки укрепляют ногти на ногах, смягчают кожу вокруг них, помогают предотвратить появление заусенцев, а также снимают воспаление.

✿ *Ванночки с мятой, крапивой, подорожником, мать-и-мачехой*

Смесь трав залить горячей водой и настаивать 1 ч. Процедить. В настой можно добавить пищевую соду или ароматическую смесь для ванны. Длительность процедуры — 15—20 мин, температура



воды — около 38 °С. Чтобы ванночка не остывала, нужно постоянно подливать горячую воду. Процедура помогает снять усталость и напряжение.

✿ Ванночка из морской соли

1 ст. л. смеси липового цвета, шалфея, крапивы заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 мин, процедить. Добавить морскую соль — 1 ч. л. на 1 л настоя. Делать ванночку 15—20 мин. В конце процедуры насухо вытереть ноги мягким полотенцем, нанести питательный крем.

Показана при усталости, неприятных ощущениях, тяжести в ногах.

✿ Закаливающая ванночка

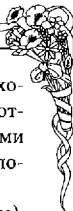
1 ст. л. смеси зверобоя, дубовой коры, крапивы, ромашки, мяты заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 мин, процедить. Держать ноги в теплой травяной ванночке 5—7 мин, затем ополоснуть их прохладной водой. Это и закаливание, и предупреждение потливости ног в течение дня. Процедуру повторять утром и вечером.

✿ Комплексные процедуры

После ванночки, когда кожа размякла, можно заняться наведением красоты. Шлифовальной пилочкой или пемзой потереть загрубевшую кожу. Можно воспользоваться пилингом для тела или ног. Смазать кожу специальным кремом, содержащим витамины, антисептические добавки. После любых водных процедур кожу на ногах надо смазывать увлажняющим кремом, косметическим молочком или бальзамом для тела, причем не только стопу и лодыжки (хотя это очень важно), но и по всей длине.

✿ Комплекс ежедневных процедур по уходу за ногами

1. Во время мытья растереть ступни пемзой, особенно участки, подверженные образованию мозолей.
2. После ежедневного мытья ног теплой водой с гелем нужно ополаскивать их холодной водой.
3. После мытья вытереть ноги махровым полотенцем и втереть в кожу жирный крем массирующими круговыми движениями.



4. Если по роду деятельности приходится много стоять или ходить, то следует выработать привычку (для улучшения оттока крови и лимфы) спать в положении с приподнятыми ногами (подкладывая подушку или валик). Или хотя бы полежать в таком положении несколько минут днем.
5. Полезны регулярные ванночки для ног (не менее 2 раз в неделю).
6. Теплые ножные ванночки с ромашкой и чередой успокаивают ноги, уменьшают воспаление.
7. Противовоспалительное, успокаивающее и освежающее действие окажут ванночки с морской солью.

Массаж ног и ступней

1. После ванночки очень полезен массаж ступней. Делайте его с массажным кремом, любым питательным жирным кремом или маслом для тела. Особенно полезно миндальное или кукурузное масло. Масло и крем смягчают и питают подошвы витаминами. Так, миндальное масло содержит протеин, а подсолнечное — витамин F.
2. Массирующие движения должны идти по направлению от пальцев к пятке.
3. Подошвенную поверхность стопы сильно разотрите, особенно энергично разминая мышцы свода стопы большими пальцами рук или сжав пальцы в кулак и растирая подошву косячками пальцев.
4. Делайте круговые движения пальцами по всей ступне.
5. Разминайте и растирайте каждый палец.
6. Если на стопе или на пальцах ног есть болевые точки, их надо размять и растереть особенно активно, продолжая массаж до полного исчезновения болевых ощущений. Заодно рукой или массажной рукавичкой помассируйте голени и бедра, но уже не так энергично.
7. Массаж ног делается снизу вверх, от щиколотки к колену, от колена к тазобедренному суставу. Колено не массируют. Полезно помнить, что жесткое махровое полотенце, массажные рукавички — хорошее средство для борьбы с начальными формами целлюлита.
8. Если вены ног расширены, массаж делать нельзя.



Гимнастика для ног

Экспресс-гимнастика

✿ В положении сидя:

Упражнение 1. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.

Упражнение 2. Сгибайте и разгибайте стопы, поворачивая их в разных направлениях.

Упражнение 3. Вытяните ноги, немного приподнимите их и вращайте ступни 10 раз по часовой и 10 раз против часовой стрелки. Это упражнение укрепляет мышцы лодыжек и ступней.

Упражнение 4. Катайте голыми ступнями по полу скалку, шершавый мячик или ребристый массажер.

В положении стоя:

Переносите вес тела с одной ноги на другую. Это много времени не займет, но укрепит мышцы голени и бедер.

Гимнастика перед сном

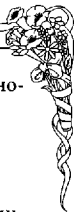
При отечности в области голеностопных суставов и щиколоток рекомендуется спать с приподнятыми ногами. До того как уснуть, лежа в кровати сделайте несколько круговых движений ступнями ног — вначале по ходу часовой стрелки, а потом в обратном направлении.

Упражнения для укрепления мышц ног

Упражнение 1. Встаньте прямо, ноги вместе. Слегка сгибая колени, попеременно выпрямляйте ноги, поднимая пятки как можно выше. Вес тела переносится на пальцы ноги, пятка которой оторвана от пола. Повторите несколько раз.

Упражнение 2. Встаньте прямо, ноги вместе. Обопритесь рукой о спинку стула, встаньте на носок одной ноги, другую отведите в сторону, хорошо выпрямитесь. Ноги прямые. Сделайте то же, поменяв ноги.

Упражнение 3. Обопритесь двумя руками о стул, ноги вместе, согнуты в коленях. Приподнявшись на носках, сядьте на пятки.



Встаньте и выпрямите ноги, стоя на носках. Восстановите равновесие тела.

Упражнения для коррекции икр ног

Упражнение 1. Встаньте прямо, ноги вместе. Обопритесь о спинку стула, согните ноги в коленях, присядьте, выпрямите спину. При этом фиксируйте внимание на том, как напрягаются мышцы икр.

Упражнение 2. Зажмите лист бумаги между бедрами так, чтобы при ходьбе двигались только голени и ступни ног, а бедра оставались неподвижными. Делайте столько шагов, сколько возможно.

Упражнения для развития гибкости коленей

Упражнение 1. Лягте на спину, вытяните ноги прямо, руки положите под поясницу. Поднимите ноги и делайте движения, имитирующие езду на велосипеде.

Упражнение 2. Сядьте на пол, руки отведите назад, упираясь ладонями в пол, ноги поставьте на носки. Не помогая руками, подводите ступни как можно ближе к бедрам.

Упражнения для изящности ног

Упражнение 1. Встаньте прямо, руки положите на затылок. Поднимитесь на носки и идите так, чтобы верхняя часть туловища оставалась неподвижной.

Упражнение 2. Лягте на спину, ноги хорошо вытяните. Поочередно сгибайте ноги в коленях и подводите колено как можно ближе к груди.

Упражнение для щиколоток

Обопритесь руками о спинку стула, встаньте на носки, выпрямитесь. Медленно опустите пятки на пол. Повторите несколько раз.



Утренняя гимнастика для ног

Упражнение 1. Проснувшись, потянитесь с напряжением несколько раз. Не поднимая ног, вращайте ступнями попеременно 10—15 раз по часовой стрелке и наоборот. Поднимая и сгибая попеременно ноги, поглаживайте их обеими ладонями снизу вверх, от ступни до тазобедренного сустава. Повторите несколько раз.

Упражнение 2. Обопритесь руками о спинку стула, 5—6 раз высоко поднимитесь на пальцах ног и медленно опуститесь на пятки.

Упражнение 3. Походите по комнате босиком, поднимаясь как можно выше на пальцы ног и медленно опускаясь на пятки.

Упражнение 4. Походите на пятках, поднимая как можно выше переднюю часть ступни.

Два последних упражнения выполняют попеременно в следующем порядке: сначала пальцы ног направлены внутрь, передние части ступней сближены, потом пальцы направлены наружу, передние части ступней разведены.

Гимнастику завершите легким массажем: поглаживайте ноги снизу вверх, постукивайте по ним ребрами ладоней, надавливайте на мышцы пальцами, круговыми движениями массируйте голени.

Упражнения для красивой походки

Эти упражнения нужно выполнять регулярно: утром, днем, вечером. Они снимают усталость, походка становится естественнее и красивее.

Упражнение 1. Встаньте прямо. Носки ног направлены вперед, руки на спинке стула. Медленно поднимайтесь на носки и оставайтесь 1 мин в такой позиции, затем перенесите вес тела на внешнюю сторону ступни. Повторите несколько раз.

Упражнение 2. Сядьте на стул, ноги поставьте на пол. Пальцами ног захватывайте носовой платок. Передвигайте его, не отрывая пяток от пола, пока пальцы ног не коснутся друг друга.

Упражнение 3. Положите на пол книгу. Поставьте ноги так, чтобы внутренняя сторона ступни опиралась на книгу, а внеш



няя была на полу. Медленно поднимайтесь на носки и так же медленно опускайтесь. Повторите несколько раз.

Упражнение 4. Поднимайте пальцами ног шарик с пола. Повторите 5—6 раз.

Упражнение 5. Пройдитесь по комнате, опираясь только на внешнюю сторону стопы.

Упражнение 6. Сядьте, прижав подошвы одну к другой. Отпустите их и снова соедините несколько раз.

Упражнение 7. Раздвиньте несколько раз пальцы ног и попробуйте ими «сыграть гамму».

Упражнение 8. Лягте на спину, ноги согните в коленях так, чтобы получился прямой угол. Делайте движения как при езде на велосипеде.

Упражнение 9. Лягте на левый бок, правую ногу поднимите на высоту 15 см, правую руку держите над головой. В таком положении оставайтесь 1 мин, затем выполните упражнение, лежа на другом боку. Живот при этом подтянут.

Упражнение 10. Лягте на диван, положите под ягодицы подушку, под колени — две или три, ноги поднимите на спинку дивана. Тело расслаблено. Отекшие лодыжки желательно обмотать крест-накрест эластичным бинтом, смоченным в теплой соленой воде или в отваре ромашки.

Упражнения для излишне полных ног

Необходимо делать движения не менее 15 мин в день без напряжения мышц, с большим числом повторений (от 32 до 64 раз).

Упражнение 1. Сидя или лежа на спине, сгибайте и разгибайте ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Упражнение 2. Лежа поворачивайте прямые ноги носками наружу и внутрь.

Упражнение 3. Лежа на животе, одновременно и поочередно сгибайте ноги в коленных и голеностопных суставах. Старайтесь пяткой коснуться ягодиц.

Упражнение 4. Сидя на полу, обопритесь руками сзади и потряхивайте ноги, слегка сгибая и разгибая их в коленях и тазобедренных суставах.



Упражнения для обладательниц «галифе» на бедрах

Исходное положение — лежа на боку, одна рука под головой, другая отведена в сторону и упирается в пол на уровне груди. Ноги лежат одна на другой. Каждое упражнение делаете, лежа сначала на одном, затем на другом боку.

Упражнение 1. Поднимайте прямую ногу с большим напряжением. Повторите 32 раза.

Упражнение 2. Отводите прямую ногу вперед, носок на себя. Повторите 16—32 раза.

Упражнение 3. Поднимите ногу, которая лежит сверху, затем поднимите к ней ногу, лежащую на полу, образуя угол между полом и ногами. Верните обе ноги в исходное положение. Повторите 16—32 раза.

Упражнение 4. Отведите прямые ноги в сторону. Повторите 16—32 раза.

Упражнение 5. Подтяните согнутые ноги к груди, сжавшись в комочек, и снова выпрямитесь. Повторите 16 раз в 2—3 подхода с интервалом 10—15 секунд.

Упражнение 6. Делайте упражнение «велосипед» (32 раза в 2—3 подхода с интервалом 20 с).

Упражнения для женщин-астеников

Упражнение 1. Лягте на спину, ноги согните в коленях, стопы разведите и поставьте на пол, руки положите на внутреннюю поверхность бедер. Сводите колени вместе, оказывая руками значительное сопротивление. Делайте 3 подхода по 6—8 раз.

Упражнение 2. В этом же исходном положении сдавливайте набивной или резиновый мяч. Делайте 4—5 подходов по 6—8 раз.

Упражнение 3. То же, что и в предыдущем упражнении, но мяч сдавливайте стопами ног.

Упражнение 4. Встаньте на скользкий паркет или лед в войлочных тапочках. Ноги врозь. Пытаясь не отрывать стоп от пола, соединяйте ноги. Сначала упражнение можно делать с опорой на стул, а затем и без опоры. Повторите 8—16 раз.



Уход за ступнями

Эликсиры

✿ Эликсир от грибка

Отжать сок из 5 головок чеснока и смешать его с таким же количеством водки. Перед тем как смазывать пораженные места, ноги нужно вымыть и вытереть насухо. А после того как эликсир подсохнет, надеть чистые носки. Хранить смесь в закрытой стеклянной посуде.

✿ Эликсир для мягкой кожи стоп

Смешать глицерин и уксус в соотношении 1:1. Этой смесью смазывать пятки перед сном. Они станут гладкими и мягкими.

✿ Эликсир от натоптышей

Смазывать пятки 3 %-ной перекисью водорода. Такое простое средство защитит от сухих мозолей и натоптышей.

✿ Эликсир из томатного пюре

Томатным пюре протирать ороговевшие участки кожи и мозоли.

Компрессы от мозолей

Важно: перед наложением повязки мозоль необходимо распарить.

✿ Компресс из хлеба

Хлебный мякиш смочить уксусом (лучше яблочным) до получения густой кашицы. Прикладывать кашицу к застарелым мозолям на ночь в течение 7—9 дней.

✿ Компресс из картофеля

На мозоль нанести кашицу из сырого картофеля. Сверху наложить компрессную бумагу или целлофан и зафиксировать бинтом. Оставить на ночь. Утром размягченный слой кожи осторожно соскоблить продезинфицированным ножом или пемзой, затем нанести крем для ног.



✿ *Компресс из алоэ*

После ванны на ночь накладывать на застарелые глубокие мозоли кусочки листа алоэ — внутренней стороной разрезанного вдоль листа.

✿ *Компресс из лимона*

Перед процедурой сделать теплую ножную ванночку. Срезать верхушку лимона с небольшим количеством мякоти, наложить ее на мозоль, туго прибинтовать, оставить на ночь.

✿ *Компресс из лука*

Свеженарезанные ломтики лука положить на мозоли, ноги обернуть полиэтиленовой пленкой и забинтовать. Оставить на ночь. Утром удалить размягченный слой кожи, ноги вымыть теплой водой и припудрить тальком.

✿ *Компресс из чеснока*

Приложить к мозоли печеный чеснок, забинтовать и оставить на ночь. Кожу, окружающую мозоль, необходимо смазать очень жирным кремом.

✿ *Компресс-пластырь*

На мозоли можно накладывать смесь салицилового порошка и томатного сока, закрепляя пластырем. Эффективная замена мозольного пластыря.

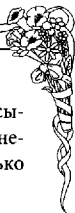
Смягчающие маски для пяток

✿ *Майонезная маска*

Намазать пятки майонезом, надеть на ступни пакеты и теплые носки, оставить на ночь. Количество процедур до достижения эффекта — 3—6, в зависимости от состояния ног.

✿ *Маска из свежих кабачков*

Кабачки натереть на терке, разложить кашицу на марлю и привязать к пяткам на 30 мин. Смыть теплой водой и смазать кожу ног жирным кремом. Делать маску 1 раз в неделю.



✿ Компресс из целых капустных листьев

Для маски подойдут верхние листья, которые обычно выбрасывают. Приложить к пяткам на ночь по капустному листу и не туго забинтовать (только для фиксации компресса). Несколько таких процедур — и пяткам будет гораздо легче.

Процедуры при трещинах на пятках

✿ Ванночка из кожуры картофеля и льняного семени

Смесь из картофельной кожуры и льняного семени залить 2 стаканами воды и варить до образования густой кашицы. Держать в ней ноги 10—20 мин. Затем ополоснуть их теплой водой и осторожно срезать загрубевшую кожу по краям трещин. Трещины смазать 2 %-ной йодной настойкой. После этого втереть крем во всю стопу. Ванночка показана при трещинах на стопах ног.

✿ Ванночки из крапивы

2 ст. л. измельченной крапивы залить 1 л кипятка, настоять. Длительность такой ванночки для ног — 10—15 мин. После процедуры вытереть ноги полотенцем и сделать массаж, предварительно смазав ноги питательным кремом.

✿ Компресс из лимона

Кожуру плода с кусочками мякоти необходимо прикладывать к больным местам, но перед этим нужно обязательно сделать ножную ванночку с теплой водой, чтобы кожа распарилась. Кожуру прибинтовать к стопе и оставить на ночь. Утром лимон удалить, а ступни смазать кремом для ног. Можно также добавить небольшое количество свежесжатого лимонного сока в крем для ног и регулярно смазывать им ступни.

✿ Компресс из лука

До начала процедуры нужно сделать горячую ножную ванночку с добавлением 2—3 ст. л. пищевой соды. Затем на проблемное место наложить кашицу из луковицы среднего размера, накрыть полиэтиленовым пакетом и забинтовать для фиксации. Оставить компресс на ночь. Утром ноги тщательно вымыть с пемзой



и смазать питательным кремом. Для избавления от трещин обычно достаточно 2—4 процедур.

✿ Яичный компресс

1 сваренное вкрутую яйцо натереть на мелкой терке, смешать с 1 ст. л. 9 %-ного уксуса. Смесь хранить в холодильнике в баночке. Перед сном нанести кашицу на пленку, наложить на пятки, пленку закрепить, надеть носки. Утром снять, смыть теплой водой, смазать кремом для ног.

✿ Рецепт прабабушки

Козий или бараний жир растопить на водяной бане. Пока он остается жидким, втирать в пятки. Намазывать по мере необходимости, ничего поверх не надевать. Процедура показана при глубоких кровоточащих трещинах. Длительность лечения — до 5 дней.

✿ Оксолиновая аппликация

Вечером смазать проблемные места с трещинами оксолиновой мазью, сверху надеть целлофановые пакеты и носки. Можно оставить на ночь. Процедура показана при различных трещинах на пятках. Длительность лечения — 2—3 дня.

✿ Ромашковая аппликация

Вымыть ноги теплой водой с мылом, потереть ступни пемзой легкими вращательными движениями. Тщательно вытереть ноги. Трещины смазать сначала 1 ст. л. спирта, затем 1 ст. л. касторового масла. Смешать 4 ч. л. талька с 1 ч. л. цветков ромашки, растертых в порошок, припудрить этой смесью ноги.

✿ Глицериновые аппликации

На ночь смазать стопы глицерином. Утром вымыть ноги теплой водой, обсушить полотенцем, нанести крем для ног. Раз в неделю вместо глицерина использовать касторовое масло.

✿ Глицериново-нашатырные аппликации

Смешать в равном соотношении глицерин и нашатырный спирт. Перед сном смазать ваткой, смоченной в этой смеси, пятки и сто-



пы. Можно надеть хлопчатобумажные носки. Процедуру повторять до 7 дней.

✿ *Морковные аппликации*

3—4 моркови вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Залить кашицу $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла и оставить настаиваться на сутки. Морковь отжать, а масло перелить в темную бутылку. Смазывать морковным маслом пятки на ночь до тех пор, пока не наступит улучшение состояния кожи.

✿ *Аппликации «Зорька»*

Приобрести в зоомагазине крем «Зорька», на ночь смазывать этим кремом пятки и надевать носки. Процедуру повторять 2—4 дня до достижения эффекта.

Гимнастика для ступней

Ежедневная гимнастика для ступней стимулирует их кровообращение, поддерживает суставы в рабочем состоянии, укрепляет мышцы, уменьшая возможность возникновения плоскостопия. Помогут предотвратить плоскостопие также ходьба, бег, прыжки. Основное условие — удобная спортивная обувь. Прекрасные средства, способствующие улучшению кровообращения в ногах: бег босиком по мокрой траве или вдоль берега реки или залива по колено в воде, ходьба по пересеченной местности в мягкой обуви на тонкой подошве, ходьба босиком. При этом нужно стараться как можно выше подниматься на носки, двигаться вперед и назад.

Ходьбу на пятках и на пальцах выполняют следующим образом: сначала 8 шагов на пятках, стараясь как можно выше поднимать пальцы, затем 8 шагов на пальцах. Шаги должны быть очень маленькими — работают в основном голеностопные суставы.

Хорошее средство против борьбы с плоскостопием — ходьба задом наперед. Стоя на левой ноге, нужно продвинуть правую ногу далеко назад и поставить на носок. Потом медленно поставить всю стопу на пол, перенеся тяжесть тела на пятку.



Необходимо выполнять это упражнение как можно медленнее. Затем поставить назад левую ногу и перенести тяжесть тела на левую пятку.

Хорошо влияют на укрепление мышц стопы различные прыжки. Сидя на стуле, можно выполнять движения сгибания и разгибания пальцев ног, круговые движения стопой.

Упражнения для ступней

Упражнение 1. Сядьте в кресло, ноги поставьте на пол. Оторвите пальцы ног от пола и поднимите вверх, затем опустите обратно и расслабьте.

Упражнение 2. Поднимитесь на носки, затем опуститесь на всю ступню.

Упражнение 3. Сидя в кресле, поставьте ноги на пол, слегка поднимите одну ногу и нарисуйте круг носком ноги так, чтобы ступня выполнила полный оборот.

Упражнение 4. Выгибание тыльной стороны ступни: согните ступню назад по направлению к телу.

Упражнение 5. Перевертывание: двигайтесь ступней внутрь.

Упражнение 6. Выворачивание ступни наружу: двигайтесь ступней наружу.

Самомассаж ступней

На ступне находится более 70 тысяч нервных окончаний. Массируя их, можно облегчить течение многих заболеваний.

1. Начните с пальцев стоп.
2. Затем разотрите голени круговыми движениями, вначале очень легкими, поглаживающими, затем более энергичными.
3. «Разогрейте» всю ногу, массируя по очереди ладонями голени от ступни до коленного сустава.

Маникюр и педикюр

Уход за ногтями

Ногти растут равномерно со скоростью около 2 мм в неделю. Ускоренный рост ногтей происходит каждой весной. Любая



деятельность, которая способствует быстрому стачиванию ногтей (печатание на машинке, работа за компьютером и даже привычка грызть ногти), стимулирует их рост. Это происходит потому, что улучшение кровообращения в кончиках пальцев приводит к ускорению роста ногтей (по тому же принципу отрастают зубы у грызунов). Именно по этой причине ногти на правой руке у правшей растут быстрее. Рост ногтей могут замедлить строгая диета и тяжелая болезнь. Возраст человека также влияет на скорость роста ногтей — после 30 лет они растут медленнее.

Для ухода за ногтями и их питания можно использовать масло зародышей пшеницы, вазелин, ланолин, крем с витаминами А и Е, а также крем для ногтей, приготовленный в домашних условиях. Все эти средства имеют один общий признак: вязкую, густую консистенцию, что позволяет им прилипать к поверхности ногтей, особенно в области кутикул.

Витамин Е прекрасно воздействует на ногти, но не нужно забывать, что применение средств с витамином Е вызывает у некоторых людей аллергическую реакцию, поэтому вначале нужно смазать один или два ногтя и подождать несколько дней, чтобы убедиться в отсутствии аллергии. Если кожа покраснела и появился зуд, следует отказаться от этого средства.

Масло зародышей пшеницы содержит вещество октакозанол, которое усиливает антиоксидантное действие витаминов А и Е.

Вазелин — отличный увлажнитель. Он образует на поверхности ногтей и кутикул защитную пленку, которая не позволяет испаряться влаге. Жир, содержащийся в вазелине, проникает сквозь поверхностные слои кожи и ногтей.

Если ногти легко расщепляются, а на кончиках пальцев образуются трещины, поможет ланолин.

Как бы ни были эффективны все эти препараты, кремы остаются основным средством ухода за ногтями. Лучше всего приобретать кремы, имеющие довольно густую консистенцию. Если большинство кремов кажутся вам слишком жирными, попробуйте использовать лосьон.



Правила ухода за ногтями

1. Питание должно быть сбалансированным.
2. Ногти не должны контактировать со стиральными порошками, моющими средствами и некачественным мылом (пользуйтесь в быту резиновыми перчатками).
3. На ногти надо постоянно наносить защитные средства — лучше те, которые содержат натуральный воск.
4. С кутикулами надо обращаться крайне осторожно. Срезать можно только мертвый слой. Маникюр в домашних условиях должен быть щадящим.
5. Ногти надо периодически чистить, питать специальными кремами, масками и маслами, защищать от ультрафиолетового излучения.
6. Как минимум раз в неделю ногти должны «отдыхать» от лака.
7. И самое главное! Если вы курите, непременно откажитесь от этой вредной привычки, иначе все усилия по уходу за ногтями будут бесполезны.

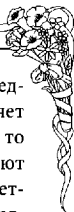
Маникюр

Виды маникюра

Классический вариант — *обрезной маникюр*.

Сначала ногтям придается желаемая форма с учетом особенностей строения пальцев. Затем кисти рук помещаются в ванночку со специальным раствором для размягчения кутикулы. Размягченная кутикула отодвигается и срезается щипчиками. Остается нанести лак, закрепить его и смазать кутикулу специальным антибактериальным маслом. Дать лаку просохнуть — и маникюр готов.

Важный момент: при классическом маникюре ногти подвергаются воздействию жидкости, а это меняет их структуру, что имеет значение для слоящихся ногтей. При высыхании чешуйки вновь начнут отходить, а лак при этом отшелушиваться. Хорошо, что есть средства, устраняющие излишнюю влагу. Они спасут положение при выборе вами классического варианта.



При необрезном маникюре кутикула обрабатывается средствами, имеющими в составе фруктовые кислоты, что позволяет избежать замачивания и срезания. Если кутикула нежесткая, то достаточно 1 воздействия средства. В других случаях ее удаляют при помощи палочки или пемзы. Однако данный способ окажется не очень действенным применительно к неухоженным ногтям, которым давно не уделяли внимания и они по этой причине «заросли».

Еще один вид — *горячий маникюр*. Хорош как для дам со сходящимися ногтями, так и для подростков. Польза его в том, что руки на несколько минут опускают в горячую, примерно 50 °С, жидкость (температура которой поддерживается в сосуде автоматически), содержащую витамины и масла, а также керамиды и минеральные компоненты, так что, кроме направленного воздействия, ногти еще получают питание и лечение. Последнее, пожалуй, имеет место быть при регулярном применении. Далее процедура протекает так же, как при необрезном маникюре.

Французский маникюр. Уже само название говорит о том, что женщины безоговорочно выбирают его в качестве идеального оформления на каждый день. Выглядит он просто: основная часть ногтя — розового или бежевого цвета, а выступающая часть — белая. И это дает полное преимущество для сочетания французского маникюра с любым нарядом и по любому случаю. Комбинацию можно разнообразить, взяв за основу сочетание двух цветов. Ну и о стиле не забывайте. Важно, чтобы все гармонично сочеталось, тогда ваш образ будет цельным.

Что необходимо иметь для маникюра

1. Ножницы или кусачки — основное орудие — не должны быть затупившимися, иначе они портят ногти в прямом и переносном смысле. Обычные ножницы для подстригания ногтей тоже нежелательны, так как провоцируют их расслоение.
2. Пилочка. Все более популярными становятся керамические пилки — благодаря бережному полированию. Также хороши



алмазные и рубиновые пилки. Для твердых ногтей больше подходят сапфировые, они более зернистые. Для тонких и нежных ногтей подойдут пилочки из наждачной бумаги. Металлические пилки — в мусорное ведро.

3. Полировальная щеточка или кусочек мягкой замши для полирования.
4. Деревянная палочка. Чаще встречаются апельсиновые. Но лучше самшитовая. Деревянная палочка, в отличие от устаревших металлических инструментов, деликатно и нежно обрабатывают ногтевую пластину.
5. Щипчики для откусывания ногтевой кожицы, желательно тоже хорошего качества.
6. Специалисты также рекомендуют иметь дополнительные средства для маникюра:
 - ✧ состав для заполнения неровностей ногтей — специальная лаковая основа для идеального выравнивания поверхности ногтя;
 - ✧ крем для удаления кутикулы. Очень хороши препараты на растительной основе, которые наносятся на кутикулу, после чего она высыхает и вжимается в ноготь. Удобно при недостатке времени на полный маникюр;
 - ✧ отбеливающий карандаш. Легко удаляет остатки грязи из-под кончиков ногтей, придает ногтям здоровый и ухоженный вид;
 - ✧ корректирующий карандаш. Необходим для исправления огрехов, его стержень пропитан жидкостью для снятия лака;
 - ✧ щеточка для рук поможет не только очистить ногти и кожу вокруг них. Легкие массажные движения улучшат кровообращение.
7. Лак для ногтей должен быть только хорошего качества, а жидкость для снятия лака не должна содержать ацетон. (Нельзя пользоваться лаком постоянно. Давайте ногтям отдых хотя бы неделю в течение каждого месяца.)
8. Пользуйтесь «Укрепителем ногтей с протеином», «Восстановителем поврежденных ногтей», «Умной эмалью».



Педикюр

Педикюр заслуживает не меньшего внимания, чем маникюр.

Возьмите таз с горячей водой, добавьте туда питьевую соду, можно соль. Если это для вас уже привычная процедура, то наверняка вы добавляете в воду уже испытанные вами средства. О том, что кожа распарилась и готова к обработке, вы узнаете по цвету загрубевших участков — они побелеют. Теперь можно приступать к обработке.

Ни в коем случае не используйте металлическую пилку (так называемую терку для пяток) — она повреждает кожу, оставляя царапины. После высыхания ваши пятки будут цепляться за носки. И решить проблему наростов таким путем не удастся — наоборот, вы ее усугубите. Поэтому, как только отпарили ступни, возьмите пемзу и аккуратно обработайте ороговевшие участки кожи. После обработки дайте отдохнуть ногам минут 20 (можно в это время помассировать их) — и можно приступать непосредственно к педикюру.

Ногтевая кутикула обрабатывается так же, как при маникюре. То есть слегка отодвигается от ногтя, только обрезать ее не стоит. Поскольку пальцы постоянно подвергаются трению в контакте с обувью, есть вероятность возникновения воспалительного процесса. Далее идет обработка ногтей. Очень важно подпиливать ногти правильно: по направлению от внешних углов к центру. Если вы будете орудовать пилкой беспорядочно, это может стать причиной ломкости ногтя. И еще один нюанс: ноготь большого пальца лучше срезать по прямой линии и не «под корень», иначе при ходьбе незащищенная кожа страдает.

Для слоящихся ногтей полезны ванночки с солями Мертвого моря. Кроме того, сейчас в аптеках можно купить средства для защиты ногтевой эмали. Желтизна характерна при дефиците витаминов в организме, поэтому используйте ванночки с добавлением сока лимона. Если ноги часто потеют, периодически устраивайте для них водную процедуру с отваром коры дуба (заваривайте по инструкции на коробке).



Не забывайте о салонном педикюре, особенно если ороговевшая кожа нарастает быстро. Во всяком случае, 1—2 раза в месяц позволяйте себе расслабиться. Положительные эмоции от процедуры пойдут только на пользу, и тело будет вам благодарно.

Специальный уход за ногтями

✿ Удаление никотинового налета.

Никотиновый налет удаляется с помощью смеси: 1 ч. л. глицерина, 1½ ст. л. пергидроля, 4 ст. л. кипяченой воды. Эта смесь может храниться в бутылке с завинчивающейся крышкой. Использовать для протирания поверхности ногтя. Важно: желтизна ногтей может быть следствием грибкового поражения! В этом случае требуется помощь врача.

✿ Процедура по удалению заусенцев

Добавить в теплую воду 5—10 капель эфирных масел лимона, бергамота или грейпфрута. В принципе, подойдет и любое другое масло. Распарить руки, подержав в ванночке минут 10—15. Взять специальные щипчики для удаления заусенцев, ни в коем случае не тянуть заусенец, а осторожно откусить щипчиками. Если на ногтевом валике нет надрывов, но кожа грубая, нужно просто отшлифовать ее пилкой. Обработать любым дезинфицирующим средством, смазать кремом.

✿ Комплексная процедура

После мытья посуды на 2—3 мин опустить ногти в раствор поваренной (или морской) соли. Затем смыть соль и смазать ногти вместе с кутикулой соком лимона (можно «вонзить» ногти в лимонную дольку). Через 2 мин смыть лимонный сок, смазать массирующими движениями руки кремом, не забывая помассировать пальцы. 1 раз в 3 дня можно заменить крем клюквенным маслом.

✿ Массаж ногтей

Регулярный массаж с кремом полезен не только рукам. Не следует забывать и о ногтях. Массаж улучшает обмен веществ, укрепляет ногти, способствует их росту, придает твердость и эластичность.



✿ *Восковые аппликации от белых пятен на ногтях*

Разогреть пчелиный воск, опустить в него ногти, чтобы на кончиках пальцев образовались «наперстки». Через 2 ч снять их.

✿ *Витаминные аппликации*

Капсулы с масляным раствором витамина Е надрезать, содержимым намазать ногти и подержать несколько минут. Витамин Е укрепляет слабые и поврежденные ногти, делает кожу вокруг них мягкой.

✿ *Перцовые аппликации*

Втирать в ноготь растительное масло с красным перцем, предварительно смазав кутикулу вазелином. Делать 2 раза в неделю, продолжительность процедуры — до 5 минут.

Ванночки, маски, компрессы, аппликации

✿ *Ванночка для укрепления ногтей*

Для ванночки использовать йодированную поваренную соль, растворенную в теплой воде. Если такой нет, в раствор обычной соли добавить 1—2 капли йода. Продолжительность ванночки — от 3 до 20 мин (насколько хватит терпения).

Процедуру повторять ежедневно в течение 2—3 недель.

✿ *Масляная ванночка*

В глубокое блюдо налить подогретое нерафинированное подсолнечное масло, капнуть в него 4—6 капель йода. Размешать. Опустить пальцы в масло на 3—5 мин, но при недостатке времени можно просто нанести состав на ногтевые пластины.

✿ *Ванночка из оливкового масла*

Согреть на водяной бане оливковое масло, добавить 5—15 капель лимонного сока (или 1—2 капли эфирного масла лимона). Опустить ногти. Длительность ванночки — 5—10 минут.

Можно заменить масло молоком, это увеличит длительность процедуры до 20 мин. Полезна для любых ногтей, особенно проблемных.



✿ *Отбеливающая ванночка*

В теплую воду добавить 1 ч. л. уксуса (или лимонного сока), опустить ногти на 20 минут.

✿ *Питательная масляная ванночка*

Смешать 2 капли эфирного масла ладана, 2 капли сока лимона, 2 капли розового масла, 2 капли масла чайного дерева, 1 ч. л. масла жожоба, 1 ч. л. масла из зародышей пшеницы. Полученную смесь налить в мисочку и погрузить кончики пальцев на 5 мин. По окончании процедуры оставшимся на пальцах маслом массировать ногтевые валики.

✿ *Ванночка для устранения расслаивания и хрупкости ногтей*

В теплое оливковое масло добавить по 2—3 капли эфирных масел: иланг-иланга, бергамота, кедра, мирра, ладана, пачули, сосны, сандала. Полученную смесь налить в мисочку и погрузить кончики пальцев на 5 мин. По окончании процедуры оставшимся на пальцах маслом массировать ногтевые валики.

✿ *Противовоспалительные ванночки*

В теплое оливковое масло добавить по 2—3 капли эфирных масел ромашки, чайного дерева, сандала, розмарина. Полученную смесь налить в мисочку и погрузить кончики пальцев на 5 мин. По окончании процедуры оставшимся на пальцах маслом массировать ногтевые валики.

✿ *Ванночка для полирования ногтевой пластины*

В теплое оливковое масло добавить по 2—3 капли эфирных масел иланг-иланга, лаванды, бергамота. Полученную смесь налить в мисочку и погрузить кончики пальцев на 5 мин. По окончании процедуры оставшимся на пальцах маслом массировать ногтевые валики.

✿ *Ванночка для повышения прозрачности ногтевой пластины*

В теплое оливковое масло добавить по 2—3 капли эфирных масел мирра, лимона, эвкалипта. Полученную смесь налить в мисочку и погрузить кончики пальцев на 5 мин. По окончании про-



цедуры оставшимся на пальцах маслом массировать ногтевые валики.

✿ Ванночка для устранения ломкости ногтей

В теплое оливковое масло добавить по 2—3 капли эфирных масел лимона, грейпфрута, цитронеллы, розмарина. Полученную смесь налить в мисочку и погрузить кончики пальцев на 5 мин. По окончании процедуры оставшимся на пальцах маслом массировать ногтевые валики.

