

А. Снегирёва

# СЕКРЕТЫ ОЧАРОВАНИЯ

УДК 613.9  
ББК я92  
С53

**Снегирёва, А.**

С53      Секреты очарования / А. Снегирёва. — М. :  
Т8RUGRAM / Научная книга. — 320 с.

ISBN 978-5-519-61521-1

Женщины — прекрасные и нежные существа. Но не у всех жизнь складывается легко и просто. Конечно, в некоторых случаях можно говорить о роке или судьбе, но зачастую представительницы прекрасного пола забывают, что многое находится в их собственных руках.

В этой книге вы найдёте практические советы и рекомендации по созданию образа самой обаятельной и привлекательной леди, узнаете секреты профессионалов и сможете изменить свою жизнь к лучшему!

Эта книга станет прекрасным подарком для каждой женщины!

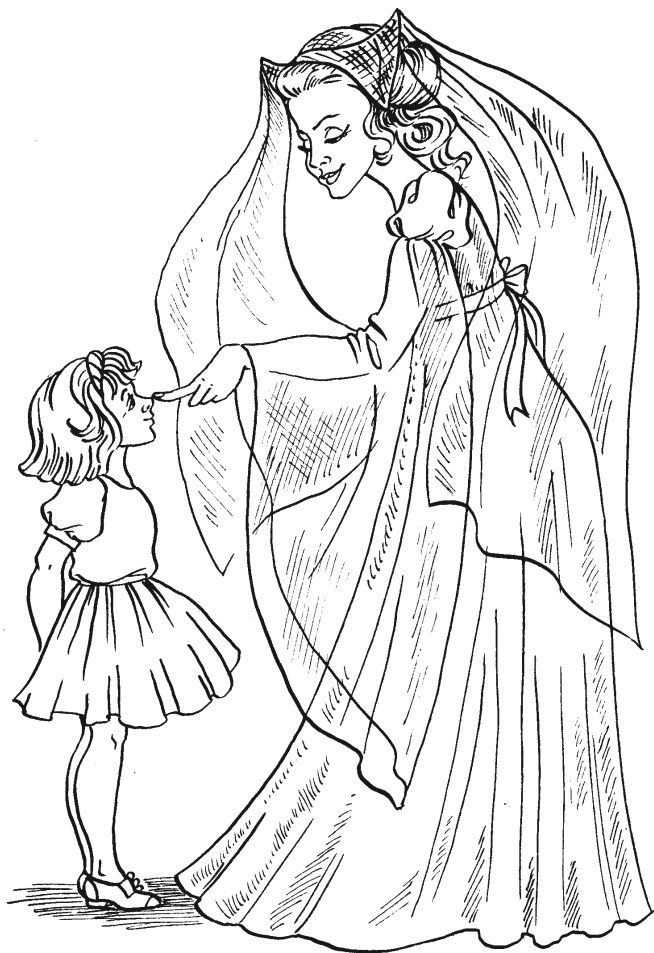
УДК 613.9  
ББК я92  
ВІС WJH  
BISAC SEL000000

ISBN 978-5-519-61521-1

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## ЧАСТЬ I

### "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ...", ИЛИ КАК СТАТЬ ОЧАРОВАШКОЙ





## Глава 1 УХОД ЗА КОЖЕЙ



Первым делом подойди к зеркалу, внимательно рассмотри себя (хотя нам кажется, что до этого ты проделывала подобное уже как минимум тысячу раз) и выясни, что не нравится, не устраивает тебя в чертах лица, в фигуре.

Не все недостатки легко и быстро поддаются исправлению, но, во-первых, всегда стоит попытаться; во-вторых, если не удастся их исправить, можно сделать их менее заметными; в-третьих, просто полезно почаще смотреть на себя в зеркало.

С недостатками фигуры мы будем вместе бороться с помощью физкультуры, неправильность черт лица сгладит умелый макияж, а сейчас займемся твоей кожей.

Она заслуживает особого внимания, потому что в твоем возрасте увеличивается выработка гормонов, отвечающих за твой рост и развитие, и это как на экране отражается на твоем лице. Так что не стоит удивляться, если время от времени на коже появляются угри и прыщи, она становится чрезмерно сальной или, наоборот, сухой и шелушится, появляется раздражение. Не стоит просто замазывать все это безобразие декоративной косметикой, постарайся помочь своей коже.

Во-первых, если твое лицо сплошь покрыто угревой сыпью и все известные препараты не помогают с ней справиться, обратись к врачу-дерматологу, он подскажет, как правильно питаться и ухаживать за кожей, а возможно, назначит лечебные процедуры.

Во-вторых, после консультации дерматолога можно попытаться в косметическом кабинете устранить причину твоего расстройства и беспокойства, только не ходи, пожалуйста, в сомнительные заведения, а обратись в авторитетный салон красоты или косметический кабинет.

И, наконец, не забывай о регулярном уходе за кожей, ведь причиной ее невзрачного вида вполне может быть твое элементарное невнимание к ней. В чем это внимание должно заключаться?

Перво-наперво, каждая уважающая себя очаровашка знает, что нужно умываться два раза в день — утром и вечером.

Если кожа жирная (это сразу видно — она блестит на носу, подбородке, и чувствуется на ощупь — пальцы становятся слегка скользкими после того, как про-

ведешь ими по лицу), то и утром, и вечером во время умывания следует пользоваться мыльными средствами для снятия излишней сальности.

Если кожа нормальная (то есть особо не блестит и не шелушится), мыльными средствами нужно пользоваться только во время вечернего умывания.

При сухой коже (она шелушится, часто возникают раздражение, покраснение и ощущение стянутости) нужно умываться только водой комнатной температуры или тепловатой — без всяких специальных очищающих средств, чтобы не пересушить кожу еще больше.

