

И. Потапова

# ЭФФЕКТНЫЙ МАКИЯЖ

зимой и летом,  
вечером и днём

Москва, 2017

УДК 687.5

ББК 77.55

П64

**Потапова, И.**

П64      Эффектный макияж зимой и летом, вечером и днём /  
И. Потапова. — М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. —  
184 с.

ISBN 978-5-519-62324-7

Женщина должна выглядеть эффектно и, в первую очередь, — для себя, а не для окружающих. Очень важно заботиться о себе и нравиться себе самой, поскольку это придаёт внутренней уверенности каждой женщине. Привлекать внимание и быть обаятельной легко, нужно лишь соблюдать некоторые простые правила.

Данная книга расскажет вам о секретах красоты, вы найдёте множество полезных советов и рекомендаций, которые помогут вам выглядеть безупречно в любое время года и в любое время суток.

Эта книга станет прекрасным подарком каждой женщине!

УДК 687.5

ББК 77.55

BIC WJH

BISAC CRA009000

ISBN 978-5-519-62324-7

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ДАВАЙ ЗАГЛЯНЕМ В ИСТОРИЮ.....	5
ЧТОБЫ КОЖА СТАЛА КРАСИВОЙ .....	10
УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА.....	31
ЧТО НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ДЛЯ МАКИЯЖА.....	78
НАШЕ ТЕЛО ТОЖЕ НУЖДАЕТСЯ В МАКИЯЖЕ.....	79
УХОД ЗА РУКАМИ. МАНИКЮР .....	82
КАК УХАЖИВТАТЬ ЗА НОГАМИ.....	82
МАКИЯЖ ДЛЯ ВОЛОС .....	85
ЕСЛИ ТЫ НОСИШЬ ОЧКИ .....	94
ЗАПАХ ДЛЯ ЗИМЫ И ЛЕТА, ВЕЧЕРА И УТРА .....	98
ОТВЕТЫ НА ТЕСТЫ.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ	
ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА .....	108
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ	
ЗА СТАРЕЮЩЕЙ КОЖЕЙ .....	138
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ	
ЗА ГУБАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА .....	149
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ	
ЗА ГЛАЗАМИ И КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ .....	151
УХОД ЗА ШЕЕЙ .....	154
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ШЕЕЙ .....	
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ.....	156
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА РУКАМИ.....	
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ НОГ .....	168
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ .....	
170	



## ВВЕДЕНИЕ

Давай вместе ответим на один вопрос. Когда женщина должна выглядеть красивой и ухоженной? Так когда же? Когда собирается в гости или в театр? Когда идет на свидание? А, может быть, когда идет на работу? Все ответы верны, но не полны. Женщина должна быть красивой всегда! И в гостях и на работе, и дома. Вот именно, даже дома! Причем, вне зависимости от того, ждет ли она кого-нибудь, или собирается заниматься уборкой. Женщина должна быть красива не для кого-то, а для себя. Поэтому так важно заботиться о себе и любить себя. Никакое плохое настроение не должно стать причиной твоей запущенности. Неприятности – это не повод, чтобы не заботиться о себе. Если ты будешь выглядеть красавицей и чувствовать себя красавицей (что еще важней!), то любые неприятности сами собой отступят. В любой момент ты должна выглядеть красивой, ухоженной, обожаемой, той женщиной, которую засыпают цветами и комплиментами. Не последнюю роль в этом играет макияж. А что такое макияж? Для женщины это и есть способ почувствовать себя еще красивее, еще увереннее в себе, еще привлекательнее. Одним словом, ощутить себя Женщиной с большой буквы. К тому же это возможность вообразить себя немножко художником и даже волшебником. Макияж может исправить настроение или помочь позабыть о каких-то проблемах. Макияж – это шаг (и очень большой) к тому, чтобы почувствовать себя самой обаятельной и привлекательной. Так давайте вместе сделаем этот шаг!