✿ Ванночка для ногтей с йодом и апельсиновым соком

В $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды растворить 2 ч. л. поваренной соли, затем добавить $\frac{1}{2}$ стакана апельсинового сока и 3—4 капли йода. Все тщательно перемешать. Опустить кончики пальцев в ванночку на 5—10 мин. Затем насухо вытереть руки и ногти и обильно смазать любым питательным кремом.

✿ Укрепляющая солевая ванночка

1 ч. л. морской соли растворить в 2 стаканах воды, добавить 2—3 капли йода и поддерживать ногти в теплом растворе 10—15 мин. Такие ванночки полезно делать каждый день. В зимние холода это особенно полезно.

✿ Дрожжевая ванночка

Развести дрожжи в теплой воде, вылить в миску. Опустить руки в ванночку так, чтобы вода покрыла кисти. Продолжительность ванночки — 30 мин. Затем руки ополоснуть теплой водой, промокнуть полотенцем и смазать кремом.

✿ Уксусно-масляная ванночка

Смешать $\frac{1}{4}$ стакана салатного масла и $\frac{1}{2}$ стакана уксуса. В этой смеси держать кончики пальцев по 3—5 мин в течение нескольких дней, пока ногти не окрепнут. Помогает при ломкости ногтей.

✿ Содово-солевая ванночка

В $\frac{1}{2}$ стакана воды растворить 1 ч. л. соли, добавить 1 ч. л. лимонного сока и 5 капель 5 %-ной настойки йода. Держать ногти



в этом растворе 3—4 мин. Процедуру повторять ежедневно в течение месяца.

После ванночки втереть в кончики пальцев крем для укрепления ногтей. Полезно втирать в ногтевые пластины лимонный сок, сок клюквы, красной и черной смородины.

✿ *Лимонные аппликации*

Смазать свежим соком лимона ногти вместе с кутикулой (или «вонзить» ногти прямо в кожуру лимона или лимонную дольку на 2—3 мин; сок не смывать). Эта процедура не только отбеливает, но и укрепляет ногти, защищает от грибка.

✿ *Оливковая аппликация*

1 ст. л. оливкового масла нагреть на водяной бане, добавить 2 капли йода и перемешать. Полученную смесь втереть в ногти и кожу вокруг ногтей, надеть хлопчатобумажные перчатки. Делать 1 раз в неделю на ночь.

✿ *Компресс из смеси масел*

К ½ стакана подогретого очищенного растительного масла добавить 1 ч. л. касторового масла, 1 ч. л. меда, ½ ч. л. масляного раствора витамина А. Опустить ладони в масляный состав, поддержать руки 10 мин, затем надеть хлопчатобумажные перчатки, не смывая компресс с кожи рук. Не снимать перчатки минимум 1 ч, а лучше ванночку делать на ночь, а перчатки оставить до утра. Повторять процедуру 2—3 раза в неделю. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Ванночка из отвара картофеля*

Опустить ладони в теплый отвар картофеля на 10 мин. Руки вымыть теплой водой, промокнуть полотенцем, нанести крем.

✿ *Маска из картофеля*

2 сваренные в мундире картофелины растереть с 2 ч. л. лимонного сока. Теплую массу толстым слоем нанести на ногти и руки, через 15—20 мин смыть водой и втереть в ногти любой питательный крем. Можно заменить лимонный сок молоком.



✿ Овсяная маска для рук

В кофемолке измельчить $\frac{1}{2}$ стакана овсяной крупы. Смешать обычный крем с овсянкой и нанести на кожу рук на 20—30 мин. Затем в микроволновой печи нагреть немного миндального масла и опустить в него руки на 10 мин. Промокнуть излишки масла салфеткой и нанести крем для рук. Повторять процедуру 1 раз в неделю. Процедура показана для сухой кожи рук и ломких ногтей.

✿ Маска из красного перца 1

Детский (нежирный) крем смешать с красным перцем в соотношении 1:1. Наносить на ногти на 30 минут.

✿ Маска из красного перца 2

Смешать по $\frac{1}{2}$ ч. л. красного молотого перца и любого крема с 20 каплями кипяченой воды. Компоненты тщательно перемешать, подогреть и в теплом виде нанести на ногти. Держать 15—20 мин. Так как чувствительность кожи у всех разная, то держать маску нужно до появления легкого жжения. Маска ускоряет рост ногтей.

✿ Маска из оливкового масла и лимонного сока

Нагреть на водяной бане 1 ст. л. оливкового масла (чтобы оно стало теплым) и смешать его с несколькими каплями лимонного сока. Полученную смесь массирующими движениями нанести на ногтевые пластины, надеть хлопчатобумажные перчатки и оставить маску на ночь. Процедуру можно проводить 1—2 раза в неделю.

✿ Маска из сырого картофеля

Кашицу из сырых тертых клубней картофеля нанести на 40—60 мин на руки и ногти. Кожа рук приобретет нежный белый цвет с розоватым оттенком, ногти станут крепче.

✿ Отбеливающая маска

Измельчить маленькими кусочками $\frac{1}{2}$ бруска детского мыла, добавив $\frac{1}{2}$ стакана воды. Взбить до образования пены, затем добавить 2 таблетки гидроперита и тщательно перемешать. Нанести состав на кожу и через 10—15 мин смыть теплой водой. Затем нанести питательный крем.



✿ Кабачковая маска

1 небольшой кабачок вымыть и вместе со шкуркой натереть на терке. Полученную кашицу смешать с 2 ч. л. измельченных овсяных хлопьев. Добавить 2 ст. л. сметаны и 1 ст. л. свежего молока, тщательно растереть полученную смесь. Нанести состав на руки и ногти. Оставить на 20—25 мин. Остатки смеси снять ватным тампоном.

✿ Капустная маска

3 листа белокочанной капусты вымыть и измельчить, 1 клубень картофеля средних размеров вымыть и натереть на терке. Смешать капусту и натертый картофель, добавить 1 ст. л. молока. Тщательно перемешать. Нанести состав на ногти. Оставить на 10—15 мин. Остатки смеси снять ватным тампоном.

✿ Бананово-капустная маска

1 лист белокочанной капусты вымыть, измельчить, $\frac{1}{4}$ банана растереть в пюре, смешать с капустой. В эту кашицу добавить по 1 ч. л. меда и сливок, тщательно растереть массу до однородного состояния. Нанести состав на ногти. Оставить на 20—25 мин. Остатки смеси снять влажным ватным тампоном. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Овощная маска

3 листа белокочанной капусты вымыть, измельчить. 1 огурец и 1 морковь средних размеров вымыть, натереть на терке. Смешать капусту и натертые овощи, добавить 3 ст. л. измельченной зелени петрушки и 1 ч. л. меда. Тщательно перемешать все ингредиенты. Нанести состав на ногти. Оставить на 10—15 мин. Остатки смеси снять ватным тампоном. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Яблочно-овощная маска

2 листа белокочанной капусты вымыть, измельчить. 1 небольшое яблоко, 1 огурец и 1 морковь средних размеров вымыть, натереть на терке. Смешать капусту, натертые овощи и яблоко. Тщательно



перемешать полученную смесь. Нанести состав на ногти на 10—20 мин. Затем вымыть руки холодной водой.

✿ Лимонные аппликации

Смешать 1 ст. л. лимонного сока с двумя щепотками соли, кисточкой нанести смесь на ногти. Через 15—20 мин смыть теплой водой. Использовать для укрепления ногтевых пластин.

✿ Осветляющие аппликации

Приготовить смесь из нескольких капель оливкового масла и лимонного сока, нанести смесь на ватный тампон и тщательно протереть ногти. Затем отполировать ногтевую пластину. Эта процедура отбелит ногти и подготовит их к нанесению маникюра.

✿ Очищающие аппликации

В 2 ст. л. лимонного сока добавить немного йодированной соли или пищевой соды. Нанести смесь на 2—3 мин на кожу рук и ногтей. Смыть теплой водой, нанести питательный крем.

✿ Яблочные аппликации

Если от работы на кухне ногти потемнели или окрасились, их надо хорошенько протереть яблочной кожурой.

✿ Ягодные аппликации

Смазывать соком клюквы, смородины или брусники ногтевые пластины и кожу вокруг ногтей. Такие аппликации показаны для укрепления ногтя.

✿ Глицериновые аппликации

Смазывать ногти на ночь глицерином. Аппликации помогут избежать ломкости ногтей.

✿ Чайные аппликации

Перед нанесением на ногти лака протереть их тампоном, смоченным в настое чайного гриба. Настой очистит ногти от жира, и лак будет держаться дольше.



Массаж и массажное масло для ногтей

✿ Массажное масло

В 1 ст. л. персикового масла добавить 2—3 капли эфирного масла лимона, эвкалипта, лаванды. Нанести масло на ногти и массировать. Процедуру повторять 2—3 раза в день по 15—20 мин.

Способствует быстрому росту ногтей, делает их крепкими, прозрачными, блестящими.

✿ Яичная мазь

Сваренный вкрутую яичный желток и 4 г пчелиного воска растопить на водяной бане и растирать, подливая понемногу персиковое масло, пока смесь приобретет консистенцию мази. Этой мазью каждый вечер перед сном натирать ногти и надевать на ночь перчатки.

✿ Укрепляющий ногти массаж с витаминами А и Е

Для укрепления и питания ногтей массирующими движениями втирать в ногтевые пластины масляный раствор витаминов А или Е. Процедуру удобнее выполнять перед сном.

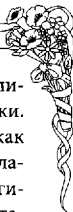
✿ Комплекс для укрепления ногтей

В ¼ стакана подсолнечного масла добавить витамин А (ретинол) — 5 капель, йодную настойку — 4 капли. В течение 15 дней делать на ночь для кончиков пальцев ежедневно 20-минутные теплые ванночки для ногтей. После проведения процедуры ногти желательно протирать 5 %-ным раствором танина, который укрепляет ногтевую пластинку.

Процедуры при вросшем ногте

Вросший ноготь (онихокриптоз) — довольно неприятное и болезненное состояние, при котором происходит патологическое врастание ногтевой пластины в боковую часть ногтевого валика. Врастающий край ногтевой пластины утолщен и изогнут книзу. Мягкие ткани в области врастания ногтя травмируются и воспаляются.

Механизм самостоятельного лечения вросшего ногтя очень прост: вы истончаете ноготь в центре, ваш организм старается



исправить ситуацию и направляет основные силы на реабилитацию истончившейся части ногтевой пластины, а не в уголки. Внимание! Эта процедура совершенно безболезненная, так как снимается лишь верхний нечувствительный слой роговой пластины, а корень ногтя и врастшие болезненные углы не затрагиваются вовсе! Поразительно, но эффект этого мероприятия остается навсегда при условии, что вы будете правильно подстригать ногти в дальнейшем (придавая им квадратную форму со слегка закругленными верхними краями).

Способ 1 (радикальный). Подходит только для ногтей на больших пальцах стоп. Необходимо, чтобы ноготь был средней толщины и более, для тонких этот способ не подходит. Итак, нам понадобится надфиль — миниатюрный напильник. Идеальный инструмент должен быть малого размера (общая длина не более 120 мм), по высоте зуба — личневой (мелкий зуб) и обязательно треугольной формы сечения — трехгранный. Аккуратно сделать запил в виде канавки по центру ногтя вдоль: от края до середины ногтевой пластины (до корня ногтя не доводить!). Глубина канавки должна быть только до половины толщины ногтя, ни в коем случае не следует распиливать ноготь полностью. Эта процедура обычно занимает не более 1 ч.

Способ 2 (постепенный). Подходит для тонких маленьких ногтей. Каждый день срезать маникюрными ножницами или спиливать пилочкой верхний слой по центру ногтя. Канавка делается по такому же принципу, но должна быть совсем мелкой — в виде царапинки. Делаете эту простую процедуру до тех пор, пока ногти не перестанут врастать. Уже через неделю вы почувствуете значительное облегчение!

Советы по рациону питания для укрепления ногтей Чтобы не было заусенцев

Рацион питания — это зачастую причина многих бед, с одной стороны, и способ от них избавиться — с другой. Употребляя в пищу «правильные» продукты, можно чувствовать себя прекрасно,



а главное — не наносить вред своему здоровью. Для профилактики появления заусенцев следует сделать акцент на продуктах, содержащих витамин А, более известный как ретинол. Этот витамин считается «кожным», так как его достаточное количество в организме избавляет кожу от сухости и стимулирует ее регенерацию. В наибольшем количестве ретинол содержится в обычной моркови, которую лучше употреблять со сметаной или растительным маслом. Подобное сочетание способствует лучшему усвоению ретинола организмом. Если вы не любите морковь, всегда есть возможность купить аптечный препарат — масляный раствор витамина А.

Рацион для роста ногтей и волос

Для роста ногтей необходим йод, также старайтесь чаще есть морепродукты, морскую капусту, мед и грецкие орехи. Восполните недостаток калия в организме (бананы, яблоки, чернослив) и витамина В (зелень, отруби, пивные дрожжи).

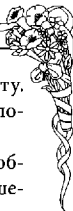
Правильное питание поможет вам сохранить и улучшить состояние кожи, волос и ногтей, а также скорректировать вес. Если вы не всегда успеваете готовить хорошую здоровую пищу, попробуйте подобрать витаминный комплекс. Он не решит ваши проблемы полностью, но поможет восполнить недостаток полезных веществ в организме.

Лечебный комплекс для красоты и здоровья рук и ногтей

Летом следить за своим рационом просто. Свежая зелень незаменима для красоты и здоровья всего организма.

Самые необходимые элементы комплекса:

- * **Кальций.** Не нуждается в рекламе. Им богаты все молочные продукты.
- * **Витамин Е** препятствует высыханию кожи и потере жиров. Им богаты зародыши пшеницы, соя, растительные масла, яйца, шпинат, листовая зелень, семечки яблок, миндаль, облепиха, горох.



- ✱ **Витамин А** способствует укреплению ногтей и их росту. Содержится в печени, масле, свежей зелени, моркови, помидорах.
- ✱ **Витамин В** помогает усвоению белка и тем самым способствует росту ногтей. Содержится в проросших зернах пшеницы, пивных дрожжах, яичном желтке, капусте.
- ✱ **Йод** способствует росту ногтя. Содержится в морской капусте, шпинате, морской рыбе, овсянке, картофеле, помидорах, винограде.
- ✱ **Кремний** придает твердость и эластичность ногтям. Содержится в цельном зерне, свекле, сое, репе, зеленых бобах, хвоще полевом, горце птичьим, цикории.
- ✱ **Железо** очень важно для структуры и формы ногтя. Им богаты мясо, птица и рыба. Из растений источниками железа могут быть зеленый лук, кресс-салат, капуста, чеснок, помидоры.
- ✱ **Сера** необходима для образования ногтя, она тормозит воспалительные процессы. Содержится в репе, капусте, луке, огурцах, картофеле, спарже, крыжовнике, сливе, инжире.

✿ *Напиток для красивых ногтей, волос, суставов*

Один из путей возвращения ногтевой ткани здорового вида — ежедневное употребление внутрь желатина, вместе с которым организм получает недостающие полезные соединения. Суточную дозу (10 г) можно разделить на равные части и принимать в течение дня. Можно употребить все количество за один раз.

1 ч. л. обычного пищевого желатина залить вечером $\frac{1}{3}$ стакана холодной воды и оставить на ночь набухать. Утром содержимое довести до 1 стакана кипятком, размешать, можно добавить 1 ч. л. меда и выпить. После этого не есть 1—1,5 часа.

Курс приема — 2 недели, потом 1 неделю перерыв, потом еще 2 недели, в зависимости от результата. Смесь очень хорошо влияет на структуру волос, кожи и ногтей. Замечательно помогает тем, у кого болят суставы. Можно принимать для профилактики 2—3 раза в год.



Уход за волосами

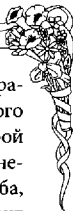
Правила ухода за волосами

1. Расчесывайте волосы бережно, без резких рывков. Волосы средней длины и длинные начинайте расчесывать от кончиков, постепенно продвигаясь к основанию (корням). Перед расчесыванием рекомендуется смазывать зубья расчески касторовым маслом — это намного облегчает расчесывание и одновременно питает волосы.
2. Вечером, перед сном, обязательно расчесывайте волосы, выйдя на балкон или немного приоткрыв окно, чтобы напитать волосы влагой и кислородом.
3. Для подушки лучше использовать атласную наволочку, так как по ней волосы скользят, не цепляются и не спутываются, как на ситцевой.
4. Чтобы волосы не электризовались, используйте щетки только с натуральной щетиной.
5. Чтобы волосы не так быстро пачкались, последнее ополаскивание лучше делать прохладной водой.

Средства для ухода за волосами

Витамины и микроэлементы для укрепления волос

Витамины группы В. Витамины этой группы имеют огромное значение для здоровья волос. Все коктейли, предназначенные для мезотерапии волосяного покрова, содержат эти витамины. Их недостаток проявляется разнообразными симптомами, позволяющими точно установить витамин, в котором волосы остро нуждаются. Нередко у волос при жирных корнях сухие ломкие кончики. Такие волосы быстро грязнеют, приобретая неряшливый вид. Чаще всего перечисленные симптомы характерны при недостатке витамина В₂. Восполнить его можно введением в рацион большего количества хлеба, мяса, печени и различных молочных продуктов. Медленный рост волос и ранняя седина сигнализируют о том, что вам желательно употреблять побольше



продуктов, богатых витамином B_3 — прежде всего добавить в рацион говядину, печень и хлеб (цельнозерновой). Много этого витамина в пивных дрожжах (которые можно купить в любой аптеке). Кроме того, ранняя седина возможна из-за острого недостатка витамина B_{12} . Здесь помогут молочные продукты, рыба, яйца и мясо. Появление перхоти и сухости кожи, а также зуд возможны при недостатке витамина B_6 , содержащегося в рыбе, яйцах, почках, печени, курятине, бананах и орехах. Фолиевая кислота (витамин B_9) способствует ускорению роста волос. Чтобы получить роскошные длинные волосы естественным путем, нужно добавить в рацион побольше овощей и печени.

Витамин С. При усилении выпадения волос и большом количестве их на расческе стоит заподозрить недостаток в рационе витамина С (аскорбиновая кислота). Именно этот витамин обеспечивает нормальное функционирование капилляров, снабжающих кровью луковицу волоса. Нормальное кровоснабжение укрепляет луковицу. Общеизвестно, что источником витамина С являются капуста (особенно краснокочанная), смородина (черная), цитрусовые, шиповник и шпинат.

Витамины Е и А. Сухость волос, утрата ими эластичности и ломкость возникают из-за недостатка витамина А. Выпадение волос или резкое замедление роста провоцируется недостатком в рационе витамина Е. Витамин А мы получаем с яичными желтками, рыбьей печенью, сливочным маслом, облепихой и курагой. Любое растительное масло, соответственно, и его источник (семечки, орехи и т. п.) снабжают нас витамином Е.

Кроме витаминов, волосы нуждаются и в целом ряде **микроэлементов**, таких как железо, селен, кальций. Разумеется, можно восполнять недостаток в микроэлементах и витаминах, расширяя и обогащая свой рацион. Острый недостаток можно восполнить, приобретя специальные витаминные комплексы, предназначенные для оздоровления волос, либо витамины по отдельности.

Маски для волос

Маски представляют собой прекрасное косметическое средство по уходу за волосами и кожей головы. Они предохраняют волосы от агрессивной внешней среды, делают их более блестящими и шелко-



вистыми, снабжают питательными веществами. Применение маски для волос зависит от состояния самих волос: если они болеют, маски делают 2—3 раза в неделю, в профилактических целях достаточно 1 раза в месяц. Чтобы получить максимальный результат, специалисты рекомендуют периодически менять маски. Приготовленную маску необходимо втирать в корни волос, затем голову повязать полиэтиленовой косынкой и сверху укутать махровым полотенцем. Однако не стоит забывать, что путь к хорошим волосам начинается с правильного питания и здорового образа жизни.

Маска из алоэ 1

½ стакана сока алоэ смешать с 2 стаканами сухого вина. Настоять смесь в течение 2—3 дней и втирать в кожу головы.

Маска из алоэ 2

Смешать по 1 ч. л. лимонного сока и сока алоэ, 1 измельченный зубчик чеснока и 1 яичный желток. Полученную смесь втереть в корни волос, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 20—30 мин смыть маску теплой водой. Хорошо после этого ополоснуть волосы настоем крапивы или ромашки. Применять эту маску рекомендуется 5 раз подряд перед мытьем головы.

Маска из алоэ и касторового масла

Смешать по 1 ст. л. касторового масла, коньяка, морковного сока, сока алоэ с 1 ч. л. лимонного сока и 1 яичным желтком. Полученную смесь нанести на волосы и через 30 мин смыть теплой водой.

Оздоровливающая маска из алоэ

По 1 ст. л. меда и сока алоэ смешать с 1 ч. л. чесночного сока и 1 яичным желтком. Нанести на волосы, через 20 мин смыть. *Осторожно: мед может вызывать аллергическую реакцию!*

Маска из алоэ с медом

Смешать по 1 ст. л. меда и сока алоэ с 1 ч. л. чесночного сока. В 1 ст. л. смеси добавить желток и нанести на кожу головы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Че-



рез 20 мин трижды промыть волосы. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Маска с коньяком*

1 желток смешать с 1 ст. л. меда и 1 ст. л. коньяка. Смесь втереть в корни волос, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30 мин смыть шампунем. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Маска с репейным маслом*

2 желтка смешать с 1 ст. л. меда и 2 ч. л. репейного масла. Смесь втереть в кожу головы, надеть пакет или полиэтиленовую шапочку на голову и держать 40 мин. Делать маску 1 раз в неделю в течение 3 месяцев. Маска улучшит структуру волос и поможет избавиться от перхоти. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Маска с касторовым маслом*

1 яйцо взбить с 2 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. уксуса и 1 ч. л. глицерина. Непрерывно взбивая, нанести смесь на волосы, одновременно втирая ее в кожу головы. Накрыть голову теплым полотенцем и подержать некоторое время над паром, а затем смыть маску.

✿ *Маска с касторовым маслом и ромом*

Смешать по 1 ст. л. рома и касторового масла. За 1 ч до мытья натереть голову этой смесью.

✿ *Маска с салициловой кислотой*

Смешать 60 г касторового масла с 60 г спирта, 20 г салициловой кислоты и 5 г уксусной кислоты. Смесь втирать в кожу головы 1 раз в 3—4 дня, особенно в тех случаях, когда выпадают волосы.

✿ *Медово-луковая маска*

Смешать сок лука и мед в соотношении 5:1. Втереть смесь в кожу головы, оставить на 30 мин. Затем смыть теплым настоем березовых листьев.



Если волосы очень сухие, то к кашице лука с медом добавить небольшое количество растительного масла и эту смесь втирать в корни волос за 1 ч до мытья головы. На голову на это время надеть резиновую шапочку или полиэтиленовый пакет. После этого вымыть голову с мылом и ополоснуть настоем березовых листьев. Маска улучшает рост волос. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Коньячно-луковая маска

Смешать 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней лопуха большого. Втереть смесь в кожу головы, покрыть голову полотенцем для согревания на 2 ч, после этого вымыть настоем листьев березы. Проводить процедуру 1 раз в неделю. Маска показана при выпадении волос и для улучшения их роста.

✿ Луковая маска для жирных волос

Смешать 2 ст. л. сока лука и 3 ст. л. касторового масла. Втереть смесь в кожу головы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30—40 мин смыть. Маску делать перед мытьем волос.

✿ Луковая маска для сухих ослабленных волос

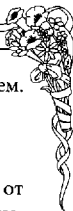
1 ст. л. касторового масла смешать с 1 ст. л. меда, 1 ст. л. свежего лукового сока и добавить 1 яичный желток. Смесь тщательно перемешать и втереть в кожу головы. Голову укутать полотенцем и оставить на 1—2 ч, после чего тщательно промыть, чтобы удалить луковый запах. Процедуру выполнять по мере необходимости. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Масляная маска 1

Смешать по 1 части настоев листьев крапивы, календулы, хвоща, шишек хмеля и 1 ч. л. касторового масла. Втирать смесь в кожу головы 2—3 раза в неделю.

✿ Масляная маска 2

Слегка подогреть 3 ст. л. оливкового масла. Массируя, нанести масло на сухие волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху —



теплым полотенцем. Через 30 мин вымыть волосы шампунем. Повторять процедуру 1 раз в неделю.

✿ *Масляная маска 3*

Хорошо смешать сок 1—2 больших луковиц (в зависимости от длины волос), 1 ч. л. репейного или касторового масла, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана льняного масла (можно подсолнечного). Втереть смесь в корни волос и распределить по всей длине. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем, оставить на 2 ч. Процедуру повторять 1 раз в 1—1,5 недели. Маска хорошо укрепляет волосы, способствует их росту.

✿ *Травяная маска с черным хлебом*

Смешать по 1 ч. л. сухой травы подорожника, ромашки, шалфея, крапивы, душицы. Залить 1 ст. л. этой смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 ч, затем процедить. Добавить в настой мякоть черного хлеба, смешать до получения кашицы. Теплую смесь втереть в кожу головы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 2 ч смыть теплой водой без шампуня.

✿ *Маска из дубовой коры и настоя луковой шелухи*

3 ст. л. коры дуба и 3 ст. л. шелухи репчатого лука залить 1 л кипятка. Дать настояться 1 ч. Полученным составом обильно смочить волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 2 ч смыть теплой водой.

✿ *Сливочная маска*

Растереть до образования кашицы 4 веточки мяты, 6 листочков малины, 6 листочков смородины, добавить $\frac{1}{2}$ стакана сливок и 2 ст. л. крахмала. Нанести смесь на волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30—40 мин смыть.

✿ *Огуречная маска*

Натереть на мелкой терке 1 огурец и отжать сок. Сок смешать с 1 желтком и 2 ст. л. соли и нанести на волосы. Через 30 мин смыть теплой водой.



✿ Маска для окрашенных волос 1

Сок из 1 небольшой кисти винограда без косточек смешать с 1 ст. л. льняного масла и 1 ст. л. меда. Полученную смесь нанести на волосы от корней до кончиков. Через 20 мин смыть теплой водой, затем вымыть волосы шампунем. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска для окрашенных волос 2

Взбить венчиком 1 яйцо с 1 ч. л. репейного масла, 1 ч. л. витамина Е и раствором алоэ из трех ампул. Нанести на волосы за 1 ч до мытья. Делать маску 2—3 раза в месяц, при желании можно чаще. Волосы становятся живыми, гладкими и шелковистыми, с легким блеском.

✿ Маска для сухих волос 1

Высушенные или свежие соцветия ромашки аптечной залить растительным маслом (горсть ромашки на ½ стакана масла) и настоять в хорошо закрытой стеклянной посуде неделю, затем процедить. Разогретую смесь наносить на волосы за 1 ч до мытья головы.

✿ Маска для сухих волос 2

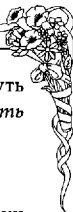
Смешать 1 ст. л. репейного (или оливкового) масла, по 1 ч. л. меда и коньяка, 1 яичный желток. Можно добавить 2—3 капли эфирного масла чайного дерева. Нанести маску на волосы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 2—3 ч хорошо промыть с шампунем. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска для секущихся волос 1

По 1 ч. л. растительного масла, меда и коньяка взбить с 1 яичным желтком. Нанести за 30 мин до мытья волос. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска для секущихся волос 2

Смешать по 1 ч. л. подсолнечного (оливкового) масла, меда, порошка хны, коньяка с 1 яичным желтком. Нанести на волосы



и оставить на 30—40 мин, затем смыть с шампунем. Ополоснуть волосы подкисленной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска при выпадении волос 1

1 ст. л. и 1 желток смешать, втереть в кожу головы. Через 40 мин ополоснуть волосы горячей водой.

✿ Маска при выпадении волос 2

Смешать 1 ст. л. коньяка, 1 ст. л. сливок, $\frac{1}{2}$ ст. л. меда и 1 яичный желток. Нанести смесь на голову на 20 мин. Смыть маску теплой водой, ополоснуть прохладной подкисленной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска с коньяком

Смешать 10 г коньяка, 40 г процеженного лукового сока и 50 г отвара корней лопуха (приготовленного в соотношении с водой 1:10). Полученную смесь втереть в кожу головы, обвязать голову полотенцем, оставить маску на 2 ч, после чего вымыть голову. Процедуру делать ежедневно.

✿ Горчиичная маска 1

1 ст. л. горчиичного порошка смешать со свежей чайной заваркой до образования кашицы. Нанести на корни волос, накрыть голову полотенцем. Через 30 мин вымыть голову как обычно. Горчица прогреет кожу и усилит кровообращение в корнях волос, что уменьшит их дальнейшее выпадение. Маску можно делать раз в неделю.

✿ Горчиичная маска 2

Смешать 2 ст. л. горчицы, 1 яйцо, 1 ст. л. репейного масла (касторового, оливкового, подсолнечного и др.), 1 ст. л. меда. Смесь нанести на корни волос, а остатки распределить по всей длине. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем, оставить на 1 ч (если появится ощущение жжения, это нормально). Затем тщательно смыть водой с шампунем. Делать 1 раз в неделю. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



Кефирная маска

К 2 стаканам кефира (лучше нежирного) добавить 2—3 капли эфирного масла чайного дерева или лимона. Тщательно втереть в волосы, оставить на 30 мин. Смыть большим количеством воды с шампунем. Волосы блестят, как после посещения салона или окраски. Маску делать только для светлых волос.

Кефирно-луковая маска

В жирный кефир добавить 2 ст. л. лукового сока, $\frac{1}{2}$ ч. л. меда. Все тщательно смешать, до мытья нанести на волосы и оставить на 30—40 мин, затем смыть шампунем. Ополоснуть волосы подкисленной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Маска из сыворотки

Приготовить отвар из корней лопуха. Для этого 1 ст. л. измельченных корней лопуха залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Смесь поставить на слабый огонь и кипятить под крышкой 10 мин. Остудить, смешать с сывороткой в соотношении 1:1. Втирать смесь в корни волос за 30 мин до мытья. Маска укрепляет волосы.

Йогуртовая маска

Смешать натуральный биокефир и 1 желток. Нанести смесь на волосы и втереть в кожу головы. Смыть через 20—30 минут.

Маска для длинных волос

Сухой горчичный порошок развести горячей водой в соотношении 1:1, добавить яичный желток, 2 ст. л. касторового масла и 2 ч. л. сахара. Нанести на кожу головы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Смыть через 20—30 минут.

Маска с ретинолом

Смешать 1 яйцо, 2 ст. л. сыворотки или кефира, 2 ст. л. репейного масла, 3 капли ретинола ацетата (масляного раствора витамина А). Смесь нанести на влажные волосы и кожу головы, укутать полиэтиленом и полотенцем. Держать от 30 мин до 1 ч. Желательно делать маску регулярно. Она предотвращает вы-



падение волос, ускоряет их рост и делает более крепкими и блестящими.

✿ Маска для усталых волос

Размять 3 ст. л. клюквы (можно использовать и замороженную), отжать сок, добавить в него измельченную зелень петрушки (7—8 веточек) и 1 ст. л. оливкового масла. Хорошо перемешать все ингредиенты и полученную массу втереть в корни волос. Оставшуюся смесь распределить по всей длине волос. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — косынкой из хлопчатобумажной ткани. Через 30 мин маску смыть и вымыть голову шампунем, предназначенным для вашего типа волос. Маска питает волосы и кожу головы, нормализует процессы салоотделения.

✿ Лимонно-желтковая маска

Смешать 1 ч. л. меда с яичным желтком и несколькими каплями лимонного сока. Смесь втереть в кожу головы, смыть через 30 мин. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Витаминная маска

Смешать немного обычных дрожжей (кусочек величиной с виноградину), 1—2 ст. л. репейного масла, 2 яичных желтка, 1 ст. л. касторового масла, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. коньяка. Маску нанести на волосы и кожу головы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1,5—2 ч смыть маску. Процедуру повторять 1—2 раза в неделю. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска из хны

Развести бесцветную хну в теплом кефире. Маску нанести на волосы и кожу головы, через 30 мин смыть. Повторять процедуру 1 раз в неделю в течение нескольких месяцев.

✿ Маска из хны и меда

Смешать хну и кефир до состояния кашицы, добавить 1 ч. л. меда и немного оливкового масла. Нанести на волосы на 30 мин.



Применять 1 раз в неделю. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска с луком и репейником

Смешать 4 части сока репчатого лука, 1 часть коньяка и 6 частей отвара из корней репейника. Втирать смесь в кожу головы примерно за 2 ч до мытья.

✿ Маска из редьки

Натереть черную редьку на мелкой терке, отжать сок. Втереть в корни волос сок, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Примерно через 1 ч промыть волосы теплой водой.

✿ Маска из айвы

Вырезать из айвы сердцевину вместе с семенами и залить ее 1 стаканом воды, немного прокипятить на слабом огне. Полученный отвар втирать в кожу головы. Эта маска уменьшает жирность волос, стимулирует их рост.

✿ Ароматная масляная маска

Смешать 15 капель масла чайного дерева, 10 капель масла кедра, 10 капель масла розмарина, $\frac{1}{2}$ стакана сока алоэ (или спиртовой настойки). Смесь настаивать в темном месте неделю, взбалтывая ее каждый день. Втирать настойку в кожу головы после каждого мытья волос. Для втирания достаточно 20—30 капель настойки.

✿ Белковая маска

2 яичных белка взбить в крепкую пену и втирать ее в волосы и кожу головы. После втирания подождать, пока белок высохнет. Ополоснуть волосы и вымыть шампунем.

✿ Дрожжевая маска 1

1 ст. л. дрожжей смешать с 1 ч. л. теплой кипяченой воды. В полученную кашицу добавить 1 взбитый белок. Смесь втереть в кожу головы и в волосы, подождать, пока она высохнет, и смыть теплой водой с шампунем.



✿ Дрожжевая маска 2

Взбить в однородную массу 40 г дрожжей (свежих), 1 желток и 1 ч. л. воды. До мытья смесь нанести на корни волос, затем покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Оставить на 40 мин, затем вымыть голову теплой водой и ополоснуть подкисленной. Делать маску 1 раз в неделю. Она усиливает рост волос.

✿ Дрожжевая маска 3

1 ст. л. дрожжей смешать с 1 яичным желтком и 1 ст. л. меда. Все тщательно перемешать, нанести на волосы и кожу головы легкими круговыми движениями пальцев, распределить по всей голове и оставить на 1 ч, обернув голову полиэтиленовым пакетом и махровым полотенцем. Затем смесь смыть без мыла. Маска показана для сухих волос. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Белково-дрожжевая маска

Смешать белок 1 яйца, 1 ст. л. дрожжей и 1 ч. л. воды. Смесь нанести на чисто вымытые волосы на 7 мин, затем смыть теплой водой.

✿ Яично-ромовая маска

Растереть 1 сырой яичный желток, 1 ч. л. касторового масла, 1 ч. л. рома. Втереть в кожу головы (кожа должна слегка покраснеть). Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем и оставить маску на 2 ч. Смыть теплой водой.

✿ Маска из листьев плюща

4 ст. л. измельченных листьев плюща залить 2 стаканами кипятка. Варить несколько минут, остудить, процедить. Втирать отвар в кожу головы ежедневно или через день в течение 1—1,5 месяцев.

✿ Оздоровляющая маска из черемши

Черемшу тщательно растереть, смешать в равных частях с растительным маслом и нанести на кожу головы за 2 ч до мытья. Курс лечения — 2—3 месяца.



✿ *Морковная маска для волос*

Смешать 4 ст. л. морковного и 2 ст. л. лимонного соков. Добавить 1 стакан отвара мяты перечной. После мытья втереть смесь в волосы. Через 5 мин тщательно смыть.

✿ *Живительная маска*

Смешать 1 ст. л. меда, 1 ч. л. касторового масла и 1 ч. л. сока алоэ. Втереть в кожу головы и волосы. Через 30—40 мин вымыть голову и ополоснуть отваром ромашки или крапивы, затем чистой водой. Процедуры повторять 2 раза в неделю до тех пор, пока волосы не станут упругими и эластичными. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Вечерняя маска*

Смешать 1 яичный желток с 1 ст. л. коньяка. Маску нанести на кожу головы и по всей длине волос, укутать голову полотенцем и оставить на 40 мин, затем смыть теплой водой. Запах немного резковат и держится 5—6 ч, поэтому маску рекомендуется делать вечером. После применения маски волосы становятся блестящими и растут очень быстро. Рекомендуется делать эту маску не чаще 1 раза в неделю.

