

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дворец детского и юношеского творчества»**



Методические рекомендации

Уход за телом

2020 г.

Автор-составитель:

Юдина Е.В. педагог дополнительного образования

«Уход за телом»: методическая разработка

Данная методическая разработка содержит материал по уходу за телом. Помогает педагогам при проведении занятий по гигиеническому уходу за телом, учит правильно подбирать косметические препараты в зависимости от возрастных особенностей и типа кожи. Материал будет полезен для педагогов, работающих в системе дополнительного образования для проведения занятий, для родителей и детей, обучающихся по направлению косметического ухода.

Рецензенты:

К.х.н. доцент кафедры промышленной экологии и БЖД НИ ИрГТУ, Дроздова Т.И.;
Преподаватель учебного центра «Академия развития человека» Закаблукова И.А.

Рекомендовано к изданию методическим советом МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» (протокол № 4 от 08.10.2020).

Рецензия

на методическое пособие «Уход за телом».

Автор – Юдина Елена Владимировна, педагог дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

Представленное на рецензию пособие разработано для изучения одного из разделов по курсу «Косметология», который рекомендован для знакомства с актуальной проблемой, посвященной уходу за телом. Эта тема позволяет расширить занятия о правильном уходе за телом. Для того чтобы правильно ухаживать за кожей, не навредив, необходимы профессионально подготовленные специалисты, знающие существо проблемы. Методическое пособие направлено на решение этих вопросов. В нем описывается уход с головы до ног: уход за областью декольте и шеи, ногами, грудью, мускулатурой в проблемных зонах, руками, ногтями губами, глазами. Методическое пособие содержит хорошо подобранный теоретический материал по данной проблеме, является современным и необходимым для преподавателей косметологии.

К.х.н., доцент кафедры промышленной экологии
и БЖД НИ ИргТУ

Дроздова Т.И.

22.09.2020 г.



на методическое пособие «Уход за телом», разработанное Юдиной Еленой Владимировной, педагогом дополнительного образования МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества».

В методическом пособии рассматриваются вопросы, касающиеся очень важной проблемы, связанной с уходом за телом. Пособие состоит из 15 разделов:

- Введение
- Нежный уход с головы до ног
- Пилинг и щеточный массаж
- Ежедневное втирание крема и масла
- Чувствительные зоны: декольте и шея
- Уход за ногами
- Уход за грудью
- Уход за мускулатурой в проблемных зонах
- Уход за руками
- Ногти и ваше здоровье
- Уход за губами
- Уход за областью глаз
- Уход за ресницами и бровями
- Скорректировать свою внешность
- Дезодоранты

Автор в доступной форме указывает сведения познавательного характера, с возможностями практического их использования. Помогает ученицам умело подобрать косметические средства по уходу за различными частями тела.

Данное пособие оказывает помощь в профессиональной подготовке девушек, как специалистов, знакомит с миром профессии, с целью профессионального самоопределения.

Полученные знания девушки будут применять на протяжении всей жизни, а так же помогут избавиться от закомплексованности, решить проблемы переходного возраста и уверенно чувствовать себя в обществе. Пособие предлагается преподавателям косметологии и технологии образовательных учебных заведений.

Педагог учебного центра
«Академия развития человека».

Закаблукова И. А.

22.09.2020 г.



Содержание.

Содержание. 3

1. Введение. 5

2. Рекомендации по принятию ванны и душа. 5

Дополнительные средства для ванны и душа. 5

Масла для ванн. 5

Мыло и синдеты. 6

3. Пилинг и щеточный массаж. 6

Как правильно сделать пилинг. 6

Рекомендации для сухого щеточного массажа. 6

Правильное выполнение пилинга и щеточного массажа. 7

4. Ежедневное втирание крема и масла. 7

Защитить кожу, но не замазать. 7

5. Чувствительные зоны: декольте и шея. 7

Теперь можно показать декольте. 7

К декольте относится и шея. 8

Что помогает против складок на шее и двойного подбородка. 8

Рекомендации по уходу за кожей шеи и декольте. 8

Двойной подбородок. 8

Маска для шеи. 10

6. Уход за грудью. 11

Специальные рекомендации по формированию красивой груди. 11

Гимнастика для груди. 11

7. Уход за мускулатурой на проблемных зонах. 12

Тренированные живот и ягодицы. 12

Экстра советы для тренировки мышц живота. 12

Упражнение для живота, ягодиц и ног. 12

Это приводит мускулы в энергичное состояние. 13

8. Уход за ногами. 14

Одевайтесь с учетом внешнего вида ног. 14

Как удалить волосы с ног. 14

С ногами – на «короткой ноге». 15

«Золотые» правила по уходу за ногами. 15

Как вернуть ногам бодрость. 15

9. Уход за руками. 16

Программа по уходу. 16

Рекомендации по уходу за ногтями. 17

Уход за кожей рук. 17

10. Уход за ногтями. 23

Ногти и ваше здоровье. 23

Привести в форму ногти и надкожицу. 24

Блестящее покрытие лаком. 25

Рекомендации для красиво покрашенных ногтей. 25

11. Уход за губами. 25

Чтобы губы были красивыми. 25

Маленькие хитрости для губ. 26

12. Уход за ресницами и бровями. 26

13. Уход за областью глаз. 27

Осторожный уход за глазами. 28

Выбор режима ухода за глазами. 28

Глаза, сияющие как две звезды. 28

Как предотвратить отечность вокруг глаз. 29

Отеки век. 29

Растительная косметика для глаз. 30

14. Скорректировать свою внешность? 32

Никакой операции без предварительной информации. 32

15. Дезодоранты. 33

Список использованной литературы. 35

1. Введение.

Чтобы поддерживать хорошее натяжение и здоровое состояние кожи, вам не нужны экстренные меры. Напротив: радикальные диеты только наносят вред, а внезапные интенсивные занятия спортом тоже принесут мало пользы. Красиво не только тонкое как лоза тело, хотя оно и пропагандируется как идеал. Целью всех стараний должен быть поиск собственных потребностей, чтобы чувствовать себя бодрым, красивым, чтобы кожа была эластичной и упругой, чтобы не было проблемных зон, например, в области бедер, живота и т.п. За телом нужно ухаживать регулярно и систематично, тогда будет замечен успех. И независимо от того, идет ли речь о душе, креме или гимнастике, не смотрите на эти процедуры как на обременительные обязанности, постарайтесь наслаждаться ими, ощущать свое тело, - это значительно повысит вашу жизнеспособность.

Удивительно, в скольких процессах жизнедеятельности организма участвует кожа и сколько она выдерживает нагрузок. Об этом легко забывают, как и о том, что кожа – исключительно нежный орган. Внешняя оболочка человека состоит из жиров и воды, ее называют «кислотоупорным покрытием». Этот «панцирь» защищает от инфекций, его состояние можно измерить в химическом отношении при помощи шкалы pH: от 1 (кислотный) до 14 (щелочной). Для здоровой кожи уровень pH находится где-то посередине, примерно между 5 и 6. Если кожу «напрягают» ваннами, душем, мылом – защитная система выходит из строя. Конечно, хотелось бы выглядеть ухоженным и чистым, однако «хорошего» должно быть «понемногу». Мыло и ополаскивающие средства следует применять только в случае необходимости, в основном на тех местах, где человек потеет. Для других участков довольно только воды.

2. Рекомендации по принятию ванны и душа.

Вполне достаточно один раз в день мыться под душем. Идеальный душ: сначала теплый, в конце – короткий холодный. Для здоровой кожи хватит 3 минуты. Для ванны следует соблюдать соотношение между температурой и временем. Благоприятно влияет 10-минутная ванна при температуре воды 37 градусов. После этого вода начинает выщелачивать кожу. Не менее важно вытереться досуха. После душа или ванны кожа набухает, в результате поры открываются. Если сразу же вытереться, поры снова быстро закрываются и прекрасно сохраняют драгоценную влагу организма. Для защиты кожи от кислотного воздействия в продажу поступает множество прекрасных средств для приема ванны и душа с pH-значением, соответствующим состоянию здоровой кожи (между 5 и 6). После такого ухода кожа будет более стойкой к различным вредным влияниям окружающей среды.

Дополнительные средства для ванны и душа.

Если средство производит много пены, оно необязательно обладает прекрасными защищающими свойствами. Белые массы пены вовсе не так «дружелюбно» относятся к коже, как кажется. Все большее количество средств для мытья производится без красящих веществ и совсем без консервирующих веществ или с самым минимальным их количеством. Такие средства кожа переносит значительно лучше. Тот, у кого сухая кожа, но кто не хочет пользоваться маслом, должен воспользоваться кремом для ванны. Очень приятны дополнительные средства для приема душа, которые поставляют защиту коже, как и кремы. Однако этого «автоматического» втирания средства достаточно только для нормальной кожи. Сухую кожу нужно дополнительно смазать питательным кремом.

Масла для ванн.

Эфирное масло даже сослужило двойную службу: оно очистит кожу и позаботится о ней. Конечно, уход будет только тогда эффективным, если перед ванной быстро принять душ. Прекрасное животворное средство – оливковое масло. Не менее благотворно воздействует

масляная ванна из пшеничных отрубей и пахты (2 л на одну ванну). Современные масла вовсе не вязкие и не клейкие. Клейкие вещества отфильтровываются, благодаря новым технологиям. Тело того, кто в наше время блаженствует в масляной ванне, покрывается легкой, тонкой пленкой, благотворно влияющей на кожу. Еще одно достоинство масел: в них отсутствуют эмульгаторы и консерванты, то есть в них нет никаких добавок, которые бы негативно влияли на сухую кожу. Особенно рекомендуемы для сухой кожи масляные ванны с оливковым, лавандовым, кунжутным, миндальным, пшеничным или соевым маслом.

Мыло и синдеты.

То, что мыло (соединение животного жира с щелочным раствором) разрушает кислотный защитный покров кожи, не совсем верно. Нормальная кожа в течение 3-4 часов снова восстанавливает его. Однако сухой и чувствительной коже требуется для восстановления равновесия значительно больше времени. Если же в воде содержится известь, так называемое известковое мыло оседает на порах. При сухой коже тут лучше пользоваться синдетами. Синдеты (заменители мыла, очищающие средства без добавления щелочи) можно купить в виде кремов для ванн, душа или в твердом виде. Все эти средства очищают не хуже, чем обычное мыло, однако не вызывают негативных последствий.

3. Пилинг и щеточный массаж.

Если кожа чешется, высыхает и шелушится, и натягивается так, как будто вы из нее выросли, попробуйте сделать пилинг или сухо щеточный массаж, во время которого кожа освобождается от чешуек, а в результате обмена веществ ускоряет выведение шлаков. Кроме того, кожа лучше снабжается кровью, становится гладкой и упругой. Однако никогда не проводите пилинг или щеточный массаж чаще, чем дважды в неделю, для нежной кожи достаточно и одного раза.

Как правильно сделать пилинг.

Не стоит воспринимать пилинг в дословном переводе с английского (англ. To peel – счищать верхний слой). Нежный уход за кожей при помощи специальных пилинговых продуктов, которые можно купить в любом хорошем косметическом магазине. Растворимые в воде, они являются щадящими, приятными средствами, наносить их лучше всего при помощи маленькой пилинговой щеточки с сизалевой щетиной. Сначала нужно вымыться под душем и на влажное тело нанести пилинговое средство. Затем щеточкой (обязательно с натуральной щетиной) круговыми движениями распределить пилинговое средство. Через 5 минут средство смывают, а кожу смазывают кремом или маслом.

Важно: для нормальной кожи вполне достаточно одного пилинга в течение 2-4 недель. В любом случае никогда не проводите пилинг чаще, чем раз в неделю. При проблемах с кожей обязательно проводите пилинг только после обсуждения с врачом.

Рекомендации для сухого щеточного массажа.

Самыми подходящими для кожи и удобными в обращении являются специальные рукавички-щеточки из натуральных волокон (чаще всего сизалевых). Сухая кожа массируется щеточкой перед принятием ванны или душа, снизу вверх. Тот, кто желает помассировать и спину, может дополнительно купить длинную мочалу. Для массажа спины очень практичны и щеточки с длинной ручкой. Для ног и рук можно взять маленькую щеточку для тела. Все щеточки должны иметь натуральную щетину. Будет достаточно 10 минут такого массажа, чтобы мягко очистить каждое пятнышко на вашем теле. После щеточного массажа нужно натереть все тело французской водкой (для втираний), что освежит и сделает кожу удивительно гладкой. После этого лучше всего завернуться в банный халат, поднять вверх ноги и на несколько минут расслабиться.

Рецепт пилинга: 150 г сливочного творога перемешать с 4 столовыми ложками крупной соли; смесь втереть во влажную кожу. Через 5-10 минут смыть большим количеством воды.

Правильное выполнение пилинга и щеточного массажа.

Как при пилинге, так и при щеточном массаже главное – направление и последовательность очищения. Как правило, массаж выполняется снизу вверх вращательными движениями. Начать нужно с ног:

Ноги: сначала массировать правую ногу (снаружи снизу вверх, по бедру до ягодиц), затем изнутри снизу до паха. После этого массировать левую ногу.

Руки: начать с правой руки, сначала снаружи, затем изнутри.

