

С. Колосова

# **ВСЁ О КОСМЕТИКЕ**

УДК 613  
ББК я92  
К61

**Колосова, С.**

К61      Всё о косметике / С. Колосова. — М. : T8RUGRAM /  
Научная книга. — 66 с.

ISBN 978-5-519-61444-3

Каждая женщина стремится быть красивой. Однако понятие красоты весьма неоднозначно в современном мире, а её эталоны сменяются один за другим. Но единственное, что остаётся неизменным, — здоровый, опрятный и ухоженный внешний вид.

В этой книге собраны полезные советы и рекомендации профессионалов по уходу за собой. Вы найдёте доступные рецепты эффективных масок для лица, средств по уходу за волосами, а также узнаете, как приготовить питательные крема для рук и ногтей в домашних условиях.

Данная книга станет прекрасным подарком для каждой женщины.

УДК 613  
ББК я92  
ВІС WJH  
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-519-61444-3

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

# Содержание

## Часть I

### Косметические средства по уходу за кожей лица

<b>Глава 1. «Осенняя» косметика</b> .....	7
Маски для нормальной кожи .....	7
Картофельная маска .....	7
Помидорная маска .....	8
Маски для сухой кожи .....	8
Морковная маска .....	8
Капустная маска .....	9
Маски для шелушащейся кожи .....	9
Морковная маска .....	9
Яблочная маска .....	9
Маски для увядающей кожи .....	10
Морковная маска .....	10
Картофельная маска .....	10
Маски для чувствительной кожи .....	11
Капустная маска .....	11
Дынная маска .....	11
Маски для угреватой кожи .....	12
Картофельная маска .....	12
Капустная маска .....	12
<b>Глава 2. Секреты Снежной королевы</b> .....	13
Очищение кожи .....	13
Очищение сухой кожи .....	13
Очищение жирной кожи лица .....	14
Питание кожи .....	15
Маска для сухой кожи .....	16
Маска питательная укрепляющая .....	16
Маска витаминизированная (стимулирующая) .....	17
Маски для жирной кожи .....	17
<b>Глава 3. Косметика на весну</b> .....	18
Основные правила ухода за кожей лица в весенний период .....	18
Уход за нормальной кожей .....	19
Медовая очищающая маска .....	19
Питательная медово-овощная маска .....	20
Уход за сухой кожей .....	20
Увлажняющая и питательная морковно-капустная маска .....	20
Увлажняющая и питательная яичная маска .....	21

Уход за жирной кожей .....	21
Очищающая хлебная маска на простокваше .....	22
Питательная и очищающая маска из пшеничной муки .....	22
<b>Глава 4. Летние средства по уходу за кожей .....</b>	<b>23</b>
Жирная кожа .....	24
Маска на травах .....	25
Луковая маска с лимоном .....	26
Смородиновая маска .....	26
Сухая кожа .....	26
Клубнично-медовая маска .....	27
Витаминная маска .....	28
Нормальная кожа .....	28
Огуречный лосьон .....	28
Маска из молодого картофеля .....	29

## Часть II

### Косметические средства для волос

<b>Глава 1. На заметку .....</b>	<b>30</b>
<b>Глава 2. Средства по уходу за волосами .....</b>	<b>33</b>
Средство для мытья жирных волос .....	33
Ополаскиватель для жирных волос .....	33
Средство для мытья сухих волос .....	34
Ополаскиватель для сухих волос .....	34
Средство для мытья нормальных волос .....	35
<b>Глава 3. Традиционные лаки для волос .....</b>	<b>37</b>
<b>Глава 4. Муссы для волос .....</b>	<b>42</b>
<b>Глава 5. Все о гелях для волос .....</b>	<b>46</b>