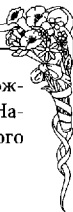
✿ *Маска для жирных волос*

Смешать по 1 ч. л. спирта и воды с 1 яичным желтком. После мытья волос втереть смесь в кожу головы, оставить на 10 мин, затем еще раз ополоснуть волосы.

✿ *Перцовая маска*

Нагреть на паровой бане касторовое масло примерно до 40 °С. Смешать 2 ст. л. теплого масла и 2 ст. л. настойки стручкового перца. В полученную смесь добавить 2 ст. л. бальзама для волос (марка бальзама не имеет значения). Еще раз все смешать. Маску нанести на корни волос и держать как можно дольше. Оптимальное время — 1 ч, но если жжение слишком сильное, то нужно смыть состав раньше.

Маску стоит делать 2—3 раза в неделю для стимулирования роста волос. В качестве профилактики выпадения волос можно



ограничиться 1 разом в неделю. Внимание: горячим маслом можно легко обжечься, поэтому следите за температурой маски! Наносить смесь нужно осторожно, так как попадание перцового настоя в глаза очень болезненно.

✿ Восстанавливающая маска 1

Размять 1 банан, добавить 50 г меда, 2 ч. л. проросшей пшеницы (или 10 капель масла из зародышей пшеницы). Нанести маску на чистые влажные волосы и оставить на 20 мин (для усиления эффекта можно покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем), затем смыть. Это замечательное средство для восстановления волос после химической завивки. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Восстанавливающая маска 2

Смешать по 2 ампулы витаминов B₁, B₆, B₁₂, C, экстракта алоэ, 1/3 ч. л. витамина A, 1 яичный желток, 1 ст. л. оливкового (можно подсолнечного) масла, 2 ст. л. любого бальзама для волос. Смесь до мытья нанести на корни кисточкой для окрашивания волос, оставить на 1,5 ч. Смыть теплой водой. Маску делать 1 раз в неделю, курс — 5 масок.

✿ Масляно-желтково-коньячная маска

1—2 яичных желтка смешать с 1—2 ст. л. коньяка и 1—2 ст. л. кукурузного или оливкового масла. По проборам нанести смесь на кожу головы и на волосы от корней до самых кончиков, а затем хорошо помассировать голову, после чего покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30—40 мин смыть маску яичным желтком либо обычным шампунем.

✿ Бананово-луковая маска

Размять 1 банан, в кашицу добавить 2 ст. л. лукового сока, 30 г меда, 2 ч. л. измельченных проростков пшеницы. Все смешать до получения однородной смеси, нанести на чистые влажные волосы и оставить на 20 мин. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



✿ Маска-компресс для секущихся волос

В кожу головы втереть слегка подогретое репейное или любое растительное масло. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч волосы промыть шампунем и ополоснуть чуть подкисленной лимонным соком водой. Маску-компресс делать 2 раза в месяц перед мытьем волос.

✿ Маска с маслом авокадо

Масло авокадо нанести до мытья на всю длину волос и оставить на 40 мин. Смыть с шампунем и ополоснуть волосы подкисленной водой.

✿ Маска с персиковым маслом

Подогреть персиковое масло до температуры 50 °С. Смочить в нем марлевую салфетку и наложить на волосы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч маску тщательно смыть.

Маска хорошо оздоравливает волосы.

✿ Очищающая маска

Сок 2 мандаринов смешать с 10 каплями масла мелиссы и 1 ст. л. горчицы. Нанести до мытья на жирные волосы на 20 мин. Затем смыть маску и вымыть голову с шампунем. Повторять процедуру 1 раз в неделю.

✿ Майонезная маска

250 г майонеза (лучше домашнего или приготовленного из натуральных компонентов) нанести на волосы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч маску смыть.

✿ Питательная маска 1

1 ст. л. растительного масла тщательно смешать с 1 яичным желтком, добавить 5 капель лимонного сока или 2 капли масла авокадо. Втереть в кожу головы. Через 40 мин ополоснуть волосы теплой водой. Повторять процедуру 1 раз в неделю.



✿ Питательная маска 2

Смешать 2 яичных желтка, 100 г ржаного хлеба и 2 ст. л. меда, нанести смесь на сухие волосы. Через 30 мин смыть. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Голливудская маска

Понадобится 1 банан, который уже размяк и стал коричневым, и 1 перезрелый мягкий авокадо. Оба плода хорошенько размять и смешать в однородную массу. Нанести на волосы на 15 мин, затем смыть теплой водой.

✿ Коньячно-ромовая маска

По 1 ст. л. коньяка и рома смешать с 1 яичным желтком. Нанести смесь на волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем и оставить на 10 мин. Вымыть голову обычным способом.

✿ Оздоровливающая маска

4 ст. л. травы тысячелистника залить 2 стаканами кипящей воды, проварить несколько минут на слабом огне, остудить, процедить. Втирать в кожу головы через день в течение 1—1,5 месяца.

✿ Укрепляющая водочная маска

Смешать 1 яичный желток с 1 ст. л. оливкового масла и 3 ст. л. водки, нанести на корни волос. Через 20 мин смыть теплой водой. Оливковое масло можно заменить касторовым, но в этом случае маску смывать более горячей водой в 2 приема.

✿ Укрепляющая морковная маска

По 1 ст. л. оливкового масла и сока лимона смешать с 1 ч. л. сока моркови. Нанести на вымытые волосы. Через 20 мин смыть теплой водой.

✿ Укрепляющая маска из шпината

Смешать по 1 ст. л. сока шпината, репчатого лука и свежей капусты и нанести на сухие волосы. Через 20 мин смыть теплой водой.



✿ Компресс-маска из чеснока

Очищенные дольки чеснока измельчить до состояния густой кашицы (продавить через чесночницу) и втирать в кожу головы за 2 ч до мытья. Ополоснуть волосы после мытья подкисленной или дождевой водой.

✿ Маски из глины

Развести аптечную глину до консистенции густой сметаны. Нанести на влажные волосы и оставить на 15 мин. Слегка помассировать голову и осторожно смыть глину. Если с глиной смыто много волос, беспокоиться не нужно — это мёртвые волосы, которые временно еще держались в волосяных луковицах. Делать маски 2 раза в неделю.

Маски для волос с белой глиной наиболее эффективны при выпадении и ломкости волос, зеленая борется с себореей, желтая устраняет перхоть, красная успокаивает раздраженную кожу головы, голубая очищает и защищает волосы, насыщает их кислородом.

✿ Маска из ржаного хлеба

Хлеб раскрошить, залить кипятком и настаивать 2—3 ч. Полученную кашу втереть в корни волос и оставить на 1,5—2 ч. Тщательно промыть волосы.

✿ Маска с медом и чесноком

1 ст. л. меда смешать 1 ст. л. сока алоэ (лука или лимона), 1 ч. л. чесночного сока и 1 желтком. Через 20 мин волосы тщательно промыть. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Медово-желтковая маска

Растереть 2 яичных желтка с 1 ст. л. меда и 1 ч. л. сливок. Втереть смесь в корни, массируя кожу. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Эту маску лучше делать на ночь, а утром вымыть голову. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



✿ Молочная маска

Перед мытьем жирные волосы густо смазать нежирным кефиром или простоквашей. Через 15—20 мин голову вымыть.

✿ Маска для ломких волос

Смешать 1 желток с 1 ст. л. растительного масла. Можно добавить несколько капель масляного раствора витаминов А и Е. Смазать волосы смесью, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30—40 мин смыть маску мылом или шампунем. Ополоснуть настоем из трав.

✿ Майонезно-желтковая маска

Смешать 1 яичный желток с 1 ст. л. майонеза, добавить 1 ч. л. меда и 2 зубчика продавленного через чесночницу чеснока. Все тщательно перемешать, втереть в кожу головы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем и оставить на ночь. Утром маску смыть и ополоснуть волосы настоем крапивы. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска из сока алоэ

Смешать по 1 ч. л. соков алоэ и лимонного, добавить 1 яичный желток и 1 продавленный через чесночницу зубчик чеснока. Смесью втереть в кожу головы, оставить на 30—40 мин. Маску смыть, волосы ополоснуть настоем трав (хвощ, ромашка, крапива). Применять это средство 5 раз подряд перед мытьем головы.

✿ Маска с маслом авокадо или апельсина

1 ст. л. растительного масла смешать с 1 желтком и 1 ст. л. масла авокадо или 5 каплями эфирного масла апельсина. Нанести маску на волосы на 30—40 мин, затем смыть и ополоснуть волосы настоем трав.

✿ Маска с маслом лимона

Смешать 1 ст. л. меда с 2 ст. л. сока алоэ, в эту смесь добавить 1 яичный желток и 5 капель эфирного масла лимона, мандарина или бергамота. Нанести смесь на волосы и выдержать 20 мин.



Затем втереть в голову еще 1 желток и только после этого смыть и ополоснуть травяным отваром. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска с лимоном и касторовым маслом

Смешать 1 ч. л. касторового масла, сок 1 лимона и 1 яичный желток. Нанести маску на влажные волосы на 40 мин, затем тщательно смыть. Делать не чаще 2 раз в месяц.

✿ Витаминная маска

Смешать по 1 ст. л. масляного раствора витамина D₂, касторового масла, меда, сока лимона, лука и 1 яичный желток. Все компоненты, кроме коньяка, подогреть на водяной бане. Непосредственно перед нанесением маски добавить 1 ст. л. коньяка. Маску держать как можно дольше, если есть возможность — до 2 ч, затем смыть с шампунем. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска для улучшения роста волос

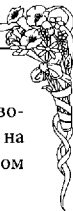
Смешать 30 г дрожжей и 2 ст. л. перцовки. Нанести на кожу головы на 15—20 мин. Смыть теплой, затем прохладной водой.

✿ Укрепляющая маска

Смешать по 1 ст. л. цветков ромашки, липы и листьев крапивы, залить 1 стаканом кипятка. Через полчаса процедить и добавить по несколько капель масляного раствора витаминов А, В₁, В₁₂ и Е. Затем добавить в смесь немного раскрошенного ржаного хлеба и через 15 мин нанести на волосы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1—1,5 ч хорошо промыть голову водой.

✿ Маска для укрепления волос

Смешать 1 ст. л. меда, 1 ст. л. водки, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. репейного масла, 1 желток. Смесь нанести на голову, немного помассировать и оставить на 30 мин. Затем тщательно смыть. Повторять процедуру 1 раз в 10—15 дней. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



✿ Маска для роста волос

Смешать сок 1 луковицы, 1 яйцо, по 1 ампуле масляного раствора витаминов А, В₁, В₁₂ и Е, 1 ст. л. шампуня. Нанести смесь на волосы, через 30 мин смыть. Ополоснуть теплой водой с соком лимона.

✿ Маска для темных волос

Смешать 2 ст. л. спитой кофейной гущи, 1 яичный желток и 1 ст. л. коньяка. Смесь немного подогреть и тщательно втереть в кожу головы. Покрывать голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 40—60 мин смыть без шампуня, ополоснуть холодной водой. Волосы становятся живыми, эластичными, блестящими.

✿ Маска для ломких волос

Смешать по 2 ст. л. льняного масла и водки, ½ стакана лукового сока, 2 яичных желтка. Нанести смесь на сухие волосы. Покрывать голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч смыть теплой водой.

✿ Комплекс масок с эфирными маслами

Смешать 1 ст. л. касторового масла с 1 ст. л. меда и 1 яичным желтком. Это основа маски. В основу добавлять сочетание эфирных масел: лимона и мандарина, чайного дерева и эвкалипта, иланг-иланга и бергамота. Чередовать маски, нанося каждую из трех на 20 мин 1 раз в неделю. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Розовая лечебная маска

20 г нарезанных лепестков розы проварить 5 мин в 2 стаканах воды. Остудить, процедить. Втирать отвар в кожу головы. Использовать 3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

✿ Укрепляющая маска для волос

Смешать 1—2 яичных желтка, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. репейного масла и 1—2 ст. л. сока репчатого лука (лучше всего отжимать через марлю после измельчения блендером). Нанести маску на волосы.



Покрывать голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Делать маску нужно 1 раз в неделю на протяжении как минимум 3—4 месяцев. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска из черного хлеба

2—3 ломтика ржаного черного хлеба замочить в воде. Когда набухнет, тщательно размять и растереть в кашу. Слегка подогреть, добавить 2—3 капли камфарного масла. Смесь нанести на сухую кожу головы между прядями, держать до ощущения тепла. Покрывать голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч тщательно промыть волосы, убедиться, что не осталось хлебного мякиша, затем вымыть шампунем.

✿ Витаминная маска

Смешать по 1 ст. л. витаминов А (ретинол) и Е (токоферол), 1 яичный желток, 1 ст. л. меда и 1 ст. л. коньяка. Смесь нанести на корни волос и по всей длине, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 15—20 мин волосы тщательно вымыть. Маску применять 1 раз в неделю. Вместо смеси витаминов можно использовать репейное масло. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска для ослабленных волос

2 ст. л. растертых в порошок цветков ромашки аптечной или календулы залить 3 ст. л. кипяченой воды. Добавить 1 яичный желток и 1 ст. л. кефира. Волосы вымыть, слегка подсушить. Пока смесь теплая, нанести ее на кожу головы и волосы. Покрывать голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 2—4 ч смыть маску теплой водой. Маску делать 1 раз в неделю.

✿ Маска для улучшения роста волос

Смешать в равных частях витамины А, Е, D, B₆ в ампулах, сок лимона, касторовое или репейное масло, димексид. Смесь нанести на волосы на 1 ч. Затем вымыть голову обычным шампунем. Маска хорошо укрепляет волосы и придает им блеск.



✿ Маска для укрепления волос

2 желтка, 1 ст. л. растительного масла. Все перемешать и нанести на кожу головы и волосы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 20—30 мин смыть шампунем.

✿ Маска «Медовый эффект»

Смешать по 2 ч. л. меда и репейного масла и добавить 2 желтка. Смесь втереть в кожу головы, через 40 мин смыть. Делать маску 1 раз в неделю в течение 2—3 месяцев. Медовая маска эффективна при выпадении волос и перхоти. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска с картофелем для укрепления волос

Смешать сок 1 картофелины с 2 ст. л. сока алоэ и 20 г меда. Полученную смесь круговыми движениями втереть в кожу головы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 2 ч вымыть волосы шампунем. Проводить процедуру 2 раза в неделю до тех пор, пока не почувствуете улучшение. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Компрессы

Для питания и улучшения внешнего вида волос на кожу головы и волосы накладывают специальные компрессы.

✿ Компрессы для питания волос

- 1) 3 части касторового масла, 1 часть меда. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*
- 2) 1 ст. л. подогретого растительного масла или лецитинового крема, 1 ст. л. сока лимона.
- 3) По 1 ч. л. порошка хны, меда, коньяка, 1 яичный желток.
- 4) 1 ст. л. касторового или репейного масла, 1 яичный желток.

Любую из этих смесей нанести на волосы и втереть в кожу головы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 2 ч вымыть голову с мылом. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



✿ Масло для лечения и укрепления волос

10 г измельченных корней лопуха залить репейным маслом и выдержать на водяной бане 30 мин. После процеживания репейное масло хранить в холодильнике. Перед применением слегка подогреть, нанести на волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. После компресса волосы сначала вытереть теплым влажным полотенцем, затем тщательно вымыть шампунем.

✿ Кефирный компресс

Теплый кефир жирностью 2,5 % нанести на волосы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 10 мин смыть теплой водой.

✿ Компресс из персикового масла для сухих волос

20 г персикового масла подогреть до температуры 50 °С. Смочить в нем марлевую салфетку и наложить на голову. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч тщательно вымыть волосы.

Укутывания

✿ Репейное масло

1 часть свежих измельченных корней лопуха сутки настаивать в 3 частях подсолнечного или миндального масла. Затем прокипятить масло 10—15 мин, часто перемешивая. Снять смесь с огня, дать отстояться и процедить. Нанести масло на волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч смыть.

Приготовленное таким образом репейное масло придает красивый блеск волосам, ускоряет их рост, служит хорошим питанием для корней, устраняет перхоть.

✿ Перцовое укутывание

6 шт. крупного горького перца залить 2 стаканами водки (желательно домашней). Настаивать в темном месте 21 день. Смазать корни волос, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым



полотенцем. Через 10—15 мин вымыть голову хорошим шампунем. Сушить волосы без фена.

✿ Луковое укутывание

Смешать по 2 ст. л. лукового сока и касторового масла. Нанести на волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 40 мин смыть теплой водой, затем вымыть голову с шампунем.

✿ Медовое укутывание

Смешать по 1 ч. л. меда, сока столетника, лимонного сока, 1 яичный желток, 1 зубчик натертого чеснока. Нанести на волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 40 мин смыть теплой водой, затем вымыть голову с шампунем. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Оливковое укутывание

Равномерно распределить 5 ст. л. оливкового масла по всей длине волос. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 15 мин смыть с шампунем. Если волосы секутся очень сильно, нанести оливковое масло на концы волос и оставить на ночь.

✿ Укутывание с подсолнечным маслом

Слегка подогреть растительное масло. Втереть его последовательно во все участки головы, мягко массируя. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 20 мин вымыть голову и тщательно ополоснуть.

✿ Маска-обертывание для жирных волос

Смешать до однородной массы по 1 ч. л. касторового масла и сока алоэ с 1 ст. л. меда. Втереть в волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 15 мин смыть с шампунем. Повторять укутывание каждые 10 дней; курс — 1 месяц. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



**Смеси,
настои, отвары, лосьоны
для втирания в кожу головы**

✿ *Лосьон для волос*

Смешать $\frac{1}{4}$ стакана водки с 1 ч. л. лимонного сока и втирать в кожу головы через день в течение 2—3 недель. Идеальное профилактическое средство для здоровых волос.

✿ *Лосьон для светлых волос*

1 стакан ромашкового отвара нанести на чистые волосы на 30 мин, затем смыть с шампунем.

Придает блеск волосам.

✿ *Лосьон для темных волос*

На влажные волосы нанести теплый кофе (без сахара) на 30 мин, затем вымыть волосы с шампунем.

Придает блеск волосам.

✿ *Маска для улучшения роста волос и от перхоти*

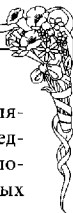
Водку и настойку красного перца разбавить в соотношении 1:5. Добавить в основу эфирные масла — розмарин и мускатный орех. Смесь наносить в перчатках, глаза закрывать. После нанесения тщательно вымыть руки.

✿ *Горчицная маска-шампунь*

Смешать 2—3 ст. л. сухой горчицы с небольшим количеством воды. Затем разбавить смесь до 1 л. Эту смесь нанести на волосы. Втирать в кожу головы. Через 5—7 мин смыть теплой водой.

✿ *Яичная маска*

Нанести на влажные волосы 1 яйцо или 1 желток, взбитые с небольшим количеством воды. Затем промыть волосы прохладной чистой и ополоснуть подкисленной водой. Маску делать при чрезмерной сухости волос.



✿ Маска из тимьяна

2 горсти травы растереть в ступке, залить 2 стаканами кипящей минеральной воды, остудить и процедить. После очередного мытья нанести настой на волосы и обернуть голову полотенцем на 15 мин. Маска рекомендуется для нормальных волос.

✿ Маска из крапивы

Сухие листья крапивы измельчить. Залить небольшим количеством горячей воды. В залитую кипятком крапиву добавить сок половинки грейпфрута. Вымыть голову, полученную смесь нанести на волосы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч смыть.

✿ Маска из календулы

Полезно смазывать кожу головы 2—3 раза в неделю спиртовой настойкой календулы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30 мин вымыть волосы теплой водой. Маску делать при жирной перхоти и выпадении волос.

✿ Маска из ржаного хлеба

200—300 г ржаного хлеба залить 1 л кипятка и настаивать 3—6 ч в теплом месте. Процедить через марлю, кашицу нанести на влажные волосы на 30 мин, затем смыть теплой водой. Улучшает рост волос.

✿ Сухая маска из петрушки

Измельчить семена петрушки, полученный порошок втирать в волосы на ночь. Утром остатки порошка тщательно вычесать. Делать каждый день в течение недели. Через 2 недели процедуру можно повторить. Улучшает рост волос.

✿ Маска из березовых листьев

1 ст. л. измельченных листьев залить 1¼ стакана кипятка, настаивать 2 ч, процедить и втирать в кожу головы после мытья. Улучшает рост волос.



✿ Маска из липового цвета

8 ч. л. цветков липы залить 2 стаканами горячей воды. Прокипятить на слабом огне 20 мин. Процедить, втирать в кожу головы. Улучшает рост волос.

✿ Солевое втирание до мытья

Перед мытьем волос втирать (осторожными мягкими движениями) в кожу головы обычную крупную соль в течение 3—5 мин. Волосы должны быть влажными. Затем вымыть волосы обычным способом. Помогает при выпадения волос.

✿ Солевое втирание после мытья

Вымыть голову теплой водой без мыла. Затем 15 мин втирать в нее мелкую поваренную соль, массируя кожу, после чего смыть. Делать 1 раз в неделю. Процедура рекомендована при выпадении волос и очень сухой коже головы. Улучшает рост волос.

✿ Маска при секущихся кончиках волос

Мелко нарезать травы: ромашку, зверобой, крапиву, листья березы и залить $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла. Плотно закрыть банку и настаивать в темном месте не менее недели. Затем процедить. Наносить на кончики волос на 15—20 минут.

✿ Лимонно-луковая маска

Смешать в равных частях лук, чеснок и сок лимона, нанести на влажные волосы и оставить на 30 мин. Смывать теплой водой с добавлением лимонного сока.

✿ Луковая маска

Кашицу из натертого лука втереть в кожу головы за 30 мин до мытья головы. Можно добавить в кашицу эфирные масла чайного дерева, лимона, розмарина. Маска укрепляет корни волос.

✿ Зеленый настой-ополаскивание

2 ст. л. крапивы, 2 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. коры дуба залить $1\frac{1}{2}$ л кипятка. Настоять 30 мин, процедить и обильно ополоснуть волосы несколько раз.



✿ Маска из касторового масла

Касторовое масло смешать с водкой в соотношении 2:1. Втереть смесь в корни волос, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30 мин вымыть голову водой без шампуня. Такую маску делать 2 раза в неделю с промежутком в 3 дня. После того как волосы станут гуще (не раньше чем через несколько месяцев), втирания можно делать 1 раз в неделю. Длительность курса — не менее 6 месяцев.

✿ Овсяный настой

1 стакан овсяных хлопьев залить 1 л воды, дать настояться 12 ч. Процедить, отжать и выпить в течение дня. Способствует росту волос.

✿ Маска с коньяком

Смешать луковый сок (4 части) с коньяком (1 часть) и отваром корней репейника (6 частей). Втереть смесь в корни волос, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 20—30 мин вымыть голову водой без шампуня. Процедуру проводить 2—3 раза в неделю. Применяется при выпадении волос.

✿ Маска от облысения

Смешать в равных количествах кору дуба и шелуху репчатого лука. 1 стакан смеси залить 1 л кипятка и держать на слабом огне около 1 ч, затем остудить. Смочить отваром волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1—2 ч высушить волосы.

✿ Хлебно-травяная маска

Смешать в равных частях траву подорожника, ромашки, шалфея, крапивы и душицы. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в термосе, процедить и смешать с мякотью черного хлеба до получения кашицы. Кашицу втереть в кожу головы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1—2 ч вымыть волосы обычным способом и сушить без фена.



✿ Водочно-перцовая маска

5—6 шт. острого перца залить 2 стаканами водки, настаивать в темном месте 2 недели. Втирать состав в корни волос перед мытьем головы за 1 ч, не чаще 1 раза в неделю. Маска укрепляет волосы и стимулирует рост.

✿ Ромашковый настой

Приготовить настойку из 2 ст. л. ромашки и $\frac{3}{4}$ стакана водки. Втирать в кожу головы и волосы на ночь ежедневно в течение 1—1,5 месяца. Хранить настойку в холодильнике 2 недели в укуренной стеклянной посуде. Перед применением взбалтывать.

✿ Настойка-маска для светлых волос

По 1 ст. л. ромашки и розмарина залить $\frac{3}{4}$ стакана водки. Настойку поставить на 2 недели в темное теплое место в бутылке из темного стекла. Ежедневно встряхивать бутылочку. Процедить настой через марлю, вылить в чистую бутылочку и закрыть пробкой. 2 раза в неделю протирать на ночь кожу головы старой мягкой зубной щеткой, смачивая ее в настойке. Эффективное средство для укрепления и оздоровления волос.

✿ Лимонно-желтковая маска

Смешать 1 желток и сок $\frac{1}{2}$ лимона. Смесь втереть в волосы за 5—10 мин до мытья. Затем мыть волосы обычным способом.

✿ Маска для ломких волос

Смешать в равном соотношении репейное и касторовое масла. Смесь втереть в кожу головы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч волосы тщательно промыть шампунем и ополоснуть лимонной водой.

✿ Маска из репейника и чеснока

Корни репейника положить в металлическую емкость, залить водой и кипятить, пока корни сварятся. Остудить отвар и процедить (корни выбросить), добавить в него 1—2 капли сока чеснока и настаивать 2 ч. Применять каждый день, втирая в кожу головы на ночь.



✿ *Луковая настойка*

Нарезать мелко 1 луковицу, залить $\frac{3}{4}$ стакана спирта (или $\frac{1}{4}$ стакана водки). Настаивать 2 недели в темном месте, затем процедить и дать отстояться. Состав втирать в кожу головы 3—4 раза в неделю.

✿ *Лимонная маска-настойка*

Смешать 50 г водки, 10 г 3 %-ного борного спирта и 1 ч. л. лимонного сока. Этой смесью протирать кожу головы ежедневно в течение 2 недель. Сделать перерыв на 1 неделю, затем повторить процедуру.

✿ *Луковая маска-втирание*

30—50 г луковой шелухи залить 2 стаканами воды и кипятить на слабом огне 15—20 мин. Затем снять с огня, завернуть в одеяло и дать настояться 1 ч, после чего процедить. Этот отвар втереть в кожу головы и в волосы. Затем расчесать и еще раз нанести настойку, дать высохнуть. При жирной себорее повторять процедуру несколько раз в неделю. Не наносить на светлые волосы, так как луковая шелуха окрашивает их.

✿ *Отвар-ополаскивание из луковой шелухи*

Концентрированным отваром из луковой шелухи темно-коричневого цвета ополаскивать волосы после мытья. При этом волосы не только укрепляются, но и приобретают красивый золотистый цвет. Чтобы избежать окрашивания или тонирования волос, отвар втирать в кожу головы после мытья.

✿ *Луково-спиртовая маска-втирание*

Смешать сок лука и водку в соотношении 1:2. Втирать в кожу головы перед мытьем в течение 3—4 месяцев как средство от выпадения волос и при жирной перхоти.

✿ *Луково-касторовая маска-втирание*

Смешать сок лука, касторовое масло и водку в равных объемах. Втирать смесь в кожу головы за 30 мин до мытья. Процедура рекомендована при сухой себорее.



✿ Луковый раствор

Свежеприготовленный луковый сок развести водой в соотношении 1:1 или 1:2. Смесь втирать в корни волос через день. Эффективный способ для укрепления волос, удаления перхоти и питания кожи.

✿ Маска для укрепления волос 1

Залить 5—6 шт. крупного горького перца 70 %-ным спиртом, настаивать 2—3 недели в темном месте, затем процедить. Смесь втирать в корни волос через день. Волосы становятся гуще и быстрее растут.

✿ Маска для укрепления волос 2

1 ст. л. смеси ромашки, шалфея, крапивы и душицы (в равных пропорциях) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в термосе. Затем процедить и смешать с мякотью черного хлеба до получения кашицы. Добавить 1 ч. л. молока или кефира (простокваши). Теплую смесь втереть в кожу головы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1—2 ч вымыть волосы теплой водой и высушить при комнатной температуре.

✿ Мазь для укрепления волос

Залить корни лопуха водой в соотношении 1:2 и выпаривать на слабом огне до половины объема. Не снимая с огня, смешать с животным (нутряным) жиром в соотношении 1:1. Полученную смесь плотно упаковать в тару с плотной крышкой, замазать тестом и поставить в теплую печь для насыщения жировой основы настоем. Готовую мазь периодически втирать в корни чистых волос. Мазь хорошо укрепляет волосы.

✿ Травяной настой-маска

Смешать равные части подорожника, ромашки, шалфея, крапивы, душицы. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Настой втирать в кожу головы и влажные волосы сразу после мытья.



✿ Отвар-маска из крапивы

Смешать 4 ст. л. крапивы с 1 стаканом воды и варить на слабом огне 15 мин. Остудить, процедить и нанести на вымытые влажные волосы. Отвар не смывать.

✿ Отвар-маска из репейника

Корни репейника положить в металлическую емкость, наполнить водой и варить до получения насыщенного отвара. Остудить и процедить отвар (корни выбросить), добавить по 5 капель эфирного масла лимона и эвкалипта или розы. Втирать смесь в корни волос на ночь.

✿ Травяной отвар для лечения волос

Смешать в равных частях измельченные листья крапивы, мать-и-мачехи, березы, цветки календулы и шишки хмеля. Заваривать по 1 горсти на 1 л кипятка. Отвар настоять, процедить. Втирать ватными тампонами в кожу и волосы каждый вечер перед сном. Из отвара можно сделать маску, добавив 1 ч. л. касторового масла к 5 ст. л. отвара. Маску наносить за 30 мин до мытья волос.

✿ Крапивный лосьон-маска

Нарезать листья крапивы, залить их кипятком и кипятить 30 мин. Отвар остудить, процедить и добавить 2—3 ст. л. столового уксуса. Лосьоном протирать голову несколько раз в неделю перед сном.

✿ Настой-маска из перца и лопуха

Залить 1 стаканом кипятка $\frac{1}{2}$ стакана корня лопуха и настаивать 45 мин. Смешать с 1 ст. л. красного перца, 2 ст. л. касторового масла и 1 ст. л. лукового сока. Смесь нанести на волосы на 5—10 мин, смыть теплой водой.

✿ Маска при выпадении волос 1

100 г листьев крапивы проварить в 2 стаканах воды и 2 стаканах уксуса. Втирать на ночь в течение 10 дней. Эту смесь полезно втирать и при перхоти.



✿ Маска при выпадении волос 2

1 ст. л. смеси трав (шишек хмеля, цветков календулы и ее измельченных корней) заварить 1—2 стаканами кипятка. Смесь втирать на ночь 1—2 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.

✿ Маска при выпадении волос 3

3 ст. л. листьев крапивы залить 1 л горячей воды и настаивать 30—40 мин. Процедить и сразу же нанести на корни чистых волос на 15—20 мин. Маску повторять не реже 1—2 раз в неделю.

✿ Универсальный отвар-полоскание для волос

50 г измельченных листьев крапивы и корня лопуха смешать в равных пропорциях и заварить в $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Отвар прокипятить 15—20 мин, остудить, процедить и добавить в воду для полоскания волос. Отличное средство для поддержания здоровья волос.

✿ Бальзам для волос

Залить 1 ст. л. сухих измельченных в порошок листьев крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 1 ч, затем процедить. Добавить в настой 2 ч. л. сока лимона и $\frac{1}{2}$ ч. л. касторового (репейного) масла. Втирать в кожу головы после мытья 2—3 раза в неделю. Дать бальзаму высохнуть на волосах.

✿ Отвар из смеси трав

5 ст. л. смеси корня лопуха, цветков календулы (ноготков) и шишек хмеля (взятых в соотношении 4:4:3) залить 1 л воды и варить на водяной бане 30 мин. Отвар втирать в кожу головы на ночь 2 раза в неделю.

✿ Отвар с аиром

6 ст. л. смеси корневища аира, корня и листьев лопуха, шишек хмеля (взятых в соотношении 1:1:4) залить 1 л кипятка, приготовить отвар. Втирать после мытья во влажные волосы и в кожу головы 2 раза в неделю.



✿ Отвар с ивой

4 ст. л. смеси (в равных частях) коры ивы и корня лопуха залить 1 л воды, приготовить отвар и втирать в кожу головы через день.

✿ Отвар с вереском

7 ст. л. смеси вереска, крапивы, корня лопуха, шишек хмеля (взятых в соотношении 2:2:2:1) залить 1 л воды, приготовить отвар. Втирать на ночь в кожу головы 3 раза в неделю.

✿ Маска-отвар с крапивой

6 ст. л. смеси листьев крапивы и мать-и-мачехи (в равных частях) залить 1 л воды, приготовить отвар. Втирать после мытья волос в кожу головы 3 раза в неделю.

✿ Маска-отвар из плюща

1 ст. л. измельченных листьев плюща залить 2 стаканами кипятка, варить 30 мин на водяной бане. После остывания отвар процедить. Смачивать кожу головы на ночь ежедневно в течение 1 месяца.

✿ Втирание из отвара лопуха

20 г измельченного корня лопуха залить 2 стаканами кипятка. Остуженный и процеженный отвар втирать в кожу головы. Затем ополоснуть обычной водой. Втирания повторять через день в течение 2 месяцев.

✿ Втирание из отвара березы

1 ст. л. листьев березы залить 1½ стакана кипятка. Приготовить настой. Втирать после мытья головы.

✿ Втирание с настурцией

Тщательно растереть отдельно 100 г листьев настурции, 100 г листьев крапивы и 10 г корней лапчатки. Смесь из растертых трав залить 2 стаканами водки, настаивать 15 дней в закрытой стеклянной посуде в холодильнике, взбалтывая по нескольку раз в день. Процеженную настойку втирать в кожу головы после мытья.



✿ Лосьон-втирание из корней чемерицы

100 г корней чемерицы варить в 2 стаканах столового уксуса до тех пор, пока не останется половина объема. После охлаждения отвар процедить. Полученный лосьон втирать в кожу головы утром и вечером в течение 1 месяца. Волосы после такого ухода становятся мягкими, блестящими, послушными.

✿ Универсальное втирание из крапивы

50 г измельченных листьев крапивы, ромашки и корня лопуха смешать в равных частях и заварить 2 стаканами кипятка. Прокипятить в течение 15—20 мин, остудить и процедить. Ватным тампоном втирать в кожу головы после мытья 1 раз в неделю.

Можно добавить отвар в воду для полоскания. Отличное средство для поддержания здоровья волос.

✿ Вишневый лосьон для жирных волос

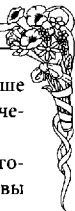
Свежую или замороженную вишню (400—450 г) пропустить через соковыжималку. Сок втирать в кожу головы за 1 час до мытья волос. Хорошая терапия, но подойдет только обладательницам темных волос, так как вишня окрашивает.

✿ Комбинированная процедура от перхоти, зуда и для улучшения роста волос

Ватным тампоном, массируя, втереть в кожу головы 1 ст. л. сока лука. Через 10 мин втереть 1 ст. л. сока алоэ. После этого вымыть голову следующим отваром: 1 ст. л. травы тысячелистника, 2½ ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. листьев мяты перечной или Melissa залить 1 л крутого кипятка. Настаивать, укутав, 10 мин, процедить.

Правила мытья волос

1. Прежде чем приступить к мытью волос, их необходимо расчесать, чтобы удалить остатки средств для укладки и перхоть. Считается, что волосы, хорошо расчесанные до мытья, лучше будут расчесываться и после. Короткие волосы рекомендуются начинать расчесывать от корней, а длинные — с концов,



постепенно продвигаясь к корням. Мокрые волосы лучше не расчесывать, а если уж это необходимо, то не металлической расческой, а пластмассовой или деревянной.

2. При мытье шампунем нужно стараться не задевать кожу головы ногтями, шампунь растирать по волосам и коже головы только подушечками пальцев.
3. Во время мытья всегда следует двигаться от корней волос к их кончикам, так как это направление совпадает с направлением чешуек кутикулы¹.
4. Длинные волосы желательно не запутывать во время мытья, чтобы не повредить их потом при расчесывании.
5. Старайтесь сильно не тереть волосы, чтобы не повредить стержень (видимую часть) и кутикулу волоса.
6. Мыть волосы надо быстро. Пот, жиры и грязь смываются шампунем мгновенно.
7. Важно, какой водой вы пользуетесь при мытье волос. Известно, что обычная водопроводная вода достаточно жесткая, содержит много солей, которые оседают на ваших волосах. Гораздо лучше пользоваться предварительно прокипяченной водой, причем кипятить ее надо долго. Также можно воспользоваться добавками — пищевой содой (1 ч. л. на 1 л воды), нашатырным спиртом (1 ч. л. на 2 л воды), глицерином (1 ч. л. на 1 л воды) и др.
8. Недостаточно намылить волосы 1 раз, необходимо это делать как минимум 2 раза. Это связано с тем, что при первом намыливании с волос удаляется только часть грязи, пыли и кожного сала.
9. Если волосы отягощены слоями стайлинговых средств, их нужно вымыть несколько раз.
10. Не рекомендуется мыть волосы слишком горячей или слишком холодной водой. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Оптимальная температура воды для мытья волос — 35—45 °С. Ополаскивать волосы лучше холодной водой — благодаря этому они будут блестеть и лучше укладываться.

