

**Ирина Николаевна Красоткина**

**Уход за телом и волосами весной и  
летом, осенью и зимой**

УДК 796.4  
ББК 92я2  
К78

## **Ирина Красоткина**

К78 Уход за телом и волосами весной и летом, осенью и зимой / Ирина Красоткина — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 372 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75557-8

Книга представляет собой не только крайне нужное, но и весьма интересное для современных дам издание. В ней содержится самая актуальная информация, которая поможет каждой женщине воплотить в жизнь заветную мечту — стать красивой и желанной. Принципиально новым для нашей книги является тематическое деление по сезонам, то есть для удобства читательниц мы разделили книгу на четыре раздела, в которых рассказывается об особенностях ухода за собой в зимнее, весеннее, летнее и осеннее время.

Прочитав книгу, вы узнаете не только о типах кожи и волос и особенностях ухода за ними, но и о том, как следует ухаживать за ногами, руками и телом, а также о том, как предпочтительнее питаться в тот или иной сезон, чтобы усилить эффект от косметических процедур. Словом, читательницы смогут почерпнуть любые сведения, касающиеся ухода за собой, поставив на службу своей красоте все — от последних достижений косметологии — вплоть до новейших рекомендаций диетологов.

Книга написана простым и доступным языком и рассчитана на широкий круг читательниц.

BIC VS  
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-521-75557-8

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020  
© Т8 Издательские технологии, 2020

## Вступление

Книга, которую вы держите в руках, адресована всем представительницам прекрасной половины человечества, поскольку каждая женщина мечтает выглядеть потрясающе при любых обстоятельствах. Это издание станет для них незаменимым помощником в таинственном процессе создания красоты, так как на его страницах пойдет речь о сезонном уходе за собой.

Известно, что каждому времени года присущи свои проблемы с кожей и волосами, связанные с особенностями и изменениями погодных условий, и они весьма волнуют женщин. Зимой, например, наша кожа подвержена негативному воздействию морозного воздуха, ледяных ветров, повышенной влажности. Это негативно сказывается на ее состоянии и внешнем виде: кожа становится излишне сухой, чувствительной, раздражительной. Лицо, открытое всем ветрам, может шелушиться, покрываться мелкими трещинками, не исключено и развитие дерматитов.

Чудесной весенней порой хочется быть особенно красивой и эффектной. Но воплощению этого заветного желания в жизнь препятствует масса причин. Наиболее весомая из них – острая нехватка витаминов и полезных веществ, столь необходимых нашему организму после длительного периода холодной зимы. В результате нарушается процесс обмена веществ, это отрицательно влияет на здоровье, а следовательно и на внешний вид кожи и волос.

Летом, в разгар пляжного сезона, главными проблемами для многих становятся обгоревшая на солнце кожа и пересушенные ослабленные волосы. А осенней

порой женщин беспокоят их обветрившаяся за лето кожа и огрубевшие от огородных работ руки.

Эта книга откроет вам множество секретов и хитростей в уходе за собой во все времена года, а значит, позволит милым дамам избежать подобных проблем и неприятностей и поможет им оставаться самыми красивыми и очаровательными 365 дней в году.

## **Раздел I. Осенних дней очарование**

### **Глава 1. Уход за лицом**



Осень. Позади изнуряющая жара дней и духота летних ночей. И хотя днем еще тепло, по утрам и вечерам уже прохладно. Утренний холодноватый ветерок приятно обвеивает лицо, но также и напоминает, что лето ушло, надо привыкать к осенним ритмам жизни.

Летом кожа подвергается интенсивному воздействию солнечных лучей и загорает. Осенью, когда такого воздействия уже нет, кожа требует иного ухода, чем летом.

Осенью ухаживать за кожей лица и шеи помогут растения. В это время поспевают многие фрукты, овощи, ягоды. Используя плоды, семена, листья и кору разных растений, можно и осенью сохранять свою кожу свежей и привлекательной.