В качестве очищающего средства лучше всего применять детское мыло или специальный гель для умывания и избегать пользоваться мылом с различными ароматическими и красящими добавками — эти вещества могут вызывать легкое раздражение или аллергию.

Если пользуешься мылом, сначала смочи лицо теплой водой, затем потри мыло в мокрых руках, чтобы образовалась пена, и этой пеной, а не куском мыла, намыливай лицо. Не стоит сильно тереть кожу при умывании или вытирании полотенцем, чтобы не повредить кожный покров.

Утром умывание можно заменить протиранием лица ватным тампоном, смоченным косметическим тоником или косметическим молочком.

Если у тебя сухая кожа, протирать лицо лучше косметическими сливками, а после каждого умывания смазывать его детским или другим легким молодежным кремом, соответствующим твоему типу кожи.

Более тщательного ухода требует жирная кожа, которая, к тому же, чаще склонна к образованию угрей.

## • Секреты очарования •

Уменьшить сальность помогут, помимо двухразового умывания с мыльными средствами, специальные тоники или лосьоны с небольшим содержанием спирта, обладающего обезжиривающим действием, или каких-нибудь вяжущих веществ. Специальным косметическим спиртом пользоваться можно, но весьма осторожно и умеренно.

Обезжиривающие средства следует применять раз в неделю. Умытое лицо осторожно протирай ватным тампоном, смоченным одним из перечисленных средств, причем не как попало, а от носа к ушам, от центра подбородка вверх к вискам и от центра лба влево и вправо, иначе растянешь кожу, растирая ее поперек направления, в котором сокращаются мышцы.

Лосьон можно приготовить самостоятельно в домашних условиях по одному из приводимых ниже рецептов.

## ОЧИЩАЮЩИЕ ЛОСЬОНЫ

### **Огуречно-лимонный**

1/3 ст. сока свежего огурца смешай с 1 ч. л. сока лимона. Добавь 1 ч. л. водки. Протирай лосьоном лицо после вечернего умывания.

### **Дар природы**

3 ст. л. сока свежего огурца смешай с 1 ч. л. лимонного сока. Добавь сок свежей капусты (1—2 ст. л.), 1 ч. л. водки

### **Огуречный**

Натри на терке половину свежего огурца, залей 1/4 ст. водки. Дай настояться в течение недели в прохлад-



ном месте, процеди через 4 слоя марли или через марлю с ватой.

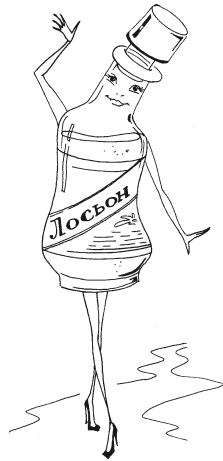
## ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Так называемая проблемная кожа (с прыщами или сплошь покрытая угревой сыпью) нуждается в особом уходе. Ее нужно каждый вечер протирать ватным тампоном, смоченным настойкой календулы (она продается в аптеках). Ты, конечно, прекрасно знаешь, что выдавливать угри нельзя, иначе рискуешь занести под кожу бактерии, вызывающие обширные воспаления, и тогда лицо будет не просто прыщавым, а совсем изрытым, как лунный ландшафт. Но если все же никак не можешь удержаться, и руки сами собой тянутся уничтожить созревшие угри, то, выдавливая их, хотя бы соблюдай все необходимые правила гигиены.

Первый этап: умойся теплой водой с мыльным или очищающим средством.

Второй этап: протри лицо ватным тампоном, смоченным лосьоном или каким-либо другим спиртосодержащим (то есть хорошо дезинфицирующим) косметическим средством.

Третий этап: поддержи лицо над паром. Для этого свежие или сушеные цветки календулы и ромашки залей горячей водой и доведи до кипения, чтобы пошел пар. Поставь кастрюлю или ковш с отваром на табурет, наклонись над емкостью, накрой голову большим полотенцем, чтобы весь пар шел прямо тебе в лицо. Побудь в таком положении с закрытыми глазами несколько минут — лицо станет красным, поры откро-



ются.

Четвертый этап: сполосни лицо горячей или теплой водой, чтобы смыть с кожи выделившиеся из пор пот и грязь, промокни (но не вытирай!) полотенцем.

Пятый этап: садись к зеркалу и осторожно, стараясь не повредить кожу, сдавливай ее около угрей, при этом выдавливай все содержимое, иначе мало того, что сделаешь напрасную работу, так еще поспособствуешь появлению вместо едва заметного прыщика целого очага воспаления. Надеемся, ты догадываешься, что руки должны быть особенно чистыми.

Шестой этап: протри очищенное лицо ватным тампоном, смоченным лосьоном или спиртовой настоек календулы.

Седьмой этап: наложи на лицо салфетку, смоченную холодной водой, и лежи с ней, закрыв глаза, некоторое время, пока салфетка не нагреется. Эта процедура успокаивает раздражение, сужает поры и способствует снятию красноты.

Учи, что подобная процедура довольно болезненна для кожи, так как она травмируется. Общее покраснение лица вскоре пройдет, а вот красные пятна в местах сдавливания останутся еще на некоторое время, так что наш совет: делай очистку на ночь, если на следующее утро не нужно никуда идти. Необходимо, чтобы кожа успокоилась, а пятна побледнели.

И все же советуем пользоваться менее радикальными способами очистки лица, они ничуть не слабее и неплохо помогают избавиться от угрей.

## **ЩАДЯЩЕЕ ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ**

Жирная кожа загрязняется сильнее любой другой, потому что пыль и грязь прилипают к выступающему из сальных желез жиру, поры забиваются — и