

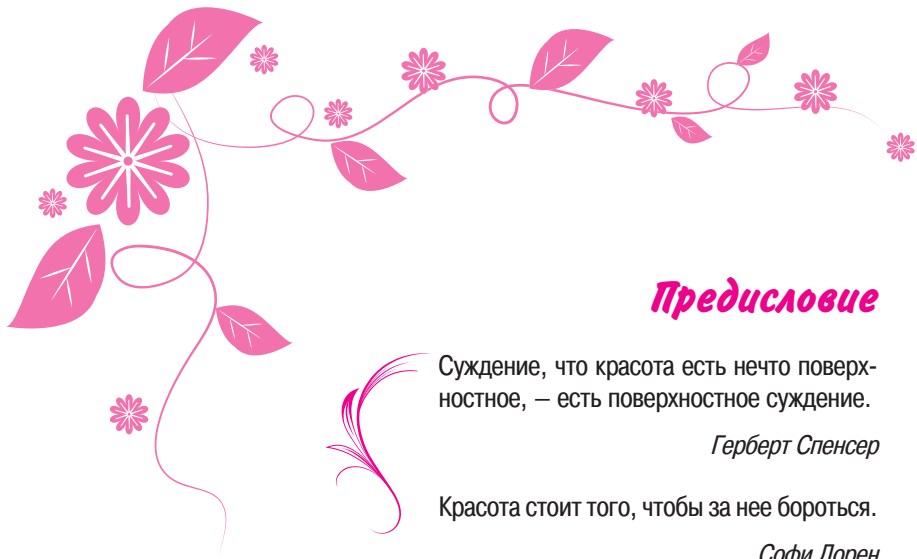


## *Оглавление*

Предисловие . . . . .	7
Введение . . . . .	10
<b>Глава 1. Ухаживаем за кожей лица . . . . .</b>	<b>13</b>
Все начинается с любви... . . . . .	15
Очищаем лицо правильно . . . . .	18
Влияние типа кожи на уход за ней . . . . .	31
Если кожа чувствительная... . . . .	56
Возраст и уход за кожей . . . . .	63
Три кита базового ухода за кожей: современный подход . . . . .	77
Заботимся о коже круглый год . . . . .	88
Боремся с веснушками и пигментными пятнами . . . . .	111
Сохраним молодость шеи . . . . .	119
Ухаживаем за кожей вокруг глаз . . . . .	124
Уход за губами . . . . .	128
Лунная косметология . . . . .	132
Косметическая гимнастика и массаж лица . . . . .	135
<b>Глава 2. Здоровье и красота волос . . . . .</b>	<b>149</b>
Уход за нормальными, сухими и жирными волосами . . . . .	151
Секреты густых волос . . . . .	159
Волосы откликнутся на заботу о них . . . . .	163
Уход за окрашенными волосами . . . . .	170
Когда делать стрижку и окрашивать волосы: подсказки Луны . . . . .	174
Сухая и жирная себорея головы: что делать? . . . . .	178
Укрепляем волосы натуральными средствами . . . . .	185
Брови — это важно! . . . . .	192
Ухаживаем за ресницами . . . . .	196



Глава 3. Руки и ноги должны быть в порядке . . . . .	201
Руки – визитная карточка женщины . . . . .	203
Ухоженные ноги: советы специалистов . . . . .	215
Глава 4. Домашняя косметика . . . . .	237
Советы народной медицины по уходу за кожей . . . . .	239
Фитокосметика для всех . . . . .	247
Косметологи из сада и огорода . . . . .	264
Косметологи на нашей кухне . . . . .	286
Глава 5. Ответы на вопросы, волнующие многих . . . . .	297
Заключение . . . . .	316
Список использованной литературы . . . . .	318



## *Предисловие*

Суждение, что красота есть нечто поверхностное, — есть поверхностное суждение.

*Герберт Спенсер*

Красота стоит того, чтобы за нее бороться.

*Софи Лорен*

**В**сем известны слова Ф. М. Достоевского о том, что красота спасет мир. Великий писатель, безусловно, имел в виду красоту как гармонию (и в большей степени красоту духовную), но даже если говорить о внешней красоте, являющейся частью этой общей, то и она может многое поддержать, улучшить и даже спасти в нашей жизни. Поэтому если вы решили всерьез заняться собой, увеличить свою успешность как в личной, так и в общественной жизни, то ни в коем случае не пренебрегайте грамотным уходом за своей внешностью. Как известно, по одежке встречают, а ваша красота — это самая лучшая «одежка» вашей души, интеллекта, индивидуальности, ваша бессменная визитная карточка. По меткому определению Артура Шопенгауэра, «красота — это открытое рекомендательное письмо, заранее завоевывающее сердце».

