

# **1000 СОВЕТОВ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ**

*Составитель Е. В. Горбатова*

Москва, 2017

УДК 646/649  
ББК 51.204.1  
Г67

*Составитель Е. В. Горбатова*

Г67 1000 советов по уходу за кожей / [сост. Е. В. Горбатова].  
– М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 192 с. : ил.

ISBN 978-5-519-60933-3

Во все времена женщины следили за своей красотой, используя натуральные средства.

Благодаря нашей книге вы узнаете, как приготовить в домашних условиях маски, которые помогут вам не только избавиться от внешних изъянов, но и решить внутренний источник этих недостатков.

Вы найдёте все необходимые сведения о типах кожи, без труда сможете определить, к которому из них относится ваша, а также получите практические советы и рекомендации по уходу за ней.

**Красота и стиль – в твоих руках!**

УДК 646/649  
ББК 51.204.1  
ВІС WJH  
BISAC HEA003000

ISBN 978-5-519-60933-3

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

# ВВЕДЕНИЕ

В переводе с греческого «косметология» означает умение быть красивым, то есть это учение о поддержании красоты с помощью разнообразных средств и методов. Косметику использовали еще в давние времена. Об этом свидетельствует множество фактов, одним из которых является косметический набор, найденный археологами из Перу. Ничего необычного в данном наборе обнаружено не было, в него входили тушь для ресниц, пудра, зеркальце, пинцет, пилка для ногтей и гребень, которым расчесывают волосы, — предметы, которые до сих пор используются в косметических целях.

Когда проводились археологические работы в Египте, ученые натолкнулись на нечто схожее с косметическим салоном в храме царицы Хатшепсут. В нем находились различные косметические средства — кремы, тушь, помады, только от времени они затвердели и превратились в камень. Здесь же были обнаружены болванки для париков и краска для окрашивания волос.

В Древнем Египте косметическими средствами пользовались более четырех тысяч лет тому назад. Именно поэтому он считается колыбелью косметологии. Египтянкам были известны все правила применения косметики еще за две тысячи лет до н. э. Как выяснили историки, первый справочник по косметике составлен царицей Клеопатрой в I веке до н. э. Обнаруженные в нем рецепты с успехом применяются и в наше время. В древних захоронениях найдены сосуды с мазями, благовониями и цветочными маслами, белилами и румя-

нами. Египтянки прекрасно владели искусством маникюра и педикюра. Современным женщинам свойственно удлинять глаза, проводя темную линию вдоль век. Эту маленькую хитрость придумали именно египтянки. Они проводили подобную линию с помощью карандаша ядовито-зеленого цвета. Для его приготовления использовался малахит, стертый в порошок. Позднее в ход шла черная краска. Чтобы ее изготовить, необходимо было смешать жженую слоновую кость и древесный уголь. Секретами приготовления всех косметических средств и выполнения процедур ведали жрецы. В своих косметических наборах египтянки особо ценили щипчики, пинцеты и бритвы, которыми им приходилось удалять волосы на лице и теле.

Египетские женщины стремились иметь совершенно гладкую кожу, пахнущую благовониями и ароматическими маслами. Свои ногти они красили в зеленый цвет. А седые волосы египтянки преклонного возраста окрашивали жиром черных быков, смешанным с яйцами воронов. Иногда использовался львиный жир — для того чтобы ускорить рост волос.

В египетской косметологии применялись различные жиры, в том числе костный и говяжий. А за оливковым и кедровым маслом отправлялись в дальние страны. Все это было необходимо для изготовления всевозможных мазей и кремов.

Женщины восточных стран также издавна применяли косметику. Историкам известно, что ассирийские женщины еще за 500 лет до н. э. пользовались благовониями для тела, а мужчины имели привычку сбрызгивать волосы настоями трав с душистым ароматом. В Персии много лет назад из различных растений приготавливали мази и крас-

ки. Хна и басма являются растительными средствами, косметическую пользу которых обнаружили именно персы.

Опыт египтянок в косметологии переняли жительницы Древней Греции. Благодаря им и появилось слово «косметика». В Древней Греции искусству украшения лица и тела обучали рабов, которых называли косметами. Они могла скрыть любой недостаток на лице с помощью грима. Остается только удивляться тому, что уже в те далекие времена были изобретены подобные препараты, подчеркивающие красоту и маскирующие изъяны внешности. Гиппократ, отец медицины, записал немало рецептов косметических средств, восстанавливающих женскую красоту, возвращающих молодость коже, избавляющих от неприятного запаха изо рта и носа, способствующих удалению веснушек и пигментных пятен и т. п. Ученик и последователь Гиппократа Диокл создал научный труд в четырех томах, посвященный косметическим рецептам, позволяющим ухаживать за кожей лица, глазами, зубами, ногтями и волосами. В его работах даются сведения о средствах, которыми можно ароматизировать тело и одежду.

Женщины Греции для макияжа применяли белила и кармин. Для подкрашивания глаз они использовали копоть, которую получали, сжигая специальную эссенцию. Светлая кожа считалась признаком знатности в Древней Греции, поэтому гречанки делали маски из ячменного теста и яйца с добавлением приправ. Такие маски готовили служанки для своих хозяек, они также делали им массаж с применением эфирных масел. Чтобы отбелить свою кожу, гречанки активно применяли молочные продукты. Первые парикмахерские появились именно в Афинах. В них знатные женщины могли делать себе прически.