Признайся честно, сколько времени ты каждый день уделяешь макияжу и как ты его делаешь? В большинстве случаев это происходит на скорую руку, бегом, перед работой. Ты быстренько «заштукатуриваешь» все то, что нас в лице не устраивает. Это могут быть прыщики, круги под глазами от вчерашней стирки до полуночи, морщинки и еще масса всякой «прелести». Потом на бледные щеки наносится яркий румянец, а припухшие веки над усталыми глазами зарисовываем карандашом и тенями. Ну как, ты уже почувствовала себя Женщиной? Вряд ли. А как же правильно сделать макияж?

## ДАВАЙ ЗАГЛЯНЕМ В ИСТОРИЮ

Я думаю, что тебе небезынтересно будет узнать о том, какие макияжи были модны в разные эпохи. Мода меняется очень быстро и на макияж тоже. Может быть, то, что ты узнаешь, поможет тебе более философски относится к быстрым сменам настроения законодателей моды. Идеал красоты меняется, а красивые женщины все равно остаются красивыми.

Косметика появилась почти одновременно с появлением человека. Человек уже в первую эпоху существования стремился как-то украсить свое лицо и тело, выделить достоинства и замаскировать недостатки.

В Древнем Египте идеалом женской красоты считались тонкие черты лица, большие миндалевидные глаза и полные, пухлые губы. Чтобы подчеркнуть красоту глаз и их необычную форму, женщины сильно подводили их уже тогда имеющимися специальными контурами, а поскольку идеальным считался зеленый цвет глаз, то контур проводили зеленой краской, а делали ее из углекислой меди. Контур удлинялся к вискам, чтобы глаз имел миндалевидную форму, а брови рисовали очень толстые и длинные. Чтобы глаза казались больше, в них закапывали сок растения, которое называлось «сонная одурь», теперь оно носит название белладонна.

Ногти и ступни тоже зарисовывали зеленым цветом. Эту краску делали из растертого малахита. Египтянки пользовались и пудрой, если только этот состав можно так назвать. Это были особые белила, имеющие светло-желтый тон. Этот тон был символом земли, которую согревает солнце.

В качестве румян использовался сок ириса. Он очень едкий и вызывает на коже раздражение красного цвета, которое очень долго не проходит.

Женщины выстригали свои волосы и носили парик, который делался из растений или овечьей шерсти. Иногда даже надевали два парика один на другой, чтобы объем прически был больше.

До сих пор древние египтянки славятся своим умением изготавливать краски, пудры, румяна, лаки и прочую косметику. Трудно это представить, но по составу она очень близка современной косметике. А когда это было!

Женщины в Древнем Египте часто красили волосы. Для этого использовался жир черных быков и вороньи яйца. А для улучшения роста волос они использовался жир носорога, тигра и льва. Так-то вот!

В Древней Греции воспевался культ здорового тела. Сейчас у нас идеальными для женщины считаются три волшебные цифры 90-60-

90. Так вот представь, в Древней Греции тоже был такой эталон! Его считали по статуе Венеры. Рост идеальной женщины должен был быть 164 сантиметра а далее пропорции распределялись так: грудь – 86 сантиметров, талия – 69 сантиметров, бедра – 93 сантиметра.

У идеальной гречанки должны были быть большие глаза , прямой нос, а расстояние между глаз обязательно должно было равняться еще одному глазу. Просто прекрасно, если глаза были навыкате. Брови должны были быть округлыми, лоб невысоким.

Очень важна была прическа. Волосы женщины не стригли. Их разделяли на прямой пробор и скручивали в большой тугой узел на затылке, который повязывали лентой.

Считалось, что идеальная гречанка должна иметь светлые волосы, голубые глаза и блестящую очень светлую кожу. Учитывая, что кожа была белой не у всех, знатные гречанки пользовались белилами. Не обходилось дело и без румян. В качестве них выступал кармин – это краска, сделанная из кошенили. Также использовали гречанки пудру и губную помаду, подводкой для глаз служила специально сделанная копоть.