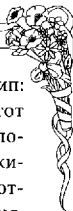
¹ Кутикула — наружный слой волоса, образованный тонкими клетками в виде чешуек, которые перекрывают друг друга подобно черепице крыши. (Здесь и далее примеч. ред.)



11. Не следует лить шампунь на сухие волосы: сначала надо намочить их водой, затем, налив на ладонь немного шампуня, нанести его на влажные волосы.
12. Если вы пользуетесь лаком, пенкой, муссом, воском или другими фиксирующими средствами, ежедневное мытье головы обязательно. В этом случае выбирайте шампунь с пометкой «Для частого (ежедневного) применения».
13. Для ломких и посеченных волос рекомендуются шампуни с пометкой «Для сухих ломких волос».
14. Вопрос о частоте мытья решается индивидуально: от ежедневного мытья волос до 1 раза в 8—10 дней. Правило здесь одно: мыть волосы нужно так часто, как вам это необходимо. Для ежедневного мытья следует пользоваться мягкими шампунями, специально для этого предназначенными.
15. Не забывайте также, что после использования шампуня и других средств волосы необходимо тщательно промывать водой, не допуская, чтобы на их поверхности оставались моющие средства.
16. Самой лучшей сушкой является естественное высыхание волос, иногда с использованием теплого полотенца. Пользоваться феном часто не рекомендуется, однако если ваша прическа требует укладки феном, то следует использовать по возможности режим холодной сушки, держа фен на расстоянии не менее 40 см от головы.

Как подобрать нужное средство

1. Сначала о том, почему категорически не подходит мыло: оно полностью уничтожает защитную водно-липидную эмульсионную пленку как с волос, так и с кожи головы. Волосы после такого мытья становятся слишком сухими, тусклыми, повреждаются, хуже расчесываются. Для того чтобы не нанести такого вреда волосам и при этом все-таки отмыть их от накопившихся сала, пыли, отшелушившихся клеток, и существуют шампуни: они имеют слабокислую среду, естественную для нашей кожи и волос, и действуют заметно мягче, чем мыло.



2. Для выбора шампуня можно использовать простой принцип: внимательно читайте текст на упаковке и используйте тот шампунь, который предназначен для вашего типа волос, а после начала использования анализируйте результаты. Положительными результатами можно считать чистые волосы, отсутствие на них жира, блеск волос после их высыхания, хорошую расчесываемость и послушность, отсутствие раздражения кожи головы. Чтобы понять, что данный шампунь вам не подходит, достаточно 1—2 применений, а вот для того, чтобы прийти к выводу, что этот шампунь как раз для вас, необходимо регулярно пользоваться им хотя бы в течение нескольких недель. Кроме того, хороший шампунь должен снимать статическое электричество с волос, а главное — возмещать потерю белков, влаги и питательных веществ.
3. Утверждение, что время от времени шампунь необходимо менять, — миф. Если вы выбрали себе шампунь, который вас полностью устраивает, менять его на другой стоит лишь в случае изменения состояния ваших волос.
4. После использования шампуня рекомендуется нанести на волосы ополаскиватель. Он выполняет несколько функций: облегчает высыхание и расчесывание, придает волосам эластичность. Лучше применять шампунь и ополаскиватель одной марки — они соответствуют друг другу по составу, и действие ополаскивателя максимально эффективно дополняет действие шампуня. Сочетание шампуня и ополаскивателя разных линий не приносит волосам пользы, а в некоторых случаях может даже привести к аллергическим реакциям.
5. Нередко ополаскиватель содержится в шампуне «2 в 1», но это «походный» вариант: отдельное использование ополаскивателя гораздо эффективнее. Для восстановления поврежденных волос предназначены специальные средства для экспресс-лечения — они «разглаживают» волосы, оказывают восстанавливающее и питательное действие на волосяной фолликул² и имеют быстрое и легкое восстанавливающее действие.

² Фолликул — мешочек вокруг волосяной луковицы.



6. Волосы будут пышнее, если использовать кондиционер и наносить его не от корней к кончикам волос, а от кончиков волос до середины волос головы.

Мытье без мыла и шампуня

✿ Мытье хлебом

Отличный эффект на окрашенные волосы оказывает мытье ржаным хлебом. Для этого 200—300 г ржаного хлеба залить 1 л кипятка и настаивать в течение 3—6 ч в теплом месте. Хлебную воду процедить, отфильтровать через несколько слоев марли и оставшуюся кашицу, массируя, нанести на волосы, после чего смыть теплой водой. Такая процедура хорошо стимулирует рост и лечит поврежденные после окрашивания волосы.

✿ Мытье горчицей

Применять горчицу лучше, добавляя к глине, хне, отрубям и другим средствам для мытья волос. Например, на 50 г глины или хны (любой) добавить 1 ч. л. порошка горчицы и эфирные масла. Разбавить прохладной водой. Смесь равномерно нанести на волосы и голову, втирать аналогично шампуню. Оставить на 15 мин и смыть водой или отваром трав.

✿ Мытье желтком

Нанести желток свежего яйца на волосы аналогично шампуню. Ополоснуть волосы прохладной водой.

Рецепты домашних шампуней для всех типов волос

✿ Домашний шампунь 1

Смешать 1 ст. л. измельченного мыла и 1 ч. л. буры. Заварить 1 стакан горячего настоя ромашки (300 г ромашки на 1½ стакана воды).

✿ Домашний шампунь 2

Заварить настой ромашки. Для этого 300 г ромашки залить 1½ стакана кипятка. Смешать 1 желток с 1 ст. л. сметаны или кефира и 1 ч. л. коньяка. Нанести смесь на волосы, через 15 мин



смыть теплым раствором ромашки. Охлажденным раствором ромашки ополоснуть волосы после мытья.

✿ Яичный шампунь 1

Смешать 1 яичный желток, по 1 ст. л. растительного масла и лимонного сока. Взболтать и добавить несколько капель нейтрального шампуня. После мытья этой смесью ополоснуть волосы теплой водой.

✿ Яичный шампунь 2

2 яйца смешать с 5 ст. л. кипятка. Этой смесью мыть голову. Если волосы сухие, можно добавить несколько капель растительного масла. Если жирные — камфарное масло.

✿ Шампунь с морковным соком для сухих волос

Смешать 1 желток куриного яйца, по 1 ст. л. растительного масла и лимонного сока. Добавить 3 ст. л. морковного сока. Взболтать и добавить несколько капель нейтрального шампуня. После мытья этой смесью ополоснуть волосы теплой водой.

✿ Шампунь для сухих и ломких волос

Понадобятся: 2 ст. л. лукового сока, 4 ст. л. касторового масла, 3 ст. л. вазелина, 2 ст. л. кокосового масла, 2 ст. л. топленого свиного сала, 2 ч. л. глицерина, 2 ч. л. 9 %-ной уксусной кислоты, 2 ч. л. любого шампуня.

Касторовое, кокосовое масло, свиное сало, вазелин растопить на водяной бане. Остудить и добавить остальные ингредиенты. Нанести смесь на волосы на 30 мин. Смыть теплой водой.

✿ Шампунь с кагором

Смешать 2 ст. л. кагора, $\frac{1}{2}$ стакана лукового сока, 2 яичных желтка, 2 ст. л. льняного масла. Намочить волосы, нанести смесь и оставить на 1 ч. Смыть теплой водой. Подходит для всех типов волос.

✿ Желатиновый шампунь 1

1 ст. л. желатина залить на 40 мин 3 ст. л. холодной воды, затем поставить эту смесь на водяную баню, нагревать до растворения



желатина. Добавить 1 яичный желток, 1 ст. л. любого шампуня. Остывшую смесь нанести на голову на 5—10 мин, затем смыть теплой водой. Этот состав содержит много протеина, волосы становятся красивыми и густыми. Можно вместо шампуня добавить еще 1 яйцо и мыть этим составом волосы.

✿ Желатиновый шампунь 2

Смешать 1 ст. л. любого шампуня, 1 яичный желток и 1 ст. л. желатина в порошке. Медленно взбить, чтобы не было комков, нанести на влажные волосы и подержать 5—10 мин, после чего хорошо вымыть волосы чуть теплой водой. Этот состав содержит много протеина, волосы становятся красивыми и густыми.

✿ Желатиновый шампунь 3

Понадобятся: 10 г желатина, $\frac{1}{2}$ стакана лукового сока, 2 яичных желтка, 2 ст. л. льняного масла.

Замочить желатин в $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды, оставить на 20 мин. В разбухший желатин добавить остальные компоненты, согреть смесь на водяной бане. На влажные волосы нанести смесь на 20 мин, затем 2 мин массировать корни волос. Смыть теплой водой. Шампунь с желатином — эффективное средство для улучшения внешнего вида волос.

✿ Шампунь «Доработанная формула»

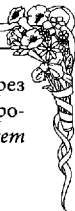
В шампунь добавить 20 капель масла зародышей пшеницы, 10 капель эфирного масла лимона, сок 4 листьев алоэ. Пользоваться как обычным шампунем.

✿ Витаминный шампунь

В обычный шампунь добавить масляный раствор витамина Е — волосы перестанут выпадать и ломаться. Если добавить в шампунь эфирное масло лимона, он станет отличным средством ухода за жирными волосами.

✿ Шампунь «Медовый»

30 г аптечной ромашки залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и настаивать 1 ч. Затем процедить и добавить в настой 1 дес. л. меда. Предва-



рительно вымытые волосы обильно смочить настоем. Через 30—40 мин волосы вымыть теплой водой без мыла. Такую процедуру делать один раз в 10—12 дней. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Очищающий шампунь

1 ч. л. пищевой соды смешать с колпачком шампуня. Для мытья жирных волос использовать 1 раз в неделю, для мытья сухих — 2 раза в месяц. Нанести массирующими движениями на кожу головы и смыть.

✿ Шампунь при выпадении волос

В шампунь добавить 10 капель эфирного масла апельсина, 10 капель масла иланг-иланга и 5 капель пихтового масла.

✿ Шампунь из кефира 1

1 стакан кефира или простокваши нанести на голову, втереть массирующими движениями, как при намыливании обычным шампунем. Через 15—20 мин смыть теплой водой.

✿ Шампунь из кефира 2

Разбавить кефир горячей водой (в соотношении 1:1) и вымыть этим составом волосы. Через 10 мин тщательно промыть волосы обычной теплой водой, а затем водой, подкисленной соком 1 лимона.

✿ Желтково-масляный шампунь

Смешать 1 яичный желток с 1 ч. л. касторового и 1 ч. л. оливкового масла и вымыть волосы этой смесью. Она особенно хорошо подходит для сухих волос. Смыть теплой водой, ополоснуть волосы отваром крапивы.

✿ Крапивный шампунь

Залить 100 г свежей или сухой крапивы 1 л воды, добавить 2 стакана уксуса. Кипятить смесь на слабом огне 30 мин, затем процедить. Добавить 2—3 стакана отвара в таз с водой и вымыть волосы.



Рецепты кисломолочных шампуней

✿ Шампунь из простокваши

Обильно смочить простоквашей волосы и покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30 мин тщательно промыть волосы обычной теплой водой, а затем водой, подкисленной соком 1 лимона или раствором уксуса (1 ст. л. уксуса на 2 л воды).

✿ Шампунь-маска из ржаного хлеба

Размять ржаной хлеб в небольшом количестве горячей воды таким образом, чтобы получилась жидкая кашлица. Дать ей некоторое время настояться. Этой кашлицей натереть волосы и подержать 5—10 мин. Нужно учитывать, что хлебные крошки достаточно трудно вычесывать, поэтому лучше протереть кашлицу через сито. После процедуры тщательно промыть волосы теплой водой. Этот шампунь-маска благотворно влияет как на рост волос, так и на их состояние. Особенно эффективен для жирных волос.

✿ Травяной шампунь

Смешать в равных пропорциях сухие цветки календулы, листья березы, корень лопуха, шишки хмеля. Залить около 50 г смеси 1 стаканом горячего светлого пива, дать настояться. Процедить, слегка подогреть и использовать как шампунь.

✿ Лично-лимонно-масляный шампунь

Смешать 3 ст. л. шампуня без запаха, 1 яйцо, 1 ч. л. лимонного сока и несколько капель эфирного масла (на выбор). Волосы после мытья такой смесью приобретают блеск и объем.

Рецепты домашних натуральных шампуней для жирных волос

✿ Горчиичный шампунь 1

Сухой порошок горчицы развести минеральной водой до консистенции сметаны, втереть в кожу головы и волосы, оставить на 5 мин. Смыть теплой водой или отваром трав.



✿ *Горчицный шампунь 2*

1 ст. л. горчицы развести в 2 л теплой воды и этой смесью вымыть волосы. Такой шампунь больше подходит для мытья жирных волос.

✿ *Шампунь из пижмы*

1 ст. л. пижмы залить 2 стаканами кипятка и оставить на 2 ч. Процеженным настоем промыть волосы. При жирных волосах мыть этим настоем волосы через день в течение месяца. Это средство помогает также при перхоти.

✿ *Березовый шампунь*

Приготовить настой листьев березы бородавчатой или пушистой в соотношении 1:10 или в таком же соотношении настоев почек. Мыть им волосы 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. При необходимости повторить через 2—3 недели.

✿ *Гранатовый шампунь*

В течение 2 месяцев волосы необходимо мыть через каждые 2 дня отваром кожуры граната (3 ст. л. кожуры проварить в течение 15 мин в 1 л воды). В дальнейшем нужно делать только поддерживающие процедуры, ополаскивая волосы этим отваром после каждого мытья (1—2 раза в неделю).

✿ *Шампунь из коры дуба*

3 ст. л. коры дуба залить 1 л воды, прокипятить. Мыть этим отваром волосы в течение 2 месяцев. В дальнейшем волосы следует ополаскивать этим отваром после каждого мытья.

✿ *Китайский шампунь-маска*

Горох смолоть кофемолкой в муку, залить теплой водой и дать настояться в течение ночи. Затем нанести на волосы на 30 мин. Смыть шампунь-маску теплой водой.

✿ *Крапивный шампунь*

При жирной коже головы с перхотью голову нужно мыть отваром крапивы (100 г на 2 стакана 6 %-ного уксуса) без мыла ежедневно в течение 10 дней.



✿ Яично-камфарный шампунь

Смешать 1 яичный желток, 2 ст. л. воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. камфарного масла. Нанести эту смесь на волосы, подержать 5—7 мин и смыть теплой водой.

Рецепты домашних натуральных шампуней для сухих волос

✿ Желтково-водочный шампунь 1

Смешать 2 яичных желтка, $\frac{1}{4}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ стакана водки и 1 ч. л. нашатырного спирта. Нанести на кожу головы. Через 5 мин смыть теплой водой.

✿ Желтково-водочный шампунь 2

Смешать 1 яичный желток с 2 ст. л. водки и 2 ст. л. воды. Нанести на кожу головы. Через 5 мин смыть.

✿ Желтково-масляно-лимонный шампунь

Смешать 1 яичный желток, по 1 ст. л. растительного масла и лимонного сока. Добавить 3 ст. л. морковного сока. Взболтать и влить несколько капель нейтрального шампуня. Нанести на волосы. Через 5 мин смыть теплой водой.

✿ Шампунь из сыворотки

Подогретой до 35—37 °С сывороткой смочить отдельные пряди, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через несколько минут вымыть волосы.

✿ Шампунь для блеска волос

Раскрошить в любимый шампунь таблетку аспирина (лучше растворимого). После мытья таким шампунем волосы выглядят блестящими и легко расчесываются.

✿ «Оживляющий» раствор

Смешать 1 ст. л. лимонного или апельсинового сока, $\frac{1}{4}$ ст. л. водки, $\frac{1}{2}$ ст. л. яблочного уксуса и столько же яблочного сока. Добавить немного воды и залить в пульверизатор. Обработать этим



раствором волосы, затем промыть их в прохладной воде с шампунем и кондиционером.

✿ *Фруктовый бальзам для волос*

Смешать сок 2 апельсинов, мякоть $\frac{1}{2}$ яблока, $\frac{1}{2}$ банана, 1 ч. л. тмина блендером. Полученную смесь втереть в чистые влажные волосы, оставить на 20 мин. Для эффективности укутать волосы теплым полотенцем. Затем тщательно ополоснуть волосы теплой водой и вымыть шампунем.

Ополаскиватели

✿ *Уксусный ополаскиватель*

После мытья волос рекомендуется ополаскивать их чуть подкисленной водой. Подкислять воду лучше фруктовыми уксусами: для блондинок — яблочным, для брюнеток — винным или виноградным.

✿ *Пивной ополаскиватель 1*

Чтобы волосы были пышными и хорошо лежали в причёске, рекомендуется ополаскивать их светлым пивом, разведенным водой в соотношении 1:1. Запах исчезает через 5—10 минут.

✿ *Пивной ополаскиватель 2*

Вылить бутылку светлого пива в любой сосуд и дать пене осесть. Нанести на только что вымытые волосы и не смывать, запах вскоре выветрится.

✿ *Крапивный ополаскиватель*

Чтобы волосы блестели, ополаскивать их прохладной водой с добавлением отвара крапивы (1 ст. л. сухой крапивы на 1 стакан кипятка).

✿ *Ромашковый ополаскиватель для блондинок*

Отварить ромашку аптечную из расчета 1 ст. л. цветков на 1 стакан кипятка. Ополаскивать отваром волосы, чтобы стимулировать их рост.



✿ Ополаскиватель для темных волос

Залить 4 ч. л. молотого кофе 3 стаканами кипятка, поддержать на слабом огне, непрерывно помешивая, 10 мин. Процедить и ополаскивать волосы после мытья. Такой ополаскиватель возвращает локонам блеск, придает объем, облегчает укладку и освежает цвет.

✿ Ополаскиватель для сухих волос

Заварить 2 л зеленого чая. Вымыв голову, ополоснуть волосы охлажденным настоем.

✿ Травяной ополаскиватель

По 1 ст. л. мать-и-мачехи, корня лопуха, крапивы, ромашки залить 1 л воды, довести до кипения и дать настояться минимум 1 ч. Ополаскивать отваром голову после мытья. Воздействие отвара комплексное: крапива улучшает кровообращение в коже головы, корень лопуха предотвращает выпадение волос, мать-и-мачеха укрепляет корни, ромашка успокаивает кожу головы.

✿ Ополаскиватель из петрушки

50 г зелени петрушки залить 2 стаканами воды, кипятить 15 мин, охладить, процедить. После мытья ополаскивать волосы чуть теплым отваром. Эта процедура возвращает волосам здоровый блеск.

✿ Ополаскиватель для шатенок 1

Шатенкам рекомендуется ополаскивать волосы отваром чая. Для этого 2 ст. л. чая залить 1 л воды и кипятить 5 минут.

✿ Ополаскиватель для шатенок 2

По 2 ст. л. хмеля и татарника залить 1 л воды, кипятить 20 мин, затем процедить и охладить.

✿ Универсальный ополаскиватель

Для того чтобы волосы сохранили естественный блеск, их нужно после каждого мытья ополоснуть отваром лопуха и крапивы. Для этого по 2 ст. л. компонентов залить 1 л воды, кипятить 20 мин, затем процедить и охладить.



✿ *Ополаскиватель из цветков липы*

2 ст. л. высушенных цветков липы кипятить в 1 л воды 5 минут.
Придает блеск волосам.

✿ *Ополаскиватель из листьев березы*

2 ст. л. высушенных листьев березы кипятить в 1 л воды 5—10 мин.

Для ополаскивания секущихся волос.

✿ *Травяной ополаскиватель*

1 ч. л. (с верхом) высушенных листьев крапивы заварить 1 стаканом кипятка. Затем ополоснуть волосы смесью настоев крапивы, ромашки и листьев березы.

Рекомендуется при выпадении волос.

✿ *Ополаскиватель для усталых волос*

2 ст. л. мелко нарезанных листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 мин, затем процедить. Этим настоем ополаскивать волосы после мытья 2—3 раза в неделю в течение месяца. Придает волосам блеск.

Окрашивание волос

Советы по окрашиванию хной и басмой

1. Окрашивайте волосы порошком хны (басмы), разведенным в красном вине. Волосы приобретут глубокий оттенок красного винограда.
2. Если у вас темные волосы, смешайте хну (басму) со свекольным соком.
3. Чтобы коричневые тона при окрашивании хной (басмой) стали глубже, разведите порошок свежесваренным и отцеженным крепким натуральным кофе.
4. Если развести хну крепким чаем, волосы приобретут каштановый оттенок.
5. Чтобы хна действовала быстрее и эффективнее, нужно добавить в нее 2 ст. л. уксуса или лимонного сока.



6. Прежде чем приступить к окрашиванию волос, попробуйте краску сначала на отдельной пряди.

Советы по окрашиванию краской

1. Чтобы не потерять красивый и порой с таким трудом подобранный оттенок волос, необходимо мыть голову тонирующими шампунями. Они, в отличие от краски, остаются на поверхности волос, не проникают вглубь. Частота использования тонирующих средств зависит от желаемого эффекта. Для усиления цвета применяйте их при каждом мытье головы, а для поддержания цвета чередуйте с ухаживающими шампунями.
2. Осветление — самая опасная для волос процедура. Не осветляйте пряди до желаемого цвета за один раз. Лучше используйте тюбик краски каждые шесть недель, осветляясь каждый раз на тон, пока не достигнете желаемого оттенка.
3. Превращение из блондинки в брюнетку гораздо менее вредно. Можете использовать краски с безаммиачными формулами каждые три недели. После окрашивания используйте глубоко увлажняющие кондиционеры. Делайте маску для волос дважды в неделю. И не забывайте о средствах для восстановления цвета, чтобы избежать частого использования краски.
4. Для безвредного осветления волос нанесите на волосы смесь воды с лимоном в соотношении 1:1 и выйдите на солнце. Вечером обязательно воспользуйтесь питательным бальзамом. Не увлекайтесь такой процедурой слишком часто.

Ошибки при окрашивании

1. Чем дольше держать краску, тем цвет возьмется лучше.

На самом деле: чем дольше держать краску, тем сильнее иссушатся волосы, даже сожгутся.

2. Чем больше нанести краски на волосы, тем более интенсивным будет цвет.

На самом деле: скорее всего, это уловка продавцов, чтобы мы купили больше краски.



Что нужно для окрашивания волос

1. Дополнительная пара перчаток. Подойдут перчатки без талька, которые не будут раздражать руки.
2. Кисточка, чтобы точно и аккуратно нанести краску. Не пожалейте денег и купите профессиональную кисточку, она будет удобна в использовании и может пригодиться вам еще долгое время.
3. Чаша стеклянная или пластиковая, для того чтобы смешивать в ней краску.
4. Крабы или зажимы для волос, чтобы удобнее было разделять волосы на пряди. Для этого подойдут пластмассовые заколки.
5. Часы, чтобы следить за временем.
6. Халат или старая майка, которые не жалко будет испачкать. Пригодится полотенце.

Меры предосторожности при окрашивании волос

Нельзя:

- ✱ окрашивать волосы, если на голове есть ссадины, царапины или ранки;
- ✱ превышать время, указанное на упаковке краски;
- ✱ делать химическую завивку непосредственно до или после окрашивания;
- ✱ применять краску для волос, окрашенных натуральными красителями;
- ✱ использовать купленную эмульсию не по назначению;
- ✱ повторно использовать приготовленную эмульсию, а также хранить ее.

Как правильно окрашивать волосы

1. Не следует мыть голову перед первым окрашиванием, чтобы не смыть защитную пленку с головы. Краска и так впитается в волосы.
2. Наносить краску нужно на сухие волосы.
3. Чтобы кожа не изменила свой цвет, перед тем как окрашивать волосы, нанесите вазелин или защитный крем на кожу лица вдоль всей линии роста волос, на виски и на лоб.



4. Наденьте перчатки.
5. Волосы разделяйте равномерно на тонкие пряди и быстро при помощи кисточки наносите состав от затылочной части к вискам, стараясь равномерно окрашивать все волосы от корней до кончиков.
6. Если трудно распределить краску по всей длине волос, нужно смочить их теплой водой. Тогда краска станет не такой густой и ее будет легче распределить.
7. Когда все волосы окрашены, возьмите расческу с редкими зубьями и тщательно расчешите их.
8. После нанесения краски сотрите с кожи остатки краски, при этом не забудьте об ушах и шее.
9. Согласно инструкции, оставьте краску на волосах на 25—30 мин, голову не покрывайте. Если много седых волос, время нужно увеличить на 10 минут.
10. Смойте краску.
11. Когда смываете краску, следите, чтобы волосы были тщательно промыты. Можно вымыть волосы шампунем, чтобы удалить краску, потом ополоснуть кондиционером.
12. Волосы, после того как их окрасили, нуждаются в уходе и защите. Чтобы сохранить полученный в результате окрашивания цвет, применяйте бальзам для окрашенных волос. Таким образом вы сохраните яркость цвета и его сочность.
13. Подкрашивая корни волос, наносите состав, начиная с затылочной части. Через 20 мин оставшуюся эмульсию нужно распределить по всем волосам, начиная с кончиков. Волосы расчешите, чтобы краска распределилась равномерно. Состав нужно оставить еще на 10 мин, затем смыть.

Советы по окрашиванию волос дома помогут вам научиться правильно окрашивать волосы. Однако первое окрашивание лучше всего доверить профессионалам.

Советы профессионалов

1. Если вы впервые решились на самостоятельное окрашивание, то начните с нестойкой краски. Может оказаться, что новый оттенок не совсем подходит для вас. Нестойкая краска довольно быстро смывается (буквально после того, как вы не-



сколько раз помоете голову). А вот стойкая может изменить ваш цвет волос надолго.

2. Подходящий цвет волос подбирается к цвету глаз и оттенку кожи, то есть в зависимости от вашего цветотипа. Это основное правило. Но, скажем, профессиональные мастера всегда учитывают нюансы. Для хорошего стилиста важно не столько то, синие у вас глаза или зеленые, как то, насколько теплый взгляд у женщины, каково ее выражение лица. Холодным лицам подходят такие же оттенки волос либо нейтральные. А вот если взгляд у женщины мягкий, теплый, то ей обязательно подойдут теплые оттенки.
3. Если вы хотите изменить цвет волос, обязательно учитывайте оттенок кожи — теплый он или холодный. Женщины с золотистой, оливковой или темной кожей и темными глазами относятся к теплому типу. Представительницы теплого типа легко загорают; вены на запястьях у них зеленоватые. Женщины со светлой кожей и голубыми или зелеными глазами — холодный тип. Они не столько загорают, сколько обгорают, а вены у них голубые.
4. Женщинам теплого типа, желающим изменить цвет волос, специалисты рекомендуют выбирать золотистые оттенки карамели, а также оттенки ореха и бронзы, чуть более темные, чем кожа. С черным лучше не экспериментировать, он упростит внешность при теплом типе, смажет выразительные черты. Также следует избегать светлых золотистых оттенков.
5. Медный оттенок при теплом типе кожи может выглядеть довольно резко, поэтому лучше выбирать более мягкие тона.
6. Пойдет ли вам быть блондинкой? Есть универсальное правило: если в детстве были светлые волосы, то можно смело выбирать светлые оттенки и во взрослой жизни.
7. Если у вас каштановые волосы, но вы хотите стать блондинкой, не перекрашивайте их целиком в однородный светлый тон, иначе внешность поблекнет, станет невыразительной, лучше сделайте мелирование.
8. Учтите, что очень светлые, почти белые волосы хорошо смотрятся только при наличии здоровой ухоженной кожи

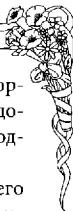


идеально ровного оттенка и требуют тщательного макияжа. В противном случае они подчеркнут все имеющиеся недостатки и вы рискуете выглядеть старше.

9. При окрашивании в рыжий цвет главное — подобрать нужный оттенок. В целом, рыжий идет практически всем, но особенно — женщинам с холодной или розоватой кожей.
10. Имейте в виду, что краски рыжего и красного оттенков слабее остальных удерживаются волосами, они быстрее обесцвечиваются и, следовательно, волосы приходится чаще окрашивать. Специалисты советуют краситься в рыжий женщинам, у которых волосы здоровые, ухоженные и густые, иначе повторные окрашивания им сильно навредят.
11. Общее правило для женщин с холодным типом кожи: выбирайте пепельно-русые, русые с серебристым отливом оттенки. Этому типу подойдут и оттенки красного — бургундского вина, красного дерева, паприки. Черный цвет женщинам этого типа, в общем, подходит. Но лучше все-таки не увлекаться: насыщенный черный визуально прибавляет возраст.
12. Седые волосы трудно поддаются окрашиванию из-за своей структуры. Если у вас меньше трети седых волос, лучше пользоваться нестойкой краской на тон светлее натурального или совпадающего с натуральным тона. Если седины больше, воспользуйтесь стойкой пепельной краской, которая незаметно «заменит» седину на блонд.
13. После окрашивания волос часто приходится менять макияж. Особенно это касается губной помады и оттенка бровей.

Седые волосы и уход за ними

Цвет наших волос зависит от особого пигмента — меланина. Он вырабатывается клетками, которые находятся в луковице волоса. Другие клетки вырабатывают белок, который является основным строительным материалом. Белки и меланин соединяются, поэтому волосы вырастают уже определенного цвета, а не приобретают его после того, как вырастут. Но и меланин может быть разным. От его количества зависит яркость оттенка, а от его вида — сам цвет. Шатены и блондины обязаны своим цветом



феомеланину, а брюнеты — эумеланину. Пока все функции организма работают нормально, вещества вырабатываются в достаточном количестве, чтобы волосы сохраняли свой природный цвет.

Со временем начинаются процессы старения если не всего организма, то некоторых клеток. Когда меланин перестает вырабатываться в нужном количестве, становится заметной седина. Причин тому может быть несколько. Если говорить о процессе старения, то время появления седины заложено в каждом из нас генетически. Человек может начать седесть и в 20, и в 40 лет. Этот процесс зависит от активности тирозиназы — вещества, которое влияет на выработку меланина. Считается, что брюнеты всегда седеют раньше. Но это заблуждение. На самом деле люди со светлыми волосами склонны седесть раньше, но у брюнетов седина более заметна, так как сильно контрастирует с натуральным цветом волос. Седина, как правило, появляется сначала на висках, а потом и на остальных частях головы. Макушка седеет в последнюю очередь.

Иногда люди седеют быстро и рано из-за сильных стрессов. Это происходит потому, что наши эмоции способны влиять на обменные и химические процессы внутри организма. Если человек испытывает сильный стресс, вырабатываются нейропептиды, которые нарушают и выработку меланина, и другие процессы.

Ухаживать за седыми волосами нужно особенно бережно. Главной задачей становится укрепление и питание волос. Чем дольше и больше волосы получают все необходимые вещества, тем лучше они выглядят, быстрее обновляются, лучше растут и меньше выпадают. Для этого есть средства, созданные специально для седых волос. Кроме того, следует использовать укрепляющие и питательные бальзамы и маски. Комплексный уход поможет сделать даже седые волосы красивыми и здоровыми.

Если же седина по какой-то причине вам неприятна, ее всегда можно закрасить. Но для седых волос подходят далеко не все краски. К примеру, щадящие краски и оттеночные шампуни не смогут закрасить седину. Седые волосы поддаются окрашиванию только очень стойкими и агрессивными красками, которые

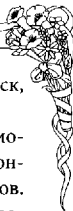


в большинстве своем содержат аммиак и другие химические вещества. После такого окрашивания волосы требуют еще более тщательного ухода, так как седые волосы легко могут начать выпадать.

Кому-то седые волосы кажутся кошмаром наяву, а кто-то воспринимает их как данность. Каким бы ни было ваше отношение к этой проблеме, рано или поздно придется решать, что с ними делать — закрашивать или подчеркивать. Не стоит бояться седины, ведь и такие волосы могут быть красивыми. Если они здоровы, если нет неприятной желтизны, то седые волосы могут придать любому образу новое очарование и шарм, которого не достичь ни одной краской.

Советы по окрашиванию седых волос

1. Для окрашивания седых волос старайтесь выбирать краски теплых цветов. Чтобы закрасить седину холодными оттенками, химические вещества из состава таких красок должны вступать в реакцию с меланином, которого в седых волосах уже нет. После окрашивания волос нужно поддерживать их при помощи масок для волос. Только не стоит укутывать голову полотенцем и надевать шапочки. Паровой эффект не принесет пользы, тогда как взаимодействие маски с кислородом, напротив, наполнит волосы силой.
2. Существует множество способов скрыть седину. Какой из них выбрать, зависит от количества седых волос. Если их не более 30 %, их можно скрыть при помощи тонирования. Если более 50 % — понадобятся или мягкая краска, или интенсивное тонирование с небольшим количеством окислителя (осветляющего вещества), чтобы более светлые волосы могли слиться с натуральными.
3. Цветовой оттенок следует всегда выбирать светлее натурального цвета волос, потому что он лучше будет гармонировать с тоном кожи, которая с возрастом становится несколько светлее.
4. Первые седые волосы? Попробуйте мыть голову оттеночным шампунем. Наибольший эффект в этом случае даст шампунь



цвета ваших натуральных волос. Он придаст красивый блеск, а седые волосы станут светлыми лучиками.

5. Слегка поседевшие пепельные волосы будут хорошо смотреться после шампуня теплого оттенка «золотистый блондин», «медовый блондин» и шампуня «кошачьих» нюансов. От тонирования в интенсивные модные цвета лучше воздержаться, они будут смотреться на седеющих волосах слишком резко.

6. Если седины в волосах 30—40 %, лучше всего окрашивать их мягкой краской с небольшим содержанием окислителя. Она держится дольше и ложится лучше, чем при обычном тонировании. Можно окрасить волосы ступенями, чтобы более светлые волосы переходили в более темные.

7. Возможны и необычные эффекты — например, легкие рыжеватые акценты в волосах брюнетки (вместо седых).

Другой вариант: волосы на лбу и на висках, которые седеют особенно быстро, тонировать оттенками модных нюансов и нюансов натурального цвета, остальные волосы — только натуральными оттенками.

8. К сильно поседевшим волосам очень сложно подобрать правильный цвет, идентичный цвету натуральных волос, но, тем не менее, это возможно.

9. Подбрав правильный тон, несложно окрасить волосы и самостоятельно. Только не забывайте раз в месяц подкрашивать корни.

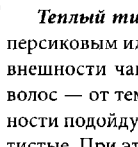
10. Седые волосы обычно плохо держатся в укладке. После мытья обязательно ополаскивайте их смягчающими отварами трав, мойте голову только шампунем с кондиционером.

11. Если седых волос много, мойте их шампунем, содержащим серебристый тон. Это придаст волосам блеск.

12. Лучше всего седые волосы смотрятся в короткой модельной стрижке. И никаких старческих пучков!

Тип внешности и цвет волос

Внешность людей можно разделить на два типа: теплый и холодный.



Теплый тип характеризуется смуглой кожей с золотистым, персиковым или теплым оттенком. Глаза у людей с таким типом внешности чаще всего карие или зеленые. А природный цвет волос — от темно-русых до каштановых. С таким типом внешности подойдут все каштановые оттенки, а также рыжие и золотистые. При этом стоит остерегаться пепельных и светло-русых цветов — такие тона старят.

В свою очередь, теплый тип делится на *осенний* и *весенний*. Осеннему типу соответствует персиковый оттенок кожи, а наиболее подходящий цвет волос — от пшенично-золотистого до насыщенно-медового. Для весеннего типа внешности характерны белая кожа и зеленые или карие глаза. Таким людям подойдут рыжие или каштановые волосы.

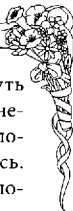
Холодный тип внешности соответствует людям с серыми, черными, светло-голубыми, синими глазами, со светлым или розоватым цветом кожи. Люди с таким типом внешности должны выбирать для окрашивания волос холодные тона: пепельные, русые, возможно, даже холодный черный цвет, а основных оттенков красного цвета лучше избегать.

Холодный тип также делится на два подтипа: *летний* и *зимний*. Для летнего типа характерны светлые глаза и цвет кожи розоватого оттенка. В этом случае для окрашивания подойдут холодные и неактивные тона, пепельный оттенок будет идеален. Зимнему типу внешности соответствуют очень светлая кожа, темные или, наоборот, светлые глаза. В данном случае для окрашивания волос лучше всего подойдут темные тона, или же, как вариант, платиновый цвет.