Мужчины тоже посещали парикмахерские салоны — для того чтобы побриться. Наивысшего расцвета косметология достигла в Древнем Риме. Римские поэты Овидий и Гораций не раз воспевали косметические секреты римлянок, которые умели пользоваться масками, мазями и притираниями. Между прочим, кремы уже тогда содержали в себе ланолин. Римлянки постоянно ухаживали за своим телом. Для этого они использовали не только вышеописанные средства, но и натуральную косметику, то есть продукты, изготовленные из молока: молоко, сметану, творог и другие. Если знатная римлянка отправлялась в путешествие, по ее приказу за ней следом непременно шли слуги и гнали стада ослиц, которых доили в пути. Римские женщины принимали ванны из ослиного молока, питая свою кожу белковыми веществами, входящими в его состав.

Древние римлянки широко применяли рецепты перекрашивания черных волос в светлые, которые были в моде. Для этого делали смесь из козьего молока и золы букowego дерева, которую наносили на волосы. После этого какое-то время требовалось находиться под солнечными лучами, чтобы волосы полностью обесцветились.

Косметология в Древнем Риме крепко входила в общие процедуры гигиены. Многим доводилось читать об известных римских банях, сведения о которых дошли до наших дней. Древний Рим стал родоначальником соляриев. Все косметические рецепты того времени, которые применялись римлянами, были собраны в одну книгу, изданную в Италии в XIV веке.

В Средние века косметология остановилась в своем развитии. Виной тому стала церковь, запрещавшая ухаживать за «грешным телом». Но когда наступила эпоха

Возрождения, косметические средства и методы распространились по всей Европе. И лидирующее место по их применению принадлежит французам. Первые препараты косметики (кремы, пудры, помады) появились во Франции в XVI веке благодаря артистам итальянского театра. В то время страной правила королева Екатерина Медичи. Вскоре по приказу королевы придворные стали накладывать на лицо макияж и носить белокурые локоны.

С этих пор во Франции начали изготавливать косметические средства. Запрещалось разглашать секреты их приготовления. Они передавались только по наследству людьми, которые этим занимались. В это время доктор медицины Парижского университета Андре Ле Фурнье написал книгу о косметике, которая называлась «Украшение человеческой природы и убранства женщин». Автор поделился многочисленными рецептами по изготовлению косметических средств и их применению.



Борьба против косметологии была объявлена в Англии в XVIII веке. По указу английского парламента женщины, применяющие косметические средства, должны нести наказание. Они обвинялись в колдовстве и изготовлении чудо-зелий. Браки с подобными женщинами подлежали расторжению. Однако полностью запретить изготовление и использование косметических препаратов английскому парламенту так и не удалось. Все рецепты тайком передавались из поколения в поколение.

Лишь к XIX веку началось научное развитие косметологии. Была проделана большая работа по собранию всех известных рецептов косметических препаратов. С этого времени косметология стала наукой о способах и средствах, улучшающих внешность человека.

И на Руси гигиена и уход за кожей имели большое значение. В IX веке были написаны первые рукописи о лечебных косметических препаратах. А в XII веке появилось сочинение, называющееся «Мази», автором которого стала внучка Владимира Мономаха Зоя. В своей работе она приводит рецепты исцеления от различных недугов, советы по уходу за телом и внешностью, а также делится секретами приготовления средств для чистки зубов и устранения неприятного запаха изо рта.

Русские бани, популярные во все времена, отличались оздоровительным массажем, производимым вениками из веток дуба или березы. Чтобы освежить тело, массаж делался с мазями из различных трав. Широко известен настой листьев мяты, который называется «холодец». Косметикой русских женщин являлись продукты растительного и животного происхождения. Лицо отбеливали огуречным соком, отваром петрушки или бензойной смолой. Эластичность кожи рук и лица восстанавли-

вали с помощью растительных жиров. Дефекты кожи маскировались пластырями. Иногда на лице русских женщин можно было увидеть приклеенные мушки. Лицо украшали белилами, румянами, ресницы и брови красили сурьмой. В деревнях для этой цели использовали древесный уголь, а румянец наводили свеклой.

В настоящее время косметология — это научная дисциплина, занимающаяся изучением способов диагностики, профилактики, лечения и избавления от косметических недостатков кожи, врожденных и приобретенных дефектов головы, а также контролирующая безопасность производства и выпуска косметической продукции.

Облик каждого человека можно сделать лучше. Для этого нужно своевременно осуществлять уход за кожей лица и тела, уметь скрывать изъяны, а привлекательные черты делать более заметными. Идеальной внешностью не может похвастаться ни один человек, но с помощью определенных средств и процедур вполне реально вносить коррективы в данное природой, и это должен уметь каждый.

Мы все стремимся быть красивыми. Таким образом, мы проявляем свое позитивное отношение к окружающему миру.

На страницах нашей книги вы найдете все необходимые сведения о типах кожи человека. Вы без труда узнаете, к какому типу относится ваша кожа. Из множества приведенных рецептов вы сможете выбрать для себя и приготовить подходящую маску, крем или любое другое средство. Эта книга станет незаменимым советчиком для женщин при уходе за волосами, руками, ногами, а также грудью.

Вы сможете приготовить любое косметическое средство в домашних условиях. Здесь приведены рецепты, доступные каждой женщине, стремящейся сохранить свою молодость и красоту. Во Франции говорят, что некрасивых женщин не бывает, просто некоторые из них не умеют следить за своей внешностью.