Грудь: от подмышечной впадины до декольте, вокруг молочных желез до грудины, после этого под грудью до подмышечной впадины. Тоже повторить с левой стороны.

Живот: снизу от правой стороны вверх вправо, затем массировать живот налево вверх и слева вниз. После этого живот массировать живот от левой к правой стороне.

Спина: сбоку от позвоночника массировать снизу вверх, затем с боков от позвоночника по бедрам, спине и плечам.

4. Ежедневное втирание крема и масла.

Необходимо пользоваться средствами по уходу после ванны или душа, крем это, масло, гель или молочко.

Защитить кожу, но не замазать.

При широком выборе продуктов по уходу главное – обратить внимание на то, что в них содержится. Витаминизированные средства поддержат естественные процессы восстановления кожи. Алоэ вера (лекарственное мексиканское растение) действует успокаивающе при красных пятнах, солнечных ожогах и на чувствительную кожу. Высокое содержание минеральных жиров «замазывает» кожу, в буквальном смысле «не дает ей дышать». Натуральные масла, например растительные или жожоба, наоборот – защищают кожу и помогают ей.

При выборе того, пользоваться ли кремом, увлажняющим или жидким кремом, маслом или гелем – решающим является тип вашей кожи. Сориентироваться в этом помогут следующие правила:

- Для сухой кожи подойдет питательный крем. Он образует защитную пленку.
- Для нормальной или блестящей жирной кожи подойдет увлажняющий крем. Он быстро впитывается и не образует жирной пленки.
- Для любого типа кожи подойдут натуральные растительные масла. Выбор масел для тела, которые ухаживают за кожей и не делают ее блестящей, весьма велик.
- Как для жирной, так и для сухой кожи можно подобрать жидкий крем для тела (прочитайте его состав). Кроме того, возьмите молочко для тела, содержащее натуральные растительные масла (например, миндальное, жожоба).
- Для нормальной, жирной и прежде всего молодой кожи идеально подходит гель. Он оставляет после себя незаметную пленку, которая консервирует влагу. Если кожа все же стягивается, дополнительно намажьте ее увлажняющим кремом.

5. Чувствительные зоны: декольте и шея.

Этот участок тела реагирует на все чрезвычайно чувствительно, если не уделять ему достаточно внимания. В области декольте на коже почти нет потовых желез, на этом месте она особенно тонкая и как правило сухая. К тому же часто забывают, что «продолжением» декольте является шея, для которой требуется специальная программа по уходу.

Теперь можно показать декольте.

Плохо сказывается на декольте погружение в холодную воду до шей. Лучше всего погружаться в воду только до груди. Очищать этот чувствительный участок тела можно только щадящим кожу детским мылом, а смазывать натуральным маслом или кремом для

лица. Не забудьте: если вы делаете маску или компрессы на лицо, позаботьтесь о подобном средстве и для декольте.

Если вам предстоит надеть платье с глубоким вырезом, обязательно сделайте макияж декольте. Припудрите пудрой для тела с блеском. Эти крохотные блестящие частички пудры сделают кожу мерцающей и ровной. Декольте можно смазать блестящим молочком для тела. Участки с заметными изъятиями нужно замаскировать камуфлирующими средствами и пудрой нежно-розового оттенка.

К декольте относится и шея.

Какой-то невежливый мужчина посеял в мире мнение, что по шее женщины можно узнать ее возраст. Однако это вовсе не так. То, что злобно называют возрастными кольцами или более привлекательно «жолые Венеры», является складками и складочками, которые заметны уже у двадцатипятилетних. При таких насмешках остается только высоко поднять голову – самое простое средство против образования складок на шее. После этого включите шею в вашу программу по уходу. Вместо натурального масла или крема для лица можно использовать специальные кремы для шеи, которые предлагают различные фирмы-изготовители. При натирании кремом или маслом подбородок нужно приподнять вверх и втирать крем, немного массируя, поглаживающими движениями сверху вниз. С наименьшим нажимом и никогда снизу вверх.

Что помогает против складок на шее и двойного подбородка.

Очень большое значение имеет хорошая посадка головы и правильная осанка. Если кто-то постоянно свешивает голову вниз, плечи тянет вперед или сознательно или бессознательно в ярости или в задумчивости подбородок в буквальном смысле «впрессовывает» в шею, то он не должен удивляться образованию на шее складок. Время от времени поворачивайте голову по кругу, направо и налево. После этого откиньте голову назад, а затем медленно опустите вперед.

Спать следует на плоской подушке. Горы подушек способствуют образованию складок на шее и двойного подбородка.

Рекомендации по уходу за кожей шеи и декольте.

1. Ежедневно после душа мягко втирайте масло, крем или специальное средство по уходу за кожей шеи и груди.
2. Раз в неделю проводите легкий щеточный массаж нежным вращательным движением от груди до подбородка, не прикасаясь к чувствительным соскам.
3. Раз в неделю накладывайте контрастные компрессы для стимулирования кровообращения кожи. Полотенце намочить в горячей воде, отжать, наложить на подбородок и шею, досчитать до 30, затем намочить полотенце в холодной воде, отжать и наложить. Чередовать компрессы 5 раз.

Двойной подбородок.

Если ваши мама, бабушка и прабабушка страдали от двойного подбородка, то, значит, у вас он образовался из-за наследственности. Именно она играет чуть ли не основную роль в возникновении этого неприятного явления.

В коже подбородка находятся переплетающиеся между собой мышечные волокна. С возрастом они частично разрываются, а находящийся в подбородке избыточный жир как бы провисает. У людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, на только ослабевает мышечная ткань, но и перестает работать сама подбородочная мышца. В результате – двойной подбородок, от которого так страдают многие женщины.

Сейчас избавиться от двойного подбородка помогают хирурги, электрохирурги, массажисты. Дефект проще всего убрать хирургическим путем. Делается это так. Через

маленький прокол в незаметном месте по подбородком вводится в жировую прослойку трубочка, и за счет подключения специального аппарата, где создается отрицательное давление, жир отсасывается. Чтобы кожа потом сократилась, надевают специальные шапочки – повязки, которые поддерживают подбородок какое-то время в напряженном состоянии.

Если образование второго подбородка только намечается, то нужно срочно обратиться к косметологу, чтобы начать делать специальные массажи.

После окончания процедур накладываются специальные маски с кремами – биостимуляторами (элеутерококк, женьшень, алоэ). Глубоко всасываясь, они хорошо влияют на обменные процессы в тканях. Учтите, что крем с биодобавками для подбородка, а значит, и шеи, надо применять, начиная с 25-30 лет. И накладывать их нужно только в случаи, когда находитесь в сидячем или лежащем положении. В расслабленном состоянии они лучше действуют. Все важные для кожи вещества, которые содержатся в кремах, всасываются в течение часа. После этого на коже остается мазевая основа (вазелин, ланолин, высокомолекулярные спирты, вода). Она даст отек, если ее через час не убрать салфеткой.

Подбородок – область шеи. А кожа шеи, так же как и весь организм, нуждается в разнообразном питании. Поэтому кремы надо чередовать. Пользуйтесь лучше отечественными кремами, потому что они проходят серьезную медицинскую экспертизу. Избежать двойного подбородка не удастся, если с детства не следить за осанкой, походкой и состоянием позвоночника. Спать нужно на низкой подушке, чтобы не расслаблялись подбородочные мышцы и не деформировался позвоночник в шейном отделе. При ровном позвоночнике и правильной осанке в определенном статическом состоянии будут находится и подбородочные мышцы, и дно рта.

При генетической предрасположенности к двойному подбородку, когда он передается из поколения в поколение, лучше всего серьезно заняться спортом. У спортсменов его не бывает. Ну, а если нет возможности стать спортсменкой, то примите к сведению перечисленные выше советы.

Чтобы не было морщин на шее и подбородке.

Откиньте голову назад, нижняя губа находится на верхней. В этом положении сильно напрягитесь, через 6 секунд расслабьтесь. Повторите упражнение, повернув голову и попеременно напрягая вначале левую, а затем правую сторону шеи.

Чтобы щеки не отвисали.

Напрягите мускулы щек и в течение 6 секунд изо всех сил поднимайте уголки рта вверх и опускайте вниз. Повторите несколько раз.

Чтобы щеки не были дряблыми.

Плотно прижмите кожу на расстоянии двух сантиметров от ушей тыльными частями кистей. А теперь выпятите губы вперед. Расслабьтесь и улыбнитесь.

Чтобы не было двойного подбородка.

Сядьте прямо и напрягите мышцы подбородка (зубы при этом плотно сжаты). Теперь похлопайте рукой по нижней части подбородка. Голову откиньте назад на 6 секунд, затем расслабьтесь и опустите вниз.

Как ухаживать за кожей шеи.

Кожа шеи требует, как и кожа лица, постоянного ухода, особенно в среднем и пожилом возрасте, когда она лишается своей эластичности и упругости, становится дряблой и на ней появляются морщинки. Так как кожа передней и боковой поверхности шеи сухая, то все сказанное об уходе за сухой кожей лица, в том числе наложение косметических масок, полностью относится к коже шеи.

При увядающей коже шеи особенно полезны контрастные (горяче-холодные) компрессы, которые следует менять 5-6 раз, начиная и заканчивая процедуру холодным компрессом. Горячий компресс надо держать 1-2 минуты, а холодный 3-4 секунды. Очень хорошо после компресса сделать одну из косметических масок, рекомендуется при морщинистой коже

лица. На увядающую кожу шеи можно 2-3 раза в неделю наложить на 15-20 минут в виде маски смягчающий крем с добавлением соли (1 чайная ложка соли на 50 г крема). Особое внимание следует обратить на верхнюю часть шеи (или подбородочную область). С возрастом раньше всего нарушается правильный овал лица из-за потери упругости тканей подбородочной области. Полезно каждый раз при наложении смягчающего крема медленно, ритмично похлопывать подбородочную область тыльной стороной руки в направлении от средней линии к ушам. Для укрепления этой части шеи особенно полезно делать следующее упражнение: резко откинуть голову назад, расслабить нижнюю челюсть, приоткрыть рот. Затем, напрягая мышцы подбородочной области, медленно, но с силой привести нижнюю челюсть к верхней так, чтобы нижняя губа несколько прикрывала бы верхнюю. Повторять это движение нужно до тех пор, пока не появится боль в мышцах подбородочной области. Постепенно количество движений будет нарастать и вы сможете их делать 5-6 минут утром и 5-6 минут вечером. Полезно также делать ежедневно или через день «похлестывание» полотенцем, середина которого смочена в прохладной соленой воде, а концы его разводятся сторонами руками. При наложении крема на нижнюю и среднюю часть шеи рука как бы обхватывает шею и мелкими надавливающими движениями, сменяющимися расслаблением, передвигаются в направлении снизу вверх. Полезно ежедневно делать самомассаж шеи ногтями пальцев рук по 10 минут утром и вечером.

Маска для шеи.

Картофельное пюре смешивают со столовой ложкой растительного масла или взбитым яйцом, наносят на шею в горячем виде, сверху накладывают салфетку из х/б ткани. Через 20 минут смывают теплой водой.

Сок лимона.

1. Для сохранения эластичности и упругости кожи полезно 1 раз в неделю протирать шею, плечи и грудь раствором сока 1 лимона в 500 мл воды. Затем кожу нужно обсушить и массирующими движениями втереть питательный крем.
2. После мытья шеи и плечи рекомендуется ополаскивать водой с добавлением лимонного сока (1 чайная ложка сока на 2 л воды).

Яичный лосьон.

Желток 1 яйца смешивают со 100 г сметаны, добавляют ¼ ст. ложки водки и сок ½ апельсина. Ваткой смоченной в лосьоне, тщательно протирают шею. После чего наносят жирный крем или теплое растительное масло. Такая очистка предупреждает преждевременное старение кожи, предохраняет ее от появления морщин и дряблости.

Апельсиновая маска.

Две столовые ложки жирного творога смешать с соком половины апельсина и 1 чайной ложкой растительного масла. Смесь накладывают в сложенную вдвое марлю, которая прибинтовывается к шее на 15-20 минут. После снятия маски шею моют теплой водой. Такую маску желательно делать 2 раза в неделю при стареющей коже шеи.

Картофельная маска.

Отварить 2 картофелины в мундире, очистить и размять. К горячему пюре добавить по 1 чайной ложке оливкового масла и глицерина. Смесь на марле прикладывают к шее: сверху накрывают плотной салфеткой, которую прибинтовывают. Через 15-20 минут компресс снимают, шею ополаскивают теплой водой, протирают настоем липового цвета (1-2 столовые ложки цветков заливают 200 мл кипятка, настаивают 10-15 минут, затем процеживают и наносят на 30-40 минут жирный крем.).

Компресс для шеи.

Пригоршню соцветий ромашки варят в 250 мл молока. Теплой смесью смачивают плотную ткань и оборачивают вокруг шеи. Сверху накладывают полиэтиленовую пленку и махровое полотенце. Держать 5 минут. После компресса шею не моют, а вытирают

полотенцем и накладывают крем. Такой компресс хорошо использовать при вялой, растянувшейся коже.

Компресс с мятой.