Ассирийские и вавилонские женщины густо белили лицо и покрывали его румянами. А также делали особый состав, который наносился на лицо, засыхал и образовывал на лице что-то вроде жесткой блестящей эмали. Волосы они тоже красили. Для этих целей использовалась хна и басма (прямо как сейчас, правда?). Но самое интересное, что мужчины должны были носить тот же грим, что и женщины!

В Древнем Риме идеальная женщина обязательно должна была иметь светлые вьющиеся волосы. И в то время уже был изобретен способ обесцвечивания волос. Для этого волосы смазывались смесью масла из козьего молока с золой букового дерева. Потом нужно было сесть под солнечные лучи и ждать, когда волосы обесцветятся.

Если жены римских патрициев куда-то ехали, их обязательно сопровождало целое стадо ослиц, в чьем молоке они купались. Неплохо, да? Кроме того в Риме очень популярны были бани. Обязателен был и массаж.

А вот в племени майя модно было покрывать тело ярко-красной мазью, которая к тому же имела резкий запах.

Японки очень сильно белили кожу, а на лбу вдоль линии роста волос рисовали полоску тушью, А брови совсем сбивались, и на их месте женщины рисовали толстенькие черные черточки. Когда

женщина в Японии выходила замуж, она покрывала зубы черным лаком.

Модной прической в Японии считался тяжелый узел, который закреплялся с помощью длинной палочки. На ночь прическу не распускали, а чтобы с ней как-то можно было спать, изобрали даже специальные подушечки на деревянных подставках. На что только не пойдешь ради моды!

Учитывая, что в большинстве случаев прически делались в Японии из своих волос, волосы укрепляли, для этого использовали сок алоэ и специальные масла. Маслами, между прочим, смазывали сверху волосы для придания им блеска. Ну чем не современные гели для волос?

Японцы очень заботились о чистоте своего тела. Они мылись в очень горячей воде, делали паровые ванны, а тело смазывали различными специальными мазями.

Китаянки забеливали лица, сильно румянили щеки. Брови подрисовывали, чтобы они были более длинными, а ногти красили в ярко-красный цвет. Между прочим, длинные ногти в Древнем Китае считались символом аристократизма и достоинства. Чтобы их не сломать, на них даже надевали специально сделанные наперсточки из драгоценных металлов.

В эпоху Средних веков властвовал аскетизм. Идеалом женщины считалась пресвятая дева Мария. У женщины должен был быть удлиненный овал лица, очень высокий лоб, огромнейшие выразительные глаза и крохотный ротик.

Обесцвечивание волос было провозглашено нечестивым делом.

Но вот наступает эпоха Возрождения. Идеал женщины рождается во Флоренции. Поэты воспевают длинную шею, очень удлиненный овал лица, высокий лоб. Женщины идут на все, чтобы соответствовать идеалу. Они выбирают волосы спереди и выщипывают брови, чтобы только казалось, что овал лица удлинен. Они бреют волосы на затылке, только чтобы шея казалась более длинной.

Но приходит высокое Возрождение, которое требует от женщин иметь золотисто-рыжий цвет волос. Вообще, культ волос выходит на первое место. Если женщина не причесана, она не красива.

В эпоху рококо продолжает властвовать культ причесок. Прически достигают огромных размеров. Если для прически не хватает своих волос, в ход идут фальшивые. В прически начинают вставлять каркасы из проволоки, обилие лент, обрущей. А сверху прически засыпают пудрой.

А вот купание явно выходит из моды. Говорили, что Людовик XIV мылся только весной, а Изабелла Кастильская, королева Испании вообще соизволила вымыться всего лишь два раза в жизни – когда родилась и перед своей свадьбой. Не густо!

Как идеал красоты выдвигают чистое белое лицо с легким румянчиком. Но если учесть, что в то время была эпидемия оспы, о чистом лице и мечтать было нечего. Но женщины и здесь нашли выход из положения. Были придуманы мушки. Белизна лица за счет черного цвета оттенялась, а явные недостатки просто заклеивались.

