

И. В. Ольшанская

Натуральная косметика

УДК 379.8
ББК я92
О-56

Ольшанская И.В.

О-56 Натуральная косметика / Ольшанская И.В. — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 256 с. —
(Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75859-3

Любая женщина хочет быть привлекательной, независимо от возраста. Для этого совершенно необязательны ни дорогие косметические средства и процедуры, ни супермодный макияж. Натуральные косметические средства на протяжении веков подтверждают свою эффективность и доступны даже при скромных расходах. Узнайте все секреты красивого и ухоженного тела и получите ценные советы и рекомендации по уходу за собой с помощью натуральных косметических средств. Красота и здоровье — в Ваших руках!

BIC VF
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-521-75859-3

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

ВВЕДЕНИЕ

Работая над этой книгой, авторы преследовали сразу несколько целей.

Во-первых, нам хотелось доказать, что женщина может быть красивой в любом возрасте.

Во-вторых, хотелось дать исчерпывающие сведения о последовательности проведения косметических процедур, основных приемах по уходу за лицом и телом, с тем чтобы независимо от состояния здоровья, возраста и внешнего вида любая из наших читательниц смогла сделать все возможное для улучшения своего внешнего вида.

А в-третьих, мы надеемся убедить всех в том, что только систематический и правильный уход за лицом и телом может помочь на долгие годы сохранить красоту и привлекательность.

В наше время удовольствие от косметических процедур зависит не только от результата, но и от того, какую сумму денег пришлось при этом потратить. А потому мы постарались в нашей книге разместить такие рецепты косметических препаратов, которые не потребуют больших финансовых затрат, — мы сконцентрировали свое внимание только на косметике домашнего приготовления.

Работая над созданием книги, мы постарались разместить собранный нами материал таким образом, чтобы вам не пришлось думать над тем, какое из предложенных косметических средств вам подойдет, а какое — нет. Все, что от вас потребуется, — это заглянуть в раздел, посвященный уходу за вашим типом кожи. Кроме того, мы дали подробное описание всех типов кожи, а также посчитали нужным ознакомить вас со строением кожи и с ее основными функциями.

ПОГОВОРИМ О КРАСОТЕ

Каков идеал красоты? Ответ на этот вопрос сложен. Ведь красота — это не только правильные и красивые черты лица.

Иногда неуловимое очарование приносит во внешность женщины именно какая-нибудь такая черточка, которая по канонам идеальной красоты считается неправильной или даже не-

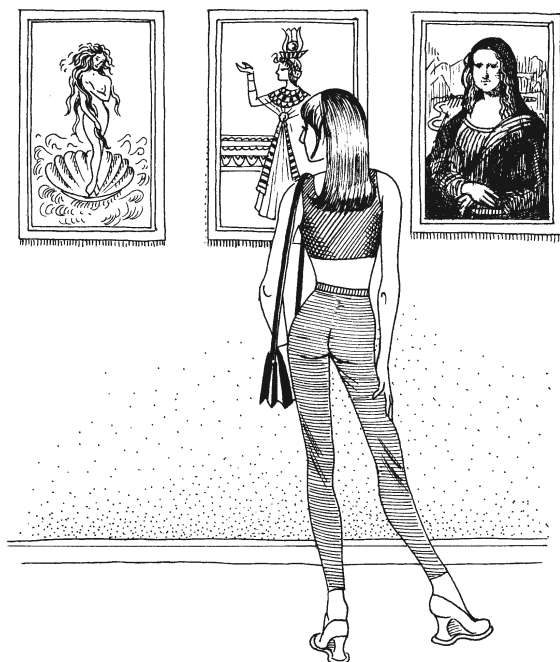


достатком. Например, немного коротковатая верхняя губка нередко делает лицо девушки не только по-детски непосредственным и обаятельным, но и придает некую лукавость. Бывает, что лицо женщины все как бы вылеплено из неправильных черт, однако его обладательница настолько обаятельна, что привлекает внимание и нравится очень многим — вспомните великолепную актрису Барбару Стрейзанд.

Большинство известных фотомоделей в реальной жизни совершенно не отличаются особой красотой, однако их изображение на фотографиях невольно останавливает взгляды, поражает своей изысканностью и красотой настолько, что способно влюбить человека в себя, и секрет здесь не только в мастерски наложенном макияже или особом освещении.

Просто профессиональный фотограф способен зафиксировать и передать на фотографии вспышки настоящей красоты практически каждой женщины.

