

Ю. Юдина

ЭФФЕКТИВНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

УДК 379.8
ББК я92
Ю16

Юдина Ю.

Ю16 Эффективные маски для лица / Юдина Ю. — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 64 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-76434-1

Любая женщина мечтает о красивой и здоровой коже. Однако не все могут похвастаться чистым лицом, ведь на состояние кожи влияет много негативных факторов. Для восстановления здоровья и предупреждения появления дефектов и изъянов необходимо с особым вниманием подойти к уходу за собой.

Эта книга содержит рецепты эффективных масок для лица, которые вы с лёгкостью сможете приготовить в домашних условиях. Также вы сможете пройти специальные тесты, которые укажут на индивидуальные особенности вашей кожи и помогут подобрать маски, подходящие именно вам, и найти полезные советы и рекомендации профессионалов.

Данная книга станет прекрасным подарком для каждой женщины.

BIC VF
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-521-76434-1

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Введение



Пока женщина молода, она, как правило, совершенно не обращает внимания на такие мелочи, как складочки на лбу или возле рта. Ей достаточно подкрасить губы и реснички, провести пару раз пуховкой по носику и щекам, чтобы почувствовать себя привлекательной и даже неотразимой.

Но стоит только перешагнуть милой даме за тридцатилетний рубеж, как начинается что-то невероятное. Беготня по косметическим салонам, консультации у специалистов и уход за кожей собственными силами отнимают порой столько времени, что просто диву даешься, как женщины успевают заниматься остальными делами.

Каждая из нас мечтает сохранить свою красоту до самой старости. И потому мы очень сильно расстраиваемся, глядя на отражение в зеркале и замечая все новые морщинки и складочки на лице.

Лучики возле глаз, непонятно откуда взявшийся второй подбородок, отеки и мешки под глазами и прочие косметические дефекты на лице заставляют представительниц прекрасного пола в отчаянии кусать губы и скупать в огромном количестве крема, лосьоны и маски, от которых порой становится только хуже.

Что же делать? Прежде всего не отчаиваться. Ведь появление первых морщин вовсе не означает, что жен-

Эффективные маски для лица

щине нужно смириться с неизбежным. Внутреннее очарование не стареет, а что касается внешнего, так его можно «подкорректировать» и даже вернуть с помощью правильно подобранных кремов, масок, лосьонов, а также других косметических средств и способов ухода за кожей лица. В нашей книге мы поговорим о масках.



Глава 1

Это необходимо знать



Кожа — наружный покров человека и животного. Это сложное по строению образование, которое выполняет массу всевозможных функций. У взрослого человека площадь кожи варьирует от $1\frac{1}{2}$ до 2 м^2 . В 1 см^2 кожи располагается около 6 млн клеток. На разных участках тела она имеет различную толщину и строение.

Кожа состоит из трех основных слоев. Верхний слой — эпидермис, или надкожица, представляет собой ороговевший слой клеток, которые постоянно отмирают и отшелушиваются. Клетки кожи полностью меняются в течение 26—28 дней. Толщина эпидермиса зависит от выполняемой функции. На ладонях и стопах эпидермис грубее. Он осуществляет связь нашего тела с внешней средой и состоит из пяти слоев: основного, шиповидного, зернистого, блестящего, рогового. Эпидермис покрыт поверхностной пленкой, которая образована смешением кожного сала и пота. Следующий слой — дерма, или собственно кожа, образованная соединительной тканью.

Дерма состоит из двух слоев: поверхностного (сосочкового) и более глубокого (сетчатого). И самый глубокий слой кожи — гиподерма, состоящий из соединительно-тканых волокон и жировой клетчатки, защищающий расположенные под нею органы от механических повреждений и перепадов температур.

Эффективные маски для лица

В состав кожи входят два вида желез — потовые и сальные. Потовые железы располагаются по всей поверхности тела, но максимальное их количество находится на сгибах суставов. Большое количество сальных желез располагается на средней части лица, спине, верхней части бюста; ладони и подошвы ими не снабжены.

Кожа имеет несколько защитных функций. Кожный покров защищает организм человека от вредного воздействия окружающей среды, участвует в обмене веществ, осязании, выделительных процессах, терморегуляции. Кожа — один из важнейших показателей здоровья человека. Существует несколько условий, при которых она будет хорошей: сбалансированное питание, индивидуальный ежедневный уход, нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта, нормальный сон, уравновешенность, физические упражнения.

Кожу можно условно подразделить на несколько типов, различающихся своими свойствами. Выделяются три основных ее типа — нормальная, сухая и жирная. Помимо этого, кожа может быть комбинированной, увядающей и чувствительной. Теперь о каждом из типов подробнее.

Нормальная кожа, пожалуй, наиболее редкий тип. Она гладкая, достаточно упругая, с ровной поверхностью и почти незаметными порами. Такая кожа матового тона, достаточно увлажнена. Но при неправильном уходе она может стать сухой или, что случается чаще, жирной.

Сухая кожа выглядит очень привлекательно в юности, она гладкая и нежная на вид, с матовой поверхностью, поры незаметны, но с возрастом при неправильном уходе на ней появляются глубокие морщины. Кожа нуждается в увлажнении и питании.