При увядающей коже шеи полезны контрастные компрессы (начинают и заканчивают холодным) с мятой. Горячие компрессы накладывают на 1-2 минуты, холодные – на 5 минут. Горячий компресс – из настоя мяты.

Компресс с шалфеем лекарственным.

При увядающей коже шеи 2 раза в неделю полезно делать горячие и холодные компрессы поочередно, начиная и заканчивая холодным. Горячие компрессы делаются из настоя или отвара шалфея.

Крем для сохранения эластичности кожи шеи.

Состав: 1 часть ланолина, 4 части персикового масла. Крем накладывают на кожу передней и боковых поверхностей шеи, поглаживая ее то одной, то другой рукой, обхватывают кистью шею под подбородком и нежным скользящим движением производят поглаживание сверху вниз 10-15 раз. Вслед за этим в течение 3-5 минут ее слегка поколачивают кончиками пальцев. Заднюю поверхность шеи рекомендуется массировать круговыми движениями каждой рукой по 5-10 раз.

Крем для шеи.

Смешивают 1 желток, 1 чайную ложку меда, 2 чайные ложки растительного масла, 1 чайную ложку настоя соцветий ромашки, 15 мл камфорного спирта и столько же вазелина или ланолина. Крем наносится на кожу после горячего компресса.

Льняная маска.

Кашицей из отвара льняного семени (2 столовые ложки семян заливают 400 мл воды и варят до кашицеобразного состояния) смазывают шею и грудь, покрыв сверху пергаментной бумагой и махровым полотенцем. После снятия маски кожу сбрызнуть холодной водой и смазать кремом. Такая маска делает кожу шеи гладкой и нежной.

6. Уход за грудью.

Представления об идеальной груди постоянно меняются. Когда-то это были маленькие, почти мальчишеские, в другую эпоху – пышные, полные. В наше время в моде то, что мы в состоянии сделать из груди, которая дана нам от природы.

Специальные рекомендации по формированию красивой груди.

Главное – это осанка. Любая грудь будет «смотреться» лучше, если женщина держит спину прямо. Для мышц грудной клетки чрезвычайно вредны свисающие вперед плечи и кривая спина.

Контрастные души: обливание груди горячей и холодной водой – эффективное средство, стимулирующее кровообращение и обмен веществ. Также полезно смазывание кремами, содержащими коллаген – они отвечают за гладкость и эластичность кожи.

Гимнастика для груди.

Простые упражнения, которые легко делать ежедневно между делом, поддерживая красивую форму груди, кроме того, помогут укрепить слабую мускулатуру грудной клетки.

1. Это упражнение укрепляет мускулатуру. Руки согнуть перед туловищем и силой надавить вперед, как будто вы хотите сдвинуть невидимую стену. Упражнение повторить 5 раз.
2. Встать абсолютно прямо, руки заложить за голову. Грудь покачивающимися движениями изо всех сил выпячивать вперед, плотно сжимая руки. Упражнение повторить 10 раз.

3. Встать прямо, руки чуть раздвинуть в стороны и согнуть. Грудь выгнуть вперед и локтями сделать три маха назад. Руки вытянуть, вытянутыми руками сделать еще три маха назад. Упражнение повторить 10 раз.
4. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч. Руки сложить перед грудью и обоими локтями раздвигать их наружу, как будто собираетесь их растянуть. Упражнение повторить 10 раз.
5. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч. Ладони на уровне груди несколько раз сжать, как будто вы хотите что-либо раздавить. Упражнение повторить 8 раз.

7. Уход за мускулатурой на проблемных зонах.

Мускулы на животе, ягодицах и бедрах очень быстро становятся вялыми и дряблыми, если их недостаточно «нагружать». При помощи этих упражнений мускулы станут крепкими. Для придания тонуса и твердости мышцам живота, ягодиц и бедер делайте эти упражнения ежедневно в течение 5-10 минут – и вскоре вы будете в прекрасной форме. Основное правило: делайте гимнастику понемногу, но регулярно – это гораздо полезнее для здоровья, чем в течение только нескольких недель суперактивно заниматься спортом. Упражнение выполняйте спокойно и расслабившись, с вас не должен ручьями стекать пот, однако вы должны чувствовать свои мускулы.

Тренированные живот и ягодицы.

1. Сесть прямо (можно прислониться к стене). Одну ногу подтянуть вверх к животу и прижимать, оторвав от пола на несколько сантиметров. Выполнять движение медленно, до образования угла в 45 градусов. Сделать небольшую паузу и медленно опустить ногу, не касаясь пола. Таким образом ногу несколько поднять и опустить, после чего выполнить упражнение другой ногой. Упражнение повторить 4 раза.
2. Ноги поставить вместе, встать прямо. Руки поднять высоко над головой, вдохнуть и медленно, с выпрямленными руками нагнуться вперед. Обеими руками обхватить задние стороны лодыжек, подтягивая голову к коленям. Замереть в таком положении на 10-15 секунд, затем выдохнуть и выпрямиться. Упражнение повторить 10 раз.
3. Встать прямо и вытянуть руки вперед. Выполнить 10 глубоких медленных приседаний.

Экстра советы для тренировки мышц живота.

1. Легкое упражнение в постели. Отложить подушку и вытянуться, лежа на спине. Выдохнуть, поясничный позвонок плотно прижать книзу. Вследствие выдоха живот сильно втянуть, а таз с разгибом приподнять вверх. Упражнение повторить 10 раз.
2. Несколько более напряженное упражнение: лечь на спину и обе ноги поднять как можно выше. Поясничный позвонок плотно прижать к полу, не делая прогибаний. Колени выпрямить и обе ноги медленно опустить вниз, не доставая до пола примерно 5 см. Упражнение повторить 8 раз.
3. Очень эффективное упражнение: сесть на пол и обеими руками опереться с боков близко к спине. Поднять вверх раздвинутые в стороны ноги. В этой позиции медленно согнуть и вытянуть стопы. При вытягивании колени не сгибать. Упражнение повторить 8 раз.

Упражнение для живота, ягодиц и ног.

Всеми этими проблемными зонами можно заняться в одной программе.

1. Лечь на спину на пол. Левую ногу положить на правое колено, правое бедро обеими руками потянуть вверх. Держать позу в течение 20 секунд. Спина должна плоско лежать на полу. Упражнение повторить 4 раза с каждой ногой (левую ногу положить на правое колено, затем правую ногу – на левое колено).
2. Лечь на левый бок и опереться рукой о пол. Верхнюю ногу приподнять вверх, затем опустить. Опуская верхнюю ногу, не прикасаться к нижней. Затем лечь на другой бок. Упражнение повторить 10 раз.
3. Лечь на спину, руки скрестить на затылке, ноги поднять вверх. Обе ноги поочередно скрещивать. Упражнение повторить 20 раз.
4. Лечь на спину на пол, обеими руками обхватить правое колено и ногу, согнув, обеими руками подтянуть как можно ближе к груди. При этом приподнять голову, левую ногу не сгибать и не отрывать от пола. Через 10 секунд то же проделать с другой ногой. Упражнение повторить 8 раз.
5. Опершись руками и ногами о пол, встать в позу «скамейки». Левую ногу согнуть, поднять и задержать. Затем ногу вытягивать и сгибать. При этом важно сохранить напряжение туловища, мускулы ягодиц и бедер должны быть сильно напряжены. Упражнение повторить 8 раз, после чего проделать то же с другой ногой.

Дополнительные рекомендации: ноги выдерживают множество нагрузок. Иногда на них надевают не подходящую обувь. Слишком долгое стояние приводит к болям в ногах и спине, слишком долгое сидение приводит к закупоркам, даже к нарушениям кровообращения. «Забытые», неухоженные ноги подвержены варикозному расширению вен.

- Если вы вынуждены долго стоять или сидеть, обязательно каждый день время от времени приподнимайте ноги.
- Очень полезно, сидя, помахивать ногами.
- Контрастные ванны, прогулки пешком и бег поддержат хорошее кровоснабжение ног.

Это приводит мускулы в энергичное состояние.

1. Лечь на спину на пол, обе руки вытянуть вдоль тела. Ноги согнуть, ступни плоско прижать к полу. Вдохнуть и таз подтянуть вверх так, чтобы он был на одном уровне с бедрами. Сохранять эту позу в течение 20 секунд. Выдохнуть, позвонок за позвонком снова опустить на пол. Упражнение повторить 8 раз.
2. Ноги широко расставить, колени согнуть, корпус держать прямо. Руки положить на колени. Поочередно толкать вперед правое и левое плечо. Упражнение повторить 10 раз.
3. Встать на колени, корпус согнуть вперед, предплечья положить на пол. Голову опустить. Правую ногу сбоку поднять вверх так, чтобы бедро было почти параллельно полу. Кончики пальцев ног вытянуть и согнуть. Затем то же сделать другой ногой. Упражнение повторить 5 раз.

Специальные кремы: для живота и ягодиц разработаны специальные кремы, которые при ежедневном применении способствуют приведению их в норму. Этими кремами с высоким содержанием протеинов нужно массировать живот вдоль толстой кишки. Слева массировать по восходящей, справа – по нисходящей. Посередине нашего туловища, кажется, скапливаются все лишние граммы. Живот является центром тела и одновременно как бы «мусорным ведром», в том числе и наших душевных недомоганий. Стрессы, расстройства и неприятности прочно задерживаются в нем. Если они не «перевариваются», живот увеличивается в объеме. Если на животе появились складки или если ежедневно

наблюдаются метеоризмы, поможет испытанный рецепт: есть половину того, что вы ели до сих пор плюс несколько минут гимнастики.

Если речь зашла о животе, то имеется в виду кишечник. Ленивый, дряблый кишечник отравляет тело и душу. Если вы вдруг почувствовали себя толстой и обессилившей, нужно помочь кишечнику, например за полчаса до завтрака выпить стакан теплой воды. После основательного очищения кишечника важнейшие витамины, минеральные вещества и микроэлементы будут полностью усваиваться организмом. В качестве поддержки мы очень рекомендуем контрастные души, они действуют освежающе и способствуют превосходному обмену веществ. Начинайте от внешней стороны ноги, затем проведите струю вверх по бедрам и ягодицам, после этого струю направьте вниз, до пальцев. Эту процедуру повторить 3 раза.

8. Уход за ногами.

Длинные ноги даются человеку от природы. У кого их нет, не должен об этом жалеть. Главное, чтобы ноги были ухоженными, тогда они будут выглядеть лучше, чем самые красивые длинные ноги, но оставшиеся без должного внимания. Будете ли вы удалять волоски с ног или нет – это дело вкуса. Однако следует учесть, что слишком густой и темный волосяной покров на ногах, особенно летом, совсем не украшает женщину. Щеточные массажи и ежедневные контрастные души приведут ваши ноги в хорошую форму. Ежедневное втирание в кожу ног нежного, увлажняющего молочка для тела вовсе не окажется лишним. Очень полезно и приятно несколько раз в день позволить ногам отдохнуть, подняв их выше уровня таза.

Одевайтесь с учетом внешнего вида ног.

Небольшие изъяны, например короткие полные ноги, можно скрыть при помощи нескольких приемов.

Коренастые ноги: носите более длинные юбки и платья. Обтягивающие брюки надевайте только с длинной верхней частью костюма. Короткие верхние части костюма оптически сделают ноги еще более крупными.

Сильно развитые бедра: рекомендуются юбки до колен, бермуды и леггинсы. Леггинсы лучше надеть с длинной блузой, трапецевидным блузоном или блейзером до бедер. Будьте осторожными при выборе узких юбок.

Тонкие ноги: не стоит обувать туфли на тонких высоких каблуках, тонкие ноги в них покажутся еще более неуклюжими. Не стоит надевать темные колготки, узкие брюки и обтягивающие платья – они еще больше вытягивают ноги в длину. Лучше выбрать обувь на плоском каблуке, светлые колготы, широкие брюки, бермуды и юбки с запахом. Вы можете спокойно носить бросающийся глаза рисунок ткани, крупный узор и яркие цветовые сочетания.

Как удалить волосы с ног.

Если кожа реагирует на удаление волос маленькими прыщиками, ежедневно смазывайте ее кремом для тела.

1. Влажное бритье при помощи пены для бритья и лезвия.

Этот метод имеет то преимущество, что бритье можно выполнить, сидя в ванне или под душем. Если ноги брить дважды, кожа на них будет очень гладкой, однако это состояние продержится не более 2-3 дней. Кто регулярно бреет волосы влажным способом, должен проводить по коже лезвием только один раз.

Проследите за тем, чтобы лезвия были острыми. Лучше каждый раз вставлять новое лезвие. После бритья ноги обязательно тщательно смазать кремом или маслом.

2. Сухое бритье при помощи бритвы для ног.

Имеются специальные электробритвы для женских ног, которые выдергивают волосы из кожи как пинцетом. Их применение не вызывает серьезных побочных явлений, однако кожа может немного покрыться прыщами. Зато результаты держаться до двух недель.

Кожа должна быть сухой, то есть сбривать волосы лучше перед ванной или душем.

3. Кремы, удаляющие волосы на ногах, - легкие и быстрые в применении.

Крем или пена в считанные минуты освободят вас от ненужного «растительного» покрова. Их нужно только нанести на влажные ноги, оставить на некоторое время, а затем удалить по указаниям на упаковке. При средней скорости роста волос результатами можно наслаждаться в течение 10 дней.