Да и парфюмерная промышленность выпускает огромное количество косметических средств по уходу за кожей в разное время года. Можно пользоваться ими, но не стоит забывать о природной косметике.

Любая кожа требует ухода. И делать это можно с помощью различных кремов. Если летом чаще необходимы защитные кремы (они предохраняют кожу от пересушивания, а также от действия ультрафиолетовых лучей), осенью лучше отдать предпочтение питательным. Они смягчают кожу, уменьшают отдачу воды, препятствуют образованию морщин, стимулируют обмен веществ кожного покрова, способствуют лучшему кровообращению во всех его слоях.

Применяя крем, следует обратить внимание на то, для какого типа кожи он предназначен.

## **Очищение кожи**

Для очищения кожи лица и шеи осенью лучше подойдут следующие кремы:

для нормальной кожи – "Косметический" и "Томатный";

для жирной кожи – "Лель", "Ассоль";

для сухой кожи – "Леся";

для сухой раздражительной кожи – "Березка".

Прекрасным средством для ухода за кожей являются маски. Они всегда были наиболее популярны среди процедур, направленных на улучшение состояния кожи. Это связано с тем, что с их помощью создается защитная пленка, которая на время предохраняет лицо и шею от воздействий внешней среды. Полезнее всего наносить маску после паровой ванны или горячего компресса. Кожу следует предварительно очистить, а маску наносить специальной кисточкой или ватным тампоном. На кожу вокруг глаз маску накладывать не нужно. Делая маску, на веки следует положить кусочки ваты, смоченные чаем.

По приведенной ниже таблице вы сможете определить, какие фрукты или овощи подходят для вашей кожи. Используя их, можно приготовить прекрасные витаминные маски. Фрукты и овощи, созревающие осенью, содержат аминокислоты, витамины и масла, стимулирующие кожу и питающие ее необходимыми веществами.

| Тип<br>кожи          | Овощи, фрукты, ягоды, которые используются для приготовления<br>косметических средств |           |         |         |       |      |        |       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|---------|-------|------|--------|-------|
|                      | морковь                                                                               | картофель | капуста | помидор | арбуз | дыня | яблоко | груша |
| Нормальная кожа      | ***                                                                                   | ***       | ***     | ***     | ***   | ***  | ***    | ***   |
| Сухая кожа           | ***                                                                                   |           | ***     | ***     | ***   | ***  |        |       |
| Шелушащаяся кожа     | ***                                                                                   |           | ***     |         |       |      | ***    |       |
| Чувствительная кожа  |                                                                                       |           | ***     |         |       | ***  | ***    |       |
| Раздражительная кожа | ***                                                                                   |           |         |         |       |      | ***    | ***   |
| Пористая кожа        |                                                                                       |           |         | ***     | ***   | ***  | ***    |       |
| Жирная кожа          | ***                                                                                   | ***       |         | ***     | ***   |      |        |       |
| Сальная кожа         | ***                                                                                   |           | ***     |         |       |      |        |       |
| Угреватая кожа       |                                                                                       | ***       | ***     |         | ***   |      |        |       |
| Увядающая кожа       | ***                                                                                   | ***       | ***     | ***     | ***   | ***  | ***    | ***   |
| Морщинистая кожа     | ***                                                                                   |           |         | ***     | ***   | ***  | ***    |       |

Чтобы приготовить маску, возьмите нужный фрукт или овощ, измельчите его до получения однородной массы, добавьте нужные компоненты. Перед тем, как наносить маску, лицо тщательно вымойте. Маску наносите осторожными движениями и держите положенное время. Снимать маску лучше всего ватным тампоном, смоченным в воде, молоке или травяном настое. После этого на кожу

можно нанести питательный крем, но иногда этого делать не следует.

Фруктовые и овощные маски хороши тем, что содержат многие питательные вещества, которые стимулируют деятельность клеток кожи, повышают ее тонус, устраняют дряблость, вялость, усталость. Это все очень важно для кожи в осенний период.

