

УДК 611.77  
ББК 51.204.1  
У 89

Под редакцией  
кандидата медицинских наук  
*Юрия Васильевича Татуры*

У 89     **Уход за кожей лица и тела: Тонкости, хитрости и секреты.** — Серия книг «Ваше здоровье». — М.: Бук-пресс, 2006 — 384 с.

Кожа представляет собой жировую и самую большую часть организма, которая находится в постоянной работе в течение всей жизни. Состояние кожи во многом зависит от возраста, питания и образа жизни. Ее здоровый и цветущий вид — результат хорошего самочувствия и постоянного ухода. Лицо — самая открытая часть кожных покровов, и поэтому оно нуждается в постоянном уходе. С помощью этой книги вы сможете приостановить процессы естественного старения кожи.

УДК 611.77  
ББК 51.204.1

© Ю.В. Татура, составление, 2006  
© Бук-пресс, 2006

## **Секреты здоровой кожи**

### **Зачем нам нужен уход за кожей?**

Кожа представляет собой жировую и самую большую часть организма, которая находится в постоянной работе в течение всей жизни.

Состояние кожи во многом зависит от возраста, питания и образа жизни. Ее здоровый и цветущий вид — результат хорошего самочувствия и постоянного ухода. Лицо — самая открытая часть кожных покровов, и поэтому оно нуждается в постоянном уходе.

Запомним самое важное.

Наша кожа — это:

- около 5 миллионов волосков;
- общая площадь 1,5 кв.метра;
- 60% влаги;
- 100 пор на каждый кв.см.;
- 200 рецепторов на каждый кв.см.;
- средняя толщина около 1—2 миллиметров;
- грубее и толще на подошвах, тоньше и прозрачнее на веках;
- в среднем 18 кг ороговевшей и вновь замещенной кожи в течение жизни человека.

Кожа состоит из трех слоев, два из которых непосредственно отвечают за ее внешний вид — это дерма и эпидермис.

### Дерма

Внутренний слой кожи, состоящий из особых клеток — *фибробластов*, вырабатывающих *коллаген* и *эластин*. Коллаген придает коже необходимую плотность, а эластин — упругость, способность к растяжению и сокращению. Дерма изобилует кровеносными сосудами, питающими кожу, в ней находятся сальные железы, выделяющие естественный «крем», увлажняющий и защищающий кожу.

### Эпидермис

Верхним слоем эпидермиса является роговой слой, вместе с которым эпидермис образует видимый внешний слой кожи. В пограничной зоне между дермой и эпидермисом происходит образование новых клеток, которые в процессе развития продвигаются в наружный роговой слой.

### Как стареет кожа

Молодая, здоровая кожа упруга и хорошо увлажнена, образование новых клеток происходит в ней каждые 28 дней. С возрастом обменные процессы замедляются, что и вызывает естественное биологическое старение кожи.

Полностью избежать естественного старения кожи невозможно, так же как и старения всего орга-

## **Секреты здоровой кожи**

---

низма, хотя этот процесс можно замедлить. Для того, чтобы эффективно противостоять биологическому процессу старения, коже необходимо полноценно выполнять свои основные функции: питание, увлажнение, самообновление, дыхание и защиту.

Преждевременное старение кожи вызывается двумя основными причинами: неблагоприятным воздействием окружающей среды и неправильным образом жизни. Ваша кожа страдает от стрессов и неполноценного питания, алкоголя и курения, воздействия ультрафиолета и загрязненного воздуха, гиподинамии и других отрицательных факторов.

Для того, чтобы дольше сохранить кожу молодой и здоровой, начинайте заботиться о ней с раннего возраста.

Косметические фирмы на сегодняшний день предлагают широкий спектр косметических товаров для всех типов кожи, позволяющих замедлить естественное и предотвратить преждевременное старение кожи у людей различного возраста.

## **Секреты типов кожи**

### **Сухая кожа**

Тонкая, нежная, прозрачная, поверхность матовая, поры не заметны. Не переносит умывания

с мылом, чутко реагирует на ветер, холод, УФ-излучение. Сухость кожи вызывается обезвоживанием, недостаточной активностью сальных желез и старением, часто встречается у людей со светлой кожей. Такой коже присуще ощущение стянутости, слабая эластичность, покраснения на щеках и подбородке, на ней рано появляются первые морщинки. В уходе за сухой кожей главное — компенсировать слабую деятельность сальных желез обильным увлажнением и питанием, удержать влагу в коже.

Сухая кожа стареет быстрее.

### **Чувствительная кожа**

Это не аллергичная кожа. Такую кожу можно найти в любой возрастной группе. Ее отличительный признак — наличие красных прожилок, капилляров, просвечивающих на поверхности кожи. Появление таких прожилок — результат плохой эластичности сосудов, которая ухудшается от острой пищи, спиртных напитков, разницы температур, ультрафиолетовых лучей — всего, что заставляет сосуды чрезмерно расширяться и суживаться. Такая кожа раздражима и очень чувствительна к действию ароматизаторов, поэтому средства для ухода за чувствительной кожей не содержат отдушек.

### **Нормальная кожа**

Чистая, гладкая, свежая, поверхность матовая, поры не заметны. Отсутствует шелушение. Нет повышенной чувствительности. Содержит достаточное количество влаги и жира, не требует особого ухода.

Но нормальная кожа в чистом виде встречается редко. Это идеальный баланс естественно выделяемой влаги, жира и кислот. Пores на нормальной коже не расширены. На ощупь кожа мягкая, не лоснящаяся и не шелушащаяся. С возрастом становится склонной к сухости. Нуждается в поддерживающем уходе.

### **Жирная кожа**

Имеет жирный блеск, сероватый оттенок. От избыточного кожного сала страдают нос, лоб, подбородок, щеки, спина, грудь, волосистая часть головы. Такая кожа нуждается в тщательной очистке утром и вечером. Ей необходимо увлажнение, а жирные кремы противопоказаны.

Жирная кожа — результат чрезмерной активности сальных желез. Чаще присуща смуглому типу людей.

Признаки жирной кожи: расширенные поры, маслянистый блеск и зачастую наличие комедонов и угрей.

Жирная кожа дольше сохраняет эластичность, более толстая, медленнее стареет, так как с возрастом салоотделение нормализуется.

Важно помнить, что попытки очистить лицо от жира приведут к более активному его выделению. Необходимо удалять лишь избыток образующегося жира. Летом можно пользоваться средствами для жирной кожи, а зимой — средствами для сухой кожи.

### **Комбинированная кожа**

Жирная в «Т-образной» зоне: лоб, нос и подбородок; в других областях кожа сухая. Наиболее распространенный тип кожи, так как в «Т-образной» зоне самая высокая концентрация сальных желез.

Смешанный характер кожи требует разных способов ухода за отдельными частями.

### **Уход за кожей в различные времена года**

Уход за кожей должен зависеть от времени года:

- В *зимнее время* кожа более тонкая, подвержена иссушающему действию мороза и центрального отопления. Она легко раздражима и чувствительна.

- В летнее время кожа теряет меньше влаги, становится более плотной. Нуждается в защите от ультрафиолетовых лучей.

### Как определить свой тип кожи

Этот тест поможет самостоятельно определить тип Вашей кожи и подобрать косметические средства, подходящие именно этому типу.

Вам нужно просто ответить на вопросы.

**Какой станет Ваша кожа, если Вы обработаете ее очищающим молочком и смоее его водой?**

- а) натянутой, будто кожа мала для вашего лица
- б) гладкой без неприятных ощущений
- в) сухой, местами зудящей
- г) нежной, очень приятной
- д) в некоторых местах сухой, в некоторых гладкой

**Какой станет Ваша кожа, если Вы обработаете ее очищающим кремом?**

- а) относительно приятной
- б) гладкой без неприятных ощущений
- в) местами приятной, местами зудящей

- г) очень жирной
- д) местами жирной, местами гладкой

**Как Ваша кожа обычно выглядит в разгар дня?**

- а) на ней появляются шелушащиеся пятна
- б) свежей и чистой
- в) на ней появляются шелушащиеся пятна, небольшая краснота
- г) лоснящейся
- д) лоснящейся в районе носа, лба и подбородка (в Т-образной зоне)

**Как часто у Вас появляются прыщи?**

- а) практически никогда
- б) изредка перед критическими днями или во время них
- в) иногда
- г) часто
- д) часто в районе носа, лба и подбородка (в Т-образной зоне)

**Как реагирует Ваша кожа, когда Вы наносите на лицо тоник?**

- а) жжение
- б) никаких проблем
- в) жжет и зудит

- г) ощущение свежести
- д) местами ощущение свежести, местами жжение

### **Как Ваша кожа реагирует на жирный ночной крем?**

- а) очень приятные ощущения
- б) приятные ощущения
- в) иногда приятно, иногда чувствуется раздражение
- г) кожа становится очень жирной
- д) кожа жирная в области носа, лба и подбородка (в Т-образной зоне), приятные ощущения на щеках

Теперь просуммируйте все ответы. Тип Вашей кожи определяется по преобладанию ответов под той или иной буквой.

Если в Ваших ответах преобладает:

- а — Ваша кожа сухая
- б — Ваша кожа нормальная
- в — Ваша кожа чувствительная
- г — Ваша кожа жирная
- д — Ваша кожа смешанного типа

**Важно:** Тип Вашей кожи зависит от среды обитания (при переезде на новое место желательно снова пройти тест, чтобы определить тип Вашей кожи с учетом особенностей климата и воды в новой местности), от времени года (зимой кожа суше, чем летом), от возраста (с возрастом кожа становит-

ся суше). Перед покупкой нового косметического средства рекомендуется повторить тест, чтобы подобрать то средство, которое необходимо Вашей коже в данный момент.

### **Ежедневный уход**

Каждодневное постоянство и последовательность в сочетании с периодическими специальными процедурами — самое главное в уходе за кожей. Также важно при выборе системы ухода за кожей учесть все факторы — и тип кожи, и ее возраст, и время года, и индивидуальные особенности Вашего организма.

#### **Подростки**

Кожа чувствительно отзывается на гормональные перестройки в организме. Результат — излишняя активность сальных желез и закупоренные поры, комедоны, которые начинают воспаляться, образуя угри. Кожа нуждается в тщательном ежедневном уходе.

#### **Двадцатилетние**

Кожа должна быть в наилучшем состоянии, но, если не начать ухаживать за ней, первые признаки старения появятся ближе к тридцати годам, а на сухой коже — даже к 25. Правильный уход за кожей поможет продлить ей молодость.

### **Тридцатилетние**

Уход за кожей в тридцать лет — это ее питание. С возрастом процессы обмена в коже замедляются, уменьшается активность сальных желез. Самое главное — очистить кожу, не пересушивая ее, и затем увлажнить, ведь именно на сухих участках кожи в первую очередь появляются морщины.

### **Сорокалетние**

Хорошо заметные морщины появляются в области глаз и вокруг рта. Ближе к пятидесяти губы теряют упругость и плотность, перед приходом менопаузы замедляется деятельность сальных желез, кожа становится более сухой и подверженной шелушению.

### **Пятидесятилетние и старше**

Наступило время, когда возраст неумолимо начинает отражаться на коже лица. Коллаген и эластин постепенно исчезают, морщины становятся все глубже, а кожа — все суше. Выделение ряда гормонов во время менопаузы замедляется, следовательно, ослабевают процессы регенерации кожи. Возможно также ухудшение ее цвета из-за вялого обмена веществ.

С помощью широкого спектра средств для ухода за кожей разных возрастов и типов можно соста-

вить индивидуальную систему ухода. Начать ухаживать за кожей никогда не рано. Уход за лицом должен стать неотъемлемой частью Вашего туалета, если Вы хотите всегда оставаться привлекательной!

### **Визитная карточка состояния нашего здоровья**

Кожа — не только предмет женской гордости или огорчений, это визитная карточка состояния нашего здоровья. На ней в первую очередь сказываются погрешности в диете, нехватка сна, нервные потрясения. Но прежде всего состояние кожи зависит от работы кишечника. Ведь именно он, а точнее, населяющие его полезные микроорганизмы обеспечивают усвоение питательных веществ и витаминов, очищают организм от токсинов и шлаков, помогают его нормальному функционированию. Поэтому, чтобы разобраться с прыщами, в первую очередь обратите внимание на свой кишечник. Если у вас нередко расстройства пищеварения, запоры или диарея (попросту поносы), частенько бурчит в животе от избытка газов, появляются колющие боли, велика вероятность, что проблемы с кожей вызваны именно дисбактериозом. При этом заболевании активно размножаются вредные микроорганизмы, подавляющие нормальную микрофлору кишечника. И такая ситуация совсем не редкость — дисбактериозом страдают

более 80 процентов населения. Виной тому неблагоприятная экология, главным образом — некачественное питание и плохо очищенная вода. Кстати, постоянная усталость и головные боли тоже могут быть проявлением этого недуга, ведь болезнетворные микробы постоянно выделяют токсины, отравляющие организм. И одной из первых на их действие реагирует кожа.

### **Забота о коже должна начинаться с лечения кишечника**

Необходимо принимать лекарственные препараты, содержащие продукты жизнедеятельности полезных бактерий, создающие в кишечнике среду, необходимую для восстановления нормальной микрофлоры. А уж потом «армия» полезных микробов сама расправится с незваными пришельцами и очистит кишечник от токсинов. Специалисты рекомендуют проводить подобные курсы профилактики дисбактериоза не менее двух раз в год.

Последовав их совету, вы заметите через некоторое время, что ваша кожа стала выглядеть куда лучше: перестала шелушиться, исчезли прыщи и желтоватые пятна. А если к лечебному курсу препаратом на основе продуктов жизнедеятельности бактерий вы добавите ежедневные прогулки подальше от автомагистралей, продолжительный и спокойный сон, свежие овощи и фрукты, очищенную воду,

если перестанете волноваться о пустяках, — вы станете предметом восхищения (или зависти) знакомых, поскольку о лицах, подобных вашему, в старину говаривали: «кровь с молоком». И дорогая косметика к этому была совершенно не причастна.

## **Этапы ухода за кожей**

### **Умывание**

Этот этап ухода за кожей очень важен в любом возрасте и при любой коже. Умывая лицо, Вы очищаете его от декоративной косметики, грязи и излишнего жира; важно при этом не нарушить кислотно-щелочной баланс кожи. Косметологи не рекомендуют умываться мылом, так как оно сильно обезжиривает кожу, вызывая сухость и раздражение, а также слишком стягивает поры, не очищая их. Специально разработанные средства нежно, но эффективно очистят лицо от макияжа и грязи.

### **Очищение**

Ежедневное очищение лица утром и вечером жизненно необходимо. Очищая лицо утром, Вы удаляете излишний жир и ороговевшие частицы. Вечером, удаляя остатки макияжа и грязь, Вы подготавливаете кожу к полноценному сну, отдыху и восстановлению.

### **Тонизирование**

С помощью тоника достигается следующее:

- удаляются остатки очищающего крема и труднорастворимые частицы косметики;
- производится глубокое очищение пор и их стягивание;
- восстанавливается кислотно-щелочной баланс и уровень влажности кожи.

### **Увлажнение**

Увлажняющий крем — ключевое средство в системе ухода за кожей. Вне зависимости от типа кожи крем наносится на нее днем перед нанесением макияжа. Дневной крем — это живительная смесь смягчающих, питающих, увлажняющих веществ с растительными добавками. Он образует на коже защитную пленку и предотвращает потерю влаги, делает кожу нежной и мягкой.

### **Питание**

Чем старше кожа, тем более она нуждается в питании и увлажнении. Ночной крем восстанавливает функции кожи и способствует лучшему усвоению естественных питательных веществ. Нанесенный на очищенную, теплую и расслабленную кожу, он призван помочь ей максимально обога-

тяться питательными веществами, поступающими из крови, а также получить дополнительную влагу извне на протяжении всего восьмичасового сна.

### Борьба с целлюлитом

Одна из самых распространенных проблем, с которой сталкивается чуть ли не каждая женщина, — целлюлит, или эффект «апельсиновой корки», возникающий на определенных частях тела: внешней поверхности бедер и ягодицах. Целлюлит — это особые жировые отложения, от которых трудно, хотя и возможно, избавиться. Если Вы решили бороться с целлюлитом, фрукты и овощи должны заменить в Вашем рационе высококалорийные продукты; Вы должны выпивать достаточное количество воды, чтобы выводить шлаки, высвобождающиеся при расщеплении жиров. Разумное питание необходимо сочетать с регулярными физическими упражнениями и, что особенно важно, косметическими процедурами. Массаж тела способствует повышению тонуса кожи, активизации циркуляции крови и обмена веществ, от которых напрямую зависит распад жиров в целлюлитных образованиях.

У мужчин целлюлита не бывает из-за гормональных отличий. Счастливы! А вот на теле женщины, к сожалению, существуют места, предрасположенные к этим неэстетичным изменениям в

подкожно-жировой клетчатке. Накопление жидкости и жира в проблемных зонах (что, собственно, и проявляется «апельсиновой коркой») может быть вызвано любым изменением гормонального баланса: половым созреванием, родами, климаксом, приемом оральных контрацептивов плюс сидячим образом жизни. Как видите, питание здесь играет не самую главную роль. Порой диета приводит к обратным результатам — организм, обнаружив изменение привычного рациона, начинает накапливать жирок в самых неподходящих местах. Кроме того, целлюлит можно получить «в наследство». Для того, чтобы добиться совершенства и избавиться от ненавистой «апельсиновой корки» на бедрах, животе, ягодицах или груди, женщина зачастую спешит в салон.

Все антицеллюлитные программы включают разовые процедуры выведения продуктов обмена из организма.

Некоторые из этих программ заменяют физические тренировки, но вылечить кишечник или кардинально изменить внешний вид вашей кожи они не в состоянии.

### **Мыло с отшелушивающим эффектом**

- Основанное на растительных экстрактах мыло с отшелушивающим эффектом;

- Удобной формы, хорошо очищает и тонизирует кожу;
- Регулярное употребление предотвращает появление новых целлюлитных образований.

### Употребление

- Для ванн и душа. Наносить непосредственно на тело, а не на мочалку;
- Хорошо промассировать тело, особенно участки, подверженные образованию целлюлита;
- Особо тщательно массировать места с загрубевшей кожей;
- Употреблять 2—3 раза в неделю.

### Гели для коррекции

- Уникальный гель, легко впитывающийся в кожу;
- Содержит комбинацию морских солей и экстрактов морских водорослей, богатых витаминами и микроэлементами;
- Способствует расщеплению жиров в целлюлитных образованиях, убирается «апельсиновая корка»;
- Также рекомендуется женщинам в период беременности и после рождения ребенка, так как гель предотвращает образование растяжек на коже, а если они уже есть — помогает от них избавиться.

### **Употребление**

- Для достижения результата необходимо регулярно производить массаж «проблемных» зон с помощью геля до полного его впитывания;
- Используйте гель для тела после душа или ванны;
- Лучше использовать гель вместе с массажем и после использования мыла с отшелушивающим эффектом (курс 14 дней подряд).

### **Антицеллюлитные кремы**

- Стимулирующий крем с увлажняющим эффектом;
- Способствует активному расщеплению жиров;
- Обладает разогревающим действием, усиливая приток крови к целлюлитным зонам.

### **Употребление**

- Используйте регулярно после душа или ванны;
- Массируйте тело сильными круговыми движениями с помощью специального массажера;
- Наносите крем в первую очередь на «проблемные» зоны;
- Согревающий эффект может вызвать легкое покраснение;
- Рекомендуется наносить после массажа охлаждающий гель.

### Массажеры

Необходимый аксессуар для тех, кто решил бороться с целлюлитом. С его помощью массаж станет намного эффективнее, усилится циркуляция крови в областях, склонных к появлению целлюлитных образований.

### Употребление

Нанесите и вотрите гель для коррекции фигуры на «проблемные зоны» (бедра, ягодицы). Затем массируйте указанные области с помощью массажера восходящими круговыми движениями. После использования массажера тщательно ополосните его водой. Массажер не требует специальных условий хранения.

## Секреты загорелой кожи

Врачи-дерматологи единодушны в своем мнении: самая главная причина преждевременного старения кожи — неумеренный загар! Несмотря на то, что солнце — источник энергии, жизненно важной для кожи, передозировка ультрафиолета приводит к появлению морщин, сухости и разрушительным процессам на поверхности кожи.

Для того, чтобы спокойно наслаждаться солнечными лучами, не беспокоясь за свою кожу, не-

обходимо пользоваться специальными средствами для загара.

Как же воздействуют солнечные лучи на кожу:

- Ультрафиолетовые лучи спектра А, проникая в кожу, уменьшают эластичность кожи и вызывают появление морщин;
- Ультрафиолетовые лучи спектра В задерживаются верхними слоями кожи, вызывая поверхностный ожог;
- SPF — солнцезащитный фактор. Его номер отражает уровень защиты от солнечных лучей. Чем выше номер, тем сильнее уровень защиты.

**Пример:** Естественных защитных свойств кожи хватает на 20 минут — 6 степень SPF даст Вам возможность находиться на солнце в 6 раз больше, то есть около 120 минут.

Если от природы Ваша кожа светлая, легко краснеет от солнца и склонна к ожогам, всегда выбирайте крем со степенью защиты не меньше 15.

Если Ваша кожа краснеет при первом загаре, но затем смуглеет, Ваша степень защиты 10.

Если же Вы смуглы по природе и прекрасно загораете, Вам идеально подойдет 6 степень защиты.

Для нежных участков кожи, таких как нос, губы, щеки и мочки ушей, необходима двойная степень защиты.

### Как нужно загорать

- Никогда не выходите на воздух без солнцезащитного крема. На юге Вы можете обгореть и в пасмурный день!
- Наносите кремы несколько раз в течение дня и заново после купания.
- Избегайте прямых солнечных лучей в период между 11 часами утра и 3 часами дня.
- Помните о солнечных очках, защищайте свои глаза.
- Они же помогут защитить от солнца и нежную кожу век.
- Загорайте медленно, нельзя получить загар за один прием. Меланин не успеет среагировать на солнце, зато кожа обгорит и облезет.
- Если же вы все-таки обгорели, не накладывайте на кожу масло или жирные кремы, это только ухудшит Ваше положение. Пользуйтесь лосьонами после загара или другими специальными средствами.

### **С биологической точки зрения, загар — это защитная реакция организма на обжигающие солнечные лучи**

Кожа содержит специальный коричневый пигмент — меланин, который, когда кожа подвергается

ся воздействию солнца, образуется в ней, придавая золотистый оттенок и заставляя ее темнеть. Но организму необходимо несколько дней для того, чтобы полностью адаптироваться к большому количеству солнечных лучей.

В течение этого периода ограничивайте свое пребывание под открытыми лучами солнца.

Разная кожа содержит разное количество меланина. Белокожие люди никогда не станут шоколадного цвета, сколько бы времени они ни провели под солнцем, ведь количество меланина в их коже самое низкое, и, наоборот, у смуглых — кожа содержит самое высокое количество меланина.

Если у Вас не получается загореть так, как Вам хотелось бы, есть один выход. Попробуйте крем-автозагар! За несколько часов Ваша кожа получит золотистый оттенок безо всякого солнца.

### **Солнцезащитные лосьоны**

- Водостойкий жидкий лосьон для легко загорающей кожи;
- Увлажняющая формула предохраняет кожу от обезвоживания и шелушения.

### **Употребление**

- Регулярно наносите лосьон на тело;
- Повторно — после купания.

### **Солнцезащитные кремы**

- Водоталкивающий крем с эффективным солнцезащитным действием;
- Предназначен для труднозагорающей чувствительной кожи;
- Обеспечивает коже полную блокаду ультрафиолетового излучения;
- Поддерживает естественный уровень влажности кожи, предотвращая сухость и шелушение;
- Не содержит отдушек.

### **Употребление**

- Регулярно наносите крем на кожу лица и тела;
- Повторно — после купания.

### **Лосьоны для ухода за кожей после загара**

- Освежающий, увлажняющий, легко впитывающийся лосьон;
- Поддерживает уровень влажности и охлаждает перегревшуюся на солнце кожу;
- Позволяет добиться ровного загара, предотвращая шелушение кожи и питая ее.

### **Кремы типа «Автозагар»**

- Крем для лица обеспечивает стойкий эффект загара на лице через 3—4 часа после нанесения;
- Увлажняющая формула предохраняет кожу от обезвоживания;
- Поможет Вам сохранить здоровый загар и после окончания летнего сезона, не подвергая кожу риску воздействия свободных радикалов.

### **Активные ингредиенты:**

- Натуральный экстракт алоэ (увлажняет и питает кожу);
- Аллантоин;
- UVA/UVB фильтр.

### **Употребление:**

- Крем наносить аккуратно, ровным слоем, без подтеков;
- После нанесения крема избегать соприкосновения с одеждой в течение 30 минут;
- Немедленно после нанесения крема тщательно вымыть руки;
- Подождать 3—4 часа до появления загара;
- Через 3—4 дня повторить процедуру.

### **Возраст, климат, эмоции и гормоны**

Кожа постоянно обновляется: верхний слой кожи полностью заменяется приблизительно в течение 30 дней, и это может служить аргументом в пользу утверждения, что у Вас есть в запасе несколько кож. И если жизнестойкость кожи (определяется наследственными признаками, такими как цвет глаз, волос и кожи) не меняется, то состояние кожи (склонность к жирности или сухости, появлению прыщей или морщин) может меняться.

Возраст, климат, эмоции, гормоны и другие факторы могут изменить кожу до такой степени, что Вам покажется, что в течение Вашей жизни у Вас было несколько кож. Ваша задача состоит в том, чтобы следить за изменением потребностей Вашей кожи.

#### **Какие именно изменения происходят в коже с возрастом?**

По мере того, как с годами в коже снижается производство коллагена и уменьшается ее эластичность, кожа начинает морщиться, появляются обвислости, ее тон становится неровным; эпидермис и дерма кожи истончаются, они удерживают меньше влаги; процесс воспроизводства клеток замедляется, поэтому раны медленнее заживают, и барьер кожи, защищающий от солнечных лучей и других вредных воздействий окружающей среды,

становится слабее. Но при тщательной защите от солнечных лучей многие из этих изменений можно если не предотвратить, то хотя бы отсрочить. Очень небольшой процент всех изменений в коже, относящихся к ее старению, действительно связан с возрастом, а большинство — около 90% — приобретается в результате воздействия окружающей среды, и в первую очередь — солнца.

**Кроме защиты от солнца,  
что еще можно сделать для того,  
чтобы кожа выглядела хорошо?**

Используйте систему ухода за кожей, соответствующую Вашему типу кожи.

**В каком возрасте в идеале  
нужно начинать ухаживать за кожей?**

В подростковом возрасте. Гормоны в юношеском возрасте могут заставить жировые железы работать слишком интенсивно, что приводит к закупорке пор и появлению прыщей, угрей и пятен. Самое важное — тщательно следить за чистотой кожи. Для того, чтобы лучше смыть избытки жира и грязь, используйте зернистое очищающее средство — скраб — перед тем, как вымыть лицо с мылом. И не забудьте о ежедневной защите от солнечных лучей. Так как молодая кожа подвержена разрушению от солнечного воздействия в большей степени, чем кожа в зрелом возрасте, необходимо использовать в

обязательном порядке средства с защитным экраном.

**Какие изменения происходят в коже  
в 20-летнем и 30-летнем возрасте,  
и что можно сделать для сохранения  
кожи в хорошем состоянии?**

Часто в возрасте старше 25 лет на тонкой нежной коже вокруг глаз начинают появляться первые признаки старения (на самом деле — последствия разрушающего воздействия солнечных лучей). Помните о защите. Носите шляпы с широкими полями, закрывающими лицо от солнца, а стекла очков, независимо от того, темные они или светлые, должны быть с ультрафиолетовыми фильтрами.

К 30-ти годам воздействие солнечного излучения, гормональные изменения в результате беременности могут привести к пигментации кожи.

**Нормально ли, что кожа к 40 годам  
становится суше?**

Да. В возрасте 40 лет производительность сальных желез резко снижается, в результате чего поверхность кожи становится суше и появляются тонкие морщинки. Необходимо ускорить процесс отшелушивания, так как чем медленнее обновляется кожа, тем дольше на ее поверхности задерживаются омертвевшие клетки и тем больше усилий надо приложить, чтобы достичь результата. Удаляя

остатки омертвевших клеток, мы не только разглаживаем поверхность кожи, но и улучшаем ее способность поглощать влагу.

### **Что можно сказать о коже в возрасте 50-ти, 60-ти, 70-ти лет и старше?**

Самая большая проблема кожи, связанная с возрастом, — это сухость ее поверхности, возникающая из-за снижения активности сальных желез и частичной потери способности кожи удерживать влагу.

В этом возрасте Вам лучше пользоваться более мягким мылом, более сильным отшелушивающим средством и усиленным смягчающим средством.

Так как кожа в более зрелом возрасте восстанавливается медленнее, то она чувствительнее к разрушению, вызванному вредными воздействиями окружающей среды, а также к различным средствам по уходу за кожей и макияжу. Ваша кожа ответит Вам благодарностью за то, что Вы ухаживаете за ней с помощью средств без запаха и без других потенциальных раздражителей.

### **Как климат влияет на возникновение проблем кожи?**

Например, повышение температуры и влажности приводит к повышению жирности кожи. Жир, как масло, плавится от жары и выступает наружу

по всему лицу. Кожа сразу начинает жаловаться на жару — поверхность становится бугристой, появляются прыщи.

Прежде чем выйти на улицу, обязательно нанесите средство с защитным экраном от солнечного излучения, не содержащее жировых ингредиентов, и перед тем, как лечь спать, смойте солнцезащитное средство и макияж при помощи наиболее подходящего для Вас очищающего средства.

### **Как нужно готовиться к зиме?**

Нужно убрать летние средства по уходу за кожей вместе с летней одеждой. Чем теплее воздух, тем больше в нем содержится влаги, вот почему летняя влажность является природным увлажнителем. И, наоборот, холодный зимний воздух очень сухой, и он действует, как мощная губка, высасывающая влагу из растений, Ваших волос (что приводит к их электризации), Вашей кожи. В результате у многих появляется неприятное ощущение сухости.

Вам нужно использовать более мягкое мыло, отшелушивание и усилить увлажнение. Даже зимой Вам необходимо ежедневно защищать лицо от вредного воздействия солнца!

Старайтесь не умываться горячей водой, которая оставляет кожу без жира; используйте лучше теплую или прохладную воду.

Облизывая губы, Вы только усугубляете их сухость. Пользуйтесь жирной губной помадой.

### **Влияет ли беременность на состояние кожи?**

У некоторых улучшается цвет лица, а у других появляются пятна. Беременность может стать причиной пигментации — появления серо-коричневых пятен на щеках, висках и лбу, известная как «маска беременности», или хлоазма.

Так как воздействие солнечных лучей усугубляет этот эффект, необходимо в обязательном порядке каждый день защищать лицо от солнечного воздействия...

Лекарства, прописываемые врачами от разных заболеваний, могут вызвать нежелательные изменения кожи, обострить ее чувствительность к ультрафиолетовому излучению и вызвать появление прыщей. Теперь известно, что определенные стероиды, гормональные средства, вероналосодержащие средства и йодиды вызывают появление пятен так же, как некоторые виды пероральных контрацептивов. Ретиноловая кислота, некоторые антибиотики, мочегонные и успокаивающие средства (антидепрессанты) могут стать причиной фоточувствительности кожи, что повышает Ваш шанс обгореть на солнце.

Для того, чтобы избежать неприятных сюрпризов, всегда интересуйтесь, какие побочные эффекты данное лекарственное средство может оказать на кожу.

### **Как кожа избавляется от своих проблем?**

Кожа, постоянно избавляясь от омертвевших клеток, приобретает обновленный, свежий и здоровый вид. Однако этот естественный процесс (такой же, как линька у животных или сбрасывание перьев у птиц) не обязательно происходит равномерно. Используя отшелушивание, Вы помогаете естественному процессу. Вы сможете избавиться от многих проблем, таких как сухость кожи, склонность к появлению на ней прыщей или нестойкость макияжа.

### **Что собой представляет отшелушивание?**

Это удаление омертвевших клеток — чешуек, которые ежедневно образуются на поверхности кожи. Почти каждый день новый слой клеток в нижней части эпидермиса подталкивается следующими за ним слоями до тех пор, пока где-то дней через 30 он не достигнет поверхности кожи и, дождавшись своего часа, не будет сброшен. Следствием этого процесса обновления клеток является то, что Ваша кожа никогда не изнашивается. С другой стороны, остающиеся на поверхности омертвевшие клетки могут вывести Вас из себя, если только Вы не знаете, как с этим бороться.

### **Как проводить отшелушивание?**

Для получения максимального эффекта отшелушивание должно быть включено: очищение, отшелушивание, смягчение (увлажнение). Сначала вымойте лицо с мылом, чтобы удалить грязь и жир. Тогда отшелушивающий лосьон легко уберет с поверхности кожи омертвевшие клетки, что, в свою очередь, позволит увлажняющему средству проникнуть в кожу, чтобы смягчить ее и разгладить.

### **Зачем нужно пользоваться разными отшелушивающими средствами?**

Потому что разные отшелушивающие средства действуют по-разному и оказывают разные положительные воздействия. Химические отшелушивающие средства химическим путем освобождают связи, удерживающие омертвевшие клетки на поверхности кожи. Механические — губка, пемза или скрабы — отделяют чешуйки омертвевших клеток от поверхности кожи с тем, чтобы их можно было смыть водой. Отшелушивающий лосьон — химическое отшелушивающее средство — наносится с помощью ватного тампона и снимает остатки омертвевших клеток с поверхности кожи, делает кожу чище и прокладывает дорогу увлажняющему средству.

### Как узнать, каким средством пользоваться?

В общем, Вам нужно пользоваться отшелушивающим лосьоном дважды в день, «вашим» кремом на ночь и скрабом по необходимости. Как правило, сухая кожа требует нежного отшелушивания с применением большого количества смягчающих средств; жирной коже подходит более энергичное отшелушивание и немного смягчающих средств. Но требования к отшелушивающему процессу меняются с возрастом, под воздействием климата, уровня активности Вашей деятельности, даже в зависимости от некоторых медицинских препаратов.

### Какие преимущества дает отшелушивание?

Сухая кожа лучше воспринимает увлажняющие средства, так как им не приходится проникать сквозь барьер из омертвевших клеток; кожа выглядит более прозрачной, становится мягче на ощупь, гладкой и эластичной. Нормальная кожа выглядит чище, более здоровой, приобретает ровный тон и уменьшается вероятность появления прыщей. Больше всех выигрывает от отшелушивания жирная кожа: поры постоянно очищаются, снижается вероятность закупоривания пор (главная причина появления угрей и прыщей), кожа становится ярче.

**Важно:** Любое отшелушивающее средство может иногда вызывать небольшое раздражение и появление прыщей, потому что оно раскупоривает саль-

ные железы, находящиеся прямо под поверхностью кожи. Это может случиться и если кожа предрасположена к жирности даже только на отдельных участках. В таком случае помните, что это временное явление и оно скоро пройдет. Главное — верить в успех и продолжать необходимые процедуры.

Макияж выглядит лучше на коже, которую правильно очищают. Отшелушивание улучшает поверхность кожи, убирает шероховатости, которые не позволяли добиться идеальной поверхности. Контролируя выделение жира, отшелушивание помогает сохранить цвет и свежесть макияжа на долгое время.

### **Существует ли безопасный загар?**

Нет, так как загар — это попытка кожи защитить организм от ультрафиолетового излучения. Когда солнечные лучи попадают на кожу, коричневый пигмент — меланин, который является природным солнцезащитным экраном, — устремляется к поверхности кожи, чтобы поглотить и рассеять ультрафиолетовые лучи. Но никакое количество меланина не может обеспечить полной защиты от ультрафиолетового излучения. Таким образом, «здоровый» загорелый цвет кожи, полученный в результате солнечных ванн, на самом деле означает, что коже нанесен вред. Значит ли это, что нужно совсем отказаться от развлечений на солнце? Нет. Но необходима тщательно разработанная спе-

циалистами система защиты от вредного воздействия солнечных лучей. А для приобретения цвета загара используйте средства для искусственного загара или макияж цвета загара.

### **Если я не загораю на солнце, значит ли это, что я в безопасности?**

И обжигающее ультрафиолетовое излучение типа В, которое теряет интенсивность по мере захода солнца, и старящее ультрафиолетовое излучение типа А, которое оказывает воздействие на нашу кожу весь день в течение всего года, одинаково пагубно влияют на нее.

Однако последних лучей больше, и они проникают глубже, разрушая поддерживающую структуру кожи. Так как случайное пребывание на солнце (непреднамеренный загар во время бега, занятий в саду, поездок на машине или когда Вы идете на работу) постоянно происходит в Вашей жизни, Вам необходима ежедневная защита. Даже в городе. Бетон, как песок или вода, отражает солнце, и флуоресцентный свет усиливает воздействие ультрафиолетового излучения.

Для ежедневной защиты лица от вредного солнечного воздействия идеальными являются средства, имеющие защитный экран.

Они обеспечивают защиту с широким спектром и не вызывают раздражения, потому что не содержат химического солнцезащитного экрана. (Защи-

та с широким спектром означает защиту от разных видов ультрафиолетового излучения).

### **Может ли что-либо сделать мою кожу более чувствительной к солнечному воздействию?**

Да. Ретиновые кислоты и некоторые антибиотики, антигистамины, мочегонные средства, транквилизаторы, антидепрессанты, лекарства от артрита, препараты, повышающие чувствительность к действию света. Посоветуйтесь с Вашим врачом или фармацевтом, прежде чем принимать солнечные ванны.

### **Защита от солнца нужна всем или только людям со светлой кожей?**

Способность кожи защитить себя от солнечного излучения напрямую связана с количеством содержащегося в ней меланина, что передается по наследству. Так как у людей со светлой кожей и светлыми глазами содержание пигмента меньше, чем у темнокожих с темными глазами, то они более подвержены разрушительному воздействию солнца. Но никто, даже темнокожие с самым сильным от природы защитным экраном, не обладают иммунитетом против вредного воздействия ультрафиолетового излучения.

Поэтому дерматологи настоятельно рекомендуют всем использовать средства с солнцезащитным экраном круглый год.

### **Какие же разрушения происходят в коже в результате воздействия солнца?**

Множественные разрушения, и некоторые из них могут проявиться через много лет. Известно, что избыточное пребывание на солнце является основной причиной возникновения рака кожи. Например, только в США количество случаев заболевания базальным или сквамозным клеточным раком достигает 1,2 миллиона случаев в год. Базальный и сквамозный клеточный рак проявляется в виде бледных, подобных воску, жемчужных бугорков или красных чешуйчатых пятен. Меланомы же обычно начинаются с маленьких родимых пятен, которые увеличиваются в размерах, меняют цвет, имеют выделения и легко кровоточат. Они часто имеют асимметричную форму с неровными границами. Лучшая защита — сократить время пребывания на солнце и использовать средства с защитным экраном в зависимости от типа Вашей кожи, и ежемесячно самим обследовать свою кожу. Если заметите что-нибудь подозрительное, немедленно обратитесь к врачу. Большинство видов рака кожи можно вылечить при ранней диагностике и немедленном лечении.

### **Что можно сказать по поводу старения?**

Теперь известно, что только небольшой процент возрастных изменений (морщины, пятна, сухость,

дряблость, венозная паутина) вызван действительно хронологическим старением. Большая часть этих изменений происходит в результате воздействия загрязненной окружающей среды, и особенно солнечного воздействия. Излучение вызывает усиленное производство в организме свободных радикалов, которые приводят к окислению в коже, подобно тому, как окисляется (или ржавеет) металл на воздухе или коричневеет белая мякоть яблока. В результате этого меняется цвет, разрушается коллаген и эластин (а именно они обеспечивают плотность и упругость кожи), появляются другие признаки преждевременного старения. Так как свободные радикалы являются побочным продуктом обычного обмена веществ, и процесс их создания выходит из-под контроля только под воздействием смога, а также сигаретного дыма, то в нашей коже содержится естественная «противоокислительная» защита, призванная перехватывать свободные радикалы. Работа этой системы обеспечивается меланином, определенными ферментами и полезными витаминами А, С и Е. Но, несмотря на это, коже нужна помощь извне, особенно когда на нее обрушивается ультрафиолетовое излучение. Вот почему многие солнцезащитные средства и основы под макияж усилены антиоксидантами, которые связывают свободные радикалы, предотвращая разрушения кожи. Регулярно используя солнцезащитные средства, Вы не только предотвращаете

преждевременное старение, но и восстанавливаете некоторые участки кожи после повреждения.

### **Загорать в солярии безопасно?**

Вовсе нет. Многие солярии используют ультрафиолетовое излучение. Считают, что лампы безопаснее, так как они не испускают сжигающих ультрафиолетовых лучей типа В. Но ультрафиолетовые лучи типа А проникают более глубоко, разрушают эластичную ткань и подавляют иммунную систему. На самом деле загар в солярии может вызвать разрушения на коже и слизистой оболочке глаз, и, следовательно, увеличивается риск получить рак кожи, включая меланому. Если Вам нравится цвет загара, но Вы не хотите рисковать, можно воспользоваться средствами для искусственного загара, получить нужный Вам цвет и поддерживать его постоянно. Но помните, что средства для искусственного загара не содержат защитного экрана. Поэтому, выходя на улицу, всегда пользуйтесь средствами с высоким фактором защиты от солнечных лучей.

### **Нуждается ли Ваша кожа в помощи для утоления жажды?**

Да, если сколько бы Вы ни давали влаги, ее все равно недостаточно. Сухость — самая распространенная проблема кожи, и с ней легче всего бороть-

ся. Но если кожа не подготовлена к приему влаги соответствующим образом, вся вода в мире не только не сможет ей помочь, но может даже навредить. Если же кожу хорошо подготовить, то ее жажду можно утолить и при этом не переусердствовать.

### **Как подготовить кожу к увлажнению?**

Вымыть с мылом для лица, очистить при помощи отшелушивающего лосьона, чтобы убрать омертвевшие клетки с поверхности, и после этого (только после этого!) увлажнить.

### **Почему так важно очистить кожу перед увлажнением?**

Потому что ежедневно на поверхности кожи образуется слой омертвевших клеток, который блокирует проникновение влаги и делает смягчение неэффективным. Отшелушивание убирает омертвевшие клетки с поверхности, позволяя влаге проникать внутрь, чтобы смягчить и разгладить кожу. Без отшелушивания увлажняющее средство не действенно.

### **В чем причина сухости кожи?**

Их несколько. Некоторые люди просто наследуют тенденцию к сухости, у них обычно очень нежная кожа с мелкими порами. Большую роль играет климат. Например, чем холоднее воздух, тем меньше в нем удерживается влаги. Таким образом,

зимний воздух, во-первых, более сухой, а во-вторых, попадая в помещение и нагреваясь, он действует как губка, впитывая всю влагу, включая влагу из вашей кожи. Наконец, солнце тоже сушит кожу.

### **Увеличивается ли сухость кожи с возрастом?**

Да. С возрастом производительность сальных и потовых желез снижается, кожа становится тоньше, система кровообращения нарушается, что ослабляет функцию доставки влаги к поверхности кожи. Процесс замены клеток замедляется, то есть верхний слой остается на поверхности дольше. Производство жира, которое достигает своего пика к моменту достижения половой зрелости, после 45 лет быстро снижается. А поскольку слой жира на поверхности кожи препятствует испарению влаги, то с ослаблением этого естественного барьера потеря влаги происходит еще быстрее.

### **Как можно помочь сухой коже лица?**

Подготовьте кожу для увлажнения с помощью отшелушивания и очищения пор мягким зернистым скрабом. В ночное время с помощью «вашего» крема восстановите естественный барьер, сохраняющий влагу в коже и предотвращающий потерю влаги. Так как усиленное отшелушивание требует повышенного смягчения, проконсультируйтесь с

вашим косметологом о дополнительных смягчающих средствах.

### **Возможно ли переувлажнить кожу?**

Да. На самом деле это очень распространенное явление. Переувлажнение кожи может привести к появлению угрей и гнойничков.

### **Какие еще шаги можно предпринять для уменьшения сухости кожи?**

Старайтесь не пользоваться горячей водой, которая смывает естественный жир с кожи; умывайтесь только теплой водой. Используйте специальное оборудование для увлажнения сухого воздуха в помещении. Окружите себя растениями, которые выделяют водяные пары. Когда выходите из дома, обязательно пользуйтесь кремообразным солнцезащитным средством.

### **Кожа чувствительна потому, что она сухая?**

Любая кожа может быть чувствительной, но сухая кожа особенно этому подвержена. Разрывы в липидном барьере сухой кожи, а также мелкие трещины на самой поверхности делают ее более уязвимой для раздражений, вызываемых загрязненной окружающей средой, средствами по уходу за кожей, духами.

### **Что можно сделать, чтобы защитить кожу?**

Для того, чтобы избежать аллергии от косметических средств, выбирайте продукцию с пометкой: «Проверено на аллергию». Надпись «гипоаллергенный» (hypoallergenic) просто означает, что средство не содержит ингредиентов, известных своей способностью вызывать аллергию, а термин «проверено на аллергию» означает, что научно-исследовательское медицинское учреждение под наблюдением дерматологов провело клинические испытания продукции на аллергию. Используя технику повторения воздействия, на 600 человек продукция наносилась 7200 раз и место нанесения закрывалось салфеткой. Если у кого-то из тестируемых появлялось раздражение кожи аллергического характера, продукция не допускалась к производству. Душистые вещества являются одним из основных факторов, вызывающих раздражение, поэтому Вам нужна продукция, не содержащая душистых веществ, с указанием на это.

### **Почему бывает жирная кожа на лице и сухая на теле?**

Потому что количество сальных желез уменьшается от головы к ногам. Вот почему кожа на руках и ногах может стать сухой и шершавой даже в возрасте 20 лет. Для того, чтобы помочь коже оставаться гладкой и упругой, принимайте теплые душ

или ванну, а не горячие; используйте мягкое мыло, сделайте отшелушивание.

### **Почему от рождения у людей бывает кожа разного цвета?**

Цвет определяется количеством меланина — коричневого пигмента, который производят специальные клетки в эпидермисе в верхнем слое кожи. Чем темнее цвет кожи, тем больше у Вас меланина. И именно количество меланина заставляет кожи разного цвета вести себя по-разному.

Как, например, в реакции на солнце — чем темнее цвет кожи, тем больше у нее естественной защиты от солнца, т.к. меланин действует подобно фильтру, поглощая ультрафиолетовые лучи до того, как они проникают в более глубокие слои кожи.

Означает ли это, что темной коже не нужна защита от солнца? Нет, потому, что «темная кожа» — понятие относительное. Кожа отличается по оттенкам не только между этническими группами, но и внутри этих групп. (Только среди чернокожего населения существует 35 различных оттенков кожи; 18 оттенков у кавказцев; у испанской и азиатской этнических групп цвет кожи бывает от очень светлого до темного). И хотя повышенное содержание меланина обеспечивает коже большую защиту от вредного солнечного воздействия и некоторых видов рака кожи, все же это не означает абсолютной защиты. Кроме того, лекарствен-

ные препараты от повышенного давления — которое очень часто бывает у представителей негроидной расы — могут способствовать увеличению светочувствительности кожи. У темной кожи существует тенденция к образованию темных пятен, известных как гиперпигментация, в качестве реакции на любое повреждение или воспаление, включая солнечный ожог. То есть мы хотим сказать, что никакая кожа не защищена полностью от вредного воздействия солнечных лучей, и темной коже необходима такая же ежедневная защита от солнца, как и любой другой.

### **Какие меры можно предпринять против гиперпигментации?**

Самая главная защита — это предупреждение. В ответ на раздражение или повреждение в темной коже развивается тенденция к перепроизводству меланина, что обеспечивает как бы дополнительную «повязку» из цвета (возможно, для того, чтобы защитить поврежденное место от солнца, пока оно не заживет). Проблема в том, что это пятно долго может оставаться на коже. Таким образом, защита от таких явлений, как угри, аллергический дерматит, воздействие грубых средств по уходу за кожей и определенных ароматических продуктов, является ключевым моментом. Используйте средства, проверенные на аллергию и не имеющие запаха.

Убедитесь, что употребляемые Вами средства соответствуют Вашему типу кожи.

Если Ваша кожа склонна к появлению прыщей, особенно тщательно следите за чистотой кожи. Перед тем, как умыться с мылом, смойте макияж и крем для ежедневной защиты от солнечных лучей при помощи специального средства. Затем используйте систему защиты кожи.

### **Что делать, если кожа уже повреждена?**

Для того, чтобы выровнять тон кожи, Вам понадобится мягкий отшелушивающий крем, так как он не только борется с пятнами путем очищения пор, но и способствует ускорению процесса замены клеток, что возвращает коже нормальный цвет. Для того, чтобы усилить воздействие очищающего лосьона, посоветуйтесь с консультантом, какой крем лучше подходит для Вашей кожи.

### **Помогает ли отшелушивание от гипопигментации?**

Определенно. Гипопигментация, или светлые пятна на коже, могут так же портить кожу, как и темные пятна. И что удивительно, оба эти явления могут быть вызваны одними и теми же причинами — аллергическая сыпь, угри, выдавливание прыщей. (Выдавливая прыщик, Вы рискуете разрушить находящиеся глубоко в эпидермисе клетки, которые производят меланин, что приведет к

появлению белого пятна). Хотя такое случается и на коже кавказского типа, все же в основном это явление свойственно чернокожим, этническим испанцам и азиатам, так как контраст более очевиден. Отшелушивающее средство вместе с кремом, защищающим от вредного солнечного воздействия, сделает кожу вокруг белого пятна светлее, поэтому оно не будет так заметно.

### **Правда ли, что темная кожа жирнее, чем светлая?**

Существуют разные мнения. Некоторые типы темной кожи кажутся жирными, потому что жир и пот одинаково выглядят на темном фоне. Здесь существует опасность неправильного определения типа кожи, и Вы можете выбрать средства по уходу, которые пересушат нормальную или сухую кожу. Это, в свою очередь, вызовет раздражение и проблему пигментации.

### **Что делать, если у меня действительно жирная кожа?**

Подбирая для себя подходящие увлажняющие средства, средства для защиты от солнечных лучей или крем-пудру, всегда останавливайтесь на средствах, не содержащих жира. И избегайте употребления жирных средств для укладки волос, потому что они могут вызвать уникальную форму угрей, для которой характерно появление маленьких бу-

горков на лбу и висках. Для того, чтобы предотвратить закупоривание пор и образование воспалений, обязательно снимите вечером макияж с помощью не содержащего жировых добавок средства для снятия макияжа.

### **А если у меня сухая кожа?**

Сухость может быть причиной больших проблем для темной кожи. Она не только создает неприятные ощущения, но, как и жирность, очень заметна. Недостаток влаги вместе с ежедневным накоплением омертвевших клеток придает коже пепельный, серый оттенок. Решение: ежедневное отшелушивание, чтобы помочь влаге проникать в кожу более эффективно. Для того, чтобы избавиться от пепельного оттенка на коже тела — особенно на локтях и коленях, — используйте отшелушивающий крем для тела.