В XVIII веке входят в моду огромные прически, составляющие единое целое с прической. Вы наверняка частенько видели на картинках в школьном учебнике истории дам с кораблями на голове. Это и есть такая прическа и называется она «а-ля фрегат».

Но к концу этого же века мода резко меняет направление. Приходит стиль ампир. Все взгляды оборачиваются в прошлое, в античность. Парики, румяна и мушки канули в лету. В моду входит естественность, декоративную косметику убирают в сундуки.

В XIX веке мода постоянно меняется. Вот, например, в эпоху царствования Наполеона III француженки во всем подражают его жене Елене Монтихо. Она была блондинка. Был найден способ осветления волос. В итоге все дамы при дворе стали тоже блондинками.

В 30-е годы XX века в моду входит образ женщины-куклы. Пухленький маленький ротик. Мелкие кудряшки (конечно, не от природы, просто уже изобрели «химию»). Женщина должна быть романтичной!

С приходом второй мировой войны и мода меняется. Женщины принимают в войне активное участие. Отсюда – короткие стрижки и почти полное отсутствие косметики (хорошо, если женщина-вояка подкрасит слегка губы и ресницы). Время диктует свои правила.

Но вот война проходит, и возвращается женственность. Макияж выходит на первый план. Главное – глаза. Женщины рисуют на глазах стрелки, пользуются цветными тенями. Прически набирают все больший объем, в моду входит начес.

Мода постоянно меняется, поворачивает то в одну, то в другую сторону. Но все равно, по большому счету, топчется на месте. Постоянно возвращается что-то, что уже когда-то было, просто с новыми элементами. Ничего качественно нового человек все равно не в состоянии придумать.

Для женщины главное – быть всегда элегантной. От моды желательно хоть на шаг, но отставать, чтобы не быть шокирующей. Но уж совсем в старомодность тоже углубляться не стоит.

Ни в коем случае нельзя считать, что ты некрасивая. Ты уже убедилась, что идеал красоты слишком часто менялся, чтобы считать его чем-то обязательным. Будь собой – и ты будешь идеальной!

### ЧТОБЫ КОЖА СТАЛА КРАСИВОЙ

Интересно, есть ли хоть одна женщина на свете, которая была бы довольна своей кожей? Я таких не встречала.

Можно покупать самую дорогую косметику, каждый день посещать косметические салоны, но состояние кожи это значительно не изменит, а если и изменит, то на ближайшую неделю в лучшем случае. Так какого черта этой коже еще надо? Ты истратила на нее уйму денег и времени, а она еще не довольна?!

Ответ гораздо проще, чем можно было предполагать. На коже отражается состояние всего организма, поэтому, если даже устраниТЬ на время внешние недостатки, то они все равно появятся опять, так как не исчезла внутренняя причина этих недостатков. К примеру, прыщики могут быть вызваны просто-напросто избыточным потреблением углеводов и жиров или отсутствием в пище клетчатки. А продолжительные однобокие диеты могут привести к появлению большого количества морщин. И таких примеров масса.

Первый и главный шаг на пути к здоровой коже – это, как это ни банально, здоровый образ жизни. Если ты хочешь иметь красивую здоровую кожу, нужно правильно питаться, давать себе время для отдыха и расслабления, не злоупотреблять спиртным и не курить. А почему, я объясню ниже.

Думаю, никто не будет сомневаться в том, что если кожа грязная, неухоженная, лоснящаяся и серо-зеленая, то красивый макияж просто не может получиться. Безусловно, любые недостатки, в принципе, можно замазать, но тогда вы результатом такого действия будет не красивый макияж, подчеркивающий твои достоинства, а просто маска.

#### *1. Правильное питание*

Для внешнего вида твоей кожи имеет огромное значение то, как ты питаешься. Не верь тому, что все полезно, что в рот полезло. Туда может залезть много лишнего. Есть продукты, необходимые