Если вдруг захотелось «экзотики» в виде насыщенных баклажанного, красного, морковного оттенков, нужно подумать несколько раз, потому что эти цвета старят. Также нужно быть крайне осторожными с пепельным цветом — он требует идеальной кожи лица и неизменно идеального макияжа.

Советы по укладке волос

1. Многим девушкам хочется иметь волнистые волосы. Сделайте это сами! Вечером помойте волосы как обычно и не суши-



те феном. Когда они почти высохнут, но еще будут чуть влажными, сбрызните их любимой туалетной водой (немного) и заплетите 5—10 косичек (нетолстых). С ними и ложитесь спать. Утром косички расплетите и расчешитесь. Волосы долго будут радовать вас приятным ароматом и локонами.

2. Более «резкая» завивка получится, если воспользоваться таким способом: на ночь заплести тугие косички, а утром их расплести и расчесать. Можно уложить прическу, не расчесывая волосы.
3. Сушить волосы надо аккуратно, промокая полотенцем, но ни в коем случае не вытирая. Мокрые волосы расчесывайте осторожно, по возможности не сушите феном каждый раз, дайте им высохнуть естественным путем.
4. Чтобы волосы дольше держали укладку после мытья, ополосните их пивом. После высыхания волос запах исчезнет, а укладка будет держаться намного дольше! К тому же такие ополаскивания очень полезны для волос!
5. Для того чтобы укладка на непослушных волосах держалась дольше, мало просто ополоснуть волосы пивом. В этом случае поможет дополнительное сбрызгивание темным пивом еще влажных волос, накрученных на бигуди.
6. Закрепить уложенные феном или накрученные на бигуди волосы можно лимонным или апельсиновым соком, разведенным водой в соотношении 1:10. С этой же целью можно использовать пиво, квас, шампанское, разбавляя водой в соотношении 1:1.
7. Для того чтобы волосы хорошо держались в укладке, можно приготовить домашний гель для укладки волос. Развести $\frac{1}{2}$ ч. л. желатина в $\frac{1}{2}$ стакана воды (для «непослушных» волос количество желатина увеличить) и оставить на 4 ч для набухания. Затем воду с желатином довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня, дать остыть, процедить. Добавить к полученному желе 1 ч. л. уксуса или лимонной кислоты на кончике ножа. Все хорошо смешать и еще раз нагреть. Когда смесь остынет, процедить ее. Хранить гель в холодильнике.



Советы по поддержанию красоты волос

1. Волосы выглядят здоровыми благодаря трем ключевым питательным веществам: белок делает структуру волоса прочной, важнейшие жирные кислоты обеспечивают блеск, а витамин В₅ делает цвет волос насыщеннее. Эти вещества содержатся в некоторых продуктах.

Белка очень много в яйцах. Одно яйцо на завтрак — верный путь к активной стимуляции роста, густоты и блеска волос.

Жирными кислотами, которые питают сальные железы на коже головы, богата *жирная рыба*. Съедайте не менее двух порций рыбы в неделю — выбирайте тунца, форель, лосося. Витамином В₅ богато *авокадо*.

2. Особенно берегите волосы летом. Выбирайте шляпу с полями пошире — и вы защитите от палящих лучей не только голову, но и нежную кожу лица. Головной убор летом нужен не только для красоты — он позволит избежать перегрева (а значит, и теплового удара) и защитит волосы от вредного влияния ультрафиолета.

Ополаскивания для поддержания красоты волос

✿ Ополаскивание с лимонным соком

Для придания волосам мягкости и блеска в кипяченную воду для ополаскивания добавить лимонный сок из расчета 1 ст. л. сока на 1 л воды.

✿ Ополаскивание отваром петрушки

50 г зелени петрушки залить 2 стаканами воды, кипятить 15 мин, охладить, затем процедить.

✿ Ополаскивание из корня лопуха

Листья и корни лопуха измельчить, отварить и настаивать 30 мин. Горячим отваром мыть или ополаскивать волосы 5—10 мин.



Это ополаскивание рекомендовано для быстрого роста, блеска и укрепления волос.

✿ *Ополаскивание для темных волос*

2 ст. л. чая варить 5 мин в 1 л воды. Ополаскивать волосы после мытья.

✿ *Крапивное ополаскивание*

Добавить сок свежей крапивы в воду для ополаскивания волос. Ополаскивание рекомендовано для блеска волос, их укрепления и при перхоти.

✿ *Крапивное ополаскивание для светлых волос*

Отваром (100 г крапивы на 1 л кипятка) или настоем из свежей крапивы (50 г травы на 1 л воды) ополаскивать светлые волосы.

✿ *Ромашковое ополаскивание для светлых волос*

Крепкий ромашковый отвар нанести на чистые волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30 мин вымыть голову шампунем и ополоснуть подкисленной водой.

✿ *Кофейное ополаскивание для темных волос*

На чистые влажные волосы нанести теплый несладкий кофе (1—2 ст. л. молотого кофе, $\frac{3}{4}$ стакана кипятка), покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30 мин вымыть голову мягким шампунем.

✿ *Ополаскивание для рыжих волос*

Смешать в равных количествах свекольный и морковный соки, нанести на волосы. Надеть шапочку для душа и прогреть голову феном 3—5 мин, затем еще минут на 15 оставить средство на волосах, после чего смыть теплой водой.

✿ *Березовое ополаскивание*

2 ст. л. мелко нарезанных листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 мин, процедить. Настоем ополаскивать



волосы после мытья головы. Курс — 2—3 раза в неделю в течение месяца. Ополаскивание укрепляет волосы и придает им блеск.

✿ Яблочное ополаскивание

Кожуру 3—4 яблок залить 1 л воды, довести до кипения, затем остудить, процедить и ополаскивать волосы. Это вернет волосам блеск, мягкость и придаст объем.

Втирания, лосьоны, маски для блеска волос

✿ Втирание из сока алоэ

Раз в неделю втирать в корни волос сок алоэ — он способствует не только блеску волос, но и их росту.

✿ Лосьон из водки с лимонным соком

Смешать $\frac{1}{4}$ стакана водки с 1 ч. л. лимонного сока и втирать в кожу головы через день в течение 2—3 недель. Идеальное профилактическое средство для здоровых волос.

✿ Ромовая маска

4 ст. л. рома или коньяка и 1 яйцо взбить до получения однородной массы. Тщательно втереть маску в волосы, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 20—25 мин промыть волосы теплой водой. Они приобретут естественный блеск.

✿ Маска для сауны

Смешать 1 яйцо, 2 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. уксуса и 1 ч. л. глицерина. Втереть смесь в кожу головы. Покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 1 ч смыть. Волосы после этой процедуры становятся густыми, блестящими, шелковистыми и лучше укладываются.

✿ Чесночная маска

Смешать 3 ст. л. майонеза с растертым зубчиком чеснока и нанести на чистые волосы на время нахождения в парилке, затем смыть шампунем (для этой маски требуется тепло).



Домашние средства от перхоти

Смеси, отвары и настои для втирания в кожу головы

✿ Имбирное втирание

Смешать 1 ч. л. кунжутного масла и 1 ч. л. свежесжатого сока корня имбиря. Втирать в кожу головы. Это средство не только устраняет перхоть и препятствует выпадению волос, но и помогает избавиться от головной боли.

✿ Луковое втирание

Очистить луковицу, сделать кашицу, перекрутив ее, перемешать полученную кашицу с соком лимона. Втирать смесь 3 раза в неделю после мытья головы. Чтобы избавиться от неприятного запаха, можно ополоснуть волосы настойкой ромашки или водой с уксусом.

✿ Втирание из арники

Смешать 1 стакан жидкой глины, 1 ст. л. уксуса, $\frac{1}{2}$ ч. л. настойки арники. Втирать смесь в корни волос 2 раза в неделю в течение месяца.

✿ Ополаскивание из чабреца

2 ст. л. чабреца залить 1 стаканом воды, варить 5—7 мин. Остудить и процедить отвар. После мытья ополоснуть волосы отваром, но не смывать его.

✿ Втирание из петрушки

3 ст. л. сухой петрушки залить 1 стаканом водки. Настаивать в темном месте 2 недели, затем процедить. Втирать настой в волосы 1 раз в неделю перед мытьем головы.

✿ Втирание из горчицы

Острую горчицу втирать в мокрые волосы и кожу головы, держать маску 5—10 мин. Затем вымыть голову обычным шампунем.



✿ Укрепляющая процедура

При выпадении волос и обильной перхоти с зудом кожи головы рекомендуется 3 раза в неделю мыть голову крепким отваром из смеси листьев крапивы и мать-и-мачехи, взятых поровну.

✿ Свекольная вода

В трехлитровую банку налить 1½ л холодной воды и положить туда очищенный и нарезанный корнеплод свеклы. Дать настояться и использовать свекольную воду для мытья вместо обычной воды. Перед мытьем добавлять в настой немного горячей воды.

✿ Втирание из календулы

Смазывать кожу головы 2—3 раза в неделю спиртовой настойкой календулы. После этого волосы укутать полотенцем и держать маску 30 мин. Затем голову ополоснуть теплой водой.

✿ Втирание из крапивы

1 ст. л. сухой измельченной крапивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать сутки, процедить. Полученный настой втирать в кожу головы не менее 2 раз в неделю в течение 2 месяцев. Процедуру делать на ночь, волосы не ополаскивать.

✿ Кефирное втирание

Кисломолочными продуктами — простоквашей, кефиром, сыворожкой — густо намазывать волосы от корней до кончиков, слегка втирая в кожу головы. Оставить на 30 мин, после чего голову ополоснуть теплой водой с горчицей (1 ст. л. сухой горчицы на 1 л воды).

✿ Репейное втирание

1 ст. л. измельченных корней лопуха залить 1 стаканом любого растительного масла, лучше рафинированного, перемешать. Настаивать смесь не менее 2 недель в темном месте при комнатной температуре, процедить. Втирать в кожу головы за 1 ч до мытья



2—3 раза в неделю в течение 3 месяцев. Можно аналогично использовать готовое репейное масло.

✿ *Настой из трав*

Равные части крапивы, корня лопуха и цветков ромашки заварить крутым кипятком и настаивать несколько часов. Настоем ополаскивать голову после каждого мытья в течение месяца. Не рекомендуется крашеным блондинкам, так как настой может изменить цвет волос.

✿ *Настойка для светлых волос*

1 ст. л. ромашки и 1 ст. л. розмарина залить $\frac{3}{4}$ стакана водки. Настойку в бутылке из темного стекла поставить в темное теплое место. Настаивать 2 недели, ежедневно встряхивая бутылочку. Процедить настойку через марлю, вылить в чистую бутылочку и закрыть пробкой. 2 раза в неделю протирать на ночь кожу головы мягкой старой зубной щеткой, смачивая ее в настойке.

✿ *Отвар из хмеля для темных волос*

Горсть хмеля и горсть татарника залить 1 л воды, кипятить 20 мин, остудить, процедить. После мытья ополаскивать волосы этим отваром.

✿ *Отвар из корней лопуха*

10—20 г сухих измельченных корней заварить 1 стаканом кипящей воды, варить 10—15 мин на слабом огне. Настаивать 5 мин. Применять настой при перхоти, зуде и жирной себорее. Втирать отвар в корни волос или ополаскивать им волосы 2—3 раза в неделю.

✿ *Травяные ополаскиватели для волос*

При жирных волосах ополаскивать их отваром аира, ромашки, крапивы, взятых в одинаковых количествах, или отваром из корней лопуха.

При сухих светлых волосах ополаскивать их отваром ромашки с мальвой.



Маски

✿ Репейно-миндальное масло

1 часть свежих измельченных корней лопуха настаивать в 3 частях подсолнечного или миндального масла в течение суток. Затем прокипятить 10—15 мин, часто перемешивая. Остудить масло, дать отстояться и процедить. Приготовленное таким образом репейное масло придает красивый блеск волосам, ускоряет их рост, служит хорошим питанием для корней, уничтожает перхоть.

✿ Успокаивающая луковая маска

Приготовить отвар из луковой шелухи и воды в соотношении 1:10. Втирать отвар ватным тампоном 2—3 раза в неделю в течение 30 дней. Хорошее средство для темных волос при шелушении кожи головы.

✿ Репейно-медовая маска

Смешать по 1 ст. л. меда, пива, соли, 1 яичный желток, добавить несколько капель репейного масла. Втирать эту смесь в кожу головы и держать маску в течение 1 ч. Процедуру делать 3 раза в неделю. Через 3 недели перхоти не станет, волосы оживут и засияют. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска при выпадении волос

Смешать 2 ст. л. репейного или касторового масла, 1 яичный желток, 2 ст. л. водки и 1 ст. л. меда. Смесь втереть в корни волос, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30 мин смыть. Делать маску 1 раз в неделю перед мытьем головы (желательно без шампуня) до получения желаемого результата. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска из свеклы

Натереть сырую свеклу на мелкой терке, кашицу нанести на волосы по всей длине, покрыть голову полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Через 30—40 мин смыть теплой водой. Делать маску 1—2 раза в неделю в течение 2,5—3 месяцев.



Лечение себореи

Себореей называют заболевание кожи, которое характеризуется избыточным салообразованием и вызывается различными нарушениями в работе организма, гормональными изменениями, наследственной предрасположенностью, интоксикацией и др. Определить, какая из проблем — перхоть или себорея — возникла у вас, можно самостоятельно: перхоть обычно выглядит как мелкие белесоватые чешуйки, при себорее же чешуйки жесткие, желтого цвета и настолько крупные, что сквозь одну чешуйку могут прорасти 2—3 волоска. Важно помнить: если с перхотью можно бороться косметическими средствами, то себорею нужно лечить. Не пытайтесь лечить себорею самостоятельно — лечение должен назначить специалист!

Очень важно понимать, что уход за волосами, как и уход за любой другой частью тела, — это пожизненное занятие. Нельзя поухаживать за волосами месяц-другой, а потом забыть об этом, надеясь, что они теперь до конца жизни будут здоровыми. Будьте последовательны и не оставляйте ваши волосы без ухода.

Уход за телом

Скрабы

✿ Скраб из муки

Во время принятия душа нанести на тело увлажненную муку, массируя при этом кожу легкими движениями. Мука не раздражает даже очень чувствительную кожу и гипоаллергенна, что особенно хорошо для людей, склонных к аллергии, и обладательниц чувствительной, склонной к раздражению кожи.

✿ Кофейный скраб 1

Остатки спитого молотого кофе смешать с подтягивающим или увлажняющим лосьоном для тела. После душа втирать круговыми движениями во влажную кожу. Кожа становится упругой, бархатистой и очень ароматной.



☿ Кофейный скраб 2

Кофейную гущу смешать с любимым гелем для душа и втирать смесь в проблемные зоны.

☿ Кофейный скраб 3

Спитую кофейную гущу нанести на проблемные участки тела и использовать как скраб. Можно пользоваться при этом губкой, смоченной в молоке или сливках.

☿ Кофейный скраб 4

Добавить в спитую кофейную гущу немного сливок и корицы. Полученный скраб аккуратно нанести на тело круговыми движениями. Смыть теплой водой.

☿ Кофейный скраб-пилинг для тела, лица, рук

Полезно один раз в неделю расслабиться в теплой ванне (примерно 15—20 мин) и натереть (до легкого покраснения) все тело остатками молотого кофе. Молотые зерна великолепно очищают грубую кожу на пятках, локтях и отшелушивают отмершие чешуйки эпидермиса. Кофейное масло заживляет ранки, омолаживает кожу. После такой ванны кожа начинает дышать. Для нежной кожи лица лучше использовать кофейную массу мелкого помола.

☿ Кофейно-медовый скраб для тела

Смешать в соотношении 1:1 спитой молотый кофе и мед. Нанести массажными движениями на все тело, потом смыть под душем. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

☿ Кофейно-витаминный скраб

В спитую кофейную гущу добавить масляный раствор витаминов А и Е. После массажа таким скрабом ополоснуть кожу теплой водой, затем нанести детское масло с травами.

☿ Скраб из «Геркулеса»

«Геркулес» измельчить в кофемолке, добавить жидкий мед и тщательно перемешать. Пользоваться этим скрабом нужно после



ванны. Кожа становится гладкой и нежной. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Скраб из соли 1*

Смешать по 1 ст. л. соли, оливкового масла и колпачок геля для душа. Массировать смесью тело 3—5 минут.

✿ *Скраб из соли 2*

После ванны или душа кожу лица массировать круговыми движениями влажной ваткой, на которую нанесена щепотка соли или пищевой соды. Для тела соль или соду наносить на губку с гелем для душа. Кристаллики соли и соды шлифуют кожу, освобождая ее от загрязнений. Такая процедура идеально подходит для жирной пористой кожи.

✿ *Супер-пилинг «полстакана»*

½ стакана меда смешать с ½ стакана соли (лучше морской). В бане или сауне намазать все тело смесью, слегка потереть. Остаться в парной на 3—5 мин. Выйти, ополоснуть тело прохладной водой с добавлением ½ стакана яблочного уксуса. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Скраб Клеопатры*

300 г растертой морской соли смешать с ½ стакана густых сливок и натереть этой смесью тело.

✿ *Какао-скраб*

Какао-порошок залить горячей водой, тщательно перемешать и нанести на проблемные места, затем обернуть их пленкой и надеть теплый халат! Через 30 мин смыть скраб теплой водой без мыла.

✿ *Медово-соляной скраб*

½ стакана морской соли измельчить в ступке, добавить подогретый на водяной бане мед (3 ст. л.). Натереть на терке грейпфрут и вместе с кожурой ввести его в состав скраба. Для чувствительной кожи медово-соляной скраб лучше не использовать.



Когда мед начнет сбиваться в комочки, процедуру можно завершить, смыв состав теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Сахарный скраб

Нанести на мочалку с гелем для душа 1—2 пригоршни сахарного песка. Массировать тело 2—3 мин. Отличный отшелушивающий и мягкий массирующий эффект.

✿ Скраб-маска

Смешать по 2 ст. л. сухого молока и голубой глины, по ½ стакана меда и масла жожоба с 1 стаканом измельченной морской соли. Если все не использовано за один раз, скраб можно хранить в закрытой емкости в холодильнике. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Скраб после ванны

После ванны или сауны, когда кожа распарена, прекрасно очищает скраб из смеси меда, морской соли, спитого молотого кофе. В состав можно добавить несколько капель ароматических масел. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Питательный скраб

Смешать 2 ст. л. куркумы, 1 каплю масла сандалового дерева, 3 капли масла жасмина, 2 ст. л. дробленого риса. Добавить немного воды. Мягко массировать все тело специальной рукавичкой или щеткой сначала детским маслом, а затем полученной ароматической смесью. Дать нанесенному скрабу подсохнуть, затем очистить его руками. Смыть остатки под душем. Смазать тело увлажняющим молочком или лосьоном.

✿ Скраб из корицы

В ½ стакана оливкового масла добавить 1 ч. л. корицы и 1 ст. л. коричневого сахара. Под теплым душем смочить кожу, затем легкими массирующими движениями обработать ее полученной смесью. Если кожа нормальная или жирная, то после процедуры можно смыть остатки скраба с гелем для душа. Если же кожа



склонна к сухости, просто ополоснуть тело без использования дополнительных косметических средств.

Лосьоны и тоники

✿ Увлажняющий тоник для лица и тела

2 ст. л. листьев мяты (можно ромашки или мать-и-мачехи) залить закипающим молоком ($\frac{1}{2}$ стакана), накрыть и дать остыть до комнатной температуры. Настой процедить и обильно протереть им лицо. Через некоторое время (не более чем через 30 мин) рекомендуется умыться теплой водой. Чтобы увлажнить все тело, можно принять аналогичную ванну. Для этого в наполненную ванну комфортной температуры добавить подогретое молоко (1 л) и отвар любой из вышеперечисленных трав (1 л). Ванну принимать примерно 20 мин, затем ополоснуть тело под теплым душем.

✿ Отбеливающий лосьон

Тщательно смешать огуречный лосьон с 1—2 ст. л. оливкового масла. Протереть предварительно очищенную кожу ватным тампоном или диском, смоченным в приготовленном лосьоне. Движения при этом выполняются по массажным линиям. Лосьоном рекомендуется протирать кожу дважды в день в течение 7 дней.

Маски

✿ Летняя маска

Подогреть на водяной бане 1 стакан нежирного кисломолочного продукта (кефира, простокваши), жирность которого не должна превышать 2 %. Если нет молочного продукта, можно использовать обыкновенную воду. Подогревать жидкость необходимо до 38—40 °С, т. е. до температуры, комфортной для кожи. Постепенно вмешать 5 ст. л. манной крупы, чтобы крупинки равномерно распределились по всему объему. Наносить смесь на очищенную кожу тела втирающими движениями. Через 20 мин маску смыть теплой водой. Пользоваться такой маской для тела рекомендуется



3—4 раза в неделю людям, кожа которых склонна к повышенному салоотделению.

✿ Маска из овсянки

1 стакан овсяных хлопьев залить 2 стаканами кипящей воды и настаивать в течение 30 мин под закрытой крышкой. Подогреть на водяной бане 3 ст. л. растительного масла, растопить 3 ст. л. меда, чтобы он стал жидким. Смешать все компоненты маски в одной посуде до образования однородной массы. Приготовленную маску нанести на чистую кожу (можно сразу после принятия душа или ванны) круговыми массажными движениями. Оставить на 15 мин, после чего принять сначала теплый, затем прохладный душ. Маску из овсянки рекомендуется делать 1—2 раза в неделю. Такая маска сделает кожу более гладкой и бархатистой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Маска из ананаса

Размять 7—10 ст. л. мякоти ананаса, чтобы получилась кашицеобразная масса. Добавить к ней 2 ст. л. оливкового масла. Тщательно перемешать до однородной консистенции. Полученную массу нанести круговыми массирующими движениями на очищенную кожу тела и оставить на 10—15 мин. Принять теплый, а затем прохладный душ. Кожу промокнуть полотенцем. Маска из ананаса обладает омолаживающим действием, предотвращает появление морщинок.

Ванны

По температурному режиму ванны разделяются на несколько типов. Прохладные (20—33 °С) рекомендуются при ожирении и для закаливания организма. Нейтральные (34—36 °С) действуют успокаивающе. Теплые (37—38 °С) расслабляют, могут снимать боль при усталости ног или радикулите. Горячие (39—43 °С) действуют возбуждающе, поэтому принимать их следует в течение непродолжительного времени. Длительный прием горячих ванн не рекомендуется, так как тепло способствует расширению сосудов и повышению давления; ускоряется кровообращение, учащается пульс.



Тонизирующие ванны

✿ Молочная ванна 1

Завязать 2 стакана сухого молока в мешочек из нескольких слоев марли и повесить на кран так, чтобы струя воды текла через него. Чтобы получить молочную пену, можно добавить в сухое молоко немного пены для ванны.

✿ Молочная ванна 2

$\frac{1}{2}$ стакана сухого молока, картофельного крахмала и муки грубого помола или отрубей перемешать, завернуть в несколько слоев марли, завязать. Использовать мешочек вместо мочалки.

✿ Молочно-медовая ванна

1 стакан теплого меда смешать с горячим, но не кипяченным молоком, потом добавить 2 ст. л. розового масла. Полученную смесь вылить в ванну. Ванна не только улучшает состояние кожи, но и успокаивает, снимает стресс и поднимает настроение. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Ванна с чаем

Заварить кипятком 4 дес. л. черного байхового чая. Настаивать 10 мин, затем процедить и вылить в ванну с водой нужной температуры.

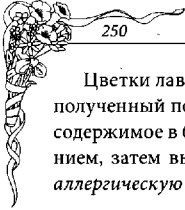
✿ Травяная ванна для упругости кожи

Смешать по 1 части донника лекарственного, тимьяна ползучего, ромашки аптечной, березовых листьев, 2 части травы грыжника голого. Смесь трав заварить кипятком. Когда настоится, вылить в воду для принятия ванны. Такая ванна не только очищает кожу, но и возвращает ей упругость и эластичность.

Успокаивающие и расслабляющие ванны

✿ Медово-молочная ванна с лавандой

Понадобятся: 3 ст. л. сухих цветков лаванды; $1\frac{1}{2}$ стакана молока или сметаны (или смеси того и другого), $\frac{1}{3}$ стакана меда.



Цветки лаванды измельчить блендером в порошок. Смешать полученный порошок с лавандой, молоком и медом. Поместить содержимое в бутылку с крышкой, встряхнуть перед использованием, затем вылить в ванну. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Цитрусовая ванна с травами

Смешать сухие измельченные: 30 г апельсиновых корочек; 30 г цветков апельсина; 30 г лимонных корочек; 30 г листьев окопника лекарственного; цветки ромашки. Добавить 30 г миндальной муки. (Этого количества смеси хватит для 6—12 ванн.) Смешать все ингредиенты, поместить в контейнер. При использовании можно: 1) взять небольшое количество смеси, положить в муслиновый мешочек, а мешочек разместить в горячей ванне; 2) высыпать смесь непосредственно в воду; 3) приготовить настойку из смеси, а затем уже вылить раствор в ванну.

Апельсин и ромашка успокаивают кожу, цветки апельсина усиливают аромат, лимон подавляет чрезмерное выделение секретов, окопник лекарственный — прекрасное смягчающее средство, миндальная мука обеспечивает хороший сон.

✿ Роскошная ванна с розами

Набрать в ванну теплой воды. Добавить 1 стакан лепестков роз; ½ стакана розовой воды; ½ стакана кокосового молока. Продолжительность ванны — 10—15 минут.

✿ Молочная ванна

Смешать 2 стакана сухого молока; 1 ст. л. апельсиновой кожуры; 2 ч. л. свежей мяты; 1 ст. л. лимонной кожуры. (Смесь можно хранить в конвертах.) Для одной ванны достаточно высыпать несколько ложек смеси в воду.

✿ Ванна с аромамаслами

Смешать 8 капель любимого эфирного масла, 1 или 2 ч. л. растительного масла. Добавить смесь в полную теплой воды ванну, но сделать это нужно не сразу, а через 5—10 мин после начала принятия ванны.



✿ *Кокосовая ванна*

Смешать 1 стакан овсяной муки; 1 стакан коричневого риса; 1 ч. л. кокосового экстракта; черный чай из 5 пакетиков, 1 стакан сухого молока. (Этой смеси хватит для 2 ванн.) Из марли сделать мешочек, куда засыпать половину смеси. Завязать мешочек, смочить его водой и повесить под струю воды, которая наполняет ванну.

✿ *Молодильная ванна*

1 стакан меда смешать с 1 л теплого молока и вылить смесь в ванну (температура должна быть 38—40 °С). Полежать в такой ванне минут 15, затем ополоснуться теплой водой без мыла. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Ванна Клеопатры*

В ванну с температурой воды 37—39 °С добавить смесь из 1 л предварительно подогретого натурального козьего или коровьего молока, 1 стакана горячих сливок, 2 ст. л. жидкого теплого меда, 2 ст. л. миндального, оливкового или розового масла. Продолжительность ванны — 20—30 мин. Принимать ванну 2—3 раза в неделю, на курс — 10—15 ванн. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Морская антицеллюлитная ванна*

1 кг морской соли растворить в ванне. Принимать такую ванну 20 мин, затем на влажную кожу надеть халат и отдохнуть 30 мин. После этого смыть соль под душем и нанести антицеллюлитный крем.

Лечебные ванны

✿ *Ванна с шалфеем*

1 кг измельченных листьев шалфея залить 3—4 л холодной воды, настаивать 5—10 мин, затем кипятить 5 мин, настаивать еще 10 мин, процедить и влить в ванну. Продолжительность ванны — 20—30 мин. Ванну принимать 1 раз в неделю при чрезмерной потливости тела.



✿ Ванна с полынью

500 г полыни залить 2 л кипятка, настаивать 30 мин и процедить. Настой добавить в ванну. Обладает дезинфицирующим и противовоспалительными свойствами, а также помогает при грибковых заболеваниях, улучшает питание кожи кровью. Ванну не рекомендуется принимать чаще чем 1 раз в неделю.

✿ Ванна с цитрусовыми

Выжать сок из 6 плодов цитрусовых (апельсинов, лимонов, грейпфрутов) и вылить его в ванну. Вода в ванне должна быть чуть теплой либо комнатной температуры — так эфирные масла фруктов смогут благоприятно влиять на кожу всего тела. Ванна с соком цитрусовых не только возвращает коже упругость, но и омолаживает ее, предупреждает появление ранних морщин. После принятия ванны отдохните 10 мин. Такая ванна рекомендуется перед сном.

✿ Общеукрепляющая лечебная ванна

Потребуются: ромашка (2 части), ветки и листья облепихи (2 части), хвощ полевой (3 части), горец птичий (3 части), хвоя сосны или пихты (5 частей), листья березы (5 частей), крапива (2 части), листья и корни лопуха (5 частей), чистотел (5 частей).

300—350 г смеси трав положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения на слабом огне. Дать настояться 1 ч, процедить отвар через 2 слоя марли, отжать остатки и вылить отвар в ванну.

✿ Общеукрепляющая ванна

Потребуются: ромашка (4 части), хвощ полевой (3 части), горец птичий (3 части), хвоя сосны или пихты (12 частей), листья березы (5 частей), крапива (3 части), чистотел (5 частей).

250 г смеси трав положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения на слабом огне. Дать настояться 1 ч, процедить отвар через 2 слоя марли, остатки отжать и вылить отвар в ванну.



✿ *Лечебная хвойная ванна*

1—2 таблетки (50—70 г брикетированного экстракта хвои) или 100 г соснового экстракта на 1 ванну теплой воды. Стимулирующая и общеукрепляющая ванна.

✿ *Лечебная ароматическая ванна*

В смесь из равных частей мяты, тмина, эвкалипта, розмарина, липы и шалфея добавить 100 г мыла, предварительно натерев его на терке. Успокаивающая ванна.

✿ *Лечебная очищающая ванна*

Равные количества тысячелистника, мелиссы, полыни, душицы, корня аира, мяты перечной, сосновых почек залить кипятком, настаивать 1 ч. Процедить, вылить настой в ванну.

✿ *Апельсиновая ванна*

Кожуру 2 апельсинов среднего размера положить в полотняный мешочек и на 10 мин опустить его в миску с очень горячей водой. Полученный настой вылить в ванну. Прекрасно освежает кожу, делая ее шелковистой. Действует успокаивающе.

✿ *Лечебная ванна при бессоннице*

Смесь из равных частей цветков липы, можжевельника и мяты залить кипятком, настаивать 1 ч. Процедить, вылить настой в ванну. Принять ванну и сразу же лечь спать.

✿ *Лечебная ванна для раздраженной кожи*

Смесь зверобоя, мяты, шалфея, взятых в равных пропорциях, залить кипятком, настаивать 1 ч. Процедить, вылить настой в ванну. Успокаивает раздраженную кожу, уменьшает зуд.

✿ *Лечебная витаминная ванна*

Листья брусники (1 часть), листья малины (1 часть), листья облепихи (2 части), плоды и листья рябины (3 части), листья шиповника (3 части), листья смородины (2 части) залить кипятком, настаивать 1 ч. Процедить, вылить настой в ванну.



Лечебные ванны при сухой коже

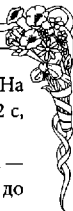
- 1) Цветки липы (1 часть), листья смородины (2 части), хмель (1 часть), череда (1 часть). Смесь залить кипятком, настаивать 1 час. Процедить, вылить настой в ванну.
- 2) 4 горсти смеси лепестков цветков шиповника, белой лилии, лаванды, жасмина, взятых в равных частях. Смесь залить 1 л кипятка. Настоять 1—2 ч, процедить и добавить в ванну.
- 3) 4 горсти смеси (в равных количествах — мята, лепестки роз, цветки жасмина, шиповника и белой лилии) залить 1 л кипятка и настоять 1—2 ч, процедить и добавить в ванну.
- 4) 250 г лепестков розы смешать с 250 г питьевой соды. Залить 1 л кипятка и добавить в ванну. Не процеживать!

Лечебные ванны при жирной, пористой, раздраженной коже

- 1) Настой цветков ромашки, розмарина, календулы (в соотношении 1:1:1), цедра 1 лимона или апельсина. 4 горсти смеси залить 1 л кипятка. Настоять 1—2 ч, процедить и добавить в ванну.
- 2) Взять в равных пропорциях крапиву, мать-и-мачеху, подорожник, сосновые шишки, зверобой и листья брусники. Залить 1 л кипятка, настоять 1—2 ч, процедить и добавить в ванну.
- 3) При жирной коже, склонной к угревой сыпи: подорожник (1 часть), можжевельник (1 часть), ромашка (1 часть), календула (2 части), чабрец (2 части), череда (2 части) залить кипятком, настаивать 1 ч. Процедить, вылить настой в ванну.
- 4) При жирной коже, склонной к угревой сыпи: можжевельник (1 часть), цветки лаванды (1 часть), липовый цвет (2 части), чабрец (1 часть), ромашка (1 часть). Смесь залить кипятком, настаивать 1 ч. Процедить, вылить настой в ванну.

Душ

Если у вас нет времени принять ванну, вы можете воспользоваться душем. Теплый легкий душ успокаивает нервы, оказывает тонизирующее действие.



Контрастный душ — одна из процедур при закаливании. На начальном этапе холодный душ можно принимать не более 2 с, затем время процедуры следует увеличить до 30—60 секунд.

По длительности ванны и души бывают: короткими (ванна — 5 мин, душ — 1—3 мин), средними (соответственно 10 и до 8 мин) и длительными (15—20 и до 15 мин).

Кратковременные ванна и душ возбуждают и бодрят, средние — успокаивают. Длительные либо тоже успокаивают, либо (если очень горячие) могут даже подействовать угнетающе. Поэтому будьте внимательны к состоянию своего организма.

Души, как и ванны, тоже различаются по температурному режиму. Холодный — до 20 °С. Бодрит, очень возбуждающе действует на нервную систему. Длительность — 2 мин, неподготовленному человеку вообще достаточно 20 с. Прохладный — 20—23 °С, тоже бодрящий. После таких душей очень хорошо делать разогревающий массаж. Теплый душ — 37—38 °С, действует расслабляюще, успокаивающе. Горячий — до 40 °С. Рекомендуется применять также не дольше 2 мин. Лучше всего делать попеременно с холодным.

✿ Желе для душа

Пакетик желатина (10 г) залить $\frac{3}{4}$ стакана воды и оставить желатин разбухать на 1 ч. Затем добавить 2 ст. л. шампуня. Поставить в микроволновку на 10 с, чтобы согреть смесь. Затем добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. масла из виноградных косточек, 5 капель эфирного масла грейпфрута, 2 капли эфирного масла чайного дерева, каплю пищевого красителя. Тщательно помешивать до получения однородной смеси — как минимум 10 мин. Затем смесь залить в формочки и поставить в холодильник на 40 минут.

Если вы собираетесь принимать лечебную или омолаживающую ванну, то начинать лучше всего с душа, под которым следует хорошо вымыться с мылом или другими средствами, и только после этого принимать ванну: лечебную, расслабляющую или стимулирующую. После таких процедур тело обычно не ополаскивают и не вытирают. А после того как вы высохнете, необходимо смазать кожу кремом для тела. Это повышает эластичность кожи.



Помните: чем выше упругость кожи, тем медленнее она растягивается и, следовательно, дольше не поддается морщинам.

Ароматические масла для ванн и душа

✿ Масло жожоба

Этот продукт, добываемый из экзотического пустынного растения, сейчас очень популярен. Объясняется это тем, что масло жожоба по своему молекулярному составу близко к составу кожи человека. Масло хорошо восстанавливает натуральный уровень кислотности кожи, способствует более быстрому заживлению ранок, порезов.

✿ Кокосовое масло

Оно очень жирное, поэтому предназначено в основном для сухой кожи. Это масло также великолепно защищает и питает и лицо, и волосы.

✿ Масло авокадо

Используется для чувствительной кожи. Содержит много витаминов А и Е. Хорошо очищает поры. Это масло рекомендуется для ванночек даже грудным детям.

✿ Алоэ

Отличное средство для чувствительной кожи. Хорошо помогает при любых раздражениях, ожогах. Самый сильный из натуральных увлажнителей. Обладает заживляющим, солнцезащитным действием.

✿ Ментол

Охлаждающее, успокаивающее средство. Часто используется в косметике для ног.

✿ Тихта, эвкалипт, сосна

Добавление перечисленных масел в ванну позволяет сочетать косметический эффект с лечебным. Такие процедуры хорошо помогают при заболеваниях верхних дыхательных путей.