### **Правда ли, что люди с темной кожей старятся быстрее, чем люди со светлой?**

Существует два вида старения: хронологическое старение, которое происходит с течением времени, и «светостарение», происходящее в результате длительного воздействия солнечных лучей. Исследования показали, что время берет свое на кожах всех цветов одинаково. Но смуглая кожа дольше остается упругой и гладкой на вид, потому что благодаря большому запасу меланина она луч-

ше защищена от вредного солнечного воздействия и «светостарения». Это еще раз доказывает важность ежедневной защиты от вредного солнечного излучения.

### **Какие есть методы борьбы со шрамами?**

Удалить шрам полностью невозможно. Однако сделать его менее заметным, а иногда практически незаметным, вполне возможно: в зависимости от состоянии кожи и самого шва Вам можно либо провести лазерную шлифовку кожи, либо наложить незаметный косметический шов, либо последовательно применить обе процедуры. Решить, что именно Вам показано, может врач при осмотре.

**У меня с детства есть шрам на подбородке от того, что ножом порезалась. Шрам этот мне не нравится, так как надо постоянно на него пудру или тональный крем в больших количествах расходовать. Кто-нибудь знает, можно ли удалить шрам?**

Сделать Ваш шрам менее заметным (а может быть, и почти незаметным) можно с помощью лазерной шлифовки кожи, которая позволяет удалять поверхностный слой кожи на заданную глубину. Чем меньше глубина Вашего шрама, тем лучше будет эффект от лазерной шлифовки. Лазерная шлифовка проводится в косметологических клиниках. При выборе клиники советуем Вам обра-

тить внимание на оснащенность ее эрбиевым лазером, который обеспечивает наиболее щадящий для кожи и пациента режим шлифовки кожи.

**Я хочу избавиться от морщинок около глаз, на щеках. Насколько изменяет (подтягивает) кожу золотое армирование?**

Для избавления от морщинок вокруг глаз и на щеках в косметологии применяются несколько процедур:

- микроинъекции лекарственного препарата «ботокс»;
- золотое армирование;
- «шлифовка» кожи.

Как правило, применяют одну из процедур, но можно и все вместе, правда, не одновременно. Каждая из методик имеет свои особенности.

**1. Ботокс (botox)** — очищенный нейротоксин ботулина типа А — вводится под кожу для ослабления двигательной активности мышц. В результате морщины разглаживаются, поверхность кожи становится ровной. Эффект держится в течение 4–6 месяцев, после чего необходимо повторить процедуру. Для достижения длительного и стойкого результата рекомендуется введение препарата «ботокс» 3 раза в год. При регулярном проведении процедур «ботокс» мышцы поддерживаются расслабленными, разглаживаются морщины любой глубины и не формируются новые.

**2.** Золотые нити для омолаживания кожи (золотое армирование) применялись еще в Древнем Египте и Греции. Было установлено, что золотые нити под кожей «носили» такие блистательные царицы, как Клеопатра и Нефертити.

В наше время этот метод был возрожден тридцать лет назад французскими косметологами. Для армирования используются нити из чистого золота высшей пробы — 24 карата, диаметром меньше 0,1 мм. Из золотых нитей под кожей плетется невидимая сеть. Через 2–6 недель вокруг каждой золотой нити формируется эластичная коллагеновая ткань, которая и служит надежным каркасом для кожи. Особую роль в методике играет сам материал нитей — золото, который приводит к усилению микроциркуляции в прилежащих тканях, что в несколько раз увеличивает снабжение клеток кислородом и питательными веществами. В результате значительно повышается собственный тонус кожи, улучшается ее цвет, разглаживаются морщины, нормализуется работа сальных и потовых желез, исчезает купероз (видимая расширенная капиллярная сеть).

Эффект «омолаживания» после имплантации золотых нитей наступает через месяц. Длительность его колеблется от 8 до 12 лет, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, возраста, от исходного состояния кожи, от образа жизни пациента.

3. Одной из распространенных процедур, используемых для омоложения внешнего вида кожи, является также «шлифовка» — удаление поверхностного слоя отмерших клеток эпидермиса и разглаживание кожи. В современной косметологии с этой целью используется эрбиевый лазер. Его применение позволяет осуществить наиболее эффективное удаление поверхностного слоя кожи с минимальным термическим повреждением, без образования рубцов и нарушения процесса регенерации. Это происходит потому, что излучение эрбиевого лазера лучше всего поглощается водой, а ткани организма на 80% состоят из воды. Все излучение эрбиевого лазера поглощается поверхностным слоем кожи, толщиной не более 25–30 микрон, и разрушает клетки только в пределах эпидермиса, что позволяет коже восстановиться в течение короткого времени. Методика лазерной шлифовки проста, безопасна, безболезненна и дает хорошие результаты.

Наиболее подходящий Вам метод подберет врач-косметолог на консультации.

### **Почему образуются морщинки около глаз?**

**У меня их нет, но очень хотелось бы, чтобы нынешнее мое состояние (без морщин) продлилось как можно дольше.**

Морщинки вокруг глаз являются мимическими морщинами, и избежать их никто не сможет. Од-

нако правильный подбор косметики и регулярный уход за кожей лица, и особенно вокруг глаз, может сделать их практически невидимыми. При выборе косметики следует иметь в виду, что существует косметика для разных возрастных групп. Есть специальная косметика для девочек и девушек до 18 лет, косметика для женщин старших возрастных групп: 18—30 лет, 30—40 лет и старше 40 лет. Косметика отличается большим разнообразием: кремы, пасты, гели, увлажняющие, тонизирующие, защитные, очищающие.

Самостоятельно разобраться в этом разнообразии довольно сложно, поэтому советуем Вам обратиться к косметологу.

## Секреты угрей

Угревая сыпь (акне) — самое распространенное заболевание кожи, поражающее до 85% лиц в возрасте от 12 до 25 лет и 11% лиц в возрасте 25 лет и старше. Ее возникновение связано с гормональной перестройкой организма. Нарушение деятельности органов пищеварения, нервно-психические переживания способствуют более тяжелому и длительному течению этого заболевания кожи.

Глубоко ошибаются те, кто считает, что угри с возрастом пройдут и поэтому лечиться не нужно. К 20—25 годам действительно угревая сыпь иногда исчезает сама по себе, но может сохраняться до

30 лет и старше. Если угревую сыпь не лечить, то появляются более крупные и глубокие высыпания, которые могут распространиться и на кожу шеи, груди, спины. После нее нередко остаются рубцы, которые сохраняются всю жизнь. Но даже легкие случаи вызывают значительный эмоциональный стресс и имеют серьезные психо-социальные последствия. К счастью, акне в большинстве случаев можно эффективно лечить, что предотвращает образование дефектов и «эмоциональных рубцов», которые могут оставаться на всю жизнь.

Тенденция к появлению угрей передается по наследству и не зависит от возраста. Но это не означает отрицательного ответа на вопрос. Появление угрей у взрослых зависит от многих факторов, и им можно противостоять при незначительных изменениях в образе жизни. У подростков появление угревой сыпи в результате бурного полового развития также поддается контролю, и можно даже избавиться от нее совсем, правильно ухаживая за кожей и принимая определенные профилактические меры.

### **Что собой представляют угри?**

Это хроническое состояние, которое зарождается глубоко в коже. Его вызывают мужские гормоны (которые есть у всех), побуждающие маленькие жировые фабрики, сальные железы, производить жир в количестве, превышающем норму. Излишки

жира вызывают слишком быстрое отделение омертвевших клеток в каналах, ведущих к порам. Когда под поверхностным слоем кожи канал забит омертвевшими клетками, бактериями и жиром, образуются гнойники. Если же канал забивается на поверхности кожи, образуются угри. (Угри имеют черный цвет, вопреки общепринятому мнению, не в результате попадания грязи, а оттого, что меланин, содержащийся в клетках защитного барьера кожи, смешивается с окисленным жиром). Еще до того, как гнойничок становится заметным, он может прорваться в окружающую кожу, в результате чего иногда возникает воспаление и появляется нарыв.

Любому человеку ясно — чем раньше начать лечение, тем больше вероятность достижения успеха. В каждом конкретном случае необходимо выявить причину, которая послужила толчком к развитию заболевания, и подобрать индивидуальное лечение.

Очень важна оценка косметологом зон поражения на коже. Например, высыпания локализуются только в височных областях и коже лба, или в области нижней челюсти и на боковых поверхностях шеи, или на спине: только над лопатками или вдоль позвоночника и т.д. Известно, что каждый орган имеет на коже лица и тела свою проекцию. Эти знания помогают косметологу правильно составить план обследования с использованием раз-

личных методов электропунктурной, ультразвуковой, функциональной и лабораторной диагностики и разработать план лечения.

Наибольший терапевтический успех при угревой болезни достигается при умелом сочетании общего и местного патогенетического лечения с косметическими процедурами, устранении сопутствующих хронических очагов инфекции с использованием гомеопатии, гомотоксикологии в комбинации с аллопатическими препаратами. Для эффективного лечения угревой болезни чрезвычайно важно участие самого пациента, четкое соблюдение им всех рекомендаций врача, в том числе — режима сна и питания.

Несколько слов об «угревых» рубцах. Не допустить образования рубца легче, чем его потом исправлять. Это в первую очередь относится к угревой сыпи. Современные методы лечения ежегодно уменьшают число людей, у которых после акне остаются рубцы. Это становится возможным, в частности, благодаря приему внутрь ретиноидов, гомеопатических комплексных препаратов, использованию гомотоксикологии. Последние обладают не только противовоспалительным действием, но и противорубцовым: способствуют более нежному заживлению угревого элемента, формируя менее заметное поверхностное рубцевание.

Но вот, наконец-то, лечение закончено: угрей на коже нет. Осталась еще одна проблема: пятна и

рубцы. Для устранения остаточных дефектов на лице и теле проводится курс восстановления кожи, а также микрошлифовка рубцов и кислородоозонотерапия.

Микрошлифовка — новая медицинская технология последних лет. Это не операция: кожа остается внешне без дефектов, уже на другой день можно выходить «в люди». Метод оказался незаменим для исправления многих дефектов кожи: рубцов, растяжек, морщин, а также для вакуумной мало-травматичной чистки лица. Метод особенно эффективен в сочетании со специальными средствами, воздействующими на структуру опорных тканей кожного покрова.

Кислородоозонотерапия — эффективный метод, позволяющий устранить дряблость кожи, разгладить ее, убрать любые рубцы, произвести бесхирургическую подтяжку лица.

Современная профессиональная косметология всегда поможет вылечить угри и сохранить кожу красивой и чистой.

### **Отличается ли угревая сыпь в подростковом возрасте от угрей у взрослых?**

Процесс образования прыщей проходит одинаково и у подростков, и у взрослых. Однако есть определенные отличия. Подростковой угревой сыпью страдают 85% подростков, и возникает она из-за бурного развития гормонов, вызывающих

усиленную работу сальных желез, выступает практически по всему лицу: на лбу, щеках и подбородке, а часто и на плечах, спине и груди.

У взрослых угревая сыпь менее интенсивна, появляется в основном в области рта и по линии челюсти. Гормональные изменения в какой-то мере тоже являются причиной, вызывающей появление угрей у взрослых (например, у многих женщин прыщи возникают за 7–10 дней до менструации или во время беременности). Кроме того, образ жизни тоже играет не последнюю роль в появлении угрей. По оценке экспертов, почти у половины всех женщин в возрасте от 20 до 50 лет появляются незначительные высыпания угрей, и эта тенденция усиливается.

**Если у меня были угри  
в подростковом возрасте, значит ли это,  
что у меня будет склонность  
к возникновению угрей, когда я вырасту?**

Да, по мнению большинства дерматологов. Однако многие подростки, вырастая, не имеют угрей, и у многих взрослых угри появляются впервые уже в зрелом возрасте.

**Какие факторы влияют  
на появление угрей у взрослых?**

Причиной появления угрей может стать стресс. Стрессовая ситуация способствует выделению надпочечниками гормонов, которые вызывают

усиленную работу сальных желез. Противозачаточные таблетки с высоким содержанием определенных гестагенных средств тоже могут вызвать появление прыщей. Кроме того, угри могут появиться в результате использования очищающих и косметических средств, не соответствующих Вашему типу кожи: жирные крем-пудры, кремообразные румяна, жирные солнцезащитные средства — все они способствуют закупориванию пор. Еще одна возможная причина — избыточное увлажнение. И даже трение от шлема, от телефонной трубки, прижатой плотно к щеке, или привычка потирать подбородок, может стать причиной этого нежелательного явления.

### **Что можно сделать, чтобы избежать или остановить образование прыщей?**

Самое важное — это чистота. Для того, чтобы «устроить коже выходной день» от солнцезащитных средств и косметики, перед тем, как умыться с мылом, используйте смывку, подобранную в соответствии с типом Вашей кожи. Далее очистите поры с помощью зернистого отшелушивающего средства. (Избегайте области, где в данный момент есть воспаления).

Следите за тем, чтобы волосы были чистыми и не падали на лицо. То же касается и рук, потому что, прикасаясь к лицу даже с самыми лучшими намерениями, Вы переносите с пальцев бактерии и грязь.

Значит, нельзя ковырять и выдавливать прыщи, так как это приводит к воспалению и образованию шрамов; лучше используйте теплый компресс. Распространенное мнение, что солнце улучшает цвет лица, неверно. На самом деле при слишком долгом пребывании на солнце кожа становится толще, что приводит к закупорке пор. Кроме того, длительное воздействие солнечных лучей может вызвать гиперпигментацию смуглой кожи. Если угри не проходят, обратитесь к дерматологу.

### **Являются ли розовые угри особой формой угрей у взрослых?**

Нет, это два разных явления. Существует множество предположений о причинах, вызывающих это заболевание, от генетической предрасположенности и до особого вида клеща (однако до сих пор его природа неизвестна). Точно известно только, что оно не связано с закупоркой сальных желез. Это прогрессирующий процесс, сначала периодически краснеют щеки, нос, подбородок и лоб, затем образуются маленькие бугорки (без белых и черных головок, типичных для угрей), расширяются кровеносные сосуды и краснота не спадает. Это заболевание свойственно людям со светлой кожей, реже бывает у смуглых (особенно у темнокожих), распространено в основном среди людей в возрасте 30–40 и особенно 50 лет. Солнечное излучение и жара, стрессы и другие состояния, вызывающие

прилив крови, способствуют появлению и развитию этого заболевания.

### **Что нужно для того, чтобы предотвратить возникновение розовых угрей?**

При высыпании розовых угрей часто приходится обращаться к врачу и лечить их при помощи антибиотиков. Однако отшелушивающие средства, содержащие салициловую кислоту, могут способствовать предотвращению заболевания, так как затрудняют разрастание микроорганизмов. Необходима ежедневная защита от вредных солнечных воздействий, предпочтительнее с помощью нежирных, блокирующих солнечное излучение средств широкого спектра, не содержащих химического солнцезащитного экрана. Используйте нежирные косметические средства, избегайте употребления спиртных и горячих напитков, а также острой пищи. Всегда неплохо посоветоваться со своим врачом, чтобы выяснить, что для Вас лучше.

## **Папилломы и бородавки**

Папилломы — это точечные или вытянутые наросты на коже в области шеи, подмышечных впадин, под грудью, реже в паховой области. В запущенных случаях они могут переходить на лицо, где излюбленным местом их расположения являются веки. Причина появления папиллом — папиллома-

тозный вирус. Если человек ослаблен или нарушился обмен веществ, то изменяются защитные средства кожи. На ослабленной коже легко может поселиться данный вирус. Кроме папиллом, есть еще и бородавки, чаще всего возникающие на коже кистей и стоп, а также кондиломы — на слизистой половых органов. Не все бородавки легко распознать, особенно подошвенные. Часто пациенты принимают их за мозоли. А это просто омововелая подошвенная бородавка, причем запущенная. И здесь важно не срезать, не удалять пемзой, так как вирус бородавки разносится по всей подошве.

Все эти новообразования инфекционной вирусной природы, поэтому главным условием избавления от папиллом, бородавок и кондилом является своевременное тщательное удаление всех этих образований до последнего, так как любое из них является источником вирусной инфекции и они могут размножаться. Другим важным условием эффективного лечения является устранение внутренних причин активности вируса на коже: нормализация обмена веществ, повышение защитных свойств организма и кожи в частности.

Кожа является настолько чувствительной частью нашего организма, что она одна из первых реагирует на начинающиеся функциональные расстройства. Нет еще клинических проявлений будущих болезней, анализы крови и мочи в норме, но уже могут быть постоянное чувство усталости, нарушение сна, ухудше-

ние цвета кожи лица, снижение жизненного тонуса, настроения и даже некоторое снижение половых функций как у мужчин, так и у женщин. Если на этой стадии, называемой функциональной, выявить и устранить причину этих отклонений, то можно предупредить развитие заболевания.

Нередко прием лекарств внутрь позволяет обойтись без удаления, а если операции все же не избежать, то лекарства помогут провести удаление без рубцов с коротким периодом заживления.

Теперь несколько слов о способах удаления: это диатермокоагуляция, криодеструкция, специальные наружные составы, а также новый американский волновой прибор, благодаря которому стало возможным мягкое удаление образований, не травмирующее окружающие ткани.

### **Доверьте свою кожу профессионалам**

Свое лицо и тело для исправления ошибок, допущенных природой и временем, можно доверить только профессионалам. Мастерство врачей и хирургов, помноженное на многолетний опыт, современные технологии и лекарственные средства, способно сотворить чудеса.

Правда, к выбору специалистов следует относиться более чем ответственно, так как в случае неудачи (сейчас косметологических салонов и кли-

ник с сомнительной репутацией достаточно много) вы рискуете не только внешностью, но и здоровьем.

В косметологических клиниках спектр услуг огромен: от обычных косметических процедур до сложнейших пластических операций. Хирургические отделения клиник делают практически все ныне известные операции: круговую пластику лица, пластику молочных желез, передней стенки живота, липосакцию. Новейшим методом проводится липосакция — с помощью ультразвука, который разрушает и отсасывает жировые клетки, не травмируя сосуды и нервные окончания. Перед операцией пациенты проходят тщательную подготовку, под постоянным контролем специалистов и психологов проводится послеоперационная реабилитация.

В современных косметологических кабинетах, оборудованных современной техникой, вам предложат и профессиональный массаж, и все виды аппаратной косметологии, и пилинг, и многое другое. Врачи помогут справиться с различными проблемами волос, ногтей, кожи, не только исправляя видимые недостатки, но и устраняя их причину.

От морщин в клиниках помогут избавиться с помощью новейших препаратов: «Ботокс» (токсин ботулизма) и «Рэстилайн», содержащий гиалуроновую кислоту. При их применении хороший эффект достигается практически сразу, но чтобы до-

стичь долговременного результата, процедуру придется повторить несколько раз. Эти методики в настоящее время популярны среди женщин, но следует помнить, что применять их могут только высококвалифицированные врачи, прошедшие специальную подготовку.

Излишний вес расстраивает нас не менее морщин. Изнурительная борьба с ним буквально отравляет жизнь. Эффективно решить эту проблему помогает новый французский препарат «Хофитол», который получают из листьев артишока. Еще в Древнем Риме использовали столь любимый сегодня французами овощной деликатес для нормализации жирового обмена. Первоначально «Хофитол» разработан для лечения таких тяжелых заболеваний, как гепатит, хроническая почечная недостаточность и холецистит, но из-за своих уникальных свойств нашел применение и в косметологии. Препарат настолько хорошо переносится, что его назначают даже беременным женщинам. Применяя этот препарат, косметологи получили прекрасные результаты в лечении ожирения. Второй (а может быть, и третий) подбородок, «галифе», излишне «выдающийся» животик, расплывшуюся талию обкалывают инъекциями «Хофитола». В результате — уменьшение объема проблемных зон, существенное улучшение самочувствия и уменьшение содержания холестерина в крови.

Кроме того, «Хофитол» обладает выраженными антиоксидантными свойствами, поэтому кожа на проблемных участках не обвисает некрасивыми складками, а, напротив, подтягивается.

Сейчас к лечению лишнего веса подходят комплексно, проводя наряду с инъекциями «Хофитола» различные закрепляющие результат процедуры и назначая диеты.

## **Секреты вечной красоты**

Кажется, еще совсем недавно в нашей стране понятие «косметическая хирургия» относилось скорее к сфере закордонной экзотики и особенностям тамошней же ментальности. Сообщения в прессе о том, что некая отечественная эстрадная звезда сделала косметическую операцию на лице, вызывали мощный общественный резонанс. Но все постепенно меняется — и любая медицинская технология рано или поздно переходит из разряда элитной в категорию массовых услуг.

В отличие от пластической хирургии, целью которой является восстановление формы и функции утраченных или поврежденных частей тела, косметическая хирургия своей целью ставит устранение лишь косметических дефектов. Последние, как правило, обусловлены естественным процессом старения организма и наиболее заметны на коже человека.

Кожа — это наружный покров тела, который является самым настоящим органом и выполняет различные функции, среди которых — защита от внешних факторов, обмен веществ и терморегуляция. Она состоит из двух слоев: эпидермиса и дермы.

Эпидермис — это несколько десятков слоев клеток, которые и определяют толщину кожи. Клетки эпидермиса постоянно обновляются и слущиваются с поверхности. Второй слой — дерма — содержит соединительнотканые волокна (коллаген, эластин), придающие коже прочность и эластичность, а также нервные окончания, потовые и сальные железы, кровеносные сосуды. Волокна удерживают жидкость, которая обеспечивает упругость кожи. С возрастом количество жидкости в дерме значительно уменьшается, снижается и число эластических волокон — вследствие чего образуется избыток поверхностных слоев кожи. Таковы (вкратце) причины возникновения морщин и складок на лице.

Прежде чем говорить об оперативных методах устранения морщин, необходимо остановиться на консервативных способах. К таковым, например, можно отнести использование различных липосомальных кремов, насыщающих кожу водой. Но визуальный эффект даже от длительного применения таких кремов вряд ли может сравниться с результатами косметической операции.

Устранение морщин и складок практически во всех случаях достигается методом натяжения кожи и устранения избытка кожи. При этой операции производится разрез в заушной области, иногда переходящий на височную область, отслаивается кожа и производится ее натягивание с последующей фиксацией косметическими швами. Уже на 10-й день после операции пациент возвращается к нормальной деятельности, вызывая хорошую (или — не очень) зависть у своих коллег по работе. К сожалению, операции не способны прекратить процесс старения, поэтому эффекта от них «хватает» только на 5–10 лет.

Дермабразия — еще один метод устранения морщин, заключающийся в механическом или химическом соскабливании поверхностных слоев кожи. Такое соскабливание эффективно лишь при неглубоких морщинах и практически не применяется у людей с тонкой кожей. К тому же в течение 15–20 дней после дермабразии сохраняется поверхностное покраснение кожи, и в это время категорически противопоказано подвергать ее воздействию ультрафиолетовой радиации (в т.ч. и естественной — солнечной). Сравнительно недавно появился метод армирования кожи, который больше известен «в народе» как «вживление золотых нитей». Суть метода проста (в отличие от его техники) — в толще кожи протягиваются тончайшие золотые нити, которые обрастают коллагеном и

увеличивают натяжение кожи. После такой процедуры ощутимо усиливается кровообращение «армированной» области — соответственно, улучшается ее питание.

Конечно, до бесконечности подвергать себя различным операциям бессмысленно. Косметическая хирургия научилась вполне успешно имитировать молодость, но, к сожалению, выглядеть молодым и быть им на самом деле — далеко не одно и то же. Несомненно, науке предстоит узнать еще очень многое о главном недруге человека — старении. И возможно, новые открытия в будущем позволят полностью нивелировать несправедливую внешнюю дисгармонию между возрастом тела и возрастом духа. А пока что нужно помнить о том, что лучше всего стабилизирует биологический возраст не что иное, как максимально здоровый образ жизни.

## Секреты макияжа

### Как правильно нанести макияж

Макияж может быть дневным и вечерним, естественным и авангардным, но в любом случае последовательность нанесения макияжа всегда одна и та же.

### **Подготовка лица**

Перед нанесением макияжа необходимо очистить, умыть лицо. Умываться желательно с мочалкой, или щеточкой и мылом, или специальным гелем для умывания. Умываться с мочалкой необходимо при любой коже, даже если Вы не переносите воду и умываетесь косметическим молочком или сливками. Только умывание с мочалкой помогает коже освободиться от отмерших клеток. При сухой коже эту процедуру достаточно проделывать один раз в неделю, при жирной — 2 раза в неделю. После умывания на сухую кожу необходимо сразу же нанести увлажняющий крем.

### **Корректирующий крем**

Состав крема-корректора помогает скрыть расширенные капилляры и пигментные пятна на лице. Этот крем выравнивает цвет кожи перед нанесением тонального крема.

Обязательно тщательно растушевывайте крем влажной губкой-спонжем.

### **Тональный крем**

Тональный крем — это основа макияжа. Крем нужно выбирать точно под цвет лица или чуть

светлее. Тональный крем оттеняет, оживляет естественный цвет лица, помогает удерживать влагу и предотвращает появление жирного блеска. Наносите крем на лицо, шею, веки, губы. Необходимо тщательно растушевать крем у линии роста волос влажной губкой-спонжем.

### **Коррекция лица**

При помощи «светлой» и «темной» коррекции можно подчеркнуть достоинства и сгладить недостатки лица. Белым карандашом для глаз проведите вертикальную линию посередине носа, горизонтальную линию над бровями, слегка заштрихуйте по краю крылья носа — все это поможет оптически открыть, высветить лицо. Не забудьте тщательно растушевать линии. Белым карандашом проведите по внутреннему краю века — это оптически откроет глаза, сделает их выразительнее. Черным или серым карандашом проведите линию от середины уха до уголка губ — и Вы получите так называемую «голливудскую складку», как бы слегка впалые щеки.

Можно нарисовать ямочку на подбородке.

Главное — тщательно растушевывать все линии, чтобы они не бросались в глаза. Опрысните лицо водой. Это позволит освежить лицо.

### **Пудра**

Пудра делает кожу матовой, закрепляет макияж. Пудра так же защищает лицо, не позволяя уличной грязи и пыли проникать в поры кожи. Какой бы пудрой Вы ни пользовались — рассыпчатой или компактной, — лучше для нанесения пудры использовать кисточку. При помощи кисточки пудра ложится ровно, однотонно. При нанесении рассыпчатой пудры коробочку с пудрой надо перевернуть, постучать по доньшку. Затем из крышечки кисточкой пудру сначала нанести на кисть руки, с руки — на лицо, опять взять кисточкой немного пудры с руки, нанести на лицо. Когда на руке пудры не останется — набрать немного пудры кисточкой из крышечки, нанести на руку, затем на лицо — и так далее до достижения желаемого результата.

### **Брови**

Используйте карандаш для бровей для того, чтобы подчеркнуть линию бровей, для придания бровям выразительности и формы.

### **Контур для глаз**

Контур помогает акцентировать форму глаз, сделать взгляд более выразительным. Контурным карандашом проведите тонкую линию по верхнему веку, не доходя до внутреннего края глаза на 1/3.

### Тени для век

Лучше всего выделить глаза можно с помощью теней. Для того, чтобы глаза выглядели естественно, всегда тщательно растушевывайте переходы теней, не оставляя четкой границы.

### Ресницы

Нанесите на ресницы тушь для оживления выражения глаз. Перед нанесением туши можно использовать гель для век с пантенолом, он защищает и питает ресницы. Используйте водостойкую тушь не только летом на отдыхе, но и зимой во время сильных морозов. От перепадов температур на улице и в помещении и влаги обычная тушь может оставлять на веках неприятные следы, размазываться.

### Контур для губ

С помощью контурного карандаша можно скорректировать форму губ, обводя их чуть выше естественной линии. Используйте контурный карандаш в тон или на тон темнее губной помады, наносите его от центра губ к внешним уголкам рта. Контур препятствует расползанию губной помады.

### Помада

Помада увлажняет и питает кожу губ, защищает ее от вредных внешних воздействий, придает губам блеск.

Перед наложением помады нанесите на губы тональный крем, который создаст основу, чтобы помада дольше держалась. Накладывайте помаду с помощью кисточки.

**Важно:** стойкая помада и помада с перламутром немного сушит губы, ее лучше использовать летом. Зимой используйте жирную увлажняющую помаду.

### Румяна

Румяна оживляют и омолаживают, уравнивают макияж и служат для моделирования лица. Румяна выбирают на 2 тона темнее тона кожи и наносят толстой кистью так, чтобы на лице они выглядели как можно более естественно. Лучше использовать сухие румяна для вечернего макияжа, а жирные — для дневного, перед нанесением пудры.

### Советы визажиста

- Выпуклые глаза можно сделать менее заметными, если темные тени нанести на все веко, а светлые — под бровью.
- Глубоко посаженные глаза лучше красить светлыми тенями на веке и темными под бровью.

- Раскосые глаза лучше красить темными тенями по складке века, не заходя за опущенный участок и хорошо оттенив при этом бровь.
- Круглые глаза слегка удлиняются, если темные тени наложить в самом дальнем углу складки века и растушевать в сторону внешнего края глаза.
- Если глаза близко посажены, темные тени должны быть растушеваны на внешней стороне века, а светлые — у внутренних уголков. И наоборот, широко расставленные глаза нужно оттенить на внутренних сторонах века, строго по линии от брови к глазу.
- Вертикальный макияж делает глаза выразительнее.
- Чересчур полные губы можно сделать тоньше, употребляя помаду натуральных матовых тонов. Для шелушащихся губ используйте помаду светлых тонов, чтобы сделать менее заметной сухую кожу.
- Для того, чтобы не ошибиться, выбирая помаду, лучше пробовать ее на губах. Цвет помады может существенно поменяться при наложении на естественный цвет Ваших губ. Пробуя помаду, можно нанести ее на тыльную сторону руки и затем на губы с помощью пальцев. Выбирая помаду, помните, что от природы желтоватые зубы приобретут более желтый

оттенек, если губы будут выкрашены в коричневый или кирпичный цвет. Оранжевые тона помады сделают зубы оптически белее.

### **Варианты нанесения румян**

#### **Сердцевидный тип лица:**

- Нанесите румяна на щеки и растушуйте в направлении ушей.
- Выделите скулы, чтобы получился объемный контур.

#### **Круглый и широкий тип лица:**

- Начните наносить румяна снизу и растушуйте у висков.
- Выделите нижнюю часть щек.

#### **Квадратный тип лица:**

- Начинайте наносить румяна снизу вверх.
- Для наибольшего эффекта выделите скулы.

#### **Овальный тип лица:**

- Нанесите румяна снизу вверх.
- Выделите скулы.

### Секреты привлекательности

#### Привлекательность в глазах женщины

Женщины оценивают других женщин *объективно*, и поэтому их представления о красоте и привлекательности достаточно схожи. Именно поэтому если какая-то женщина нравится другой женщине, то можно быть уверенным, что она будет нравиться и любой другой женщине! И часто для этого уже достаточно просто хорошо одеться и накраситься. Например, обратите внимание, когда кто-нибудь из женщин говорит: посмотрите на эту девушку, как она красиво одета и поэтому красива и привлекательна. Увы, женщины одеваются, в первую очередь, для себя и других женщин. И лишь раздеваются исключительно для мужчин.

Мужчина, конечно же, обращает внимание на красивую одежду женщины, однако только отдельные, очень воспитанные мужчины выскажут вслух свое восхищение или хотя бы стон одобрения в адрес вашего нового сногосшибательного платья. Однако вернемся к женщинам. Главным образом, женщины хорошо одеваются для себя и для самоутверждения среди других женщин. В этой области легко можно сделать четкую и подробную кулинарную книгу женской красоты. Есть набор четких инструкций, выполнив которые, можно быть уверен-

ной, что вы будете выглядеть и чувствовать себя привлекательной среди любых других женщин (но не мужчин). Все упирается только в финансы и время. Эти каноны красоты и привлекательности можно точно сформулировать и дать четкие, конкретные, подробные во всех мелочах (которые так любят женщины) рецепты: что и как делать, как выразить косметикой глаза и губы, учитывая ваши природные данные, какие духи использовать в этой обстановке и в данное время суток, что делать с вашими волосами в зависимости от типа лица и цвета волос, какой цвет и тон платья будет наилучшим образом гармонировать с оттенком вашей кожи и глаз, каких размеров и форм должны быть ваши аксессуары и, наконец, как завершить свою неотразимость туфлями и педикюром, чтобы стать красивой в глазах другой женщины. Это хорошо знает каждая из вас. И об этом издано огромное количество книг, пылящихся на прилавках книжных магазинов. Следуя их советам, вы станете красивой и привлекательной в глазах только других женщин! Однако женщины стремятся также стать привлекательными и пользоваться успехом у мужчин.

### **Привлекательность в глазах мужчины**

Стать привлекательной в глазах мужчины существенно сложнее, поскольку мужчины оценивают женщин *субъективно*, и поэтому у каждого мужчи-

ны свои критерии оценки и для каждого нужен свой индивидуальный подход! Что годится и безотказно работает для одного мужчины, скорее всего, будет совершенно неприменимо для другого! Можно быть красивой в глазах всех женщин. Но нельзя стать привлекательной абсолютно для всех (даже для большинства) мужчин! Так, часто вкусы разных мужчин бывают диаметрально противоположными. Например, половине мужчин нравятся женщины с большим бюстом, тогда как вторая половина предпочитает женщин с откровенно маленькими размерами. Одни нравятся исключительно яркие, красные — революционные — наряды, другим серые мышки. Одни считают красивым только блондинок, другие — брюнеток и т.д. И это главная трудность, с которой сталкиваются женщины в стремлении выглядеть привлекательно для своего единственного мужчины! В этом предмете, искусстве привлекательности у мужчин, трудно (если вообще возможно) дать какие-то конкретные, точные до мелочей рекомендации, справедливые для каждого мужчины. Их просто «не может быть, потому что не может быть никогда». Для каждого мужчины, к сожалению, нужен индивидуальный подход, и поэтому женщине придется немало (или кому-то и много) понаблюдать за ним и выяснить его вкусы и предпочтения. К счастью, количество возможных критически оцениваемых

моментов в женщине с точки зрения мужчины не так уж и много...

Нужно четко разграничить, какие черты мужчины хотел бы видеть в своей будущей жене и что не существенно или с чем он мирится только в другой женщине, подруге. Подругу он оценивает только по той черте, которая наиболее привлекает его в ней, ее наибольшее достоинство. Он легко мирится с ее недостатками, которые не будут проявляться при соответствующем сужении круга общения. В жене же придется принимать и терпеть все ее недостатки, так как придется общаться с ней постоянно и не уйдешь, когда плохое настроение. Поэтому будущую жену он оценивает по ее недостаткам, прежде всего по самому большому, с его точки зрения. Если вы настроены на длительные, серьезные отношения, то это нужно знать и сразу делать так, как это он хотел бы видеть в своей жене.

Во-первых, **одежда**. Мужчины — консерваторы в одежде. Юбка всегда более предпочтительна и привлекательна. Обязательно посмотрите все «ЗА» юбку, прежде чем смотреть эти страницы дальше.

Итак, вы в юбке. Для большей привлекательности эффективно будет сосредоточить его взгляд на какой-либо одной части вашего тела, например, мини или весьма привлекательном декольте. И помните, что возбуждает не полная нагота, а частичная неприкрытость. Очень эффективно и соблазнительно действует красивое нижнее белье.

В своем внешнем виде нужно подчеркнуть что-либо одно.

Выходя на улицу, вы обычно одеваетесь для себя или других (сослуживцев, посетителей, клиентов и т.д.), в то же время дома надо одеваться для мужа, на его вкус. Например, если он любит на вас мини, то надо носить мини, даже если вы считаете, что у вас некрасивые ноги.

Он не должен видеть вашу косметическую «кухню», как вы становитесь красивой: в бигудях, процесс окрашивания и т.д. У вас должны оставаться свои маленькие женские тайны.

Во-вторых, **прическа и косметика** на лице. Косметикой следует пользоваться умеренно и рационально. Косметика должна лишь скрывать недостатки и подчеркивать достоинства, и не должна быть заметна. Видимые излишки косметики на женщине воспринимаются мужчиной однозначно: что она — женщина легкого поведения.

Длинные волосы в обществе не должны быть полностью распущены, их следует собрать в прическу, может быть, гладкую на 90%. Вообще прическа должна быть дифференцирована в зависимости от времени суток, места пребывания и одежды на вас. Если вы в повседневном облики или в вечернем платье, то уши следует делать открытыми, это сексуально привлекательно и в то же время строго. Волосы не должны быть распущены, можно сделать некоторую асимметрию прически, любая

асимметрия (в причёске, одежде и т.д.) бросается в глаза, заставляет обратить на вас внимание. Если вы в нижнем белье, то только в этом случае можно распустить волосы. Помните, откуда взялось выражение «распущенная женщина» — это женщина с распущенными волосами, у порядочной женщины волосы должны быть собраны. К тому же открытые уши всегда дополнительно сексуально привлекательны. Можно открыть по крайней мере одно ухо, что делает вас весьма соблазнительной.

Если у вас крашенные волосы, то их цвет должен быть в естественной гармонии со всем остальным вашим обликом: не бывает негров-блондинов или светлокожей, голубоглазой девушки с черными волосами. Цвет волос должен быть близким к естественному.

Так же тон в тон должна быть выбрана вся ваша косметика и одежда.

**В-третьих, курение и алкоголь.** Многие мужчины спокойно относятся к курению женщин, но очень редкий хотел бы, чтобы его жена курила. То же касается алкоголя, по крайней мере, мужчина хочет, чтобы его жена если и употребляла его, то очень немного.

**В-четвертых, привлекательность вашего тела,** необходимо ее сохранить и развивать. Если ваша комплекция за время совместной жизни существенно изменилась и вышла за рамки, которые любит мужчина, скорее всего, его сексуальные чувст-

ва к вам существенно снизятся. Если вы склонны к полноте, а ваш муж — не любитель пышных форм, то о своей фигуре следует начать не только думать, но и уже следить сразу же, не допуская увеличения веса даже на 1 кг. Всегда нужно быть не только в форме, но и в формах!

И вообще, Идеальная женщина должна быть неприступной для света и куртизанкой в постели.

### **Сексуальная привлекательность женщины**

Сексуальная привлекательность для женщины главное, она существенно важнее привлекательности чисто внешней. Эту привлекательность можно развить, пройдя школу женщин-*суперлюбовниц*.

В любом деле, чтобы достичь своего совершенства, необходимо тренироваться и прежде всего тренировать свой рабочий инструмент. Для скрипача это руки, для шахматиста — ум, для дегустатора вин — язык и т.д. Для женщины в личной жизни необходим тренинг того, что отличает ее от мужчин, поэтому все это должно быть идеальным. Тренировка и развитие своих женских возможностей сделают вас сексуально привлекательной, от вас будут исходить невидимые флюиды, привлекающие мужчин, это развитие ощутимо увеличит наслаждение обоим партнерам и, несомненно, только упрочит взаимоотношения с мужчиной.

Необходимо развить свои возможности до природного максимума и затем постоянно поддерживать их на этом уровне. В любом занятии, чтобы достичь своего максимального уровня, своей вершины в нем, нужно долго упражняться. У каждого своя вершина, свой предел, свой максимально достижимый уровень, и его надо стараться достичь. В любом случае всегда можно достичь уровня некоего среднего образования в любой области, и это необходимо сделать. Достигнув же своей вершины, необходимо постоянно тренироваться, чтобы поддерживать этот высокий уровень. Необходимо оттачивать свой рабочий инструмент, будь то рука фокусника или ум шахматиста.

Возможно самообразование по книгам, по самоучителю, которое существенно менее эффективно, чем с учителем. В противном случае все бы учились по учебникам, самоучителям, а не прибегали бы к помощи учителей или репетиторов. И тут выбор за тобой, как ты хочешь учиться. Популярные книги страдают однобокостью изложения, применимы лишь к наиболее распространенным случаям и не дают ответов на все интересующие вопросы. Их чтение вызывает у меня одни вопросы, а у тебя — другие, и сколько людей, столько и разных вопросов, ведь у каждого из нас разный уровень образования, разные организмы и склад ума. В музыке самоучитель более применим, т.к. инструмент одинаков или почти одинаков, здесь

же у каждого свои особенности, часто сильно отличающиеся друг от друга.

Интимная жизнь подобна музыке. Школа такого мастерства — это процесс настройки музыкального инструмента: прежде чем играть, необходимо настроить музыкальный инструмент. Любой великий музыкант или любовник не сможет извлечь прекрасную музыку или музыку любви на расстроенном, дребезжащем инструменте, который вызовет в нем досаду. Для того чтобы хорошо играть, инструмент должен быть хорошо настроен. После того, как вы освоите игру на инструменте, нужны постоянные тренировки для поддержания ее на этом уровне и для дальнейшего совершенствования. Любой, даже самый известный, музыкант должен каждый день играть и тренироваться, чтобы поддерживать свой высокий уровень на должной высоте.

### **Одежда и белье женщины**

Одежда женщины только тогда привлекательна для мужчины, когда она оставляет место для работы его воображения и домысливания, что за юбкой; когда она развевается на ветру или задирается, он может увидеть на 1 см больше, чем это открыто для всеобщего обозрения. И не важно даже, что он хорошо знает эту женщину во всех интимных подробностях. Одежда привлекает облекая, оголяя, ниспадаая.

Белье — это душа женщины, оно отражает ее мысли и настроения. Оно обладает притягательной силой, неподвластной времени. Дамское белье вызывало восхищение всегда и везде, во все времена и у всех народов. Оно много говорит о женщине, которая его носит, и мужчины стараются всматриваться в него как можно внимательнее.

Белье — это оружие женщины, оно придает ей чувство комфорта и уверенности в себе. Смелое, черное белье придает чувственный вид.

Снимая по вечерам рабочее (деловое) платье или костюм, будьте обольстительны. В этом вам поможет белье. Белье не должно быть ни броским, ни заурядным, оно должно быть обольстительным.

Если ты хочешь стать привлекательной, то наблюдай за мужчинами, на что они обращают внимание в одежде у женщин. Дай свободу своему воображению и все остальное возьми из книг. Вы должны стать чуточку детективом, чтобы узнать, какие именно одежды возбуждают того или иного мужчину, а затем приспособиться к этому стилю, ибо кругозор мужчины в области секс-одежды можно расширить, но никак не изменить.

Как можно вам, не затрачивая состояния, одеваться так, чтобы постоянно держать вашего мужчину в состоянии сексуального сверхнапряжения? Можно многого добиться и с той одеждой, которая у вас уже есть. И в этом деле любая юбка всегда предпочтительней брюк, мужчины — консервато-

ры в одежде. Мужчины возбуждаются от всего, что их дразнит, чего у них нет.

Красивая одежда ничего из себя не представляет, если ее неправильно носят. Беда многих женщин в том, что они одеваются для того, чтобы вызвать зависть у других женщин. Так можно одеваться, если вы лесбиянка, но ведь вы-то хотите привлечь мужчину! Прежде чем выйти на улицу, женщина должна посмотреть в зеркало и подумать: «Если бы я была мужчиной и оглядывала всех, возбуждала бы я себя?» Если нет — значит, что-то не так в вашем платье или в том, как оно сидит на вас. Важно выглядеть шикарно, чувствовать, что на вас хорошая одежда. Но столь же важно выглядеть сексуально.

Женщина может возбудить сексуальные чувства, если просто не застегнет пуговицы на блузке. Кажется, их специально кто-то сделал, чтобы их расстегивать. При этом важно, чтобы блузка плотно облежала тело, иначе вы будете казаться неуклюжей. Сразу привлекают мужчин и туго обтягивающие платья, особенно с низким вырезом. Декольте очень возбуждает мужчин.

Теперь о нижнем белье.

Чулки (не колготки!) на поясе очень эротичны для мужчин. Трусики очень дразнят, т.к. это последнее препятствие перед мужчиной, желающим тебя. Они приближают его к вашим интимным местам и в то же время прячут их.

Многие мужчины считают черный пояс, высокие каблуки весьма эротичными. Если любимый мужчина захочет этого, то надо носить подобные туалеты, несмотря на то, что ты их считаешь вульгарными. Ведь как бы то ни было, это никто кроме вас не увидит, и если то, что ты выглядишь женщиной из пошлого французского фильма, побуждает увлечь вас в постель, ты будешь более чем глупа, если не сделаешь этого и не воспользуешься его желанием втянуть вас в водоворот страсти.

Мужчины находят эротичным, когда женщины сбрасывают лобковые волосы, что было принято в Индии и Китае, где знали толк в любовных наслаждениях. Это не более извращенно, чем брить подмышки. Принимая во внимание, как дешево вам будет это стоить, можно включить это как дополнение к вашему эротизму.

Думаем, вам ясно, что если вы собираетесь вести активную сексуальную жизнь, то вам нечего забираться под одеяло, когда он рядом. И перестаньте мазаться противным кремом, обматывать волосы тряпками или бумагой, накручивать на бигуди и одевать ночную рубашку с ободранными рукавами и свисающими шнурками. Только горилла, сексуальный маньяк или мужчина, вернувшийся из заключения, может возбудиться в подобной обстановке.

С другой стороны, специальная «постельная» косметика и метры черных кружев не гарантируют

успеха на ложе любви, если ваш муж предпочитает тип «снежной королевы». Вся эта блестящая чернота не возбудит его.

Многих мужчин соблазняет вид «снежной королевы» — море девственно белых кружев и муаровый шарф, балдахин и элегантная кровать в стиле «ампир» с простынями, украшенными вышивкой, белыми атласными покрывалами и горой палевых подушек. Для него это вызов — пробудить вас, ледяную, женственную, неповторимую. Мужчины этого типа бывают пылкими любовниками и дарят дорогие безделушки.

Немало мужчин обожают прозрачные ночные рубашки. Если жена получает такую черную рубашку в качестве новогоднего подарка, то не говорите «отвратительно!». Радуйтесь, что они видят вас полуобнаженной и возлежащей на постели, как Маха Гойи, соблазнительной, как Софи Лорен. Черная ночная рубашка означает, что он заинтересован в сексе и готов потратить немалые усилия, чтобы сделать его более разнообразным. Когда вам дарят совершенно безнравственную ночную одежду, краснейте, если уж вам так хочется, но носите ее с гордостью и часто. Если же он подарит ночную рубашку, которая годится его прабабушке, то есть причина для беспокойства, потому что вы в опасности.

Существует два способа узнать, как, по его мнению, должна выглядеть богиня любви; первый —

просто спросить его, второй — проэкспериментировать с разными стилями. Эффективно и сочетание того и другого, потому что, вне всякого сомнения, описанная им женщина, представляющаяся ему идеалом, не поможет вам заполучить и удерживать его, а экспериментируя время от времени в различных стилях, вы пользуетесь эффективным оружием — сюрпризом.

Можно приобрести или сделать одежду специально для секса — вроде ночной сорочки, эротичного нижнего белья. Но это для особых случаев, это действительно возбудит вашего мужчину. Мужчины вовсе не хотят, чтобы женщины постоянно носили такое белье. Беда в том, что, хотя вы и надеваете такое белье только по особым случаям, многие женщины его не надевают вовсе. Поэтому мужчины ищут тех, кто носит его.

Мужчин возбуждают случайности, типа когда он находит вас голой на кухне в одном кухонном переднике, или вы моете пол в одной рубашке без трусиков. Или сидите, когда он приходит домой, читаете или слушаете музыку в джинсах с обнаженной грудью. Нужно выглядеть так, будто вы весь день ходили голой.

Как всегда, лучший способ разузнать, какую одежду ваш любовник считает сексуальной, — спросить его. Спросите так, чтобы он понял, что вы готовы носить из того, что он считает возбуждающим. Запомните, что нужно быть веселой, ког-

да на вас эротичная одежда. Если вы не чувствуете себя непринужденной в сексуальной одежде — придерживайтесь образцов, которые знаете и любите.

Большую часть секса составляет игра, нет ничего вредного в эротических забавах, играх в ненормальность и в фетишизации. Они щекочут вам нервы, если это не серьезно. К сексуальным материалам относятся резина и кожа. Вы можете отлично выглядеть в коже. Кожаная куртка на молнии тесного покроя, оставляющая намек на ложбинку между грудями, — возможность для разжигания фантазии любого мужчины.

Другим эротическим вариантом является отсутствие одежды, нагота. В то же время в наши дни много пар не раздеваются друг перед другом. Это не старые, отсталые люди. Это молодые мужчины и женщины, которые по той или иной причине смущаются своих обнаженных тел. Иногда виновато воспитание, иногда — хроническая застенчивость, иногда — ложная скромность. Каковы бы ни были причины, они существуют.

Девушка может вывести мужчину из равновесия, просто стоя обнаженной. Подумайте о женах, делающих это для мужей, или о девушках, делающих это для любовников! Например, муж смотрит футбол по телевизору, а жена сидит обнаженная на ручке его кресла. Нагота доказывает власть женщины над мужчиной. Жена не должна говорить се-

бе: «Ну вот, я получила этого мужчину — теперь можно и расслабиться». Нет. Она должна волновать мужа каждый день супружеской жизни. Только так жены могут победить.

Конечно же, для него одним из самых лучших зрелищ будете вы сами, слегка накрашенная, напудренная и обнаженная. Если у вас хорошая фигура, самым обольстительным нарядом будет ваша собственная кожа.

### **Как завлечь мужчину**

Как привлечь к себе мужское внимание? Почему я не нравлюсь мужчинам и могу ли нравиться вообще?

Хочется, чтобы обращали на меня внимание с сексуальным подтекстом. Следствием этого является плохо скрываемая зависть к подруге и стремление «одеваться с сексуальным намеком». На что вы намекаете стилем своей одежды? Стиль одежды не расскажет о внутреннем мире человека, о том, насколько он интересен в общении — в общении обычном, а не сексуальном. Одежда в этом смысле показатель отрицательный — по ней можно судить скорее о недоразвитии интеллектуальной и духовной сферы, нежели о ее достоинствах.

Если человек старается выделиться из общей массы посредством навороченной кожаной куртки, заклепок и крашеного чуба, или стриженного

затылка и золотой цепи на шее — равно как и подчеркнутой сексуальности в одежде, — это свидетельствует лишь о том, что иным образом он заявить о себе не способен. Не стоит переживать по поводу того, что поздним вечером к вам на улице не подходят ребята, привлеченные вашей мини-юбкой и блузкой на голое тело. Храни вас судьба от таких «знакомств». Потому что в данном случае их не интересуют вы как личность — их гораздо более занимают ваша кажущаяся доступность и определенные части вашего тела.