Часто женщине не хватает любви — мужчины, детей, родителей, друзей. Однако изменить сложившуюся ситуацию бывает трудно, а порой, к сожалению, и невозможно. Но всегда нужно помнить, что всем нам крайне



важна любовь хотя бы одного человека, и этим человеком можете стать вы сами. Правильный уход за кожей, волосами, телом — одна из неотъемлемых граней проявления любви к себе. Пусть это станет важной вехой в выявлении и поддержании вашей уникальной красоты и в построении счастливой судьбы.

Быть красивой приятно, полезно, разумно, выгодно, естественно и... достаточно просто. Но ежедневно ухаживая за собой, мы делаем это зачастую неправильно и поэтому нередко оказывается, что мы тратим время и деньги попусту, а то и во вред своей красоте. В этой книге я приведу полезные советы врачей, косметологов, травников, которые помогут вам подобрать правильный уход за кожей, волосами, руками, стопами, почувствовать, что быть красивой просто!

Как журналист, я всегда стараюсь опираться на мнения специалистов: врачей, косметологов, травников, психологов, имеющих большой профессиональный опыт, опирающихся на зримые результаты своих рекомендаций. В этой книге хочу объединить и систематизировать полученные мною за последние 15 лет ценные сведения, которые многим помогли раскрыть свою привлекательность и красоту, почувствовать гармонию с окружающим миром и в результате добиться успехов в самых различных сферах жизни. Вполне справедливо суждение известной журналистки Эвелины Хромченко: «Для женщины очень важно видеть то, как она выглядит в зеркале. Если она выглядит вдохновляюще, то первым делом она вдохновляет себя, а потом уже всех окружающих».

Часто я полностью привожу тексты взятых мною интервью, чтобы читатели могли получить советы опытных специалистов, как говорится, из первых рук, а точнее, из первых уст. Отмечу, что мнения специалистов по

поводу некоторых аспектов, дополняя друг друга, иногда несколько отличаются, но я намеренно оставила в книге разнящиеся мнения, так как каждому читателю присущи свои особенности организма и поэтому может быть индивидуальная реакция на ту или иную рассматриваемую процедуру. Советую интуитивно настроиться на то, что лучше всего подходит именно вам, или же проверить рекомендации на собственном опыте и остановиться на оптимальном для вас варианте ухода за собой. А вариантов, из которых можно выбирать, надеюсь, вы найдете достаточно!

*Елена Егорова*



## ***Все начинается с любви...***

Нет некрасивых женщин — есть только женщины, не знающие, что они красивы.

*Вивьен Ли*

**С**егодня психологи все чаще говорят о том, что мы являемся тем, что думаем о себе. Даже если счесть это утверждение слишком категоричным, то нельзя не признать, что позитивные мысли укрепляют наше здоровье и делают более привлекательными, а негативные, наоборот, разрушают здоровье, а красоты совсем не прибавляют.

Если вы не осмеливаетесь уделять себе достаточно внимания, считаете, что уход за собой — это потеря времени, ассоциируете отдых с ленью, то такие убеждения (независимо от того, осознаете вы их или нет) делают вас «глухими» к собственным потребностям и мешают достаточно заботиться о себе.

Французский психолог и психотерапевт Мишель Фрейд предлагает ряд эффективных психофизических упражнений, которые помогут вам почувствовать себя совершенной и красивой и в результате стать реально более привлекательной. Помните: чтобы нравиться окружающим, вначале необходимо нравиться себе.

### ***Улучшаем отношение к себе***

*Встаньте перед зеркалом или разместите перед собой свою фотографию. Расскажите человеку, изображе-*

ние которого вы видите, как много хорошего вы думаете о его внешности — так, как если бы вы были его любящими родителями. *Делайте это упражнение регулярно, стараясь глубоко прочувствовать то позитивное отношение, о котором говорите.*

### **Упражнение «Творческая визуализация»**

Представьте, будто в каком-нибудь фильме кто-то смотрит на вас с восхищением и говорит вам комплименты. Затем вообразите, что множество других людей присоединяются к этому человеку, и каждый добавляет что-то свое, видя в вас новые привлекательные черты, оригинальность и неповторимость. Внимательно просмотрите эту сцену. Продолжайте делать упражнение, даже если вы смущены и чувствуете себя неловко. Запомните этот воображаемый фильм и регулярно мысленно прокручивайте его в голове, чтобы вновь и вновь испытывать приятные ощущения, связанные с ним.