Комплексные процедуры для тренировки сосудов

Утром примите контрастный душ, разотритесь мягким льняным полотенцем. В течение дня (если возможно) массируйте тело жесткой сухой щеткой. Вечером наполните ванну холодной водой (10—18 °С) до уровня 20 см, 1—3 мин походите по дну ванны, резко поднимая ноги. Потом вытрите их насухо и наденьте шерстяные носки, походите по комнате, пока не согреются ноги.

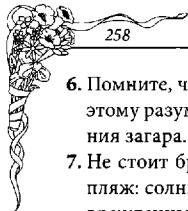
Эпиляция

Современные модели эпиляторов делают эпиляцию безболезненной, к ним можно привыкнуть за несколько процедур. Вне зависимости от того, какой способ эпиляции избран, рекомендации по уходу за кожей после процедуры не меняются.

Советы по эпиляции с помощью бритвы или станка

Эпиляция с помощью станка — самый старый, проверенный и быстрый способ избавиться от нежелательных волос на теле. Чтобы избежать неприятных последствий эпиляции (раздражение, порезы, вросшие волоски), прислушайтесь к таким советам:

1. Всегда сбривайте волоски в направлении роста волос.
2. Не нажимайте на бритву сильно, давление на кожу должно быть легким.
3. Никогда не брейте по сухой коже, обязательно пользуйтесь средством для бритья (в крайнем случае другим моющим средством): оно не даст порезаться и улучшит скольжение лезвия.
4. Перед бритьем для предотвращения врастания волосков разумно воспользоваться скрабом.
5. Бритвенный станок — важная составляющая безопасного бритья. Уход за ним чрезвычайно прост: промывайте лезвие под струей воды до и после бритья, просушивайте (но не вытирайте), не забывайте регулярно менять кассеты.



6. Помните, что бритье укоряет процесс обновления кожи, поэтому разумно перейти на другой вид эпиляции для сохранения загара.
7. Не стоит брить волосы непосредственно перед выходом на пляж: солнце пересушит раздраженную бритьем кожу, а поврежденные участки кожи сильнее пигментируются, даже несмотря на применение солнцезащитных средств.
8. После бритья желательно нанести крем, замедляющий рост волос и успокаивающий кожу.
9. После того как проведена домашняя эпиляция, не стоит загорать и о дальнейшем уходе за кожей. Посещать солярий в течение 5 суток запрещено: кожа достаточно уязвима к любым воздействиям.

Советы по эпиляции с помощью воска

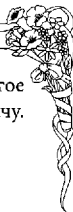
1. Волоски должны быть не менее $\frac{1}{2}$ см.
2. Перед процедурой необходимо нанести на кожу специальное обезболивающее средство, поскольку это очень болезненная процедура.
3. Существует специальный воск для эпиляции области бикини, он удаляет волоски менее болезненно и более эффективно.
4. После эпиляции следует продезинфицировать кожу лосьоном, не содержащим спирта — например, с алоэ или зеленым чаем: он успокаивающе действует на кожу.
5. При отрывании восковой полоски следует держать руку как можно ближе к коже, так будет менее болезненно.

✿ Лазерная эпиляция

Плюсы в том, что в настоящее время современные установки практически не имеют противопоказаний, а минусы многие знают — весьма немалая цена.

✿ Что делать, если некоторые волоски вросли

Вросший волосок заметен сразу — это красный бугорок с застрявшим под кожей волоском. Чтобы извлечь волос, надо нанести на пораженный участок отшелушивающее средство, а затем смазать



его заживляющим кремом. Если воспаление не проходит долгое время или загноилось — как можно скорее обратитесь к врачу.

Боремся с целлюлитом

Обертывания, масла, массажи

✿ Обертывание с эфирными маслами

Яблочный уксус развести водой в соотношении 1:1, добавить эфирные масла лимона, мяты и розмарина. Нанести на проблемные места, обернуть пленкой и надеть теплую одежду. Продолжительность процедуры — 1 ч. Эффект будет большим, если в это время активно двигаться. Через 1 ч смесь смыть.

✿ Кофейное обертывание

1 ст. л. спитого молотого кофе смешать с 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. меда. Смесь слегка подогреть и нанести на проблемные участки, обернуть пленкой, оставить на 30 мин, затем смыть теплой водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Картофельное обертывание

Картофель очистить, нарезать кружочками и положить на проблемные места, обмотать пленкой, оставить на 30 мин, затем принять теплый душ.

✿ Обертывание из водорослей

2 ст. л. ламинарии или фукуса (продаются в аптеках) залить горячей водой на 12—15 мин (водоросли должны набухнуть). Добавить желток, 10 капель эфирного масла лимона и 20 капель камфарного масла. Смесь тщательно перемешать. Нанести на проблемные места и аккуратно обернуть сверху полиэтиленовой пленкой. Оставить на 45 мин. Смыть под душем.

✿ Обертывание из агар-агара

1 ст. л. агар-агара, 20 капель камфарного масла, 2 желтка смешать, нанести на проблемные зоны, обернуть пленкой на 15 мин,



смыть прохладной водой. Растереть кожу сизалевой рукавицей. Повторять процедуру через день.

✿ Обертывание из голубой глины

2 ст. л. голубой глины смешать с 3 каплями эфирного масла апельсина (или грейпфрута) и 4 ст. л. молотой корицы. Добавить немного теплой воды, смешать до получения консистенции сметаны. После душа нанести смесь на проблемные участки тела, обернуть сверху пищевой пленкой и лечь, укрывшись теплым одеялом. Продолжительность процедуры — 1 час.

✿ Обертывание из меда и горчицы

Согретый на водяной бане мед смешать с горчичным порошком в соотношении 1:1 и нанести на проблемные участки тела. Обернуть пищевой пленкой, смыть через 20—30 мин. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ Обертывание с морской солью

После теплого душа нанести на проблемные зоны кашицу из морской соли и оливкового масла и жесткой мочалкой втирать в тело. Минут через 15 смыть теплой водой. Втереть в проблемные зоны антицеллюлитный крем, обернуть пищевой пленкой, лечь и укрыться теплым одеялом. Повторять ежедневно в течение 2 недель.

✿ Обертывание с какао

2 стакана горячей воды влить в 100—200 г какао-порошка без сахара и ароматических добавок. Растворить, остудить до 35—40 °С. Полученную массу нанести на проблемные зоны слоем в 2—3 мм. Для улучшения эффекта можно обернуть полиэтиленом. Держать 10—15 мин. По окончании процедуры смыть состав теплой водой. Повторять обертывание 2—3 раза в неделю.

✿ Ванна с антицеллюлитным маслом

Смешать по 2 ст. л. масла жожоба и арники, 15 капель масла шалфея, 15 капель масла можжевельника, 10 капель апельсинового



масла, 10 капель лимонного масла. Смесь масел добавить в ванну. Принимать такую ванну 2 раза в неделю перед сном.

✿ Массажное масло от целлюлита 1

1—2 капли эфирного масла апельсина, мандарина или грейпфрута добавить в 1 ст. л. персикового масла (можно в любой крем для тела или в детский).

✿ Массажное масло от целлюлита 2

10 капель масла кардамона (или 10 капель масла чайного дерева) смешать с 30 г оливкового масла.

✿ Медовый массаж 1

Теплый незасахаренный мед нанести на руки и легкими похлопывающими движениями (приложить ладонь к телу и резко оторвать) осторожно нанести на проблемные зоны. Мед постепенно становится белым и вязким. Делать массаж 2—3 раза в неделю.

Благодаря такому массажу очищается кожа, разбиваются целлюлитные капсулы, ускоряется кровообращение и выводятся шлаки. *Этот массаж противопоказан при аллергии на мед и в тех случаях, когда кровеносные сосуды располагаются близко к поверхности кожи.*

✿ Медовый массаж 2

Не очень жидкий мед вбивать руками в проблемные участки тела до тех пор, пока мед не перестанет липнуть (примерно 30 мин). Затем смыть теплой водой. Желательно делать такую процедуру каждый день в течение 3—4 недель. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Техника самомассажа при целлюлите

1. Поглаживайте бедра снизу вверх, от коленей до талии, 3—4 раза.
2. Валик из кожи и подкожного жирового слоя продвигайте вверх по внешней стороне бедра — по 2 раза с каждой стороны.



3. Костяшками пальцев проводите от колена вверх по бедру с внутренней, внешней и передней поверхности по 4—5 раз.
4. Раскрытыми ладонями пошлепайте по бедрам и другим проблемным зонам.
5. Костяшками сжатого кулака с силой проводите по коже сверху вниз и обратно, пока кожа слегка не покраснеет.

Медовый массаж от профессионалов

Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!

Это процедура довольно болезненная, после нее могут остаться синяки или болезненные ощущения. Но уже после 2—3 сеансов кожа привыкнет и боль исчезнет.

Медовый массаж усиливает лимфо- и кровообращение в подкожных слоях, улучшает обмен веществ, а значит, способствует разглаживанию кожи, повышению ее эластичности и уменьшению объемов в желаемой зоне. Для одного сеанса массажа потребуется приблизительно 2 ч. л. меда на одну зону. Все зависит от того, какие области следует массировать. Если это бедра, ягодицы и живот, то справиться можно самим, а если это спина, то без посторонней помощи не обойтись. Каждую область нужно обрабатывать последовательно.

Мед может быть любым. Важно, чтобы в нем не было добавок и он не был засахаренным. Для улучшения эффекта рекомендуется добавлять эфирные масла. Так как цель массажа — избавление от целлюлита, то лучше использовать масла цитрусовых: лимона, апельсина, грейпфрута, подойдут также масла эвкалипта, можжевельника и др. На 2 ч. л. меда — 5 капель масла. Масла можно смешивать: например, 3 капли масла грейпфрута и 2 капли масла лимона (делать это рекомендуется перед добавлением в мед). Смесь готовить непосредственно перед массажем. Мед разогреть до комнатной температуры, добавить эфирные масла и перемешать.

Участок тела перед нанесением меда нужно подготовить, т. е. разогреть. Для этого помассировать его руками, постучать ребром ладони. Это способствует лучшему воздействию меда. Затем надавливающими движениями нанести мед на необхо-



димую область тела. Часть меда останется на руках, а часть — на теле.

Когда мед нанесен, можно приступить к непосредственным надавливаниям разной степени интенсивности. Ладони крепко прижимаются к телу, а затем резко отрываются. Чем плотнее и резче это делать, тем эффективнее будет процедура. Через некоторое время мед потемнеет, появится более вязкая и густая каша. Считается, что это выходят токсины, соли, вредные шлаки. Каждый участок тела массировать от 6 до 10 мин, затем при необходимости переходить к следующей области.

Чтобы достичь видимого результата, сеансы массажа проводить через день в течение 10—14 дней. Медовый массаж позволяет убрать от 2 до 4 см лишнего объема.

После массажа протереть или вымыть обработанную часть тела теплой водой без использования мочалки, а затем нанести антицеллюлитный или другой увлажняющий крем.

Выбор парфюма

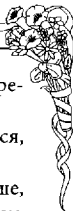
Советы по выбору парфюма

1. Выбирая запах духов, стоит всецело довериться своему вкусу, но если все же возникли некоторые сомнения, то можно обратиться к помощи классических стандартов.
2. Несмотря на то что существует несколько тысяч натуральных и искусственных запахов, все духи можно разделить на четыре основных типа: свежие, цветочные, восточные и древесные. Покупать духи лучше утром. Пробуйте их не на блоттере (полоске бумаги), а наносите непосредственно на кожу. И вот почему. Существует специальная пирамида, или, лучше сказать, структура композиции духов. Вершина — первое впечатление от аромата, как правило, волна свежести, которая исчезает через несколько минут. Средин (ее еще называют сердцем духов) — более продолжительные ноты (мягкие специи, цветы). База — благородные древесно-пряные ароматы, которые проявят себя не ранее чем через 10—20 мин. Поэтому при выборе своего любимого флакончика не нужно



торопиться. Ни в коем случае не ломайте аромат, потирая запястья друг о друга. И конечно, пробуйте не более 2—4 разных духов за один сеанс.

3. Если вы отождествляете себя с нежной женственной натурой, то подходящим вариантом станет цветочный или фруктовый аромат.
4. Древесные композиции как нельзя лучше подходят прагматичным особам с устоявшимися фундаментальными взглядами на жизнь.
5. Наносите духи на пульсирующие точки тела: шею, запястье, сгибы рук. Но, согласно парфюмерному этикету, категорически не рекомендуется обильно брызгать на них и уж тем более на волосы.
5. Трикотажные, шерстяные, плюшевые и меховые ткани долго благоухают запахом духов. Зато с нейлона и шелка он быстро выветривается. Чтобы избежать пятен на одежде, сбрызгивайте только внутренние швы или специальные текстильные вставки внутри одежды.
6. Кожа прекрасно сохраняет запах духов в тех точках, где прощупывается пульс, но не стоит забывать и о ложбинке на груди, особенно если ваш великолепный бюст позволяет носить одежду с глубоким вырезом. Если вы предпочитаете парфюм с пульверизатором, то помимо общеизвестных точек нанесения аромата распылите духи перед собой и в прямом смысле этого слова нырните в аромат. Ваши волосы достаточно долго будут хранить его чувственные нотки. Одежда также хорошо хранит аромат духов, особенно шерсть и мех, хуже хлопок и синтетические ткани. Маленький совет: не поставьте случайно пятно на одежду.
7. Аромат, которым вы пользуетесь, говорит о вас куда больше, чем те лейблы на одежде и аксессуарах, что вы надеваете. Запах говорит многое о вашем типе личности, о том, насколько вы привлекательны и успешны.
8. Прежде чем брызнуть пробные пару капель парфюма на тыльную сторону ладони, убедитесь, что вам не мешают сторонние запахи, затем проведите день по намеченному графику, а за покупкой вернитесь на следующее утро.



9. Нанося новые духи на кожу тела, будьте осторожны, остерегайтесь аллергической реакции.
10. Оставляйте выбор за собой, предпочитая то, что нравится, а не то, что модно.
11. Чтобы запах духов был стойким и сопровождал вас дольше, нанесите капельку духов на шерстяной лоскуток, желательно натурального цвета (без красителя) и вложите в бюстгалтер. От температуры тела запах будет «работать» продолжительнее и ярче.
12. Чтобы ваш любимый запах поселился в платяном шкафу, поместите туда шерстяной лоскуток, сбрызнутый духами или дезодорантом. Лучше, если он не будет соприкасаться с одеждой.
13. Духи — неотъемлемая составляющая женской индивидуальности, завершающий штрих женского наряда, «изюминка», которую обязана позволить себе каждая женщина. Духи мы выбираем интуитивно, и этот выбор способен многое рассказать о нас. Влияя на наше настроение, они вольно или невольно заставляют нас выпрямить спинку, подтянуть попку, встать на каблочки и легкой походкой от бедра гордо шествовать по улице поступью королевы.
14. Давать советы по выбору духов дело неблагодарное, в этом деликатном вопросе помощник только один — ваш собственный вкус. Истинная женщина никогда не остановит свой выбор на соблазнительных многообещающих названиях, не станет руководствоваться лишь внешней заманчивостью красивой упаковки и не опустится до покупки своего аромата в переходе или на ближайшем рынке. Потому что она давно уже знает: ни одна деталь ее стильного гардероба не может соперничать с каплей дорогих духов, способной стать ловушкой для любого мужчины. Главный совет — постарайтесь выбирать такие духи, которые не будут перегружать ваш образ. Ваша задача — подать себя в наиболее выигрышном свете, подчеркнуть свой шарм, а не утопить себя в резком, замысловатом, пусть даже самом модном и дорогом аромате.
15. И еще несколько подсказок для тех, кто не нашел своего «ароматного» образа. Одни духи на все случаи жизни — признак



дурного тона. На туалетном столике настоящей женщины вы никогда не найдете стоящий в гордом одиночестве флакончик. То, что хорошо для утренней свежести образа, совсем не подходит для вечерней романтической встречи или прогулки с подругой. Всему свое место и время. Следует не только одеваться по-разному, но и выбирать разный парфюм. Аромат духов настроит вас в соответствии с ситуацией.

И помните: духи должны благоухать, а не разить наповал. Не всегда качество означает количество, резкий шлейф способен вызвать у мужчины только головную боль, а не восторженное отношение к вам. Да, еще одна маленькая деталь: не смешивайте запахи. Если обычно вы пользуетесь дезодорантом, пусть он будет той же фирмы, что и духи, либо выбирайте дезодорант без запаха.



СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Фитотерапия: силы природы на страже красоты

Лекарственные растения в косметике

В зависимости от назначения и особенностей сырья выбирают способ приготовления трав и использования их для получения косметических препаратов.

При изготовлении водных вытяжек следует принять во внимание виды активных веществ, содержащихся в травах, степень их растворимости в воде, а также возможность испарения активных веществ с парами воды. Важно, чтобы в момент приготовления этих вытяжек как можно большее количество активных веществ попало в воду. Большое значение имеет степень измельчения трав. Она ограничена, поскольку чем мельче частички, тем больше возможность распада активных веществ в период их хранения. Поэтому лучше измельчать сырье в кофемолке, миксере или в ступке непосредственно перед приготовлением вытяжки. Водные травяные вытяжки надо готовить в стеклянной, фарфоровой или эмалированной посуде.

Водные вытяжки — это настой, отвар, отвара-настой, холодная вытяжка.



В аптеках и специализированных магазинах можно приобрести готовые водные вытяжки различных растений.

Так, очень популярный сейчас компонент многих косметических препаратов — гаммелис, или виргинский орех. Это кустарник, произрастающий в Америке, но его можно встретить и у нас — его часто выращивают в качестве декоративного в парках и скверах, весной он покрывается яркими желтыми цветами. Считается, что водная вытяжка из него благоприятно действует на состояние кожи и кровеносных сосудов. Во многие косметические препараты входит также вытяжка из цветков апельсина (флердоранжа), которую тоже можно приобрести в специализированных магазинах.

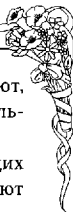
Настой следует использовать в течение дня. Он готовится из сырья, в котором содержатся летучие масла или вещества, выпадающие при длительном хранении.

Приготовление *отвара* зависит от вида сырья, растворимости активных веществ в воде, устойчивости к высокой температуре. Травы, содержащие легко растворимые в воде элементы, требуют меньше времени; отвар из элементов, устойчивых к действию высокой температуры или очень твердых (кора, корни), готовится дольше.

Отваро-настой применяется в том случае, когда один из компонентов, рекомендуемых для одновременного использования, представляет собой сырье, которое следует варить, а другой, напротив, не выносит кипячения. Тогда в первую очередь готовят отвар из трав, выдерживающих кипячение, затем полученным отваром заливают остальные травы и приготавливают из них настой.

Холодные вытяжки чаще всего готовят из трав, содержащих слизь. Аптекарское сырье заливают чуть теплой кипяченой водой и оставляют при комнатной температуре на 3—10 ч, в зависимости от вида сырья. После процеживания и отжимания сырья холодную вытяжку следует использовать в течение дня. Если сырье очень твердое и медленно набухает (корни окопника или алтея), то лучше после 2 ч набухания довести их до кипения и оставить еще на 6—8 часов.

Настойки получают вытравливанием измельченных трав 60—70 %-ным спиртом или вином. В течение 7—14 дней их дер-



жат при комнатной температуре и регулярно перемешивают, после чего настойку сливают, остатки выполаскивают небольшим количеством спирта, а сырье отжимают.

Косметические компрессы чаще готовят из трав, содержащих слизь, камедь и крахмал, поскольку эти травы долго удерживают влагу и тепло.

Измельченные травы заливают таким количеством воды, чтобы получилась густая каша. Доводят до кипения, чтобы получилась однородная клейкая масса (если она слишком густая, то добавляют немного воды). После этого, слегка остудив, чтобы не обжечь кожу, заворачивают в марлю, накладывают (например, на лицо), накрывают сначала клеенкой или фольгой, затем ватой и закрепляют. Для усиления эффективности компресса можно, кроме трав, содержащих слизь, добавить и другие — с успокаивающим или бодрящим действием (по необходимости).

Для травяных компрессов можно использовать следующие смеси трав:

- * для жирной кожи: цветки ромашки аптечной, арники горной, одуванчика, траву шалфея, чабреца, тысячелистника, хвоща, маргаритки;
- * для сухой кожи: цветки ромашки, липы, розы, лаванды, календулы;
- * для кожи с заметными красными прожилками: листья березы, чабрец, хвощ полевой, чистяк.

Чтобы приготовить травяной уксус, в стеклянную банку выкладывают травы, заливают их винным или яблочным уксусом и закрывают крышкой. Оставляют на 2—3 недели. После этого процеживают через стерильную марлю и переливают в бутылку. Полученный уксус следует хранить в темном прохладном месте.

Масло из трав готовится следующим образом: растертые в ступке свежие травы нужно положить в стеклянную банку, не уплотняя, залить подсолнечным маслом и обвязать банку марлей.

Поставить в теплое место на 3—4 недели, при этом содержимое банки нужно перемешивать и встряхивать каждый день. Затем отцедить и отцеженным маслом вновь залить свежие



растения. Так следует повторять до тех пор, пока масло не приобретет сильный травяной запах.

В аптеках и специализированных магазинах можно купить готовые эфирные масла из природных продуктов.

Очень популярно в последнее время масло жожоба — растения, произрастающего в Южной Америке. В маслянистых плодах этого кустарника содержится масло, по составу очень близкое к спермацету, жиру кашалота. С прекращением добычи китов спермацет стал дефицитом, а лечебные свойства и косметический эффект кашалотового жира общеизвестны. Поэтому сейчас в парфюмерной промышленности усиленно используется именно масло жожоба. Его добавляют во многие косметические препараты (кремы, тоники, масла, бальзамы и т. д.).

Также продается персиковое масло, миндальное, из семян винограда и другие масла.

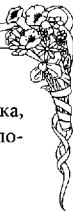
5 советов косметолога

1. Маски готовьте непосредственно перед использованием, овощи должны быть свежими, спелыми и чисто вымытыми.
2. Овощные маски наносите только на хорошо очищенную кожу.
3. Смывая маску, не втирайте остатки плодов в кожу. Удаляйте маску осторожно и тщательно.
4. После маски лицу нужен отдых. Желательно 2—3 ч не пользоваться декоративной косметикой: чистую кожу полезные вещества обогатят витаминами гораздо быстрее и эффективнее.
5. Не применяйте овощные маски, если кожа склонна к аллергии или на лице избыточно растут волосы.

Рецепты «с грядки»

✿ Лосьон из петрушки 1

Измельчить на мясорубке 2 небольшие горстки свежей петрушки, залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать смесь 1 ч, процедить. Лосьон подходит для сухой кожи лица и тела, хорошо очищает и питает.



✿ Лосьон из петрушки 2

Пучок петрушки мелко нарезать и залить 1 стаканом кипятка, накрыть и дать настояться 30 мин, затем процедить. Такой лосьон маскирует веснушки, делает кожу светлее.

✿ Зеленая маска

Взять в равных пропорциях свежие листья петрушки, эстрагона и щавеля (примерно по ½ ч. л.) и залить горячим молоком. Полученную смесь укутать и настаивать около 10 мин. После этого процедить и добавить 2 ст. л. отрубей. Маску нанести на лицо и через 10 мин смыть теплой водой. Придает коже свежесть, гладкость и упругость.

✿ Отвар из семян льна

1 дес. л. семян льна залить ½ стакана кипятка, дать настояться 15 мин. Пить по утрам натощак и вечером за 30 мин до еды (семена обязательно съесть). Этот отвар очень хорошо укрепляет волосы, ногти, кожа становится гладкой.

✿ Отвар петрушки при отеках вокруг глаз

Заварить пучок свежей или сухой петрушки как чай и остудить. Смочить холодным отваром ватные диски и наложить на глаза. Длительность процедуры — 10—15 мин, в зависимости от крепости отвара.

✿ Яблочная маска

Измельчить яблоко. Для сухой кожи добавить желток, сметану и несколько капель растительного масла; для жирной — белок, взбитый с лимонным соком. Если кожа явно обезвожена, поможет маска из яблочной кашицы без добавок. Держать такую маску нужно 20 минут.

✿ Луковая маска

1 луковицу измельчить в блендере или на терке. Если кожа сухая, добавить в луковую кашицу сливки и сырой желток куриного яйца, взятые в соотношении 1:1. Если кожа жирная — добавить к измельченной луковице взбитый белок. Универсальный



рецепт луковой маски для всех типов кожи и всех возрастов: к измельченному луку добавить ложечку меда, тщательно перемешать. Наносить эти маски на 15—20 мин, смывать прохладной водой. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Поматные кубики для жирной кожи*

Смешать 3 ст. л. кашицы из помидоров с 1 ч. л. сока петрушки. Разлить эту смесь в формочки для льда и поставить в морозилку. Протирать этими кубиками кожу лица и шеи 2 раза в день. Эта маска сужает поры, улучшает цвет лица.

✿ *Поматная маска для сухой кожи*

Натереть 1 крупный помидор, добавить несколько капель растительного масла. Держать маску 20 мин. Кожа станет лучше удерживать влагу.

✿ *Минерально-витаминная смесь для усталой кожи*

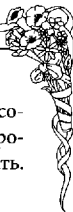
Перекрутить на мясорубке 1 кг спелых сочных помидоров. Смешать с протертым чесноком, хреном, яблоками и болгарским сладким перцем (по 300 г). Добавить 300 г меда и 1—2 протертых вместе с цедрой лимона. Смесь хранить в прохладном месте. Использовать маску 2—3 раза в неделю. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Маска для жирных волос*

Нанести на мокрые волосы мякоть зрелого помидора, затем смыть и тщательно ополоснуть. Повторять эту процедуру несколько раз в месяц — это избавляет волосы от сального блеска.

✿ *Розовая вода для всех типов кожи*

Уложить свежие лепестки красной розы в кастрюлю в 2—3 слоя, залить минеральной водой так, чтобы лепестки были покрыты, довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить, пока лепестки не станут прозрачными. Затем отвар процедить и охладить. Отвар можно использовать как тоник, на его основе можно делать любые маски.



✿ *Томатный пилинг*

Умываться свежесжатым томатным соком. Сок в изобилии содержит органические кислоты, которые растворяют верхний ороговевший слой кожи, тем самым давая ей возможность дышать.

✿ *Огурец при отеках век*

Положить на глаза по кружку огурца, лечь и отдохнуть 10—20 мин, после чего промокнуть глаза салфеткой.

✿ *Огурец для сужения пор*

Очистить огурец от кожуры, натереть его на терке или измельчить блендером. Полученную кашицу нанести на хлопчатобумажную салфетку и положить на лицо. Через 15—20 мин смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной.

✿ *Огурец для жирной кожи*

Очистить огурец, взбить блендером в пюре, смешать с 1 ст. л. нежирного йогурта и нанести на лицо на 20 мин, затем аккуратно снять смоченным в воде тампоном.

✿ *Огурец для сухой кожи*

Положить несколько ломтиков огурца в стеклянный сосуд, залить свежим некипяченым молоком и оставить в холодном месте на сутки. Полученное молочко процедить и протирать им кожу по утрам.

✿ *Апельсиновый тоник*

Залить кожуру апельсинов холодной кипяченой водой. Через несколько часов можно использовать воду-тоник для умывания (подойдет и как тоник для тела). Это прекрасное смягчающее и увлажняющее средство для кожи. Рекомендуется делать такой тоник небольшими порциями: он долго не хранится.

✿ *Апельсиновая ванна*

Залить кожуру апельсинов кипятком, дать настояться 1—2 ч. Добавить настой в ванну. Это средство с отличным косметическим эффектом.



Лед для красоты

Кубики льда — отличное средство для тонизирования кожи. Однако следует помнить, что протирать кожу тела можно не дольше 2 мин, а лица — не дольше 1 минуты.

✿ Цитрусовый лед

Кожуру 1 мандарина и 1 апельсина залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 1 сутки в закрытой посуде. Затем разлить настой в формочки для льда и заморозить. Кубиком цитрусового льда протирать лицо, шею и область декольте.

✿ Кубики для подтяжки кожи

Залить кипятком высушенные цветки ромашки или календулы, отвар слить, заморозить и хранить в морозилке. Ежедневно кубиком льда протирать лицо — это быстрая и эффективная подтяжка кожи лица.

✿ Зеленые кубики из петрушки

Отвар из листьев петрушки процедить и заморозить в формочках для льда. Протирать лицо утром и вечером.

✿ Зеленые кубики из укропа

Заварить 1 ст. л. нарезанного свежего или сушеного укропа 2 стаканами воды. Остудить, залить в контейнер для льда и заморозить. После очищения лица утром или вечером легкими движениями массировать кожу кубиком льда.

✿ Зеленые кубики из травяного отвара

Для отвара подходят липа, мята или ромашка аптечная. Травяной отвар залить в формочки для льда и поставить в морозильник. После того как протерли лицо кубиком льда, промокнуть кожу полотенцем и сразу же смазать кремом.

✿ Травяные кубики для здоровья ног

3 ст. л. цветков василька или ромашки положить в эмалированную посуду. Залить $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой воды комнатной тем-



пературы. Закрыть крышкой и настоять 10—15 мин на кипящей водяной бане. Затем задить в формочки для льда, поставить в морозильную камеру.

Кубики льда из замороженного настоя цветков василька и ромашки — отличное средство для профилактики расширения вен. А если сочетать протирание ног кубиками льда с легким массажем — это верная гарантия здоровья и красоты ног.

Красота на тарелке

Чем больше энергии предстоит затратить в течение дня, тем больше понадобится организму витаминов. Специалисты считают, что завтрак, включающий фруктовый салат и чай с добавлением трав, обеспечивает организм необходимыми витаминами красоты и очищает пищеварительный тракт. Самыми здоровыми продуктами являются фрукты, овощи, семена, орехи, злаки.

Все чаще сейчас рекомендуют начинать день с салата и чашки зеленого чая. Ниже собраны самые знаменитые «салаты красоты».

☼ Голливудский салат красоты

1—2 ст. л. (с верхом) «Геркулеса» залить небольшим количеством крутого кипятка, чтобы получилась густая кашица, дать остыть. Добавить натертое яблоко, немного тертой моркови, горсть распаренного изюма или измельченной кураги, залить кефиром или йогуртом, посыпать очищенными семенами подсолнечника или тертыми орехами.

☼ Американский салат красоты

5 ст. л. овсяных хлопьев, 5 ст. л. кипяченой холодной воды, 2 ст. л. молока или сливок, 1 ст. л. меда, 4—5 ядер лесных орехов. Овсяные хлопья на ночь залить водой. Утром добавить все остальное. Смешать и медленно съесть.

Этот салат нужно есть в течение месяца на ужин или на завтрак. Он благотворно влияет на кожу и волосы, ингредиенты салата содержат минеральные соли, витамины группы В и витамин С. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



✿ *Французский салат красоты*

2 ст. л. овсяных хлопьев залить 6 ст. л. холодной кипяченой воды на час. Затем добавить 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. молока, сок лимона и натертое большое яблоко.

Есть такой салат надо медленно, тщательно пережевывая и мысленно повторяя при этом: «Я самая обаятельная и привлекательная».

✿ *Салат красоты «Здоровье» 1*

Залить 2 ст. л. «Геркулеса» 4 ст. л. холодной кипяченой воды. Через 5—10 мин добавить 1 ст. л. меда, пюре из 200 г свежих ягод (клубники, малины, смородины, крыжовника, вишни, сливы) и 2 ст. л. измельченных орехов. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Салат красоты «Здоровье» 2*

2 ст. л. «Геркулеса» залить 4 ст. л. воды, смешать с 2 натертыми на терке яблоками, 1 ст. л. меда и 1 ст. л. сливок. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Салат красоты «Здоровье» 3*

Вариант салата с манкой: 2 ст. л. манной крупы залить 4 ст. л. холодной кипяченой воды. Через 5—10 мин добавить 2 натертых яблока, по 2 ст. л. сока клубники (смородины, лимона, апельсина, грейпфрута), толченых орехов, сгущенного молока.

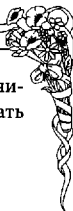
✿ *Украинский салат красоты*

Половинку сырой (или печеной) свеклы натереть на терке. Смешать с мелко нарубленным распаренным черносливом. Добавить ядро грецкого ореха и немного нежирной сметаны или йогурта без наполнителей.

✿ *Летний витаминный салат*

Понадобятся: 500 г картофеля, пучок редиски, пучок зеленого лука, крупная морковь, яблоко.

Соус: 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. горчицы, щепотка соли.



Картофель, редис и лук мелко нарезать. Соус взбить венчиком, добавить в него натертое яблоко и морковь. Все смешать и дать салату пропитаться.

✿ *Витаминный салат с апельсином*

Понадобятся: 500 г моркови, апельсин, лимон, 3 ст. л. меда.

Сырую морковь натереть длинной соломкой (как для корейской моркови) и выложить в глубокую миску. Из апельсинов и лимона тщательно выдавить сок, добавить в него мед. Залить полученной смесью морковь и дать немного постоять. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Витаминная оздоравливающая смесь 1*

1 лимон (ошпарить), 1 стакан кураги, 1 стакан изюма, ½ стакана грецких орехов пропустить через мясорубку, добавить ½ стакана меда. Принимать смесь по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Витаминная оздоравливающая смесь 2*

500 г меда и 500 г сливочного масла растопить на водяной бане и тщательно перемешать. Ядра 30—60 грецких орехов смешать с 1 ч. л. какао. 8—10 желтков взбить и влить, помешивая, в смесь. Все довести до кипения, но не кипятить. Охладить и держать в холодильнике. Есть утром натощак по 1 ч. л. Средство способствует повышению уровня гемоглобина в крови, улучшению цвета лица и оздоровлению всего организма. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

✿ *Бананово-морковный салат*

Понадобятся: 200 г моркови, 2 банана, 3 ст. л. нежирной сметаны, лимон, 1 ч. л. меда, щепотка корицы.

Морковь натереть на терке и выложить ровным слоем на блюдо. Бананы нарезать мелкими ломтиками и выложить вторым слоем. Сверху залить соусом, приготовленным из сметаны, лимона, меда и корицы. Дать настояться. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*



Салат с курицей

Понадобятся: 250 г отварного куриного мяса, 2 яблока, 2 помидора, 3 отваренных картофелины, 50 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки.

Все нарезать одинаковыми кусочками и залить соусом, для приготовления которого взбить венчиком 100 г сметаны и 2 ст. л. соевого соуса. Украсить зеленью.

Домашние мюсли

2 ст. л. овсяных отрубей «Геркулес» обжарить до хрустящей корочки, добавить 1 ст. л. пшеничных отрубей, 1 ч. л. семян подсолнечника, ½ ч. л. цветочной пыльцы, 1 ст. л. изюма. Смесь залить молоком на 30 мин. Есть, тщательно пережевывая.

Тонизирующие травяные напитки

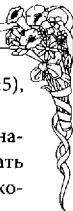
Такие напитки состоят из черного чая и сбора лекарственных трав, взятых в равном соотношении. Сухие растения измельчить в кофемолке и смешать. Хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в темном месте. Пропорция для приготовления напитка: 1 ч. л. сбора и 1 ч. л. чая на 1 стакан кипятка.

Рецепты напитков

- 1) Шиповник и рябина поровну. Можно на 1 часть листьев рябины взять 3 части крапивы.
- 2) По 1 части листьев черной смородины и плодов шиповника, по 3 части семян моркови и листьев крапивы.
- 3) Равные части листьев ежевики, земляники, малины, черной смородины, чабреца, зверобоя, цветков лилии.

Секреты красоты наших бабушек

Стакан морковного сока, выпитого натощак, улучшает цвет лица, укрепляет волосы и зрение. Это «лекарство» поможет и при слабости после перенесенной болезни, особенно если пришлось принимать антибиотики.



Очень полезно пить крапивный сок в смеси с березовым (1:5), морковным (1:2) или с морковным и свекольным (1:3:1).

Заварить 1 ч. л. аптечной ромашки $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настаивать в термосе 10 мин. Каждый день после еды выпивать $\frac{1}{2}$ стакана этого настоя. Такое «лекарство» поможет вашей коже — она будет свежее и светлее.

Людам с проблемной воспаленной кожей лица рекомендуется каждое утро перед едой выпивать по 2—4 ч. л. пивных дрожжей.