Не надо рвать с подругой, которая пользуется большим успехом у мужчин. Она не отбивает у вас мужчин только из спортивного интереса, не подчеркивает свою «небесную красу» специально, чтобы унижить вас. Она просто такая, какая есть, и не надо требовать от нее большего. В этом случае ваш основной комплекс не в том, что вы считаете себя хуже, а в том, что вы считаете ее лучше. Все свое поведение вы постоянно сравниваете с ней, стараетесь подражать ей и, естественно, добиваетесь гораздо более скромных результатов, так как оригинал всегда лучше копии. Вы просто подсознательно настроены на проигрыш. Хотя именно она может сильно упростить твою задачу знакомства, т.к. около нее крутится достаточно мужчин, которые трезво оценивают ситуацию, поставили на ней крест и находятся около нее только в надежде встретить ее подругу. Поэтому не надо ее

копировать, будь сама собой, найди свой стиль общения.

Что делать? Надо определиться, чего вы, собственно, хотите. Представьте, что вы голодны, но у вас куча денег и вы перед шикарным рестораном с самой богатой кухней. Вы же не будете просить у официанта принести вам «тарелку еды»? Так и здесь. Если вы страдаете от отсутствия сексуальных отношений как таковых, то заявите об этом недвусмысленно.

Если вы хотите заинтересовать молодых людей (или одного из них), находясь в компании, то здесь много рецептов искусства обольщения. Прежде чем пытаться вызвать интерес у кого бы то ни было, следует узнать, в чем этот интерес заключается, и быть компетентным в данной области. Это азбука психологии. Ваша задача — максимально соответствовать интересам данной компании. Как этого добиться — решать только вам. Второй принципиальный вопрос: насколько соответствует эта компания вашим собственным интересам. Если вы не чувствуете себя там вполне комфортно, то ищите возможность сменить (или, если больше нравится, расширить) круг знакомых. Запишитесь на любые, даже не нужные лично вам курсы, просто ходите туда и знакомьтесь с «одноклассниками». Предложите организовать «выпускную вечеринку», да мало ли что еще. В любом случае хуже вам не будет. Чаше ходите туда, где много людей и не стесняйтесь загова-

ривать первой. Просто это должно выглядеть не как желание навязать знакомство (это может отпугнуть), а как стремление просто поговорить, пообщаться, высказать свою точку зрения. Очень скоро вы встретите людей, которым будет интересно именно общаться с вами, а не заглядывать в вырез на вашей майке.

Нормальные отношения должны создаваться из самых разнообразных факторов, а не только на основе либидо. Термин либидо (половое влечение), введенный Фрейдом, — это довольно сложное понятие и включает не только зазывный стиль одежды. Некоторые люди (обоого пола) бывают настолько сексуально привлекательны, что на второй план отступает и внешность, и ум, и душевные качества. Они просто испускают какие-то волны сексуальности и чувственности, а ведь человечество в массе своей вовсе не так далеко ушло от животного мира, как пытается это представить. Пример таких секс-символов — писательница Жорж Санд и Казанова. Оба они были страшны, как атомная война, а от поклонников не было отбоя.

Речь о том, что некоторые люди от природы обладают особой сексуальной притягательностью, другие развили ее сами (об этом смотри литературу). Если это накладывается на привлекательную внешность, то эффект удваивается. Но обижаться и впадать в депрессию, что природа вас ничем подобным не наградила, не стоит. Вы такая, какая

есть, поэтому учитесь использовать выгоды своего положения. В компании с более красивой подругой не пытайтесь переиграть ее, а постарайтесь выглядеть более выигрышно в том, где она слабовата. И помните, что никто не принуждает вас ограничивать общение с подругой. Самое важное для вас — это ваша, а не ее, личная жизнь. Она может быть в курсе ваших дел, но не должна ими руководить. Как этого достичь, решать тебе самой.

Собственно техника завлечения мужчин может быть самой разнообразной, и на этот счет вы найдете много литературы, выберите наиболее подходящее или создайте что-то свое, пробуйте, ошибайтесь и делайте правильные выводы. В принципе, все эти техники построены на единственном физическом законе: глаз мужчины (да и любого живого существа) замечает прежде всего движения, в частности, умение красиво двигаться, танцевать, вообще любые движения (поправить прическу, почесаться и т.д.). Поэтому искусство обольщения — это главным образом искусство кокетства.

### **Сексапильность**

Сексапильность (sex-appeal) — это *все*, что привлекает представителей противоположного пола. От внешности и походки до жестов и поз, от тембра голоса до улыбки и блеска в глазах. Сексапильность —

это внутренне состояние, которое не зависит от природных анатомических данных или дорогой одежды. Поэтому часто женщина, одетая очень скромно и с фигурой, весьма далекой от идеала, привлекает толпы поклонников, тогда как другая со стройной фигурой и платьем от В.Зайцева (или от Валентино) так и остается всю жизнь в одиночестве. В данном отношении мужчина выбирает женщину на уровне подсознания, на уровне животных инстинктов. Каковы принципы этого отбора?

В процессе выбора сексуального партнера, в процессе общения с заинтересовавшим нас человеком мы оцениваем уже не только его внешность, но и черты личности. И если все это также совпадает с нашими подспудными установками, то появившееся с первого взгляда сексуальное влечение крепнет и усиливается. Как дать достойный ответ?

Определяющим моментов в окончательном выборе сексуального партнера у людей является так называемый отзыв на поведенческом уровне. Это микросигналы, которыми обмениваются два человека, убеждают каждого из них в том, что их выбор не проигнорирован: они начинают бессознательно тянуться друг к другу. И для того, чтобы вас выбрали, ваш поведенческий отзыв не должен отталкивать. Иными словами, мужчина выберет ту женщину, которая воспринимает его взгляды, позы и прочие микросигналы выбора положительно, а не отрицательно. А та, которая в каждом жесте ухажи-

вания видит насмешку и издевательство, скорее всего, не будет востребована очень долго. Потому что все ее мельчайшие жесты и движения, мимика лица, все тело как бы говорит: «Да бросьте, кому я нужна...» При чем сама эта женщина может и не подозревать, какие микросигналы она посылает окружающим ее мужчинам.

Однако хоть человек и животное, но все-таки животное социальное. И поэтому у него нет возможности вступать в сексуальную связь с выбранным объектом сразу же, как только возникло влечение. В процессе общения с заинтересовавшим нас человеком мы оцениваем уже не только его внешность, но и черты личности. И если все это также совпадает с нашими подспудными установками, то появившееся с первого взгляда сексуальное влечение крепнет и усиливается.

Разумеется, эта слаженная система работает только тогда, когда люди не вмешиваются в нее, следуя лишь своей интуиции. Как только выбором начинают руководить не глубинные мотивы личности, а приобретенные внешние комплексы — начинается сбой.

Например, мужчина, затюканный собственной матерью, активно начинает искать женщину слабую, нуждающуюся в защите, чтобы самому себе доказать, что он все-таки остался сильным. А на самом деле неосознанно (под давлением навязанного матерью комплекса «на что ты годишься без меня») он

выбирает совершенно другую партнершу — которая могла бы заменить ему мать: властную наседку, что возьмет его под крылышко и будет прятать там от окружающего мира. И бедный молодой человек до седых волос липнет к суровым дамам-гренадершам, попадает к ним под каблук и все удивляется: почему он так несчастен?

Мода на внешность — враг сексапильности. Сексапильность — это прежде всего индивидуальность, а мода, как известно, призывает всех стричься под одну гребенку. В частности, сегодня женщина чаще всего сама не в силах считать себя желанной, если она невысокая или пухленькая. Сегодня миром правят высокие худые дамы. Они считаются самыми обаятельными, привлекательными и сексапильными. А так ли это на самом деле?

Некоторые наши толстушки, чтобы почувствовать себя красивыми и желанными, открыли удивительное средство. Они отдыхают в Египте или Арабских Эмиратах, а там им не дают проходу, приглашают главными женами во все гаремы сразу, сулят невиданный выкуп... Да, в этих странах эталоном красоты считаются полные женщины. Но почему у них так, а у нас совершенно по-другому?

Моду на внешность делает культура и общественное мнение. Женщина для египтянина или араба — это прежде всего мать его детей. Поэтому она должна иметь все физические показатели, го-

ворящие о ее плодovitости. А у нас никто не задумывается о том, насколько целесообразна с точки зрения природы высокая и худая женская фигура. Современная европейская дама, практически без груди и бедер, совершенно не производит впечатление способной выносить, родить и выкормить дитя.

Мода на худых и высоких ударила и по мужчинам. Ведь далеко не всех из них привлекает в сексуальном плане модная ныне женская фигура. Однако несчастный мужчина, если он занимает достаточно значимое положение в обществе, вынужден ходить на презентации только с высокой и длинноногой, а то и взять такую в жены. И ни мужчины, выбирающие стандартных жен, ни женщины, рвущиеся к стандартной внешности, не могут понять одного: модная и сексуальная женщина — абсолютно разные вещи!

## **Фейс-билдинг**

### **Гимнастика для глаз**

Гимнастика для глаз необходима для снятия усталости, особенно при работе на компьютере.

Каждое упражнение — 5–6 сек. — чем чаще, тем лучше — принцип повтора упражнений в течение дня.

1. С силой сощуриться и посмотреть вдаль (чтобы не было морщин — прижимать пальцами наружные уголки глаз).
2. Верхнее веко мускульным усилием тянуть вниз.
3. Верхнее веко мускульным усилием поднимать вверх.
4. С усилием сощурившись, закрыть глаза. Пальцы работают против морщин, см. упражнение 1.
5. Закрыв глаза, расслабиться и пальцами обеих рук круговыми движениями массировать глазные яблоки.
6. «Пострелять» глазами влево, вправо. Результат может быть самый неожиданный.
7. Закрыв глаза, расслабившись, поворачивать глазными яблоками.

### **Упражнения для достижения стройных бедер и безупречных ягодиц**

Каждое упражнение повторяется 10 раз.

1. Сесть на стул верхом, ступнями упереться в пол. Медленно подняться, упираясь пятками в пол. Спину держать прямо! Медленно вернуться в исходное положение.
2. Повторить вышеописанное упражнение, но без стула.

3. Лежа на спине и положив ноги на низкую скамеечку, руки скрестить за головой. Медленно поднимаясь, сесть, не отрывая ног от скамеечки.

### Как создать идеальный бюст

Всего два упражнения по 10 раз каждое, но выполнять этот маленький комплекс нужно хотя бы три раза в день. Кстати, если нет возможности лежать, можно попробовать стоя.

**1 упражнение:** лежа на спине, руки согнуты в локтях и держат гантели (1,5 кг). Выпрямить руки и свести перед грудью.

**2 упражнение:** лежа на спине, руки с гантелями вдоль тела. Немного поднять руки, медленно (!) развести в стороны и опустить на пол. Вернуться в исходное положение.

### Упражнения для достижения тонкой талии и плоского живота

Каждый вариант упражнения повторяется 10 раз.

1. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях и опереться ступнями в стену. Положить левую на правое плечо, а правую руку вытянуть по направлению к коленям. Приподняться и попытаться достать правой рукой левое колено. Сменив положение рук, повторить.

2. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях и опереться ступнями в стену, руки положить за голову. Втянуть живот и попытаться рывком достать головой колени.
3. Медленный «Ванька-встанька» — лечь на спину, согнуть ноги в коленях и притянуть их к плечам — медленно поднимать нижнюю часть тела и так же медленно возвращать в исходное положение.

### Бархатная кожа зимой

Чтобы в снежные ветреные морозные дни выглядеть свежо и молодо, сохранить упругость и эластичность кожи, кардинально смените средства ухода за ней.

Многим женщинам знакомы ощущение стянутости, шелушение, покраснение кожи в зимнее время с холодным ветром и снегом на улице и сухим теплом центрального отопления. Кожа страдает от обезвоженности и неблагоприятных климатических воздействий.

Есть только один способ сохранить ее красивой и здоровой — правильный уход.

В первую очередь, очистка лица в холодную погоду должна стать более мягкой. Спирт в очищающих косметических средствах исключается, даже для жирной кожи. Для нее используйте безалкогольные тоники или мягкие гели, а сухую или

нормальную кожу очищайте косметическим молочком.

Немногие знают, что наша кожа состоит из воды на 70 %. Зимой, когда обезвоживание усиливается, наша «защитная оболочка» теряет ежедневно около 1 литра воды и постепенно перестает выполнять свои функции. Поэтому дневной увлажняющий крем обязателен! Он должен быть с более плотной текстурой, нежели крем, используемый летом. Хорошо, когда в него входят лецитин, задерживающий и сохраняющий влагу в клетках, витамины, альфа- и бета-гидроксикислоты.

Перед выходом из дома обязательно наносите тональный крем. Наибольшими защитными свойствами обладают кремы, содержащие UV-фильтры, они обезопасят кожу от вредных воздействий дневного света и яркого зимнего солнца, предупреждая преждевременное старение.

Сухой рассыпчатой пудрой зимой лучше вообще не пользоваться.

Каждый вечер перед сном пользуйтесь ночным питательным кремом, способствующим восстановлению кожи, выведению токсинов, успокаивающим действием.

Чтобы наиболее нежная и чувствительная кожа век на морозе не краснела и не шелушилась, обязательно наносите на них специальный защитный крем. Желательно отказаться на это время года от

сухих теней, а тушь использовать водостойкую, ведь глаза на морозе часто слезятся.

Губы от морозного воздуха и ветра тоже начинают сохнуть и шелушиться. Перед выходом на улицу пользуйтесь более жирной или гигиенической помадой, сверху наносите питательный бальзам для губ.

Наконец, несмотря на то, что большую часть времени мы защищены одеждой, зимой, под воздействием внешних факторов, кожа нашего тела, как и кожа лица, особенно подвержена изменениям — становится грубее, начинает шелушиться. Скапливаются и частички омертвевших клеток эпидермиса. Поэтому раз в неделю пользуйтесь очищающим скрабом. После ежедневного теплого душа (такой не сушит излишне кожу) не ленитесь — смазывайте все тело специальным молочком, маслом, кремом.

Правильно ухаживайте и заботьтесь о здоровье своей кожи, и она с благодарностью ответит, сделав вас молодой и красивой.

### **Ваш образ жизни и ваша кожа**

Тропическое растение, названное на языке индейцев племени гуарани ананасом, может волшебным образом изменить жизнь гражданок, озабоченных проблемой собственного веса. Дело в том, что этот экзотический плод, помимо очень полезного каротина и витаминов С и группы В, содержит бромелайн — органическую кислоту, которая

замечательно расщепляет жиры. Аристократы любили поедать ананас, вылавливая прозрачные, янтарного цвета ломти из шампанского. Никчемное эстетство! Для того чтобы активизировать жировой обмен, достаточно употребить ломтик перед едой. Даже при том, что ананасы у нас недешевы, выходит все равно экономичней, нежели покупать все эти дорогие «суперсжигатели жира».

Впрочем, есть способ еще более экономный — обычная вода. Пить ту, что течет из крана, не советуем. А вот столовая или минеральная без газа — то, что нужно. Примерно за 10–15 минут до еды выпейте маленькими глотками стакан воды и прислушайтесь к себе. Вы убедитесь, что есть вам теперь хочется куда меньше. Диетологи вообще считают, что в половине случаев мы путаем чувство голода и жажду.

А вот поутру, сразу после пробуждения, лучше пить молочную сыворотку. Сыворотка в представлении большинства хозяек — продукт бросовый. А ведь в ней много витаминов группы В, которые стимулируют обменные процессы. Кроме того, сыворотка содержит легкоусваиваемый белок. При переваривании он перерабатывается в аминокислоты. Организм получает ценные питательные вещества и одновременно активно избавляется от жировых запасов.

Нередко в области декольте уже в молодости появляются мелкие складочки. В этих местах уменьшается эластичность и упругость тонкой кожи вследствие быстрого разрушения коллагена и эластина.

Грудь со временем теряет упругость, так как ее поддерживают не мышцы, а «кожный веер», расположенный между подбородком и основанием груди. Таким образом, гладкая кожа и хорошая форма груди целиком зависят от правильного ухода.

Современные косметические средства, благодаря растительным веществам, входящим в их состав, оказывают на грудь поддерживающее действие, подобно невидимому жесткому бюстгалтеру, укрепляют соединительную ткань, активизируют выработку коллагена. Так, например, водоросли, содержащие протеины, аминокислоты, микроэлементы, витамины, оказывают на кожу не только питательное, но и регенерирующее действие. Кожа получает необходимое увлажнение, а, следовательно, уменьшается глубина складок.

Так как нежная кожа в этой зоне особенно склонна к загрязнениям, рекомендуется один раз в неделю делать пилинг с помощью массажной рукавицы из люффы или специальной щеточки для лица. После процедуры поры кожи лучше впитывают необходимые питательные вещества. Для улучшения микроциркуляции полезны ежедневные холодные обливания. Струю воды нужно вести с наружной стороны внутрь.

**Совет:** Постарайтесь спать на спине. Это предупреждает образование складок.

Для упругости груди: станьте прямо, соедините ладони на уровне груди таким образом, чтобы они

оказывали друг на друга давление в течение 15 секунд. Повторите упражнение десять раз. Лучше всего включить упражнение в программу утренней гимнастики.

Для разглаживания морщинок: Если у вас нет специального крема, нанесите на переднюю часть туловища обычный крем толстым слоем. Оставьте на полчаса, затем вмассируйте остатки в кожу.

Хотя концентрированные средства впитываются довольно быстро, это время все же можно провести с пользой для себя. Устройтесь поудобнее и минут пятнадцать-двадцать почитайте любимую книгу.

Массаж кубиками льда приводит поры в «шоковое» состояние, и те стягиваются. Поверхность кожи становится более гладкой, лучше снабжается кровью. Каждую грудь надо массировать в течение одной минуты.

Если незадолго до важной встречи вы заметили на коже небольшие прыщики, маскирующий крем с подсушивающим эффектом окажет вам быструю и эффективную помощь. Растушуйте крем губкой.

## **Два вопроса, на которые отвечает косметолог**

### **Как правильно подобрать крем-пудру по цвету?**

Очень важно, чтобы цвет пудры соответствовал естественному цвету кожи. Основа должна быть на

один тон светлее натурального цвета кожи. При белой коже следует пользоваться бледным общим тоном с золотистым оттенком. Для смуглой или желтоватой кожи рекомендуется цвет загара, бежевый или оливковый тона, иногда — персиковый, любые варианты розового на такой коже будут выглядеть неестественно. Если же у вас очень смуглая кожа, то вам подойдут темно-коричневый или темно-красный цвета.

### **Можно ли сделать незаметными красные прожилки в глазных яблоках?**

Частично — да. Вам следует пользоваться серыми тенями с легким фиолетовым оттенком. Это несколько смягчит красный цвет, отчего белок будет казаться более светлым.

## **Самые полезные советы**

Наилучшим и наиболее полезным способом очищения кожи и всего организма является баня. Сейчас наиболее популярны два вида бани: русская и финская. Они отличаются друг от друга тем, что в русской бане пар — очень влажный, а в финской — относительно сухой. В парном отделении русской бани температура воздуха составляет 40–60°C, а влажность — 90%. Температура тела в парилке повышается до 38–39°C, начинается бурное потоотделение, расширяются кожные капилляры, в организме активизируется обмен веществ. Постоянным атри-

бутом русской бани является веник. Постегивание им массирует тело, улучшает кровоснабжение мышц и кожи. В парном отделении финской сауны температура достигает 80°C и более, а влажность составляет всего лишь 10–15%. Сухой горячий воздух позволяет поту испаряться, и поэтому сауна, несмотря на высокую температуру в ней, переносится человеком легче, чем русская баня.

Полезно закаляться. Изнеженный теплом организм часто болеет. Существует целый ряд методик закаливания.

Закаляться надо постепенно, и лучше начинать это делать летом, используя возможность купания в реках, озерах, морях, хождения по земле босиком, приема воздушных ванн. Закаливание можно проводить и в любой сезон, воздействуя на отдельные части тела. Для этого хорошо обмывать ноги и полоскать горло холодной водой. После купания или обливания тела холодной водой кожу советуют растирать не полотенцем, а руками. Человеческие руки, как известно, обладают особыми свойствами, которые широко используют экстрасенсы. Закаливающие процедуры важно проводить при хорошем психологическом настрое, с верой в их пользу.

Не допускать нервных перегрузок. Надо стараться избегать чрезмерных нервно-психических стрессов и отрицательных эмоций. Они разрушают здоровье. Ученые считают, что любой человек в повседневной жизни нередко проходит три фазы

стресса: вначале под влиянием какого-либо сильного раздражителя внешней среды он приходит в состояние беспокойства и тревоги, затем наступает реакция его сопротивления и, если раздражитель не исчезает, возникает истощение сил. Самовоспитанием, философским отношением к жизни можно не позволять вызывать в себе всю эту цепь реакций. Если же первая фаза реакций — тревога — уже возникла, надо постараться перейти к действию, к сопротивлению, так как длительное состояние тревоги портит здоровье. Оптимизм, юмор, позиция добра и милосердия являются хорошими помощниками в стрессовых ситуациях.

Не иметь вредных привычек. Нельзя курить, пить много спиртных напитков и употреблять наркотики. К пагубным привычкам человека приводит желание снять стрессовое состояние, расслабиться, погрузиться в иллюзорный мир. Действительно, табак, спиртное и наркотики временно снимают стрессовое напряжение. Однако употребление таких вредных веществ постепенно входит в привычку, и человек превращается в инвалида.

# **Популярная косметология**

## **Правила косметологии**

Все, что нам нужно для ухода за собой, всегда должно быть, и строго на своих местах. Тогда, какой бы уставшей вы ни были, руки сами потянутся к баночкам и флакончикам, и вы не ляжете спать неухоженной. Утром, когда вы торопитесь, как обычно, на работу, произойдет то же самое, и вы не выйдете из дома, не приведя себя в порядок.

### **Что у вас всегда должно быть под руками**

1. Жесткая рукавица. Она понадобится нам для сухого массажа и массажа в ванне, для массажа с питательными лосьонами.
2. Щетка на длинной ручке. Ею удобно массировать спину.
3. Бумажные салфетки.
4. Вата.
5. Мягкая кисть для нанесения румян.
6. Щетка для волос, расческа, маленькая расчесочка для бровей (ее можно заменить специально отведенной для этой цели детской зубной щеточкой).
7. Щеточка для лица. Она очень удобна для периодической чистки лица в домашних условиях. Храниться она должна в идеальной

чистоте, а ворс должен быть мягким, чтоб не поранить кожу, но достаточно упругим. Если у вас нет специальной щетки, купите для этой цели отдельную зубную щетку.

8. Мягкая щеточка для ногтей.
9. Зубная щетка.
10. Маникюрный набор.
11. Пемза.
12. Пуховка из лебяжьего пуха или всегда свежий ватный тампон.
13. Зеркальце двустороннее с нормальным и увеличенным изображением.
14. Пинцет.
15. Пилочка для ногтей (всегда имейте ее при себе в сумочке, чтобы не испытывать неприятных минут, если вдруг сломается ноготь).
16. Бритвенный прибор.
17. Уголки из мягкой замши, фланельки или натурального шелка. Их наносят поверх крема под глаза — это прекрасная профилактика «гусиных лапок». Такие уголки должны быть постоянно под глазами, если, естественно, нет посторонних.

### **Среди косметики должно быть**

1. Мыло.
2. Косметическое молочко или сливки — смывка.
3. Ночной крем.

4. Дневной крем под пудру (летом — увлажняющий, зимой — плотный, защитный).
5. Увлажняющий крем.
6. Пудра — на один тон светлее, чем кожа.
7. Румяна нескольких, но подходящих вам по цвету оттенков (их можно заменить губными помадами).
8. Губные помады различных цветов и оттенков — так, чтобы к любому туалету вы могли подобрать нужный цвет.
9. Контурный карандаш для губ.
10. Набор разноцветных теней для век.
11. Крем для рук.
12. Крем для ног.
13. Лосьон для лица.
14. Карандаш для бровей.
15. Тушь для ресниц.
16. Лаки для ногтей. Их оттенки должны соответствовать оттенкам губных помад, румян и, конечно, цвету одежды.
17. Жидкость для снятия лака.
18. Салициловый спирт.
19. Цинковая или салицилово-цинковая паста для первой доврачебной обработки раздражений кожи, аллергических высыпаний.
20. Гидрокортизоновый глазной крем (если вдруг возникнет аллергия век после применения туши или теней).
21. Дезодоранты.

**Второе правило.** Все, чем мы пользуемся для ухода за кожей, должно быть самого лучшего качества и непременно — очень свежим.

Не забудьте о травах. У нас в кладовке всегда должны быть бумажные пакеты с ромашкой, липой, шалфеем, крапивой, дубовой корой, полевым хвощом, душицей, мятой, мелиссой.

Теперь напомним о распределении забот о себе в течение месяца, пусть систематичность станет третьим правилом.

Итак, **каждое утро:**

1. Несколько упражнений для бодрости.
2. стакан горячей воды или кислого фруктового сока, а для женщин постарше — стакан горячего навара липы или шалфея (одна чайная ложка на один стакан кипятка). Липа и шалфей содержат так называемые фито-гормоны, близкие к женским половым гормонам, и навары из этих трав способствуют омоложению.

Навары трав пьем регулярно в течение месяца, затем делаем перерыв на два-три месяца и повторяем курс.

3. Утренние водные процедуры и увлажнение кожи лица и шеи, а если надо, то и всего тела.
4. Утренний макияж.
5. Прическа.
6. Завтрак, чашечка кофе или ароматного свежего чая.

Каждый вечер:

1. Несколько упражнений для расслабления и отдыха.
2. Отдых. Лечь с приподнятыми на валик ногами. Отдых всего на 10 минут, а будет прекрасной профилактикой болезней ног и даст заряд бодрости на весь вечер.
3. Очистка лица от макияжа или просто от дневной пыли, кожного сала, отмерших чешуек эпидермиса.
4. Увлажнение лица и шеи.
5. Душ или ванна и, если нужно, увлажнение кожи всего тела.
6. Чистка зубов перед сном.
7. Ночной крем на лицо, шею и декольте за один час перед сном.
8. Перед самым сном — крем для рук и ног с легким массажем. Аккуратно снимаем остатки питательного крема с лица.
9. Засыпаем не позднее 23.30.

Хотя бы 3 раза в неделю выкраиваем время, чтобы сделать:

1. Гимнастику для различных групп мышц в течение 30 минут.
2. Йогу или аэробiku.
3. Втирание питательных лосьонов для волос один-два раза в неделю.

Один вечер (а лучше целый день) — полного отдыха «для себя». Постепенно ваши домашние при-

выкнут в этот день вас не «дергать» и, искренне любя вас, создадут вам условия для отдыха. В этот день — питательные маски для лица, для волос, втирание в кожу головы укрепляющих волосы соков и наваров, ополаскивание волос наварами трав, маникюр и педикюр; подправление формы бровей пинцетом; бритье волос на ногах. В этот день вы ляжете пораньше спать, не позднее 22.00, а может быть, и днем хорошенько выспитесь, встретитесь с подругами за чашечкой кофе или отключите телефон и вообще дадите себе полный отдых.

Один раз в месяц:

Сделайте обязательно отдых для желудочно-кишечного тракта: очистка кишечника, разгрузочная диета с обильным питьем щелочной минеральной воды, овощные и фруктовые соки — все это верно служит красоте.

Не забудьте один раз в месяц подновить стрижку, химическую завивку и окраску волос.

Все перечисленные правила здорового образа жизни являются главными заповедями здоровья и красоты.

## Средства косметологии

Для того, чтобы правильно осуществлять косметический уход, надо прежде всего иметь представление о средствах косметики и о приемах их использования.

Современная косметология располагает широким и разнообразным набором косметических средств. В этом наборе различают две основные группы: средства медицинской косметики и средства декоративной косметики. В первую группу входят вода, мыло, шампуни, кремы, лосьоны; во вторую — различные краски, пудры, лаки, фиксаторы для волос, дезодоранты.

Самым универсальным средством ухода является вода. Предпочтение отдается пресной, мягкой воде. Лучше всего пользоваться дождевой или снеговой водой, но она редко бывает экологически чистой. Поэтому практически приходится пользоваться водопроводной водой (лучше — кипяченой). Для смягчения водопроводной воды в нее добавляют немного соды или буры (четвертая часть чайной ложки на один литр воды).

Как оказалось, свойства воды можно изменить и использовать такую воду в косметике. В последние годы косметологи заинтересовались талой водой. Было выяснено, что она обладает биостимулирующим действием. Размороженная вода в течение некоторого времени продолжает сохранять кристаллическую структуру льда. При этом она удивительно напоминает воду, которая содержится в живых клетках.

Ученые считают, что именно поэтому она легко входит в ткани и усиливает в них процессы обмена веществ. Некоторые люди сейчас специаль-

но заготавливают талую воду в холодильниках и пьют ее.

При размораживании льда из воды выпадают в осадок вредные примеси и она становится, таким образом, экологически более чистой.

Как выяснилось, особыми свойствами обладает и вода, пропущенная через обычный магнит. При систематическом умывании лица и рук такой водой на коже быстрее заживают различные ранки и ссадины. Обнаружено, что растения, поливаемые «магнитной» водой, растут быстрее.

Также свойства воды изменяются, если через нее пропускать постоянный электрический ток: порция воды, скопившаяся у отрицательного полюса, начинает обладать стимулирующим действием на живые ткани (ее называют «живой водой»), а порция воды, скопившаяся у положительного полюса, начинает обладать угнетающим действием (ее именуют «мертвой водой»). «Живую воду» используют для активизации физиологических процессов в коже, а «мертвую» — для уничтожения микробов на коже. Практика показала, что «живую воду» полезно пить.

Моющие свойства воды усиливают мыла и шампуни. По своему составу мыла представляют собой соединение жиров с щелочами, а шампуни состоят в основном из синтетических веществ.

Наилучшими косметическими мылами считают те, которые содержат мало свободной щелочи.

Высокощелочное хозяйственное мыло в косметике почти не применяется.

Мыла и шампуни сильно обезжиривают кожу, поэтому в них часто добавляют питательные и снижающие раздражение кожи вещества, например, лецитин, азулен.

Одним из основных средств косметического ухода являются кремы (cream — слово английское, оно означает сливки). По своему действию на кожу кремы подразделяются на питающие, отбеливающие, фотозащитные, массажные и некоторые другие. Все они имеют разный состав, зависящий от их назначения. Так, отбеливающие кремы содержат вещества, вызывающие шелушение кожи (ртуть, салициловую кислоту) или обесцвечивающие ее (пергидроль), фотозащитные — вещества, плохо проникаемые для ультрафиолетовых лучей (оксид цинка). Массажные кремы включают вазелиновое масло, которое позволяет рукам хорошо скользить по коже.

Главной группой косметических кремов являются питательные кремы. Они состоят в основном из хорошо проникающих в кожу жиров. Кроме жиров, в питательных кремах, как правило, содержатся также витамины (A, D, E, F), а иногда — гормоны, например, плаценты, или биостимуляторы, например, маточное молочко пчел, сок женьшеня. Самым эффективным питающим жиром этих кремов является ланолин. Его получают из шерсти овец, у которых он выполняет роль естественной смазки.

Если выделенный и очищенный ланолин смешать с водой, он разбухает в 2–2,6 раза. В коже человека содержится 60–70% воды, и поэтому нанесенный на ее поверхность ланолин устремляется к внутрикожной воде. Благодаря этому он глубоко проникает в кожу. Вместе с собой он увлекает и добавленные к нему вещества, в том числе витамины, гормоны. Таким образом, ланолин не только сам хорошо питает кожу, но и выполняет роль проводника других полезных коже веществ.

Кроме ланолина, основу питательных кремов составляет спермацет. Это вещество тоже имеет животное происхождение. Его получают из массы, содержащейся в особых полостях черепа крупных океанских китов — кашалотов. В кремы вводят иногда также жир сурка, нутрии. К животным жирам часто добавляют еще и растительные масла: оливковое, миндальное, персиковое, подсолнечное.

Любые жиры и масла лучше проникают в кожу в раздробленном состоянии — в виде эмульсий. Поэтому большинство выпускаемых промышленностью кремов являются водоэмульсионными. По соотношению содержания в кремах жиров и воды они подразделяются на 4 группы: I — очень жирные кремы типа мазей, в которых воды совсем мало; II — жирные кремы, в которых воды побольше; III — умеренно жирные кремы, в которых воды еще больше; и IV — маложирные кремы, в которых

воды содержится до 80% (они продаются не в тюбиках и в баночках, а во флаконах).

Широко применяются в косметике также лосьоны. Лосьон — слово французское (Lotion) и означает в переводе омовение. Большую часть лосьонов составляет вода. Кроме того, в них содержатся спирт, глицерин, часто — настои лекарственных трав, борная или лимонная кислоты.

### **Средства декоративной косметики**

Все средства декоративной косметики весьма разнообразны и имеют различное назначение и составы. Так, для подкраски губ служит губная помада, для подкраски щек — румяна, для подкраски бровей и ресниц — тушь, для подкраски век — тени, для окраски волос — специальные красящие шампуни и порошки растений (хна, басма); для окраски ногтей — цветные лаки. В губные помады входят воск, ланолин (или спермацет), касторовое масло (или масло какао), глицерин, краска зозин. Заметим, кстати, что в губных помадах почти всегда содержатся еще и титановые белила (хороший абразив), поэтому ими можно чистить золотые женские украшения. Сухие румяна состоят из талька, глины, краски эозина; жирные румяна — из вазелина, парафина, а также краски эозина. В состав пудр входят мел, глина, тальк, крахмалы риса, кукурузы, картофеля. В туши для бровей и ресниц содержатся сажа, вазелиновое

масло, воск, спермацет. Тени для век представляют собой смесь талька, воска и различных красителей (ультрамарина, сажи и пр.). В состав фиксаторов для волос входят желе льняного семени, агар-агар морских водорослей, синтетические смолы. Все средства косметики содержат еще и ароматические вещества.

### Кожа человека

Кожа человека — удивительный орган. «Одевая» все наше тело, она является как бы его посредником в общении с окружающей средой. Кожа защищает тело от механических повреждений, от бактерий, регулирует температуру нашего тела. Она обладает способностью преобразовывать энергию механического воздействия в энергию нервного процесса. Кроме того, на коже находятся поры — отверстия сальных и потовых желез.

Кожа состоит из трех основных слоев: надкожицы — эпидермиса, собственно кожи — дермы и подкожно-жировой клетчатки.

Надкожица, в свою очередь, также имеет несколько слоев, каждый из которых выполняет свою определенную функцию.

Самый верхний ее слой — роговой — представляет собой плотную массу полупрозрачных клеток, имеющих вид тонких пластинок. Они постоянно отторгаются и заменяются новыми. Это свойство

кожи играет большую роль в удалении с ее поверхности микробов и грязи.

В самом глубоком (базальном) слое надкожицы происходит размножение эпителиальных клеток. Здесь же вырабатывается особое красящее вещество (меланин), способное задерживать ультрафиолетовые лучи. Оно и дает коже пигментную окраску. Цвет кожи зависит также от глубины расположения кровеносных сосудов и общего состояния организма.

Собственно кожа (дерма) образована из плотной волокнистой ткани с упругими эластичными волокнами, благодаря которым она обладает способностью растягиваться и приходить в прежнее состояние. Когда упругость волокон теряется, кожа становится дряблой, сухой, морщинистой.

Под влиянием нервной системы через кожу происходит тепловой обмен между внешней средой и организмом. Различные температурные колебания действуют на нервные окончания — рецепторы, заложенные в коже, которые, в свою очередь, влияют на кожные кровеносные сосуды. На холоде сосуды сужаются, отчего уменьшается приток крови и кожа отдает меньше тепла в окружающую среду, сохраняя его для организма. В жару кровеносные сосуды, наоборот, расширяются, и тогда происходит отдача тепла. Кожа очень эффективно защищает человека от микроорганизмов, так как кислая секреция потовых и сальных желез создает неблагоприятную среду для их развития.

### Почему кожа портится?

Жизнедеятельность кожи в организме обеспечивается слаженной работой всех его систем: нервной, эндокринной, пищеварительной, дыхательной, выделительной, системой крово- и лимфообращения.

Нервная система является главным регулятором всех процессов, происходящих в коже. Она состоит из соматического отдела и вегетативного. Нервы соматического отдела вызывают сокращения скелетных мышц, в том числе лица; нервы же вегетативного отдела суживают или расширяют в коже кровеносные сосуды, уменьшают или усиливают деятельность потовых и сальных желез, изменяют в ней обмен веществ. Главными центрами регуляции являются головной и спинной мозг.

Эндокринная система также является важнейшим регулятором процессов в коже. Железы внутренней секреции (щитовидная железа, гипофиз, надпочечники, вилочковая железа, шишковидная железа, половые железы, поджелудочная железа) вырабатывают высокоактивные биологические вещества — гормоны, которые выделяются в кровь. Через кровеносную систему они достигают кожи. Полноценное питание дает коже также необходимую энергию.

Дыхательная система (легкие, трахея, бронхи и специальный дыхательный центр продолговатого

мозга) непрерывно поставляет в кровь кислород, необходимый для окислительных процессов в клетках кожи. Благодаря легким, через кровь происходит также удаление из кожи избытков углекислого газа.

Главные органы выделения — почки — избавляют кожу от накопившихся в ней вредных продуктов обмена (мочевой кислоты, мочевины).

Система кровообращения выполняет транспортную роль: она доносит до клеток кожи жизненно необходимые для них вещества (гормоны, витамины, кислород) и уносит из них вредные продукты обмена (молочную кислоту, углекислый газ). Лимфатические сосуды, собирающие тканевую жидкость, вливаются в общую систему кровообращения. Протекая через губчатые лимфатические узлы, лимфа как бы фильтруется и освобождается от попавших в нее из тканей вредных микробов. Поэтому лимфатические узлы иногда набухают и хорошо прощупываются под кожей (за ушами, на шее, в подмышечных впадинах, в паху).

Выход из строя любой из названных систем организма лишает кожу жизни; нарушения же в этих системах влекут за собой изменение функций кожи и, как следствие, приводят к ухудшению ее внешнего вида.

Кроме внутренних причин изменений состояния кожи, могут быть причины и внешние. К ним относятся: механическое трение поверхности ко-

жи, действие на нее химических веществ (бытовых и производственных щелочей, кислот, красок, растворителей), экстремальных температур (низких и высоких), продолжительного ультрафиолетового облучения, радиационного облучения, болезнетворных микробов и грибков. К внешним причинам следует отнести также и неправильный уход за кожей.

Таким образом, причины, которые приводят к ухудшению состояния кожи, можно подразделить на две группы: внутренние и внешние. Являясь пограничным органом, кожа принимает сигналы с двух сторон: изнутри (от внутренних органов) и извне (из внешней среды). Поэтому в косметологической практике пациента прежде всего направляют на всестороннее обследование к терапевту, эндокринологу, урологу, невропатологу и другим специалистам.

Полученные данные анализов в «Центрах красоты» закладываются в компьютер, который выдает заключение о состоянии здоровья. После этого пациент направляется на исследования функций кожи и волос. К ним относятся: определение в коже салоотделения, потоотделения, интенсивности пигментации, ее механических свойств (упругости, растяжимости), температуры, фазы роста волос, их минерального состава. Сопоставление данных общих анализов и анализов состояния кожи и волос позволяет косметологу поставить окончательный

диагноз, выявить причину нарушений и дать рекомендации по их устранению.

Нормальный тип кожи встречается у молодых, практически здоровых людей. Такая кожа — свежая, упругая, натянутая, гладкая, не имеет морщин. Поры на ней бывают заметны только на крыльях носа и подбородке. Такая кожа хорошо переносит водные процедуры. Если к такой коже приложить папиросную бумагу (или стекло, зеркало), на ней останется легкий жирный след.

Сухой тип кожи характерен для людей преклонного возраста или людей, страдающих соответствующими нарушениями жизненно важных систем организма. Сухость кожи может быть вызвана также внешними причинами, например, частым применением при уходе за ней щелочных сортов мыла, протиранием ее спиртом, одеколоном, воздействием на нее сухого горячего воздуха.

Сухая кожа — обычно нежная, вялая, малокровная, бледная, с морщинами, шелушится. Она плохо переносит умывание водой и резкую смену температур. На приложенной к коже папиросной бумаге (или стекле, зеркале) почти не остается следа.

Кожа жирного типа чаще всего бывает у юношей и девушек в период полового созревания, а также у тучных людей. Причинами жирности кожи могут являться: чрезмерное употребление в пищу

жиров, углеводов, алкоголя, острых блюд. Жирность часто возникает при нарушении функций кишечника (запоры), при сдвигах в организме гормонального баланса, при патологических изменениях обмена веществ (похудеть при этом становится очень трудно). Кожа может стать жирной также и от неверного ухода за ней: слишком частого смазывания ее жирными кремами, оставления этих кремов на коже на ночь.

При жирной коже расширены поры, особенно на крыльях носа. Она на вид грубая, грязная и чешуйчатая, блестит от покрывающего ее сала; около носа и на подбородке — черные точки (камедоны). Жирность кожи косметологи рассматривают как заболевание и называют его себореей. Жирная кожа хорошо переносит очищение ее водопроводной водой, а также неблагоприятные метеорологические условия. Если к жирной коже приложить папиросную бумагу или стекло, на них всегда остается отчетливый жирный след.

У некоторых людей кожа имеет комбинированный тип. Это означает, что на одних местах она нормальная, а на других — сухая или жирная.

При каждом типе кожи требуется свой, соответствующий ей, уход.

Уход за кожей — это каждодневная забота о коже, которая может дать действительно хорошие результаты.

### **Косметика — не волшебство**

Дорогие, самые лучшие средства не помогут, если их использовать неправильно технически и не там, где надо. Для того, чтобы хорошо выглядеть и быть здоровой, необходимо ежедневно уделять несколько минут своей внешности.

#### **Вечерние процедуры**

Вечерние процедуры являются основой ухода за кожей лица. Никогда не ложитесь спать с остатками краски, пудры и грязи на коже. Лучше всего ее очистить специальным кремом, который нужно нанести толстым слоем на лицо и шею и через несколько минут стереть его ватой, при этом движения должны быть все время направлены вверх. Остатки крема снимите лосьоном и, наконец, сполосните лицо холодной водой.

#### **Утренние процедуры**

Ополосните лицо теплой, затем холодной водой. Протрите лицо тонирующим лосьоном, при этом не нажимайте на кожу и не вытягивайте ее.

Питание кожа получает от разных кремов. Нанесите их тонким слоем на чистую кожу и оставьте на полчаса-час. Только в исключительных случаях оставляйте крем на всю ночь. Жирный крем пачка-

ет белее и мешает коже свободно дышать. Крем сначала разотрите в ладони левой руки, чтобы он размягчился, потом нанесите его восходящими движениями от подбородка, уголков рта и крыльев носа к вискам. Вокруг глаз наносите крем, начиная от внутреннего уголка глаза по верхнему веку, и по нижнему веку возвратитесь к носу. Лоб растирайте веерообразно, от основания носа к волосам и в стороны.

Для того, чтобы не вытягивать кожу, надо работать одной рукой, а другой придерживать кожу. Можно также втирать крем, открыв рот или надув щеки. Этим вы воспрепятствуете образованию морщин и вытягиванию кожи. Через полчаса избыток крема надо стереть.

Для защиты кожи от воздействия климата и загрязнения служит заключительная процедура. Прежде чем пудриться, надо наложить тонкий слой крема на кожу. Этот слой предупреждает попадание пыли в поры, их закупорку и расширение. Крем придает напудренному лицу прозрачность, легкость и скрывает пудру.

Дневной крем, в отличие от питательного, не проникает в кожу, поэтому его не надо втирать или использовать для массажа.

Дневной крем надо нанести и, слегка постукивая пальцами, распределить по лицу. Через несколько минут промокните избыток крема туалетной салфеткой.

Ухаживать за кожей лица нужно не только для того, чтобы выглядеть лучше, но и для предохранения кожи от внешних воздействий.

### **Нормальная кожа**

Главной задачей ухода за кожей лица нормального типа является поддержание ее нормальных функций.

Поэтому все средства и процедуры ухода должны быть мягкими и щадящими.

Очищать кожу следует два раза в день. Вечером, перед сном, можно умываться обычной водой с нейтральным мылом. Мыло можно заменить размоченными в воде пшеничными отрубями или овсяной мукой. Лучше пользоваться мягкой водой. Жесткая вода содержит соли кальция, магния, железа, которые раздражают кожу. Жесткую воду смягчают кипячением или добавлением в нее молока (три столовых ложки на один стакан воды), соды или буры (одна чайная ложка на один литр воды). Хорош для очищения кожи также старинный способ «кисельного умывания», при котором лицо моется заваренным киселем (на один литр кипятка — одна чайная ложка картофельного, кукурузного или рисового крахмала), а затем споласкивается водой. После этой процедуры кожа приобретает мягкость и бархатистость.

Утром лучше умываться без мыла, так как частое его применение обезжиривает кожу и вызывает раздражение.

Умываться следует водой комнатной температуры, ибо холодная вода хотя и укрепляет кожу, повышая ее сопротивляемость, все же вызывает сужение сосудов и снижает салоотделение, а это развивает сухость и шелушение. Горячая вода хорошо очищает кожу от жировых веществ, но при частом употреблении ее кровь застаивается в сосудах, кожа обезжиривается, вследствие чего наступает стойкое ее покраснение, кроме того, она становится дряблой.

Хорошо действует на кожу лица мыльный крем, заменяющий туалетное мыло. Приготовить его в домашних условиях чрезвычайно просто. В него входят:

- Мыло туалетное — один кусок.
- Бура — половина чайной ложки.
- Борная кислота — одна чайная ложка.
- Перекись водорода (3%) — одна столовая ложка.
- Спирт камфарный (2–3%) — одна столовая ложка.
- Вода — 2,5 стакана.

Способ приготовления: один кусок нейтрального мыла потереть на крупной терке, поместить в эмалированную кастрюлю, добавить немного воды и поставить ее на легкий огонь. Когда мыло рас-

творится, посуду снять, добавить в нее буру и борную кислоту, растворив их в 30 мл кипятка, и взбить содержимое металлическим венчиком или ложкой (алюминиевой не рекомендуется). Затем смесь остудить и добавить остальные компоненты — перекись водорода и камфарный спирт, — и снова все взбить.

Крем считается готовым, если ложка в нем стоит.

Хранить мыльный крем следует в стеклянной или пластмассовой посуде, тщательно закрытой. При вытирании полотенце следует лишь прикладывать к лицу. Грубое растирание приводит к смещению кожи и образованию морщин.

Кожа на некоторых участках — область глаз, носогубные складки, шея — рано теряет эластичность. Под глазами появляются мелкие морщинки — «гусиные лапки», от носа к губам пролегают глубокие борозды, шея покрывается складками и морщинами. Эти места требуют дополнительного ухода. На них следует наносить специальные питательные кремы, содержащие витамин А.

Если на носу и подбородке имеются видимые, открытые поры, эти места питательным кремом не смазывают. Их протирают на ночь лосьоном одного из следующих составов:

- Бура — половина чайной ложки;
- Одеколон — одна чайная ложка или настой календулы — две чайные ложки;
- Вода — половина стакана.

- Одеколон — три столовых ложки;
- Вода кипяченая — половина стакана;
- Сок — один лимон;
- Квасцы жженные — половина чайной ложки;
- Глицерин — половина чайной ложки;
- Масло касторовое — половина чайной ложки;
- Белок одного яйца.

Готовят второй лосьон так: взбивают яичный белок, в него добавляют растворенные в воде квасцы, затем постепенно (при помешивании) вливают сок лимона и глицерина и, наконец, касторовое масло. Хранить состав следует в стеклянной посуде в прохладном месте и применять через день.

Летом на ночь полезно протирать лицо фруктовыми или овощными соками (огуречным, морковным, клубничным). Они тонизируют кожу, после их применения она становится мягкой, эластичной.

Уберечь лицо от загара можно, пользуясь кислым молоком. Молоко наносят на 15–20 минут, а затем смывают теплой водой. Перед выходом на улицу лицо следует смазывать «Кремом от загара» и защищать его от солнечных лучей.

Вместо умывания водой лицо можно протирать утром и вечером лосьоном для нормальной кожи.

Прекрасно действуют на нормальную и даже сухую кожу витаминно-питательные лосьоны домашнего приготовления.

Ввиду того, что нормальная кожа имеет сбалансированный водно-жировой обмен, в особом питании она не нуждается. Допустимо лишь легкое ее подпитывание жидкими кремами. Эти кремы не могут вызывать пережиривания кожи и ее порчи. Жидкие кремы наносят на чистую кожу ватным тампоном.

Кремы, содержащие гормоны, биостимуляторы (пчелиное маточное молочко), для такой кожи употреблять нельзя, так как ее обмен веществ не требует коррекции.

### **Нормальная кожа с повышенной чувствительностью**

Иногда нормальная кожа плохо переносит холодную воду, содержащую различные соли. После умывания она раздражается, становится сухой, шелушится. Такая кожа не всегда хорошо переносит солнце, ветер, туалетное мыло, лосьоны, содержащие спирт, и даже некоторые питательные кремы.

Для кожи с повышенной чувствительностью рекомендуется следующий режим: вечером умывание водой комнатной температуры. На один литр воды нужно добавить половина чайной ложки туалетной буры или одну столовую ложку глицерина. Можно пользоваться крахмалом: одну чайную ложку крахмала растворить в небольшом количестве холодной воды, а затем постепенно влить в

раствор один литр горячей воды. Смесь остудить до комнатной температуры. Хорошо мыть лицо молоком, наполовину разбавленным водой.

Один раз в неделю лицо можно мыть нейтральным мылом, после чего смазать его питательным кремом.

Утром лицо следует протирать туалетным молочком, огуречным соком или косметическим «майонезом», который можно приготовить из свежего яичного желтка, растительного масла и кипяченой воды, взятых в равных частях.

Для защиты кожи с повышенной чувствительностью от солнечных ожогов рекомендуются кремы, содержащие спермацетовые добавки.

### **Сухая кожа**

Понижение деятельности сальных желез, вызывающее сухость кожи, может быть связано с общим состоянием здоровья, нарушением обмена веществ, витаминного баланса, деятельности нервной системы, с заболеванием каких-либо внутренних органов или малокровием.

Сухость кожи нередко вызывают и различные внешние влияния: интенсивное действие солнечных лучей, низкая температура, ветер и пыль, неправильный уход, неумелое применение косметических средств.

При сухой коже можно умываться только перед сном, так как при утреннем умывании удаляется жир, накопившийся за ночь на коже, и она становится более чувствительной к холоду, теплу, ветру.

Мыть сухую кожу нужно кипяченой водой комнатной температуры с добавлением глицерина, буры, борной кислоты.

Для очищения кожи можно протирать ее также сливками, свежей сметаной, растительным маслом (подсолнечным, миндальным, оливковым, кукурузным), вазелиновым маслом. Масло наносится так: от подбородка и рта к вискам, от основания носа на лоб, вокруг глаз — от внутреннего угла через верхнее веко к виску и обратно по нижнему веку. Избыток жира удаляется гигроскопической косметической салфеткой.