Однако не стоит думать, что увеличенный слой косметики поможет больше нравиться людям и привлечет в вашу жизнь толпы поклонников. В женщине все должно быть гармонично. Если





вы отличаетесь угловатыми движениями и тяжелой походкой, не умеете вежливо улыбаться, потягиваясь, зеваете, не прикрывая рот, не следите за выражениями своего лица и способны соорудить противную гримасу, когда что-то не нравится, громко сморкаетесь, а при отсутствии платка с упоением тянете носом, на глазах у изумленной публики можете через платье поправить бюстгальтер или подтянуть колготки, то не надейтесь, что вас спасут идеальное лицо и привлекательная фигура.

В понятие «красивая женщина» входит множество элементов. Безусловно, невозможно разграничить красоту телесную и красоту душевную, все должно дополнять друг друга. Более того, первая совершенно теряет свою привлекательность без второй. Все наши чувства, эмоции и настроения естественным образом откладываются и на нашей внешности. Если женщина чрезвычайно мнительна, склонна постоянно подозревать окружающих во всех мыслимых и немыслимых грехах, то, даже будь она невероятно красива и элегантна, она все равно станет отталкивать людей своим колючим взглядом, надменным выражением лица и колкостями, слетающими с губ, поэтому едва ли ей грозит занять первое место на конкурсе красоты. Нередко даже про женщин, которые не отличаются особой внешней привлекательностью, однако излучают добро и всегда готовы помочь окружающим, говорят, что они прекрасны.

Одежда также очень важна при определении такого сложного понятия, как женская красота. Именно она помогает мастерски скрыть недостатки и, наоборот, подчеркнуть достоинства нашей фигуры.

Однако является ли истинным то, что, если женщина будет безукоризненно следовать моде, не отступая от нее ни на шаг, это непременно обеспечит ей массу восторженных поклонников? А что сами мужчины думают по поводу одежды и внешнего вида женщин? Прислушаемся к мнению известных актеров.

Джек Николсон, например, считает, что женщине следует одеваться с фантазией. Одежда должна быть «с сумасшедшинкой» и казаться делом случая, а не тонкого расчета. Идеальная женщина, по мнению знаменитости, должна часто менять свою прическу, в крайнем случае парики. Макияж также должен отличаться некоторой экстравагантностью.

Иной точки зрения придерживается Дастин Хофман. Женщина, по его мнению, может одеваться так, как ей того хочется,



но он крайне отрицательно относится к различным оборкам и рюшам. Дастин Хофман не любит ярко накрашенных женщин, однако равнодушен к запахам, поэтому его легко завоевать, смыв косметику и сильно надушившись изысканными духами.

Как известно, сколько людей — столько мнений. Можно с полной уверенностью сказать, что не бывает как совершенных красавиц, так и законченных дурнушек, поскольку люди очень разные: что одному может показаться чуть ли не уродством, другой будет считать идеалом красоты и совершенства.

Известный актер Роберт Редфорд высказывает свою версию по поводу женской красоты. Он считает, что женщина только тогда выглядит элегантно, когда ее одежду отличает индивидуальность. Артист склонен связывать выбор одежды с интеллектом женщины и совершенно не понимает тех прекрасных дам, которые охотнее всего следуют моде и носят что-то вроде мундиров. Он допускает наличие косметики на лице женщины только в определенных ситуациях и не жалуется на девушек, которые с утра прогуливаются по городу в макияже, более подходящем для киноэкранов.

Еще один немаловажный момент в создании своего образа. Нередко красивые женщины настолько сосредоточены на своей внешности, что постоянно смотрятся в зеркало, пудрят нос, поправляют прическу, подтягивают колготки. Когда им предлагают присесть, они величественно, со множеством лишних движений усаживаются, стараясь не помять своей одежды. Их мысли занимают рассуждения о собственной персоне, при этом совсем забываются окружающие. Эти прекрасные особы не следят за разговором, который их совершенно не интересует. Несмотря на титанические усилия выглядеть элегантно, у них ничего не выходит, поскольку настоящая красота и элегантность нуждаются в определенной доле небрежности, беспечности. А этому необходимо учиться.

Если вы настолько огорчены пятнышком на платье, что это заметно, вас никогда не назовут по-настоящему элегантно и красивой.