4. Обработка воском – больно, зато надолго.

Лучше всего это сделать у профессионального косметолога. Если вы хотите провести удаление сами, можете купить восковые пластинки и нагреть их. Однако учтите, что это довольно болезненная процедура, которая, правда, освобождает ноги от волосков надолго.

5. Паховые зоны – особенно чувствительные.

Для паховых зон не рекомендуется бритье. Подростающие волосы колются. Приходится ежедневно выбривать эти участки. Лучше воспользоваться кремом для удаления волос, так как после обработки этим кремом волосы не вырастают в виде щетины, а через несколько дней образуют мягкий пушок. Самым эффективным способом будет удаление волос в области паха при помощи холодных восковых пластинок, однако это очень больно.

С ногами – на «короткой ноге».

В большинстве случаев мы ухаживаем за ногами неаккуратно и невнимательно, хотя они каждый день служат нам верой и правдой. Раз в неделю следует посвятить ногам час, это поможет не только им, но и благотворно повлияет на все тело, так как на наших ногах располагается 72000 нервных узлов, связанных с разными органами. Уход за ногами должен охватить две области: внешний уход (омологовелости, ороговевшая кожа) и стимуляцию кровоснабжения посредством гимнастики и массажа.

«Золотые» правила по уходу за ногами.

Удаление ороговевших частичек кожи: прежде всего это ванна для ног, чтобы кожа стала мягкой. После такой ванны ороговевшие частички легчи счищаются. Если слой ороговевшей кожи не слишком толстый, это можно сделать при помощи пемзы, в другом случае возьмите терку.

Уход за ногтями: ногти на ногах обрезают только по прямой, иначе их уголки врастают в кожу. Шероховатые срезы нужно заглаживать пилочкой, кожу вокруг ногтей сдвинуть назад лопаточкой. Если вы хотите покрыть ногти лаком, между пальцами зажмите кусочки ваты.

Гимнастика для ступней: эти два простых упражнения можно выполнять сидя: правую ногу поднять, очень медленно по кругу по часовой стрелке сделать пять махов, затем то же повторить левой ногой. Еще удобнее покатавать скалку ступнями правой и левой ноги. Эти упражнения прекрасно снимают напряжение мышц.

Рекомендации по уходу за ногами: идеальный массаж в школах здоровья с применением резиновой массажной обуви (ее нужно носить примерно в течение 2 часов), они снимают застой и регулируют кровообращение. Пилинговый гель для ступней с молотой пемзой, фенхелем и розмарином принесет чувство свежести и позаботится о ваших ногах.

Как вернуть ногам бодрость.

- Простой тазик с прозрачной водой сделает чудо с вашими ногами. Но обязательно налейте теплую воду, в холодной кровеносные сосуды «сужаются».

- Если ноги отекли, поможет конский каштан, гаммелис и перечная мята (добавленные в воду или входящие в состав крема для ног), кроме того гель для ног с такими активными веществами, как камфара, аллантоин или ментоловое масло.
- Против ощущения горения и вообще для чувствительных ног прекрасно подойдут кремы, мази или настои с алоэ, арникой.
- Сухую потрескавшуюся кожу намажьте мазью от ссадин. В ней содержится много жира, поэтому ее нужно сильно втирать в кожу.
- Средство против потения ног и грибков – это ванна с поваренной солью (1-2 столовые ложки на 1 л, хорошо перемешать). Кроме того ноги и подошвы регулярно чистите сухой щеточкой, а затем натирайте французской водкой. Делайте контрастные ванны (5 минут – в теплой воде, 1 минута – в холодной), втирайте бальзам для ног. Кроме того, можно опустить в ванночку с полевым хвощем (от пота) или с календулой (от грибков).

9. Уход за руками.

Руки – это визитная карточка человека, постоянно на виду. Тем более удивительно, как обращаются с ними некоторые женщины. От самой грубой работы в саду до работы с щелочными растворами – все это они делают голыми руками. Как будто им трудно надеть хозяйственные перчатки, которые, кстати, легко купить. Красивые ухоженные руки уже давно не являются привилегией аристократов и бездельников. Совсем наоборот, именно в тех случаях, когда человек занят множеством дел, у него появляется чувство собственного достоинства. Посмотрите на свои руки более внимательно, о возможных проблемах со здоровьем в первую очередь сигнализируют ногти. Они активно предупреждают нас и, как и кожа, требуют ухода не только снаружи, но и изнутри (например, правильного питания).

Программа по уходу.

1. Всегда имейте под рукой крем для рук.

Вашей привычкой должно стать втирание крема после каждого соприкосновения рук с водой. Не забудьте мягко втереть крем также вокруг ногтей.

2. Сухие руки требуют особенно нежного ухода.

Сухая и шершавая кожа на руках станет гладкой и упругой, если ее почистить сухой щеточкой с натуральной щетиной, затем натереть французской водкой и в конце на 10 минут опустить руки в ванночку из оливкового или миндального масла. После чего намазать увлажняющим кремом для рук. Не применяйте глицерин, он сделает сухую кожу еще более сухой.

3. Лимонный сок успокоит чувствительную кожу и сделает ее более гладкой.

Чувствительные, покрасневшие руки лучше всего мыть детским мылом или миндальными отрубями. Руки можно хорошо натереть лимонным соком и добавить в крем для рук несколько капель витаминизированного масла.

4. Побелевшая кожа на руках быстро возвратит прежний цвет.

Руки принимают белый оттенок от нарушений работы кровеносной системы. Тут помогут горячие компрессы для рук с экстрактами трав или кремы для улучшения кровоснабжения. Прекрасно подойдет и гимнастика для рук: руки на 10 секунд сжать в кулаки, затем медленно разжать и после этого выпнуть пальцы назад как можно дальше.

5. Руки периодически нужно расслаблять и снимать напряжение в мускулах.

Есть два упражнения для расслабления, которые можно делать везде. Быстро сожмите и разожмите руки. При разжимании пальцы разведите как можно дальше. Повторите это упражнение 10 раз. Круговыми движениями поворачивайте кисти рук 10 раз внутрь и 10 раз наружу.

6. Глубинное согревание – роскошь, которую нужно иногда себе позволять.

Обязательным пунктом по уходу должно стать глубинное согревание рук у косметолога. Во время этой специальной операции по уходу на кожу рук наносятся специальные кремы и дорогостоящие ампулы, а сверху накладывается кремообразная паста. Масса держится в течение 20 минут и нагревает кожу почти до 42 градусов. Самым благоприятным при этом интенсивно уходе является то, что кожа активно снабжается кровью и из нее выводятся шлаки и удаляются все закупорки в сосудах.

Рекомендации по уходу за ногтями.

К уходу за ногтями относится не только маникюр. Чтобы избежать потрескавшихся и ломких ногтей нужно:

- ногти раз в день смазывать маслом какао;
- каждую неделю для ногтей устраивать «купание»: в теплую воду добавит немного ядрового мыла и на 10 минут в ванночку руки. Очень действенна ванночка из теплого оливкового или миндального масла;
- красивый вид ногтей зависит от витаминизированного и богатого кальцием питания;
- если ногти трескаются, это может быть следствием неправильного маникюра. Ногти обрабатывают пилочкой только в одном направлении. Если причина ни в этом, то помогает курс витамина Е в течение полугода специальными дозами.
- чтобы ногти выглядели красивыми их не обязательно покрывать лаком, достаточно отполировать.

Ногти обновляются в течение 3-5 месяцев. Быстрее всего они растут весной, медленнее – зимой. В среднем за месяц они вырастают на 3 мм.

Уход за кожей рук.

Кожные покровы кистей (тыльная поверхность) постоянно подвергаются воздействиям внешней среды, часто моются водой с мылом, в результате чего увядают со временем еще быстрее, чем кожа на лице, шее. На кожу рук отрицательно действуют стиральные и моющие средства, которые ошелоачивают и разрушают ее покров. Кроме того, руки больше других частей тела подвергаются воздействию внешних условий: холода, влиянию солнечных лучей, обветриванию, загрязнению. Поэтому, ухаживая за кожными покровами, особое внимание стоит уделять кожи кистей. Для того, чтобы сохранить руки красивыми, следует:

- Выполнять любую работу, связанную с влагой, в перчатках. При мытье посуды нужно пользоваться резиновыми перчатками с хлопчатобумажной подкладкой, при работе в саду – платными рукавицами. Чтобы не было мозолей, потертостей, присыпьте ладони тальком или крахмалом и наденьте перчатки. Если мозоли на ладонях уже появились, устранить их помогут ежедневные содовые ванночки, растирание и смазывание любым жиром.
- После мытья руки не оставляют высыхать, а сразу же вытирают полотенцем и смазывают кремом. По возможности 1-2 раза в неделю надевают на ночь х/б перчатки, смазав предварительно кожу рук питательным кремом. Применять крем следует как можно чаще: после каждого мытья рук и обязательно на ночь. Крем в кожу рук втирают сначала от кончиков пальцев к их основанию, а затем по тыльной стороне ладони к запястью. Можно применять такие кремы: «Велюр», «Персиковый», «Зодиак», особенно полезны витаминизированные кремы «Янтарь», «Восторг», «Люкс», «Атласный». Вместо крема можно использовать смесь свиного и бараньего сала (1:1).
- После мытья мылом руки ополаскивают водой, подкисленной уксусом (1 ст. ложка на 1 л воды), или раствором лимонной кислоты (1 ч. ложка на 1 л воды), или слабым раствором перманганата калия. Эти добавки восстанавливают кислую реакцию

поверхности кожи, ее защитные свойства, способность противостоять проникновению микробов.

- Для мытья рук лучше применять теплую воду и туалетное мыло типа «Детского», «Ланолинового», «Косметического», «Спермацетового».
- Делайте 1-2 раза в неделю массаж рук с питательным кремом. Лучше всего это делать перед сном.
- Один раз в неделю делайте ванночки из подогретого растительного масла, погрузив в него руки на 30 минут. Такие ванночки полезны для ногтей.
- В холодное время года обязательно носите теплые перчатки, чтобы защитить руки от резкого охлаждения и действия низких температур.
- Для защиты кожи рук от вредного воздействия растворителей, смол, минеральных масел, применяют защитные пасты «ИЭР», «ПМ-1», «Биохимические перчатки», защитные кремы «Силиконовый», «Защитный» и др.
- Для очистки рук ни в коем случае нельзя применять бензин, керосин, ацетон. Эти растворители хорошо смывают грязь, но и вызывают сухость кожи. Лучше воспользуйтесь выпускаемыми промышленностью моющими средствами, предназначенными специально для удаления трудносмываемых загрязнений. Это «Лада», «Фея», «Тюльпан», «Волна» и др.

В домашних условиях, кроме выпускаемых парфюмерной промышленностью косметических средств по уходу за руками, полезно применять различные маски, компрессы, ванночки. Особенно большое значение имеет включение в процедуру лекарственных растений.

При обветренной, сухой и потрескавшейся коже применяют следующие процедуры:

- Руки моют теплой водой, смачивают в теплом растительном масле салфетки и оборачивают ими руки. Через 1 час салфетки снимают, а руки протирают, но не моют.
- Хорошо размягчает кожу смесь глицерина, воды, одеколona (по 100 г каждого компонента) и нашатырного спирта (50 г).
- При резко выраженной сухости кожи рук на ночь полезно делать теплые ванночки с глицерином и нашатырным спиртом на 10-15 минут (на 2 л воды берут по 1 ст. ложке глицерина и нашатырного спирта). Затем в слегка влажную кожу втирают крем, а на руки надевают х/б перчатки.
- Очень эффективное средство при неухоженной коже рук с наличием трещин, при ломких ногтях и загрубевшей коже локтей – грыжник голый, приготовленный в смеси с оливковым маслом. Для получения смеси 100 г свежей, мелко нарезанной травы грыжника настаивают в 500 мл оливкового масла в течение 7 дней.
- Приготавливают ванночки из сока квашеной капусты, которые надо делать 2 раза в неделю. После ванночки смазывают руки жирным кремом. Процедура прекрасно смягчает кожу.
- При обветренной коже рук делают следующую аппликацию. Очищают 2 сваренные в мундире картофелины и растирают их с 2 ч. ложками огуречного или лимонного сока. Теплую массу нанести слоем на руки, покрыть марлей. Через 15-20 минут смыть теплой водой и втереть в кожу питательный крем.
- Для огрубевшей, сухой, потрескавшейся или обветренной кожи рук полезна аппликация из отваренного картофеля с молоком. Отварить 5 картофелин, растереть их в кашу и добавить 5 ст. ложек молока. Кашу нанести теплой на кожу и держать 10 минут, потом сделать массаж. Затем вымыть руки холодной водой и нанести крем. Можно в эту кашу просто погрузить руки до остывания картофеля.