Жирная кожа имеет вид апельсиновой корки. Поверхность ее грубая, с ярко выраженными порами и комедонами (черными точками). Нередко жирная кожа имеет нездоровый сероватый оттенок.

Комбинированная кожа встречается наиболее часто. Она жирная по центру лица, в Т-зоне (лоб, нос и подбородок), а боковые ее части сухие или нормальные. Уход более сложен, чем за одним из основных типов, — ведь за излишне зажиренными областями лица требуется уход как за жирной кожей, а за сухими — как за сухой.

Увядающая кожа — такой подтип образуется у каждого человека с возрастом. Охарактеризовать его просто — появление морщин, недостаток влаги (чаще всего увядающая кожа сухая), матовая поверхность, возникновение пигментных пятен.

Чувствительная кожа легко подвержена всевозможным раздражениям. Чувствительной может быть как жирная, так и сухая кожа. Этот тип характеризуется следующим образом: под воздействием тепла, холода, ветра она краснеет и принимает воспаленный вид. Нередко шелушится, особенно при неверном подборе косметических средств.

Определить тип кожи в домашних условиях несложно. Конечно, в косметологическом кабинете это сделают с большим успехом. Но существует ряд тестов, пригодных для домашних условий.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТЕСТ «ПЯТЬ ТОЧЕК»

Нужен лист папиросной бумаги (в принципе, подойдет обычная бумажная салфетка). Перед проведением этого теста необходимо очистить лицо с помощью воды и мыла и подождать 1—2 ч, чтобы восстановилась естественная кожная смазка. Затем на лицо накладывают сал-

Эффективные маски для лица

фетку и слегка ее прижимают. Если кожа жирная, на салфетке останутся 5 жировых пятен — в области лба, носа, подбородка и щек. При нормальной и комбинированной коже пятен будет 3, по центру салфетки, — лоб, нос и подбородок. При сухой коже жировых пятен не останется. Впрочем, при нормальной коже, склонной к сухости, тоже не останется.

ТЕСТ НА ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ КОЖУ

Чувствительную кожу также можно определить с помощью теста.

Сделать это очень просто. Остро заточенным карандашом по очищенной коже проводят линию с легким нажимом. Если после этого на коже останется красная полоска, которая не исчезнет в течение нескольких минут, — значит кожа чувствительная.

РОТАЦИОННО-КОМПРЕССИОННЫЙ ТЕСТ

Этот тест позволит определить упругость. Приложите к коже на щеке большой палец руки, слегка надавите и сделайте вращательное движение. Если ощущаете сопротивление вращению и давлению — кожа упругая. Если при вращении возникают и сразу исчезают морщины, тест слабоположительный, кожа недостаточно упругая. Необходимо обратить внимание на ее питание. Если же при слабом надавливании образуется большое количество морщин, то тест положительный и свидетельствует об увядающей коже.

Глава 2

Косметические маски для лица



Некоторые женщины считают, что такой косметической процедуре, как маска, не следует придавать особого значения. Однако с давних времен маскам в косметологии отводится большая роль. Они — незаменимое средство очищения, питания и оздоровления кожи. После правильно подобранной и сделанной маски лицо выглядит помолодевшим, розовым и свежим.

В последнее время на прилавках парфюмерных магазинов в изобилии маски отечественного и импортного производства. Однако ввиду высокой стоимости они всем доступны. В домашних условиях можно приготовить маски, которые по своему лечебному действию ничем не уступают дорогим косметическим средствам. Ведь у каждой хозяйки наверняка под рукой найдутся продукты, которые можно использовать в косметических целях.

Прежде чем приступить к наложению маски, следует запомнить несколько правил:

- 1) сначала надо удалить с лица всю косметику, затем произвести глубокую очистку: только после этого можно наносить маску;
- 2) приготавливайте маски непосредственно перед их применением;
- 3) наносите маски, избегая участки вокруг глаз. На веки можно положить ватные тампоны, смоченные крепким чаем или настоем ромашки;

Эффективные маски для лица

4) ни в коем случае не передерживайте маски дольше положенного времени, иначе они принесут не пользу, а вред;

5) прежде чем наносить маску, лучше лечь и максимально расслабить мышцы лица;

6) наносить маску можно с помощью кисточки, щеточки или ватного тампона. Движения должны быть направлены от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от крыльев носа и центра лба к вискам.

МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Нормальная кожа — большая редкость, она не требует специального ухода. Тем не менее, чтобы сохранить то, что даровано природой, следует выполнять определенные требования.

Нормальную кожу очищают, питают, защищают от вредных воздействий окружающей среды. Для этих целей рекомендуем вам воспользоваться следующими масками.

Маска из творога и сливок

Требуется: 2 ч. л. жирного творога, 1 ч. л. сливок (или молока), 1 ч. л. растительного масла, соль — на кончике ножа.

Способ приготовления и применения. Разотрите творог с теплым молоком или сливками, добавьте соль и растительное масло. Смешайте все компоненты до получения однородной массы. Нанесите маску на лицо, смойте через 15 мин ватным тампоном, смоченным в ромашковом настое.