Шпиргалка для красоты

1. Ромашку можно применять как в свежем, так и в сушеном виде — добавлять в ванны и паровые бани, использовать в виде компрессов и отваров.
2. Мед отлично подходит для масок, обертываний и в качестве основы для мягкого скраба, смягчает и разглаживает кожу. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*
3. Яйца универсальны: желтки питают, белки подтягивают и осветляют кожу. Яйца следует добавлять в маски для лица, тела и волос.
4. Овсянка очищает и смягчает кожу. Отличная основа для скраба и питательных масок.
5. Соль тонизирует, выводит лишнюю жидкость и насыщает кожу минералами. Ванна с морской солью подготавливает кожу к другим процедурам.
6. Куркума традиционно считается женской специей. Отличная основа для масок и скрабов, обладает заживляющим эффектом.
7. Огурец обладает увлажняющими, охлаждающими и немного вяжущими свойствами. Используется в масках и компрессах.
8. Растительное масло многофункционально: оно подходит для массажа и питательных масок, является хорошей основой для эфирных масел.
9. Лесная земляника, клубника, малина — прекрасные питательные средства для кожи любого типа.
10. Томаты помогут жирной коже: органические кислоты, содержащиеся в них, оказывают очищающее действие и помогают



быстрому восстановлению клеток. Томатным соком можно заменить туалетное молочко при снятии макияжа, а кашица из помидоров быстро излечит солнечный ожог.

11. Сок петрушки — универсальное и чудодейственное средство: он даже способен немного разгладить морщинки вокруг глаз. В древние времена это растение культивировали именно в медицинских и косметических целях.

Враги красоты

Можно делать косметические процедуры, посещать салоны и покупать дорогие кремы и все равно выглядеть бледной. Просто, пока вы не одолеете главных врагов вашей красоты, все усилия будут напрасны.

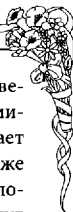
☞ Сигареты

Каждая сигарета содержит до 4000 токсинов, многие из которых с кровью попадают в глубокие слои эпидермиса. Фактически курение настолько заметно воздействует на кожу, что с первого взгляда можно легко определить, курит человек или нет. У курильщиков больше морщин вокруг глаз и рта, а цвет кожи сероватый. Ученые уже научно обосновали, почему курильщики выглядят старше, чем некурящие люди. Исследования дерматологов, опубликованные несколько лет назад в журнале «Ланцет», показали, что курение активизирует гены, ответственные за фермент, понижающий уровень коллагена в коже. Когда начинается этот процесс, кожа провисает, появляются морщины. Никотин сужает сосуды, по которым идет доставка питательных веществ. Кожа становится серой, теряет эластичность.

Бросайте курить и ежедневно принимайте витамин С.

☞ Алкоголь

Алкоголь — это токсин; кроме того, он расширяет сосуды. Если вы примете умеренное количество алкоголя, то почувствуете, как ваша кожа становится теплой, потому что кровеносные сосуды расслабляются, позволяя доставлять к коже больше крови.



Если же употреблять алкоголь регулярно, то постепенно кровеносные сосуды начинают растягиваться, что приводит к формированию более крупных сосудов, и это, в свою очередь, придает коже красноватый цвет. Алкоголь, кроме того, разрушает в коже витамины и питательные вещества, а также снижает работоспособность печени по очищению крови. Если же печень не выводит из организма токсины, кожа приобретает болезненно-желтоватый цвет. Алкоголь также задерживает жидкость в организме, из-за чего появляются отеки.

Изредка можно выпить бокал сухого вина, но не больше. Целевой прием комплекса витаминов, содержащего в том числе и антиоксиданты, придаст коже силы в защите от свободных радикалов.

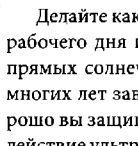
Рацион, богатый сахаром

Кожа состоит из протеиновых структур, таких как эластин, и коллагеновых волокон. Дерматологам хорошо известно, что сахар может вступать в химические соединения с целым рядом веществ, включая протеин. Таким образом, чем больше сахара вы потребляете, тем вероятнее, что он вступит в соединение с протеином. А это очень вредно для кожи, так как эластичные волокна кожи, связываясь с сахаром, становятся менее гибкими и быстрее стареют. Например, если ферменты, восстанавливающие кожу после солнечных ожогов, не работают как следует, потому что соединились с сахаром, то столь важный для организма процесс не происходит.

Не забывайте, что организм перерабатывает крахмал из пищи в сахар, поэтому по возможности исключите все продукты, содержащие очищенные углеводы. Они классифицируются как пища с высоким гликемическим индексом. Придерживайтесь диеты, содержащей продукты с низким гликемическим индексом (мясо, рыба, бобовые): они дают энергию, которая высвобождается медленно. В этом случае вы не будете зависеть от продуктов, дающих быстрое поступление сахара в кровь.

Недостаток и избыток солнца

Недостаток кислорода и освещенности сказывается на состоянии кожи — появляется нездоровая бледность.



Делайте как можно больше «воздушных» перерывов во время рабочего дня и не сидите дома в выходные. Однако избегайте прямых солнечных лучей. Хорошее состояние кожи в течение многих лет зависит скорее не от теней, а от того, насколько хорошо вы защищали ее от окружающей среды. Разрушающее воздействие ультрафиолетовых лучей на кожу широко известно. Без нашей помощи кожа начинает защищаться самостоятельно, становясь толще и вырабатывая меланин — пигмент, затемняющий клетки. Любое изменение пигмента из-за воздействия ультрафиолетовых α - и β -лучей способствует преждевременному старению кожи (почти до 80 %) и увеличивает риск развития рака кожи. Кроме того, кожа становится похожей на старый кожаный ридикюль.

А солярий? Он воздействует еще хуже! Концентрированный ультрафиолетовый свет, который он излучает, проникает в кожу еще глубже, чем природная комбинация ультрафиолета α и β в солнечном свете.

Недостаток воды

Временное обезвоживание, например при длительных перелетах, не является серьезной проблемой. Но если ваш организм обезвожен постоянно, это, безусловно, повлияет на внешний вид кожи. Из-за недостатка воды она будет выглядеть старше.

Потребление большого количества воды будет способствовать приобретению упругости кожей. Представьте себе губку. Когда она сухая, она жесткая, а когда мокрая — мягкая. Волокна кожи — протеин и коллаген — лучше всего функционируют во влажной среде. Насыщайте свою кожу, приняв за правило выпивать по крайней мере 8 стаканов воды в день.

Выдавливание прыщей

По мнению членов Британской ассоциации дерматологов, выдавливание прыщей, особенно на ранней стадии их появления, только проталкивает воспаление в более глубокие слои кожи, вызывает еще большее воспаление. Через удаленную головку прыща в рану попадает инфекция с ваших ногтей, и это способствует появлению шрамов.



Дважды в день смазывайте проблемные места салициловым гелем или кремом. Такие средства помогут подсушить прыщи менее чем за неделю.

Если на прыще появилась белая головка, можно убрать гной, но только делайте это правильно, не нанося вреда коже. Возьмите ватный тампон, смочите его теплой водой и наложите на прыщ на пару минут. Потом, обернув указательные пальцы ватой, легко надавливайте вокруг прыща, пока не выйдет гной. Затем продезинфицируйте это место маслом чайного дерева или бактерицидным раствором.

Стресс

За счет выброса в кровь гормонов стресса сальные железы в жирной коже начинают работать вдвое быстрее, а сухая кожа становится уязвимой для раздражений. Спите больше, а нервничайте меньше.

Чтобы оставаться молодой

Итак, копилка советов полна. Как же сделать так, чтобы они стали настоящими помощниками, помогали дольше оставаться сильной и молодой?

Каждое утро

1. Несколько упражнений для бодрости.
2. стакан горячей воды или кислого фруктового сока, а для женщин постарше — горячего настоя липы или шалфея.
3. Теплый душ с легким тонизирующим массажем для всего тела.
4. Обтирание лица кубиком льда из отваров трав.
5. Чистка зубов.
6. Утренний макияж.
7. Прическа.
8. Завтрак с чашечкой ароматного свежего кофе или чая.
9. Не забудьте перед выходом из дома смазать руки смягчающим кремом.



Каждый вечер

1. Несколько упражнений для расслабления и отдыха.
2. Упражнение на снятие усталости ног: 10 мин полежать на диване, подложив под ноги подушку или валик, — это прекрасная профилактика болезней ног и источник заряда бодрости на весь вечер.
3. Очищение лица от макияжа, дневной пыли, кожного сала, отмерших клеток эпидермиса.
4. Увлажнение лица и шеи.
5. Душ или ванна и, при необходимости, увлажнение кожи всего тела.
6. Чистка зубов перед сном.
7. Нанесение ночного крема на лицо, шею и зону декольте за час перед сном. Не забудьте увлажняющий крем под глаза.
8. Непосредственно перед сном нанесение крема для рук и ног с легким массажем. Аккуратно снять остатки питательного крема с лица.
9. Засыпать не позднее 23.30.

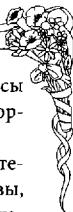
Хотя бы 3 раза в неделю

1. Гимнастика для различных групп мышц в течение 30 минут.
2. Упражнения из йоги или аэробики.
3. Питательная маска для волос с массажем головы.

Один раз в неделю. День «для себя»

Один вечер (а лучше целый день) полного отдыха «для себя». Постепенно ваши домашние привыкнут в этот день «не дергать» вас и, искренне любя, создадут условия для отдыха.

1. Прежде всего стоит как следует выспаться.
2. После пробуждения выпейте стакан апельсинового сока или витаминного коктейля (взбить в миксере 2 ст. л. фруктового сиропа, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо).



3. В течение дня обязательно подкормите свои кожу, волосы и ногти витаминами изнутри: салат, йогурт, нежирная морская рыба обязательно должны входить в ваше меню.
4. Утро должно начинаться с роскошной ванны. Понезжьтесь в теплой воде, добавьте в нее приятные мелочи: сухие травы, масло, пену или ароматическую соль с бодрящим тонизирующим эффектом. Уставшую и раздраженную от тяжелого делового костюма и синтетического белья кожу побалуйте розовым маслом, медом и ромашкой.
5. Пока кожа впитывает все дары обогащенной воды, на волосы стоит нанести интенсивную лечебную маску. Одной «подзарядки» в неделю вполне достаточно, чтобы ваши волосы всегда были блестящими и легко укладывались. Можно купить готовую маску, а можно сделать ее самой — прекрасные рецепты вы найдете в этой книге.
6. После ванны не спешите энергично растереться полотенцем. Примите прохладный душ, а затем слегка промокните кожу мягким полотенцем. Не торопясь, мягкими движениями, начиная с ног, вотрите в кожу тела парфюмированный крем или молочко для тела. Область груди слегка помассируйте круговыми движениями и завернитесь в уютный подогретый халат.
7. После ванны кожа лица идеально подготовлена для глубокого очищения. Чтобы скраб действовал интенсивно, наносите его на кожу спиралеобразными движениями от центра лица — так вы совмещаете очищение с легким массажем.
8. Подкорректируйте брови. Чтобы смягчить болезненные ощущения, смажьте кожу питательным кремом, промокнув излишки тампоном, чтобы пинцет не скользил.
9. Пора заняться маникюром. Снять лаковое покрытие с ногтей лучше накануне вечером, чтобы ногти хотя бы в течение ночи отдохнули и подышали, а потом «приняли ванну» вместе со всем остальным телом. Вотрите в кожу вокруг ногтей питательный крем или специальное масло, чтобы смягчить ее. Подкорректируйте кусачками и пилкой изменившуюся за неделю форму ногтей, однако новый слой лака наносить



не спешите. Пусть ногти остынут и «затвердеют» после горячей ванны и крема. Только не забудьте их перед нанесением лака еще раз обезжирить.

10. Не забудьте о коже рук, понежьте их в теплой воде с крахмалом и глицерином или просто сделайте увлажняющую маску (такую же, как для лица). А потом, ополоснув и промокнув руки, тщательно и любовно втирайте в кисти жирный питательный крем от кончиков пальцев к запястьям, словно надеваете облегающие перчатки.
11. Теперь займитесь лицом. Протрите кожу лосьоном и нанесите готовую или сделанную по вашему фирменному рецепту маску. Если кожа раздражена, успокойте ее прохладной маской с огурцом; если устала за рабочую неделю не меньше вас и стала дряблой — взбодрите жгучей маской с продуктами деятельности пчел (прополисом). Если от холодов у вас на лице стали проступать застарелые темные пигментные пятна, сделайте раз в неделю парафиновую маску: она усилит поверхностное кровообращение, и глубокие дефекты постепенно «рассосутся». Через 20 мин снимите маску стягивающим лосьоном или кипяченой водой пополам с молоком.

Очистительная маска

Смешать по 1 ст. л. мелко натертой свежей моркови, манной крупы и растительного масла, легко втереть в кожу. Смыть теплой, затем холодной водой. Нанести питательный крем.

Питательная маска

Растереть 2 ст. л. творога с 1 ст. л. молока и 1 ч. л. меда. Нанести на чистую кожу. Крем не нужен. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

Омолаживающая маска

Смешать 1 яичный желток, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. касторового масла. Пропитать этим составом салфетку для масок или кусок марли, наложить на лицо, сверху накрыть прогретым полотенцем. Через 10 мин умыться теплым молоком. Крем не нужен.



✿ Увлажняющая маска

Мякоть любых овощей и фруктов (в зависимости от сезона) размять и нанести на чистую кожу. Снять теплой, затем холодной водой, нанести крем.

12. Чтобы вернуть уставшим глазам блеск, сделайте маску для век из свеженатертого сырого картофеля. Она также разглаживает морщинки и освежит нежную кожу вокруг глаз, уставшую от ежедневного макияжа.
13. Для людей с жирным типом кожи лица подойдет маска, сделанная из авокадо и яйца. Она состоит из смеси 1 ст. л. косметической глины, 1 яичного желтка, пюре из $\frac{1}{4}$ плода авокадо и небольшого количества гаммелиса. Сделайте однородную массу из всех компонентов, нанесите на лицо и дайте время, чтобы маска подсохла. Глина взаимодействует с избыточным кожным жиром, желток и авокадо увлажняют, а гаммелис тонизирует кожу.
14. Для кожи сухого типа эффективна смесь из яйца, меда и орехового масла. Сделайте пасту из следующих компонентов: 1 ст. л. меда, яичный желток, $\frac{1}{2}$ ч. л. миндального масла и 1 ст. л. йогурта. Нанесите эту смесь на лицо на 20 мин. Мед разглаживает кожу, масло проникает и восстанавливает влажность глубоко в порах, а йогурт сжимает кожу. Важный компонент в маске — желток, который действует как естественный увлажняющий крем. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*
15. Для нормального типа кожи предлагается маска для лица, сделанная из гороховой муки и порошка кожуры апельсина: 1 ст. л. муки, щепотка порошка из кожуры апельсина, 1 ст. л. йогурта и 1 ч. л. оливкового масла. Смесь обеспечит необходимое увлажнение кожи, в то время как апельсиновый порошок служит естественным антисептиком.
16. Темные круги под глазами — обычно результат усталости, возрастных процессов, стресса или дефицита веществ во время диеты. Эта проблема может быть предотвращена или, по крайней мере, минимизирована, если вы каждую ночь получаете 8 ч здорового сна, поскольку беспорядочный режим

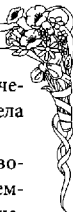


неблагоприятно влияет на здоровье: как «первые ласточки» — темные круги под глазами. В этом случае поможет чай. Заварите некрепкий чай. Когда остынет, заморозьте его, чтобы получить кубики льда. Протирайте этими кубиками область вокруг глаз. Кожа посвежеет, а глаза заблестят.

17. Морщинки в уголках рта — неизбежное следствие старения; их можно уменьшить регулярным мягким массажем с маслом из зародышей пшеницы или касторовым.
18. Морщинки в уголках глаз могут быть уменьшены также регулярным нанесением вазелина или оливкового масла.
19. Стабильная питательная диета, богатая витамином А, может привести к более положительным эффектам, чем любая поверхностная обработка кожи. Дополнение процедур красоты потреблением пищевых продуктов, богатых витамином А, не только улучшит состояние кожи вокруг глаз, но и придаст им блеск и улучшит зрение. Витамин А в больших количествах содержится в печени трески, рыбе, желтых фруктах, овощах и молочных продуктах.
20. Сделать губы полными, мягкими и чувственными можно и без помощи хирургии. Для этого требуются всего лишь гигиенический режим и базовые средства для губ.

Ключ к восхитительному блеску губ — увлажнение. Каждое утро или вечер наносите на губы смесь равных частей глицерина и натуральной розовой воды и позволяйте ей полностью впитаться. Чрезмерно сухие и трескающиеся губы могут быть обработаны смесью равных частей мускатного ореха, порошка куркумы и свежего масла. Порошок куркумы служит антисептиком, в то время как масло помогает быстро заживлять трещины губ. Нужно увлажнить губы ватным тампоном, смоченным теплой водой, а затем нанести смесь равных частей глицерина, вазелина и меда. Эффект будет замечен через 10 дней применения процедуры. *Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!*

21. Применяйте скраб для губ 2 раза в неделю, чтобы избавиться от омертвевших клеток кожи, но воздержитесь от этого, если губы кровоточат или если есть инфекция.



22. Пейте много воды; 8 стаканов — рекомендованное количество для необходимого увлажнения. Обезвоженность тела отражается и на губах.
23. Попробуйте в день, посвященный себе, не курить или вообще бросьте курить, так как это ведет к высыханию, потемнению и растрескиванию губ и сводит на нет все преимущества использования любого средства по уходу за губами.
24. Вечером пойдите в кинотеатр или театр и постарайтесь перед сном 1—1,5 ч погулять на свежем воздухе.

Один раз в месяц

1. Обязательно дайте отдых желудочно-кишечному тракту: очистите кишечник, сделайте разгрузочный день с большим количеством щелочной минеральной воды, овощных и фруктовых соков. Все это лишь на пользу красоте.
2. Не забудьте о визите к парикмахеру. Не обязательно менять прическу: достаточно подправить форму, подровнять концы или обновить химическую завивку и цвет волос.

Вместо заключения. Молодость и красота надолго

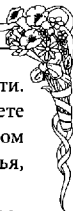
Высыпайтесь. Вы ведь это знаете, правда? Не меньше 8 ч! Регулярное недосыпание не только старит кожу, расшатывает нервную систему, но и ведет к прибавке в весе.

Будьте умеренны в еде. Не морите себя голодом, но и не объедайтесь! Старайтесь включать в рацион больше свежих овощей и фруктов. Регулярно ешьте орехи — тогда морщинки появятся позже. Но не слишком увлекайтесь: орехи очень калорийны. Не забывайте о рыбе — она защитит ваше сердце и сосуды. И поменьше сладкого и мучного, но не отказывайтесь совсем от любимых пирожных, строгие ограничения только навредят!

Следите за весом. Если вы будете то набирать, то терять вес, это плохо отразится на вашей внешности. Следите за тем, чтобы вес оставался стабильным: если заметили, что немного набрали его, ограничьте свой рацион. Можно просто заменить ужин стаканом кефира и яблоком, и за несколько дней пара лишних килограммов уйдет.

Пейте воду! Начинайте каждое утро со стакана чистой воды и в течение дня предпочитайте воду сокам и газировке. Старайтесь пить понемногу, маленькими глотками — тогда не будет нагрузки на почки. И помните, что недостаток воды может вызвать усталость, головную боль, проблемы с кишечником.

Сохраняйте душевное равновесие. Стресс — одна из причин преждевременного старения, так что постарайтесь на все смотреть проще и не переживать по пустякам. По возможности больше общайтесь с природой — это не обязательно должна быть поездка в лес с палатками. Обычная прогулка в парке тоже очень полезна для нервной системы.



Найдите себе пару. Любовь — настоящий эликсир молодости. Если предаваться любви хотя бы дважды в неделю, то вы будете выглядеть гораздо моложе! Ведь вырабатывающийся при этом гормон эндорфин, который иначе называют гормоном счастья, укрепляет иммунную систему.

Любите свою работу. Те, кто работает, выглядят моложе своих неработающих сверстников примерно на 5 лет! Старайтесь полностью реализовать себя, это добавит вам уверенности.

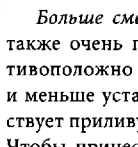
Найдите хобби. Увлекайтесь вышивкой, танцами, стихами, выпечкой, наблюдением за звездами, путешествиями, рисованием! Любимое увлечение не только будет приносить вам моральное удовлетворение, но и обогатит вас новыми знаниями, опытом, возможностями.

Обновляйте макияж. Если вы годами делаете один и тот же макияж, то пора его изменить. Откажитесь от тонального крема — лучше использовать корректирующие средства на тех участках кожи, где это необходимо, а потом слегка припудрить, чтобы сделать кожу матовой. Избегайте слишком яркой косметики и помните, что блестящие и перламутровые тени подчеркивают морщинки.

Обязательно снимайте макияж перед сном. Сделайте это обязательным ежевечерним ритуалом. Купите себе приятное молочко и тоник для снятия макияжа и поставьте на туалетный столик вместе с красивой коробочкой с ватными дисками. Наслаждайтесь процессом ухода за собой!

Ухаживайте за кожей. Обязательно пользуйтесь дневным и ночным кремами, подходящими вашему возрасту и типу кожи. Дневной крем должен быть с солнцезащитными фильтрами, особенно это актуально летом. Хотя бы раз в неделю делайте увлажняющие маски для лица и шеи.

Ходите к парикмахеру. Хороший мастер способен преобразить вас и сделать настоящей королевой! Но чтобы не испытать разочарования, обратитесь к уже знакомому парикмахеру. Посоветуйтесь с мастером, какая прическа подойдет вашему типу лица, просмотрите журналы. Но не делайте стрижку или химическую завивку накануне важного события — волосам нужно немного времени, чтобы адаптироваться, а вам — чтобы принять новый облик и чувствовать себя уверенно.



Больше смейтесь. Смех не только продлевает жизнь! Он также очень полезен для иммунной системы, действуя противоположно стрессу. Любители посмеяться реже болеют и меньше устают! Смех тонизирует лицевые мышцы, способствует приливу крови, так что не бойтесь морщин, улыбайтесь! Чтобы принести больше смеха в свою жизнь, читайте юмористические журналы, обменивайтесь шутками с друзьями и коллегами, смотрите комедии, покупайте в подарок забавные сувениры.

Двигайтесь! С возрастом замедляется обмен веществ, что может привести к лишнему весу. Спасти ситуацию могут физические нагрузки — не обязательно заниматься в спортзале, можно просто больше ходить пешком, в походы, предпочитать лифту лестницу. Если вы каждый день добираетесь домой на автобусе, выйдите на одну-две остановки раньше и прогуляйтесь пешком.

Общайтесь с приятными людьми. Почаще ходите в гости и проводите время с друзьями — это положительно влияет на душевное равновесие. Можно совместить приятное с полезным — например, пойти в поход с друзьями! Тогда вам гарантированы и физические нагрузки, и приятное общение.

Тренируйте мозг. Изучайте иностранные языки, разгадывайте кроссворды, играйте в интеллектуальные игры — это поможет сохранить ясный ум до глубокой старости.

Не подавляйте свой гнев. Очень вредно постоянно держать в себе негативные эмоции. Конечно, не стоит срываться на окружающих! Выход есть: вы можете поколотить подушки и вдоволь покричать наедине с собой. Также очень помогают физические упражнения. Если вас что-то огорчает, скажите об этом и иногда спорьте с тем, с кем вы не согласны.

Расстаньтесь с сигаретой. Когда женщина бросает курить, ее кожа молодеет! Так что не откладывайте это в долгий ящик, бросайте курить и молодейте с каждым днем!

И обязательно любите себя! Балуйте себя время от времени, не ограничивайте строгими рамками. Наслаждайтесь каждым новым днем, ведь вокруг так много хорошего! Делайте себе подарки, заботьтесь о душе и теле, и вы всегда будете молодой!

Секретами красоты с нами поделились

Абакарилова Екатерина Степановна, г. Харьков

Аболоникова Светлана Валентиновна, с. Красное, Скадовский р-н, Херсонская обл.

Аверьянов Георгий Юрьевич, г. Балта, Одесская обл.

Алаверанова Светлана Александровна, г. Бровары, Киевская обл.

Александрова Татьяна Михайловна, г. Киев

Алексеев Юрий Константинович, г. Херсон

Аметова Венера Нуриевна, с. Новоклёново, Белогорский р-н, Крым

Ананьева Елена Васильевна, г. Киев

Андриец Татьяна Петровна, с. Козловка, Шаргородский р-н, Винницкая обл.

Андрущук Лидия Васильевна, г. Чернигов

Андрущенко Лилия Игоревна, г. Киев

Анисимова Яна Валентиновна, г. Мариуполь, Донецкая обл.

Анциферова Наталья Александровна, с. Пеньковка, Шаргородский р-н, Винницкая обл.

Арифханова-Подворчанская Наталья Сергеевна, г. Бахчисарай, Крым

Афонькина Ирина Викторовна, г. Рязань

Ахтемийчук Марианна Юрьевна, г. Черновцы

Бабиц Каролина Сергеевна, пос. Акимовка, Запорожская обл.

Баглай Иван Михайлович, с. Коты, Яворовский р-н, Львовская обл.

Бадалова Тарана Арифовна, г. Обухов, Киевская обл.

Базарова Наталья Викторовна, г. Одесса

Балабанова Наталья Викторовна, г. Чайковский, Пермский край

Бараненко Александра Анатольевна, г. Одесса

Баркова Ирина Анатольевна, пгт Высокий, Харьковский р-н, Харьковская обл.

Бархатдинова Вероника Павловна, с. Александровское, Красноуфимский р-н, Свердловская обл.



Басюк Наталия Варнавовна, с. Борсуки, Лановецкий р-н, Тернопольская обл.

Баула Наталия Владимировна, г. Киев

Бацура Ирина Анатольевна, г. Кривой Рог, Днепропетровская обл.

Бездверная Юлия Васильевна, г. Богодухов, Харьковская обл.

Белая Оксана Ивановна, с. Безыменное, Новоазовский р-н, Донецкая обл.

Белых Елена Александровна, г. Кировоград

Берберова Дарья Игоревна, г. Харьков

Бирюкова Екатерина Владимировна, с. Тоцкое, Тоцкий р-н, Оренбургская обл.

Блажкив Юрий Ярославович, г. Олешков, Снятинский р-н, Ивано-Франковская обл.

Блашко Наталья Николаевна, г. Богодухов, Харьковская обл.

Бовкун Любовь Анатольевна, г. Константиновка, Донецкая обл.

Богачева Елена Владимировна, с. Тарутино, Чесменский р-н, Челябинская обл.

Боева Ольга Сергеевна, пос. Золотухино, Золотухинский р-н, Курская обл.

Бойко Наталья Алексеевна, г. Киев

Болва Любовь Владимировна, г. Мена, Черниговская обл.

Болибрух Александр Николаевич, г. Запорожье

Бондарь Владимир Владимирович, с. Цибли, Переяслав-Хмельницкий р-н, Киевская обл.

Бордунова Елена Викторовна, пос. Дружковка, Донецкая обл.

Борисенко Светлана Леонидовна, г. Краматорск, Донецкая обл.

Борисова Ольга Олеговна, г. Москва

Борумбей Наталья Игоревна, с. Граденицы, Беляевский р-н, Одесская обл.

Борченко Ольга Владимировна, с. Нерубайское, Беляевский р-н, Одесская обл.

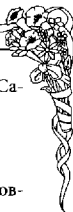
Ботвина Анна Викторовна, г. Донецк

Брумирская Таисия Николаевна, г. Кривой Рог, Днепропетровская обл.

Брумирская Зоя Григорьевна, г. Кривой Рог, Днепропетровская обл.

Бугарь Ксения Александровна, г. Запорожье

Буймирская Марина Владимировна, г. Харцызск, Донецкая обл.



Булатова Наталия Викторовна, с. Алексеевка, Аркадакский р-н, Саратовская обл.

Бумажная Марина Владимировна, г. Николаев

Бурбела Татьяна Анатольевна, г. Винница

Бурлакова Татьяна Петровна, г. Днепродзержинск, Днепропетровская обл.

Бурмагина Татьяна Николаевна, г. Сengiлей, Сengiлеевский р-н, Ульяновская обл.

Бутко Александр Владимирович, г. Кировск, Луганская обл.

Быковская Татьяна Васильевна, г. Горловка, Донецкая обл.

Былинская Анастасия Евгеньевна, г. Рубцовск, Алтайский край

Вавринюк Ольга Ярославовна, с. Запытов, Каменка-Бутский р-н, Львовская обл.

Василевич Наталья Юрьевна, г. Ишим, Тюменская обл.

Вдовиченко Ольга Прокофьевна, пгт Згуровка, Киевская обл.

Венгер Артем Владимирович, г. Хмельницкий

Вербицкая Нина Константиновна, с. Ивановка, Сакский р-н, Крым

Веремчук Анна Петровна, г. Киев

Вечканова Ольга Игоревна, г. Симферополь, Крым

Вишталъ Татьяна Викторовна, г. Винница

Власов Юрий Александрович, с. Красногвардейское, Советский р-н, Крым

Войт Ирина Владимировна, пос. Равнинный, Новоалександровский р-н, Ставропольский край

Войчук Виктория Александровна, пгт Оратов, Оратовский р-н, Винницкая обл.

Волинец Ольга Богдановна, г. Тернополь

Волочий Илья Николаевич, г. Ивано-Франковск

Волынка Анна Александровна, с. Карповка, Городищенский р-н, Волгоградская обл.

Воронкова Юлия Владимировна, г. Симферополь, Крым

Высоцкая Алена Васильевна, г. Иванов, Киевская обл.

Выхрыстюк Нела Ивановна, г. Горловка, Донецкая обл.

Гаврюшина Виктория Алексеевна, г. Борисполь, Киевская обл.

Галанюк Светлана Ивановна, с. Виньковцы, Хмельницкая обл.

Гаркуша Олеся Анатольевна, г. Николаев



Герасименко Юлия Юрьевна, ст. Староминская, Староминский р-н, Краснодарский край

Герасимова Анастасия Васильевна, пос. Чипляево, Спас-Деменский р-н, Калужская обл.

Герасимова Галина Александровна, с. Куруил, Кувандыкский р-н, Оренбургская обл.

Герман Галина Ивановна, г. Костополь, Ровенская обл.

Гирчак Альбина Николаевна, г. Ровно

Главатая Оксана Викторовна, г. Харьков

Гладка Наталья Борисовна, с. Криков, Чемеровецкий р-н, Хмельницкая обл.

Гладнева Ольга Вячеславовна, пгт Кача, г. Севастополь

Гладун Ирина Владимировна, г. Запорожье

Глушак Татьяна Ильинична, г. Прутовка, Снятынский р-н, Ивано-Франковская обл.

Годлевская Марина Валентиновна, г. Кривой Рог, Днепропетровская обл.

Головина Елена Григорьевна, г. Киев

Гончарук Мария Андреевна, с. Зняцево, Мукачевский р-н, Закарпатская обл.

Гордиенко Людмила Евгеньевна, г. Ровно

Горягина Марина Алексеевна, г. Луганск

Горященко Екатерина Николаевна, г. Крымск, Краснодарский край

Гостриков Вячеслав Олегович, г. Днепропетровск

Гребенюк Антонина Никитична, г. Степногорск, Васильевский р-н, Запорожская обл.

Григорьева Лидия Федотовна, г. Киев

Григорьева Елена Андреевна, г. Херсон

Григорьева Светлана Львовна, г. Тамбов

Гринчешена Инна Евгеньевна, г. Черновцы

Гринюк Екатерина Владимировна, с. Иловица, Шумский р-н, Тернопольская обл.

Грубчак Инна Игоревна, г. Бердичев, Житомирская обл.

Грыцык Инна Федосеевна, г. Новоград-Волынский, Житомирская обл.

Грязен Екатерина Викторовна, г. Кировск, Краснолиманский р-н, Донецкая обл.

Губарева Марина Владимировна, г. Шостка, Сумская обл.



Гуревская Светлана Владимировна, с. Концеполь, Первомайский р-н, Николаевская обл.

Гурьева Альбина Азатовна, г. Агрыз, Агрызский р-н, Республика Татарстан

Гутьяр Ирина Николаевна, г. Васильков, Киевская обл.

Даниленко Олеся Петровна, г. Вышгород, Киевская обл.

Данилова Мария Ивановна, пос. Самково, Плесецкий р-н, Архангельская обл.

Данюк Лилия Александровна, с. Судилков, Шепетовский р-н, Хмельницкая обл.

Дашкевич Виктория Игоревна, с. Тупальцы, Новоград-Волынский р-н, Житомирская обл.

Демченко Светлана Викторовна, г. Смела, Черкасская обл.

Демьянова Наталья Николаевна, г. Бахчисарай, Крым

Дериконь Наталия Анатольевна, г. Деражня, Хмельницкая обл.

Джелянчик Ление Решатовна, г. Симферополь, Крым

Дзюбенко Нина Константиновна, г. Киев

Добровольская Надежда Павловна, пгт Дашава, Стрыйский р-н, Львовская обл.

Довгополук Галина Павловна, с. Лемешовка, Калиновский р-н, Винницкая обл.

Донцова Регина Сергеевна, с. Крайчиково, Колосовский р-н, Омская обл.

Дорошенко Ирина Александровна, г. Никополь, Днепропетровская обл.

Дударева Вера Васильевна, с. Великоселье, Нижнегорский р-н, Крым

Дулинова Наталья Николаевна, г. Павлоград, Днепропетровская обл.

Дыба Оксана Павловна, г. Киев

Евстафьева Тамара Евдокимовна, г. Днепропетровск

Ежомбек Елена Владимировна, г. Харьков

Елистратова Ирина Николаевна, г. Узловая, Тульская обл.

Еловик Юлия Владимировна, г. Межгорье, Республика Башкортостан

Емельяненко Александра Александровна, г. Севастополь

Еремин Евгений Николаевич, г. Павловск, Павловский р-н, Алтайский край

Ермак Татьяна Владимировна, с. Ивановка, Щорский р-н, Черниговская обл.



Ерошенко Кристина Сергеевна, г. Измаил, Одесская обл.

Есауленко Татьяна Николаевна, с. Отказное, Советский р-н, Ставропольский край

Еськова Лилия Анатольевна, с. Кугаевцы, Чемеровецкий р-н, Хмельницкая обл.

Жданова Виктория Валериевна, г. Донецк

Жуков Александр Сергеевич, с. Буравцовка, Эртильский р-н, Воронежская обл.

Загладько Светлана Степановна, г. Дружковка, Донецкая обл.

Заец Светлана Алексеевна, с. Курень, Бахмачский р-н, Черниговская обл.

Заика Галина Анатольевна, г. Винница

Зайцева Виолетта Петровна, г. Львов

Закаленко Светлана Викторовна, г. Бар, Винницкая обл.

Заставна Надежда Ярославовна, г. Гусятин, Тернопольская обл.

Зварич Юлия Анатольевна, г. Тлумач, Ивано-Франковская обл.

Землянская Елена Викторовна, г. Мариуполь, Донецкая обл.

Зименкова Виктория Владимировна, г. Ромны, Сумская обл.

Зьора Наталия Николаевна, с. Четвертиновка, Тростянецкий р-н, Винницкая обл.

Иванова Ольга Александровна, г. Белокуракино, Луганская обл.

Иванова Елена Геннадиевна, с. Царедаровка, Лозовской р-н, Харьковская обл.

Ивануха Олеся Николаевна, г. Энергодар, Запорожская обл.

Иванченко Леся Петровна, г. Тетиев, Киевская обл.

Иващенко Татьяна Ивановна, г. Днепропетровск

Кабачевская Юлия Васильевна, г. Николаев

Калатин Екатерина Владимировна, с. Купин, Городокский р-н, Хмельницкая обл.

Камоликова Еуджения Руслановна, г. Киев

Кандратович Людмила Брониславовна, г. Красноармейск, Донецкая обл.

Капица Екатерина Николаевна, с. Юрковцы, Чемеровецкий р-н, Хмельницкая обл.

Капишон Ольга Анатольевна, г. Южноукраинск, Николаевская обл.

Караповская Ольга Сергеевна, г. Богучар, Богучарский р-н, Воронежская обл.

Кашеева Мария Николаевна, г. Харцызск, Донецкая обл.