Раздел I
ВЕРА В СОБСТВЕННУЮ КРАСОТУ
ТВОРИТ ЧУДЕСА

Глава 1

ОТКРОЙ СВОЮ КРАСОТУ

Как научиться чувствовать себя красивой, неповторимой, обаятельной и желанной? Это не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд! Достаточно лишь посмотреть на себя, на свои внешние данные другими глазами. Всем знакомы примеры, когда человек, не отличающийся красотой, в разговоре часто при описании своих внешних данных применяет слова превосходной степени, восторженно говорит о своих немногочисленных достоинствах и даже превращает в них свои недостатки. Кажется, что он как будто не замечает своей неприметной или даже отталкивающей внешности.

Иногда эта способность оптимистически смотреть на себя вызывает зависть у людей. Но обратите внимание на то, что постепенно нам самим начинает казаться, что этот человек действительно обладает теми качествами, которые сам себе приписывает. Это поразительное свойство так воспринимать себя и даже заставлять других относиться к себе лучше должно стать для вас примером для подражания. Ведь всем известно, что реклама — это мощный двигатель, а постоянное упоминание о своих достоинствах (даже несуществующих) — тоже своего рода реклама себя, своей внешности. Таким образом, из вышесказанного уже можно сделать один небольшой вывод: цени и люби себя — тогда окружающие станут считать тебя привлекательной и перестанут замечать твои внешние и даже внутренние недостатки. Да, не удивляйтесь, именно недостатки, ведь у каждого из нас они есть. Идеальных людей не бывает!

Как же взглянуть на себя другими глазами, как научиться любить свою внешность такой, какая она есть? Во-первых, давайте посмотрим на ваше отражение в зеркале. Улыбнитесь себе! Разве у вас некрасивая улыбка? В это просто нельзя поверить, ведь улыбка преобразует любого человека. Когда человек улыбается (искренне улыбается, радуется), меняется выражение его лица. Глаза начинают излучать свет и тепло, в них находит свое отражение душа. Ведь не даром говорят, что «глаза — зеркало души». Даже кожа на лице как бы приобретает приятный цвет. Весь ваш внешний вид располагает людей к вам. Создается впечатление некоей возвышенности. Учитесь улыбаться не только для себя, но и для окружающих.

Что же еще можно увидеть в зеркале? Да все, что только есть в вас, — и плохое, и хорошее. Посмотрите на себя. Неужели вы



не видите в своем облике красоты? Ведь человек прекрасен от природы. Бог создал его по своему образу и подобию, и в этом образе изначально не может быть изъянов, недостатков. Разве вы не находите свои глаза замечательными? Обратите внимание на глаза окружающих людей. Можете ли вы назвать чьи-то глаза абсолютно неинтересными и некрасивыми? Конечно нет! Они всегда прекрасны. А знаете, где ищет понимания, любви и признания любой человек? Конечно же в глазах. Поэтому красивые глаза — это одно из самых важных составляющих внешнего облика.

Если глаза обрамляют красивые длинные ресницы — это хорошо, но, даже если Бог вас не наградил ими, не стоит отчаиваться! Современная косметика всегда придет на помощь. К тому же не всегда длинные ресницы украшают лицо. Ведь не зря же говорят, что человеку идет то, что он получил в награду от природы.

Обратите внимание на контур губ, на их неповторимое движение при речи. Неужели они не вызывают у вас восхищения? Понаблюдайте за людьми, ведь они следят не только за вашими глазами, но и за движением губ. Приглядитесь, наверное, у вас есть что-то необычное в строении губ или, может быть, какая-то родинка придает им еще большую притягательность и красоту...

Может быть, вы обладательница красивого, здорового цвета кожи? Ведь это тоже очень важно! Любуйтесь ею и гордитесь! Мало кто может похвастать тем же.

Посмотрите на свою фигуру — она неповторима, и именно в этом заключается ее необыкновенная прелесть и красота. Даже если она не является, по вашему мнению, идеальной, это еще не повод для расстройства. Кто, интересно, решает, чья фигура хороша, а чья — нет? Нет единого эталона красоты ни для лица, ни для фигуры! Следовательно, любая фигура может считаться красивой.

Возможно, вас не устраивают размер и форма груди? В своем стремлении быть красивой женщина ориентируется прежде всего на мнение мужчины. Есть такое наблюдение, что все без исключения мужчины любят пышные женские формы, но на самом деле это совсем не так! Многим мужчинам, напротив, нравится маленькая, аккуратная грудь. Но есть и такие представители сильной половины человечества, которые предпочитают