- Разминают 2-3 картофелины, смешивают их с молоком и 1 ст. ложкой растительного масла. Теплую смесь нанести на руки, завернуть их целлофаном и махровым полотенцем, держать 15-20 минут. Эта аппликация пригодна для огрубевшей, шелушащейся кожи рук с трещинами.
- При загрубевшей, шелушащейся, покрасневшей, шероховатой коже делают 1-2 раза в неделю по вечерам 10-15 минут ванночки из отцеженного отвара картофеля. После ванночки смазывают руки кремом и надевают нитяные перчатки.
- Для смягчения сухой кожи рук на них можно накапать несколько капель льняного масла и тщательно растереть пальцы и кисти снизу вверх в течение 15-30 минут.
- Для мытья рук используется льняное семя, отваренное в виде кашицы, а после мытья смазывают рук гидратирующим или витаминным кремом или смесью глицерина с нашатырным спиртом (10:1).
- При огрубевшей, шероховатой коже рук ее смягчает сок 1 лимона, смешанный с белком яйца.
- Для смягчения кожи рук можно применить мазь из сока лимона, льняного масла, желтка и меда.
- Чтобы смягчить кожу рук, смешивают равными частями лимонный сок, туалетное молочко, одеколон и обильно смазывают их этой смесью перед сном.
- Хорошо помогает при сухой и обветренной коже рук (и лица) маска из свежих листьев мать-и-мачехи. Для ее приготовления тщательно моют листья мать-и-мачехи, измельчают их и смешивают со свежим молоком (2 ст. ложки кашицы на 200 мл молока).
- При сухой шелушащейся коже рук можно делать примочки и ванночки из отвара овсяных зерен (1 ст. ложка на 1 л воды) продолжительностью 10-15 минут. Для ванночек можно также использовать жидкость, отцеженную после варки овсянки. Ванночки (теплые) продолжительностью 10-15 минут лучше делать вечером. В воду добавляют немного растительного масла.
- Для смягчения грубой кожи рук можно делать теплые ванночки из отвара овсяных хлопьев (геркулес) продолжительностью 10-15 минут.
- Для обветренных, сухих, загрубевших рук со слущивающейся кожей полезно делать протирание кусочками огурца. После этой процедуры руки рекомендуют смазывать лосьоном из равных частей глицерина и лимонного сока.
- Отличное средство для смягчения кожи рук – ванночка из настоя подорожника (1 ст. ложка растертых листьев на 1 л воды). Руки держать в этом настое 10-15 минут, затем насухо вытереть и смазать жирным кремом для рук.
- При сухой коже рук, появлении трещин смягчающе действие оказывают ванночки из отвара ромашки аптечной (1 ст. ложка на 1 л воды). В миску вливают отвар 40-42 градуса, погружают в него руки на 15-20 минут, затем слегка осушают мягкой салфеткой или полотенцем и втирают в кожу жирный крем.
- При сухой, потрескавшейся и покрасневшей коже рук хорошо помогают 10-15-минутные ванночки из горячего настоя (2 ст. ложки мелко нарезанных листьев заливают 400 мл кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают) или отвара (1-2 ст. ложки листьев заливают 400 мл кипятка, кипятить 5-10 минут на слабом огне, охлаждают и процеживают) шалфея лекарственного.
- Для ухода за руками очень эффективно использовать отвар сельдерея. Корень сельдерея средней величины заливают 1 л воды и кипятят 30 минут.

При красноте кожи рук.

- При стойкой красноте рук на ночь делают ванночки с горчицей (1 ч ложка порошка горчицы на 1 л воды), после чего хорошо вытирают, обильно смазывают витаминизированным кремом и надевают перчатки.

- При сухости и красноте рук перед сном полезны теплые ванночки из раствора крахмала (заваривают 1 ч. ложку крахмала в 1 ст. воды, затем разбавляют полученный клейстер еще 3 стаканами воды). Руки держат в ванночке 10-15 минут. Затем вытирают досуха и смазывают витаминизированным кремом.
- Обветренные, покрасневшие руки с загрубевшей кожей хорошо подержать 5-10 минут в теплой ванночке из раствора крахмала (1 ст. ложка на 1 л воды). Затем их вытирают насухо, наносят крем для рук или вазелин. Ванночки делают перед сном, ежедневно до получения нужного эффекта. Процедура смягчает кожу рук.
- При потрескавшейся, обветренной, покрасневшей коже рук хорошо помогают ванночки из горячего (40-42 градуса) настоя липового цвета: 1 ст. ложка сырья заливается 1 л кипятка, настоять 2-3 часа. Руки опускают в настой на 10-15 минут, после чего втирают жирный крем. Ванночки также смягчают кожу рук.
- Настой и отвар сухих листьев мать-и-мачехи применяется в виде теплых ванночек продолжительностью 10-15 минут (лучше вечером). Применяется при сухой, шелушащейся, краснеющей коже рук.
- При красноте и синюшности рук нужно чаще делать горячую ванночку из солевого раствора (100 г морской соли на 1 л воды) продолжительностью 20 минут. После ванночки помассируйте кожу рук в течение 1-2 минут, втирая в нее смесь 1 ст. ложки камфорного спирта и 1 ст. ложки камфорного масла. Затем сверху нанести слой крема для рук.
- При шершавой, шелушащейся, краснеющей коже рук рекомендуется делать 10-минутные ванночки из отвара сельдерея (средней величины корень варить в 1 л воды в течение 30 минут), воды, в которой варилась овсянка, и растительного масла.

При морщинах на руках.

Морщинистая кожа рук станет эластичной и мягкой, если на ночь втирать смесь из 1 желтка, 1 ст. ложки меда и 1 ч. ложки овсяной муки. После втирания смеси надевают ч/б перчатки.

При омозоленностях на руках.

Для смягчения огрубевшей кожи рук, омозоленностей рекомендуются горячие содовые ванночки (1 ч. ложка пищевой соды на 500 мл воды). Предварительно перед ванночкой руки моют с мылом, затем снова намыливают и выдерживают в содовой ванночке 10-15 минут, после чего омозоленности обрабатывают пемзой и смазывают кремом.

Для очистки и отбеливания рук.

- Сильно загрязненные, потемневшие руки можно отбеливать с помощью кашицы из вареного картофеля, лимонного сока и молока.
- Кожа рук смягчается, отбеливается, приобретает естественный блеск, если на кисти рук положить тонкие кружочки сырого картофеля.
- Чтобы кожа рук была белой и мягкой, каждый вечер делают массаж смесью глицерина и крахмала или наносят пасту из смеси сока лимона, картофельной и пшеничной муки. В обоих случаях компоненты берутся в равных соотношениях.
- Сок лимона отбеливает и смягчает кожу рук, способствует устранению пигментных пятен, а также пятен, оставшихся после чистки овощей и фруктов.
- Для дезинфекции и отбеливания кожи рук после работы в саду, в поле, на кухне их моют мылом и делают теплые ванночки из воды, в которую добавляют лимонный сок.
- Отбеливающая паста для рук: смешивают сок лимона, свежесваренный картофель и пшеничную муку, взятые в равных соотношениях.

- Потемневшие от чистки овощей руки хорошо очищаются, если их потереть толстым кусочком черешка ревеня и вымыть в теплой мягкой воде.
- От никотина на руках появляются пятна. Чтобы их снять, готовят смесь из 1 ст. ложки глицерина, 4 ст. ложек перекиси водорода, 5 ст. ложек розовой воды и наносят на кожу рук.
- Руки, потемневшие от огородных работ, хорошо отбеливаются мыльной пеной, в которую добавлена 1 ч. ложка сахарного песка.
- Сильно загрязненные и потемневшие руки хорошо отбеливает смесь томатного сока с перекисью водорода (на 1 ст. ложку добавляют несколько капель перекиси).
- Огрубевшую кожу рук энергично в течение 2-3 минут массируют очищенного яблока. Затем руку моют и смазывают кремом.
- Если от работы на кухне руки потемнели или окрасились, их протирают яблочной кожурой.

После стирки белья и мытья посуды.

- После стирки белья и мытья посуды рекомендуется протирать руки ягодами клюквы. Затем в кожу втирают крем для рук.
- После каждой стирки натирают руки смесью глицерина и лимонного сока (1 ст. ложка глицерина и 1 лимон).
- После мытья посуды и стирки белья руки протирают ягодами красной и черной смородины, а затем в них втирают крем для рук.
- После мытья посуды руки полезно смазывать специальной водой: берут равные части глицерина и розовой воды (или настой лепестков розы) и добавляют 10 капель нашатырного спирта.
- Если после большой стирки кожа рук повреждена щелочью, их можно протереть яблочным уксусом.

При влажной коже.

При влажной коже рук их можно протирать 3 раза в день после мытья разбавленным соком лимона (1 часть сока на 5 частей воды).

При гусиной коже.

У молодых девушек нередко появляется так называемая гусиная кожа. Попробуйте, ежедневно принимая ванну или душ, сильно потереть эти участки хорошо намыленной жесткой щеткой или мочалкой, добавив к мыльной пене немного пищевой соды, а затем смазать любым кремом для сухой кожи.

Для улучшения кровоснабжения рук.

- Вечером перед сном полезны теплые ванночки (38-39 градусов), улучшающие кровообращение. Руки погружают в емкость с водой по локоть и держат 10-12 минут. Чтобы вода не остывала, емкость накрывают полотенцем. По окончании процедуры руки тщательно вытирают и смазывают кремом.

Кремы, маски, лосьоны...

Крем для рук:

1. Одну столовую ложку листьев подорожника заливают 200 мл кипятка, настаивают 8-9 часов, накрыв крышкой, затем процеживают. 50 г сливочного масла растирают с 1 ч. ложкой меда, добавляют 1 ч. ложку настоя подорожника и все тщательно перемешивают.

2. сначала готовят настой ромашки аптечной (1 ст. ложку цветов заливают 200 мл кипятка, настаивают 8-9 часов, накрыв крышкой, затем процеживают). Затем растирают 50 г сливочного масла с 1 ч. ложкой меда, добавляют 1 ч. ложку настоя ромашки и все тщательно перемешивают. При смазывании этим кремом руки становятся нежными, гладкими и бархатистыми.
3. одну столовую ложку травы череды заливают 200 мл кипятка, настаивают 8-9 часов, накрыв крышкой, затем процеживают. 50 г сливочного масла растирают с 1 ч. ложкой меда, добавив 1 ч. ложку настоя череды, и все тщательно перемешивают.

Лосьон для рук.

Смешивают 40 мл глицерина, 30 мл розовой воды, 5 мл 95%-ного спирта, 5 мл перекиси водорода (3%), 5 мл нашатырного спирта и сок одного лимона.

Маска для ухода за кожей рук.

Готовят смесь со следующими компонентами: 1,5 ст. ложка овсяной муки (толокно), 1 ст. ложка горячей воды, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка глицерина. Эта маска наносится на руки на 10-15 минут, кожа становится очень мягкой.

Миндальный крем.

Смешивают и растворяют на водяной бане следующие компоненты: 2 ст. ложки ланолина, 1,5 ч. ложки масла какао, 1 ст. ложку пчелиного воска, 5 ч. ложек жидкого парафина, 1 ч. ложку миндального масла. Затем медленно добавляют буру, растворенную в воде (1/4 ч. ложки буры на 2 ст. ложки воды, тщательно перемешивают до полного растворения). Крем наносят на тщательно вымытые руки. Является прекрасным средством для ухода за кожей рук.

Настой листьев крапивы.

1 ст. ложка сырья на 1 л воды. Хорошо применять в качестве тонизирующих ванночек для рук. Руки держат в настое 10-15 минут, затем досуха вытирают и смазывают питательным кремом для рук. Болгарские косметологи рекомендуют питательные кремы для рук с включением коллагена, витаминов, лекарственных растений. Использование таких кремов хорошо восстанавливает тургор, эластичность кожи кистей. В частности, к таким кремам относится глицериновый крем для рук (эмульсия типа масло в воде) и питательный крем для рук.

Для смягчения жесткой кожи локтей.

- Один раз в неделю погружать локти в подогретое на водяной бане, приблизительно до температуры тела, растительное масло. Локти держать 5 минут, после чего протирают пемзой. В конце процедуры в кожу локтей втирают жирный крем и растительное масло, чтобы она стала гладкой и мягкой.
- Протирают апельсиновым или лимонным соком пополам с растительным маслом.
- Прикладывают на 10 минут к ним тонкие дольки грейпфрута.
- Сухую, потемневшую кожу локтей 2-3 раза в неделю моют теплой водой с мылом, затем смазывают кремом и протирают лимонным соком. Через 10-15 минут смывают водой. Сок лимона также рекомендуется в том случае, если кожа на локтях краснеет и трескается: ее сначала смазывают соком лимона, а затем кремом.
- Наносят луковую кашицу на огрубевшие места и фиксируют лейкопластырем. Снимают через 20 минут, размягченную кожу соскабливают пемзой, смывают теплой водой и смазывают оливковым или подсолнечным маслом, можно сливочным. Такую процедуру можно применять при огрубевшей коже на коленях и ладонях.
- Ороговевшие участки кожи протирают кусочками томата.

10. Уход за ногтями.

Ногти и ваше здоровье.

Здоровый ноготь должен быть прочным, эластичным и прозрачным – через него должен ясно просвечивать кончик пальца. Если это не так, то, возможно, у вас имеются проблемы со здоровьем. Одна из наиболее частых причин нарушения внешнего вида ногтей и рук – неправильное питание. Ногти очень чувствительны к отсутствию в пище витаминов и минеральных веществ.