Прекрасной заменой мыла может быть сырой яичный желток. Желток следует взбить или растереть между ладонями, умыть им лицо и затем сполоснуть лицо водой.

Мыло можно заменить мыльными кремами для бритья или специальными средствами для умывания. Они обычно не вызывают раздражения, так как при растворении в воде не дают свободной щелочи или она связывается специальными добавками, входящими в состав данного средства.

Мыльные кремы применяют следующим образом: на предварительно увлажненную кожу наносят небольшое количество крема влажной ваткой или

кисточкой для бритья, растирают по лицу, образовавшуюся пену смывают чистой водой. После мытья кожу хорошо подсушивают. Вяжущие средства, суживающие поры, употреблять не рекомендуется.

Если требуется основательная чистка кожи и применение мыла неизбежно, полезно предварительно смазать кожу каким-либо кремом, содержащим жир или воск, а затем умыться с мылом. Если под руками нет крема, его можно заменить любым жиром (маслом растительным или сливочным, сметаной, маргарином). После мытья сполоснуть кожу слегка подкисленной водой (на один литр воды — одна чайная ложка столового уксуса или несколько капель любого кислого фруктового, ягодного или овощного сока).

Кожу лица сухого типа вместо воды лучше очищать лосьонами или жидкими кремами, которые не только чистят кожу, но еще и смягчают и подпитывают ее. Такие лосьоны и кремы каждая женщина может приготовить сама.

Лосьон из листьев алоэ, в мякоти которых содержится много эфирных масел, витаминов, ферментов, особенно полезен увядающей сухой коже. Приготовить его несложно. Следует только заранее срезать несколько крупных листьев алоэ, помыть их и положить в поддон холодильной камеры на 7—10 дней, лучше в миску или тарелку, так как в полиэтиленовом пакете листья могут начать портиться.

Когда вы соберетесь делать лосьон, выньте из холодильника два-три крупных листа, которые должны весить не менее 100 г, вымойте их, залейте 1–1,5 л холодной воды и оставьте на 2 часа. Затем поставьте кастрюлю на слабый огонь и поварите 6 минут после закипания. Отвар остудите, процедите, перелейте в бутылку и храните в холодильнике.

Этим лосьоном протирайте лицо и шею. Не забудьте на еще влажную кожу нанести питательный крем.

Очень хорошо действуют на сухую кожу лимонный и огуречный кремы домашнего приготовления. Они смягчают кожу и защищают ее от атмосферных влияний.

Состав их таков:

- Масло растительное (любое) — 3,6 столовые ложки. Воск растопленный — одна столовая ложка.
- Борная кислота — одна шестая часть чайной ложки.
- Огуречный или лимонный сок — две столовые ложки.
- Глицерин — одна столовая ложка.

Способ приготовления: в небольшую эмалированную посуду сложить мелко нарезанный воск, залить его маслом, добавить борную кислоту. Сосуд с этой смесью поместить в большую по объему металлическую посуду с водой и поставить на огонь. Пос-

ле того, как масса расплавится, слегка остудить ее и, постепенно растирая, добавить глицерин и лимонный или огуречный сок. Крем должен быть хорошо растерт.

Лицам с сухой кожей перед выходом на воздух, особенно с наступлением холодных, ветреных или жарких дней, следует сначала смазать кожу тонким слоем защитного крема, а затем припудрить ее.

Наряду с питанием кожи посредством косметических кремов, следует питать ее изнутри, через кровь, употребляя в пищу побольше жиров, углеводов и витаминов, в особенности витамина А.

Если сухость кожи связана с возрастным увяданием организма, ее питают кремами с гормонами (например, плаценты) и биостимуляторами (например, маточным молочком пчел, соком женьшеня).

Смывку для снятия макияжа с сухой кожи можно приготовить самим. Для этого нужно взять 160 г свежего свиного сала (несоленого), мелко нарезать и положить в маленькую кастрюлю, поместить в большую кастрюлю с кипятком, поставить ее на огонь. Чистый свиной жир, полученный таким образом, слить в банку, после остывания добавить к нему 10 капель салицилового спирта и перемешать. Такую смывку рекомендуют нанести кончиками пальцев на лицо и шею, через 10 минут снять ватным тампоном, смоченным кипяченой водой или туалетным молочком. Такая смывка пригодна

для снятия макияжа и очищения кожи перед вечерними косметическими процедурами. Обработанное таким образом лицо умывают отваром цветков липы (одна чайная ложка цветков на стакан воды) или жидким чаем с молоком (четыре столовые ложки свежего молока на стакан чая). Шелушащуюся кожу можно мыть теплым отваром льняного семени (одну чайную ложку семени льна залить стаканом холодной воды, вскипятить и остудить).

На сухую кожу благотворно действует крем «Алоэ». Он содержит биостимулирующий сок этого растения, обладающий бактерицидным действием. Крем «Алоэ» способствует нормализации обменных процессов, замедляет образование морщин, помогает при раздражении, заболеваниях кожи.

При сухой коже на некоторых участках лица кожа может быть жирной. Встречается сочетание сухой кожи на лбу и щеках с жирной на подбородке и на носу.

Участки жирной кожи следует обрабатывать по-иному. Их вполне достаточно протирать на ночь ваткой, смоченной одним из растворов следующего состава:

- Буры — 3 г. Одеколона — 40 г. Воды — 57 г.
- Буры — 3 г. Водки — 97 г.

Кроме питания, сухую кожу необходимо увлажнять. Для этого применяют так называемые гидратирующие кремы. Эти кремы содержат специаль-

ные гидратирующие вещества, которые задерживают влагу в коже. С целью обогащения кожи водой используют также водные процедуры: орошение лица душем, примочки, компрессы.

Для нормализации обмена веществ в сухой коже в питательные кремы вводят не только основные ее компоненты (ланолин, лицевитин, масла), но и витамины А, F, D, E.

Рецепты некоторых питательных кремов:

- Мед — одна чайная ложка;
- Растительное масло (содержит витамин F) — четыре чайные ложки;
- Ланолин — одна чайная ложка;
- Витамин А (ретинол) — 6 капель;
- Вода — четыре части чайной ложки.
- Растительное масло — четыре чайные ложки;
- Ланолин — одна чайная ложка;
- Вода — четыре чайные ложки;
- Витамин D — 3 капли;
- Витамин E — 5 капель;
- Маргарин столовый растопленный — 1/4 стакана.
- Растительное масло — три чайные ложки;
- Касторовое масло — две чайные ложки;
- Глицерин — одна чайная ложка;
- Желток сырой — 1 шт;
- Вода — 1/4 стакана;
- Костный мозг — две столовые ложки.

Хорошим дополнением к питанию и увлажнению кожи служат косметические маски.

Медовые, питательные, витаминные, парафиновые маски улучшают кровообращение, разглаживают морщины. Применяют их один-два раза в неделю.

При сильной сухости кожи маски (медовые, питательные, парафиновые) следует применять через день. Полезны также маски из фруктовых и овощных соков, из кашицы фруктов и овощей, особенно из помидоров и мелко натертой моркови, из сухого молока. Их лучше накладывать через марлю.

Благотворно действует маска из яичного желтка, которую хранят в стеклянной баночке; по мере надобности смазывают этой массой кожу лица. Маску из яичного желтка можно применять ежедневно перед умыванием.

При сухой, но обветренной, огрубевшей коже полезно применять масляные или ланолиновые маски. Хороший результат дает также маска из овсяной муки или толокна, она смягчает кожу и придает ей бархатистость.

Эффективны каротиновые маски.

Картофельная маска — отличное средство для возвращения нежности и гладкости сухой и шелушащейся коже.

Хорошо действует маска из яичного майонеза, который наносится на кожу на 1/2—1 час. В нем со-

держатся активные масла, мелкодисперсный жир, микроэлементы яйца, жир молока, углеводы, витамины, соли, очень полезные для кожи. Небольшое количество уксуса и горчицы усиливает действие жира и желтка, увеличивает приток крови к коже, улучшая ее питание. При появлении легкого жжения, раздражения майонез необходимо смыть теплой водой.

Поскольку сухая кожа склонна к раздражению, хорошо делать успокаивающие маски из теплого желе льняного семени.

Хорошо успокаивает раздражение сухой кожи также маска из слизи корневища алтея.

Все маски держат на лице 16–20 минут; процедуру проводят курсами (по 10–15 масок на курс) два-три раза в неделю.

Кашицей маски веки покрывать не следует. Для ухода за веками существуют специальные питательные кремы особо мягкой консистенции и легко впитывающиеся. Обычно они содержат жир норки. Для того, чтобы эти кремы не вызывали покраснения век и слезотечения, в них обычно вводится сок петрушки (он суживает кровеносные сосуды). Сок петрушки используется также для уменьшения красноты лица, обусловленного расширением кожных мелких кровеносных сосудов. При расширенных сосудах медовые маски применять нельзя.

Если кожа сухая, рекомендуется 2 раза в год (осенью и зимой) проводить курсы гигиенического массажа лица и шеи. Ежедневно при нанесении питательного крема на лицо можно делать также легкий самомассаж, слегка поглаживая кожу пальцами рук вдоль линий наименьшего растяжения и поколачивая ее.

Гигиенический массаж проводится по крему, обеспечивающему хорошее скольжение рук.

### **Жирная кожа**

Жирная кожа — следствие усиленной деятельности сальных желез. Чаще всего жирная кожа встречается на лице. Местами усиленного салоотделения являются лоб, нос и подбородок. Нередко участки жирной кожи бывают на лице с нормальной или сухой кожей (обычно на крыльях носа и подбородке).

Усиленное салообразование на коже развивается, как правило, в период полового созревания. Иногда это явление остается у человека на многие годы.

При жирной коже выводные протоки сальных желез расширены, и из них в обильном количестве выделяется вязкое кожное сало. Кожа как бы покрыта маслом, лоснится, блестит. Кожное сало, соединяясь с пылью и отпадающими роговыми

клетками, образует пробки, которые закупоривают выводные протоки сальных желез.

Под действием температуры кожное сало разлагается и неприятно пахнет. Кожа становится похожей на апельсиновую корку грязно-серого цвета.

Увеличение секреции сальных желез зависит от ряда причин: расстройства и нарушений нервной системы, заболевания желез внутренней секреции, хронического расстройства желудочно-кишечного тракта, недостатка витаминов. Злоупотребление острой, пряной пищей, богатой животными жирами, нередко сочетается с усиленным образованием кожного сала. К тому же приводит неправильный уход за кожей, злоупотребление различными косметическими средствами, например, длительное и чрезмерное употребление жирных кремов и косметических мазей. С возрастом салоотделение уменьшается; у пожилых людей кожа почти вовсе лишена жировой смазки.

Жирная кожа хорошо переносит воздействие атмосферных факторов, но плохо сопротивляется инфекции. При уходе за ней следует тщательно соблюдать правила гигиены. Нужно по возможности реже касаться лица руками, воздерживаться от почесывания, поцарапывания кожи. Руки и ногти должны быть всегда ухоженными, чистыми. Категорически запрещается неумелое выдавливание угрей.

Основными задачами ухода за жирной кожей должны быть: удаление покрывающего ее и закупоривающего протоки сала, сужение пор, восстановление кислой реакции поверхности, дезинфекция ее и нормализация жирового обмена.

Соответственно этим задачам должны осуществляться процедуры очищения кожи, ее питания и защиты.

Для уменьшения салоотделения, помимо обычных умываний, следует несколько раз в день протирать кожу лица 1%-м раствором нашатырного спирта или смесью спирта с эфиром в равных частях.

Ежедневно по утрам кожу следует мыть теплой (температура 35°C), мягкой или смягченной водой с нейтральным, кислым мылом или мылом, содержащим серу (особенно при наличии себореи). Можно пользоваться борно-тимоловым или глицериновым мылом. Затем сполоснуть холодной водой.

Вечером лицо моют более тщательно мочалкой, губкой, мягкой рукавицей или мягкой щеточкой; затем хорошо подсушивают полотенцем.

Можно в намыленных руках растереть половину чайной ложки пищевой соды, потереть лицо и хорошо промыть горячей водой, а затем сполоснуть холодной подкисленной водой (одна столовая ложка уксуса на один литр воды).

При мытье жирной кожи рекомендуют «солевые процедуры». Ватный тампон смачивают в мыль-

ной пене, посыпают поваренной солью и круговыми движениями протирают лицо. В воду для умывания можно также добавить немного поваренной соли (одна чайная ложка на один литр воды). Обмывают лицо горячей, затем холодной водой. Эту процедуру можно делать раз в неделю.

Вместо мыла полезно периодически умывать лицо сывороткой, затем ополаскивать его теплой водой и протирать ватным тампоном, смоченным лосьоном для жирной кожи.

Вместо мыла для очищения кожи можно приготовить специальный мыльный крем.

Для очищения можно использовать лосьоны домашнего приготовления, содержащие дезинфицирующие, противовоспалительные и кислые вещества.

При относительно умеренной секреции сальных желез кожу хорошо дезинфицировать следующим раствором: одну чайную ложку борной кислоты растворить в стакане горячей кипяченой воды, добавить 20 капель глицерина, после остывания раствора добавить полстакана водки.

Кожу с желтоватым оттенком можно протирать огуречной жидкостью (чисто вымытые небольших размеров огурцы нарезают тонкими дольками, заливают стаканом водки; через 10 дней жидкость процеживают и сливают в бутылку).

Жирную кожу можно очищать спиртовыми растворами (содержащими не более 26–30% спирта)

с добавлением лимонного сока, минеральной щелочной воды.

Иногда кожа после умывания стягивается, начинает шелушиться, краснеет. При возникновении таких явлений лицо нужно умывать отваром цветков ромашки (одна чайная ложка цветков ромашки на стакан воды).

Хорошо протирать жирную кожу через день на ночь раствором борной кислоты (половина чайной ложки на один стакан теплой воды) или разведенным соком квашеной капусты.

Вместо лосьонов для дезинфекции и подкисления кожи можно использовать 7–10-дневный настой чайного гриба. Чайный, или японский, гриб известен еще с древности. Он представляет собой толстую пленку, похожую на медузу. Такой гриб обычно настаивают в 3–4-литровых банках, наполненных подслащенной слабой заваркой чая. В результате брожения получается вкусный целебный напиток, содержащий спирт, уксусную кислоту, витамины и микроэлементы.

При наличии небольших угрей лицо полезно умывать отваром овсяных хлопьев (две столовые ложки хлопьев и одна чайная ложка соли на стакан воды) и ополаскивать подкисленной водой (кожурку кислых яблок или лимонные корки залить теплой водой и настаивать в течение двух часов).

Если кожа угревата, но менее чувствительна, можно после умывания водой с мылом протереть

лицо раствором овсяных хлопьев, залитых 3% перекисью водорода, а затем ополоснуть холодной водой. После такого умывания кожу смазывают увлажняющим или детским кремом.

Кожу с мелкими угрями можно умывать простоквашей или делать простоквашные маски.

Жирную кожу, как и сухую, необходимо питать. Питание необходимо для того, чтобы пополнить ее полноценными жирами, так как собственные имеют патологически измененный состав. Вместе с питательными кремами кожа получает также жирорастворимые витамины А и F, которые нормализуют в ней жировой обмен.

Часто допускают ошибки при выборе крема для жирной кожи. Наиболее эффективными являются нежирные кремы, содержащие вяжущие (кислоты лимонную, молочную) и дезинфицирующие вещества, серу, экстракты лекарственных растений, камфару. Для уменьшения блеска лица используют стеаратные кремы, в которых жир заменен жирной кислотой (стеарином). Они уменьшают блеск и раздражение кожи, придают ей кислую реакцию. Безжировые кремы применяют только днем или под пудру. Перед нанесением крема кожу лица полезно протереть смесью из равных частей камфарного спирта и настоя календулы. Крем можно применять после мытья кожи горячей водой и кислым мылом или после очищения вяжущей туалетной водой.

Перед выходом на улицу жирную кожу надо припудривать. Пудра не только защищает кожу, она также впитывает кожные выделения.

Крем с жирной кожи вечером снимают так же, как и утром, ваткой, но держат его на лице дольше — примерно с час. Пудриться на ночь, разумеется, не следует.

Два раза в неделю жирной коже рекомендуется делать водно-температурный массаж.

Полезны для жирной кожи паровые ванны и компрессы из трав. Смешивают шалфей, который стягивает отверстия пор, ромашку и липовый цвет — действуют противовоспалительно, полевой хвощ — хорошо очищает кожу, и мяту — охлаждает кожу. Одну столовую ложку этой смеси заваривают кипятком и настаивают. В горячий настой обмакивают салфетку и накладывают на лицо (4–6 раз).

Лимонный сок очень полезен для жирной кожи. Залить разрезанный лимон теплой кипяченой водой, и получится лосьон, смягчающий и очищающий кожу.

При жирной, пористой коже лица полезно умываться по утрам охлажденным настоем чая.

Жирную кожу хорошо протирать настоем из листьев молодой крапивы (две столовые ложки измельченных листьев залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение одного часа). Через неделю приготовьте отвар из корня лопуха (одну столовую ложку молодых корней лопуха проварить в

течение 10 минут, остудить и процедить). Утром протирайте лицо настоем крапивы, вечером — отваром корней лопуха. И так в течение двух месяцев. Эффект будет более ощутим, если эти настои принимать одновременно и внутрь 4 раза в день по половина стакана.

А вот рецепт домашнего лосьона: к 100 г водки добавьте одну столовую ложку сока листьев подорожника, крапивы или отвар корней лопуха.

Протирать лицо лучше 2 раза в день — утром и вечером, не менее месяца. Можно чередовать протирание лосьоном и настоем. Одну неделю, например, утром — лосьон с крапивой или подорожником, вечером — отвар корней лопуха. Другую неделю — утром отвар, вечером — лосьон. В любом случае вечером, когда салоотделение усиливается, предпочтительнее средство из лопуха.

Полезны для жирной кожи также и специальные косметические маски. Они рассчитаны на сужение пор и подкисление поверхности кожи. В составы масок обычно вводятся сырой белок куриного яйца или пекарские дрожжи и кислые растительные соки. Белок и дрожжи суживают поры при их высыхании на коже. Подкисленные соки необходимы для восстановления на коже защитного барьера от инфекции.

После протирания лица хорошо наложить на 20 минут маску: айвовую, дрожжевую, хренно-дрожжевую, из календулы, бодяги, кислого молока.

Для жирной кожи полезны также маски из любых растертых в кашицу кислых овощей, фруктов и ягод: помидоров, черной и красной смородины, малины, клубники, яблок.

Благотворно действует на жирную кожу маска из природной глины: она буквально высасывает из кожи продукты распада и удаляет с нее накопившуюся грязь. Измельченную глину необходимо развести в воде до консистенции сметаны, нанести ее на кожу, исключая веки и губы, держать 20 минут, а затем смывать вначале теплой, а потом холодной водой. В косметических кабинетах применяется белая глина (каолин).

При жирной коже лица следует отдавать предпочтение сырым овощам и фруктам, например, капусте и огурцам, так как в них содержится тартроновая кислота, препятствующая образованию в организме жиров из углеводов.

Рекомендуется принимать внутрь витамин А — ретинол — (по 10 капель в день вместе с пищей в течение 2 недель) и витамины группы В, особенно пекарские дрожжи (по 1/3 палочки дрожжей, разведенных в половине стакана молока, в течение дня вместе с пищей).

Последовательность проведения ежедневных косметических процедур:

### **Утром:**

1. Ополаскивание лица теплой водой с добавлением гидрокарбоната натрия.

2. Протирание лица мыльной пеной.
3. Ополаскивание лица холодной водой.
4. Протирание лица тонизирующим вяжущим лосьоном.
5. Припудривание лица жидкой пудрой перед выходом на улицу.
6. Наложение грима.

Грим при жирной коже должен быть «оберегающим». Пудру используют как гигиеническое средство. Противопоказано наложение толстого слоя пудры, за исключением тех случаев, когда под пудру накладывают специальный крем для жирной кожи, содержащий лекарственные добавки. Румяна для жирной кожи должны быть всегда сухими. Перед умыванием косметiku с лица снимают туалетным молочком.

### **Вечером:**

1. Очистка кожи от грима розовой водой или специальным кремом для очистки жирной кожи (нежирный крем, содержащий очищающие кожу вещества).
2. Протирание лица тонизирующим вяжущим лосьоном (содержащим 2,5% этилового спирта).
3. Гимнастика и самомассаж лица после смазывания его питательным кремом.
4. Удаление с лица излишка крема мягкой салфеткой.

5. Промывание глаз противовоспалительным средством.
6. Удаление грима с лица.

### **Кожа, пораженная угрями**

Точечные угри обычно располагаются в центре лица — на носу, лбу и подбородке. Угри встречаются у лиц обоего пола в любом возрасте, с любым типом кожи. Почти у каждого человека на крыльях носа бывают такие угорьки. Они напоминают точки черного цвета, отсюда и название — «черные точки».

Основная причина образования точечных угрей — попадающие на кожу пыль и грязь. Предрасполагают к образованию точечных угрей расширенные устья протоков сальных желез. Различные вещества закупоривают их. Иногда черные точки могут появляться от чрезмерного употребления отбеливающих висмутовых и ртутных мазей или кремов.

Во избежание образования черных точек необходимо защищать кожу лица от пыли, смазывая ее смягчающими кремами.

Для того, чтобы избавиться от черных точек, целесообразно кожу протирать перекисью водорода, туалетным или столовым уксусом, а также лимонным соком. Эти протирания способствуют растворению и обесцвечиванию черных точек.

Хорошее действие при черных точках оказывают паровые ванны и чистка кожи ложечкой.

Чистку кожи производят в косметических кабинетах. Для этого делается паровая ванна, и стерильным угревыдавливателем черные точки удаляются. После чистки кожа лица подвергается дарсонвализации — воздействию токов высокой частоты. Это повышает ее тонус, уменьшает застойные явления, нормализует деятельность сальных желез. Затем применяется высушивающая маска.

Удалять черные точки можно и в домашних условиях. Но при этом необходимо соблюдать абсолютную чистоту, иначе можно вызвать воспаление кожи в виде гнойничков. Если такие гнойнички появятся, необходимо показаться врачу по кожным заболеваниям.

Если черные точки образуются на жирной коже, то чистку нужно производить следующим образом: делают паровую ванну, затем смешивают половину чайной ложки мелкой столовой соли, половину чайной ложки соды с одной столовой ложкой мыльного крема; обертывают пальцы марлей, смоченной в 3%-й перекиси водорода, и легкими круговыми движениями втирают смесь в места образования черных точек. Через два-три минуты лицо обмывают теплой, а затем холодной кипяченой водой.

После чистки на лицо накладывают вяжущую маску из календулы, дрожжей или айвы. При сухой коже с черными точками чистку лица в домашних условиях следует делать следующим образом: тщательно промыть кожу горячей водой с мыльным кремом или туалетным мылом, сделать несколько горячих компрессов и вытереть лицо. Затем сразу же на горячую кожу наложить растительное масло или жирный крем и, обмакнув влажный ватный тампон в мелко растертую соль, протереть круговыми движениями с легким нажимом участки кожи с черными точками. Потом следует сделать еще несколько горячих компрессов и ополоснуть лицо холодной водой. На места, где были черные точки, наложить маску из календулы или айвы и через 20–30 минут протереть лицо следующим составом:

- Глицерин — одна чайная ложка;
- Столовый уксус — половина чайной ложки;
- Тальк — одна чайная ложка;
- Вода — одна столовая ложка.

### Обыкновенные угри

Угри-камедоны — это пробочки, величиной от макового до просяного зерна, закупоривающие протоки сальных желез. Цвет угрей — буроватый, иногда черный. Окрашенным бывает только наружный конец пробки, который покрывается грязью, высыхает и затвердевает. После удаления

угря остается расширенное отверстие протока. Излюбленное место угрей — лоб, щеки, нос, подбородок, грудь и спина. Угри чаще всего наблюдаются при жирной коже.

Закупорка — результат усиленного рогообразования, которое ведет к возникновению роговых пробок. Они препятствуют выделению сала; оно задерживается в протоках, расширяя их. Выдавленная пробка состоит из кожного сала и роговых клеток.

Образование угрей связано с нарушением деятельности центральной нервной системы, желез внутренней секреции (например, яичников, щитовидной железы), желудочно-кишечного тракта.

Угри впервые появляются в период полового созревания. Нередко они встречаются уже у детей 10–12 лет на лбу и на носу.

Уход за кожей при угрях сводится главным образом к удалению пробок и предупреждению их появления.

Лучше всего это достигается умыванием борно-тимоловым или карболовым мылом. Лицо намыливают и растирают губкой — сначала легко, затем постепенно усиливая, до образования обильной пены. Пену следует оставить на лице на 1–2 минут, после чего смыть сначала горячей, а затем холодной водой. Намывивание следует повторить, если угрей много.

После таких ежедневных процедур угри легче разрыхляются и удаляются во время умывания.

Если нет возможности обратиться за помощью в косметический кабинет, то после тщательного туалета рук чистку лица можно сделать и дома.

Перед чисткой делают паровую ванную. Затем кожу протирают 3%-м раствором перекиси водорода. Большие пальцы обертывают стерильными кусочками бинта, смоченными в перекиси водорода, и приступают к выдавливанию камедонов. Для этого пальцами нажимают у основания камедона так, чтобы он вышел полностью. Выдавленный угорь похож на белого червячка с черной головкой. После чистки лицо протирают 2%-м салициловым спиртом и делают маску из календулы или набора трав.

Если камедоны очень уплотнены и паровой ванны для их размягчения недостаточно, то перед чисткой делают парафиновую маску.

Есть и другой способ удаления угрей — солевая процедура. Вначале делают горячую масляную маску, затем обмакивают ватный тампон в горячее масло и мелко растолченную соль или буру и круговыми движениями протирают участки лица, на которых расположены камедоны. После этого умываются теплой водой и снова выдавливают оставшиеся угри по вышеуказанному методу. Этот способ применяется чаще для сухой кожи.

Если кожа болезненно реагирует на процедуры, связанные с чисткой, после них делают успокаивающие, вяжущие маски:

- Белая глина — 100 г;
- Тальк — 3 г;
- Квасцы — 3 г.

Все компоненты размешиваются в 3%-м растворе перекиси водорода до густоты сметаны. Через 15 минут маску снимают сухой ватой.

Этот состав можно заменить более простым, на основе зубного порошка.

Камедоны появляются преимущественно на жирной коже. В таких случаях за лицом нужен особенно тщательный уход. Основная его цель — обезжиривание кожи, дезинфицирование ее, то есть удаление разлагающегося жира, который способствует возникновению воспалительных процессов.

Чистку лица, о которой говорилось выше, часто делать не рекомендуется. Обезжиривать кожу нужно умываясь горячей водой с мыльным кремом. После этого лицо следует сполоснуть холодной водой, подкисленной лимонным соком, уксусом (одна столовая ложка на один литр воды) или красным виноградным вином.

Кожу, пораженную угрями, нужно не только обезжиривать, как говорилось выше, но и дезинфицировать, то есть принимать меры, направленные против микробов, вызывающих нагноение. Дезинфицируют кожу спиртовыми растворами — протирают лицо после умывания и еще дважды в день 2%-м раствором нашатырного спирта, 2%-м

раствором салицилового спирта или камфарным спиртом, или настойкой календулы.

Дома не сложно приготовить растворы следующего состава:

- Одеколон (или спирт) — 60 г;
- 6%-й раствор борной кислоты — 48 г;
- Глицерин — 2 г.
- Одеколон — 30 г;
- Календула — две столовые ложки;
- Вода — 40 г;
- Глицерин — 1 г.

Значительный эффект дают также массаж лица и высушивающие маски. Через день рекомендуется применять дрожжевые или айвовые маски.

Помимо местного лечения, необходимо следить за общим состоянием организма. Следует воздерживаться от обильного питья, свежего хлеба, острой, трудно перевариваемой пищи, яиц, жирных сортов мяса (особенно баранины, свинины, сала), а также мучных блюд. Рекомендуется употреблять в пищу нежирное мясо, кисломолочные продукты, овощи, витамины А и группы В, морковь, дрожжи и черный хлеб.

Кроме правильного ухода за кожей и пищевого режима, при угрях необходимо широкое использование воздуха, солнца и воды.

Белые угри — «просянки» — плотные на ощупь, беловато-матовые узелки — часто достигают величины просяного зерна. Крупные угри обычно си-

дят одиночно, мелкие, величиной с маковое зернышко, располагаются группами на скулах, в углах глаз, на верхних веках, иногда возле основания носа.

Образуются белые угри из-за задержки кожного сала глубоко в дольке сальной железы; при этом сальная железа растягивается и, не имея выхода, сало в ней затвердевает и образует твердый белый выпуклый узелок, который просвечивает через верхний слой надкожицы.

Белые угри не болезненны, но являются косметическим дефектом. Удалять их рекомендуется в косметических кабинетах.

Единичные белые угри удаляют выдавливанием после вскрытия иглой.

При большом количестве белых угрей, особенно если они небольших размеров, лучше прибегнуть к отшелушиванию кожи.

### **Угревая сыпь**

Если камедоны не трогать, они могут долго оставаться без изменений. Но постепенно сальные пробочки все же увеличиваются, а оседающие на них пыль и микробы могут вызвать воспаление камедонов, то есть так называемую угревую сыпь. Причинами, способствующими появлению угревой сыпи, могут быть расстройства нервной системы, желез внутренней секреции или желудочно-кишечного

тракта, глисты, заболевания половых органов, малокровие, недостаток в пище тех витаминов, которые помогают регулировать обмен веществ, а также чрезмерное употребление жирных мясных блюд, пряностей и спиртных напитков. Появляется угревая сыпь и при загрязнении кожи смазочными веществами. У некоторых появление угрей связано с приемом внутрь лекарственных веществ, например, брома и йода.

Различают поверхностные и глубокие воспалительные угри. Первые захватывают только выводной проток сальной железы, вторые — поражают всю сальную железу.

Картина развития угревой сыпи такова: воспаленные камедоны приобретают вид небольших безболезненных, но иногда сильно зудящих бугорков. Постепенно комочек кожного сала, находящийся внутри угря, начинает разлагаться. У основания угря появляется красноватый ободок. Постепенно угорь увеличивается, поднимается в виде узелка над уровнем кожи, становится ярче. Этот вид угревой сыпи — узелковый. Если узелки не лечить, то они загниваются, становятся плотными и резко болезненными.

На вершинах узелков образуются гнойнички, возникает так называемая пустулезная сыпь. Когда гной из пустул выделится, появляются гнойные корочки, которые подсыхают и опадают, а угревые узелки постепенно рассасываются и оставляют

после себя небольшие пятнышки красноватого цвета.

Если воспалительный процесс распространится на всю сальную железу, то бугорковые угри могут превратиться во флегмонозные, оставляющие мелкие рубчики.

Нередко у молодых людей, главным образом у юношей, возникает тяжелая форма угревой сыпи, которая глубоко и обширно поражает не только кожу лица, но и спину, шею, плечи. В таких случаях бугорковые угри нередко сливаются между собой и образуют плотные подкожные воспалительные очаги — конглобаты. Воспалительные процессы в них протекают длительно, дают глубокие рубцы на коже, уродующие ее. Угревая сыпь плохо поддается лечению, требует настойчивости и аккуратности. Каждый, у кого появилась угревая сыпь, должен немедленно обратиться к врачам для установления и лечения основных заболеваний, ставших причиной возникновения тех или иных форм угревой сыпи.

При неправильном обмене веществ пища должна быть богата витаминами А, В, С; следует ограничить употребление жиров и регулировать деятельность кишечника. Важно проводить укрепляющее лечение: витаминами В и С при жирной коже; железом, фосфором, витамином А — при сухой коже.

Для улучшения обмена веществ полезно принимать очищенную серу на кончике ножа (или 0,5 г) три раза в день.

Общеукрепляющее лечение должно сочетаться с физиотерапевтическими процедурами, солнечными, воздушными и морскими ваннами, а также регулярным купанием.

Следует учесть, что при этом заболевании кожи применение наружных средств не может дать положительного эффекта, если процедуры будут прекращены преждевременно, после некоторого временно наступившего улучшения. Наружное лечение направлено на то, чтобы рассосать инфильтраты, подсушить пустулы, отшелушить пигментные пятна.

Если на лице нет гнойничков, то при уплотненных, плохо рассасывающихся бугорковых угрях прибегают к парафинотерапии. Маску накладывают на 30–40 минут, затем протирают кожу календулой и припудривают сухой пудрой, смешанной с порошком стрептоцида или синтомицина.

На болезненные, медленно рассасывающиеся узлы рекомендуется накладывать горячие компрессы из отвара трав.

На лицо накладывают либо смоченную в отваре салфетку, либо сами травы, распаренные и заложженные в полотняные мешочки. Хорошее действие оказывают также дрожжевые маски и облучение лица ультрафиолетовыми лучами. Курс лучевого лечения устанавливается врачом. Эти

процедуры можно заменить воздействием на лицо утренних лучей солнца.

При гнойничковой форме угревой сыпи, когда опасность распространения инфекции велика и прибегать к «чистке» лица рискованно, с успехом проводится лечение бодягой. Прежде чем наложить маску, лицо следует протереть дезинфицирующими жидкостями, а после маски — календулой, и припудрить тальком или крахмалом.

В зависимости от состояния кожи процедуру повторяют через 1–2 дня. Курс лечения — 6–12 масок.

Хорошее действие при лечении пустулезной угревой сыпи оказывают компрессы из 5% синтомицина в эмульсии. Режим ухода за лицом такой: утром надо вымыть лицо мыльным кремом, вытереть его досуха, кожу протереть раствором календулы или лосьоном. После протираний припудрить лицо пудрой, смешанной со стрептоцидом.

Вечером вымыть лицо горячей водой с мыльным кремом, протереть кожу одним из следующих настоев:

- Водка — 200 г. Сок лимонный — 25 г.
- Водка — 200 г. Огуречный сок — 26 г.

После протирания кожу следует смазать кремом.

Уход за кожей, пораженной флегмонозными угрями и конглобатами, в домашних условиях сводится к поддержанию максимальной чистоты и

выполнению предписаний врача. При упорно не проходящей угревой сыпи наряду с наружным лечением нужно проводить и внутреннее. Назначают его врачи-дерматологи.

### **Кожа смешанного типа**

Уход за кожей смешанного типа тем сложнее, чем больше разница в типе кожи.

При наличии нормальной кожи и не очень активной секреции сальных желез на носу и подбородке лицо можно умывать водой с «Детским» мылом; раз в два дня после умывания середину лица можно протирать лосьоном для жирной кожи. Щеки слегка смазывают увлажняющим или полужирным кремом.

При повышенной активности сальных желез на носу и подбородке, а на щеках повышенной сухости кожи, вечером перед умыванием щеки нужно смазать смывающим кремом, затем протереть ваткой с туалетным молочком или водой, а нос, лоб и подбородок вымыть водой с мылом. Места, где имеются угри, протирают жидкостью следующего состава:

Кусок ржаного хлеба высушивают в духовке, растирают в ступке, высыпают в баночку. Одну чайную ложку хлеба залить 3%-м раствором перекиси водорода до получения кашицы. Ватным тампоном, смоченным этим раствором, круговыми движениями протирают участки кожи, поражен-

ные угрями. Затем лицо протирают жидкостью такого состава: две чайные ложки молока на стакан кипяченой воды. После умывания среднюю часть лица смазывают стягивающим раствором, а щеки — питательным кремом.

Женщинам, у которых имеются мелкие гнойнички на лице, вечером следует после умывания лица водой с мылом нос и подбородок промыть смывкой для жирной кожи, гнойнички смазать пастой Лассара. Утром нос и среднюю часть лица смазать стягивающими растворами, глаза промыть заваренным чаем, щеки слегка смазать полужирным кремом.

Если кожа плохо переносит воду и мыло, вечером ее нужно умыть отваром цветков ромашки или молочным раствором, а щеки слегка смазать полужирным или детским кремом. Утром умыться отваром лекарственных трав, а щеки смазать детским кремом.

При коже смешанного типа рекомендуют двойные маски: одну на щеки и шею, другую на нос, подбородок и лоб. Для жирной и сухой кожи можно использовать земляничные маски, предварительно сделав пробу на переносимость.

В связи с тем, что кожа смешанного типа легко раздражается и плохо реагирует на косметические препараты, нужно заранее провести пробу на их переносимость. При появлении признаков раздражения кожи обращают внимание на диету: исключают острые блюда, ограничивают потребление уг-

леводов и жиров, обеспечивают должное количество витаминов и белков.

### **Дряблая кожа**

Дряблая кожа отличается бледной, с желтоватым оттенком, окраской, пониженной упругостью, растянутыми порами, склонностью к образованию морщин и отвисанию.

Причиной дряблости кожи могут быть не только возрастные изменения, но и понижение деятельности желез внутренней секреции. В молодости кожа может стать дряблой вследствие истощения нервной системы, резкого сбрасывания веса, переутомления. Повредить ей может также чрезмерное употребление косметических средств.

При дряблой коже необходимо применять раздражающие и вяжущие средства.

По утрам лицо не надо мыть, а протирать одним из лосьонов, приготовленных в домашних условиях.

#### **Для дряблой кожи:**

- Сок одного лимона;
- Глицерин — одна столовая ложка;
- Вода кипяченая — 3/4 стакана;
- Одеколон — две-три столовые ложки.
- Календула (настойка) — одна столовая ложка;
- Вода — половина стакана;
- Одеколон — четыре части чайной ложки.

### **Для дряблой жирной кожи:**

- Лимонная кислота — одна чайная ложка;
- Бура очищенная — одна чайная ложка;
- Глицерин — одна столовая ложка;
- Вода кипяченая — пять столовых ложек;
- Мятный или укропный отвар — одна столовая ложка.
- Квасцы — половина чайной ложки;
- Вода — половина стакана;
- Водка — три столовых ложки.

Вечером лицо моют мыльным кремом или нейтральным мылом сначала теплой, а затем холодной водой.

После водной процедуры лицо вытирают досуха полотенцем и слегка смазывают кожу кремом или одной из следующих мазей:

- Салициловая кислота — 0,3 г;
- Свиное сало (свежее) — 45 г;
- Вазелин — 30 г;
- Камфарное масло — 3 г;
- Свиное сало — 30 г;
- Воск — 10 г;
- Растительное масло — 20 г;
- Салициловый натрий — 3 г.

Мазь следует вбивать в кожу кончиками пальцев. Умываться следует через день. В промежуточные дни вечером рекомендуется делать вяжущие тонизирующие или витаминные маски. На один

курс 20 масок. По окончании этого курса маски делают не реже одного-двух раз в 7 дней. Маску держать на лице 10–15 минут. Затем лицо моется молочной, укропной водой или отваром шиповника комнатной температуры и слегка смазывается питательным кремом.

Особенно хорошо действуют зимой лимонные, летом — огуречные маски.

Для приготовления лимонной маски очищают лимон от корки, нарезают на тонкие ломтики и удаляют зерна, затем вилкой разминают ломтики. Приготовив лимонную массу, готовят к маске лицо. Для этого его протирают жирным кремом и затем накладывают прозрачный тонкий слой ваты. Лимонную массу распределяют по тонкому слою ваты так, чтобы она покрыла все лицо. Если кое-где лимонная масса высыхает, добавляют новую порцию. Через 10–15 минут вату с присохшей лимонной массой снимают и смазывают лицо жирным кремом. Иногда после маски полезно хлопнуть лицо ватным тампоном, смоченным лимонным соком.

Лимонная маска очищает кожу, стягивает поры, улучшает питание кожи и укрепляет ее.

Огуречная маска также питает и тонизирует кожу. Для приготовления такой маски очищают один-два огурца, нарезают их на тонкие ломтики, кладут в чашку и растирают. Если имеется терка, то лучше натереть огурец на терке. Лицо очищают,

как указывалось выше. Огуречную массу равномерно накладывают на лицо и через 10–15 минут снимают сухим ватным тампоном, протирают лицо оставшимся огуречным соком и смазывают его кремом или указанной выше мазью.

По этому же способу можно делать маски из помидоров и ягод.

Если предполагается длительное нахождение на улице в ветреную и морозную погоду, лицо с дряблой кожей следует утром после умывания смазать на 10 минут растительным маслом.

Для лиц с дряблой кожей, кроме описанного специального ухода и масок, необходим общеукрепляющий режим: гимнастика, прогулки. Для поднятия общего тонуса полезно принимать витамин В.

Вследствие повышенной деятельности сальных желез дряблая кожа становится пористой. Крупные поры появляются иногда в результате заболевания и понижения тонуса всего организма.

При дряблой пористой коже утром рекомендуется мыть лицо холодной водой с мыльным кремом, который наносится на 3–5 минут. Затем его тщательно смывают и протирают кожу лосьоном или настойкой календулы (цветов ноготков — две столовые ложки, спирта — 100 г).

После протирания кожи раствором под глаза наносят питательный крем, а на всю остальную ко-

жу лица — глицериновое желе, которое можно приготовить дома:

1. В одной столовой ложке теплой воды растворить 2 г желатина, добавить одну чайную ложку меда, процедить, смешать с двумя столовыми ложками глицерина и добавить сюда половину чайной ложки духов.
2. Одну чайную ложку крахмала растворить в одной чайной ложке холодной воды, добавить четверть чайной ложки нагретой мятной или укропной воды, четверть чайной ложки глицерина и половину чайной ложки духов. Смесь на медленном огне нагревают до получения студенистой массы.

Глицериновое желе хорошо защищает во время длительного пребывания на воздухе.

При дряблой пористой коже эффективно специальное лечение. Рекомендуются через день делать массаж в косметическом кабинете, чистку кожи, применять витаминные, тонизирующие маски. Курс лечения состоит из 20–26 массажей. В дальнейшем их делают 1–2 раза в 7 дней. Если косметический кабинет по каким-либо причинам посетить нельзя, то можно делать самомассаж или водно-температурный массаж. Делают его через день. На ночь кожу протирают одним из лосьонов, употребляемых утром.

В свободный от водного массажа день после умывания на кожу нужно наложить дрожжевую,

белковую, плодово-ягодную или айвовую маску или же маску из календулы, ромашки и соков свежих ягод. Под глазами смазывают питательным кремом.

### **Увядающая кожа**

Молодая здоровая кожа упруга, гладка, плотно натянута. С возрастом она желтеет, делается сухой, шероховатой, теряет свою упругость, эластичность, и на ней появляются морщины, борозды и складки. Образование морщин происходит постепенно. Сначала они появляются на лбу, затем в направлении от носа к подбородку, у наружных углов глаз и, наконец, на шее, переносице, подбородке и верхней губе.

Морщины можно наблюдать у людей различного возраста. Иногда морщины лица начинают намечаться в молодом возрасте. Чем это объясняется?

Прежде всего — различными привычками, вызывающими частое сокращение мимических мышц, например, сморщиванием лба, прищуриванием глаз (обычно на солнце); манера смеяться также содействует образованию морщин — у некоторых лиц смех вызывает резкое сокращение всех лицевых мышц, образовавшиеся во время смеха складки веером расходятся по всему лицу.

Преждевременное появление морщин наблюдается также при неправильном положении головы во время сна. Многие спят, высоко подкладывая под голову подушки; голова при этом склоняется на грудь, а на шее и подбородке образуются морщины.

Перенесенные инфекционные, хронические заболевания, нарушения нервной и эндокринной систем, желудочно-кишечные и другие болезни ослабляют общую сопротивляемость организма, снижают упругость кожи, и она начинает сморщиваться.

Немалую роль в развитии морщин у молодых людей играют различные внешние влияния: длительное пребывание на солнце и ветре, температурные колебания воздуха, его избыточная сухость или влажность.

Если начинается резкое очерчивание морщин на лбу, носогубной, подбородочной складке и кожа становится немного вялой, необходимо серьезно подумать о правильном уходе за лицом.

Врачи-косметологи считают, что к соблюдению режима и уходу за собой надо приступать не тогда, когда уже произошли значительные изменения, а гораздо раньше — в то время, когда внешний вид соответствует определению «молодая» или «молодой».

Однако не следует думать, что тем, у кого кожа начала увядать, уже поздно приступать к уходу за ней.

Напротив, уход за стареющей кожей не только улучшит внешний вид человека, но и станет положительным фактором в общей системе мероприятий по борьбе с преждевременным старением.

Стареющая кожа хуже удерживает влагу и вырабатывает жировую смазку, уменьшается ее эластичность. Вернуть коже утраченные способности или притормозить начавшиеся в ней процессы старческих изменений можно правильным уходом, лечебными средствами и методами.

При уходе за стареющей кожей основные косметические мероприятия направлены на поднятие ее тонуса. Умывайтесь по утрам холодной водой; мылом, даже самым высококачественным, или мыльным кремом старайтесь пользоваться возможно реже.

К воде для умывания полезно добавлять поваренную или морскую соль (две столовые ложки на один литр воды), лимонный сок (одна чайная ложка на один литр воды), щепотку лимонной кислоты. Можно также использовать для умывания холодный настой крепкого чая, отвар шиповника, настой ромашки.

Вечером кожу лучше очищать тонизирующими настоями ромашки, мяты, зверобоя, липового цвета, рябины, петрушки с добавлением чайной ложки одеколона на стакан настоя, а также лосьонами собственного приготовления:

1. Сок алоэ (или лимона, хурмы, айвы) и вода (по полстакана), одеколон (одна столовая ложка), глицерин (одна чайная ложка).
2. Горсть сухих лепестков мака залить стаканом кипятка, через 8–10 часов процедить.

Для сухой чувствительной кожи можно приготовить эмульсии, обладающие тонизирующим, смягчающим и очищающим свойствами:

1. Желток растереть со щепоткой соли. Смешать сливки и водку (по 1/4 стакана) с соком 1/2 лимона и глицерином (одна чайная ложка).

Смесь осторожно влить в посуду с желтком.

2. Растереть один желток, добавить сок 1/2 лимона, осторожно влить коньяк (пять чайных ложек) и сливки (две столовые ложки).

Протирать увядающую кожу лица лосьонами нужно легкими круговыми движениями строго по кожным линиям, не растягивать, щадить кожу.

Хорошо тонизируют увядающую, бледную, обезвоженную кожу горяче-холодные компрессы, обливание лица водой контрастных температур, обтирание льдом, массаж душем.

Хорошим средством являются горячие компрессы (припарки). Для их приготовления складывают в полосу шириной 20–25 см небольшое полотенце или салфетку, опускают ее в горячую воду, отжимают и затем накладывают на лицо: середина компресса охватывает подбородок снизу, а концы

накладываются на щеки, лоб и нос (свободными оставляют только рот и ноздри). Припарку следует держать на лице две-три минуты; затем снять и обтереть или облить лицо холодной водой.

Когда начинается образование морщин, рекомендуется ежедневно слегка поколачивать кончиками пальцев кожу лица в течение 5 минут. Это улучшает кровообращение в коже и укрепляет ее.

В связи с тем, что кожа лица и шеи у стареющих людей склонна к сухости, необходимо ее смягчать кремами. Так, утром, за 10–15 минут до умывания, кожу следует смазать тонким слоем смягчающего крема, протереть растительным маслом или нанести маску из сметаны или косметического майонеза. После умывания лицо желательно протереть кусочком льда, а затем на влажную кожу слегка нанести смягчающий крем. Особое значение при увядающей коже имеет применение кремов с витаминами, биостимуляторами, гормонами. Накладывать кремы на кожу следует увлажняющими тампонами.

Участки, где увядание кожи становится заметным раньше всего — вокруг глаз, на шее, — рекомендуется поглаживать (минуя область щитовидной железы) теплой ложкой или детским утюжком по влажной ткани.

Рекомендуется наносить крем на морщинистую или покрытую складками кожу энергичными давящими нажимами, направленными вглубь тканей к кости, что способствует улучшению питания кожи

в области морщин и складок и уменьшает глубины их залегания. Делают их первым и вторым пальцами перпендикулярно морщине (складке) и параллельно друг другу.

Эти нажимы направлены вдоль морщины или складки в зависимости от ее расположения или снизу вверх — на переносице. В щечно-подбородочной, носогубной, околоушной областях, при складках вокруг рта делают радиальные движения. В этих случаях первый палец располагается вниз, а второй сверху. Если обрабатываются горизонтальные морщины (на лбу, шее, в углах глаз), то пальцы располагаются на одном уровне, но первый палец — ладонно-боковой стороной, а второй — ладонной стороной первых фаланг. В этом случае пальцы передвигаются вдоль морщин и складок от середины лица и шеи в стороны.

Для увядающей, бледной, обезжиренной кожи будет полезен горяче-холодный влажный компресс с добавлениями в воду питьевой соды, мяты, липового цвета или ромашки, нанесенный на предварительно очищенную и смазанную жирным кремом кожу лица и шеи.

Компресс держать на лице до тех пор, пока он приятен.

После горячего компресса можно положить на лицо и шею компресс из теплого растительного масла или маску из майонеза, дрожжей, яйца, хрена со сметаной, из любых фруктов, ягод или ово-

щей, из сока столетника или из кашицы листьев подорожника. После этого следует сделать холодный компресс лица и шеи, ополоснуть их холодной водой или протереть кусочком льда с добавлением лимонного сока. Компресс менять 3—4 раза.

Последний холодный компресс можно задержать одну минуту. Затем на влажную кожу нанести смягчающий крем и промокнуть ее полотенцем.

Перед сном полезно смазывать лицо мазью домашнего приготовления:

- Ланолин — 2,5 г;
- Воск желтый — 1,25 г;
- Спермацет — 3,75 г;
- Растительное масло — 10 г;
- Вода — 6 г;
- Вазелин — 15 г.

К мази добавляется обыкновенная поваренная соль — половина чайной ложки (растереть с мазью).

Затем эту смесь накладывают на лицо, особенно на морщины, и в течение двух-трех минут вбивают ее концами пальцев. Рекомендуются бинтовать лицо. Для этого после смазывания кожи мазью лицо бинтуют двумя-тремя слоями широкого бинта так, чтобы приподнять отвисшие части и придать правильную форму овалу лица.

Хороший результат дает обыкновенная гимнастика для лица: она повышает обмен веществ в мягких тканях, способствует улучшению эластичности кожи.

Маски применяются с большим успехом при уходе за морщинистой кожей. Они препятствуют образованию морщин и оказывают исключительно благотворное действие на кожу. Это белково-лимонная, желтково-масляная, яично-толокняная, желтково-медовая, дрожжевая, дрожжевая кислая и ржаная кислая маски.

Если под руками нет нужных составных частей, то можно применять маски из одного белка или желтка. Приведенные маски можно чередовать с масками, рекомендованными для дряблой кожи. Перед накладыванием маски лицо необходимо умыть или протереть. Длительность процедуры — 15–20 минут.

Однако все маски, кроме дрожжевых, можно оставлять на ночь.

Маски, содержащие масла, удаляются влажным тампоном, остальные — смываются водой.

При сухой стареющей коже можно делать маски из теплого растительного масла, которым смачивают заранее приготовленную марлю, с нанесенной смесью желтка, меда, чайной ложки растительного масла и чайной ложки лимонного или рябинового сока. Особенно полезна для стареющей, бледной, морщинистой кожи маска из майонеза.