- Квачкова Нина Людвиговна, г. Симферополь, Крым
Кибарева Вера Игоревна, г. Йошкар-Ола
Кирик Ирина Васильевна, пос. Березнеговатое, Николаевская обл.
Кириллова Галина Валентиновна, г. Керчь, Крым
Кириллова Наталья Львовна, г. Харьков
Кириченко Александр Антонович, г. Вахрушево, Красный луч, Луганская обл.
Кирьянова Юлия Михайловна, г. Лубны, Полтавская обл.
Китова Юлия Григорьевна, г. Власовка, Светловодский р-н, Кировоградская обл.
Кифоренко Людмила Львовна, г. Горловка, Донецкая обл.
Кияница Анна Владимировна, пгт Калиновка, Васильковский р-н, Киевская обл.
Климанская Людмила Григорьевна, г. Кривой Рог, Днепропетровская обл.
Клименко Юлия Анатольевна, г. Ахтырка, Сумская обл.
Князев Сергей Леонидович, пгт Володарское, Донецкая обл.
Кобзаренко Марина Анатольевна, г. Запорожье
Ковалева Анна Борисовна, г. Одесса
Ковальчук Мария-Марьяна Васильевна, г. Львов
Ковтун Ольга Вячеславовна, г. Днепропетровск
Ковтун Ирина Антоновна, г. Корюковка, Черниговская обл.
Когут Стелла Юрьевна, с. Новая Збурьевка, Голопристанский р-н, Херсонская обл.
Кожемякина Татьяна Сергеевна, г. Рубежное, Луганская обл.
Кожушок Наталия Владимировна, г. Костополь, Ровенская обл.
Козакова Валентина Григорьевна, г. Запорожье
Козачук Наталья Николаевна, пгт Рауховка, Березовский р-н, Одесская обл.
Козицкая Анна Вячеславовна, г. Никополь, Днепропетровская обл.
Козлова Светлана Сергеевна, г. Нижний Тагил, Свердловская обл.
Козловская Елена Сергеевна, с. Роксоланы, Овидиопольский р-н, Одесская обл.
Козова Виктория Степановна, г. Львов
Козюра Наталья Константиновна, г. Каменка-Днепровская, Запорожская обл.
Колесник Светлана Владимировна, г. Одесса



Колосова Наталия Николаевна, г. Севастополь
Колтунова Ольга Алексеевна, пгт Станично-Луганское, Луганская обл.
Колывайко Зоя Александровна, г. Сумы
Кондратенко Анна Александровна, с. Кузнецово-Михайловка, Тельмановский р-н, Донецкая обл.
Кондратюк Владимир Иванович, г. Радомышль, Житомирская обл.
Конова Антонина Федоровна, г. Сим, Ашинский р-н, Челябинская обл.

Кононенко Александр Петрович, с. Лантратовка, Троицкий р-н, Луганская обл.

Конончук Елена Васильевна, с. Зализница, Корецкий р-н, Ровенская обл.

Конопелько Анастасия Юрьевна, г. Шостка, Сумская обл.

Коншин Александр Владимирович, г. Мариуполь, Донецкая обл.

Копаева Светлана Александровна, с. Дмитровка, Шахтерский р-н, Донецкая обл.

Корж Ольга Михайловна, с. Товмачик, Коломыйский р-н, Ивано-Франковская обл.

Корнейчук Ирина Михайловна, с. Кочеток, Чугуевский р-н, Харьковская обл.

Корнива Полина Ивановна, с. Потемкино, Высокопольский р-н, Херсонская обл.

Коротенко Лариса Васильевна, г. Чернигов

Костенко Татьяна Владимировна, г. Харьков

Костина Ирина Ивановна, г. Николаев

Костина Мирайда Петровна, г. Северодонецк, Луганская обл.

Косцевич Николай Александрович, г. Переяслав-Хмельницкий, Киевская обл.

Котенко Марина Владимировна, г. Киев

Коцур Наталья Леонидовна, г. Хотин, Черновицкая обл.

Кравец Ирина Александровна, г. Ровное, Новомосковский р-н, Днепропетровская обл.

Кравченко Ольга Александровна, с. Отказное, Советский р-н, Ставропольский край

Красовский Евгений Сергеевич, г. Красный Луч, Луганская обл.

Красько Светлана Васильевна, с. Бахмач, Черниговская обл.

Кратина Валерия Леонидовна, г. Луганск



Крещук Яна Сергеевна, г. Красный Луч, Луганская обл.
Криворучко Ирина Константиновна, г. Днепропетровск
Крохмаль Марианна Андреевна, г. Днепропетровск
Крутелева Анна Алексеевна, г. Запорожье
Крушинская Анна Анатольевна, г. Орехов, Запорожская обл.
Крылова Наталья Анатольевна, г. Пестово, Пестовский р-н, Новгородская обл.

Кузнецова Виктория Валентиновна, г. Николаев
Кузнецова Ольга Владимировна, г. Воткинск, Удмуртская Республика
Кузова Татьяна Александровна, г. Севастополь
Кузьменко Надежда Григорьевна, г. Полтава
Кузьмич Екатерина Григорьевна, г. Ракитное, Ровенская обл.
Кузьмичева Вероника Григорьевна, г. Макеевка, Донецкая обл.
Кука Оксана Александровна, г. Ялта, Крым
Кукла Людмила Иосифовна, с. Долгое, Иршавский р-н, Закарпатская обл.

Кулак Юрий Константинович, г. Карловка, Полтавская обл.
Кульнева Римма Хамзиевна, с. Паново, Тотемский р-н, Вологодская обл.
Куманикина Лариса Валерьевна, г. Донецк, Ростовская обл.
Куприянова Наталья Владимировна, г. Запорожье
Курносенко Дарья Викторовна, г. Степногорск, Васильевский р-н, Запорожская обл.

Курьянова Юлия Анатольевна, г. Омск
Куценко Светлана Борисовна, Камышаны, г. Херсон
Куценко Татьяна Николаевна, г. Киев
Кучеренко Ирина Анатольевна, г. Одесса
Кушнир Ирина Андреевна, г. Светловодск, Кировоградская обл.
Лавренюк Оксана Сергеевна, г. Макеевка, Донецкая обл.
Лазарь Людмила Николаевна, г. Ровеньки-4, Луганская обл.
Ламбова Анна Викторовна, г. Одесса
Латка Вита Васильевна, г. Ахтырка, Сумская обл.
Лебедь Татьяна Николаевна, г. Шепетовка, Хмельницкая обл.
Лигунова Надежда Евгеньевна, г. Макеевка, Донецкая обл.
Липкина Ирина Анатольевна, с. Каменный Мост, Новоукраинский р-н, Кировоградская обл.

Литвинчук Екатерина Александровна, г. Североуральск, Свердловская обл.



Лихман Наталия Евгеньевна, г. Харьков

Логвиненко Максим Александрович, г. Кобеляки, Полтавская обл.

Лузан Наталья Владимировна, г. Днепропетровск

Лукиян Людмила Петровна, г. Тернополь

Лукиянчук Ирина Николаевна, г. Калиновка, Винницкая обл.

Луценко Наталия Александровна, г. Черкассы

Луценко Ольга Александровна, пос. Шалыгино, Глуховский р-н, Сумская обл.

Луценко Мария Николаевна, г. Новоархангельск, Кировоградская обл.

Луцкив Ирина Юрьевна, пос. Томаковка, Днепропетровская обл.

Лысенко Виктория Леонидовна, г. Мироновка, Киевская обл.

Ляхта Оксана Владимировна, г. Гусятин, Тернопольская обл.

Ляшенко Любовь Михайловна, г. Днепропетровск

Магомаева Мария Васильевна, г. Рязань

Мазовецкая Виктория Владимировна, г. Смела, Черкасская обл.

Мазур Валентина Федоровна, г. Старобельск, Луганская обл.

Мазур Инна Ивановна, с. Росоша, Липовецкий р-н, Винницкая обл.

Макаева Анна Павловна, с. Мокрец, Броварской р-н, Киевская обл.

Макарова Алла Валерьевна, г. Чуднов, Житомирская обл.

Марина Мария Ивановна, пгт Солотвино, Тячевский р-н, Закарпатская обл.

Маркитан Наталья Валерьевна, с. Княжичи, Броварской р-н, Киевская обл.

Мартынюк Анастасия Игоревна, г. Киев

Масленникова Светлана Васильевна, пгт Белозерка, Херсонская обл.

Масько Елена Олеговна, г. Днепродзержинск, Днепропетровская обл.

Масько Оксана Викторовна, г. Торез-17, Донецкая обл.

Масюкова Светлана Викторовна, с. Романовка, Романовский р-н, Саратовская обл.

Матлан Галина Петровна, с. Богдановка, Яготинский р-н, Киевская обл.

Матюха Ольга Владимировна, г. Новоград-Волынский, Житомирская обл.

Махынко Марина Валерьевна, г. Запорожье

Маякина Татьяна Валентиновна, г. Енакиев, Донецкая обл.

Мелешкова Наталья Федоровна, г. Москва



Мелихова Ольга Сергеевна, г. Запорожье

Мельник Наталья Станиславовна, с. Сеньково, Купянский р-н, Харьковская обл.

Мельник Виктория Олеговна, г. Ровно

Мельник Светлана Владимировна, г. Мелитополь, Запорожская обл.

Мельник Наталья Юрьевна, г. Ромны, Сумская обл.

Менжега Виктор Николаевич, пгт Шрамковка, Драбовский р-н, Черкасская обл.

Мех Наталья Сергеевна, пгт Комсомольское, Змиевской р-н, Харьковская обл.

Миняйло Наталья Михайловна, г. Запорожье

Мирилко Юлия Васильевна, с. Новотимофеевка, Снигиревский р-н, Николаевская обл.

Мироненко Оксана Евгеньевна, с. Безруки, Дергачевский р-н, Харьковская обл.

Миронова Юлия Владимировна, с. Шуркино, Окуловский р-н, Новгородская обл.

Митяев Александр Валентинович, г. Кировоград

Михайлик Лариса Васильевна, г. Винница

Михайлова Елена Александровна, г. Киев

Михалевская Ирина Евгеньевна, г. Мариуполь, Донецкая обл.

Молева Татьяна Уразаевна, г. Иваново

Монахова Наталия Ивановна, г. Измаил, Одесская обл.

Морарь Яна Николаевна, с. Александровка, Котовский р-н, Одесская обл.

Мордасова Светлана Евгеньевна, г. Новороссийск, Краснодарский край

Мороз Марианна Николаевна, Коцюбинское, Ирпень, Киевская обл.

Мороченец Виктория Александровна, г. Кузнецовск, Ровенская обл.

Москаленко Валентина Владимировна, с. Щербанка, Раздельнянский р-н, Одесская обл.

Мохова Елена Викторовна, г. Харьков

Музычук Инна Викторовна, с. Софиевская Борщаговка, Киево-Святошинский р-н, Киевская обл.

Мунтян Регина Сергеевна, г. Одесса

Мурадова Юлия Викторовна, г. Николаев

Муртищева Валентина Леонидовна, г. Черкасская Лозовая, Дергачевский р-н, Харьковская обл.



Нагорная Галина Юрьевна, с. Масловка, Мироновский р-н, Киевская обл.

Нагорняк Наталья Николаевна, г. Бар, Винницкая обл.

Назарчук Наталья Владимировна, с. Малая Глуша, Любешовский р-н, Волынская обл.

Нестерук Тамила Ивановна, с. Молчановка, Сквирский р-н, Киевская обл.

Нечипорук Надежда Леонидовна, г. Славута, Хмельницкая обл.

Ниженская Юлия Анатольевна, с. Гордашовка, Тальновский р-н, Черкасская обл.

Никитич Наталья Иосифовна, г. Ратно, Волынская обл.

Никулина Татьяна Федоровна, пос. Малый Маяк, Алушта, Крым

Никулина Евгения Николаевна, пос. Октябрьский, Чердаклинский р-н, Ульяновская обл.

Нитченко Ирина Виленовна, г. Северодонецк, Луганская обл.

Новаковская Светлана Васильевна, г. Чернелов-Русский, Тернопольский р-н, Тернопольская обл.

Новикова Наталья Александровна, с. Сизовка, Сакский р-н, Крым

Новицкая Анна Сергеевна, с. Староказачье, Белгород-Днестровский р-н, Одесская обл.

Носатая Ирина Васильевна, пгт Великая Березовица, Тернопольский р-н, Тернопольская обл.

Нохрина Антонина Ларионовна, с. Верхняя Липовка, Камышинский р-н, Волгоградская обл.

Объедкова Елена Жектовна, пос. Вихлянцево, Камышинский р-н, Волгоградская обл.

Овдиук Кристина Андреевна, г. Чернигов

Овчинников Александр Витальевич, г. Стаханов, Луганская обл.

Овчинникова Людмила Алексеевна, г. Керчь, Крым

Олексин Галина Михайловна, г. Ивано-Франковск

Ольхова Татьяна Анатольевна, г. Севастополь

Омельченко Анжелика Викторовна, г. Харьков

Омельчук Елизавета Васильевна, г. Фастов, Киевская обл.

Осадча Ольга Ивановна, с. Дорошовка, Вознесенский р-н, Николаевская обл.

Осипова Алена Валерьевна, с. Зименки, Семеновский р-н, Нижегородская обл.



Охрименко Ирина Михайловна, г. Белополье, Сумская обл.

Павленко Елена Андреевна, г. Хмельницкий

Павлова Наталья Викторовна, г. Харьков

Павлючик Ирина Васильевна, г. Березно, Ровенская обл.

Пазинич Артем Анатольевич, г. Никополь, Днепропетровская обл.

Панина Светлана Васильевна, г. Алчевск, Луганская обл.

Панютина Марина Игоревна, с. Плодовое, Бахчисарайский р-н,
Крым

Папировник Оксана Витальевна, с. Геновка, Первомайский р-н, Ни-
колаевская обл.

Пархоменко Марина Михайловна, г. Комсомольск, Полтавская обл.

Паскаль Галина Анатольевна, с. Прилиманское, Овидиопольский р-н,
Одесская обл.

Пастух Лариса Ивановна, г. Хмельницкий

Пастушенко Алла Николаевна, г. Киев

Пасько Елена Владимировна, г. Харьков

Пенткевич Ольга Григорьевна, г. Киев

Пеньковская Юлия Станиславовна, г. Казатин, Винницкая обл.

Пересичанская Лидия Ивановна, с. Борщовка, Балаклеяский р-н,
Харьковская обл.

Пересичная Ирина Владимировна, г. Краматорск, Донецкая обл.

Перетятко Алла Юрьевна, пгт Пересечное, Дергачевский р-н, Харь-
ковская обл.

Петрова Серафима Александровна, г. Киев

Пеунков Владимир Анатольевич, г. Рубежное, Луганская обл.

Печерская Рита Александровна, г. Алчевск, Луганская обл.

Пивень Виталина Викторовна, с. Човгузов, Теофипольский р-н,
Хмельницкая обл.

Пивоварова Елена Борисовна, г. Лисичанск, Луганская обл.

Пикалова Юлия Эдуардовна, пгт Великая Лепетиха, Херсонская обл.

Пилипенко Татьяна Виталиевна, г. Киверцы, Волынская обл.

Пискунова Елена Васильевна, г. Луганск

Пискунова Людмила Николаевна, с. Благовещенка, Каменско-
Днепровский р-н, Запорожская обл.

Платонова Светлана Ивановна, г. Харьков

Плахотная Алла Васильевна, пгт Калиновка, Васильковский р-н,
Киевская обл.



Побигай Ирина Юрьевна, пгт Червоный Донец, Балаклейский р-н, Харьковская обл.

Повзун Марина Александровна, г. Красноперекопск, Крым

Подмазко Алена Александровна, г. Беляевка, Одесская обл.

Подмогильная Ирина Анатольевна, с. Сигнаевка, Шполянский р-н, Черкасская обл.

Полянская Анна Александровна, г. Харьков

Попова Татьяна Викторовна, г. Бийск, Алтайский край

Попович Марьяна Юрьевна, с. Великие Лучки, Мукачевский р-н, Закарпатская обл.

Пославская Марина Анатольевна, с. Богородичное, Славянский р-н, Донецкая обл.

Поточняк Наталия Романовна, г. Львов

Приезжева Лидия Ивановна, пос. Преображенский, Краснослободский р-н, Республика Мордовия

Профир Наталья Викторовна, г. Кривой Рог, Днепропетровская обл.

Прудкий Алексей Олегович, г. Чигирин, Черкасская обл.

Прус Виктория Петровна, пгт Кривое Озеро, Николаевская обл.

Прутка Инна Николаевна, г. Киев

Прушківська Виктория Валентиновна, г. Хмельницкий

Пузанова Надежда Петровна, пгт Белозерка, Херсонская обл.

Пустовая Валентина Николаевна, г. Белозерское, Добропольский р-н, Донецкая обл.

Радкевич Елена Николаевна, г. Славутич, Киевская обл.

Развина Светлана Владимировна, г. Донецк

Ракивненко Светлана Александровна, г. Красноград, Харьковская обл.

Рамусь Юлия Николаевна, с. Воробьевка, Новгород-Северский р-н, Черниговская обл.

Рассказин Алексей Васильевич, г. Енакиев, Донецкая обл.

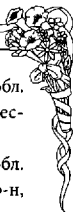
Резепина Анна Анатольевна, с. Прорывное, Звериноголовский р-н, Курганская обл.

Резник Наталия Васильевна, г. Харьков

Римлянская Любовь Ивановна, с. Шульговка, Петриковский р-н, Днепропетровская обл.

Рисухина Лидия Андреевна, г. Луганск

Родичева Марина Александровна, г. Конотоп, Сумская обл.



Рожко Светлана Викторовна, с. Гоголев, Броварской р-н, Киевская обл.
Рожко Наталия Степановна, с. Десантное, Килийский р-н, Одесская обл.

Розруцкая Наталия Викторовна, г. Коростышев, Житомирская обл.
Рольгайзер Татьяна Викторовна, с. Счастливая, Липовецкий р-н, Винницкая обл.

Романенко Наталья Ивановна, г. Горловка, Донецкая обл.

Романенко Мария Владимировна, х. Калинин, Целинский р-н, Ростовская обл.

Рудик Анна Владимировна, г. Львов

Руднев Сергей Юрьевич, г. Кировоград

Руснак Виктория Николаевна, с. Богдан, Раховский р-н, Закарпатская обл.

Рыбачик Наталия Александровна, г. Киев

Рыжих Раиса Васильевна, г. Днепродзержинск, Днепропетровская обл.

Рябокоть Людмила Леонидовна, г. Винница

Савченко Марина Валерьевна, г. Глухов, Сумская обл.

Садкова Наталья Александровна, г. Симферополь, Крым

Сазанакowa Раиса Архиповна, с. Арбаты, Таштыпский р-н, Республика Хакасия

Салий Алла Васильевна, г. Канев, Черкасская обл.

Салий Максим Алексеевич, г. Барвенково, Харьковская обл.

Сатмари Жужанна Степановна, г. Ужгород

Свердел Вера Васильевна, г. Киев

Свисенко Екатерина Геннадьевна, г. Днепродзержинск, Днепропетровская обл.

Седельникова Людмила Павловна, г. Симферополь, Крым

Сезонова Ирина Павловна, г. Орел

Секриеру Константин Федорович, пгт Першотравневое, Овручский р-н, Житомирская обл.

Семенченко Надежда Анатольевна, г. Киев

Семенюк Ирина Леонидовна, г. Харьков

Семиженко Людмила Ивановна, г. Джанкой, Крым

Семчишина Тамара Андреевна, пгт Чемеровцы, Хмельницкая обл.

Семыкина Марина Александровна, пос. Переволоцкий, Переволоцкий р-н, Оренбургская обл.

Серая Лилия Валентиновна, г. Кривой Рог, Днепропетровская обл.



Серова Маргарита Николаевна, г. Киев

Сибиковская Оксана Юрьевна, с. Новая Любомирка, Ровенский р-н, Ровенская обл.

Сидоренко Оксана Николаевна, г. Боярка, Киево-Святошинский р-н, Киевская обл.

Сидоренко Валентина Ивановна, с. Гузовка, Ичнянский р-н, Черниговская обл.

Сидорец Алла Николаевна, г. Киев

Сиротенко Александр Евгеньевич, г. Евпатория, Крым

Ситникова Татьяна Николаевна, с. Бураново, Калманский р-н, Алтайский край

Скворцова Ольга Сергеевна, г. Харьков

Скляр Юлия Анатольевна, г. Александрия, Кировоградская обл.

Склярова Екатерина Сергеевна, г. Артемовск, Донецкая обл.

Сковородка Юлия Юрьевна, г. Кривой Рог, Днепропетровская обл.

Слепко-Иванишак Ирина Владимировна, г. Беляевка, Одесская обл.

Смирнова Валентина Васильевна, с. Андреевка, Балаклеяский р-н, Харьковская обл.

Смоленцева Валентина Геннадьевна, г. Йошкар-Ола

Снопко Елена Александровна, г. Соликамск, Пермский край

Сокур Оксана Николаевна, г. Светловодск, Кировоградская обл.

Солнцева Ирина Викторовна, г. Конотоп, Сумская обл.

Сотникова Юлия Сергеевна, г. Москва

Становая Анна Алексеевна, г. Донецк

Стафикопуло Вера Долинская, Кировоградская обл.

Степаненко Алла Ивановна, г. Курганинск, Курганинский р-н, Краснодарский край

Степанюк Елена Михайловна, пгт Кореиз, Ялта, Крым

Стефанюк Михаил Викторович, с. Березичи, Любешовский р-н, Волинская обл.

Сторчак Евгения Владимировна, г. Красный Яр, Энгельсский р-н, Саратовская обл.

Стрекаловская Наталья Владимировна, г. Котлас, Архангельская обл.

Ступак Юрий Алексеевич, г. Кузнецовск, Ровенская обл.

Сучкова Елена Николаевна, пгт Приморский, Феодосия, Крым

Таранова Наталья Васильевна, г. Приморск, Кваркенский р-н, Оренбургская обл.



Тельдекова Любовь Тимофеевна, с. Глинищево, Брянский р-н, Брянская обл.

Терехина Елена Николаевна, г. Уфа

Теринчик Марина Алексеевна, г. Бершадь, Винницкая обл.

Тертичная Ирина Николаевна, г. Южноукраинск, Николаевская обл.

Титаренко Наталья Валерьевна, г. Симферополь, Крым

Тихонова Елена Анатольевна, г. Хабаровск

Тишина Надежда Юрьевна, пос. Лесной, Мещовский р-н, Калужская обл.

Ткач Екатерина Геннадиевна, Моспино-1, г. Донецк

Ткаченко Оксана Михайловна, г. Буча, Киевская обл.

Ткаченко Юлия Олеговна, г. Днепропетровск

Ткаченко Елена Яковна, г. Киев

Токарева Инна Ивановна, г. Ровно

Тонковид Светлана Германовна, г. Тальное, Черкасская обл.

Тонконог Инна Николаевна, с. Кулябовка, Яготинский р-н, Киевская обл.

Топоркова Елена Петровна, пгт Горное, Харцызск, Донецкая обл.

Тординава Алена Анзориевна, г. Москва

Тороп Марина Александровна, с. Новобогдановка, Мелитопольский р-н, Запорожская обл.

Трокова Елена Николаевна, г. Севастополь

Трофимова Анна Владимировна, г. Мариуполь, Донецкая обл.

Тубан Вера Александровна, с. Курковичи, Стародубский р-н, Брянская обл.

Турсунова Наталия Федоровна, г. Устилут, Владимир-Волинский р-н, Волинская обл.

Турта Ирина Ивановна, пгт Чернобай, Черкасская обл.

Тутунина Надежда Егоровна, г. Кременная, Луганская обл.

Тымчик Василий Дмитриевич, с. Новая Дофиновка, Коминтерновский р-н, Одесская обл.

Тюренко Ольга Анатольевна, г. Бахчисарай, Крым

Тюренков Виктор Иванович, г. Ровно

Улескина Алена Игоревна, г. Измаил, Одесская обл.

Ушакова Елена Николаевна, г. Пенза

Федоревич Светлана Михайловна, г. Днепрорудное, Васильевский р-н, Запорожская обл.



Федоренко Вита Викторовна, г. Бердянск, Запорожская обл.

Федорова Людмила Николаевна, пгт Старый Салтов, Волчанский р-н, Харьковская обл.

Федорцова Валентина Федоровна, с. Заичинцы, Семеновский р-н, Полтавская обл.

Федюнина Марина Михайловна, г. Харьков

Флоренский Евгений Владимирович, г. Донецк

Фомичева Анжела Сергеевна, х. Плавненский, Крымский р-н, Краснодарский край

Фролова Юлия Геннадиевна, с. Заречное, Симферопольский р-н, Крым

Хамарито Татьяна Васильевна, г. Ужгород

Харченко Людмила Александровна, г. Мариуполь, Донецкая обл.

Хвалова Ольга Викторовна, г. Судогда, Судогодский р-н, Владимирская обл.

Хилинская Ольга Викторовна, пгт Довбыш, Барановский р-н, Житомирская обл.

Хмельниченко Ирина Владимировна, г. Измаил, Одесская обл.

Хованская Инна Николаевна, г. Киев

Хоменко Елена Юрьевна, г. Николаев

Хомин Людмила Александровна, г. Тернополь

Хорошилова Юлия Александровна, г. Никополь, Днепропетровская обл.

Худякова Виктория Владимировна, г. Мирный, Тихорецкий р-н, Краснодарский край

Хулап Анна Дмитриевна, г. Семеновка, Черниговская обл.

Цвигун Татьяна Анатольевна, г. Десна, Винницкий р-н, Винницкая обл.

Цвилев Евгений Владимирович, г. Днепропетровск

Цыкало Андрей Николаевич, г. Запорожье

Чайковская Юлия Богдановна, г. Краснодон, Луганская обл.

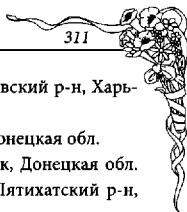
Чайковская Елена Викентьевна, г. Лозовая, Харьковская обл.

Чеботаренко Мария Кирилловна, с. Каланчак, Измаильский р-н, Одесская обл.

Чепкасова Лилия Витальевна, г. Курчатова, Курская обл.

Череп Алина Юрьевна, г. Киев

Черных Евгения Викторовна, г. Донецк



Чернышенко Виктория Евгеньевна, Буды, Харьковский р-н, Харьковская обл.

Чернявская Инна Александровна, г. Кировское, Донецкая обл.

Чертoryжских Марина Васильевна, г. Краматорск, Донецкая обл.

Чинокал Татьяна Александровна, с. Каменный, Пятихатский р-н, Днепропетровская обл.

Чичикало Вера Егоровна, г. Донецк

Чмиль Мария Ивановна, г. Черновцы

Чубарова Дарья Станиславовна, г. Одесса

Чугарева Елена Ивановна, ст-ца Губская, Мостовский р-н, Краснодарский край

Чукмасова Наталия Георгиевна, г. Днепропетровск

Шабалина Александра Михайловна, г. Харьков

Шаипова Наталья Владимировна, г. Алчевск, Луганская обл.

Шапарь Ирина Владимировна, пос. Великий Бурлук, Харьковская обл.

Шаталова Юлия Васильевна, г. Днепропетровск

Швиденко Вера Васильевна, г. Черкассы

Швыдкая Елена Николаевна, г. Запорожье

Шевеленкова Ирина Олеговна, с. Тарбушево, Озерский р-н, Московская обл.

Шевченко Екатерина Сергеевна, г. Красный Луч, Луганская обл.

Шевченко Елена Сергеевна, г. Луганск

Шевченко Светлана Александровна, г. Киев

Шевченко Юлия Константиновна, г. Воронеж

Шелковенко Юлия Владимировна, г. Севастополь

Шепель Ольга Владимировна, г. Новая Каховка, Херсонская обл.

Шерстюк Татьяна Алексеевна, с. Завитинск, Завитинский р-н, Амурская обл.

Шигаева Татьяна Ивановна, с. Сюзюм, Кузнецкий р-н, Пензенская обл.

Широчук Оксана Игоревна, г. Снигиревка, Николаевская обл.

Шишкина Яна Юрьевна, г. Артемовск, Донецкая обл.

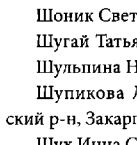
Шишлова Светлана Валерьевна, с. Заветное, Ленинский р-н, Крым

Шклярук Татьяна Евгеньевна, г. Луганск

Шкуренко Ксения Олеговна, г. Днепродзержинск, Днепропетровская обл.

Шмат-Никитина Виктория Сергеевна, г. Олевск, Житомирская обл.



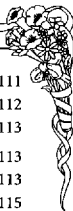
- 
- Шоник Светлана Васильевна, г. Винница
Шугай Татьяна Антанасовна, г. Никополь, Днепропетровская обл.
Шульпина Наталья Павловна, г. Нижний Новгород
Шупикова Людмила Александровна, г. Королево, Виноградов-
ский р-н, Закарпатская обл.
Шух Инна Сергеевна, г. Луцк
Южека Елена Сергеевна, г. Днепропетровск
Юракова Ирина Александровна, с. Молодежное, Овидиополь-
ский р-н, Одесская обл.
Юркевич Галина Михайловна, г. Тернополь
Юрченко Ольга Александровна, г. Шепетовка, Хмельницкая обл.
Юрченко Елена Александровна, с. Александровское, Александров-
ский р-н, Ставропольский край
Ющенкова Анна Анатольевна, с. Шатава, Дунаевецкий р-н, Хмель-
ницкая обл.
Ягафарова Гульсина Мидхатовна, г. Стерлитамак, Республика Баш-
кортостан
Ягодникова Лариса Сергеевна, д. Латинское, Дзержинский р-н, Ка-
лужская обл.
Яковенко Ирина Григорьевна, г. Ирпень, Киевская обл.
Яровой Виталий Викторович, пгт Завалье, Гайворонский р-н, Киро-
воградская обл.
Яруская Виктория Михайловна, г. Днепропетровск
Ярцева Ирина Викторовна, г. Алексеевка, Белгородская обл.

Содержание

Введение. Красота «на скорую руку» и надолго.	7
ПОДГОТОВКА К КОСМЕТИЧЕСКИМ ПРОЦЕДУРАМ	9
Средства по уходу готовим сами	10
Настои	11
Отвары	11
Настойки	11
Маски	12
Виды масок	12
Правила нанесения	13
Косметические процедуры. Работа над ошибками	15
УХОД ЗА ЛИЦОМ.	18
Уход за кожей лица	18
Если на улице мороз	18
Уход за разными типами кожи	20
Нормальный тип кожи	21
Сухой тип кожи	24
Жирный тип кожи	30
Смешанный тип кожи	39
Увядающая и проблемная кожа	60
Уход за губами	67
Гимнастика для увеличения губ	69
Уход за глазами	70
Общие советы	70
Уход за кожей вокруг глаз	71
Избавляемся от «гусиных лапок»	75
Уход за бровями и ресницами	76
Гимнастика для лица	78
ШКОЛА МАКИЯЖА	81
Общие правила макияжа	81
Секреты макияжа	81



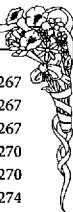
6 маленьких хитростей при нанесении макияжа	83
6 секретов нанесения подводки	84
4 секрета нанесения теней	84
9 секретов хорошего тона	85
Секреты макияжа при дефектах зрения	86
Макияж глаз при дальнозоркости	86
Макияж глаз при близорукости	87
Секреты макияжа для зрелых женщин	87
Секреты правильного демакияжа	89
Макияж по типу лица	89
Общие правила	89
Условия правильного макияжа	90
Формы лица	91
Правила нанесения макияжа в зависимости от формы лица	93
Как подобрать прическу к вашему типу лица	98
Макияж по индивидуальному цветовому типу	100
Типы внешности	100
Весна	100
Лето	101
Осень	101
Зима	101
Макияж по времени года	102
Весна, лето	102
Осень	102
Зима	103
Макияж по сочетанию «кожа — глаза — волосы»	103
Блондинки с голубыми глазами и светлой кожей	103
Блондинки с темными глазами и смуглой кожей	104
Рыжеволосые женщины со светлыми глазами и светлой кожей	104
Темноволосые женщины с темными глазами и смуглой кожей	104
Брюнетки с голубыми или темно-кариыми глазами и смуглой кожей	105
Черноволосые женщины с голубыми глазами и светлой кожей	105
Косметичка. Макияж отдельных частей лица	105
Глаза	105
Брови	106
Губы	107
Щеки (основные правила нанесения румян)	108
Мастер-класс: исправляем ошибки макияжа	109
Слишком темный тональный крем	109
Неправильная форма бровей	110
Неправильное использование черного карандаша для подводки	111



Плохо покрашенные ресницы	111
Слишком яркие румяна	112
Изменение формы губ	113
Экспресс-макияж	113
Если впереди неделя	113
Если впереди 2—3 дня	115
Впереди ответственный вечер	115
Впереди всего час	116
До выхода 15 минут	117
Экспресс-макияж за 5 минут	117
 ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД	 119
Уход за шеей	119
Советы для профилактики образования двойного подбородка	122
Гимнастика для шеи и подбородка	123
Комплекс упражнений для мышц шеи	123
Комплекс упражнений для коррекции двойного подбородка	125
Уход за грудью	125
Общие советы	125
Гимнастика	127
Комплекс I	127
Комплекс II	128
Комплекс III	129
Комплекс IV	129
Комплекс V	130
Уход за руками	130
Общие советы	130
Советы по предохранению кожи рук	131
Гимнастика	142
Комплекс I	142
Комплекс II	143
Уход за ногами	143
Гимнастика для ног	150
Экспресс-гимнастика	150
Гимнастика перед сном	150
Упражнения для коррекции икр ног	151
Упражнения для развития гибкости коленей	151
Упражнения для изящности ног	151
Упражнение для щиколоток	151
Утренняя гимнастика для ног	152



Упражнения для красивой походки	152
Упражнения для изгибных полных ног	153
Упражнения для обладательниц «галифе» на бедрах	154
Упражнения для женщин-астеников	154
Уход за ступнями	155
Гимнастика для ступней	159
Маникюр и педикюр	160
Уход за ногтями	160
Правила ухода за ногтями	162
Маникюр	162
Виды маникюра	162
Что необходимо иметь для маникюра	163
Педикюр	165
Процедуры при вросшем ногте	174
Советы по рациону питания для укрепления ногтей	175
Чтобы не было заусенцев	175
Рацион для роста ногтей и волос	176
Лечебный комплекс для красоты и здоровья рук и ногтей	176
Уход за волосами	178
Правила ухода за волосами	178
Средства для ухода за волосами	178
Правила мытья волос	212
Как подобрать нужное средство	214
Окрашивание волос	225
Седые волосы и уход за ними	230
Советы по окрашиванию седых волос	232
Тип внешности и цвет волос	233
Советы по укладке волос	234
Советы по поддержанию красоты волос	236
Домашние средства от перхоти	239
Лечение себореи	243
Уход за телом	243
Эпиляция	257
Советы по эпиляции с помощью бритвы или станка	257
Советы по эпиляции с помощью воска	258
Боремся с целлюлитом	259
Техника самомассажа при целлюлите	261
Медовый массаж от профессионалов	262
Выбор парфюма	263
Советы по выбору парфюма	263



СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ	267
Фитотерапия: силы природы на страже красоты	267
Лекарственные растения в косметике	267
5 советов косметолога	270
Рецепты «с грядки»	270
Лед для красоты	274
Красота на тарелке	275
Тонизирующие травяные напитки	278
Секреты красоты наших бабушек	278
Шпаргалка для красоты	279
Враги красоты	280
Чтобы оставаться молодой	283
Каждое утро	283
Каждый вечер	284
Хотя бы 3 раза в неделю	284
Один раз в неделю. День «для себя»	284
Один раз в месяц	289
 Вместо заключения. Молодость и красота надолго	290
 Секретами красоты с нами поделились	293

Издание для организации досуга

1000 лучших секретов красоты на скорую руку

Составитель *СОЛЕРСКИ Элле*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *Н. С. Дорохина*
Редактор *Т. Н. Матвиенко*
Художественный редактор *Н. П. Роечко*
Технический редактор *А. Г. Вережкин*
Корректор *И. Г. Веремей*

Подписано в печать 14.04.2011. Формат 84х108/32.
Печать офсетная. Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 60000 экз. Зак. № 1-0499.

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11
Свидетельство А01 № 426917 от 24.11.2010 г.
www.globus-book.com

Уход за лицом

Какие домашние маски мгновенно вас преобразят

Как увеличить губы посредством гимнастики

Как избавиться от «гусиных лапок» в уголках глаз

Школа макияжа

Какой макияж идеален для вашей формы лица и цветотипа

Как удачно накраситься всего за 5 минут

Как избежать типичных ошибок при тонировании и подводке

Уход за телом

Какие упражнения подарят вам замечательную фигуру

Как победить в борьбе с целлюлитом

Как самостоятельно сделать роскошный маникюр и педикюр

Уход за волосами

Какие витамины и микроэлементы необходимы для укрепления волос

Какой рецепт домашнего шампуня поможет именно вам

Как правильно окрашивать волосы

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-1587-5



9 785991 015875

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-1307-7



9 789661 413077