В результате тысячи опытов китайских врачей состояние ногтя каждого пальца соотносится с состоянием определенного внутреннего органа.

Большой палец – легкие.

Указательный палец – толстая кишка.

Средний палец – кровообращение.

Безымянный палец – так называемая «тройная система нагрева тела» - все точки акупунктуры, относящиеся к кровообращению.

Мизинец – сердце и тонкая кишка.

Если ноготь трескается или разламывается постоянно на одном и том же месте или на ногтях появляются «лунки», пятна или продольные полосы, вполне возможно, что у вас что-то не в порядке с определенным внутренним органом. В этом случае рекомендуется обратиться к врачу или гомеопату.

Форма ногтей должна гармонировать с формой рук. Короткие ногти искажают форму рук, длинные быстро ломаются, к тому же за ними нужен тщательный уход. При коротких плоских пальцах ногти должны быть несколько длиннее, при узких длинных – короче и более округлой формы. Наиболее удобной и красивой считается длина ногтей 3-5 мм. Скорость роста ногтя индивидуальна, в молодости они растут быстрее. Теплая погода, активная деятельность (печатание на машинке, игра на пианино) стимулирует рост ногтей, у беременных они растут также быстрее. Быстрее всего ногти растут на средних пальцах, у правши и левши соответственно на правой и левой руке. Стричь ногти нужно не реже 1 раза в 2 недели. Сухие ногти подстригать не рекомендуется, т.к. они могут трескаться. Во избежание этого ногти предварительно размягчают в течение 3-5 минут в ванночке с теплой водой. Подпиливают ногти в одном направлении.

Хороший эффект по уходу за ногтями оказывает крем «Элегия», который содержит в качестве биологической добавки хвойный витаминный концентрат. Крем питает кожу околоногтевой пластины и оживляет блеск и цвет ногтей.

При нарушении правил ухода за ногтями и при заболеваниях могут появляться различные дефекты и изменения, которые портят их внешний вид. Горизонтальные полосы, появляющиеся на ногтях, говорят о прошедшей болезни, хотя, если такая полоска появилась на одном ногте, значит вы чем-то повредили ногтевое ложе. Вертикальные полосы чаще всего бывают наследственными, с возрастом они появляются сильнее и иногда свидетельствуют об излишней сухости ногтевой пластины. Желтуха ногтей часто связана с курением и приемом некоторых лекарств. Иногда ноготь желтеет от веществ, содержащихся в лаке. Хрупкость и ломкость ногтевых пластин может вызваться постоянным контактом со щелочными растворами (препараты для химической завивки, шампуни) и при частом употреблении некачественного лака, ацетона. Другими факторами ломкости ногтей является железодефицитная анемия, нарушение периферического кровообращения. Отслоение ногтей часто возникает при употреблении лаков, в состав которых входит фенол. При постоянной работе со щелочными растворами, ацетоном и другими растворителями и химическими веществами происходит расщепление ногтя на параллельные пластинки. Появление белесоватых пятен на ногтевых пластинах может предшествовать хронической интоксикации, нарушению функций печени. При поражении ногтевых пластинок рекомендуется вводить в пищевой рацион кальций, метионин в виде

творого, каротиноиды, ретинол ацетат в виде моркови, зелени петрушки, облепихового масла, употребляйте ядра грецких орехов, гречневую крупу. Особое внимание нужно обратить на хронических интоксикаций и заболеваний печени. Нужно в ногтевые пластины втирать ретинол ацетат или облепиховое масло, применяют горячие и прохладные ванночки с настоями и отварами лекарственных растений.

При источении и расслоении ногтей или других дефектах их подстригают короче и временно отказываются от использования лака и контакта с химическими веществами при стирке, уборке или же следует выполнять эти работы в резиновых перчатках.

Для ухода за ногтями можно использовать ниже приведенные рецепты:

Вазелиновый крем. Смешивают 2 ст. ложки чистого вазелина с $\frac{1}{2}$ ч. ложки глицерина и каплей красного пищевого красителя. Перемешивают все до получения пастообразной смеси и наносят на ногти.

Ванночки с листьями вяза: Для предотвращения ломкости ногтей ежедневно погружают чистые пальцы в настой из листьев вяза.

Ванночка с растительным маслом: Для укрепления хрупких и ломких ногтей 1-2 раза в неделю делают ванночки из теплого растительного масла с добавлением 3 капель и лимонного сока. После ванночки кисти очищают салфеткой и несколько часов не мочат в воде.

Ванночка с яблочным уксусом: При ломких ногтях можно применять 10-минутные ванночки из растительного масла, смешанного с яблочным уксусом в равных количествах.

Ланолиновый крем. Ланолин – отличное средство для ухода за ногтевой кожей.

Смешивают 2 ст. ложки ланолина и 2 ч. ложки коалина или порошка лецитина.

Сок клюквы. Регулярное втирание в ногтевую пластину и кожу вокруг нее сока клюквы укрепляет хрупкие и ломкие ногти.

Сок красной и черной смородины. В ногтевую пластину и кожу вокруг нее втирают сок красной и черной смородины.

Сок лимона. Регулярное втирание в ногтевую пластину и кожу вокруг нее лимонного сока делает ногти чистыми и блестящими. Но такие процедуры не должны быть частыми, т.к. при этом ногти пересушиваются и на них могут образовываться трещины.

Для восстановления цвета бледных ногтей наносят смесь из 3 ст. ложек цветков апельсина и 1 ч. ложки лимонного сока.

Протирание ломтиком лимона в течение 7 дней (7-10) укрепляет ногтевую пластину, очищает потемневшие ногти и придает им блеск.

Яблочный уксус. Им протирают ногти при их повреждении щелочью после большой стирки.

Маникюр и покрытие лаком.

Обязательно всегда нужно иметь под рукой: маникюрные ножницы для обрезания надкожицы ногтевого валика, различные пилочки и лопаточки. Кроме того средство для удаления лака с ногтей, ядровое мыло, масло для ногтей, крем для ногтей, укрепитель ногтевых пластин, лак-основу, лак для ногтей.

Привести в форму ногти и надкожицу.

Прежде всего нужно удалить старый лак. Средством для удаления лака намочить ватку и снять лак снизу вверх. После этого вымыть руки. Затем ногтям нужно придать красивую форму при помощи пилочки, после чего руки в течение 5 минут подержать в мисочке с теплой водой и ядровым мылом, потом сдвинуть назад нежную кожу вокруг ногтей при помощи лопаточки. Заусенцы и лишнюю кожу осторожно обрезать маникюрными ножницами. Еще раз обработать ногти пилочкой. После этого руки снова опустить в воду с ядровым мылом и обсушить.

Блестящее покрытие лаком.

Прежде чем покрасить ногти ярко-красным лаком, покройте их лаком-основой, чтобы не окрасилась ногтевая пластина. При покрывании лаком с одной стороны кисточки сотрите лак, первый штрих проведите на верхней трети ногтя, после этого проведите штрихи снизу вверх. Затем кисточкой намажьте ноготь внизу посередине и одним движением протяните полоску лака вверх. Затем лак нанесите по обеим сторонам, также снизу вверх. Чтобы цвет лака казался интенсивнее, нужно после того, как полностью высохнет первый слой лака, нанести второй слой. Для блестящего завершения на высохший лак нанесите немного жирного крема и слегка вотрите его вокруг ногтей.

Искусственные ногти: их не следует носить постоянно, так как вследствие этого собственные ногти заггибаются и становятся более тонкими и чувствительными.

Рекомендации для красиво покрашенных ногтей.

- На ломкие ногти, прежде чем покрывать их лаком, нанесите укрепитель для ногтей, лак будет лучше смотреться.
- Если вы не любите ждать, пока лак полностью высохнет, воспользуйтесь сухим лаком: он высохнет в течение секунды.
- Сразу же после покрытия ногтей лаком проведите кончиком пальца по верхнему краю ногтя. В результате лак будет лучше держаться.
- Если лак случайно попал мимо ногтя, осторожно сотрите его ваткой, смоченной в жидкости для удаления лака. Если же вы случайно провели целую полоску рядом с ногтем, лак лучше совсем удалить с этого ногтя и покрасить его заново.

11. Уход за губами.

Чтобы губы были красивыми.

От формы, вида и выражения губ зависит и выражение лица. Форму губ можно улучшить с помощью губной помады, однако изменить их выражение косметика не в силах.

Стиснутые губы старят и придают лицу более жесткое выражение. Опущенные уголки рта делают лицо озабоченным, усталым и недовольным. Некрасивая гримаса портит даже самые красивые губы.

Если вы хотите хорошо выглядеть, ваши губы должны быть легко сомкнуты, не следует стискивать зубы. Для того, чтобы предотвратить опущение уголков рта, необходимо 2-3 раза в день делать упражнение, основанное на легком, почти незаметном (при закрытом, но не стискивая зубы), подъеме уголков рта вверх. Упражнение нужно повторять 5-6 раз. Сохранить упругость губам поможет их ежедневный массаж в течение 0,5 минут мягкой зубной щеткой, смоченной холодной кипяченой водой. Затем губы нужно смазать жирным кремом. Перед вечерним умыванием с губ необходимо сначала снять помаду. Для этого губы смазывают небольшим количеством крема или оливкового масла, затем снимают помаду легкой бумажной салфеткой.

Женщины, не красящие губы, должны их смазывать кремом (лучше всего с витамином А) или бесцветной помадой, чтобы предохранить их от высыхания.

Пересыхание либо шелушение губ может быть вызвано частым облизыванием их языком, плохо подобранной помадой или недостатком витаминов, главным образом А и С. Если губы трескаются и кровоточат, следует перестать их красить, днем смазывать бесцветно помадой, а вечером цинковой мазью, смешанной в равном пропорции с борной мазью или мазью календулы.

Во время непогоды и мороза губы хорошо защитит толстый слой помады. При загорании или во время занятий зимними видами спорта лучше смазать губы кремом или бесцветной помадой.

Очень хорошо освежает губы и предохраняет их от пересыхания смазывание медом, огуречным или морковным соком, а также маска из чайной ложки творога, смешанного с чайной ложкой морковного сока. Маска накладывается на губы на 5-10 минут и стирается ватным тампоном, смоченным кипяченой водой. Не следует забывать о губах при наложении овощных масок на лицо.

Некоторые губные помады могут вызвать покраснение и припухание губ, а иногда даже появление трещин и зуда. В таком случае следует прекратить пользоваться помадой и смазать губы бороной мазью. Если воспалительные проявления все же сохраняются, необходимо обратиться к врачу.

Трещины в уголках рта – заеды – могут быть результатом повреждения губ (например, при лечении зубов) или недостатка витаминов, главным образом А и В. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, следует начать принимать витамины, а трещины попеременно смазывать цинковой мазью и рыбьим жиром. Если все же улучшение не наступает, обратиться к врачу.

Маленькие хитрости для губ.

Зимой мои губы сильно трескаются и шелушатся. Как этого избежать?

Возможно, вам поможет следующий план из трех этапов.

1. Смажьте сухие губы солидной порцией вазелина. Оставьте его на несколько минут, чтобы он размягчил кожу. Затем аккуратно вытрите губы теплым влажным полотенцем. Вместе с вазелином с губ сотрутся ороговевшие чешуйки.
2. Смазывайте ваши губы утром и вечером бальзамом для губ.
3. Перейдите на увлажняющую губную помаду, дабы предотвратить высыхание губ в течение дня.

12. Уход за ресницами и бровями.

Длинные густые ресницы, несомненно, придают выразительность глазам. Однако средств, ускоряющих рост ресниц, не существует.

Не советуем подрезать ресницы, ведь так вы «обезоружите» собственные глаза, ибо ресницы растут очень медленно. А они предохраняют глазное яблоко от попадания в него инородных частиц, тем самым предупреждая травмы и инфекционные заболевания глаз. Кроме того, подрезая ресницы, можно легко травмировать глазное яблоко или веко, занести инфекцию на слизистую оболочку глаза.

Что касается смазывания ресниц маслом, то эту процедуру делать можно. После длительного подкрашивания ресницы становятся ломкими. А подсолнечное, касторовое, вазелиновое, оливковое или персиковое масло смягчает ресницы. Однако старайтесь, чтобы масло не попало на слизистую оболочку и не вызвало ее раздражения.

Точно так же следует соблюдать осторожность и подкрашивая ресницы. Когда тушь попадает на слизистую оболочку глаза, начинается слезотечение, а порой и возникает конъюнктивит (если вы пользовались чужой или грязной щеточкой).

Перед сном снимает тушь ватным тампоном, смоченным теплым растительным маслом или кремом для сухой кожи («Атласный», «Аленушка», «Березка», «Вечер»).

Ресницы, защищающие глаза, сами нуждаются в постоянной защите и уходе. Перед сном обязательно удалить тушь с ресниц. Полезно смазывать ресницы касторовым маслом.

Чистую щеточку для ресниц окунают в масло, дают ему стечь и расчесывают волосы. Если делать это регулярно, их рост усиливается, ресницы приобретают блеск и становятся темнее.