Положительно действуют маски из листьев одуванчика, полыни, зверобоя, мяты, подорожника, липового цвета, лепестков розы с медом и желтком. Компоненты растительного происхождения

могут быть свежими или сухими, в последнем случае готовят настой.

Лосьон для очищения сухой стареющей кожи: возьмите 30 г стебельков и ягод клубники или земляники, залейте 100 г крутого кипятка и оставьте настояться в закрытой эмалированной посуде в течение двух-трех часов. Отцедите, добавьте 1 г туалетного тонко настроганного мыла (мыльного порошка, мыльного крема), три чайные ложки глицерина и 5 г бензойной настойки. Протирать кожу лица и шеи вечером.

Лосьон очищающий и дезинфицирующий, составленный из настоя листьев мяты, цветов ромашки и липы, травы зверобоя: по одной чайной ложке свежих или сухих растений заварить двумя стаканами кипятка, настоять в течение часа, процедить и добавить две столовые ложки водки или одну столовую ложку одеколона.

Лосьон для смягчения и очищения кожи: яичный желток растереть со столовой ложкой растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного, конопляного, льняного), помешивая, ввести в эту смесь 250 г сливок или молока. Сок двух лимонов смешать с настоем лимонных корок (мелко нарезанные корки залить стаканом кипятка на два-три часа, затем отфильтровать и охладить), добавить столовую ложку меда, соединить с приготовленной ранее смесью, тщательно растереть. Добавить по каплям 150 г камфарного или борного

спирта, взболтать, влить 250 г холодной воды и еще раз взболтать. Хранить в темном прохладном месте.

Лосьон для очищения стареющей кожи: половину стакана смеси листьев и цветов мяты, цветов ромашки, листьев и плодов рябины, цедры из 1/2 лимона заварить тремя стаканами кипятка и поставить на слабый огонь на 30 минут. Сняв с огня, оставить на 8–12 часов. Отфильтровать, добавить в раствор по две столовые ложки водки и глицерина.

Тонизирующий лосьон для сухой обезвоженной и чувствительной кожи: две столовые ложки смеси (шалфей, тысячелистник, зверобой, ромашка, мать-и-мачеха, алтей, чабрец, полевой хвощ в равных частях) заварить двумя стаканами кипятка и оставить на 8–12 часов. Добавить две столовые ложки водки или одну столовую ложку спирта, 2 ампулы витамина В.

Тонизирующий лосьон из ромашки, шалфея, мать-и-мачехи, конского каштана, полевого хвоща, розмарина, тысячелистника, одуванчика, алтея: две столовые ложки смеси растений, взятых поровну, заварить 2 стаканами кипятка, поставить на слабый огонь на 30 минут, затем охладить и профильтровать. В полученный настой добавить две столовые ложки водки или коньяка, одну столовую ложку камфарного масла, одну чайную ложку камфарного спирта.

Лосьон для смягчения сухой кожи: масло шиповника, касторовое и кукурузное (оливковое и

персиковое) — две столовые ложки, витамин А (концентрат) — 20 капель, мед жидкий — две чайные ложки, морковный сок — половина стакана, сливки — половина стакана, морская вода — две столовые ложки тщательно смешать и взболтать. Втирать в кожу два-три раза в день.

Потерявшую упругость, дряблую, пористую кожу полезно ополаскивать по утрам холодным настоем зверобоя, полыни, одуванчика, мать-и-мачехи, тысячелистника, цедры лимона и апельсина, плодов и листьев рябины: шесть столовых ложек мелко истолченной смеси заварить 5 стаканами кипятка, оставить на 8—12 часов. Из настоя сделать лед, которым после ополаскивания протирать лицо по утрам. Вечером очищать лицо лосьоном из этого же настоя, добавив в него одну столовую ложку цветочного одеколона или белого вина.

Для тонизирования увядающей и пористой кожи, а также для отбеливания пигментных пятен полезно протирать кожу 2 раза в день (перед выходом на воздух и перед нанесением защитных кремов) таким составом: 1/4 стакана 6%-го виноградного уксуса, сок 2 лимонов, одна столовая ложка вина или водки. Если кожа сухая, нужно добавить две столовые ложки глицерина.

Для предотвращения появления новых морщин рекомендуется применять лосьоны из лекарственных растений: 30 г ромашки, 20 г мяты, 10 г розмарина и 20 г ноготков залить литром белого вина и

оставить на 16 дней. После чего смесь процедить. Каждый вечер обтирать этим лосьоном лицо и затем смазывать жирным кремом.

К шести свежим натертым огурцам прибавить лепестки двух цветков чистой белой лилии и пять цветков розы (с тычинками и пестиками). Залить 1/2 л водки и полученную смесь оставить на три недели. Процедить настойку и использовать как лосьон, но перед употреблением разбавлять: на половину стакана настойки добавить половину стакана кипяченой воды и по одной столовой ложке глицерина и лимонного, клюквенного, брусничного или гранатового сока.

Дома можно приготовить туалетное молочко: две столовые ложки зерен пшеницы залить стаканом уксуса или белого вина. Через 3–5 дней смесь процедить, добавить желток и тщательно размешать. Этим молочком очищать кожу лица вечером или протирать утром перед умыванием.

Стареющую, теряющую упругость и свежесть кожу можно протирать жидким кремом: цедру 3 лимонов нарезать маленькими кусочками и залить кипятком. Настояв в течение 8–12 часов, процедить через марлю и хорошо отжать. Смешать с одной чайной ложкой меда и одной чайной ложкой растительного масла, соком лимона (3 шт.), двумя столовыми ложками цветочного одеколона или водки. Добавить половину стакана заранее приго-

товленного и охлажденного настоя лепестков розы (жасмина, белой лилии).

Для сухой воспаленной кожи крем из ромашки: 60 г сливочного топленого масла или маргарина смешайте с двумя-тремя чайными ложками растительного масла и растопите на водяной бане. Постепенно помешивая, добавьте 2 яичных желтка, две чайные ложки касторового масла, половину чайной ложки глицерина, смешанного с 1/4 стакана настоя ромашки и 30 г камфарного спирта. Настой ромашки приготовьте заранее: одну столовую ложку цветов залить половиной стакана крутого кипятка, настоять в течение 1–2 часов и процедить.

Крем из свежих растений для сухой увядающей кожи: 50 г маргарина растопить с 10 г пчелиного воска, одной столовой ложкой растительного масла, добавить одну чайную ложку витамина А (масляного) и по 10 г листьев крапивы, рябины, хмеля или петрушки, смородины, лепестков жасмина и розы, пропущенных через мясорубку. Тщательно растереть.

Витаминный крем: 1/2 пачки маргарина или 10 г костного мозга растопить на водяной бане и растереть с тремя столовыми ложками растительного масла, желтком, одной чайной ложкой меда, соком 2 лимонов, 10 каплями концентрированного масляного раствора витамина А, одной столовой ложкой майонеза. Добавить по каплям одну столовую

ложку борного или камфарного спирта и настоя лимонной цедры. (Предварительно цедру 2 лимонов, пропущенную через мясорубку, залить половиной стакана кипятка и оставить на 6–8 часов). Применять крем утром и вечером.

Крем из свежих трав, который следует готовить в небольшом количестве и хранить в холодильнике не больше недели: возьмите 26 г сливочного масла или маргарина, по 10 г свежих зеленых листьев мяты, одуванчика, подорожника, березы, смородины, рябины, петрушки, черемухи, жасмина, хмеля или крапивы, тщательно разотрите — и крем готов.

Сухую, обезвоженную стареющую кожу с неровной пигментацией протирать растительным маслом, сделать горяче-холодный влажный компресс. Для этого смочите полотенце горячим настоем смеси растений — ромашки, мяты, подорожника, одуванчика — и наложите на лицо и руки. Держать компресс на лице до тех пор, пока он приятен. Затем нанести на 16–20 минут маску из кашицы огурца (или помидора, белокочанной капусты, клубники, сливы, айвы, абрикоса, персика, хурмы). Смыть маску, сделать холодный компресс и нанести на кожу крем.

Для ухода за бледной, сухой, обезвоженной, пористой кожей лица следует 2 раза в месяц делать растительную паровую ванну.

Взять смесь цветов, листьев, корней, семян, коры различных растений. В нее должны входить вяжущие, смягчающие, возбуждающие средства — зверобой, ромашка, мята, мать-и-мачеха, розмарин, шалфей, эвкалипт. Горсть смеси заварить литром кипятка в эмалированной кастрюле и подержать на огне две-три минуты (под крышкой). Снять кастрюлю с огня, наклонить над ней лицо, ополоснуть его холодной водой. Процедуру можно проделывать 1—2 раза в неделю.

Сразу после растительно-паровой ванны можно нанести растительно-яичную маску.

Готовят ее так. Смесь свежих, но и сухих, растений (ромашка, одуванчик, шалфей, мята, розмарин, мать-и-мачеха, плоды черной смородины, клубники, земляники, клюквы) измельчить, пропустить через мясорубку. Одну столовую ложку смеси заварить столовой ложкой кипятка и подержать на огне 1—2 минуты. Немного охладить, добавить яйцо. Нанести маску на лицо и шею минут на 10—16. Смыть теплой, а затем холодной водой.

Хорошее действие оказывает маска из пшеничной муки, разведенной настоем трав. Наносят ее на 16 минут. Смывают холодным настоем тех же трав.

### **Сухая терапия**

При вялости и морщинистости кожи, при явлениях застоя, при угреватой сыпи хорошо дейст-

ует так называемая «сухая терапия». В мешочек из хлопчатобумажной ткани, имеющей мелкие отверстия, заложить смесь измельченных растений и прогреть на сухой сковородке или в кастрюле. Наложить на очищенное лицо и держать до остывания смеси. Процедуру повторить два-три раза.

### **При возрастных изменениях лица и шеи...**

При возрастных изменениях лица и шеи косметологи рекомендуют проводить массаж — либо курсами 1–2 раза в год, по 20–25 сеансов, либо постоянно раз в 1–2 недели.

### **Для предотвращения появления морщин...**

Для предотвращения появления морщин косметологи рекомендуют делать примочки по 10 минут два-три раза в неделю свежим соком листьев алоэ, предварительно прошедших биостимуляцию. При сухой коже после примочки на лицо наносится обычный питательный крем.

### **Пористая кожа**

Усиленная деятельность сальных желез при вялой коже приводит к ее стойким изменениям. Кожные поры, не видимые простым глазом, расширяются; кожа приобретает уродливый вид: как бы исколота.

Обычно этот косметический дефект наблюдается у лиц, страдающих хроническими запорами, малокровием, нервными расстройствами.

Пористая кожа — следствие нарушенного обмена веществ.

При пористой коже надо мыть лицо холодной водой с туалетным мылом. После умывания для протирания кожи лица полезно применять вяжущие растворы:

- Квасцы — 5 г. Вода — 60 г. Одеколон — 40 г. Глицерин — 1 г.
- Настойка календулы — две столовые ложки. Вода — половина стакана.

Для укрепления пористой кожи издавна употребляют туалетный уксус. Для его приготовления смешивают 20 частей уксуса с 40 частями воды и 40 частями одеколona. Этим раствором кожу протирают 2 раза в день.

Очень часто пористая кожа сопровождается усиленным выделением кожного сала. Если салоотделение нормально, а кожные поры резко расширены, то после протираний можно слегка смазывать кожу смягчающими жидкими кремами.

При пористой коже очень полезны маски: белковые с квасцами, из настойки календулы или дрожжевые маски с квасцами.

Мужчинам и женщинам с пористой кожей, которым приходится находиться длительное время

на воздухе, рекомендуется перед выходом на воздух протирать кожу жидкими кремами.

Удобен для употребления и дает хороший эффект жидкий крем следующего состава:

Взбивают яичный белок, к нему добавляют 100 г одеколона, 100 г 5%-го раствора квасцов, сок одного лимона и 4–5 г глицерина. Если кожа пористая, но не очень жирная, к этой смеси можно добавить 4–5 г касторового масла.

Большое значение при пористой коже имеет также специальное наружное лечение. В этих случаях рекомендуются: паровая ванна, чистка кожи, вяжущие и высушивающие маски, пластический массаж.

Лечение должно быть систематическим. Сеансы проводятся через день. Курс лечения состоит из 20–25 сеансов. По окончании курса лечения полезно дополнительно проводить сеансы массажа два раза в неделю.

При пористой коже, как и при других косметических дефектах, необходимо общеукрепляющее лечение.

### **Косметические дефекты кожи**

#### **Веснушки**

Веснушки — небольшие пигментные пятнышки — для многих являются досадным дефектом кожи. Порой они бывают крупные и обильно покрывают кожу на лице, груди, спине и руках. Цвет их

неодинаков — от светло-бурых и желтоватых у людей со светлой кожей до темно-коричневых — у лиц со смуглой окраской кожи и темным цветом волос.

Веснушки бывают в любом возрасте, но встречаются уже в 14–15 лет. До 20–25 лет число их увеличивается и интенсивность окраски отдельных пятен усиливается. После 30-летнего возраста количество веснушек не меняется, а окраска их становится бледнее. После 40 лет веснушки часто совершенно исчезают. Окраска веснушек и число их зависят от силы освещения солнечными лучами.

Лучшим средством против веснушек является защита кожи от солнечных лучей. Такая защита особенно необходима в весеннее время, так как весной кожа более чувствительна к солнечным лучам. В летнее время кожа привыкает к солнечным лучам. Для защиты от солнца рекомендуется пользоваться широкополыми шляпами и зонтами.

При слабо выраженных веснушках хороший косметический эффект дает народное средство — кислое молоко, ибо простокваша содержит молочную кислоту, обладающую свойством шелушить и отбеливать кожу. Вымыв лицо с мылом, наносят на него кислое молоко, которое через 20 минут смывают водой комнатной температуры. Процедуры проводят ежедневно. Когда будет получен желаемый результат, кожа приобретает приятный матовый оттенок.

Если веснушек не так уж много и они слабо окрашены, то бывает достаточным протирать кожу лица утром и вечером соком репчатого лука, уксусом (одна чайная ложка столового уксуса на стакан воды), лимонным соком или соком красной смородины. Можно накладывать на лицо тертый свежий огурец.

Полезно также умывание березовым соком и настоем из растертых листьев свежей петрушки, залитых на сутки водой комнатной температуры.

Если эффект от указанных средств будет недостаточным, то можно рекомендовать и следующий режим:

Утром после умывания лицо следует протереть одним из следующих растворов:

- Уксус — 20 г. Лимонный сок — 16 г. Вода — 10 г.
- Бура — 16 г. Одеколон — 20 г. Вода — 130 г.

Затем на 15 минут наложить на лицо защитный крем аптечного приготовления, остатки которого снимают ватой и припудривают лицо пудрой, имеющей в своем составе хинин или салол (на одну коробку пудры три грамма хинина или салола).

Защитные кремы и пудры действуют только 2–4 часа. В течение дня применение их нужно повторять. Защитный крем можно приготовить и самому. Вечером, когда лицо будет вымыто и протерто одним из указанных выше растворов, под глаза наносить питательный крем, а на места расположения

веснушек — один из отбеливающих кремов. Кремы эти вызывают постепенное, незаметное шелушение рогового слоя кожи. Через 1–2 часа крем вытирают. Утром остатки крема смывают теплой водой с мылом. Перед выходом из дома на кожу наносят защитный крем.

Рецепт защитного крема для сухой кожи следующий: окиси цинка — 3 г, хинина — 2 г, растительного масла (миндального, вазелинового) — 6 г. Все это растирается в однородную массу, к которой добавляют 16 г вазелина.

При жирной коже рецепт крема таков: 2 г хинина и 3 г окиси цинка тщательно растирают с 6 г глицерина до исчезновения крупинок, а затем добавляют 16 г глицерина и снова растирают смесь. Окись цинка можно заменить белой глиной или, в крайнем случае, обыкновенной пудрой.

При длительном пребывании на открытом воздухе необходимо пользоваться более сильными защитными средствами: к взбитому белку добавляют 25 г глицерина, 50 г одеколона и 20 г пудры. Уже с первых весенних дней, ежедневно перед выходом на улицу, следует смазывать кожу лица.

Для приготовления протираний можно также взбить в пену белок и смешать с соком одного лимона, 4 г глицерина и 100 г водки.

Если указанные выше средства недостаточны, то необходимо после протирания лица применять одну из мазей следующего состава:

- Пергидроля — 1,6 г;
- ланолина — 15 г;
- вазелина — 16 г.
- Белой осадочной ртути — 2 г;
- висмута — 1, 6 г;
- перекиси водорода — 1 г;
- салициловой кислоты — 0,6 г;
- камфары — 1 г;
- вазелина — 30 г.
- Белой осадочной ртути — 2 г;
- окиси цинка — 3 г;
- вазелинового масла — 5 г;
- вазелина — 15 г.

Крем необходимо втирать в течение нескольких дней.

Втирание кремов обычно вызывает раздражение кожи и шелушение. После отшелушивания веснушки обычно бледнеют или исчезают. В дальнейшем следует систематически применять защитные кремы и растворы.

### **Бодяжные маски**

Другим вышелушивающим средством являются бодяжные маски.

Если кожа поддавалась действию бодяги плохо, то после трех сеансов нужно перед маской сделать паровую ванну. Когда кожа отшелушится, ее следует смазывать одним из питательных кремов и перейти на описанный выше утренний и вечерний режимы.

Хорошо два-три раза в 7 дней применять маску следующего состава: отвар горчичных семян (одну столовую ложку семян кипятить 10 минут в одном стакане воды), мед пчелиный — одна столовая ложка, отвар белых лилий (одну столовую ложку кипятить 10 минут в одном стакане воды). Этой смесью пропитывают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо. Маска должна лежать на лице 20 мин, затем ее смывают теплой водой.

Средства для удаления веснушек нужно выбирать по совету врача.

### **При повышенной чувствительности кожи...**

При повышенной чувствительности кожи, заболевании почек, сердца и во время беременности применять отшелушивающие маски, содержащие ртуть, и отбеливающие кремы не следует. В таких случаях нужно ограничиться молочнокислыми масками, ягодными соками, витаминно-отбеливающими, защитными и питательными кремами.

### **Практические советы**

Не стоит применять туалетную воду или лосьоны, содержащие спирт — они могут повысить чувствительность кожи к солнечным лучам. Но если все же на лице появились красные пятна и легкая болезненность кожи, смажьте ее простоквашей

или сметаной. Хорошо помогают примочки из настоя мяты, ромашки, чая.

Нельзя накладывать отбеливающие кремы вокруг глаз — это вызывает сухость кожи и может привести к раннему появлению морщин. Попробуйте несколько раз в день протирать кожу простоквашей, лимонным соком, накладывать маски из мякоти ягод клубники, земляники, черной смородины.

После протирания лица отваром петрушки (1–2 раза в день) надо протирать лицо сывороткой или кислым молоком.

Можно также использовать настой из молодых цветов одуванчика — две столовые ложки прокипятить 30 минут в 0,5 л воды, настой процедить и протирать лицо утром и вечером.

Девясил — одну чайную ложку — мелко нарезанных корней и листьев залить один стаканом холодной воды. Смесь оставить на 1 час, затем прокипятить 10 минут, процедить и смазывать веснушки 2 раза в день до их исчезновения.

Обесцвечивать веснушки также можно, если ежедневно до умывания протирать лицо и оставлять на 5 минут до подсыхания молочной сывороткой, хлебным квасом, огуречным соком (при сухой коже).

Если кожа покрыта не только веснушками и пятнами, но и бледная, можно сделать маски из сока свеклы. Когда кожа подсохнет, нанести очень тонкий слой крема.

Под влиянием этих масок веснушки если и не исчезнут совсем, то станут почти невидимыми:

1. Опустить 30 ядер миндаля в кипящую воду и минут через 10 очистить их от кожицы и пропустить через мясорубку. Добавить по каплям, сильно размешивая, одну чайную ложку холодной кипяченой воды, 15 г меда. Полученной жидкостью смазывать кожу лица (как минимум один раз в день), держать 15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.
2. Нарезать мелко пучок зелени петрушки, выжать сок и добавить равное количество некипяченого молока. Употреблять полученную жидкость так же, как и миндальное молочко.
3. Смешать одну чайную ложку окиси цинка, одну чайную ложку белой глины, две чайные ложки 10%-го пергидроля и две чайные ложки лимонного сока. Эту маску можно держать на лице целую ночь.
4. Если у вас немного веснушек, то для удаления их можно пользоваться химически чистым глицерином. На тоненькую палочку или спичку намотать вату, смочить ее глицерином и смазывать каждую веснушку. Такую операцию повторять несколько дней подряд. После систематического смазывания глицерином кожа на веснушках совершенно высохнет, напоминая пигмент, затем она начнет шелушиться. Как только шелушение

началось, втирать в кожу несколько дней отбеливающий крем. Если веснушки не исчезли, то лечение надо повторить.

5. 50 г натертого хрена залить 250 г столового уксуса. Полученный состав перелить в бутылку с притертой пробкой и поставить на две недели в темное прохладное место. Затем жидкость процедить, добавить в нее полтора литра холодной воды и протирать кожу каждый день дважды.

Имейте в виду: результат появится не сразу. Наберитесь терпения на полтора-два месяца.

Иногда на коже лица выступают так называемые пигментные пятна. Обычно они располагаются симметрично на щеках, висках, на надбровных дугах и на носу, над верхней губой, реже — на подбородке, у пожилых женщин — на щеках, ближе к ушам и по боковым сторонам шеи. Форма пигментных пятен разнообразна. Обычно же они имеют неправильную форму и резко очерчены. Цвет их — от желтовато-бурого до коричневого.

Пигментные пятна появляются на коже по различным причинам. Бывают они при беременности. После родов пятна постепенно бледнеют и исчезают. Однако при нарушении деятельности эндокринной системы или заболеваниях каких-либо внутренних органов они остаются.

Пигментные пятна — серьезный косметический недостаток. Прежде всего необходимо обра-

таться к врачу по кожным заболеваниям и врачам-специалистам по внутренним болезням, чтобы провести лечение основного заболевания, послужившего причиной возникновения этих пятен. Надо помнить, что пока не устранена первопричина этих пятен, мероприятия в косметическом кабинете положительных результатов не дадут, так как и после глубокого шелушения кожи даже при небольшом солнечном облучении пятна появятся вновь.

Для того, чтобы задержать появление пятен или сделать их более бледными и незаметными, нужно защищать кожу лица от прямых солнечных лучей — носить широкополую шляпу или ходить под зонтиком.

За кожей с пигментными пятнами необходим правильный уход: применение защитных кремов и пудры, отбеливающих кремов, протираний и масок, содержащих отбеливающие вещества и витамины.

Утром надо вымыть лицо водой комнатной температуры и вытереть его насухо. Под глазами смазать питательным кремом, затем нанести на кожу защитный крем. Через 15–20 минут остатки крема снять ватой и припудрить защитной пудрой, то есть пудрой с хинином или салолом. Лицо припудривать нужно чаще, так как защитный крем действует лишь 2–4 часа.

Вечером лицо вымыть водой комнатной температуры мылом или мыльным кремом, вытереть насухо, нанести под глаза питательный крем и смазать лицо отбеливающим кремом.

Если пятна не поддаются отбеливанию, можно применить легкую бодрящую маску. Для лучшего действия ее можно предварительно сделать десятиминутную паровую ванну лица.

Хорошее действие на пигментированную кожу оказывают маски, содержащие витамин С. Они состоят из сока репчатого лука, лимонного сока и столового уксуса (по 26 г). Курс — 25 масок.

Можно делать примочки из 3%-й перекиси водорода (100 г) и нашатырного спирта (5 г), через 10 минут лицо смазывают отбеливающим кремом.

Хорошо применять крепкий отвар петрушки (ее отваривают вместе с корнями). Салфетку, смоченную в отваре, накладывают в виде маски на 40–50 минут. Курс лечения — 20 сеансов.

Крепкий сок петрушки и лимонный сок в равных частях рекомендуется применять для частых протираний кожи лица при резко выраженных пятнах.

Для умывания можно применять также навар ромашки: на 1/2 л воды 15 г ромашки. Лицо вытирать после такого умывания не надо. Можно к ромашке добавить траву тысячелистника.

Благоприятное действие на кожу при устойчивой пигментации оказывает и следующая маска: смешивают в равных частях (по 15 г) сок листьев

ноготков, сок лимона, сок красной смородины, растительное масло. В раствор опускают марлевую салфетку, слегка отжимают ее и накладывают на лицо на 30–40 минут.

Хороша также огуречная маска с бурой. Сок свежего огурца надо смешать в равных частях с бурой до состояния кашицы и наложить на лицо на 30 минут.

### **Лечение пигментных пятен**

Лечение пигментных пятен следует проводить под наблюдением врача. Применение сильнодействующих средств при пигментных пятнах недопустимо: раздражая кожу, они могут способствовать более стойкому потемнению.

При пигментных пятнах большую пользу может принести внутреннее лечение витамином С, который содержится в лимонном, апельсиновом соке и шиповнике. Особенно полезно принимать витамин С зимой и весной, когда организм испытывает недостаток в этом витамине.

### **Родинки и родимые пятна**

Родинки бывают врожденные и могут появляться в любом возрасте. Родинки и родимые пят-

на имеют различные разделы и формы. Их величина колеблется от булавочной головки до небольшой горошины. Бывают и более крупные родимые пятна.

Окраска родинок и родимых пятен самая разнообразная — от темной до черно-бурой. Сосудистые родинки и родимые пятна, происходящие из кровеносных и лимфатических сосудов, окрашены в бледно-розовый или ярко-красный цвет; пигментные — окрашиваются меланином в коричневый или черный цвет.

Поверхность родинок и родимых пятен бывает гладкая и неровная. Пигментные родимые пятна иногда покрыты волосами.

Росту родинок и родимых пятен способствует раздражение. Между тем нередко во время бритья мужчины повреждают родинки, а женщины раздражают их, выдергивая волосы.

Родинки и родимые пятна могут перерождаться в опухоли. Поэтому своевременное удаление родинок и родимых пятен важно не только с косметической точки зрения.

Некоторые считают, что родинки можно удалять самому, перевязывая их шелковинкой. Это глубокое заблуждение. Лучше всего родинки удалять выжиганием электрическим током. Эта операция дает прекрасные результаты, даже при больших размерах родинок и родимых пятен, но производить ее может только врач.

### Бородавки

Бородавки — весьма распространенный косметический дефект. Бородавки бывают обыкновенные, остроконечные, плоские.

Обыкновенные бородавки — образования из роговых клеток: размеры их колеблются от просяного до чечевичного зерна; они имеют круглую или овальную форму, плотны на ощупь, безболезненны; поверхность их неровная. Чаще всего обыкновенные бородавки располагаются на руках, особенно на пальцах, иногда — на подошвах, реже — на лице. Количество бородавок может достигать нескольких десятков. Иногда, сливаясь, они образуют ороговевшие бляшки неправильной формы. Обыкновенные бородавки встречаются у лиц обоего пола, в любом возрасте, чаще они наблюдаются у детей.

Остроконечные бородавки — соединительно-тканное образование на ножке. Чаще наблюдаются единичные остроконечные бородавки, но иногда они встречаются группами, напоминая по форме петушиный гребешок или головку цветной капусты.

На соприкасающихся поверхностях кожи, особенно в местах трения и усиленного выделения пота, остроконечные бородавки интенсивно разрастаются. На ощупь остроконечные бородавки мягки; они болезненны.

Плоские бородавки наблюдаются чаще у детей и подростков. Величина плоских бородавок неболь-

шая, поверхность — гладкая: они едва выступают над уровнем кожи. Чаще всего плоские бородавки располагаются группами на кистях рук и лице.

Считают, что бородавки вызываются мельчайшими микробами, так называемым фильтрующимся вирусом, однако в их возникновении играет большую роль также нервная система.

Для уничтожения бородавок существует много народных средств: смазывание соком чистотела, прикладывание на 24 часа натертого чеснока, сырого картофеля или антоновского яблока.

Широко известное прижигание бородавок ляписом и другими средствами существенных результатов не дает, так как нередко эти приемы вызывают раздражение и усиливают разрастание бородавок. Лучший эффект получается при выжигании и разрушении бородавок электрическим током. Удаление бородавок производит врач.

Надо сказать, что бородавки могут исчезать и без какого-либо лечения.

Удаление бородавок нужно сочетать с общеукрепляющим лечением; необходимо строжайшее соблюдение чистоты, тщательное мытье рук.

## **Паровая ванна**

В косметической практике одна из основных процедур — так называемая паровая ванна. Пар оказывает на кожу разнообразное действие. Он преж-

де всего воздействует на многочисленные нервные окончания, заложенные в коже лица, и оказывает рефлекторное влияние на кожу через центральную нервную систему.

Не менее важно влияние пара на сосудистую систему: кожные сосуды резко расширяются, количество протекающей в единицу времени крови увеличивается. Кожа краснеет, делается горячей, кожные поры расширяются.

Происходящее под влиянием пара размягчение чешуек кожи приводит к их отторжению, кожа очищается не только от чешуек и пыли, но и от сальных и потовых выделений, которые легко растворяются. Пар размягчает также пробки, которые закупоривают протоки сальных желез.

Отслойка чешуек, отторжение сальных пробок, растворение кожных выделений способствуют очищению кожи. Наряду с этим паровая ванна содействует рассасыванию воспалительных элементов и уплотнений.

Паровая ванна полезна при огрубевшей, а также жирной, пористой коже. Она может применяться при коже, изобилующей угрями и черными точками. При коже, склонной к сухости, применять паровую ванну следует крайне редко, а в тех случаях, когда кожа сухая, но очень загрязнена, можно прибегать к паровым ваннам, предварительно смазав кожу жирным кремом.

После паровой ванны кожа становится чистой, гладкой и упругой. Паровая ванна не только имеет значение гигиенической процедуры, очищающей кожу лица, она подготавливает кожу для других процедур — чистки, массажа, масок.

В домашних условиях паровую ванну готовят следующим образом: 1/2 л кипяченой воды заливают в эмалированную миску и добавляют по одной чайной ложке пищевой соды и поваренной соли. Для приготовления паровой ванны эффективны настои трав (из расчета на один литр воды):

- зверобоя, ромашки, мяты, мать-и-мачехи, розмарина, шалфея, эвкалипта — по одной столовой ложке;
- материйки, зверобоя и чабреца — две столовые ложки;
- мяты и зверобоя — две столовые ложки;
- зверобоя, мяты, чабреца, корней валерианы и корней солодки — по одной столовой ложке;
- полыни горькой и тысячелистника — две столовые ложки;
- листьев мяты перечной, тмина, корней валерианы — по одной столовой ложке;
- цветов бессмертника, листьев трилистника водяного, листьев мяты перечной, плодов кориандра — по одной столовой ложке;
- листьев толокнянки, цветов василька, корней солодки — две столовые ложки;

- травы тысячелистника, плодов кориандра, корней солодки — две столовые ложки;
- липового цвета, плодов и листьев малины — по две столовые ложки;
- травы душицы, листьев мать-и-мачехи, плодов и листьев малины — по одной столовой ложке.

Для жирной пористой кожи травяную смесь составляют из равных частей ромашки, шалфея, календулы, зверобоя, полыни, березовых почек и хвоща полевого.

Для стареющей морщинистой кожи готовят смесь из равных частей мяты перечной, листьев трилистника водяного, корней валерианы, шишек хмеля.

Ромашка оказывает противовоспалительное действие, применяется при сухой, шелушащейся и воспаленной коже.

Полынь и розмарин улучшают кровообращение кожи и освежают ее, рекомендуются при морщинах.

Полевой хвощ стимулирует эпителизацию кожи, показан при увядающей и дряблой коже.

Белый тысячелистник улучшает кровообращение, рекомендуется при сухой и увядающей коже.

Хмель улучшает эпителизацию, используется при покраснении и высыпаниях нервного происхождения.

Перед паровой ванной лицо следует протереть лосьоном (жирную кожу) или косметическим молочком (другие типы кожи), веки смазать жирным кремом, а волосы покрыть хлопчатобумажной ко-

сынкой. Нормальную кожу можно смазать тонким слоем нафталановой мази, сухую кожу — жидким медом, жирную пористую кожу протереть спиртовым настоем трав, смешанную кожу — смесью равных количеств меда и сока лука.

Голову наклоняют над паровой ванной не ближе 20 см от поверхности воды и накрываются махровым полотенцем. В этом положении находятся 10–15 мин, пока лицо не покроется каплями пота. Затем лицо просушивают ватным тампоном и очищают от камедонов.

Жирную кожу моют мыльной пеной, смешанной с 3% раствором перекиси водорода, камфарным спиртом, глицерином и 10% раствором буры в соотношении 3:1:1:1. Смешанную кожу моют теплой водой с мыльной пеной, куда добавляют равное количество глицерина и камфарного спирта, очищают лосьоном из томатного, рябинового или березового сока, смешанного с одним желтком.

Для нормальной кожи паровую ванну лучше делать один раз в месяц, для сухой — не чаще одного раза в два-три месяца, для жирной и смешанной — три-четыре раза в месяц.

Лекарственные вещества добавлять к воде не следует.

Паровые ванны в холодное время года нужно делать задолго до выхода на улицу, лучше на ночь.

**Противопоказаны** ванны при гипертонии, бронхиальной астме, стойком расширении сосудов на лице и гнойничковых заболеваниях.

Паровую ванну можно заменить горячим компрессом.

Кусок ваты или марли (в четыре слоя) с прорезями для глаз смачивают горячим настоем трав и накладывают на лицо. Держат до полного остывания. Вода для горячего компресса должна быть не более 37°C. Процедуру повторяют два-три раза.

**При угревой сыпи и инфильтратах** паровую ванну и горячий компресс лучше совмещать. Для сухой кожи горячий компресс эффективнее паровой ванны.

**При увядающей коже, угревой сыпи и инфильтратах** применяют горячие сухие компрессы. Мешочек из чистой хлопчатобумажной ткани или льна с мелкими отверстиями наполняют смесью измельченных трав, цветов или плодов, подогревают на чистой сковородке и прикладывают в теплом виде. Кожу предварительно следует тщательно очистить косметическим молочком или лосьоном. Мешочек держат до охлаждения, процедуру повторяют несколько раз. Можно использовать траву зверобоя, мяты, тысячелистника; цветы ромашки, одуванчика, липы, васильков, цико-рия; плоды шиповника, рябины, кизила, облепихи.

**Для морщинистой кожи** полезны контрастные компрессы. По две чайные ложки ромашки, лаванды, липового цвета, шалфея заливают кипятком, размешивая, до получения густой кашицы и настаивают 10 минут. Затем кашицу делят на две части. Одну часть охлаждают, другую — подогревают. Обе части раскладывают на марлю и попеременно накладывают

на лицо на 5 минут. Глаза при этом следует защитить тампоном, смоченным в теплом чае или настое липового цвета. Процедуру следует делать раз в неделю.

В течение нескольких минут после паровой ванны (или горячих компрессов) потовыделяющие каналы открыты и активно впитывают любые растворы, которые за несколько секунд проникают в толщу кожи, затем в кровь и лимфу. Этим объясняется большая эффективность масок сразу после паровой ванны (или компрессов).

### Компрессы

Оказывают благоприятное действие на кожу. Их легко применять в домашних условиях. Для компрессов можно использовать обычную воду, растворы лекарственных препаратов (с борной кислотой, гидрокарбонатом натрия, перманганатом калия), отвары лекарственных растений (цветков ромашки, липового цвета, травы укропа).

Горячие компрессы накладывают перед чистой кожей, массажем и питательной маской для рассасывания инфильтратов.

Противопоказания: гнойничковые поражения кожи, экзема, розовые угри, расширенные капилляры кожи, гипертония.

Компрессы из настоя липового цвета способствуют потоотделению, из отвара цветков ромашки и травы укропа — действуют смягчающе на воспали-

ные участки кожи. Для приготовления отвара берут одну столовую ложку смеси трав, заливают 2 стаканами воды, кипятят в течение 5–10 минут, процеживают. Марлю, сложенную в несколько слоев, смачивают в горячем отваре (40–42°C) и кладут на лицо, оставляя нос и рот открытыми, на 30–40 минут.

Холодные компрессы используют при дряблой и увядающей коже (к воде обязательно добавляют поваренную соль). Противовоспалительный эффект оказывают компрессы с добавлением раствора тетрабората натрия или 1–2% раствора резорцина, перманганата калия.

Очень полезно заканчивать массаж лица холодными компрессами. При дряблой коже рекомендуется чередовать горячие компрессы с холодными (последний компресс холодный).

Эту процедуру делают и по-другому. На лицо кладут горячий компресс — смоченное в кипятке махровое полотенце — и держат его 1–2 минуты, затем снова обмакивают в горячую воду и кладут на лицо. Процедуру повторяют 3–4 раза. Потом всю поверхность кожи лица быстро протирают куском льда.

После процедуры лицо насухо вытирают полотенцем. Делают ее два-три раза в неделю.

Эта процедура обладает прекрасным действием. Горячая вода вызывает временное расширение сосудов и устьев желез, а холодная вода сужает их —

происходит своеобразная гимнастика, в результате которой постепенно суживаются поры, улучшается кровообращение, повышается тонус мышц кожи.

Запрещается применять эту процедуру при гипертонии, общем склерозе, резко выраженном вегетативном неврозе.

## **Чистка лица**

### **Воднотемпературный массаж**

Так можно назвать процедуру, состоящую из попеременного обливания лица водой контрастной температуры. В два таза наливают воду: в один — горячую, в другой — холодную. Вначале на кожу делают 4—5 бросков холодной воды, затем горячей и снова холодной. Эту процедуру повторяют 4—5 раз. Чем резче разница в температуре, тем больший эффект от процедуры. Однако если такая смена воды вызывает раздражение кожи, следует уменьшить разницу в температуре и постепенно приучать кожу к этой процедуре, понемногу увеличивая контрастность воды.

Чистка лица применяется при любой коже. Цель ее — освободить устья сальных желез от роговых пробок. Проводится в комбинации с паровой ванной и дарсонвализацией.

Чистка лица показана при угревой сыпи, загрязнении и закупорке пор, наличии камедонов, просянок. Ее нельзя проводить при воспаленных и

нагноившихся угрях, кожных заболеваниях (экзема), эпилепсии, гипертонической болезни, бронхиальной астме.

Угри довольно плотно закупоривают в виде пробок устья и протоки сальных желез. Прежде всего следует размягчить эти пробки, расширить отверстия протоков сальных желез. Особенно хорошо размягчает кожные пробки влажное тепло. С этой целью делают паровую ванну или заменяют ее горячим компрессом.

Подготовка к паровой ванне различна и зависит от состояния кожи: при нормальной коже достаточно протереть ее раствором одеколона, при жирной — чистым спиртом или неразведенным одеколоном. Пораженные угрями участки кожи смазывают мыльным спиртом.

При значительном загрязнении кожу моют водой с мылом, с добавлением камфарного или нашатырного спирта. Кожу лица очищают по массажным линиям, умывание производят ватным тампоном круговыми движениями в области лба, щек, носа, подбородка. Мыльную пену смывают теплой водой, лицо слегка обсушивают бумажной салфеткой.

При нормальной и сухой коже полезно перед чисткой делать вместо паровой ванны парафиновую маску, которая вызывает набухание надкожицы, размягчает пробки, расширяет выводные протоки желез и способствует более легкому удалению угрей.

Паровая ванна продолжается 5–8 минут, парафиновая маска накладывается на 20–30 минут.

После паровой ванны кожу лица следует протереть сначала влажным, смоченным в 3% растворе перекиси водорода, а затем сухим ватным шариком, после чего приступают к механическому удалению угрей. Руки, которыми производится чистка, должны быть вымыты с мылом и протерты спиртом.

На процедурном столике должны быть приготовлены: стерильные лоточки, стерильная игла Видаля или глазное копьё, ложечки для выдавливания угрей, стерильные марлевые салфетки и ватные тампоны, зажимы Пеана или Кохера, фарфоровые чашечки с 3% раствором борной кислоты и перекиси водорода.

Вооружившись угревыдавливателем, легкими касательными движениями снимают налет и роговые чешуйки. Движения проводят по щекам в направлении к носу, по крыльям носа — от основания к спинке носа, на лбу — снизу вверх, на подбородке — от нижнего края к центру.

Камедоны выдавливают угревыдавливателем, располагая его перпендикулярно поверхности кожи так, чтобы в центре отверстия угревыдавливателя находилась черная точка.

Обыкновенные угри выдавливают концами пальцев, обернутыми стерильными марлевыми салфетками или бинтами; сдавливают стенки сальной железы и из выводных протоков выжимают пробки. Угри нужно выдавливать по ходу выходного протока

сальной железы — от ее тела к выходному отверстию. Если эта операция плохо поддается, устье выводного протока сальной железы расширяют иглой Видаля или обычной инъекционной иглой.

Во время выжимания угрей кожу лица необходимо несколько раз протирать 0,5% раствором хлорамина или раствором перекиси водорода. Это способствует лучшему разрыхлению пробок. Протирание кожи во время чистки спиртовыми растворами нежелательно: они высушивают кожу, стягивают отверстия кожных пор и затрудняют выжимание угрей.

Белые угри (просянки) удаляют также с предварительным проколом. Иглу направляют параллельно коже, затем давящими движениями пальцев удаляют содержимое угря. Пустулезные угри предварительно вскрывают иглой, содержимое их удаляют марлевой салфеткой, смачивая каждый элемент 5% спиртовым раствором салициловой кислоты.

Если угрей на лице много, то чистку приходится регулярно повторять. Эту процедуру не следует делать чаще двух-трех раз в неделю. Не рекомендуется удалять большое количество угрей за один сеанс.

Удаление угрей выдавливанием пальцами уместно при одиночных угрях. Если кожа лица или отдельные участки ее покрыты многочисленными точечными угрями, то удобнее поскобливать кожу специальной ложечкой. Поскабливание

делают против хода выводных протоков сальных желез.

При сухой коже черные точки обычно плотно сидят на ней и трудно удаляются даже ложечкой. В этих случаях кожу лица обильно смазывают подогретым растительным маслом, кремом или делают масляную маску. Через 10–15 минут маску снимают и кожу лица протирают тампоном, пропитанным небольшим количеством соли или буры; при этом производят круговые движения. Затем лицо моют теплой водой с мылом.

После механической чистки кожу протирают 2% салициловым спиртом, раствором фурацилина или настойкой календулы. Проводят дарсонвализацию в течение 3–5 минут, и на лицо накладывают подсушивающую маску, в состав которой при необходимости включают серу, антибиотики и другие вещества. Продолжительность маски 20–30 минут, затем ее снимают влажным тампоном. Маску можно развести 3% раствором перекиси водорода. При застойных пятнах в нее можно добавить серу, бодягу.

### **Последовательность процедур при чистке кожи лица**

1. Подготовка к чистке: покрыть платье пеньюаром, подобрать волосы и повязать косынкой.

2. Подготовка к чистке кожи лица проводится в зависимости от качества и свойств кожи:
  - при жирной коже — протирание кожи лица 2% раствором салицилового спирта; обработка особенно загрязненных участков мыльным спиртом;
  - при нормальной коже — протирание кожи лица лосьоном, накладывание мыльного крема на особенно загрязненные участки кожи лица (нос, подбородок);
  - при сухой коже — протирание лица растительным маслом или массажным кремом; накладывание масляной или парафиновой маски.
3. Паровая ванна для размягчения роговых пробок в течение 5—8 минут.

**Важно:** В это время подготавливаются инструменты, стерильные салфетки, ватные шарики и специальные растворы для процедуры.

4. Тщательное мытье рук и обработка их спиртом.
5. После паровой ванны кожу лица протирают сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном.
6. Механическая чистка пор кожи лица выжиманием концами пальцев, обернутыми стерильными салфетками, или угревыдавливателем, или ложечкой. Для расширения устьев

пор при плотно сидящих угрях можно применять специальную иглу.

7. Во время механической чистки кожу лица следует слегка увлажнять:
  - при жирной коже — ватным тампоном, смоченным 3% раствором перекиси водорода или 0,5—1% раствором хлорамина;
  - при нормальной коже — ватным тампоном, смоченным 3% раствором соляной кислоты;
  - при сухой коже — ватным тампоном, смоченным 3% раствором перекиси водорода.
8. После чистки кожу лица протирают:
  - при жирной коже — ватным тампоном, смоченным 2% салициловым спиртом; затем — сухим тампоном; после этого кожа припудривается пудрой;
  - при нормальной коже — ватным тампоном, смоченным 3% раствором квасцов; затем сухим тампоном;
  - при сухой коже — ватным тампоном, смоченным 3% раствором соляной кислоты, затем — сухим тампоном.
9. После чистки производят дарсонвализацию кожи лица в течение 3—5 минут.

**Важно:**

- Маски накладываются после дарсонвализации.

- Чистка кожи лица должна продолжаться не больше 20 минут, с парафиновой маской — до 30 минут.

### Как накладывать кремы

Важно уметь сделать правильный выбор крема для своего лица. Лучше всего обратиться за советом к врачу-специалисту.

Немаловажно научиться правильно наносить крем на кожу лица, так как несоблюдение определенных правил может повлечь ухудшение состояния кожи.

Крем наносится на лицо легкими скользящими движениями в определенных направлениях. Ни в коем случае нельзя растирать смазанное кремом лицо, так как при этом кожа растягивается, что ведет к образованию преждевременных морщин.

Под глазами, где кожа очень нежная и имеет мало жировой клетчатки, смазывают только питательными кремами. Отбеливающие кремы могут вызвать ожоги под глазами, отечность и шелушение. Область под глазами нужно смазывать особенно осторожно — растягивание кожи здесь приводит к образованию мелких морщинок — «гусиных лапок». Крем наносится легким поколачиванием пальцев в направлении от наружного края глаза к внутреннему.

Если на лице имеется заметный пушок, то участок этот смазывать питательным кремом не следует, так как он способствует росту волос.

Часто встречается комбинированная кожа лица, то есть имеются и сухие и жирные участки кожи. В таких случаях следует применять различные кремы. Нанесение на жирные участки (обычно они бывают на носу и подбородке) питательного крема может вызвать расширение пор, образование угрей, и, наоборот, наложение без разбора некоторых кремов на участки сухой кожи повлечет сморщивание и шелушение ее.

### **Косметические маски**

Маски являются одним из наиболее популярных косметических средств, оказывающих весьма благоприятное воздействие на кожу лица и шеи. При систематическом их использовании лицо сохраняет свежий вид и остается в течение многих лет гладким, кожа — натянутой, без морщин. Маски активизируют кровообращение кожи, улучшают ее питание, повышают тонус кожи и разглаживают морщины. Одни виды масок суживают расширенные поры, способствуют впитыванию в кожу питательных и биологически активных веществ, ускоряют ее восстановление, другие — впитывают кожные выделения, оказывают обезжиривающее и вяжущее

действие, третьи — способствуют отшелушиванию кожи, наконец, отбеливающие маски придают коже белизну и свежесть. Некоторые маски действуют укрепляюще на кожу, повышая ее упругость. Вместе с тем маски расправляют и разглаживают кожу.

Маски следует делать при любом типе кожи, в различном возрасте, в любое время года как самостоятельную процедуру и после паровой ванны, компресса, массажа, гимнастики для лица и шеи.

Обычно маски делают раз в неделю, но при морщинистой усталой коже лица и шеи их можно делать каждый вечер.

Композиции масок разнообразны, они состоят из основы и дополнительных веществ. В качестве основы могут служить жиры (растительные или животные), мука (овсяная или пшеничная), яичный желток или белок, мед, молочные продукты, овощи и фрукты, картофельный или кукурузный крахмал, лекарственные травы. К основе относят и различные порошкообразные вещества, например, белую глину, окись цинка, магнезию, тальк, толокно, миндальные отруби.

В состав масок часто входит чистый или разведенный глицерин. Тонизирующие маски содержат витамины А, С, D, В, витамины группы В и гормоны; отбеливающие маски — окись цинка и препараты перекиси водорода (пергидроль и растворы перекиси); для приготовления вяжущих масок к

основе добавляют квасцы, серу. Препараты для изготовления масок должны быть исключительно свежими: маски лучше готовить перед их применением.

Если какая-то маска делается впервые, ее необходимо предварительно нанести на кожу в небольшом количестве и проверить, нет ли аллергической реакции в виде сыпи, покраснений или зуда.

Перед наложением маски лицо необходимо очистить лосьоном или водой с мылом. После нанесения маски лицо должно оставаться неподвижным до момента ее снятия, чтобы не образовались кожные складки. Желательно лечь, положить ноги на подушку и полностью расслабиться, на глаза положить теплый компресс из чая, настоя ромашки или васильков. Снимают маски легко, без применения силы с помощью ватного тампона сначала теплой, затем холодной водой. Маски можно смывать соками смородины, огурца, капусты или лосьоном из 50 мл глицерина, одной столовой ложки молока и половины стакана настоя липового цвета.

При жирной коже для снятия маски в воду добавляют лимонную кислоту, при сухой — молоко или отвар ромашки или шиповника. После этого лицо смазывают питательным кремом.

На стареющую кожу маски наносят мягкими кисточками, а снимают влажной губкой, после чего лицо ополаскивают холодной водой.

Различают несколько видов масок:

- вяжущие,
- подсушивающие,
- противовоспалительные,
- тонизирующие,
- освежающие,
- питательные,
- очищающие,
- смягчающие,
- отбеливающие.

Применение всех этих масок зависит от типа кожи.

Для нормальной и сухой кожи наиболее эффективны тонизирующие и смягчающие маски; для жирной кожи и кожи смешанного типа — противовоспалительные, очищающие, вяжущие и подсушивающие; для всех типов кожи — освежающие, питательные, отбеливающие.

Реакция кожи на маски — результат взаимодействия масок с нервно-сосудистым аппаратом кожи. Поэтому маски могут оказывать не только местное, но и общее рефлекторное влияние на весь организм.

Лечение масками должно быть систематическим, применяются они в течение длительного времени.

### **Смягчающие маски**

Применяются при загрубевшей, увядающей и шелушащейся коже — сухой и нормальной.

*Маска ланолиновая:* смесь ланолина (20 г) и персикового масла (10 г) расплавляют на огне, затем постепенно вливают охлажденный раствор буры (буры — 0,5 г, воды — 40 г). Всю массу размешивают до белого цвета и загустения, после чего тщательно растирают с окисью цинка (2 г).

Применение ланолиновой маски: 6–8 г приготовленной смеси равномерно наносят на кожу лица. Через 6 минут часть воды испаряется, и смесь впитывается кожей, поэтому дополнительно накладывают еще два-три грамма смеси на 16–20 минут. Затем кожу лица протирают марлевой салфеткой и припудривают. Ланолиновые маски смягчают кожу, охлаждают и успокаивают ее.

*Маска парафино-масляная:* парафина — 7 г, спермацета — 3 г, масла-какао — 10 г, персикового масла — 10 г.