### **Озарите лицо светом**

Сядьте удобно и расслабьтесь. Подумайте о своем лице, о каждой его клеточке. Прикоснитесь к поверхности лица пальцами так, словно это святыня, будто вы впервые открыли его для себя. Настройтесь на неспешное общение со своим лицом. Представьте, что вы с особым вниманием наносите на кожу свой любимый крем: мягко, с любовью проводите по каждой черточке своего лица; чувствуете, как крем нежно проникает внутрь каждой клеточки — на лбу, по контуру глаз, у крыльев носа, вокруг рта. Вы ощущаете комфорт и негу. Мысленно нанося на лицо крем, вы испытываете удовольствие от своих легких прикосновений и движений. Вы чув-



ствуете, как ваша кожа становится более мягкой и упругой, сияющей и гладкой.

Представьте свое лицо и мысленно пошлите ему улыбку. Сделайте то же самое, контактируя с каждой его частью: лбом, контуром глаз, глазами, губами, щеками, подбородком. Каждый раз при вдохе и выдохе мысленно посылайте себе сияющую улыбку, идущую из глубины и освещающую все ваше лицо. Вообразите, как вокруг вашего лица появляется ореол мягкого света, и оно проясняется и озаряется изнутри. Сохраните в себе этот свет и вспоминайте о нем всякий раз, когда будете смотреть в зеркало.

В заключение, приводя слова немецкого поэта Кристиана Моргенштерна, что «красивым кажется все, на что смотришь с любовью», я хочу пожелать каждой женщине, читающей эту книгу, не забывать смотреть на себя с любовью.

## ***Заботимся о себе***

***(Рекомендации психотерапевта Ольги Долгополовой, которые помогут вам научиться заботиться о себе по-настоящему и расцвести.)***

Осознавайте свои движения. Одеваясь, умываясь, нанося крем на лицо, намеренно замедлите ритм и обратите внимание на то, какие ощущения доставляют вам эти движения. Дело в том, что, действуя механически, мы забываем о своем теле и все чаще склонны пренебрегать им.

Хвалите себя, но не за «правильные дела» для окружающих, а за проявление заботы о себе, за любой знак внимания, который вы себе оказываете.

Отведите время для удовольствия. «Забронируйте» в своем расписании один день в неделю или час в сутках,

посвященные только себе. Используйте это время по собственному вкусу — в активном действии или праздности. Это может быть, например, прослушивание любимой музыки, чтение книги, неспешная прогулка или приятное чаепитие.

## Очищаем лицо правильно

Трудно стать неотразимой, если вы ленивы. Никогда не объясняйте пренебрежение к себе нехваткой времени, чрезмерной занятостью.

*Софи Лорен*

Красота — ничто, если не носить ее как знамя, как оружие, как меч.

*Катрин Денев*

Очищение является началом и фундаментом ухода за кожей, причем это всегда справедливо — независимо от вашего типа кожи, возраста и от того, холод или жара за окном.

Какой водой следует умываться? — Это один из важнейших вопросов, связанных с правильным уходом за кожей лица.

Всем известно: вода является обыкновенным, испытанным веками универсальным средством для поддержания чистоты кожи. Однако не всегда может считаться не раздражающим кожу средством.

### *Мягкая и жесткая вода*

Не только для лица, но и для рук вредна так называемая жесткая вода, содержащая значительное количество

солей кальция, магния и других металлов. При длительном применении она пересушивает кожу, особенно сухую, тонкую и чувствительную, делает ее шероховатой, шелушащейся и даже может вызвать воспаления. Для устранения раздражающего действия жесткой воды ее смягчают, прежде всего, путем длительного кипячения.

Можно смягчить воду, добавив на 1 л воды одно из следующих средств:

- 1/4 чайной ложки питьевой соды;
- 1/2 чайной ложки борной кислоты;
- 1 столовую ложку глицерина (этот вариант подходит для жирной кожи).

В прошлом веке считалось, что лучше всего пользоваться дождевой или снеговой водой, в которой нет раздражающих веществ. Это так называемая мягкая вода, и после ее применения ощущается особая бархатистость кожи. Однако учитывая, что нынешняя экологическая ситуация не позволяет нам быть уверенными, как это было раньше, в кристальной чистоте такой воды, то сегодня талую воду лучше готовить самостоятельно, заморозив в холодильнике пропущенную через хороший очиститель воду, а затем разморозив ее. Об этом подробнее вы прочтете чуть ниже в интервью с врачом-косметологом Е. В. Возной.

При повышенной чувствительности кожи пользуйтесь кипяченой водой, разбавленной наполовину молоком, причем эта смесь должна быть комфортной температуры (+24–25 °С).