Обычно ресницы обновляются через несколько месяцев. Для ухода за ресницами и бровями можно применять нижеприведенные процедуры:

- Брови рекомендуется смазывать следующим составом: льняного масла – ½ ложки, касторового – 10-15 капель, камфорного масла – 1-2 капли. Смазывание бровей этой смесью улучшает их рост, предохраняет брови от выпадения и обесцвечивания, защищает от неблагоприятного влияния солнца и света.
- Для стимулирования роста ресниц и бровей накладывайте на них тонкий жгут ваты, пропитанной подогретым миндальным маслом, накладывают пергаментную бумагу и фиксируют бинтом на 10-15 минут.
- Для смазывания волос и для компрессов, которые накладывают на брови, применяется персиковое масло. Особенности наложения компресса на брови такие же, как и миндальным маслом.
- Чтобы укрепить ресницы и брови, надо их ежедневно расчесывать предназначенной исключительно для этой цели щеточкой (такой как для окрашивания ресниц), увлажненной жидким ланолином или касторовым маслом. Для этого на тыльную сторону руки надо капнуть чуть-чуть масла и, наклоня голову, «слизнуть» его ресницами верхнего века. Промасленные ресницы расчесывают щеточкой от основания к кончикам, сначала верхние, затем нижние, равномерно распределите питание. Брови расчесывают щеточкой от переносицы к вискам.

13. Уход за областью глаз.

Кожа в области глаз - самая чувствительная на лице. Ее толщина всего лишь полмиллиметра. На пограничных участках толщина кожи сразу же увеличивается в 4 раза. Кроме того, вокруг глаз почти нет сальных желез, «мягкой прокладки» из подкожной жировой клетчатки и очень мало мускулов, поддерживающих ее упругость. Здесь кожа очень быстро теряет свою растяжимость и эластичность. Вдобавок она постоянно находится в движении: глаза мигают, щурятся, улыбаются, в результате кожа вокруг глаз подвергается особенной нагрузке.

1. Для удаления макияжа глаз нужно пользоваться особенно мягким, неароматизированным очищающим средством. Специальные средства для удаления макияжа с кожи вокруг глаз действуют очень мягко и вместе с тем интенсивно – вам не придется тереть ими глаза. Если у вас очень чувствительны эти участки кожи, используйте средства с нейтральным значением pH. Оно идентично значению pH слез (около 7,4). Такие средства никогда не будут раздражать глаза. Макияж с глаз нужно удалять каждый день! Если макияж остается на ночь, то накрашенные ресницы могут обламываться.
2. Даже первоклассный питательный крем для лица не подойдет для кожи в области глаз. Почти в каждом креме для лица содержится так называемые распространяющие масла. Жиры и масла попадают в глаза и вызывают покраснение и раздражение. Содержит специальные масла, которые совершенно не растекаются только в косметике, изготовленной именно для кожи вокруг глаз.
3. Если после сна опухают глаза, для утреннего очищения воспользуйтесь специальным питательным гелем или охлаждающим гелем для глаз с растительными экстрактами. Таким гелем просто промакивают верхнее и нижнее веко и ждут несколько минут. Гель не оставляет после себя пленки жира.
4. Если у вас опухают веки, можно пользоваться холодными пакетиками с черным чаем. Для этого нужно заварить их горячей водой, затем остудить в холодильнике и на несколько минут положить на веки. Творят чудеса специальные ледяные маски. Они сделаны из пластика, наполненного гелем, и хранятся в холодильнике. При необходимости их на несколько минут укладывают на закрытые глаза. Можно для этого использовать кольца для малышек, у которых режутся зубки. Положите их в холодильник, а затем охлажденные кольца уложите на глаза.

5. Рекомендуют пользоваться специальными кремами, начиная с 25 лет. При приобретении крема обратите внимание: содержит ли он влагонакопляющие вещества, такие как липосомы, коллаген и эластин. Биологически активные вещества аллентоин и пантенол оказывают успокаивающее действие.
6. Если ваши глаза постоянно болят и слезятся, то возможно в организме не хватает витамина B2 (рибофлавина). В больших количествах витамин B2 содержится в мясе птицы, цельном молоке, твороге, пивных дрожжах, скумбрии, горохе, грибах и капусте брокколи.
7. Летом нужно не забывать смазывать кожу вокруг глаз специальным кремом с защитным UV-фактором.

Осторожный уход за глазами.

Нежная кожа вокруг глаз первой обнаруживает признаки старения, не говоря о появлении темных кругов под глазами и всякого рода припухлостей. Не пытайтесь решить эту проблему путем нанесения жирных кремов и увлажнителей – куда больше вашим глазам пользы принесут специальные кремы или гели для кожи вокруг глаз. Эта нежная кожа нуждается в особом уходе, т.к. она тоньше, чем вся остальная кожа лица, и стало быть, менее способна удерживать влагу. К тому же этот участок кожи содержит мало сальных желез, что повышает его склонность к сухости, а под кожей отсутствует жировой слой, играющий для нее роль амортизатора. В итоге эта кожа быстро утрачивает эластичность.

Выбор режима ухода за глазами.

Обычно кремы и масла для лица слишком концентрированы для кожи вокруг глаз. Они могут закупорить слезные протоки, вызывая отечность, так что следует подобрать специальные средства. Таких средств много. Среди них гели, идеально подходящие для молодой или жирной кожи и к тому же обладающие освежающим действием. Но большинство женщин предпочитают легкие кремы и бальзамы для кожи вокруг глаз. Эти средства рекомендуется наносить понемногу, чтобы не перегружать кожу в этой области. Лучше пользоваться ими регулярно в малых количествах, чем понемногу от случая к случаю. Наносить их на кожу следует безымянным пальцем, т.к. он на вашей руке самый слабый и не сможет сильно растянуть нежную кожу. Это поможет ей сохранить упругость и избежать преждевременного увядания.

Глаза, сияющие как две звезды.

Кто из девушек не хочет, чтобы ее глаза сияли как звезды. К сожалению, внимание к ним обычно ограничивается лишь наложением теней и туши. Однако о глазах, этом наиболее чувствительном органе, необходимо постоянно заботиться и, прежде всего, не навредить им. Вот восемь советов, которые следует соблюдать.

- Во время работы, когда приходится напрягать зрение, свет яркий, но не резкий, должен падать с левой стороны, охватывая только поле работы, а не глаза.
- Находясь на солнце, стоит носить затемненные очки.
- Избегать пребывания в прокуренных душных помещениях; дым раздражает соединительные оболочки глаз, что вызывает слезотечение и покраснение.
- Перед сном снять с глаз косметику.
- Глаза отдыхают лучше всего во время сна.
- Если носим очки, держим их в абсолютной чистоте.
- На состояние наших глаз влияют витамины A, D, B, C.
- Даже если у нас очень хорошее зрение, надлежит проверять его у окулиста по меньшей мере один раз в 2-3 года.

Если мы хотим снять утомление, освежить и успокоить глаза, то примочки или глазные ванночки помогут нам в этом. Примочки делаются так: на закрытые веки накладывают 2

марлевых (или ватных) тампона, пропитанных свежим настоем чая, настоем ромашки или васильков или 2%-ным водным раствором борной кислоты. Процедура должна продолжаться хотя бы 5 минут. Можно также использовать для примочек настой из семян укропа аптечного или травы очанки лекарственной, который уменьшает усталость и слезотечение глаз. Для этого 4 ст. ложки очанки залить стаканом кипятка, накрыть спустя 15 минут процедить. Распаренную траву завернуть в полотно или двойную марлю, остудить и наложить на закрытые веки. Процеженный настой можно использовать для глазных ванночек. Глазные ванночки можно делать также из настоя чая, цветков ромашки или водного раствора офтальмической буры. Чтобы промыть глаза, стаканчик, наполненный на $\frac{3}{4}$ объема соответствующим раствором, плотно прижать к глазу, запрокинуть голову назад. Глаз несколько раз закрыть и открыть. То же проделать со вторым глазом. Ванночку делают после удаления косметики.

Как предотвратить отечность вокруг глаз.

Это одна из наиболее распространенных косметологических проблем. Вот что можно предложить в этом случае.

- При наложении крема на кожу вокруг глаз слегка похлопайте по ней безымянным пальцем, чтобы отвести из этой области излишек жидкости.
- Храните крема в холодильнике, ибо действие холода также может уменьшить отечность.
- Прикладывайте к коже под глазами тертый картофель, который уменьшает припухлость. Для этой же цели подойдут клубника и огурцы.
- Наполните маленькую миску ледяной водой или очень холодным молоком. Смочите в этой жидкости кусочки ваты, прилягте и приложите влажные ватки к глазам. Как только ватки нагреются, замените их. Продолжайте эту процедуру в течение 15 минут. Наряду с уменьшением отечности этот способ сделает ярче блеск ваших глаз.

Отеки век.

Отеки исчезают после попеременного прикладывания теплых и холодных примочек из настоя чая, настоя листьев шалфея или молока, смешанного с кипяченой водой в соотношении 1:1. Начинать надо с теплого компресса, очень короткого (примерно $\frac{1}{2}$ минуты), увеличивая время каждого последующего, завершить холодным, продолжающимся примерно 5 минут.

Отеки могут быть вызваны нарушением работы почек или кровообращения. В этом случае помогает чай из березовых листьев и цветков боярышника (2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка, дать настояться и выпить, лучше всего перед сном). Можно заварить чай из одних лишь березовых листьев. Если отеки не пройдут или вновь появятся, необходимо немедленно обратиться к врачу.

Кроме сна наши глаза нуждаются в дополнительном отдыхе. Поэтому полезно на минуточку прервать работу и просто закрыть глаза, отбросив все мысли. Еще лучше применить испытанный способ от усталости: широко открытые глаза закрыть на несколько минут ладонью (не пальцами). Конечно, руки должны быть чистыми. Подобный отдых не только освежит их, но и успокоит нервную систему.

Очень важно правильно выбрать подходящее средство для ухода за кожей вокруг глаз. Кремы идеальны при сухой коже. Они разглаживают морщины и делают верхний слой эластичным. Лосьоны и эмульсии, имеют более легкую консистенцию и быстро впитываются. Эти жидкости смягчают так называемые мимические морщины.

Кожу с 20 лет нужно регулярно смазывать кремом. Чтобы предотвратить появление морщин и устранить небольшие морщинки под глазами, следует наносить на кожу под глазами крем на ланолиновой основе. Крем втирают очень мягкими движениями подушечек пальцев, стараясь не растягивать кожу, затем излишек снимают салфеткой.

Мешки под глазами свидетельствуют о начавшемся старении кожи. Мышцы и кожа теряют эластичность, упругость, в результате чего кожа нависает в виде складок или мешочковидных образований. В связи с ослаблением мышечных волокон в области нижних и верхних век постепенно могут образоваться жировые грыжи – выбухание подкожного внутриорбитального жира. Ликвидировать жировые грыжи и избыток кожи верхних и нижних век можно только хирургическим путем в косметологических учреждениях. Следует отметить, что «мешки» под глазами чаще возникают у больных хроническими заболеваниями почек, сердца, сопровождающимися отеками. Причиной подобного явления могут быть также желудочные и гинекологические заболевания. Назначение соответствующего лечения уменьшает их или устраняет. Нарушение режима питания, прием большого количества жидкости, переутомление умственное или физическое, недостаток своевременного отдыха также приводит к их появлению.

Растительная косметика для глаз.

Настой листьев березы: Свежие листья березы заливают 200 мл холодной воды, настаивают 8 часов, затем процеживают. Хорошо помогает в виде примочек при отеках.

Настой цветков василька синего: 1-3 ст. ложки цветков василька заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, затем процеживают. Настоем промывают нижние и верхние веки после снятия макияжа. Предохраняет веки от раздражения. Тампоны, периодически смачивают в теплом настое, накладывают на глаза в течение 15-20 минут при покрасневших веках, усталых, утративших блеск глазах.

Картофельный сок: Клубни картофеля очищают от кожуры, измельчают на мелкой терке и отжимают сок через марлю. Смазывают им лицо или смачивают в нем марлевую салфетку и накладывают на кожу. Сок можно смешивать с толокном или пшеничной мукой и наложить маску на лицо на 15-20 минут. Смывают прохладной водой, чаем или настоем ромашки аптечной. Процедуру проводят 2-3 раза в неделю. Применяют при воспалении, отечности век и мешках под глазами.

Настой цветков липы: 1-2 ч. ложки сухих цветков липы заливают 200 мл кипятка, настаивают 10-15 минут, а затем процеживают. Этим настоем промывают глаза при покраснении век. Вместо промывания можно делать примочки: в теплом настое смачивают марлевую салфетку или бинт, слегка отжимают и накладывают на глаза на 3-5 минут. Процедура снимает отечность век, усталость глаз, помогает при морщинах.

Настой цветков липы и ромашки: Смешивают по 1 ст. ложке липового цвета и цветков ромашки и заливают 200 мл кипятка. После охлаждения до комнатной температуры настоем процеживают через марлю. Полученной жидкостью смачивают ватные тампоны и прикладывают их к глазам на 10 минут. Примочки помогают сохранить блеск глаз, очистить веки от грима и туши.