На огне в небольшой кастрюле распускают кусочки этой массы и затем ватным тампоном наносят ее на кожу лица. На лице она быстро застывает, превращаясь в пленку, которая через 15–20 минут легко снимается, после чего лицо припудривают.

*Маска медовая:* разогревают 100 г натурального меда, затем смешивают 25 г спирта с 25 г воды и постепенно добавляют этот раствор в разогретый мед, энергично помешивая всю смесь до получения однородной массы.

Медовую маску наносят ватным тампоном и оставляют на коже лица 10–12 минут

*Маска овсяно-медово-глицериновая:* смешать по одной чайной ложке глицерина и меда с двумя чайными ложками воды. При постоянном помешивании к смеси добавить по частям одну чайную ложку овсяной или пшеничной муки до получения однородной массы и нанести ее на лицо и шею на 20–25 минут. Маску делают 1–2 раза в неделю в продолжение 4–6 недель. Курс повторяют через два-три месяца.

### **Смягчающие питательные маски**

*Масляные маски:* растительное масло и свиной жир содержат витамин F, который способствует нормальному функционированию кожи и улучшению ее регенерационных способностей. Масляные маски рекомендуются при сухой, нормальной, но шелушащейся, а также стареющей, обезжиренной коже, покрытой сеточкой морщин.

*Маска горячая масляная:* растительное масло (лучше нерафинированное) подогреть на водяной бане. Пропитать им вату и теплой наложить на лицо на 15 минут. Сверху прикрыть целлофаном или клеенкой и укутать полотенцем. Если станет трудно дышать, полотенце нужно снять, а маску придерживать обеими руками, чтобы подольше удержать тепло.

*Маска из смальца:* свиной смалец наложить на лицо. Через 20 минут снять при помощи ваты. Хорошо смягчает сухую раздраженную кожу.

*Маска масляно-медовая:* 25 г сливочного масла или маргарина и 1,6 чайной ложки растительного масла.

Полученную кашицу нанести на лицо на 20 минут. Подсушивающее действие маски усиливается, если вместо молока использовать раствор, состоящий из 6 г глицерина, 15 г спирта и 40 г воды.

Маска из белой глины, талька и окиси цинка: смешать 10 г белой глины с 6 г талька и 3 г окиси цинка. Смесь размешать с водой (или вышеуказанным раствором), нанести на лицо на 10–16 минут, затем снять ваткой, смоченной в прохладной воде.

### **Отбеливающие маски**

Эти маски применяют перед сном, так как после них не рекомендуют выходить на солнечный свет.

Маска из кукурузной или овсяной муки: к двум столовым ложкам муки прибавить один взбитый белок. Смесь нанести на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

### **Маски питательные, витаминные, улучшающие обмен веществ**

Эти маски обязательны для всех типов кожи. Белки, жиры, витамины, углеводы, микро- и макроэлементы — так же нужны нашей коже, как и организму в целом. И чем лучше циркулирует кровь

в сосудах кожи лица и шеи, тем лучше в ней обмен веществ, то есть питание.

*Сок алоэ.* Это хороший биостимулятор, который можно добавлять в любую маску. 5–6 листочков алоэ поместить в черный пакет из фотобумаги и положить на две недели на нижнюю полку холодильника. По истечении указанного срока из листьев можно отжимать сок (по одной чайной ложке) и добавлять в маски.

*Французская маска:* к одному стакану свежих сливок добавить взбитое яйцо (белок и желток) и 100 г водки (одеколона), выжать сок одного лимона, добавить одну чайную ложку глицерина, все перемешать. Маска хранится в холодном месте 6 месяцев. Этим составом рекомендуется протирать кожу лица и шеи перед сном.

*Маска из творога:* питает и тонизирует кожу. Взять одну чайную ложку творога, одну чайную ложку меда, одну чайную ложку сметаны, одну чайную ложку желтка. Все компоненты смешать, присыпать пищевой содой (на кончике ножа). Дать настояться 10 минут, после чего массу осадить. Накладывать на лицо и шею на 20–30 минут. Затем маску смыть теплой водой и ополоснуть лицо холодной водой.

Одну чайную ложку питательной смеси развести кипятком до густоты сметаны. Нанести на лицо на 20 минут. Рекомендуется для любой кожи.

*Маска из осадка подсолнечного масла.* Почти всегда мы стараемся избавиться от осадка, который оседает на дне бутылки в подсолнечном масле. Напрасно! Ведь он богат витаминами и жирными кислотами, которые благотворно действуют на кожу.

Одну-две чайные ложки осадка равномерно нанести на кожу лица и шеи. Через 20–30 минут снять маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде, и ополоснуть лицо холодной водой.

*Маска «Софи Лорен»* (питательная): одну чайную ложку желатина залить 100 г сливок или молока на ночь. Утром поставить смесь на слабый огонь и разогревать до полного растворения желатина. После этого добавить одну чайную ложку глицерина и одну чайную ложку меда. Если маску держать в холодильнике, то она пригодна к употреблению 5–6 дней.

*Маска «Мадам Помпадур»* (питательная с отбеливающим эффектом): один лимон с цедрой натереть на пластмассовой терке, залить 100 г спирта, процедить через марлю. Затем добавить 100 г сметаны или сливок, 1 взбитый белок и одну чайную ложку глицерина.

*Маска из редьки:* усиливает кровообращение, способствует оттоку крови, улучшает питание стареющей кожи. Редьку натереть на мелкой пластмассовой терке, отжать. К одной столовой ложке сока редьки добавить одну столовую ложку меда, одну столовую ложку сметаны, все перемешать. Наносить маску по-

слоино с интервалом 5–6 минут и держать 20 минут, затем смыть.

Применять при любой коже, особенно преждевременно увядающей.

*Маска из тыквы:* богата каротином и другими витаминами, питающими кожу. 30–40 г тыквы нарезать кусочками, залить половиной стакана сливок (молока) и проварить 10 минут.

Полученную густую кашицу в теплом виде нанести на кожу лица и шеи на 20–30 минут, затем смыть теплой водой. Применять при любой коже.

*Маска из свежего молодого гороха:* витаминизирует и питает кожу. Одну столовую ложку зеленого гороха растолочь. Полученную кашицу смешать с одной чайной ложкой желтка, добавить одну чайную ложку любого растительного масла или сметаны. Нанести на 20–30 минут на лицо и шею. Рекомендуются для сухой и нормальной кожи. Для жирной кожи желток заменить белком.

Аналогично готовятся маски из гороховой муки.

*Маска из болгарского перца:* богата витаминами, усиливает кровообращение. Зеленые или красные плоды сладкого перца натереть на мелкой пластмассовой терке. К одной чайной ложке кашицы добавить одну чайную ложку сметаны, 1 взбитое яйцо (белок и желток) и все перемешать. Нанести на лицо и шею на 20–30 минут.

*Яичная маска с алоэ:* к одной чайной ложке желтка добавить одну чайную ложку сока алоэ, од-

ну столовую ложку сметаны и размешать до получения однородной массы.

Смесь послойно наносить на лицо и шею (при подсыхании первого слоя нанести второй). Маску держать 20–30 минут, после чего смыть теплой водой. Ополоснуть лицо холодной водой. Рекомендуются для любой кожи.

*Маска из икры свежей рыбы:* богатая витаминами, омолаживает кожу.

Одну чайную ложку икры тщательно раздавить в одной столовой ложке растительного масла, настоять 10 минут, после чего добавить одну чайную ложку желтка. Нанести на лицо и шею на 20–30 минут. Рекомендуются для любой кожи.

### **Питательные витаминные маски**

Приготавливают из любых фруктов и овощей. Полученный сок или кашу размешивают с толченым, миндальными отрубями, пшеничной мукой. Кожу лица можно смазать чистым соком, нанести на лицо измельченную мякоть ягод на 15–20 минут. Действуют смягчающе и обесцвечивают веснушки.

Перечисленные ниже маски содержат много витаминов и применяются в основном для улучшения питания кожи.

Снимают их ватным тампоном, смоченным в теплой воде, после чего на кожу наносят питательный крем.

*Маска банановая:* мякоть банана размять с небольшим количеством молока. При жирной коже

добавить несколько капель лимонного сока. Маску снимают тампоном, смоченным в молоке.

*Маска из квашеной капусты (парижская):* 100 г кислой капусты наложить на лицо. Маска придает коже свежесть и бархатистость.

*Маска из моркови:* натертую на мелкой терке морковь смешать с яичным белком, добавить одну чайную ложку оливкового или персикового масла, немного крахмала, перемешать, положить на лицо и шею.

*Маска из моркови и творога:* одну столовую ложку свежего творога, одну столовую ложку персикового или оливкового масла перемешать, добавить немного молока и морковного сока, перемешать, положить на лицо и шею.

*Маска из помидоров:* помидоры нарезать кружками, положить на лицо и шею, сверху покрыть марлей.

*Маска из зеленого салата:* листья салата мелко нарезать, полить оливковым маслом и добавить несколько капель сока лимона.

*Маска из яблок:* очищенные от кожуры яблоки натереть на терке, добавить одну столовую ложку оливкового масла, молока или сметаны. При жирной коже добавить еще белок одного яйца.

*Маска медово-огуречная:* мед, оливковое масло, лецитин и овощные соки (лучше огуречный) смешивают в равных количествах и накладывают на лицо. Применяется при бледной, тонкой и сухой коже.

*Маска огуречная:* оказывает легкое отбеливающее и освежающее действие. Применяется при любой ко-

же. Огурец натирают на мелкой терке и смешивают с одной столовой ложкой любого питательного крема. При жирной коже огуречный сок смешивают с равным количеством водки и настаивают 24 часа. Приготовленным раствором смачивают марлевые салфетки и накладывают на лицо на 15–20 минут, оставляя открытыми глаза, нос и рот. Можно разрезать свежий огурец пополам и натереть соком лицо и шею.

*Маска из зеленого горошка:* смешать две столовые ложки зеленого горошка и две столовые ложки сыворотки. Размять, чтобы получилась однородная масса, нанести на лицо. Через 20–25 минут смыть холодной водой.

*Маска из картофеля (шведская):* картофель в кожуре отварить, очистить, добавить молоко, 1 яичный желток и поставить на водяную баню на 20–30 минут. Затем нанести на лицо, покрыть сверху плотной тканью.

**Для борьбы с преждевременным появлением морщин** на коже лица рекомендуют также средства, отличающиеся от масок. Они могут быть приготовлены из нутряного говяжьего сала, околопочечного свиного жира, жиров свежееубитой птицы (гусь, утка, курица). От масок они отличаются тем, что «невидимая» пленка, образующаяся на поверхности кожи после нанесения, остается 6–8 часов.

Механизм действия этих средств заключается в том, что образующаяся пленка затягивает морщины, заполняет складки. Действие прекращается после смывания сала с кожи лица.

### Маски рассасывающие

*Маска парафиновая:* парафин расплавить на водяной бане, затем кисточкой нанести на лицо. При этом пациент должен лежать. Температура маски до 50°С.

Парафин наносят в два-три слоя, сверху накладывают слой ваты, затем покрывают полотенцем. Глаза, брови, рот и ноздри оставляют открытыми. После парафиновой маски можно делать чистку лица. Сухую кожу лица перед наложением маски протирают очищенным оливковым маслом. После снятия маски на лицо накладывают питательный крем. Парафиновые маски делают 2 раза в неделю. Их нельзя применять при гнойничковых заболеваниях кожи, розовых угрях, гипертрихозе, тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, бронхиальной астме.

Для маски должен употребляться химически чистый парафин. После использования парафин второй раз употреблять нельзя. Кисточка, которой наносят парафин на лицо, каждый раз должна дезинфицироваться. Сухую кожу протирают рафинированным растительным маслом, жирную — моют с мылом и протирают спиртом. На коже не должно оставаться следов воды — под горячим парафином это может вызвать ожог. Волосы нужно подвязывать косынкой.

Парафин плавится в эмалированной кружке. Для того, чтобы он не остывал, кружку ставят в кастрюлю с горячей водой. На неподвижное лицо снизу вверх наносят горячий парафин. Лицо должно ощу-

щать жжение, но не боль. Под глазами парафин не накладывают.

Поверх первого тонкого слоя парафина накладывают еще несколько слоев толщиной 3—4 мм. Затем кладут толстый слой ваты и махровое полотенце, оставив отверстие для дыхания. С маской нужно спокойно полежать 30—40 минут.

**При двойном подбородке** рекомендуется делать парафиновые повязки — подхватить подбородок широким бинтом, пропитанным теплым парафином, завязать концы бинта на макушке и смазать бинт горячим парафином. Поверх таким же образом накладывается еще один бинт, а затем толстый слой ваты и полотенце.

Остывая, парафин сжимается и плотно обхватывает лицо. Под влиянием парафина улучшается кровообращение, усиливается деятельность потовых и сальных желез, расширяются поры, устраняются местные застойные явления в тканях.

Парафиновая маска применяется при сухой коже, при угревой сыпи (если нет гнойничков), при жирной, пористой, загрязненной, вялой, морщинистой коже, при отвесающих щеках и двойном подбородке.

Противопоказано пользоваться этой маской при красноте лица, носа, расширенных кровеносных сосудах, гнойничках и других заболеваниях кожи, волосатости лица, а также при гипертонии, астме, стенокардии, повышенной возбудимости нервной системы.

Парафиновые маски целесообразно применять два-три раза в месяц, а при двойном подбородке —

через день (15–20 процедур). В холодное время после маски в течение 30 минут выходить из помещения нельзя.

### Лекарственные травы в косметологии

Растения употреблялись в лечебных целях с глубокой древности. В настоящее время, несмотря на большие достижения в области синтеза лекарственных препаратов, использование лекарственных растений не только не снижается, но заметно возрастает. Все большее развитие получает фитотерапия — научно обоснованное лечение лекарственными травами, принятыми в медицинской практике.

Зеленые растения действуют на организм более мягко, они, как правило, не вызывают побочных действий. Целебное действие лекарственных растений на организм объясняется тем, что они содержат естественные биохимические вещества и соединения, которые хорошо переносятся. В состав растений входят: витамины, микроэлементы, растительные гормоны, фитонциды и другие вещества.

Многие растения относятся к категории лекарственных. Для лечения используются листья, цветы, корневища, плоды растений, а также кора деревьев и кустарников. Лучше всего использовать свежую зелень, однако чаще растения собирают и сразу сушат. Хранят высушенные растения в плотных мешочках.

При сборе растений надо учитывать прежде всего их экологическую чистоту. Почвы, на которых рас-

тут растения, окружающий воздух и вода должны быть чистыми, иначе посторонние вредные вещества могут попасть в растения и вместе с ними — в организм человека. Поэтому не следует собирать травы около шоссе, дорог, промышленных объектов. Сбор растений лучше всего производить в первую половину солнечного дня, когда уже обсохнет выпавшая за ночь роса. Листья обычно собирают до или после цветения растения, цветы — в период наибольшего цветения, а плоды — когда они полностью созреют. Корневища выкапывают из земли осенью: в это время в них накапливается наибольшее количество полезных биологических веществ.

При заготовке растительного сырья надо учитывать, что срок хранения высушенных растений не должен превышать 2 лет. При большем сроке хранения целебные вещества в них разрушаются.

С лечебными и косметическими целями из растений готовят соки, настои, отвары и настойки.

Для приготовления свежего, натурального сока зеленое растение измельчается и полученная масса отжимается.

Настои делают холодные и горячие. Для получения холодного настоя свежее растение измельчается, растирается и заливается холодной кипяченой водой на 6–8 часов; после этого смесь фильтруется. Если готовится горячий настой, измельченная масса растения заливается кипятком и выдерживается в горячем виде 20–30 минут; затем смесь охлаждается и фильтруется.

Отвары обычно делаются из высушенных грубых частей растений: коры деревьев, корневищ. Заготовленное размельченное растение заливается кипятком и кипятится на слабом огне 20–30 минут; после остывания отвар фильтруется.

Настойки делаются не на воде, а на спирте. В отличие от водных форм, они выдерживают значительно более длительное хранение.

В аптеках обычно продаются высушенные растения или спиртовые настойки. На основе концентрированных вытяжек из растений (экстрактов) готовятся различные таблетки, порошки, мази. Большинство гомеопатических препаратов готовится также на растительном сырье.

При приготовлении из растений водных растворов обычно берется одна столовая ложка измельченного растения на один стакан воды. Если при кипячении вода выпарилась или поглотилась растением, объем ее вновь пополняется до одного стакана. Внутрь отвары и настои обычно принимаются, если растение не сильнодействующее, по одной столовой ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды. Следует учитывать, что одна столовая ложка измельченного сырого растения соответствует приблизительно 5 г для цветов и листьев и 8 г для корневищ. Одна столовая ложка измельченного высушенного растения соответствует в среднем 3 г для цветов и листьев и 6 г для корневищ.

Учитывая зависимость внешнего вида кожи и волос от состояния организма человека, а также от кос-

метического ухода за ними, разделим все целебные растения на две основные группы: общего действия и местного. Вначале — о растениях первой группы.

Частой причиной неблагополучного состояния кожи и волос являются нарушения в нервной системе. Нормализовать ее состояние можно с помощью растений, обладающих успокаивающим действием: валерианы, пустырника.

Вялость кожи, преждевременные морщины на ней и выпадение волос связаны иногда с гормональной недостаточностью. В этих случаях может быть полезен хмель, зеленые шишечки которого содержат вещество, близкое к женскому половому гормону.

Сильно страдает состояние кожи и волос при нарушениях функции желудочно-кишечного тракта. Так, при запорах кожа приобретает землистый оттенок, на ней расширяются поры. В этом случае полезно пить натощак сок сырой свеклы или моркови. Послабляющим действием обладают также кора крушины, стебли ревеня и семена льна. Помогает бороться с запорами трава морской капусты, из которой готовится аптечный препарат «Ламинарид». Гастриты часто сопровождаются расширением капилляров на коже носа. При гастритах с пониженной кислотностью хорошо пить настой подорожника, а при гастритах с повышенной кислотностью — сок сырого картофеля, настой лекарственной ромашки, алтея.

При нарушении функции печени могут быть полезны растения, обладающие желчегонным дей-

ствием: бессмертник, кукурузные рыльца, барбарис, календула, одуванчик.

При недостаточной работе почек появляются отеки лица, ног. Мочегонными являются полевой хвощ, толокнянка, василек, нераспустившиеся почки и молодые листья березы.

Отеки лица и ног могут быть обусловлены и плохой работой сердца. Наиболее известными «сердечными» растениями являются ландыш, боярышник, адонис.

При недостаточном кровообращении и простуде могут возникнуть застойные явления в легких, нарушающие снабжение всех тканей организма кислородом. Выведению мокроты из организма способствуют настои из почек сосны, листьев мать-и-мачехи, корневищ девясила, семян аниса.

Эпидермис кожи плохо проницаем для водорастворимых витаминов. Поэтому очень важно осуществлять доставку их к коже и корням волос изнутри, вместе с током крови. Для этого полезно пить витаминные настои.

Утром лицо умывают водой комнатной температуры, смазывают кремом или припудривают. Вечером же накрывают лицо мягким полотенцем, чтобы согрелось, и остаются в горизонтальном положении 15–20 минут.

Березовый весенний сок замораживают для вечернего освежающего массажа. Остатки растаявшего сока снимают смоченным в воде ватным тампоном и смазывают лицо сметаной или сливками.

# Массаж

## Механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы

Появление морщин на лице является предметом расстройства женщин. Особенно неприятно их преждевременное образование. Они могут появиться даже у совсем молодых женщин из-за чрезмерной мимики лица. В борьбе с мимическими морщинами самое главное — всегда следить за своей мимикой. Нужно избавиться от дурной привычки морщить лицо и напрягать мышцы.

Избавиться от мелких морщин и уменьшить крупные поможет регулярный массаж лица и шеи.

Массаж — это метод механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы. Основа массажа — механические движения. Раздражения, которые они вызывают, передаются через окончания нервов в мозг и в виде ответа (рефлекторно) вызывают изменения в различных тканях и органах, восстанавливают нарушенное строение, взаимосвязь и деятельность.

Массаж предупреждает развитие дряблости и вялости кожи, препятствует появлению складок, морщин.

С помощью массажа можно воздействовать на сосуды, нервы, кожу, мышцы, секреторный аппарат кожи.

Какие же изменения возникают под влиянием массажа в тканях? На коже массаж прежде всего вызывает покраснение и повышение температуры. Он механически очищает кожу, освобождая ее от скопления отторгнувшихся роговых чешуек, остатков пота и кожного сала. Покраснение кожи и повышение температуры связаны с расширением сосудов: происходит обильное орошение кровью, увеличивается приток кислорода и питательных веществ к массируемой области, улучшается питание кожи. Вследствие этого кожа укрепляется, становится более эластичной и упругой. В коже и подкожной клетчатке снижается содержание воды и жира.

Под влиянием массажа укрепляется мышечная ткань. Массаж повышает тонус и работоспособность мышц. Он как бы снимает утомление.

Влияние массажа сказывается также в ускоренном движении крови и лимфы. Вследствие перераспределения крови в организме облегчается работа сердца.

Массаж влияет и на нервную систему. Воздействуя на многочисленные нервные окончания в коже, массаж является источником разнообразных ответных реакций организма.

Легкие, нежные массажные движения вызывают приятное ощущение и оказывают успокаивающее действие, энергичные — приводят к возбуждению нервной системы. Общеизвестно успокаивающее действие массажа при головных болях и бессоннице.

Учитывая столь разнообразное влияние массажа на ткани, его применяют с косметической целью при различных косметических недостатках.

Под влиянием массажа кожа лица становится гладкой, уменьшается угреватость, так как устья сальных желез легче освобождаются от скопившихся выделений. Сальные и потовые железы беспрепятственно выделяют вырабатываемые ими пот и кожное сало. Кожа приобретает приятную бархатистую влажность. Облегчается всасывание смягчающих средств, кремов, эмульсий. После массажа кожа делается не только гладкой, бархатистой, эластичной, но и приобретает приятный, нежный цвет. Наряду с этим повышается кожно-мышечный тонус лица. Вялая, рыхлая и отвислая кожа начинает приобретать нормальную эластичность и плотность. Отечность и одутловатость лица, особенно под глазами, постепенно делаются менее заметными.

### **Виды массажных движений**

Массаж лица и шеи состоит из симметричных движений, выполняемых пальцами и их концами. Имеется пять основных приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и вибрация. Для получения более высокого результата они обычно комбинируются.

#### **Поглаживание**

Поглаживание — одно из наиболее часто применяемых движений. Массаж начинается и заканчивается поглаживанием. Оно включает в себя ряд ритмичных, скользящих движений, которые могут

быть и обхватывающими. Поглаживание иногда сопровождается давлением. Это усиливает прилив крови к коже и мышцам, передает раздражение не только концевым нервам, но и заложенным более глубоко нервным аппаратам, и поэтому повышает рефлекторный эффект.

Все виды поглаживания должны производиться медленно и ритмично. Торопливое и неритмичное поглаживание вызывает неприятное ощущение. Поглаживания делают широкими штрихами, легко и нежно; заканчивая поглаживание, не следует беспорядочно скользить руками по лицу: надо закончить движение, легко приподнять руки и перенести их на следующую точку.

Итак, поглаживание очищает кожу, усиливает передвижение крови и лимфы, укрепляет мышцы, оказывает действие на нервные окончания и нервную систему.

### **Растирание**

Растирание действует сильнее, чем поглаживание. Оно вызывает значительное расширение кровеносных сосудов, оказывает более энергичное рефлекторное действие, способствует даже рассасыванию небольших уплотнений.

Техника этого приема разнообразна. Например, можно растирать кожу круговыми движениями концов нескольких пальцев или одного пальца. Можно производить растирания и так: ладонные поверхности кистей рук передвигают по растирае-

тому участку в противоположном направлении. Этот вид растирания носит специальное название — «пиление». Растирание может производиться и зигзагообразными движениями (применяют для быстрого нагревания кожи и подлежащих тканей).

### **Разминание**

Разминание — общеупотребительный прием массажа. Скользящими движениями концов пальцев одной или обеих рук одновременно как бы сдавливают и выжимают кожу массируемого участка. Разминание следует начинать с легких поверхностных движений, только через несколько сеансов можно переходить к более энергичным. Разминание действует более глубоко.

Этот прием в основном оказывает нагнетательное и присасывающее действие на кровеносные и лимфатические сосуды. Разминание улучшает циркуляцию крови, лимфы и тканевой жидкости. От этого улучшается питание массируемой области.

Разминание должно производиться медленно; чем медленнее его делают, тем лучше лечебный эффект.

### **Поколачивание**

Поколачивание также является активным приемом массажа, который состоит из ряда отрывистых ударов, наносимых пальцами или их концами. Движение это производится за счет свободного качания кистей в лучезапястном суставе. При поко-

лачивании концы согнутых пальцев падают на массируемые участки не все сразу, а последовательно один за другим. Такое поколачивание носит название «пальцевого душа».

Поколачивание можно производить тыльной поверхностью пальцев; в момент удара они выпрямляются. Этот вид поколачивания более энергичный.

Поколачивание всеми пальцами одновременно применяется у тучных лиц при жировых отложениях. Поколачивание вызывает расширение глубоко заложенных сосудов и прогревание тканей. Оно активней действует на нервную систему и рефлекторно повышает мышечный тонус.

### **Вибрация**

Вибрация — весьма энергичный раздражитель. Вибрация состоит из быстрых колебательных движений кистей рук на ограниченном участке или, постепенно передвигаясь, — на всей массируемой поверхности. Вибрацию производят ладонной поверхностью кистей или концами пальцев.

Поколачивание и вибрация должны применяться в заключение сеанса массажа, так как они особенно активно действуют на ткани.

### **Массаж должен начинаться мягко и нежно**

Для того, чтобы добиться желаемого эффекта при выполнении приемов массажа, необходимо придерживаться определенных правил: массаж

должен начинаться мягко и нежно, затем постепенно усиливаться и вновь мягко и нежно заканчиваться.

Частота применения отдельных приемов во время массажа неодинакова. Некоторые приемы приходится повторять до 4—5 раз, другие — реже. В необходимых случаях можно усилить не только частоту, но и силу приемов.

Нельзя начинать массаж энергично и обрывать его внезапно. В обоих случаях у массируемого останется неприятное ощущение.

Кожа лица нуждается в постепенной подготовке к массажу и специальной тренировке. Поэтому первые сеансы массажа лица не должны быть длительными и интенсивными. Нельзя приемы массажа заменять простыми щипками, а энергичного массирования достигать грубым вдавливанием пальцев в кожу. Такой «массаж» принесет только вред — вызовет раздражение кожи и судорожное сокращение мышц.

## **Виды массажа**

Массаж бывает гигиено-косметическим (косметическим по крему) и лечебным. Гигиено-косметический массаж является средством борьбы с преждевременным старением и увяданием кожи, особенно сухой и тонкой. Он оказывает и лечебное действие на уже появившиеся морщины и сниженный тонус кожи лица и шеи.

При гигиеническом (косметическом) массаже меняется быстрота отдельных движений и сила, с которой он выполняется.

Если у массируемого нежная и чувствительная кожа, то массаж проводится легко и нежно; при более грубой коже легче переносятся всякого рода раздражения, поэтому можно массировать кожу энергичнее, и отдельные приемы могут следовать быстрее один за другим.

Лечебный массаж применяется при наличии расширенных пор и усиленной жировой секреции для отделения секрета из сальных желез, для рассасывания воспалительных инфильтратов, при врожденных и приобретенных (глубоких) морщинах, двойном подбородке и пр.

Задача лечебного массажа — устранить и исправить разнообразные косметические недостатки кожи. Поэтому в каждом отдельном случае массаж нужно проводить в соответствии с теми изменениями, которые имеются на лице. При лечебном массаже за основу берется схема гигиенического массажа, и ее дополняют различными приемами, имеющими специальное назначение.

В зависимости от состояния кожи лица определяется и момент начала массажа. Обычно к 30-летнему возрасту эластичность кожи снижается. Поэтому во избежание появления преждевременных морщин на коже массаж в этом возрасте уже необходим и полезен.

Лучше всего массаж производить по назначению специалистов и специально обученным ли-

цом, которое хорошо знает анатомию лица, владеет техникой массажа и соблюдает строго гигиенические правила.

Перед массажем необходимо осмотреть и оценить состояние кожи лица — нормальная, сухая, жирная, с наличием подкожных инфильтратов. Следует также расслабить мышцы лица. С этой целью нужно полужакрыть глаза, полужакрыть рот, слегка опустить нижнюю челюсть. При таком положении зубы не соприкасаются, язык находится в покое, и возможно свободное дыхание ртом и носом.

Затем подготавливают к массажу кожу лица. При втирании даже через неповрежденную кожу могут проникнуть бактерии. Поэтому перед массажем необходимо тщательно очистить кожу, удалить с нее пудру, пыль и кожные выделения, а также грим с губ. Лицо вытирают ватным тампоном, смоченным спирто-водным раствором, лосьоном, спиртом, одеколоном, либо моют кожу лица водой с мылом или с мыльным кремом. Если у массируемого сухая кожа, вполне достаточно очистить ее тампоном, смоченным маслом или кремом.

Кожа лица протирается снизу вверх. Сначала протирают подбородок, затем окружность рта и вокруг носа, крылья носа. Потом протирают щеки, виски и, наконец, лоб.

После того, как все лицо протерто маслом или кремом, повторно протирают лицо насухо тампоном или кусочком марли.

Действие массажа можно усилить, сочетая его с тепловой процедурой. Согретая кожа активнее реагирует на массаж, содержащее сальных желез размягчается и легче и быстрее выводится наружу.

Тепло расслабляет также мышцу и этим содействует большей эффективности массажа.

Для согревания кожи рекомендуется перед сеансом массажа сделать паровую ванну. Вместо паровой ванны можно применить горячий влажный компресс. Для этого лучше всего пользоваться стерильным мохнатым полотенцем или фланелью шириной 45–50 см и длиной не менее 75–80 см. Смочив полотенце в горячей воде или лучше в подходящем отваре из лекарственных трав, накладывают его так, чтобы середина находилась на подбородке и два боковых отрезка плотно прилегали к щекам и вискам, оставляя свободными только отверстия для носа и рта. Компресс накладывают на две-три минуты. Влажное тепло чрезвычайно полезно для кожи: оно способствует набуханию клеток надкожицы и скорейшему отторжению отмирающих чешуек.

Однако подготовка кожи к массажу на этом не заканчивается. Кожу надо сделать скользкой, чтобы она не тянулась за массирующей рукой; надо облегчить возможность захватывать кожу в складки и удерживать их. Для этого после тепловых процедур кожу смазывают каким-либо жиром.

В состав массажных кремов входят трудно разлагающиеся жиры, консервирующие вещества и отдушка для запаха. Употребляемый для массажа крем должен быть мягким, нежным, легко расплываться на коже и не портиться от времени. Массажный крем не должен раздражать кожу и пачкать белье; хороший массажный крем после окончания массажа легко снимается.

Смазывание кожи жирным кремом необходимо лишь для отдельных приемов массажа. При поглаживании и растирании, когда требуется легкое скольжение руки и пальцев, желательно смазывание кожи кремом. Наоборот, разминание, поколачивание и вибрацию следует выполнять на сухой коже.

Если кожа лица склонна к раздражению, то не следует при массаже применять крем. Во время массирования крем смешивается с кожными выделениями, отпадающими роговыми чешуйками и находящимися на коже микроорганизмами. Вся эта смесь представляет собой серовато-грязноватую массу; она может забиваться в поры и вызывать раздражение кожи. В этих случаях лучше прибегать к менее раздражающим препаратам: пудре, детской присыпке и особенно тальку. Однако и они обладают недостатками. Присыпки, особенно пудра, смешиваются с кожными выделениями и образуют клейстер, который может закупорить поры. Только чистый тальк хорошо впитывает жир и

пот, не раздражает кожу, делает ее гладкой. Тальк легко смывается после массажа. Однако и тальк может забиваться в устья сальных и потовых желез, препятствуя нормальному отделению пота и кожного сала.

Лучшие массажные средства, очищающие кожу, не раздражая ее, — спирт и эфир. Они обладают большими преимуществами: не закрывают пор кожи, не препятствуют нормальной деятельности кожных желез и хорошо дезинфицируют кожу. Спирт и эфир можно рекомендовать при жирной коже с расширенными порами. В этих случаях кожу лица протирают сначала ватным тампоном, смоченным спиртом, а затем другим ватным тампоном, смоченным эфиром. При обработке кожи эфиром ее не следует усердно растирать, так как это может вызвать раздражение. Обрабатывать кожу надо легкими надавливающими движениями.

Преимущество такого способа обработки следующее: кожа хорошо очищается, поры открыты, из них легко удаляются выделения. В то же время подготовленная таким образом для массажа кожа становится гладкой, и рука по ней хорошо скользит, кожа легко захватывается в складки и не тянется за массирующей рукой. Обработка кожи эфиром и спиртом пригодна для всех приемов массажа.

Можно для лучшего скольжения рук ладонную поверхность кистей смазать массажным кремом или растительным маслом.

При смазывании кожи лица питательным кремом его распределяют равномерно по лицу путем легкого поглаживания кожи по «массажным линиям»:

- от середины лба — к вискам;
- от крыльев носа — к вискам;
- от углов рта — к середине ушных раковин;
- от середины подбородка — к мочкам ушных раковин.

Массажные движения должны быть ритмичными, не растягивать кожу, повторяться не менее пяти раз.

Массаж длится 12–15 минут, при этом один курс включает 15–20 массажей. Ежедневно производится 1–2 процедуры, а в течение года не более 1–3 курсов.

## Показания и противопоказания к массажу

Чаще всего массаж лица применяют для сохранения гладкости, упругости и свежести кожи.

Показанием к массажу лица служит усиленная деятельность сальных желез, избыточное салоотделение и задержка его в протоках сальных желез. Массаж с успехом применяется также при сухой, шелушащейся коже и при дряблой, усеянной морщинками. Показаниями к массажу лица служат далее его одутловатость, особенно вокруг глаз, и наличие

двойного подбородка. Наконец, массаж лица может применяться при склонности к застойным явлениям, красноте, при рубцовых изменениях кожи лица.

Широкое применение массажа объясняется его относительной безвредностью.

Противопоказаниями к применению массажа являются воспалительные явления на коже и ее гнойничковые поражения, кожные заболевания (микозы), плоские бородавки, чрезмерная волосатость, а из общих заболеваний — тяжелые нарушения сердечно-сосудистой системы, в частности, гипертоническая болезнь, а также болезни нервной системы.

### **Косметический массаж**

1. Оглаживание по ходу передней лицевой или кожной вены и кровеносных сосудов шеи.

Это движение производят подушечками больших пальцев, которые помещают между бровями.

Слегка надавливая, скользят пальцами по боковым поверхностям носа вниз и в стороны, направляясь к краю нижней челюсти.

От угла нижней челюсти ладонной стороной сомкнутых пальцев (за исключением большого) делают легкое поглаживание боковых поверхностей шеи сверху вниз.

Одновременное поглаживание шеи с обеих сторон ведет к усиленному оттоку крови из сосудов.

Однако слишком энергичное поглаживание может вызвать обморочное состояние.

2. Поглаживание передней поверхности шеи. Поглаживание производится широким штрихом сомкнутыми пальцами, снизу вверх по ходу волокон подкожной мышцы шеи. Когда концы пальцев достигают края нижней челюсти, продолжают поглаживание от ее края к ушной мочке, под которой концами пальцев делают легкое надавливание.

Этот прием повторяют 3–4 раза. При поглаживании передней поверхности шеи следует помнить о щитовидной железе.

3. Поглаживание кожи лица по направлению кожных линий. Поглаживание кожи лица ведется от средней линии к ушам в трех направлениях:

1-е направление — от верхней губы и подбородка. Пальцы помещают так, чтобы они заходили за среднюю линию, причем указательные пальцы располагают на верхней губе, средние — в подбородочной ямке, четвертые и пятые — под подбородком.

2-е направление — от спинки носа по щекам. Это движение выполняется на носу кончиками трех пальцев (без большого пальца и мизинца), а на щеках — ладонными поверхностями четырех пальцев (без большого пальца). Оканчивая поглаживание в этом направлении, пальцами надавливают на околоушную область.

3-е направление — от спинки носа по краю круговой мышцы глаза к височной ямке. Поглажива-

ние в этой области заканчивается легкой вибрацией в височной ямке. Поглаживание кожи лица делают 4 раза.

4. Поглаживание в области глазниц. Это движение начинается от височной ямки. После вибрации подушечками средних пальцев поглаживают кожу нижнего края глазницы по направлению к носу. Этим же штрихом поглаживают кожу верхнего края глазниц. У внутреннего края глазниц, когда средние пальцы достигают бровей, присоединяют еще вторые или четвертые пальцы и продолжают поглаживание по верхнему краю глазниц к височным ямкам, как бы зажимая брови между пальцами.

Круговых поглаживаний век следует избегать. Поглаживание кожи области глазниц можно дополнить следующими движениями: захватив бровь между пальцами, зигзагообразным штрихом отглаживают верхний край глазницы. Поглаживания глазниц повторяют не более двух-трех раз.

5. Поглаживание лба. Ладонной поверхностью сомкнутых пальцев поглаживают лоб снизу вверх — от надбровных дуг до края волосяного покрова. Это направление соответствует ходу волокон лобной мышцы.

Поглаживание выполняют непрерывно то одной, то другой рукой. Вначале поглаживают среднюю часть лба, затем боковые.

6. Поглаживание лица по ходу лимфатических сосудов. Это движение начинают от середины лба и

ведут параллельно краю волосистой части головы до околоушной области. Следующее направление: от носа и верхней половины щек — к углу нижней челюсти. Третье направление: от крыльев носа и нижней половины щек — к подчелюстным железам.

Это — подготовительный прием, после окончания его приступают к детальному массажу. Это означает, что здесь вам пора приступить к массажированию отдельных частей лица.

7. Растирание подбородка, носа, верхней губы. Концами двух или трех пальцев производят круговые растирания подбородка снизу вверх к подбородочной ямке. Затем делают растирания по направлению к углам рта и по верхней губе и, наконец, не отрывая пальцев, продолжают растирания по направлению к крыльям носа. Далее такими же круговыми движениями растирают боковые поверхности носа.

Растирания на носу делают по ходу часовой стрелки и продолжают по направлению к переносице. Здесь круговые движения переходят в поглаживающие по краю круговой мышцы глаза к височной области.

Прием заканчивается в височной впадине легкой вибрацией. Растирание носа, подбородка и верхней губы повторяют 3—4 раза.

8. Растирание носа. Подушечками больших пальцев растирают круговыми движениями против

хода часовой стрелки боковые поверхности носа, продвигаясь одновременно от кончика носа вверх.

9. Растирание лба. Концами двух или трех пальцев растирают лоб круговыми движениями — от середины лба по направлению к височным областям. Сделав в височной области легкую вибрацию, продолжают растирание круговыми движениями до околоушных областей.

10. Зигзагообразное растирание лба. Пальцами левой руки фиксируют кожу височной области слева. Концами пальцев правой руки растирают лоб зигзагообразными движениями. Растирание это производят от левой височной впадины к правой. Такое же движение повторяют в обратном направлении.

11. Растирание щек. Растирание щек ведется по двум направлениям: концами двух-трех пальцев растирают круговыми движениями щеки от височной области к губе и от ушных отверстий к углам рта.

12. Растирание нижней части подбородка и щек. От середины подбородка делают растирание круговыми движениями по направлению к ушной мочке. Растирание повторяют 3—4 раза, затем делают общие поглаживания всего лица.

13. Разминание щек. Указательным и большим пальцами обеих рук захватывают всю толщу кожи щеки по ходу кожных линий по направлению от средней части лица к уху и нижней челюсти.

Разминание кожи отличается от щипка: при разминании захваченная кожная складка слегка сдавливается и прижимается к лицевым костям; при этом складка не должна оттягиваться. При щипке, наоборот, кожная складка только оттягивается.

14. Разминание щек. При этом движении разминание делают на каждой стороне попеременно концами указательного и большого пальцев обеих рук соответственно направлению кожных линий. Затем переходят к заключительному массажу, для чего вновь повторяют поглаживания, а затем поколачивания и вибрацию.

15. Поколачивание, или «пальцевой душ».

Концами четырех пальцев поколачивают кожу лица круговыми движениями сначала на лбу, затем на щеках и подбородке.

Все приемы гигиенического массажа надо делать эластично и ритмично.

Гигиенический массаж можно широко применять для поддержания кожи в хорошем состоянии у лиц, даже не имеющих никаких косметических недостатков. Он не приносит вреда, если им не злоупотреблять.

В молодом возрасте, при нормальной коже, вполне достаточно массировать лицо один-два раза в месяц. Если же на коже лица намечаются морщинки под глазами, надо обильно накладывать крем на соответствующую область. В этих случаях

к гигиенической схеме массажа следует добавить круговые доколачивания концами пальцев, как бы вбивая крем по направлению от височной впадины к носу по ходу круговой мышцы глаз. Этот прием можно повторять во время массажа по 3—4 раза подряд. Продолжительность каждого сеанса массажа в этих случаях — 8—10 минут. Молодым людям с начинающимися морщинками вокруг глаз полезно проводить курсовое лечение массажем; на курс лечения назначается 10 сеансов через день, а курсы следует проводить два раза в год.

Если кожа сухая, жесткая и грубая, то во избежание раздражения полезно ее массировать через день. Массаж следует делать регулярно до тех пор, пока кожа не станет мягкой и гладкой. Обычно это наступает через 5—7 сеансов. Первые сеансы должны быть короче — не свыше 8 минут. С каждым сеансом длительность массажа может увеличиваться на 1—2 минуты; максимальная длительность массажа — 12 минут.

Хороший эффект дает гигиенический массаж у лиц с повышенной нервной возбудимостью. В этих случаях поглаживание и вибрационные движения следует делать чрезвычайно легко и нежно.

К 35-летнему возрасту обычно уже заметно выявляются морщины под глазами, на лбу и у наружных углов глаз — так называемые «гусиные лапки». Для того, чтобы приостановить эти явления, схему

гигиенического массажа нужно дополнить следующими приемами:

16. Поперечное растирание морщин. Указательным и средним пальцами левой руки придерживают кожу вдоль морщинок. Концами тех же пальцев правой руки производят круговые растирания по ходу морщин; эти растирания делают в височных областях, между бровями и около углов рта. На лбу следует массировать таким образом каждую морщинку. Движения повторяют два-три раза.

Можно применить также другой прием:

17. Перемежающееся поперечное сдавливание морщин. Концами большого и указательного пальцев обеих рук захватывают кожные складки перпендикулярно ходу морщин. Массируя по ходу каждой морщинки, передвигают пальцы от угла глаза к височной впадине. Носогубная складка массируется снизу вверх, морщины на лбу и шее — справа налево и наоборот.

Если морщин много, как это часто бывает на шее и на лбу, нужно массировать каждую морщинку в отдельности. Эти специальные приемы следует повторять 3—4 раза и чередовать их с общими приемами гигиенического массажа.

Чаще всего кожа делается более вялой и дряблой в 35—40 лет. Она растягивается, поры расширяются, морщины углубляются, нижняя часть лица оттягивается и как бы отвисает. В это время лицо особенно нуждается в специальном массаже.

Приступая к массажированию вялой и дряблой кожи, склонной к образованию морщин, следует обильно смазывать кожу жиром. Для этого можно использовать массажный крем или масло. Прежде чем накладывать на лицо крем для массажа, его растирают на ладонях рук до получения консистенции мягкого масла. Следует помнить, что, застывая, крем мешает массажированию. Смазав лицо мягким кремом, нежно и осторожно проводят подготовительный массаж, поглаживая и растирая кожу. Затем ватным тампоном удаляют избыток крема и переходят к специальному массажу.

Он состоит из следующих приемов: давящих поглаживаний, придавливаний и поколачиваний. Давящие поглаживания проводят по трем направлениям: от подбородка к середине лба, от подбородка к височной впадине, от подбородка к уху.

18. Давящее поглаживание от подбородка к середине лба. Ладонной поверхностью выпрямленных и сомкнутых четырех пальцев кожу лица последовательно прижимают и поглаживают. Такие давящие поглаживания проводятся от подбородка к краю волосяного покрова, от подбородка к височной впадине и от подбородка к уху. Производя давящее поглаживание, следует приподнимать кожу; ни в коем случае нельзя при надавливании смещать ее книзу.

Прижимания во время давящих поглаживаний делают сначала на подбородке, около углов рта, на

верхней губе, в области верхней челюсти около крыльев носа, между бровями, на лбу у края волосяного покрова.

19. Давящее поглаживание от подбородка к височной впадине. Давящее поглаживание производят от подбородка к височным областям. Придавливания делают не отрывая пальцев, плавно перенося их с одной точки на другую в следующем порядке: в области верхней челюсти под скуловой костью, затем в височной впадине и, наконец, у края волосяного покрова головы.

20. Давящее поглаживание от подбородка к уху. Давящее поглаживание от подбородка до околоушной области; его повторяют 4 раза. Пальцы при этом движении передвигаются параллельно краю нижней челюсти.

Вслед за этими давящими поглаживаниями по тем же направлениям производят, как бы подтягивая кожу щек, обычные поглаживания, которые повторяют 3—4 раза. Массаж заканчивают снова давящими поглаживаниями.

Специальный массаж включает также описанный выше прием поколачивания.

21. Поколачивание концами пальцев. Концами пальцев или ладонной стороной их производят поколачивания по всему лицу, особенно на щеках. Поколачивание можно заканчивать подхлестыванием.

22. Круговое растирание щек. При выполнении этого движения пальцы должны быть согнуты. Средними фалангами их производят круговые растирания, стараясь приподнять и поддержать отвисшую кожу.

Во время круговых движений пальцы одновременно передвигаются вперед и назад. Круговое движение начинается снизу, из-под края нижней челюсти, дальнейшее его направление — к носу, затем к скуловой кости, потом к уху, и, наконец, вниз — к исходному положению. Такие растирания на каждой щеке следует повторять не менее четырех раз.

23. Волнообразное поглаживание подбородка. Исходное положение: подушечки больших пальцев помещают в подбородочной ямке, концами остальных пальцев обхватывают подбородок. Сначала делают поглаживание снизу вверх до соприкосновения с большими пальцами, затем пальцами зигзагообразно поглаживают от подбородка до левого уха.

Для того, чтобы сохранить контуры лица у людей старше 40 лет, надо при массаже уделять наибольшее внимание мышцам. В этом возрасте рекомендуется в основном применять давящие приемы. Массаж надо вести по трем направлениям, повторяя отдельные приемы несколько раз: первое направление — от подбородка к углам рта, носу, углам глаз, лбу; второе направление — от подбо-

родка к виску; третье направление — от подбородка к уху.

У лиц в возрасте старше 40 лет особенно полезно применять во время массажа вяжущую туалетную воду и постоянно увлажнять ею пальцы рук. В указанных случаях массаж делается не реже одного раза в неделю.

Нередко, независимо от возраста, у некоторых людей образуется двойной подбородок. Для его устранения полезно применять следующие специальные движения:

24. Поглаживание верхней части шеи. Это движение производят ладонной поверхностью сомкнутых пальцев попеременно то одной, то другой рукой в направлении от правого уха к левому и наоборот.

25. Поколачивание верхней части шеи. Тыльной поверхностью выпрямленных пальцев поколачивают одновременно обеими руками подчелюстную область. Этот прием повышает температуру кожи, усиливает обмен в ней и оказывает рефлекторное воздействие на весь организм.

При отечности на лице форма массажных движений меняется. Отечность связана с плохим оттоком лимфы и чаще всего располагается в над- и подглазничной областях. В этих случаях применяют поглаживающие движения, ускоряющие ток лимфы и крови.

Кроме поглаживаний, с успехом можно применять также разминания и сдавливания. Направление движений должно соответствовать, по возможности, оттоку крови и лимфы.

Во время массажа при отеке в области глазниц рекомендуется на закрытые веки накладывать ватные тампоны, смоченные каким-либо вяжущим раствором (танин или настой ромашки).

Этот массаж полезно дополнить поколачиваниями вокруг глаз.

Необходимо учесть, что отечная кожа обычно излишне растянута, поэтому массаж лица надо выполнять весьма осторожно, не смещать и не растягивать кожу; поглаживания век следует избегать.

При отечности области глазниц с успехом применяется также пластический массаж.

## Лечебный массаж

Помимо гигиенического массажа, в косметике применяют также и лечебный массаж.

Лечебный массаж рекомендуется при жирной коже и угрях. Он значительно отличается от гигиенического массажа и заключается в выжимании сальных желез. Выжимание производится пощипыванием по ходу выводных протоков сальных желез концами большого и указательного пальцев. При правильном выжимании содержимое сальных желез выступает на поверхности кожи в виде

## **Массаж**

---

маслянистых капель, творожистой массы или извивающихся стержней.

При этом массаже следует пользоваться тальком; еще лучше массировать, обработав кожу спиртом или эфиром.

Применение кремов и вазелина противопоказано. Продолжительность массажа — 10 минут. Сеансы можно повторять через день. Курс лечения — 10—16 сеансов.

Через два-три месяца курс лечения можно повторить.

## **Лечебный пластический массаж**

Пластический массаж оказывает более глубокое действие на ткани. Под его влиянием усиливается приток и отток крови и происходит лучшее орошение кровью тканей. Это подтверждается ощущением жара, местным повышением температуры после каждого сеанса и некоторым набуханием кожи. Все эти явления держатся не более 1—2 часов; затем реакция исчезает, цвет кожи бледнеет, и она приобретает свежий вид.

Техника пластического массажа заключается в том, что концами пальцев захватывают складку кожи вместе с подкожной клетчаткой и как бы вдавливают слегка вибрирующей рукой в глубину.

Эти движения совершаются по кругам. При пластическом массаже, следовательно, применяют разминание кожи на месте; ни в коем случае нельзя смещать кожу по каким-либо направлениям. Во время массажа необходимо, по возможности, выжимать ткани, однако нельзя применять большой силы, чтобы не повредить их.

Движения пальцев рук, захватывающих кожу, совершаются непрерывно по кругам. Таким образом следует обработать все лицо и затем повторить эти движения, но уже более поверхностно. Это выполняют только концами большого и указательного пальцев, причем складки кожи выскакивают из-под пальцев, как косточки из вишен.

Пластический массаж делают в различных направлениях: от кончика носа — к переносице, на лбу и щеках — по кожным линиям. На веках пластический массаж не делают.

Движения при пластическом массаже должны быть быстрыми и ловкими, захватывание и сдавливание кожи — по возможности короткими. Каждое разминание надо сопровождать вибрацией.

Эффект пластического массажа объясняется многими причинами. Здесь имеют значение внезапное сжатие, захватывание и разминание кожи, сочетание разминания с вибрационными движениями, наконец, быстрота массажных движений.

Рекомендуется начинать пластический массаж нежными и медленными движениями, постепенно усиливая и ускоряя их, а к концу сеанса вновь ослабляя и замедляя.