## Часть III

### Косметика по уходу за кожей рук и ногтями

<b>Глава 1. Уход за кожей рук .....</b>	<b>51</b>
Кремы .....	52
Питательные кремы .....	52
Крем «Травяной» .....	52
Крем «Лечебные травы» .....	53
Увлажняющий крем из кабачка .....	53
Увлажняющий крем «Ромашка» .....	53
Увлажняющий крем с настоем из корней одуванчика .....	54
Крем «Лимонный» для увядающей кожи .....	54
Крем «Желтковый» для увядающей кожи .....	55

Отбеливающий крем «Щавелевый» .....	56
Отбеливающий крем «Белковый» .....	57
Лосьоны .....	57
Лосьон «Огуречный» .....	57
Лосьон «Утро» .....	57
Защита рук в разное время года .....	57
<b>Глава 2. Уход за ногтями</b> .....	59
Защитные, питательные и увлажняющие средства для ногтей .....	59
Активные ингредиенты в ногтевой косметике .....	61
Средства для укрепления ногтей .....	62
Ванночки для укрепления ногтей .....	63
Медовая ванночка для оздоровления ногтей .....	64
Желатиновая ванночка .....	64



# *Часть I*

## *Косметические средства по уходу за кожей лица*

### *Глава 1*

#### *«Осенняя» косметика*



Прекрасным средством для ухода за кожей являются маски. Они всегда были наиболее популярны среди процедур, направленных на улучшение состояния кожи. 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.

#### **МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ**

##### **Картофельная маска**

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

*Способ приготовления и 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 мин маску снимите и ополосните лицо сначала горячей, затем холодной водой.

### **Помидорная маска**

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

*Способ приготовления и 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.

## **МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ**

### **Морковная маска**

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

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



### **Капустная маска**

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

*Способ приготовления и применения.* Капусту мелко нарежьте, добавьте разогретое миндальное масло. Нанесите маску на кожу на 20 мин. Смойте маску прохладной водой и нанесите на кожу увлажняющий крем.

### **МАСКИ ДЛЯ ШЕЛУШАЩЕЙСЯ КОЖИ**

#### **Морковная маска**

*Требуется:* 1 морковь, 1 яйцо, 1 ч. л. оливкового масла,  $\frac{1}{2}$  ч. л. лимонного или виноградного сока.

*Способ приготовления и применения.* Натрите морковь на мелкой терке, отделите желток от белка, желток размешайте с оливковым маслом. Добавьте лимонный или виноградный сок и все перемешайте. Приготовленную маску нанесите на кожу и держите 20—25 мин. После этого снимите маску ватным тампоном, смоченным в молоке или теплой воде. Такую маску можно применять 1—2 раза в неделю.

#### **Яблочная маска**

*Требуется:* 1 спелое яблоко, 1 ч. л. меда,  
несколько капель оливкового масла.

*Способ приготовления и применения.* Натрите яблоко на мелкой терке, в эту кашицу добавьте 1 ч. л. меда

и несколько капель оливкового масла. Приготовленную маску нанесите на лицо и оставьте на 20—25 мин. В воду отожмите сок лимона и этой водой смойте маску, затем сделайте легкий массаж лица.

## **МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ**

### **Морковная маска**

*Требуется:* 1 крупная морковь, 2 ст. л. виноградного сока, 1 яйцо, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока.

*Способ приготовления и применения.* Натрите морковь на мелкой терке, добавьте 2 ст. л. виноградного сока. Тщательно взбейте белок с растительным маслом. Во взбитый белок введите лимонный сок и все тщательно перемешайте. Приготовленную маску нанесите на кожу на 5—7 мин. Маска начнет стягивать кожу. Смойте маску теплой водой и промокните лицо теплой хлопчатобумажной салфеткой.

### **Картофельная маска**

*Требуется:* 1 крупная картофелина, 1 яйцо, 2 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления и применения.* Сварите картофелину и хорошо ее разомните. Отделите белок от желтка. Желток смешайте с 2 ч. л. оливкового масла. Добавьте 2 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. меда. Все перемешайте и слегка охладите. Маску нанесите на кожу на 20—25 мин. Смойте ее теплой, чуть подсоленной водой. Затем опо-