### *Температура воды для умывания*

При очищении кожи очень важна температура используемой воды. Постоянное применение холодной

жидкости, особенно в холодную погоду, ухудшает питание кожи. Дело в том, что холодная вода вызывает отток крови из поверхностных сосудов, что ведет к обескровливанию кожи и сужению ее сосудов. А это приводит к потере кожей эластичности, вызывает сухость и дряблость кожных покровов. Стремление закалять кожу лица и приравнивать ее во всех отношениях к коже тела неоправданно. Ведь наше лицо и так постоянно испытывает влияние внешней среды и ее контрастов. Холодная вода хорошо закаляет тело и весь организм, однако коже лица при постоянном применении она наносит вред, способствуя ее преждевременному старению.

Горячая вода при длительном использовании вызывает стойкое расширение поверхностных кровеносных сосудов, ослабляя их стенки, что также ведет к потере кожей эластичности. Горячая вода не только механически смывает грязь, но и расширяет поры, снижая сопротивляемость кожи.

Целесообразно умываться не горячей и не холодной водой, а использовать для этих целей воду комнатной температуры (+24–25 °С). Вы можете вначале 2–3 раза перед умыванием измерить температуру воды градусником, а затем кожа лица сама будет подсказывать вам нужный нагрев. Вода комнатной температуры приятна для кожи, она вызывает кратковременное сужение кровеносных сосудов, за которым следует продолжительное их расширение. Это способствует приливу крови к каждому покрову, что и необходимо для улучшения его питания.

Кроме того, не рекомендуется умываться перед самым выходом на улицу, так как это способствует появлению сухости кожи.

## Об очищении кожи

*(Интервью с врачом-косметологом,  
к.м.н. Е. В. Возной)*

*Елена Владимировна Возная — кандидат медицинских наук, дерматолог-косметолог Санкт-Петербургской косметологической поликлиники на базе Института Красоты, расположенной на Гороховой улице, дом 6.*

**— Елена Владимировна, следует ли очищать лицо лосьоном после того, как умоешься, или можно использовать лосьон вместо умывания?**

Можно пользоваться лосьоном и не пользоваться водой. Вообще это все очень индивидуально. Есть люди, которые вообще воду не переносят — они применяют настой или отвар ромашки либо кубики льда из них. Помимо замороженного настоя ромашки очень полезно протирать кожу лица ледяными кубиками настоя шалфея или шишек хмеля.

Воду для умывания можно заморозить в холодильнике, но не полностью. Возьмите эмалированную миску с водой, поставьте ее в морозильник — через какое-то время (примерно через час) часть воды замерзнет, а часть еще останется в виде жидкости. Так вот, считается, что та вода, которая не замерзла, наиболее чистая и свободная от примесей — ее нужно слить и затем использовать для умывания. Это особенно целесообразно делать людям с повышенной чувствительностью кожи. Можно сделать и так: воду полностью заморозить, а затем ее частично разморозить, и эту первую порцию оттаявшей воды как наиболее чистую использовать для умывания. Таким образом, наиболее чистой и свободной от примесей является та вода, которая замерзает последней и оттаивает первой.

**— При жирной коже полезно ли умываться с мылом?**

В настоящее время считается, что мыло в чистом виде не очень хорошо использовать для любой кожи — лучше пользоваться специальными пенками и гелями для умывания лица. Во-первых, они подбираются по типу кожи. Во-вторых, мыло может высушить даже жирную кожу. Бывает такое состояние, когда высушенная жирная кожа становится повышенной чувствительной. Вот детское мыло лишь чуть-чуть подсушивает кожные покровы, поэтому для жирной и нормальной кожи оно, как правило, подходит, а для сухой даже его использовать нежелательно.

Сухую кожу лица лучше очищать лосьонами, а водой мыть только при приеме душа.

Вообще я придерживаюсь мнения, что не может быть четкой программы, как нужно очищать лицо при определенном типе кожи, и что какая-либо программа очищения будет гарантированно препятствовать ее старению. Считаю, что надо доверять своим ощущениям, и если вы комфортно себя чувствуете, умываясь водой два раза в день, и у вас не сушит и не стягивает кожу, то, значит, вам подходит такой вариант очищения.

**— Водой какой температуры — горячей или прохладной — лучше умывать лицо?**

Только не горячей. Лучше прохладной или комнатной температуры либо чуть теплой.

Горячая вода расширяет сальные железы, поэтому если кожа жирная, то после умывания она будет быстрее жирниться. (Это касается и жирных волос: если кожа головы жирная, то не надо мыть волосы горячей водой, а то они будут быстрее пачкаться.) Кроме того, горячая вода противопоказана людям с близко расположенными к поверхности кожи расширенными сосудами.