Смазывание кожи кремами при пластическом массаже мешает правильному и глубокому захватыванию кожи, поэтому следует пользоваться тальком или спиртом и эфиром. Кожные выделения на поверхности кожи удаляют протиранием спиртовым раствором или одеколоном.

Массаж продолжается 6—8 минут. Первые 5 сеансов рекомендуется проделывать ежедневно, а затем через день. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

### **Самомассаж лица**

Для поддержания хорошего состояния кожи лица ежедневный массаж имеет большое значение, так как через него ставится цель — ежедневное разглаживание морщин и правильное нанесение крема.

К самомассажу необходимо подготовиться. Прежде всего надо освободить шею, сесть в удобную позу, очистить кожу лица, расслабить мышцы шеи и лица.

При самомассаже надо пользоваться главным образом одним приемом — поколачиванием. Оно улучшает кровообращение в коже и оказывает рефлекторное действие. Техника поколачивания проста: концами четырех выпрямленных сомкнутых пальцев

обеих рук одновременно производят поколачивание кожи лица. Правой рукой поколачивают правую половину лица, левой — левую половину.

Под глазами поколачивание делают подушечками третьего, четвертого и пятого пальцев, но не всеми сразу, а каждым по очереди. Таким образом, удары пальцев следуют быстро один за другим.

Подчелюстную область рекомендуется массировать похлопыванием тыльной стороной пальцев. Похлопывание начинают левой рукой справа налево, затем правой рукой слева направо, повторяя это движение несколько раз. Двойной подбородок очень удобно похлопывать полотенцем или салфеткой, для чего среднюю часть полотенца смачивают водой, отжимают, складывают вдвое и держат за концы, то натягивая, то расслабляя его. Многократное натягивание полотенца и последовательное расслабление его производит поколачивание по подбородку, которое оказывает более глубокое действие, чем поколачивание пальцами.

Самомассаж следует проводить систематически. Если поколачивание недостаточно эффективно, рекомендуется добавить еще несколько поглаживающих движений.

1. Поглаживание лба. Концами 3—4 пальцев поглаживают лоб в направлении от бровей к волосистой части головы; правой рукой поглаживают правую половину лба, левой — левую.

2. Поглаживание верхней части щеки. Концами два-три пальцев производят легкое поглаживание в направлении от спинки носа к височным областям.

3. Поглаживание средней части щек. Поглаживание производится ладонной поверхностью двух-трех пальцев от середины верхней губы по направлению к ушному отверстию.

4. Поглаживание нижней части щек и подбородка. Поглаживание этой части лица проводится двумя способами: ладонной и тыльной поверхностями пальцев. Ладонной поверхностью пальцев легко поглаживают от середины подбородка к ушной мочке или тыльной поверхностью четырех пальцев обеих рук от середины подбородка, под ним и в стороны — по направлению к ушам.

Эти движения желательно проделывать ежедневно или, в крайнем случае, через день.

Методика самомассажа чрезвычайно проста, удобна, доступна и не требует большой затраты времени. Следует, однако, сказать, что самомассаж не может полностью заменить массажа.

## **Гимнастика лица**

Сочетание гимнастики мимических мышц лица с самомассажем вполне удовлетворительно может заменить гигиенический массаж.

Гимнастика мимических мышц лица состоит из комплекса упражнений:

1. Плотно закрыть глаза; пауза (считать до трех); затем широко раскрыть глаза; пауза. Упражнение повторить 5 раз.

2. Плотно закрывать и широко открывать глаза, придерживая у наружных углов глаз круговую мышцу глаза указательным и средним пальцами.

3. Подтягивать нижнее веко к верхнему, глядя вперед; пауза 2 сек.; после паузы расслабить веко, опуская его.

4. Голову держать прямо; медленно вращать глазами по кругу сначала влево, потом вправо. Упражнение повторить 4–5 раз.

5. Глядеть вперед; медленно переводить глаза влево; пауза; затем глаза переводить в исходное положение.

Четвертое и пятое упражнения следует повторять последовательно, переводя глаза влево, вправо, вниз и вверх.

Все пять упражнений укрепляют глазные мышцы, уменьшают отечность под глазами, тонизируют кожу, препятствуют образованию морщин.

При двойном подбородке, дряблости кожи, отвислых щеках можно рекомендовать следующий комплекс упражнений:

1. Вдох через нос, сильно расширяя и растягивая крылья носа; выдох через рот.

2. Зубы сомкнуты; вдох через рот; углы рта резко оттягиваются в стороны; выдох через нос.

3. Зубы сомкнуты; вдох через рот; выдох либо через рот, вытянув губы в трубочку, либо через правый или левый угол рта.

4. Зубы сомкнуты; вдох через рот; выдох через рот, надувая щеки.

5. Вдох через нос со втягиванием щек, выдох через рот.

6. Медленный вдох через нос, запрокинув голову назад; выдох через рот, голова возвращается в исходное положение.

7. При вдохе через нос максимальный наклон головы в направлении правого плеча; плечо не поднимать; голова возвращается в исходное положение при выдохе через рот; упражнение повторяется также в противоположном направлении.

8. Круговой поворот головы — сначала справа налево, затем в обратную сторону.

9. При вдохе через нос максимальный поворот головы вправо, при выдохе через рот возвращение в исходное положение; упражнение повторяется также в противоположном направлении.

Все перечисленные упражнения необходимо проводить ежедневно. В первых сеансах упражнения повторяются по два-три раза, в дальнейшем — до 10 раз за сеанс. Отдельные упражнения, например, при двойном подбородке и отвисших щеках, можно делать до 20 раз за сеанс.

# Современный рынок косметики

## Мелатонин

Совсем недавно Минздрав России разрешил к применению самый знаменитый препарат 20 века — Мелатонин (производство американского фармацевтического концерна «Genzyme», торговая марка «Мелапур»), который, по утверждению его исследователей, способен остановить и даже повернуть вспять процесс старения организма.

«Мы будем жить до 120 лет без болезней». «Старение — это болезнь, которую можно предотвращать» — под такими заголовками на Западе выходят статьи о мелатонине.

Данный препарат является натуральной копией гормона, выделяемого эпифизом человека: маленьким шишковидным телом, находящимся в основании черепа. В организме он вырабатывается, когда человеку необходимо отдохнуть. Мелатонин передает телу посланный мозгом приказ расслабиться, не тратить энергию на жизнедеятельность, а бросить все свои ресурсы на восстановление поврежденных за день клеток и тканей. Мелатонин — это снотворное, созданное природой, помогающее самолечению и самовосстановлению организма.

Пока вы молоды, мелатонин вырабатывается в достаточном количестве, поэтому не возникают проблемы со сном, а царапины и болячки заживают, как на кошках. Когда из-за старости, либо болезней, нервов, стрессов, плохой экологии и т.д. мелатонина вырабатывается мало, мы страдаем от бессоницы. Поэтому за ночь мы не отдыхаем, и дольше происходит заживление ран и регенерация поврежденных клеток. Помочь этому может мелатонин.

Приняв таблетку «Мелапура», 85% людей сладко засыпают и спят глубоким освежающим сном. И во время этого сна активно действуют восстановительные силы организма.

Ученые считают, что прием мелатонина может замедлить рост опухолей, предотвратить образование катаракт и сохранить зрение, понизить уровень холестерина, предупредить разрастание клеток простаты, уменьшить воздействие стрессов на организм.

Мелатонин поможет многим наслаждаться сексом в любом возрасте.

Мелатонин рекомендован при инсомнии, при иных проблемах со сном или засыпанием, а также людям, летающим через несколько временных зон и/или работающим посменно (Мелатонин обладает способностью переводить внутренние часы человека), а также всем тем, кто хочет жить дольше, насыщеннее и в более здоровом теле.

### Clinique

#### **Cream Shave — крем для бритья**

Дает бритве возможность не скрести, а легко скользить по коже. Содержит большое количество смягчающих веществ, удерживающих влагу на бороде. Приподнимает волосы бороды, обеспечивая тщательное и комфортное бритье. Успокаивает кожу во время бритья и после него.

#### **Turnaround Lotion — лосьон для усиленного отшелушивания**

Благодаря этому средству кожа мужчин выглядит более здоровой и подтянутой. Укрепляет и тонизирует кожу. Уменьшает видимость морщинок и последствия воздействия солнечных лучей. Делает кожу более ровной, обеспечивая более тщательное и комфортное бритье. Увлажняет кожу. Легкий, не содержит жировых добавок, не оставляет блеска.

#### **Stick-Form Antiperspirant-Deodorant — средство от пота**

Надежная защита в течение всего дня. Удобная форма, нелипкий. Можно надеть одежду сразу после применения. Без запаха.

### **Roll-On Antiperspirant-Deodorant — дезодорант шариковый**

Контролирует выделение пота в течение всего дня. Быстро высыхает и не оставляет следов на одежде. Предупреждает запах пота.

### **M Shave Aloe Gel — гель для бритья**

Гель с высокой концентрацией алоэ, не содержащий жировых добавок. Образует обильную пену. Смягчает и образует комфортную зону для бритья между лезвием и кожей даже при наличии самой жесткой бороды. Благодаря алоэ, снимает раздражение кожи после бритья.

### **Face Lotion Oil-Free Formula — обезжиренный жидкий крем для лица**

Обезжиренное увлажняющее средство для жирной кожи. Обеспечивает кожу влагой, сглаживает видимость морщин и шершавых участков кожи. Контролирует жирный блеск.

### **Post-Shave Healer — средство после бритья**

Легкий лосьон, который успокаивает свежевыбритую кожу. Высокое содержание алоэ снимает раздражение и сухость кожи. Способствует заживлению небольших ранок и порезов. Предназначен для любого типа кожи.

### **Daily Eye Fitness — крем для кожи вокруг глаз**

Легкий крем, укрепляющий кожу вокруг глаз и улучшающий ее состояние. Помогает бороться с морщинками, грубостью кожи, восстанавливает ее здоровый вид и тонус. Крем незаметен. Состояние кожи вокруг глаз быстро улучшается. Предназначен для любого типа кожи.

### **Body Scrub — скраб для тела**

Прекрасное освежающее средство для душа. Мелкие частички в растворимой в воде основе убирают с огрубевших участков кожи омертвевшие клетки, шероховатости, жировые налеты. Тонизирует кожу, делает ее гладкой.

### **Face Soap — мыло для лица**

Тщательно очищает кожу лица, она становится свежей, мягкой, никогда не возникает ощущения стянутости и неудобства. Создан ведущими дерматологами «Клиник» специально для мужчин. Выпускается двух видов: Regular Strength (Регуляр Стренг) — умеренного действия — для нормальной и сухой кожи и Extra-Strength (Экстра Стренг) — сильнодействующее — для более жирной кожи.

### **Scruffing Lotion — отшелушивающий лосьон для лица**

Убирает омертвевшие клетки с поверхности кожи. Способствует быстрому обновлению кожи. Регулирует деятельность сальных желез, уменьшая вероятность закупоривания пор, появления прыщей. Выпускается четырех видов: 1/2 — для чувствительной кожи; 2 1/2 — для сухой и нормальной кожи; 3 1/2 — для жирной кожи и 4 1/2 — для очень жирной кожи.

### **M Lotion — увлажняющий лосьон для лица**

Снимает ощущение сухости кожи, смягчает, увлажняет. Уменьшает раздражение после бритья и поддерживает кожу в хорошем состоянии. Предназначен для мужчин с любым типом кожи. Наносить по мере необходимости на чистые участки кожи после проведения отшелушивания.

Продукция серии «Клиник для мужчин» основана на рекомендациях ведущих американских дерматологов. Она обеспечивает максимальные результаты при минимальных хлопотах. «Клиник» помогает Вам справляться с ежедневной рутиной без потерь. Все действует быстро и хорошо.

### «Серебряная линия»

#### Молочко «Серебряная линия»

В составе — натуральные фруктовые кислоты и экстракт розовых лепестков.

Ежедневное очищение кожи — это залог ее здоровья и красоты, а регулярное увлажнение — это сохранение ее молодости.

Не только легкое снятие макияжа, но и хорошее увлажнение обеспечивает молочко со специальным комплексом природных компонентов.

Фруктовые кислоты способствуют удалению мертвых клеток кожи и одновременно ее увлажняют, благодаря чему она становится более упругой, приобретает мягкость, эластичность и свежий вид. Кроме того, кожа защищена в процессе очистки благодаря антисептическому действию экстракта розовых лепестков.

Результат — чистая и увлажненная кожа, свежий цвет лица.

Используйте для легкого увлажнения кожи и снятия макияжа.

Научно доказанная эффективность подтверждена тестами входящих компонентов.

#### Лосьон-тоник «Серебряная линия»

Лосьон без спирта, содержит натуральные фруктовые кислоты, экстракт зеленого чая.

Для того, чтобы наша кожа дольше оставалась молодой и красивой, ей необходима очистка дважды в день. Но простого снятия макияжа и умывания ей недостаточно, необходимо тонизирование и подготовка к хорошему восприятию крема.

Мягкий лосьон-тоник с натуральными фруктовыми кислотами бережно ухаживает за Вашей кожей, легко ее увлажняя и обеспечивая правильную очистку.

Благодаря экстракту зеленого чая и содержащимся в нем витаминам В2, Р, С, К и рибофлавину ликвидируются сухость кожи, укрепляются стенки мельчайших сосудов, хорошо очищаются поры.

В результате — чистая и увлажненная кожа, ощущение свежести и комфорта. Эффективное проникновение крема. Прекрасный цвет лица.

Ежедневно утром и вечером после умывания и снятия макияжа небольшое количество лосьона наносите на ватный тампон и протирайте лицо.

### **Скраб «Серебряная линия»**

В составе водоросли и натуральные минералы. Ежедневно в нашей коже происходит множество клеточных процессов. Одни клетки рождаются, другие становятся старыми, огрубевают и мешают ее нормальному функционированию. Поэтому необходима специальная очистка кожи от огрубевших клеток эпителия. Простого умывания недостаточно.

Скраб, созданный на основе мельчайших натуральных минералов, мягко очищает кожу, делает ее гладкой, свежей и упругой. Водоросли, входящие в состав скраба, содержат витамины, аминокислоты и йод, обладают прекрасным увлажняющим и бактерицидным действием, способствуют выведению токсинов.

Содержание специальных смягчающих компонентов благоприятно влияет на качество используемой при умывании воды.

После применения Ваша кожа приобретает эластичность и хороший тонус, она необыкновенно мягкая и нежная. Максимально подготовлена для проникновения крема.

Небольшое количество скраба нанесите на увлажненное лицо и шею. Легкими круговыми движениями помассируйте кожу и умойтесь теплой водой. Рекомендуется применять 1–2 раза в неделю.

Ежедневное нанесение увлажняющих средств под макияж защищает кожу от вредных факторов окружающей среды и нарушения баланса влаги.

### **Дневной крем для нормальной и комбинированной кожи**

В составе: артемия (морской планктон), комплекс витаминов (Е + В5), эдерлайн (экстракт семян яблок).

Ежедневное внешнее воздействие (влияние солнца, загрязнение, изменения температур, ветер) мо-

жет привести к тому, что наша кожа быстрее потеряет юную свежесть и состарится. Она нуждается в постоянной защите и особом питании. Для того, чтобы дольше сохранить ее молодость и красоту, обеспечьте ей достойный уход.

Крем со специально подобранными компонентами решает эту проблему. Великолепно насыщая и увлажняя кожу, он ее успокаивает, восстанавливает защитный слой, наполняет его влагой и кислородом. Компоненты крема улучшают цвет кожи и помогают ей адаптироваться к внешней среде.

Нейтрализуется негативное влияние солнца на кожу и сохраняется ее молодость — красивая и защищенная кожа на протяжении всего дня.

Наносите утром на очищенную кожу лица и шеи.

Имеет легкую нежирную консистенцию и может служить основой для макияжа.

### **Дневной крем для сухой и чувствительной кожи**

В составе: артемия (морской планктон), комплекс витаминов (E + B5), антистрессовый клеточный биокомплекс.

Чувствительная кожа быстро реагирует на внешние неблагоприятные факторы и особенно на эмоции и стрессы, теряя свою мягкость и приобретая тусклый оттенок. Сухая кожа ощущает стянутость, иногда может шелушиться и краснеть на холоде. Такой коже необходима особая бережная защита.

Необычайно мягкий крем уделяет ей особенное внимание. Великолепно увлажняя и насыщая кожу витаминами, он постепенно улучшает ее цвет и моделирует структуру, предотвращая появление морщин.

Благодаря уникальным природным компонентам Ваша кожа надежно защищена: крем улучшает ее сопротивляемость к неблагоприятным факторам, в т.ч. стрессам и эмоциям, и помогает адаптироваться к внешней среде.

Крем нейтрализует негативное влияние солнца на кожу и сохраняет ее молодость.

Имеет приятную консистенцию и может служить основой для макияжа.

В результате — увлажненная и защищенная кожа, ощущение комфорта и сохранение ее молодости.

Наносите утром на очищенную кожу лица и шеи.

Ночью, когда кожа отдыхает и восстанавливается, она лучше всего усваивает питательные вещества, живительная сила которых позаимствована у природы.

### **Ночной крем для нормальной и комбинированной кожи**

В составе: растительные керамиды, витамин А, эдерлайн (экстракт семян яблок).

Для того, чтобы днем кожа выглядела свежей и красивой, ей недостаточно обычного нанесения

дневного крема. Ночью она ждет от нас помощи в питании и восстановлении.

Для сохранения юной свежести кожи обеспечьте ей достойный уход. Специально подобранные компоненты крема решают эту проблему. Полностью натуральные, экстрагированные из риса растительные керамиды необходимы для полноценного восстановления кожи, ее барьерной функции и защиты. Это важно, так как межклеточное «цементирование» рогового слоя кожи устраняется во время ежедневного умывания, керамиды позволяют бороться с опасностью возникновения морщин — благодаря им процент увлажнения повышается до 81%.

Витамин А играет важную роль в обменных процессах кожи, участвует в окислительно-восстановительных реакциях, улучшает регенерацию. Препятствует развитию сухости кожи и утрате ее эластичности.

Экстракт семян яблок — новейший активный ингредиент, наполняющий кожу кислородом и обеспечивающий ее оптимальную увлажненность. Обладает противовоспалительным действием, способствует регенерации и предотвращает преждевременное старение кожи. На 36% улучшает ее биомеханические свойства и внешний вид.

В результате — свежее, отдохнувшее и красивое лицо.

Крем восстановил уставшую за день кожу, подарил ей необходимые питательные вещества, увлажнение, упругость и эластичность.

Наносите вечером на очищенную кожу лица и шеи.

### **Ночной крем для сухой и чувствительной кожи**

В составе: растительные керамиды, витамин А, антистрессовый клеточный биокомплекс.

Известно, что ночью кожа лучше всего усваивает питательные вещества и восстанавливается. Она накапливает силы, чтобы в течение дня выглядеть свежей и отдохнувшей, но ей необходима помощь.

Крем с комплексом специальных компонентов максимально восстанавливает уставшую за день кожу и стирает следы ее усталости. Антистрессовый биокомплекс активизирует синтез коллагена, прекрасно помогает коже адаптироваться к внешней среде и улучшает ее цвет. Необходим для ухода за чувствительной кожей, т.к. повышает ее сопротивляемость неблагоприятным факторам, в т.ч. стрессам и эмоциям.

Полностью натуральные, экстрагированные из риса растительные керамиды позволяют бороться с возникновением морщин — благодаря им процент увлажнения повышается до 81%. Они восстанавливают необходимое межклеточное «цементирование» рогового слоя кожи, которое устраняется

во время ежедневного умывания. Благодаря этому обеспечивается барьерная функция и защита кожи. Витамин А играет важную роль в обменных процессах кожи, участвует в окислительно-восстановительных реакциях, улучшает регенерацию.

Препятствует развитию сухости кожи и утрате ее эластичности.

Крем восстановит уставшую за день кожу, подарит ей свежесть и красоту: Ваша кожа необыкновенно мягкая, упругая и эластичная.

Наносите вечером на очищенную кожу лица и шеи.

### **«Золотая линия»**

Эта гамма состоит из 6 средств, созданных специально, чтобы помочь коже успешно бороться с возникающими проблемами. В нее входят только самые современные компоненты, открытые и используемые в настоящее время.

#### **Гель для век от темных кругов и «мешков»**

В составе: морской планктон (артемия), ферментный комплекс, ASC 111 — усилитель синтеза природного коллагена, масло зародышей пшеницы, провитамин B5.

Кожа век очень тонкая, и она нуждается в специальной защите от потери влаги и старения. За-

грязнения, эмоции, стрессы ведут к ее «усталости», темным кругам и «мешкам» вокруг глаз.

Легкий гель для век с комплексом специальных компонентов решает эту проблему.

Энзимный комплекс расщепляет мукополисахариды — причину образования «мешков», оживляет «усталую» кожу и уменьшает темные круги, активизируя микроциркуляцию крови в тканях. Уникальная косметическая формула обеспечивает оптимальную увлажненность кожи. Кожа наполняется кислородом и получает необходимое питание. Гель способствует регенерации и предотвращает старение кожи.

Кожа восстанавливает свою структуру и разглаживается. Морщинки и «гусиные лапки», темные круги и «мешки» менее заметны и постепенно исчезают. Красивая кожа и выразительный взгляд.

Ежедневно утром и вечером наносите небольшое количество геля на очищенную от макияжа кожу вокруг глаз. Распределяйте по направлению кожных линий легкими постукивающими движениями кончиков пальцев.

### **Крем против морщин**

В составе: плацентарный комплекс, морской коллаген, морской эластин, плацента, усилитель синтеза природного коллагена (ASCIИ, эдерлайн (экстракт семян яблок)).

Вы замечаете потерю эластичности кожи и появление морщинок. Образование волокон коллагена и эластина в коже к 30 годам значительно снижается — поэтому начинается ее старение, кожа теряет упругость и появляются морщины.

Приостановить процессы старения кожи возможно благодаря специальному комплексу компонентов этого крема. Крем не только стимулирует восстановительную функцию кожи, но и препятствует образованию морщин, уменьшает уже имеющиеся. Одновременно происходит увлажнение кожи и более активная регенерация.

Уникальная система с ASC III эффективно действует на образование в коже собственного коллагена, ответственного за ее упругость и молодость. Происходит восстановление цвета лица и более четких его контуров.

Крем имеет легкую текстуру и приятен в применении.

Восстановление упругости кожи, более четкий контур лица и постепенное разглаживание морщин. Блеск молодости кожи.

Ежедневно утром и/или вечером наносите крем на очищенную кожу лица и шеи, легко втирая круговыми движениями по направлению кожных линий. Необходимо провести курс применения крема в течение месяца, сочетая его с легким массажем лица и шеи.

Для лучшей эффективности чередуйте применение крема против морщин «Золотая линия» с активным комплексом против морщин «Золотая линия».

Крем применяется в зависимости от состояния вашей кожи, но не ранее 25 лет.

### **Активный комплекс против морщин**

В составе: липосомы с гиалуроновой кислотой, комплекс из растительных керамидов и экстрактов мака, василька и пшеницы, артемия (морской планктон), пангенол.

С возрастом в структуре кожи происходят различные изменения: качество волокон коллагена и эластина (ответственных за молодость кожи) значительно ухудшается, эпидермис теряет эластичность и тонус.

Появляются морщины, кожа теряет упругость, становится вялой, вследствие чего контуры лица становятся менее четкими.

Новейшие разработки в области косметологии и уникальные компоненты, соединенные в активном комплексе против морщин, решают эту проблему. Активный комплекс против морщин тройного действия:

- Делает менее заметными все признаки старения и постепенно восстанавливает структуру кожи;

- Благодаря уникальной формуле максимально ее увлажняет;
- Повышает ее упругость и тонус, заметно разглаживаются морщины. Наибогатейшая и шелковистая структура комплекса помогает ему легко проникать в кожу и немедленно обеспечивать ей комфорт и гладкость.

Необыкновенная упругость и эластичность кожи, постепенное разглаживание морщин и более четкие контуры лица. Изо дня в день продолжается процесс восстановления.

Ежедневно утром и/или вечером 3–4 капельки нанести на очищенную кожу лица и шеи, распределить легкими постукивающими движениями пальцев.

Используется регулярно в течение года или время от времени как лечебный курс (не менее 3 недель). При желании можно использовать под крем, которым Вы обычно пользуетесь.

Активный комплекс применяется в зависимости от состояния вашей кожи, но не ранее 30 лет.

### **Активная восстанавливающая маска**

В составе: артемия (морской планктон), аллантоин, зеленый чай, комплекс компонентов из ростков, зерен и масла зародышей пшеницы.

Время от времени наша кожа теряет тонус, становится тусклой и «усталой», ей не хватает витами-

нов, она нуждается в восстановлении, питании и защите.

Супернасыщенная маска разработана специально для решения этой проблемы.

Комбинация уникальных компонентов:

- активизирует внутреннюю энергию клеток;
- обеспечивает продолжительное увлажнение кожи;
- улучшает структуру кожи и цвет лица;
- насыщает кожу витаминами;
- обеспечивает защиту от неблагоприятных факторов и увядания;
- помогает коже функционировать в лучшей биологической гармонии.

Необыкновенно мягкая, нежная и эластичная кожа. Прекрасный цвет лица, свежесть и молодость.

Рекомендуется 1–2 раза в неделю для устранения тусклого цвета лица, «усталости» кожи и в период нехватки витаминов. Для любого типа кожи.

Небольшое количество маски нанесите на 20–25 мин. (до высыхания) на очищенную кожу, не втирая и исключая область вокруг глаз. Смойте маску теплой водой.

### **Гель против целлюлита**

Целлюлит обнаруживают у себя 99% женщин. Эффект «апельсиновой корки» чаще всего проявляется в области бедер, ягодиц и т.п. Бороться с целлюлитом можно и нужно.

Целлюлит возникает в соединительной ткани и состоит из жиров, воды и токсичных веществ, представляющих собой шлаки организма. Нежирный легковпитывающийся гель способствует улучшению венозной и лимфатической микроциркуляции, разрушению избыточных жировых отложений, устраняя эффект «апельсиновой корки» и избавляя Вас от целлюлита.

С каждым днем целлюлит делается менее заметным, силуэт надолго становится стройнее.

Ежедневно (утром и вечером) обильно наносить на проблемные участки (бедра, ягодицы и др.) минимум в течение месяца. Повторяйте курс при необходимости 3—4 раза в год.

### **Гель для поддержания упругости груди**

Грудь является одной из наиболее нежных зон тела и требует особого ухода и внимания. С возрастом в организме снижается образование волокон коллагена и эластина, поэтому кожа груди теряет упругость и эластичность.

Гель для поддержания упругости груди — уникальный препарат, действие которого направлено против главных причин утраты бюстом тонуса и эластичности. Компоненты, входящие в его состав, не только содержат необходимые коже коллаген и эластин, но и активизируют выработку молодого коллагена в коже. Легкая консистенция геля обес-

печивает глубокое проникновение в кожу бюста активных питательных и увлажняющих компонентов. Гель укрепляет и улучшает форму груди, обладает подтягивающим действием. Повышается естественный тонус кожи и эластичность тканей.

После применения этого нежного освежающего геля кожа становится более гладкой, грудь — более упругой.

Наносить гель на грудные железы, слегка массируя, не забывая при этом область декольте и основание шеи. Для получения устойчивых результатов используйте гель для повышения упругости груди ежедневно в течение 3 недель.

Рекомендуется использование геля, как для профилактики, так и после беременности и диеты.

### **Компоненты серии**

#### **ASC III — усилитель синтеза природного коллагена**

В составе: крема против морщин «Золотая линия».

Является активным продуктом против старения. Усиливает образование в коже собственного коллагена, ответственного за ее упругость и молодость, восстанавливает более четкие контуры лица.

#### **Аллантоин**

В составе: восстанавливающей маски «Золотая линия».

Природное соединение, являющееся производным мочево́й кислоты, содержится в корнях окопника лекарственного.

Устраняет шелушение, усиливает эпителизацию и регенерацию кожи, является хорошим увлажняющим компонентом.

### **Антистрессовый клеточный биокомплекс**

В составе: дневного крема для сухой и чувствительной кожи, ночного крема для сухой и чувствительной кожи «Серебряная линия».

Новое уникальное открытие в природной косметологии! Содержит полезнейшие для кожи вещества, выделенные из оболочки дрожжей.

Почему именно дрожжи? Только они имеют особую наиплотнейшую оболочку, которая и заинтересовала исследователей-косметологов. Дело в том, что в нашей коже клеточная оболочка является «привилегированной мишенью» для различных токсических веществ, внешних воздействий и стрессов. И если происходит ее повреждение, клетка не способна противостоять возникающему клеточному давлению. Она набухает, увеличивается и, в конечном итоге, разрывается.

Происходит воспалительная реакция.

Так, причинами разрыва клеточной оболочки и воспалительной реакции могут являться: изменение температур, ветер, токсические вещества внешней

среды, вода плохого качества, различные косметические средства и, конечно, стрессы и эмоции.

Исследованиями было установлено, что Анти-стрессовый клеточный биокомплекс предохраняет клетку от разрыва и воспалительной реакции. Также было доказано, что вещества, содержащиеся в оболочке дрожжей:

- Улучшают цвет кожи и ее плотность;
- Стимулируют синтез коллагена;
- Моделируют кожную структуру, предотвращая появление морщин;
- В косметической формуле способствуют усилению действия других активных ингредиентов;
- Особенно подходят для чувствительной и очень нежной кожи, улучшая при этом ее сопротивляемость к неблагоприятным факторам, в т.ч. стрессам и эмоциям;
- Благодаря своей молекулярной структуре обладают активностью против свободных радикалов;
- Усиливают связь иммунных функций кожи, ослабленных временем;
- Уменьшают «клеточные страдания» и увеличивают защиту клеток при уже возникших реакциях;
- Стимулируют клеточную активность, развитие новых клеток (клеточный метаболизм) и потребление кислорода.

### **Артемия (морской планктон)**

В составе: дневного крема для сухой и чувствительной кожи, дневного крема для нормальной и комбинированной кожи «Серебряная линия», геля против темных кругов и «мешков» вокруг глаз «Золотая линия», концентрата против морщин «Золотая линия».

Морской планктон часто используется учеными как модель в биохимических и молекулярных исследованиях.

Артемия является специфичным морским зоопланктоном и выбрана специалистами не случайно. Интерес к артемии заключается в ее адаптивном физиологическом механизме, который позволяет ей жить в насыщенной соленой воде и приспосабливаться к изменениям окружающей среды.

Результатом проведенных исследований оказался невероятный факт: артемия, которая всегда окружена водой, может вступать в определенную скрытую стадию и долгое время находиться в сухом состоянии, самозащищаясь от обезвоживания!

Кроме того, было установлено, что при последующем соприкосновении с водой она сохраняет свою жизнеспособность и не теряет энергию. Именно это свойство и заинтересовало космето-

логов. Была выделена молекула с экстраординарным потенциалом для косметики!

Молекулы, содержащиеся в артемии, имеют огромное значение для самозащиты кожи от вредных факторов окружающей среды.

Благодаря уникальным биологическим свойствам экстракт артемии:

- Является источником энергии клетки;
- Выводит токсины;
- Усиливает базовую структуру клеток;
- Регулирует клеточный метаболизм;
- Является источником фосфора;
- Улучшает цвет кожи;
- Является источником гуанозина, участвующего в биосинтезе белка в клетках;
- Помогает коже функционировать в лучшей биологической гармонии.

### **Витамин А**

В составе: ночного крема для сухой и чувствительной кожи, ночного крема для нормальной и комбинированной кожи «Серебряная линия».

Играет важную роль в обменных процессах кожи, участвует в окислительно-восстановительных реакциях, улучшает регенерацию. При дефиците витамина А развивается сухость кожи, она утрачивает эластичность.

### **Витамин Е**

В составе: дневного крема для сухой и чувствительной кожи, дневного крема для нормальной и комбинированной кожи «Серебряная линия».

Витамин Е — это природный UV-фильтр, который нейтрализует негативное влияние солнца на кожу и способствует сохранению ее молодости. Обладает антиоксидантными свойствами, благодаря которым замедляется процесс старения кожи, снижается уровень воспалительных процессов, стимулируется клеточное дыхание, укрепляются мембраны клеток кожи. Улучшает увлажнение и выведение шлаков.

### **Водоросли**

В составе: скраба «Серебряная линия». Представители морской флоры, насчитывающие несколько тысяч разновидностей. Содержат большое количество полезных веществ: аминокислоты, витамины, микроэлементы, минеральные соли. Содержащийся в них йод улучшает жировой обмен; минеральные соли и микроэлементы способствуют удалению токсинов, оказывают тонизирующее и смягчающее действие.

Водоросли обладают великолепными увлажняющими и бактерицидными свойствами, питают кожу и усиливают ее природные защитные качества.

### **Зеленый чай**

В составе: лосьона-тоника «Серебряная линия», восстанавливающей маски «Золотая линия».

Содержащиеся в нем витамины В2, Р, С, К и рибофлавин ликвидируют сухость кожи и укрепляют стенки мельчайших сосудов. Хорошо очищает поры, обладает антисептическим и прекрасным восстанавливающим действием.

### **Комплекс компонентов из ростков, зерен и масла зародышей пшеницы**

В составе: восстанавливающей маски «Золотая линия». Благодаря своим природным свойствам, пшеница — это источник множества полезнейших компонентов, удовлетворяющих самые разные потребности кожи.

Пшеничный комплекс:

- Значительно повышает содержание влаги в коже (до 50%);
- Уменьшает шероховатость кожи, устраняет шелушение;
- Делает кожу гладкой и нежной;
- Улучшает общее состояние кожи, уменьшая различные дефекты (угри, морщины и т.д.);
- Содержит витамины группы В, D, РР и нуклеиновые кислоты. Высокое содержание токоферола (витамина Е) и протеинов обеспечивает надежную защиту кожи от неблагоприят-

ных факторов внешней среды и продлевает ее молодость.

### **Комплекс из растительных керамидов и экстрактов мака, василька и зародышей пшеницы**

В составе: активного комплекса против морщин «Золотая линия».

Это сбалансированная формула активных веществ, позволяющая одновременно удовлетворять множество потребностей кожи. Керамиды оказывают на кожу регенерирующее и оздоравливающее действие.

Экстракт зародышей пшеницы способствует поддержанию защитных свойств кожи.

Экстракт мака — тонизирует, а экстракт василька — оказывает антибактериальное и противовоспалительное действие на кожу. Это синергетический комплекс, который предохраняет кожу от потери влаги, задерживая ее, тем самым предотвращая образование морщин. Содержит токоферол (витамин Е), защищающий кожу от негативного влияния солнца.

### **Липосомы с гиалуроновой кислотой**

В составе: активного комплекса против морщин «Золотая линия». Липосомы — это микроскопические «контейнеры», обеспечивающие доставку биологически активных веществ в самые глубокие

слои кожи. Их структура позволяет им полностью растворяться в ней, улучшать межклеточные связи и восстанавливать изнутри защитный слой кожи. Гиалуроновая кислота является компонентом кожи человека, где она играет важную роль в поддержании нормального водного баланса. Различные неблагоприятные факторы внешней среды, такие как УФ-облучение и химические загрязнения, могут вызывать ее разрушение. Кроме того, синтез гиалуроновой кислоты уменьшается с возрастом.

Липосомы с гиалуроновой кислотой обеспечивают максимальную увлажненность кожи, сохранение в ней влаги и продлевают ее молодость.

Заметно улучшается ее внешний вид и восстанавливается структура.

### **Морской коллаген**

В составе: крема против морщин «Золотая линия», геля для поддержания упругости груди «Золотая линия».

Коллаген — это природное вещество, молекулы которого являются неотъемлемой составляющей кожи человека и создают особую структуру, обеспечивающую опору для клеток. К сожалению, синтез коллагена в кожу значительно снижается к 30 годам и затем постепенно исчезает. Этот факт является одной из главных причин старения кожи, потери ею упругости и появления морщин.

Морской коллаген для «Золотой линии» выделен из кожи малька лосося с помощью бережной технологии. Благодаря своей мельчайшей структуре он глубоко проникает в ткани кожи и способствует восстановлению потерянной упругости кожи. В связи с постепенным прекращением синтеза естественного коллагена, морской коллаген необходим для ухода за увядающей кожей, так как:

- Является мощным фактором увлажнения, действующим изнутри;
- Способствует постепенному разглаживанию морщин, восстанавливая кожную эластичность;
- Успокаивает кожу благодаря аминокислотам;
- Способствует укреплению кожи и контуров лица.

### **Морской эластин**

В составе: крема против морщин «Золотая линия», геля для поддержания упругости груди «Золотая линия».

Эластин — это белок, присутствующий в эластичной соединительной ткани животных и человека, который во многом определяет упругость кожи.

Способность к синтезу эластина у человека с возрастом снижается, что приводит к уменьшению упругости и эластичности кожи.

Эластин морского и животного происхождения применяют в средствах ухода за кожей для пред-

отвращения морщин, для повышения тонуса кожи, для заживления и разглаживания рубцов.

Морской эластин получен из кожи тунца с помощью экстрактивного процесса, который позволяет сохранять все полезнейшие вещества. Ответственный за биомеханические свойства кожи морской эластин обеспечивает гибкость, эластичность и прочность кожной ткани. Является необходимым для ухода за увядающей кожей благодаря своему действию:

- Противодействует старению кожи, усиливая ее регенерацию;
- Образует защитную пленку и препятствуют испарению влаги;
- Восстанавливает кожную эластичность;
- Способствует увлажнению кожи.

Морской эластин позволяет предотвратить распад активности клеток и увеличить синтез эндогенного эластина, предотвращая затем тканевые повреждения, которые часто наблюдаются в стареющей коже.

### **Плацента**

В составе: крема и концентрата против морщин «Золотая линия», геля для поддержания упругости груди «Золотая линия».

Плацента является источником питания и энергии зарождающегося организма, содержит жизненно важные для него компоненты.

Экстракт плаценты принадлежит к биологически активным ингредиентам и используется в косметике с тех пор, как были доказаны его стимулирующие и регенерирующие качества. Экстракт плаценты изготавливается по оригинальной криотехнологии, впервые открытой Филатовым, которая позволяет получать и сохранять все активные ингредиенты (биостимуляторы, протеины, пептиды, полипептиды, нуклеиновые кислоты). Они доставляются в клетки кожи и стимулируют восстановление и обновление тканей.

Плацента обладает следующими качествами:

- Стимулирует образование новых молодых клеток;
- Активирует микроциркуляцию крови в коже;
- Является отлично сбалансированным регенерирующим фактором;
- Обеспечивает клетки увядающей кожи питанием, характерным для молодых клеток;
- Содержит нуклеиновые кислоты, микроэлементы и минеральные соли;
- Богата витаминами группы В (В2, В6, В5, В12), витамином РР (переносчик кислорода), фолиевой кислотой, биотином, витамином С.

Плацента применяется в продуктах против морщин и старения кожи, т.к. питает и стимулирует активность клеток.

### **Провитамин В5 (D-пантенол)**

В составе: дневного крема для сухой и чувствительной кожи, дневного крема для нормальной и комбинированной кожи «Серебряная линия», геля от темных кругов и «мешков» вокруг глаз «Золотая линия».

Провитамин В5 быстро проникает в самые глубокие слои кожи и насыщает ее. Обладает великолепным увлажняющим и успокаивающим действием.

### **Растительные керамиды**

В составе: ночного крема для нормальной и комбинированной кожи, ночного крема для сухой и чувствительной кожи «Серебряная линия».

Являются полностью натуральными и растительного происхождения — экстрагированы из риса.

Керамиды характеризуются способностью заполнять физиологические промежутки между эпидермальными клетками, таким образом улучшая качество рогового слоя кожи.

Комплексная структура керамидов в своем происхождении обладает липидно-структурной характеристикой, позволяющей чешуйчатым слоям межклеточно «цементироваться».

Являясь главным компонентом межклеточного «цементирования», керамиды обладают несколькими важными функциями:

- Регулируют трансэпидермальный водный поток, ограничивая испарение воды;
- Позволяют бороться с опасностью возникновения морщин;
- Обеспечивают межмолекулярную связь наружного эпидермального слоя, т.о. защищая кожу;
- Восстанавливают барьерную функцию кожи.

Барьерная функция очень важна: она позволяет бороться с ежедневным агрессивным влиянием окружающей среды, разницей температур, загрязнениями, солнечной радиацией и физико-химическими воздействиями.

Быстро поглощаясь, керамиды растворяются в роговом слое и заполняют межклеточное пространство. Таким образом, они позволяют восстанавливать роговой слой с наилучшими качествами и защищать организм. Это свойство еще более важно, т.к. это межклеточное цементирование устраняется во время ежедневного умывания.

Испытания эффективности керамидов показывают хорошие результаты в отношении увлажнения: они повышают процент увлажнения до 81%. Увлажненная и обновленная кожа готова к встрече с окружающей средой.

### **Фруктовые кислоты**

В составе: лосьона-тоники и молочка «Серебряная линия».

Фруктовые кислоты находятся в плодах растений, выполняя функцию непосредственного обмена веществ. Это группа природных кислот, среди которых наиболее известны лимонная, яблочная и винная. Обладают великолепными свойствами:

- Образуют на коже защитный слой;
- Являются натуральным увлажняющим фактором;
- Обладают мягкими кератинолитическими свойствами. Комплекс фруктовых кислот способствует бережному удалению мертвых клеток кожи и одновременно ее увлажняет, благодаря чему она становится более упругой, приобретает мягкость, эластичность и свежий внешний вид.

### **Эдерлайн (экстракт семян яблок)**

В составе: ночного и дневного кремов для нормальной и комбинированной кожи «Серебряная линия», крема для поддержания упругости груди «Золотая линия», концентрата против морщин «Золотая линия».

Новейший активный компонент, который удалось открыть и использовать только с помощью современных биотехнологий. Извлекается из семян отборных яблок экологически чистых районов Франции при производстве яблочных соков.

Благодаря своим замечательным свойствам, яблоко с давних пор известно как плод, предотвра-

щающий старение и оказывающий благотворное влияние на весь организм.

Считалось, что наиболее ценные вещества сконцентрированы в мякоти яблок, поэтому до сих пор так мало внимания уделялось семенам. Но именно в них особенно сконцентрированы важные вещества, необходимые для развития и питания организма. Вещества, обнаруженные в семенах яблок, обладают множеством полезнейших для кожи свойств:

- Активное действие на синтез коллагена;
- Противовоспалительное действие;
- Регенерация кожных покровов;
- Действие на кожные покровы как средство предотвращения их естественного атрофирования;
- Содержание провитамина Д2. Витамин Д известен своим действием на образование кальция и фосфата. Он также регулирует процессы видоизменений в эпидермисе, отвечает за их баланс.
- Повышение сопротивляемости неблагоприятным факторам;
- Нейтрализация свободных радикалов;
- Улучшение тонуса кожи;
- Улучшение эластичности кожи;
- Обеспечение оптимального уровня увлажненности кожи и снабжение ее кислородом;
- Восстановление защитного слоя кожи.

Кроме того, экстракт семян яблок обладает свойствами, способствующими противодействию процессам прогрессирующего старения. С ним кожа вновь обретает свою физиологическую среду, которую она имела в молодости.

Эти результаты, подкрепленные тестами на заживление, подтверждают регенерирующее действие; на 36% улучшается биомеханические свойства и внешний вид кожи.

### **Энзимный комплекс**

В составе: геля для век от темных кругов и мешков «Золотая линия». Энзимы — это белки, состоящие из аминокислот, природные катализаторы.

Энзимы присутствуют во всех живых клетках, где осуществляют важную функцию управления метаболическими процессами, в ходе которых питательные вещества превращаются в энергию и материал для построения новых клеток.

Энзимный комплекс:

- Повышает биологическую активность компонентов, входящих в состав косметического средства;
- Регулирует основные биохимические процессы в коже;
- Расщепляет «ненужные» мукополисахариды;
- Оживляет «усталую» кожу.

Энзимы широко используются в фармацевтике для борьбы с отеками и гематомами.

### **Экстракт розовых лепестков**

В составе: молочка «Серебряная линия».

Обладает прекрасным антисептическим действием, благотворно влияет на цвет кожи, создает ощущение комфорта.

Перед Вами результат многолетних исследований специалистов в области натуральной косметики — «Серебряная» и «Золотая» линии. Они содержат уникальные природные компоненты, которые удалось открыть и использовать только с помощью новейших биотехнологий. Каждый компонент выбран не случайно — он обладает специальными качествами, которые обеспечивают ему существование и самозащиту в природе.

## **Boutique d'Elite**

### **Банан и Ржаная Мука**

Кондиционирующая маска для лица с минеральной глиной.

Маска обеспечивает глубокую очистку коже, открывает поры, восстанавливает кожу, придает ей здоровый, юный вид.

Целебная минеральная глина, душистый питательный банан и ржаная мука, способствующая уменьшению жировых выделений, легли в основу этой кондиционирующей маски. Средство восстанавливает эластичность, укрепляет и разглаживает кожу лица.

Экстракты василька и очанки кондиционируют и восстанавливают.

### **Применение**

Маску наносят ровным слоем на кожу лица и шеи, дают высохнуть и тщательно смывают сначала теплой водой, а затем прохладной, с тем чтобы закрыть поры.

### **Кокос и Цвет Вишни**

Восстанавливающий скраб для лица.

Шелковистый скраб не только очищает, но и увлажняет, а также удаляет отжившие слои эпидермиса, таким образом омолаживая кожу. Кокосовое молоко издавна использовалось в качестве очищающего и увлажняющего средства. Размолотые скорлупки орехов способствуют регенерации кожи, освежая и омолаживая ее. Экстракт цветущей вишни успокаивает, разглаживает и кондиционирует кожу. Богатый витаминами А и С одуванчик исключительно питателен для кожи.

### **Применение**

Средство наносят круговыми движениями на кожу лица и шеи; тщательно массируют и смывают теплой водой, после чего кожу следует слегка промокнуть салфеткой, чтобы не стереть увлажнитель.

### **Смягчающая маска для чувствительной кожи Soothing Masque**

Витаминизированная маска из мягчайшей минеральной глины обеспечивает глубокую очистку пор, а экстракт лекарственной календулы кондиционирует кожу.

#### **Применение**

Маску наносят ровным слоем на кожу лица, избегая контакта со слизистой оболочкой глаз. Дают высохнуть, после чего тщательно смывают теплой, а затем холодной водой.

### **Разглаживающий скраб для чувствительной кожи Refining Scrub**

Нежный, шелковистый скраб специально сформулирован для очистки чувствительной кожи. Экстракт чайного дерева обладает антисептическими свойствами.

#### **Применение**

Средство обильно наносят на влажную кожу лица, избегая контакта со слизистой оболочкой глаз, а затем тщательно смывают теплой водой.

### **Питательный крем для чувствительной кожи Moisturizing Creme**

Мягкий, богатый витаминами питательный крем увлажняет, омолаживает и улучшает текстуру кожи. Натуральный экстракт бузины обладает прекрасными увлажняющими свойствами.

#### **Применение**

Для достижения наилучших результатов рекомендуется наносить на кожу лица и шеи ежедневно.

### **Очищающий крем для чувствительной кожи Cleansing Creme**

Очищающий крем для лица освежает и удаляет вредные вещества с поверхности кожи, при этом ее не пересушивая. Существенно улучшает текстуру кожи лица. Натуральный экстракт розмарина очищает и стимулирует.

#### **Применение**

Средство наносят на влажную кожу лица круговыми массирующими движениями, а затем тщательно смывают теплой водой и промакивают салфеткой или полотенцем.

### **Мед диких пчел и Ромашка**

Пластическая маска.

Эта уникальная формула содержит смягчающий кожу и снимающий раздражение ароматный мед диких пчел, а также природное противовоспалительное средство, используемое для лечения ряда кожных заболеваний, — ромашку. Маска подпитывает клетки кожи важнейшими элементами, стимулирующими регенерацию тканей. Для укрепления пор добавлен фенхель. Сандаловое дерево и лаванда балансируют жировые выделения и препятствуют возникновению морщин.

#### **Применение**

Маску наносят тонким слоем на кожу лица, избегая области глаз. Дают высохнуть в течение 10–15 минут и аккуратно снимают образовавшуюся пленку. Для достижения максимального эффекта следует применять 2–3 раза в неделю. При пользовании пластическими масками рекомендуется прикрывать глаза ватными тампонами или ломтиками свежего огурца.

### **Анжуйская груша и Иланг-иланг**

Терапевтическая маска.

Новейшая формула, разработанная с использованием последних достижений косметологии, пре-

красно подходит для любых типов кожи и оказывает благотворное воздействие на кожу, повышая ее упругость и эластичность.

Анжуйская груша — эффективное средство для глубокой очистки кожи.

Лимонное масло и герань тонизируют кожу. Иланг-иланг — изысканный экстракт орхидеи — в ароматерапии издавна ассоциируется с романтическими чувствами и обладает расслабляющим действием.

### **Применение**

Кончиками пальцев нанести на кожу лица. Смыть через 5–10 минут, после чего следует ополоснуть лицо холодной водой, таким образом закрыв поры. Нанести на кожу увлажняющий крем. Для достижения эффекта гладкой и нежной кожи рекомендуется пользоваться маской 2–3 раза в неделю.

### **Апельсин и Арника**

Очищающий скраб для лица.

Нежный очищающий скраб эффективно удаляет неровности и пигментные пятна с кожи лица. Альфа-гидроксильные фруктовые кислоты, содержащиеся в свежих апельсинах, удаляют омертвевшие клетки эпителия и разглаживают кожу, а богатая витаминами А, В, С и D арника препятствует

преждевременному старению кожи и формированию целлюлита, а также оказывает благотворное воздействие на жировой баланс. Экстракт ягод можжевельника прекрасно очищает и тонизирует.

### **Применение**

Для достижения максимального эффекта рекомендуется пользоваться скрабом не реже трех раз в неделю. Скраб наносят на кожу лица и шеи круговыми массирующими движениями, а затем тщательно смывают теплой водой.

### **Черная Смородина и Эхинацея**

Маска и скраб двойного действия.

Эта новаторская формула состоит из двух компонентов: очищающего скраба и минеральной глиняной маски. Очищающий скраб открывает доступ активным растительным ингредиентам к более глубоким слоям кожного покрова. Питательная маска содержит омолаживающий витаминный комплекс, натуральным источником которого является черная смородина. Корень эхинацеи разглаживает, укрепляет и улучшает текстуру кожи, а также предотвращает возникновение морщин. Экстракт чайного дерева обладает целебными и защитными свойствами.

### Применение

Средство наносят на кожу лица и шеи массирующими круговыми движениями. Смыв первый слой, лицо покрывают вторым слоем, избегая области глаз. Маске дают высохнуть, а затем тщательно смывают прохладной водой.

### **Женьшень и Голубая Мальва**

Питательный ночной крем.

Эта классическая ароматерапевтическая формула питает и восстанавливает кожу во время сна и позволяет добиться благотворного общеукрепляющего эффекта. Корень женьшеня, известный своими целебными свойствами, омолаживает и предотвращает возникновение морщин.