### **Маски для нормальной кожи**

Морковные маски.

Требуется: 1–2 морковки.

Способ применения. Очистите морковь и натрите на мелкой терке. Отожмите полученный сок. (Можно добавить в сок 7 – 10 капель орехового масла.) Намочите в нем кусочек марли или салфетку и наложите на лицо. Держите салфетку на коже 22–25 минут.

Требуется: 0,5 стакана морковного сока, 0,5 стакана виноградного сока, сок 1 лимона, 1 л воды.

Способ применения. Смешайте сок моркови и винограда, добавьте сок лимона, разведите это все в 1 л кипяченой воды. Этим раствором ополаскивайте лицо через день.

Картофельная маска.

Требуется: 1 крупная картофелина, 1 яичный желток, 2 ст. л. кипяченого молока.

Способ применения. Сварите картофелину в кожуре, очистите и тщательно разомните. Добавьте желток и кипяченое молоко. Все перемешайте. Картофельную массу в посуде поместите в кастрюлю с горячей водой и нагрейте. На кожу нанесите горячую массу, а чтобы тепло держалось подольше, прикройте лицо салфеткой. Через 20

минут маску снимите и ополосните лицо сначала горячей, затем холодной водой.

Маска из капусты.

Требуется: 100–150 г свежей капусты.

Способ применения. Капусту мелко нарежьте и нанесите ее тонким слоем на кожу. Накройте салфеткой и держите 25–30 минут. Снимите маску, ополосните лицо холодной водой и нанесите на кожу питательный крем.

Помидорная маска.

Требуется: 1 спелый помидор, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. лимонного или виноградного сока.

Способ применения. Натрите помидор на мелкой терке, смешайте с крахмалом, добавьте какой-нибудь сок. Маску нанесите на лицо на полчаса. Снимите ее и ополосните лицо теплой чуть подсоленной водой.

Маска из арбуза или дыни.

Требуется: немного мякоти арбуза или дыни, 2 ст. л. лимонного или виноградного сока.

Способ применения. Разомните мякоть арбуза или дыни, добавьте сок лимона или винограда. Маску нанесите на кожу на 20 минут. Смойте ее теплой водой и промокните лицо мягкой хлопчатобумажной салфеткой.

Маска из мякоти яблока или груши.

Требуется: 1 крупное спелое яблоко или груша, 1 ст. л. виноградного сока и 0,5 ч. л. растительного масла.

Способ применения. Яблоко или грушу натрите на мелкой терке, добавьте сок и масло. Приготовленную маску нанесите на лицо на 20–25 минут. Снимите маску мягкой салфеткой, но водой лицо после этой маски не ополаскивайте.

## **Маски для сухой кожи**

**Морковная маска.**

Требуется: 1 крупная морковь, 1 ч. л. растительного масла и 1 желток.

Способ применения. Натрите морковь на мелкой терке, добавьте остальные компоненты, все тщательно размешайте и нанесите маску на лицо на 20–25 минут. Смойте маску теплой водой и промокните мягкой салфеткой.

**Капустная маска.**

Требуется: 100–150 г свежей капусты, 1 ст. л. миндального масла.

Способ применения. Капусту мелко нарежьте, добавьте разогретое миндальное масло. Нанесите маску на кожу на 20 минут. Смойте маску холодноватой водой и нанесите на кожу увлажняющий крем.

**Помидорная маска.**

Требуется: 1 спелый помидор, 1 ч. л. лимонного сока и 1 ст. л. муки.

Способ применения. Помидор натрите на мелкой терке, добавьте сок лимона и муку. Маску нанесите на лицо на 25–30 минут. Смойте ее теплой водой, добавив щепотку соли.

**Маска из арбуза или дыни.**

Требуется: немного мякоти арбуза или дыни, 1 ст. л. картофельной муки или крахмала, 1 ст. л. виноградного сока.

Способ применения. Разомните мякоть арбуза или дыни, тщательно перемешайте с мукой или крахмалом,