Крем для ухода за кожей под глазами. Состав: 1 ст. ложка ланолина, 1,5 ст. ложки миндального масла, 1 ч. ложка летицина в порошке, 2 ст. ложки холодной воды. Расплавляют ланолин на водяной бане и добавляют миндальное масло и летицин, а затем по капле холодную воду. Смесь перемешивают деревянной ложкой. Перед применением нужно посмотреть, не вызывает ли крем аллергии.

Листья мяты перечной. Можно снять потемнение кожи путем накладывания вокруг них размятых листьев перечной мяты.

Отвар из листьев мяты перечной. 1-2 ст. ложки листьев мяты заливают 400 мл горячей воды, кипятят на слабом огне 5-10 минут. Когда температура отвара снизится до комнатной, его процеживают, пропитывают ватные тампоны и прикладывают их к глазам на 10 минут (при отеках). При воспаленных глазах тампоны опускают в теплую жидкость и прикладывают их к глазам на 1-2 минуты, повторяя эту процедуру 3-4 раза подряд. Применяют при склонности к отекам и воспаленных от недосыпания глазах.

Огуречный сок. Накладывают на веки 2 кружка свежего огурца на 15 минут (при очень уставших глазах); прикладывают примочки из сока свежего огурца (при уставших покрасневших веках).

Маска с зеленью петрушки: Смешивают 2 ч. ложки сметаны с 1 ч. ложкой растертой петрушки. Смесь накладывают на 20-30 минут, затем смывают холодной водой.

Применяют при отеках век и мешках под глазами.

Маска с корнями петрушки: Корни петрушки пропускают через мясорубку или измельчают на мелкой терке. Кашицу накладывают на глаза на 15-20 минут, затем смывают теплой водой. Применяют при отечности век.

Настой зелени петрушки: 1 ст. ложку зелени петрушки заливают 200 мл кипятка. Когда температура настоя снизится до комнатной, процеживают его через марлю, пропитывают им ватный тампон и прикладывают к глазам на 10 минут. Применяют при отечности и покраснении век.

Отвар из петрушки: 50 г. зелени петрушки заливают 500 мл воды, кипятят 15 минут, затем процеживают. Ватные тампоны окунают в теплый отвар и прикладывают к закрытым глазам на 1-2 минуты. Тампон должен прикрывать глаза от бровей до скуловой кости. Процедуру повторяют 3—4 раза, смачивая тампон в теплом отваре. В конце процедуры надо сделать холодный компресс, кожу подсушить и нанести жирный крем. Эта процедура оказывает очень хорошее успокаивающее, освежающее действие на воспаленные глаза.

Свежие листья петрушки. Нарезают очень мелко листья петрушки и прикладывают их к векам, покрыв влажным тампоном или марлей. Снимают через 15 минут. Применяют при отеках век и мешках под глазами.

Сок петрушки: Смачивают соком петрушки 2 ватных тампона и накладывают их на веки на 10 минут. Эта процедура дает отдых глазам, особенно после длительного чтения или пребывания в прокуренном помещении.

Примочки с петрушкой. Мешочек из марли заполняют мелко нарезанной зеленью петрушки и опускают в горячую воду. После того, как жидкость стечет и мешочки слегка охладятся, прикладывают их к закрытым глазам на 3-4 минуты. Затем прикладывают к глазам ватный тампон, смоченный холодной водой. Эта процедура помогает при усталости глаз и их воспалении при недосыпании.

Настой цветков ромашки аптечной. 1-2 ч. ложки сухого сырья заливают 200 мл крутого кипятка, настаивают 10-15 минут, затем процеживают. Делают компрессы, для чего кусочки марли или ваты смачивают в настое и накладывают на 3-5 минут на закрытые глаза, а также при их воспалении и покраснении.

Отвар из цветков ромашки аптечной. 1-2 ст. ложки сухих соцветий ромашки заливают 200 мл воды, кипятят 10 минут, затем охлаждают, процеживают и разливают поровну на 2 чашки. Одну чашку держат на водяной бане, чтобы отвар был теплым, вторую половину отвара охлаждают. Ватные или марлевые тампоны, смоченные теплым отваром, накладывают на веки на 20 с., затем заменяют тампонами, пропитанными холодным отваром, и оставляют их на веках на 3-5 секунд. Эту процедуру повторяют 5-6 раз, завершив холодным компрессом. Кожу вокруг глаз после окончания процедуры осушают и смазывают питательным кремом, слегка вбивая кончиками пальцев. Применяют при усталости глаз.

Примочки с цветами ромашки аптечной. В спитые из мягкой ткани мешочки всыпают немного ромашки, помещают их в посуду с кипятком и оставляют на 5-10 минут. Затем, пока мешочки еще теплые их накладывают на оба глаза. Этот компресс применяют при сильно воспаленных глазах и припухлости век. Кроме того, он предохраняет от раннего появления морщин вокруг глаз.

Настой семян укропа. 1 ч. ложку семян укропа заливают 100 мл кипятка, настаивают, затем процеживают. Применяют в виде промываний или примочек при отеках и красноте век.

Отвар из травы укропа. В теплый отвар опускают ватные тампоны и сразу же накладывают на закрытые веки на 1-2 минуты. Вата должна покрывать все пространство от бровей до нижнего рая глазных впадин. Процедуру повторяют 3-4 раза, после чего накладывают холодный компресс. Затем кожу подсушивают и наносят жирный крем. Применяют как очень хорошее успокаивающее и противовоспалительное средство при воспаленных глазах.

Отвар из травы хвоща полевого. 2 ст. ложки травы хвоща заливают 400 мл воды, кипятят 30 минут, затем процеживают. В полученном отваре смачивают кусочки бинта или ваты и накладывают на веки. Применяют при усталости глаз, отечности вокруг них.

Примочки с семенами укропа. Мешочки, наполненные семенами укропа, опускают в горячую воду и, проверив температуру на тыльной стороне кисти, накладывают на закрытые глаза. После этого нужно полежать с ними в расслабленном состоянии 15 минут. Применяют при покраснении век.

Чай. 1 ч. ложку чая заливают 50 мл кипятка, настаивают 30-40 минут, охлаждают, затем процеживают. Потом ватные тампоны, пропитанные чаем, накладывают на глаза, держат в течение 1-2 минут, меняя их 3-4 раза. После окончания процедуры делают компресс из холодной воды и наносят на веки питательный крем. Применяют при усталых и воспаленных глазах, припухлости век, кругах и мешках под глазами.

14. Скорректировать свою внешность?

Подтягивание кожи на лице, красивая форма ушей, новый нос – современные хирургические операции могут изменить многое. В первую очередь для людей, которые пострадали от несчастных случаев или страдают от врожденных дефектов или возрастных изменений внешности. Конечно, хирург может задержать отпечаток бега времени на несколько лет, однако он не может его остановить. Хирургическая операция по исправлению внешности повышает уверенность в себе многих женщин. Однако, будет ли вмешательство иметь желаемый успех, зависит от самых разнообразных факторов. Прежде всего, и от собственных ожиданий: проблемы в браке или другие жизненные проблемы наверняка останутся после операции. Так как причиной, отталкивающей партнера, определенно стали не внешние недостатки.

Никакой операции без предварительной информации.

При любом вмешательстве в изменение вашего внешнего облика успех зависит от искусных рук врача. Однако никто не способен сделать все идеально. Поэтому прежде узнайте, какой врач известен, благодаря именно этим операциям. Не стесняйтесь проконсультироваться сразу у нескольких врачей. Хорошие врачи всегда поймут вашу потребность в информации. Если какой либо врач слышет специалистом по удалению лишнего веса, вовсе не обязательно он будет так же хорошо подтягивать кожу лица. Пластические операции, как правило, оплачиваются из собственного кармана, поэтому нужно обязательно предварительно узнать полную стоимость лечения в выбранной клинике и у данного врача. Не всегда необходимо стационарное пребывание в клинике, несколько глубоких морщин на лице можно подтянуть и в амбулаторных условиях. Этот частичный лифтинг имеет то преимущество, что под кожу не вводится чуждый имплантант и в результате не появляется аллергических реакций. Морщины можно «разгладить» при помощи биологических имплантантов (коллагенов из коровьей кожи). Так как они должны быть расщеплены организмом, лечение в большинстве случаев повторяется через несколько месяцев. Боковые участки кожи тоже можно натянуть в амбулаторных условиях. При этом средние участки лица «сглаживаются» в результате инъекции жировых веществ. Собираетесь ли вы сделать небольшую коррективку или операцию, например по увеличению груди, - в любом случае нужно подумать о том, что последствия не проходят за несколько дней. Даже если процесс выздоровления проходил без осложнений, в любом

случаи будет затронута психика, которая тоже должна приспособиться к переменам. Поэтому всегда дайте себе время подумать. Вы должны быть полностью убеждены в том, что пластическая операция – самое верное решение вашей проблемы.

«Мягкий» лифтинг.

В настоящее время имеется ряд возможностей помочь мускулам, к примеру лица, выйти из застывшего положения и в результате добиться определенного эффекта лифтинга.

Например, «изометрический» способ. Это специальная гимнастика для мускулов, функционирующая по принципу коротких, длящихся всего секунду, напряжений. Резкие, отвисающие морщины можно подтянуть, в том числе при помощи массажа шиа-цу. Кроме того работу мускулов можно стимулировать электроимпульсами. Эти «операции» проводятся на многих фермах красоты.

Имплантация жировых веществ. Инъекция жира для удаления складок и «провалов». Для этого берется собственный жир оперируемого, например из ягодич и отфприцрывается в другие места. Отсос жира производится без надрезов (например, при наличии двойного подбородка).

Лифтинг кожи лица. При таких операциях натягиваются соединительные ткани на лице, шее, ниже лежащих участках. При этом удаляются излишки кожи и жира. Операционный надрез производится от передней стороны уха вдоль линии волос до затылка.

Коррекция век. Операция для удаления нависших век, мешков и кругов под глазами. Производится не без скальпеля. Разрез находится внутри складок верхнего века. С годами, под глазами появляются новые мешки.

Наркоз. Практически все вышеперечисленные операции производятся под местным наркозом, чтобы не нанести вред кровообращению и избежать побочных явлений, характерных для общего наркоза.

15. Дезодоранты.

Запах пота, который ощущают не только чувствительные носы, умели устранять еще наши предки. Во времена Клеопатры ежедневно мылись с добавлением раствора едкого натрия, а их римские современницы пользовались пастой из козьего жира и древесной золы. Только в конце нашего столетия, в результате открытия расщепляющих потовые частички бактерий, появились дезодоранты – средства для камуфлирования запаха в современных упаковках.

Собственно пот не имеет запаха, но когда на коже он соединяется с бактериями, то начинает пахнуть. От этого в течение нескольких часов помогают дезодоранты, в которых содержится сдерживающие рост бактерий вещества с антибактериостатическим воздействием. Это замедляет размножение образующих запах бактерий, не уничтожая их полностью. Сдерживающие ферменты, блокирующие активность бактерий, разлагающих пот. Современные дезодоранты продаются в виде спреев, влажных шариков, сухих карандашей или кремов, кроме того, с самыми разными ароматами – от интенсивных до нейтральных.

Можно ли каждый день пользоваться дезодорантами?

Одни говорят да, другие – нет. Лучше всего решить это на собственном опыте. Некоторым людям достаточно ежедневно принимать душ. От других начинает пахнуть потом уже через пару часов после утреннего душа. Для многих главной причиной использования дезодоранта является хороший запах и ощущение свежести. В дни стрессов, когда много работы, неприятности или экзамены, как правило, потеют более интенсивно, чем во время «ленивого» отдыха летним днем.

Что делать если дезодорант раздражает кожу?

Дезодоранты никогда не заменят мытье, душ или ванну. Никогда не пытайтесь закамифлирвать дезодорантом запах немытого тела. Это приводит только к обратному эффекту.

Если дезодорант раздражает кожу, купите другой, например без добавления алкоголя или с натуральными активными веществами (экстрактами трав, эфирными маслами). Предварительно обработайте раздраженные участки кожи, например кремом с календулой или мягкими ванночками чая из ромашки.

При аллергической реакции сразу же прекратить пользоваться дезодорантом и обратиться к врачу.

При чрезмерно чувствительной коже после душа ополоснитесь смесью из яблочного уксуса и холодной воды: 1 ст. ложка уксуса на 1 л воды.

Так же успокаивающее действие оказывает лимонный сок. Для этого несколько капель нанесите на влажную холодную губку и нежно промокните ею кожу.

Антиперспиранты (средства, препятствующие потоотделению): дерматологи не рекомендуют эти «блокаторы» пота применять ежедневно. Содержащиеся в них вещества блокируют выделение пота, быстро приводя к раздражению кожи и воспалению протоков сальных желез.

Список использованной литературы.

1. В. Прохоров, И. Бутырский, «Фитокосметика в домашних условиях». Минск, «Международный книжный дом», 1997 г.
2. Ярошевская, «Труд и красота».
3. Н. Аршавская, Л Щербакова, «Мода, вкус, красота»
4. Сэлли Нортон, «Макияж и уход за кожей».
5. Анит Унгер, «Секреты очарования». Москва, ТОО «Внешсигма», 1996, 176 с.
6. Анна Ласица, «Уроки красоты» книга для подростков.
7. К. Р. Аствацатуров, И. И. Кольгуненко, «Косметика для всех».