Голубая мальва смягчает кожу и хорошо помогает при отеках кожи.

Герань и можжевельник добавлены для улучшения общего баланса кожных тканей.

### Применение

Для достижения максимального эффекта рекомендуется наносить крем в достаточном количестве на кожу лица и шеи каждый вечер перед сном. Для крайне сухой кожи рекомендуется использовать крем также в качестве дневного.

### **Зеленый Чай и Лепестки Розы**

Дневной крем-антиоксидант.

Ароматерапевтический дневной крем увлажняет и предохраняет кожу в течение всего дня — в сочетании с макияжем или без него.

Зеленый чай является натуральным антиоксидантом, предотвращает разрушение клеток и защищает кожу от ультрафиолетовых лучей и вредных элементов. Лаванда и календула стимулируют регенерацию клеток, препятствуют воспалительным процессам и смягчают кожу.

Крем разработан с помощью новейшей влагосберегающей технологии, позволяющей подпитывать кожу в течение всего дня.

Тонкий, нежный аромат лепестков розы придаст бодрость и поднимает настроение на весь день.

#### **Применение**

Наносить на кожу лица и шеи в достаточном количестве в конце ежедневной утренней процедуры по уходу за кожей.

### **Абрикос и Золотой Корень**

Питательный крем для рук и ногтей.

Это богатое увлажняющими компонентами терапевтическое средство прекрасно предохраняет

кожу рук и укрепляет поверхность ногтей, не нарушая при этом их естественный кислотно-щелочной баланс.

Удачное сочетание тонизирующих свойств абрикоса и заживляющих способностей золотого корня улучшает эластичность кожи, питает и укрепляет ногти.

Алоэ увлажняет кожу и предохраняет от воздействия вредных элементов.

### **Применение**

Рекомендуется наносить крем, тщательно массируя кожу рук и поверхность ногтей. Прекрасно подходит для ухода за сухой, обветренной кожей локтей и колен.

### **Миндаль и Таитянская Ваниль**

Питательный крем-суфле для тела.

Ласкающий кожу миндальный крем-суфле мгновенно восполняет утраченную усталыми, сухими тканями влагу и придает коже мягкость и шелковистость.

Сочетание миндаля с душистой таитянской ванилью позволило создать удивительно богатый, быстро впитывающийся препарат, тонизирующий кожу всего тела и придающий ей здоровый оттенок.

### Применение

Наносить на кожу тела после ванны или душа, а также во всех случаях, когда Вам необходимо быстро восстановить тонус и эластичность кожи. Прекрасно подходит для ежедневного применения при сухой и нормальной коже.

## Vichy

### **LIFTACTIV — средство от глубоких морщин, восстанавливающее упругость кожи**

С возрастом на коже появляются поверхностные морщины. Образование глубоких морщин связано с уменьшением в дерме количества гликанов, которые являются «питательным матрасом» кожи, составляя ее основу и обеспечивая упругость.

#### **LIFTACTIV:**

- Способствует сглаживанию поверхностных морщин: благодаря витамину А и дермотонизирующему комплексу LIFTACTIV делает кожу гладкой и восстанавливает цвет лица.
- Заметно уменьшает глубину морщин: Аминокислоты стимулируют деятельность гликанов, что способствует увеличению выработки эластина и коллагена. Глубокие морщины

заметно сглаживаются, кожа становится более упругой.

- Предупреждает появление новых морщин благодаря солнечным фильтрам UVA/UVB (ультрафиолетовое излучение А и В), антиоксидантным компонентам и термальной воде VICHY, смягчающей и защищающей кожу.

Эффективность, проверенная под дерматологическим контролем.

Лаборатории VICHY рекомендуют:

- Наносить LIFTACTIV на кожу, предварительно очищенную и увлажненную молочком и лосьоном PURETE THERMALE. Вечером, для предотвращения признаков старения, заменить LIFTACTIV на REGENIUM.
- Для получения наилучших результатов при нанесении провести массаж. Свежая, эластичная и легко впитываемая текстура LIFTACTIV приятна для кожи и позволяет сразу его наносить.

## Christian Dior

### Каптюр

Восстанавливающее средство, содержащее циклические альфа-оксикислоты, не вызывает раздражения и шелушения кожи. Очень мягкая активная формула оказывает тройное восстанавливающее действие:

- уменьшает морщины, восстанавливает упругость и тонус кожи,
- оказывает укрепляющий эффект и разглаживает кожу,
- обеспечивает продолжительную защиту кожи.

В соответствии с технологией липосом, разработанной и запатентованной Christian Dior, это сильное увлажняющее средство вокруг глаз использует наиболее эффективные и активные компоненты:

- против мешков под глазами: сочетание серикозидов и экстракта лакрицы способствует исчезновению мешков под глазами.
- против кругов под глазами: производные растения рускус способствуют улучшению функционирования капилляров.

### **Способ применения**

Средство разработано для ухода за кожей вокруг глаз. Наносится утром и/или вечером маленькими мазками. Для лучшего впитывания рекомендуется сделать массаж легкими похлопывающими движениями. Средство прошло офтальмологический и дерматологический контроль.

### **Очищающая маска**

Помимо мгновенного действия, нанесение маски всегда является истинным временем для расслабления и наслаждения. Нежная и эффективная,

очищающая маска одновременно великолепно убирает загрязнения, помогает коже восстанавливать ее баланс и свежесть.

### **Действие**

Благодаря сильному абсорбирующему действию двух взаимодействующих компонентов — глины и пористого агента, поры «раскупориваются», и происходит глубокое очищение кожи. Ментол и камфара способствуют очищающему и освежающему действию, а уникальный смягчающий, увлажняющий и защищающий гидровитаминный комплекс заботится о красоте и балансе кожи.

### **Текстура**

Необыкновенно мягкая и гладкая кремовая текстура легко и ровно наносится, интенсивно освежает кожу и мгновенно смывается. Глубоко очищенная кожа становится мягкой, эластичной, красивой и расслабленной. Цвет лица становится светящимся, прозрачным и свежим.

### **Использование**

Наносите маску один или два раза в неделю на чистое лицо и шею, избегая зоны вокруг глаз. Оставьте ее на коже в течение 5–15 минут в зависимости от типа кожи: 5 минут для сухой кожи, 10 минут для нормальной и 15 минут для жирной. Тщательно смойте маску теплой водой и насухо

промокните. Затем нанесите ваш обычный лосьон и крем от Christian Dior.

Для лучшего результата один или два раза в неделю чередуйте использование очищающей маски с кремом-эксфолиантом от Christian Dior, который придает яркое свечение коже.

### **Крем от морщин для лица Capture Rides**

Крем от морщин с циклическими АНА, неотшелушивающими, раздражающими. Моментально смягчает кожу, уменьшает морщины и обеспечивает длительную защиту (фильтры UVA, UVB, комплекс против свободных радикалов). Для всех типов кожи.

#### **Применение**

Наносить утром и/или вечером на чистую кожу лица и шеи.

### **Крем-эксфолиант**

Ничто не будет так эффективно для поддержания чистоты, придания свежего румянца и сияющего цвета лица в течение всего года, как мягкая эксфолиация вашей кожи. Убирая отмершие клетки и загрязнения, забивающие поры, крем-эксфолиант, придающий свечение коже, буквально возвращает яркость любому типу кожи и подго-

тавливают ее к последующему использованию средств для ухода за кожей.

### **Действие**

Эффективное и точное действие эксфолианта происходит благодаря комбинации трех видов гранул. Полирующие частицы закругленной формы убивают отмершие клетки в процессе массажа и стимуляции кожи, более тонкие неровные микросферы «открывают» поры, а абсорбирующие целлюлозные микроволокна заканчивают процесс эксфолиации и очистки закупорившихся пор. Для поддержания красоты и баланса вашей кожи формула также содержит смягчающий, увлажняющий и защищающий гидровитаминный комплекс.

### **Текстура**

Мягкая, ровная кремовая текстура обогащена смягчающими компонентами, которые облегчают нанесение крема-эксфолианта и придают коже невероятную мягкость и чувство комфорта даже после ополаскивания лица. Чтобы превратить массаж лица в невероятно приятную и нежную процедуру, все эксфолилирующие гранулы были измельчены до кремообразного состояния. «Отполированная» кожа мгновенно приобретает более яркий и сияющий вид. Она становится ровной, мягкой, красивой и прозрачно-свежей.

### **Применение**

Использовать один или два раза в неделю и на чистое и увлажненное лицо. Наносить небольшое количество эксфолианта легкими круговыми массирующими движениями на лицо, избегая зоны вокруг глаз. Тщательно смыть теплой водой и насухо промокнуть.

Затем используйте ваш обычный лосьон и средство по уходу за кожей от Christian Dior.

Для лучшего результата используйте эксфолиант перед отдыхом, чтобы загар был более ровным, ярким и долгоустойчивым, или перед использованием средств для автозагара.

### **Портативный аппарат д'Арсонваля**

Портативный аппарат для местной дарсонвализации предназначен для массажа с лечебно-профилактической целью импульсными электромагнитными колебаниями высокой частоты. Аппарат может применяться в клиниках, амбулаториях и в бытовых условиях.

Процедуры проводят с помощью электродов:

- Грибовидный — применяется для массажа лица, рук.
- Цилиндрический — для точечного воздействия.
- Гребешковый — для волосистой части головы.

Портативный аппарат д'Арсонваля предназначен для индивидуального пользования и применяется для местной дарсонвализации. Действующим фактором при этом является импульсный высокочастотный ток, проходящий через тело, и электрический разряд, возникающий между кожей пациента и электродом. При местной дарсонвализации улучшается деятельность центральной нервной системы, повышается тонус капилляров, артерий и вен, улучшается циркуляция крови в артериальном и венозном руслах, появляется активная гиперемия, снимается спазм сосудов, улучшается трофика ткани, стимулируется тканевой обмен и повышается неспецифический иммунитет.

Токи д'Арсонваля оказывают болеутоляющее, противозудное действие, стимулируют заживление тканевых повреждений. Применяется при невралгии, головных болях, кожном зуде, варикозном расширении вен конечностей, неврозе сердца, выпадении волос, отморожении 1 и 2 степени, трофической язве, вяло гранулирующих ранах, геморрое, экземе, пародонтозе.

При применении в косметологии нормализуется тонус глазных мышц и укрепляются стенки сосудов, улучшается капиллярное кровообращение, а также питание тканей кожи, повышается ее тонус, снижается чувствительность нервных окончаний, уменьшается боль, зуд, воспалительные процессы.

Аппарат применяется при угревой сыпи, себорее кожи лица, гнездной плешивости, облысении, понижении тонуса мышц лица, нейродермите и других зудящих дерматозах, после чистки лица.

Для кожи лица, шеи, конечностей пользуются грибовидным электродом, для волосистой части головы — гребешковым, для точечного воздействия применяют цилиндрический электрод. Мощность воздействия — до появления ощущения покалывания и тепла. Сеанс длительностью от 3 до 15 минут проводят ежедневно или через день при курсе лечения 10–20 процедур.

### **Противопоказания**

Злокачественные опухоли, лихорадочные состояния, туберкулез, сердечно-сосудистая недостаточность 2 и 3 степени, непереносимость электрического тока, сильное кровотечение.

**При лечении кожных болезней, протекающих без выделений,** применяйте контактную методику в лабильном режиме.

Предварительно высушив обрабатываемый участок (вытерев тампоном ваты или кусочком марли), приложите электрод к коже и, выбрав приемлемый режим воздействия при помощи поворота регулятора амплитуды, легко, без нажима перемещайте электрод, не отрывая его от поверхности кожи.

Длительность процедуры составляет 5 мин. на каждый из пораженных участков кожи.

Во время сеанса лечения можно обрабатывать до 5 различных участков поверхности тела, выбирая их в произвольной последовательности.

По окончании процедуры обработайте поверхность кожи смягчающим кремом или растительным маслом.

Курс лечения состоит из 10–15 сеансов, проводимых ежедневно или через день.

**При лечении кожных заболеваний с выделениями** (мокнущая экзема и др.) используйте дистанционную методику в лабильном режиме.

На пораженный участок кожи наложите 2–3 слоя марли или холщовую ткань, затем электрод приложите к ткани и выберите оптимальный режим воздействия при помощи регулятора амплитуды.

Во время сеанса лечения можно обрабатывать до 4 различных участков тела. Курс лечения состоит из 10–15 сеансов, проводимых ежедневно или через день.

**Для лечения миалгии и миозитов** применяют контактную методику в лабильном режиме на область пораженной мышцы. Плавными продольными или круговыми движениями перемещают электрод по поверхности кожи пораженной мышцы. Лечение проводят 5–8 минут на один участок. При одной процедуре обрабатываются 2–4 участка. Курс лечения состоит из 8–10 процедур.

### Высокочастотный ультразвуковой прибор Supersonic

Supersonic является одной из уникальных разработок в серии приборов «Современная технология красоты». Supersonic предназначен для ухода за кожей лица и тела, повышения эластичности и упругости кожи.

Supersonic — удобный и компактный прибор, он позволит Вам осуществлять первоклассный косметический уход за кожей лица и тела в домашних условиях.

Гигиеничность и легкий уход позволят использовать данный прибор всем членам Вашей семьи. Он станет Вашим надежным другом на долгие годы.

При регулярном использовании вместе со специальной косметикой прибор способствует очищению кожи, осветлению веснушек и пигментных пятен.

- Разглаживание морщин и складок.
- Осветление веснушек и пигментных пятен.
- Нормализация работы сальных желез.
- Эффективное увлажнение кожи.
- Высокочастотный микромассаж поверхностных мышц.
- Улучшение обмена веществ в кожной ткани.
- Тонизирующее и омолаживающее воздействие.

В рабочем режиме активный элемент прибора Supersonic производит высокочастотные ультразвуковые колебания малой амплитуды, которые заставляют поверхностную ткань сжиматься и расслабляться миллион раз в секунду.

Этот эффект называется высокочастотным микромассажем и оказывает мягкое стимулирующее воздействие на кожную ткань. В результате улучшается метаболизм клеточных мембран, активизируются все жизненные процессы на клеточном уровне, кроме того, увеличивается циркуляция крови и происходит релаксация мышц. Все эти процессы способствуют выведению токсинов, нормализации работы сальных желез, предотвращению возникновения угревой сыпи, общему оздоровлению кожи.

Совсем недавно методом сонодермии стали лечить явления старения кожи. Это новый ультразвуковой метод лечения — метод микромассажа, регенерации, исключая побочные явления.

Ультразвук — упругие механические колебания частиц среды частотой выше 16 кГц. В основе ультразвуковой терапии лежит специфический характер взаимодействия ультразвука с биологическими тканями.

### Основные действия

- Механическое: вызывается переменным акустическим давлением. Проявляется в микро-

массаже тканей, стимуляции процессов регенерации, нормализации функций соединительной ткани.

- **Тепловое:** связано с превращением в тканях (преимущественно на границе раздела сред) акустической энергии в тепло, что ускоряет биохимические реакции, улучшает микроциркуляцию.
- **Физико-химическое:** заключается в активировании окислительно-восстановительных процессов, образовании биологически активных веществ (серотонина и т.д.), изменении pH.
- **Бактерицидное.**

Ультразвук стимулирует выработку Т-лимфоцитарного фактора в коже, усиливает Т-лимфоцитарную активность клеток.

Одним из специфических свойств ультразвука является его «разволокняющее» действие, которое способствует рассасыванию уже сформировавшейся рубцовой ткани вследствие расщепления пучков коллагеновых волокон на отдельные фибриллы.

С помощью ультразвука можно проводить фонофорез лекарственных веществ и косметических препаратов. Ультразвук повышает активность препаратов, способствует их глубокому внутриклеточному проникновению, удлинению их действия и уменьшению побочных реакций.

Использование слабых колебаний полностью исключает вредное воздействие для здоровья пользователя. Клинические испытания подтвердили надежность и эффективность работы прибора.

- Избегайте ударов по поверхности рабочего элемента.
- Избегайте попадания воды на прибор.
- Не касайтесь прибором сухих участков кожи. На обрабатываемую поверхность кожи необходимо предварительно нанести гель или другое косметическое средство.
- При работе прибора его воздействие может лишь незначительно ощущаться нервными рецепторами. Для проверки работоспособности аппарата достаточно нанести капельку воды на активный элемент прибора. Если прибор находится в рабочем состоянии, то в капле появятся микропузырьки и она «закипает».

### **Показания**

Ультразвуковой микромассаж применяется при:

- Сухой дегидратированной коже;
- Морщинах;
- Грубой ороговевшей коже;
- Рубцовых изменениях кожи;
- Подострых и хронических воспалительных заболеваниях кожи;
- Гиперпигментации;
- Лимфостазе.

### **Противопоказания**

- Острый воспалительный процесс;
- Болезни крови;
- Тромбофлебиты;
- Психические заболевания;
- Тиреотоксикоз;
- Нарушения сердечного ритма;
- Онкологические заболевания;
- Хронические заболевания сердечно-сосудистой системы;
- Рак кожи;
- Присутствие в зоне воздействия ультразвуком металлических материалов;
- Повреждённые участки кожи (царапины, ссадины, экземы).

### **Процедуры**

Процедуры проводите 2–3 раза в неделю, курсом по 10–30 процедур.

- Курсы процедур 1–2 раза в год.
- Между курсами: поддерживающие процедуры 1 раз в месяц.
- Рекомендуется начинать с малых доз с постепенным увеличением к концу курса.
- Общее время микромассажа должно превышать 25 мин.

Очистите и подготовьте кожу в области воздействия, удалите остатки декоративной косметики. Особенно эффективно применение прибора после ванной или после косметического пилинга с применением специальной косметики, когда поры открыты и из них удалены все загрязнения.

Нанесите лечебные или увлажняющие косметические средства. Промежуточная среда между кожей и активным элементом прибора является **обязательной** при ультразвуковом массаже. Действие прибора на сухой коже может давать отрицательный эффект. После процедуры пилинга доступ к клеткам кожи освобожден, и можно легко ввести специальные лечебные растворы.

Усиливается метаболизм кожной ткани, увеличивается циркуляция крови, клетки кожи гидратируются. Ультразвуковая вибрация и повышение мышечной температуры стимулируют эластические волокна, расслабляя мышцы и уменьшая морщины. Лимфодренажный эффект ультразвукового массажа выражается в дезинтоксикации всех слоев кожи, уменьшению пастозности и отёчности. Кожа становится эластичной, ровной.

Обработку участков кожи лица и тела выполняйте согласно базовым упражнениям, чётко придерживаясь рекомендуемых длительности и периодичности нагрузок.

В большинстве упражнений круговое поступательное движение не меняется и направлено снизу

вверх. Активный элемент прибора должен двигаться равномерно и непрерывно без остановок и без отрыва от поверхности кожи.

После упражнения рекомендуется нанести питательную маску согласно типу кожи.

### **Массажные линии лица и шеи**

- От середины лба к виску.
- От внутреннего угла глаза к наружному по верхнему веку и в обратном направлении по нижнему.
- От кончика носа к височной области.
- От угла рта к ушной раковине.
- По передней поверхности шеи — снизу вверх.

Суммарная продолжительность одного сеанса ультразвукового микромассажа кожи лица не должна превышать 25 минут. Во время массажа не следует задевать глазницу, верхнюю часть зубов, губы, ухо и область около ушей, центральную часть горла.

### **Уход за телом**

#### **Лоб**

Движение: снизу вверх.

#### **Щека**

Движение: от подбородка вверх до виска.

### **Передняя часть лица, область ниже края глазницы**

Движение: снизу вверх по наклонной линии.

### **Область шеи**

Движение: снизу вверх, не задевая центра шеи.

### **Двойной подбородок**

Движение: от центра подбородка к уху. Обходите центр горла, двигайтесь снизу вверх.

### **Мешки под глазами и темные круги**

Движение: от центра лица к краю, не пересекая край глазницы.

### **Пигментные и другие пятна на лице («веснушки», возрастные пигментации, пигментации после беременности)**

Движение: изнутри пятна к внешней стороне лица, не останавливая движение в середине процедуры, согласно рисунку, не задевая крупных родинок.

### **Морщины**

Движение: по направлению расположения мышц лица, согласно общей схеме массажных линий.

### **Уход за телом**

Нанесите на область тела, с которой будете работать, антицеллюлитный гель.

Ультразвуковой микромассаж усиливает действие антицеллюлитной косметики, разглаживает кожу, ускоряет метаболизм и содействует выведению токсинов из организма. Прибор активно способствует формированию фигуры.

### **Область ягодиц**

Движение: снизу вверх по всей ягодичной области.

### **Область живота**

Движение: снизу вверх по спирали, захватывая нижнюю часть живота и боковые зоны; круговые движения вокруг пупка (по часовой стрелке).

### **Область бедер**

Движение: снизу вверх от коленок, не задевая костных выступов; затем проведите массаж внутренней поверхности бёдер; на бедрах более быстрым темпом, чем по талии и в нижней части живота.

### **Плечо и предплечье**

Движение: по внутренней стороне руки от локтя к плечу и от кисти к локтю винтообразными движениями, не задевая костные выступы.

### **Кисть руки**

Движение: от кончиков пальцев к запястью по обратной стороне ладони в круговом направлении.

## Приложения

### Салоны красоты в Москве

ALDO COPPOLLA

205-2966

205-6063

121376, Красногвардейский 1-й пр., д. 1.

CITY LOOKS

928-7084

928-7235

101000, Покровка ул., д. 2/1, стр. 1.

FREMONT

242-5347

242-5347

119270, Комсомольский просп., д. 41.

GATINEAU PARIS

232-2677

232-2678

117296, Университетский просп., д. 9.

GUERLAIN

258-7179

258-7183

103009, Охотный Ряд ул., д. 14.

JACQUES DESSANGE

200-5744

978-6330

125047, Тверская — Ямская 1-я ул., д. 7.

JACQUES DESSANGE

251-0212

978-7423

125047, Лесная ул., д. 10/16.

JACQUES DESSANGE

215-9780

129366, Мира просп., д. 150, гост. «Космос».

L'OREAL PROFESSIONNEL

249-1235

249-1484

121151, Кутузовский просп., д. 26.

LIVING WELL

244-5560

119021, Оболенский пер., д. 9А.

YVES ROCHER

923-5885

292-0606

103009, Тверская ул., д. 4.

АБРИС

160-2581

107370, Открытое ш., д. 5.

АДЕЛЬ-А

465-4746

105203, Первомайская ул., д. 117.

АЖУР

250-0514

125040, Ленинградский просп., д. 27.

АКСЕЛЬ

132-2144

117313, Ленинский просп., д. 89.

АЛЕНА

275-5529

109088, Шарикоподшипниковская ул., д. 32.

АЛЕСЯ

485-0455

127411, Лобненская ул., д. 5.

АЛЕФ

248-4813

119121, Тружеников 1-й пер., д. 4.

АЛИСА

215-5063

129075, Аргуновская ул., д. 10.

АЛОНТА

279-4701

279-4701

109432, Трофимова ул., д. 22.

АЛЬКОР

252-2088

123342, Дружинниковская ул., д. 30.

АНАИС

344-9480

115612, Каширское ш., д. 53, корп. 4.

АНЛИК

413-2624

121609, Рублевское ш., д. 52.

АННА

171-2319

109428, Михайлова ул., д. 11.

АННА И БРАТ

235-4502

113054, Бахрушина ул., д. 17.

АНТУРАЖ

941-8157

121059, Бережковская наб., д. 2.

АРИАДНА

245-3936

119146, Комсомольский просп., д. 19.

АССОЛЬ

115-7437

115142, Коломенская ул., д. 19.

АТОН

360-4059

742-7758

105094, Семеновская наб., д. 3/1, корп. 5.

АФРОДИТА

164-3818

105215, Парковая 9-я ул., д. 68.

**АЭЛИТА**

376-2670

109444, Ташкентская ул., д. 9.

**БАЛЬЗАМ**

972-4998

103055, Новолесная ул., д. 18, корп. 3.

**БАРБИ**

591-7678

143000, г. Одинцово, Можайское ш., д. 141.

**БАШМАЧОК**

963-1064

107076, Зборовский 1-й пер., д. 11.

**БИРЮСА**

367-5835

105264, Парковая 5-я ул., д. 42.

**БЛЕСК**

125-1959

117292, Профсоюзная ул., д. 26.

**БОН-СЕРВИС**

978-3922

103055, Новослободская ул., д. 50/52.

**БРИЗ**

415-8305

121609, Осенний б-р, д. 21.

БРИТАНА

248-2482

248-7978

119121, Бурденко ул., д. 14.

ВАЛЕНТИНА

928-7235

101000, Покровка ул., д. 2.

ВАЛЕРИ

280-5629

280-5486

129041, Б. Переяславская ул., д. 10.

ВАЛЕТ

299-4288

103104, Б. Палашевский пер., д. 14.

ВАСИЛЕК

180-5338

129323, Седова ул., д. 7.

ВДОХНОВЕНИЕ

519-5230

141070, г. Королев, Космонавтов просп., д. 30Б.

ВЕЛЕНА

456-1426

125413, Флотская ул., д. 27.

ВЕЛЛА

268-1790

107014, Стромынка ул., д. 2.

ВЕЛЛА ДОЛОРЕС

291-2959

203-2032

121019, Б. Афанасьевский пер., д. 12, стр. 2, 3.

ВЕНЕДЫ

479-2302

129224, Студеный пр., д. 26.

ВЕНЕРА

951-9642

113054, Новокузнецкая ул., д. 43/16.

ВЕРИТА

433-1303

117198, Миклухо — Маклая ул., д. 11.

ВЕРОНИКА

264-2013

107113, Сокольнический Вал ул., д. 24.

ВЕРСИОН

906-9309

127635, Ангарская ул., д. 6.

ВИЛЕНА

115-6004

117693, Андропова просп., д. 21.

ВИОЛА

465-4848

105077, Измайловский б-р, д. 38.

**ВИОРИКА**

327-0044

115404, Липецкая ул., д. 22.

**ВИРДОН**

531-9443

103527, г. Зеленоград, корп. 812.

**ВИТА**

528-9502

143952, г. Реутов, Южная ул., д. 2.

**ВИТЯЗЬ**

523-3231

143900, г. Балашиха, Свердлова ул., д. 16.

**ВЛАДЕНА**

445-4056

121352, Славянский б-р, д. 15/1.

**ВЛАСТА**

150-1993

125171, Ленинградское ш., д. 8/2.

**ВОСТОРГ**

494-5339

123514, Туристская ул., д. 20/1.

**ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ**

338-1308

117321, Профсоюзная ул., д. 124А.

ГАЛАТЕЯ

166-1322

105613, Измайловское ш., д. 71, корп. Д.

ГАЛИНА

246-3699

119121, Смоленский б-р, д. 3А.

ГВЕНДЕЛЕН

413-1704

121360, Осенний б-р, д. 12, корп. 3.

ГЕЛЬ

159-8478

125212, Ленинградское ш., д. 52.

ГЕРА

143-1647

117330, Дружбы ул., д. 2/19.

ГЕСТИЯ

374-0048

111538, Вешняковская ул., д. 29.

ГЕЯ

142-8445

121601, Филевский б-р, д. 10/3.

ГЛОРИЯ

733-5432

119633, Шолохова ул., д. 4.

ГОША

194-4671

123060, Берзарина ул., д. 22.

ГРИН

278-8400

109544, Рогожский Вал ул., д. 7/1.

ДЕВАЖАН

253-6220

123022, Пресненский Вал ул., д. 5.

ДЕБЮТ

141-6571

121351, Ярцевская ул., д. 22.

ДЕВА НАДЕЖДА

945-9343

125284, Ленинградский просп., д. 33.

ДЕЙЯ

379-0509

109378, Федора Полетаева ул., д. 28.

ДЖОЙС

376-5421

109472, Ташкентская ул., д. 35.

ДЖОРДЖИО

241-4083

121099, Проточный пер., д. 17.

ДИАНА

978-5282

125047, Миусская 1-я ул., д. 2.

ДИАНА-СЕРВИС

254-5361

123056, Красина ул., д. 16.

ДОЛЛИ

388-6027

113405, Газопровод ул., д. 1/6.

ДОННА

241-6080

241-6715

121002, Глазовский пер., д. 10.

ЕВА

235-2433

113054, Павелецкая пл., д. 1.

ЕЛЕНА

491-8903

123424, Стратонавтов пр., д. 9.

ЕЛИСЕЙ

243-1771

121059, Б. Дорогомиловская ул., д. 14, стр. 1.

ЕЛОХОВО

265-2318

107082, Спартаковская ул., д. 18.

### ЖАСМИН

917-5636

103064, Земляной Вал ул., д. 25.

### ЖЕМЧУЖИНА

441-6433

119517, Матвеевская ул., д. 42, корп. 2.

### ЗАВИТОК

484-4788

127411, Софьи Ковалевской ул., д. 10/1.

### ЗЕРКАЛО

755-6085

303-8734

129090, Олимпийский просп., д. 16.

### ЗОЛОТОЙ ДЕЛЬФИН

963-6097

107061, Суворовская ул., д. 32/1.

### ЗОЛУШКА

312-6254

113208, Чертановская ул., д. 9.

### ЗУЛЬФИЯ

318-2818

113303, Каховка ул., д. 11.

### ИДЕАЛ

299-5157

103006, Садовая — Триумфальная ул., д. 18/20.

**ИЗУМРУД**

435-9911

119620, 50-лет Октября ул., д. 11.

**ИЛОНА**

394-1372

115563, Шипиловская ул., д. 32.

**ИМИДЖ**

211-3277

125422, Тимирязевская ул., д. 6.

**ИМПЕРИЯ**

339-3659

339-3659

117437, Академика Арцимовича ул., д. 8.

**ИНТЕГРЭ**

132-3692

134-4332

117393, Академика Пилюгина ул., д. 14, корп. 2.

**ИНФАНТА**

291-3845

103009, Ср. Кисловский пер., д. 2.

**ИРИНА**

440-4978

127471, Можайское ш., д. 9.

**ИРИС**

208-3170

103031, Неглинная ул., д. 20.

### КАМЕЛИЯ

535-0909

535-7233

103305, г. Зеленоград, Юности пл., д. 2.

### КАМЕЯ

467-2629

107207, Чусовская ул., д. 15.

### КАМЕЯ

113-9378

115230, Варшавское ш., д. 65.

### КАПРИЗ

907-7029

127562, Каргопольская ул., д. 14.

### КАРЕ

187-8523

129223, Мира просп., ВВЦ, п-н 4.

### КАРИНА

184-2322

129346, Изумрудная ул., д. 32.

### КАССАНДРА

975-4765

107078, Садовая — Спасская ул., д. 19.

### КАТЮША

205-7392

123100, Шмитовский пр., д. 7.

КЛАССИК

202-0336

119034, Остоженка ул., д. 11/7.

КЛАУДИО ТОЛЛАРДО

915-1078

109004, Верхн. Радищевская ул., д. 15, стр. 2.

КЛЕОПАТРА

285-8527

285-1844

125015, Бутырская ул., д. 69.

КОЛОР-ПЛЮС

486-0133

127599, Маршала Федоренко ул., д. 7.

КОММЕРСАНТ

535-3395

103482, г. Зеленоград, Центральный просп., д. 3.

КОНТРАСТ

148-0853

121309, Новозаводская ул., д. 23, корп. 2.

КОРОНА

468-8316

105523, Парковая 15-я ул., д. 58.

КОРТ

472-5311

129281, Летчика Бабушкина ул., д. 31.

### КОСИНОЧКА

700-1971

111621, Оренбургская ул., д. 3.

### КРАСАВИЦА

362-0706

111020, Авиамоторная ул., д. 19.

### КРАСНАЯ ШАПОЧКА

176-9120

111397, Владимирская 3-я ул., д. 29.

### КРАСНЫЙ МАК

978-8614

103055, Новослободская ул., д. 73, стр. 1.

### КРАСОТА

300-2013

111555, Молостовых ул., д. 3Б.

### КРЕДО

283-4704

129243, Кибальчича ул., д. 4.

### КРИСТА

242-1107

119270, Фрунзенская 3-я ул., д. 1.

### КРИСТИНА

417-5214

121351, Кунцевская ул., д. 10.

**КРОКУС**

321-1077

115304, Ереванская ул., д. 37.

**КРОНА**

153-0771

125008, Михалковская ул., д. 16.

**КУДЕСНИЦА**

290-2981

121069, Б. Никитская ул., д. 37.

**КУЗНЕЦКИЙ МОСТ-23**

923-3758

103031, Кузнецкий Мост ул., д. 13.

**КУРАЖ**

236-7318

117419, Донская ул., д. 31.

**КУРАРА**

199-3594

123103, Живописная ул., д. 12/1.

**ЛАВАНДА**

392-3718

115551, Ореховый б-р, д. 7, корп. 1.

**ЛАДА**

161-1354

107061, Б. Черкизовская ул., д. 12.

ЛАНА

143-1325

119285, Пудовкина ул., д. 3.

ЛАНТАРЕС

919-9177

109056, Маршала Чуйкова ул., д. 30.

ЛЕДА

212-4189

125083, Масловка Верхн. ул., д. 22.

ЛЕДИ-ШАРМ

908-8509

127576, Абрамцевская ул., д. 9/1.

ЛЕЛЬ

245-1945

119121, Смоленский б-р, д. 3/5.

ЛЕСНАЯ СКАЗКА

377-0511

109380, Головачева ул., д. 15.

ЛИДИЯ

128-6977

117393, Гарибальди ул., д. 30А.

ЛИЗА

951-9909

113054, Новокузнецкая ул., д. 43/16.

ЛИК

409-2001

127572, Алтуфьевское ш., д. 97.

ЛИЛИЯ

368-6270

111394, Кусковская ул., д. 47.

ЛИМА

405-9111

127560, Плещеева ул., д. 1.

ЛИРА

362-5938

111024, Авиамоторная ул., д. 14.

ЛОКОН

140-3275

121552, Ярцевская ул., д. 29, корп. 1.

ЛОНДА

110-7883

113556, Варшавское ш., д. 69, корп. 2.

ЛОРА

451-1000

125475, Петрозаводская ул., д. 34.

ЛОРИ

112-7229

115487, Андропова просп., д. 38.

ЛОРЬ

259-3285

123290, Мукомольный пр., д. 11.

ЛОСК

369-2331

105318, Б. Семеновская ул., д. 50.

ЛОТОС

437-0717

119361, Озерная ул., д. 15.

ЛЮБАВА

145-3555

121309, Б. Филевская ул., д. 21/19.

ЛЮБЛИНО

350-4934

109382, Краснодарская ул., д. 17.

ЛЮДМИЛА

306-6186

111141, Владимирская 1-я ул., д. 43.

ЛЮЦИЯ

138-4821

117337, Вернадского просп., д. 33.

МАГИЯ

521-4750

143900, г. Балашиха, Полевая ул., д. 1.

МАГНОЛИЯ

237-1660

113162, Мытная ул., д. 52/1.

МАДОННА

534-3705

103305, г. Зеленоград, корп. 103, оф. 15.

МАНУЭЛЛА

194-9811

123585, Маршала Тухачевского ул., д. 38.

МАРИНА

978-7664

103055, Палиха ул., д. 1/36.

МАРИЯ

939-1705

117234, Воробьевы горы, МГУ.

МАРЛЕН

376-3913

109472, Ташкентская ул., д. 24.

МАСТЕР И МАРГАРИТА

200-6413

200-6413

103051, Петровский пер., д. 5, стр. 1.

МАСТЕРИЦА

304-3971

111399, Федеративный просп., д. 9.

## Приложения

---

МЕДЕЯ

415-9934

121614, Крылатская ул., д. 33.

МЕЛИССА

199-0072

123448, Генерала Глаголева ул., д. 2.

МЕЧТА

402-7500

127273, Березовая аллея, д. 14.

МИЛА

903-5719

127562, Алтуфьевское ш., д. 16.

МИНОНА

135-2332

117312, Вавилова ул., д. 17.

МИРАЖ

150-5360

125171, Ленинградское ш., д. 9.

МИРОШ

301-1055

111396, Свободный просп., д. 26.

МИФ

324-7886

115409, Москворечье ул., д. 31.

МОДА

290-2643

103009, Б. Никитская ул., д. 19.

МОДА-СЕРВИС

194-7242

123060, Народного Ополчения ул., д. 45.

МОДЕЛЬ

275-3760

119280, Восточная ул., д. 13.

МОДЕРН

941-2870

123007, Хорошевское ш., д. 72/1.

МОДНИЦА

305-2191

111123, Владимирская 2-я ул., д. 10.

МОЛОДОСТЬ

212-5317

125083, Петровско — Разумовский пр., д. 17А.

МОСКВИЧКА

252-2342

123242, Б. Конюшковский пер., д. 27.

МЭДЛИН

178-8361

109518, Волгоградский просп., д. 46/15.

### НА АРБАТЕ

241-2547

121019, Арбат ул., д. 43.

### НА БРОННОЙ

203-0193

103104, Б. Бронная ул., д. 2.

### НА МАРОСЕЙКЕ

928-7155

101000, Маросейка ул., д. 4/2.

### НА МЕЩАНСКОЙ

284-1956

284-1985

129090, Мещанская ул., д. 7/21.

### НА ОЛИМПИЙСКОМ

971-3223

129272, Олимпийский просп., д. 30.

### НА ПЕТРОВКЕ

928-6314

103031, Петровка ул., д. 19.

### НА РОЖДЕСТВЕНКЕ

928-7922

103031, Рождественка ул., д. 6.

### НА УСАЧЕВКЕ

245-5393

119048, Усачева ул., д. 19, стр. 2.

НА ШАБОЛОВКЕ

954-5221

117419, Шаболовка ул., д. 54.

НАДЕЖДА

274-5256

109088, Симоновский Вал ул., д. 15А.

НАТАЛИ

300-0900

105568, Магнитогорская ул., д. 1/2.

НАТАЛИ-СЕРВИС

208-7423

103051, Сухаревская пл., д. 1/2.

НЕГНА

908-6601

127253, Псковская ул., д. 10, оф. 1.

НЕЖИНКА

125-1075

117292, Профсоюзная ул., д. 18, корп. 1.

НЕЖНОСТЬ

599-7008

143000, г. Одинцово, Парковая ул., д. 39.

НЕЗАБУДКА

496-3050

123459, Яна Райниса б-рб-р, д. 12.

### НЕФЕРТИТИ

399-3864

115583, Генерала Белова ул., д. 51.

### НИКА

275-0528

109280, Велозаводская ул., д. 11.

### НИКАВЭЛЛО

537-3600

103683, г. Зеленоград, корп. 1557.

### НИКИТСКИЕ ВОРОТА

290-5262

103009, Б. Никитская ул., д. 26/2.

### НИКОЛЬ

599-9342

143000, г. Одинцово, Можайское ш., д. 13.

### НИНА

483-4864

127644, Клязьминская ул., д. 15.

### НОВЫЙ СТИЛЬ

331-2011

117420, Профсоюзная ул., д. 43, корп. 2.

### ОБЛИК

468-8030

107497, Щелковское ш., д. 87.

ОДУВАНЧИК

958-0380

117334, Ленинский просп., д. 37А.

ОЛИМП

292-0969

103031, Б. Дмитровка ул., д. 14.

ОЛЛО

393-5134

115569, Маршала Захарова ул., д. 16.

ОЛЬХОВКА

267-8988

107066, Нижн. Красносельская ул., д. 32/29.

ОПТИМУС

162-3450

107392, Халтуринская ул., д. 17.

ОРХИДЕЯ

460-3413

107241, Уральская ул., д. 13.

ОЧАРОВАНИЕ

193-5466

123367, Волоколамское ш., д. 43.

ПАРИТЕТ

963-2331

107061, Суворовская ул., д. 32.

### ПЕРСОНА

299-9360

103006, Воротниковский пер., д. 13, стр. 2.

### ПРЕОБРАЖЕНКА

962-0670

962-0670

107061, Суворовская ул., д. 32, стр. 1.

### ПРЕСТИЖ

173-6134

109117, Окская ул., д. 16/2.

### ПРИАМА

971-0136

129110, Гиляровского ул., д. 44.

### ПРОТОН

475-8853

129346, Изумрудная ул., д. 52.

### РАДОНЕЖ

270-0727

109147, М. Калитниковская ул., д. 5.

### РЕНЕССАНС

425-3100

425-1800

117593, Айвазовского ул., д. 1.

### РЕТРО

165-2138

105043, Первомайская ул., д. 40/19.

**РОВЕСНИК**

273-5914

111116, Энергетическая ул., д. 14.

**РОМАНТИКА**

593-1426

143000, г. Одинцово, Можайское ш., д. 22.

**РУСАЛКА**

151-0416

125315, Балтийская ул., д. 4.

**РУСАЛОЧКА**

354-4538

109388, Гурьянова ул., д. 31.

**РУСЛАН**

360-6350

111020, Солдатская ул., д. 3.

**РУСЬ**

251-1989

123056, Грузинский Вал ул., д. 26.

**РУТА**

954-4820

113191, Серпуховской Вал ул., д. 13.

**РЯБИНУШКА**

488-2565

127474, Бескудниковский б-р, д. 12.

САБРИНА

446-1048

121354, Гришина ул., д. 24/1.

САГРА

113-4579

113556, Варшавское ш., д. 75, корп. 2.

САНАТА

954-4784

117419, Шаболовка ул., д. 52.

САША МЫСИН-СТУДИО

200-0356

103473, Садовая-Самотечная ул., д. 13.

САШЕНЬКА

160-0203

107370, Гражданская 4-я ул., д. 43, корп. 2.

САЯНОЧКА

300-0711

111578, Саянская ул., д. 4А.

СВЕНСОН

797-3193

797-3195

103012, Новая пл., д. 10.

СВЕТЛАНА

374-0349

111395, Снайперская ул., д. 8А.

СЕЛЕНА

283-8739

129366, Мира просп., д. 182.

СЕМЕЛВИК

909-0713

127549, Лескова ул., д. 5.

СЕРВИС

732-0303

119634, Шолохова ул., д. 12.

СЕРГЕЯ ЗВЕРЕВА

967-0618

123610, Краснопресненская наб., д. 12.

СИВЦЕВ-ВРАЖЕК

203-0047

121019, Гоголевский б-р, д. 23.

СИЛУЭТ

949-9362

123459, Туристская ул., д. 7.

СИЯНИЕ

471-0380

129327, Менжинского ул., д. 21/1.

СКАЗКА

329-8655

115372, Липецкая ул., д. 36.

### СЛАВЯНКА

445-0195

121352, Славянский б-р, д. 3.

### СОКОЛИНКА

365-2863

105275, Соколиной Горы 5-я ул., д. 21/4.

### СРЕТЕНКА

923-2177

101000, Сретенский б-р, д. 6/1.

### СТИЛЬ

187-3131

129128, Малахитовая ул., д. 17.

### СУПЕРМОДА

131-0764

131-1709

117311, Вернадского просп., д. 9.

### ТАИС

166-7163

105187, Щербаковская ул., д. 58А.

### ТАНЮША

210-8255

127322, Яблочкова ул., д. 21.

### ТАТЬЯНА

493-5321

123363, Сходненская ул., д. 52.

**ТВИС**

384-5759

113403, Булатниковская ул., д. 6.

**ТОМА**

241-1646

121099, Смоленская ул., д. 10.

**ТРЕССАЛЗ**

959-3147

956-2384

109072, Серафимовича ул., д. 2, этаж 3.

**ТРИ ЗАСТАВЫ**

911-4807

109147, Нижегородская ул., д. 5.

**ТУТСИ**

954-2540

113105, Варшавское ш., д. 10.

**ТЭКС**

465-9488

105554, Парковая 9-я ул., д. 8.

**УЛЫБКА**

474-2413

129335, Малыгина ул., д. 20.

**УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РФ**

243-5321

243-5370

121248, Тараса Шевченко наб., д. 3, корп. 3.

### УРАРТУ

151-7892

125315, Балтийская ул., д. 4.

### УСПЕХ

127-2329

113186, Нагорная ул., д. 28, корп. 1.

### ФАНТАЗИЯ

175-2456

109443, Юных Ленинцев ул., д. 73/1.

### ФЕЯ

132-3692

117393, Академика Пилюгина ул., д. 14, корп. 2.

### ФИАЛКА

978-0958

103030, Новослободская ул., д. 10.

### ФИГАРО

245-9581

119048, Комсомольский просп., д. 42.

### ФЛАМИНГО

498-8972

123592, Кулакова ул., д. 9.

### ФЛОРАННА

292-0716

923-5885

103009, Тверская ул., д. 4.

**ФОРТУНА**

963-6581

105023, Электrozаводская ул., д. 32.

**ХЛОЯ**

125-0143

126-0143

113149, Нахимовский просп., д. 40.

**ЦАРИЦЫНО**

321-2274

115516, Бакинская ул., д. 6.

**ЧАЙКА**

246-3468

119034, Турчанинов пер., д. 1/3.

**ЧАРОДЕЙКА**

290-5339

121019, Н. Арбат ул., д. 17.

**ШАНС**

357-4031

109651, Новочеркасский б-р, д. 13.

**ШАРМ**

212-4351

125167, Ленинградский просп., д. 48.

**ШЕДАР**

962-4581

107150, Бойцовая ул., д. 16.

ШИК

464-1176

165-0613

105554, Первомайская ул., д. 64.

ШИФАЛИ

334-8110

117342, Введенского ул., д. 13.

ЩЕЛКУНЧИК

466-9210

107207, Уральская ул., д. 6.

ЭВРИКА

371-6611

109377, Новокузьминская 1-я ул., д. 16, корп. 2.

ЭДЕН

128-4854

117335, Профсоюзная ул., д. 30, корп. 3.

ЭЛАЙЗ

299-5001

103006, Воротниковский пер., д. 5/9.

ЭЛЕГИЯ

154-2253

125008, Б. Академическая ул., д. 35.

ЭЛИТА

953-1778

113035, Овчинниковская наб., д. 22.

ЭЛЛИС

905-9002

127486, Коровинское ш., д. 13/1.

ЭЛЬТАНА

126-2623

117449, Новочеремушкинская ул., д. 5/6.

ЭЛЬФ

387-9088

113534, Академика Янгеля ул., д. 14/5.

ЭМИЛИ

134-6002

117335, Вавилова ул., д. 91, корп. 1.

ЭММИКС

193-8312

123098, Академика Бочвара ул., д. 10А.

ЭСТЕЛЬ

118-9566

115407, Судостроительная ул., д. 24.

ЭСТЕТИКА И КРАСОТА

924-9357

925-9813

103159, Охотный Ряд ул., д. 2.

ЭТАНСЕЛЬ

245-4336

119034, Пречистенка ул., д. 40.

ЭТИС

122-1321

113303, Керченская ул., д. 1, корп. 2.

### Список использованной литературы

**Мой секрет здоровой кожи**

Вера Серова

**Косметика, которую мы выбираем**

Инна Щепоткова

**Секреты вечной красоты**

Дмитрий Красножон

**Бархатная кожа зимой**

По материалам Skin Biology и Village Beauty

**Почти все о красоте**

Серия книг «Для дома, для семьи». Составитель — Юрий Тыра. Творческий руководитель — Андрей Бывалый. Главный редактор — Олег Нечев. «Книга-сервис» (г. Киев), 1998.

# Содержание

## Секреты здоровой кожи

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Зачем нам нужен уход за кожей? . . . . .            | 3   |
| Как стареет кожа . . . . .                          | 4   |
| Секреты типов кожи . . . . .                        | 5   |
| Как определить свой тип кожи . . . . .              | 9   |
| Ежедневный уход . . . . .                           | 12  |
| Визитная карточка состояния нашего здоровья . . . . | 14  |
| Этапы ухода за кожей . . . . .                      | 16  |
| Борьба с целлюлитом . . . . .                       | 18  |
| Секреты загорелой кожи . . . . .                    | 22  |
| Возраст, климат, эмоции и гормоны . . . . .         | 28  |
| Секреты угрей . . . . .                             | 56  |
| Папилломы и бородавки . . . . .                     | 64  |
| Доверьте свою кожу профессионалам . . . . .         | 66  |
| Секреты вечной красоты . . . . .                    | 69  |
| Секреты макияжа . . . . .                           | 72  |
| Советы визажиста . . . . .                          | 77  |
| Секреты привлекательности . . . . .                 | 80  |
| Фейс-билдинг . . . . .                              | 103 |
| Бархатная кожа зимой . . . . .                      | 106 |
| Ваш образ жизни и ваша кожа . . . . .               | 108 |
| Два вопроса, на которые отвечает косметолог . . . . | 111 |
| Самые полезные советы . . . . .                     | 112 |

## Популярная косметология

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Правила косметологии . . . . .      | 115 |
| Средства косметологии . . . . .     | 120 |
| Кожа человека . . . . .             | 126 |
| Косметика — не волшебство . . . . . | 133 |
| Паровая ванна . . . . .             | 209 |

## **Содержание**

---

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Компрессы .....                          | 215 |
| Чистка лица .....                        | 217 |
| Как накладывать кремы .....              | 224 |
| Косметические маски .....                | 225 |
| Лекарственные травы в косметологии ..... | 240 |

### **Массаж**

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Механическое и рефлекторное воздействие<br>на ткани и органы ..... | 245 |
| Виды массажных движений .....                                      | 247 |
| Виды массажа .....                                                 | 251 |
| Показания и противопоказания к массажу .....                       | 257 |
| Косметический массаж .....                                         | 258 |
| Лечебный массаж .....                                              | 270 |
| Лечебный пластический массаж .....                                 | 271 |
| Самомассаж лица .....                                              | 273 |
| Гимнастика лица .....                                              | 275 |

### **Современный рынок косметики**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Мелатонин .....                                           | 278 |
| Clinique .....                                            | 280 |
| «Серебряная линия» .....                                  | 284 |
| «Золотая линия» .....                                     | 291 |
| Boutique d'Elite .....                                    | 315 |
| Vichy .....                                               | 325 |
| Christian Dior .....                                      | 326 |
| Портативный аппарат д'Арсонваля .....                     | 331 |
| Высокочастотный ультразвуковой прибор<br>Supersonic ..... | 335 |

### **Приложения**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Салоны красоты в Москве .....          | 344 |
| Список использованной литературы ..... | 381 |

**Научно-популярное издание**

Серия книг «Ваше здоровье»

## **Уход за кожей лица и тела**

Тонкости, хитрости и секреты

Главный редактор

*Леонтьев Б.К.*

Шеф-редактор

*Бенеташвили А.Г.*

Корректор

*Свитова О.В.*

Компьютерный дизайн

*Салюк Н.И.*

Подписано в печать 18.03.2006. Формат 70 × 100/32  
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Печ. л. 12. Тираж 3000.

ЗАО «Новый издательский дом»  
123022, г. Москва, ул. 2-я Звенигородская, д. 13. стр. 3.  
<http://www.nph.ru>

Отпечатано в ООО «Типография «Новости»  
105005, г. Москва, ул. Фридриха Энгельса, д. 46.