



ЛАНА ПРОЗОРОВА

Я-КОСМЕТОЛОГ

Книга рецептов и историй

Красота очень хрупка.
Тело лениво, его смолоду клонит в старость.
Главное – действовать на опережение
и не сдаваться.

Лана Прозорова

Я – косметолог! Книга

рецептов и историй

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68836488

ISBN 9785005957054

Аннотация

Перед вами не просто книга рецептов красоты и историй, связанных с тем, как достичь желаемого результата. Она удивительная, потому что, погружаясь в чтение, вы сразу начнете преображаться. Вы невольно выпрямите спину, поднимете подбородок и заметите, что в глазах появится блеск, а морщинки начнут исчезать. Автор дает очень простые рецепты по уходу за своей внешностью. Они доступны каждому. Главное – желание. А оно непременно появится после прочтения книги.

Содержание

Ликолепие —	5
Хочешь быть молодой? Будь! Но какой выбрать путь?	10
Волшебная пиллюля от старости, или Ужастики на тему омоложения	12
Кожа, я тебя не знаю!	19
Умываясь, становись моложе	27
Увлажняющие маски	39
Королевы, фрейлины	45
Красота по-французски:	50
Косметическая кухня:	54
Яд на твоём лице	58
Куда податься?	66
«Не все золото, что блестит...»	72
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Я – косметолог!

Книга рецептов и историй

Лана Прозорова

*Косметолог – это не профессия,
это судьба!*
Доктор Кольгуненко

Редактор Елена Милиенко
Корректор Ирина Суздалева
Иллюстратор Лана Прозорова

© Лана Прозорова, 2023

© Лана Прозорова, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-0059-5705-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ликолепие — искусство не стареть



Мне было шесть лет, когда у мамы появилась новая подруга. Звали ее Раечка. И была она совершенно особенная! Все называли ее Райской птичкой.

Выделялась Раечка незаурядной внешностью: стройная, с невероятно тонкой талией, белоснежной кожей и блестя-

щими рыжими волосами. Просто фарфоровая статуэтка!

Самое интересное заключалось в том, что Раечка активно практиковала «красивый образ жизни». Всегда и всюду была она воплощенным совершенством. Двигалась мягко и плавно, словно японская гейша, и про ее походку говорили: «Вон Раечка не идет, а пишет!»

Раечка любила делиться секретами женского очарования, голос ее звучал чистым серебром, и на девичьих посиделках мама с подругами слушали Раечку, не сводя с нее восторженных глаз. Она была всеобщей любимицей.

Однажды мама спросила Раечку, как у нее получается так красиво ходить.

И Раечка рассказала о необходимости обучать тело двигаться изящно, продемонстрировала узкую юбку из тонкой ткани, которую постоянно носила под платьем, и широкий пояс на талии.

«Юбка не позволяет двигаться хаотично, задавая амплитуду движений, а пояс помогает контролировать осанку и живот, – рассказывала Раечка. – Живот всегда должен быть плоским, не должен торчать. По животу и здоровье дается. Если живот растет – молодость уходит. Всегда помни о талии! Ее нужно вы-ра-ба-ты-вать!»

Когда Раечка ушла, мама покачала головой да и забыла обо всем. Но я не забыла. Я слушала Раечку, развесив уши. Я мечтала, что непременно стану красавицей, когда вырасту.

Раечка говорила, что промедление смерти подобно! Кра-

сота очень хрупка! А старость не дремлет! Тело лениво, его смолоду клонит в старость, и главное – действовать на опережение и не сдаваться.

И я начала действовать.

Соорудила пояс из широкой шляпной резинки и стала носить его под одеждой не снимая. Когда мама спросила, для чего пояс, я ответила, что мне пора вырабатывать талию. Мама смеялась до слез!

Но в 10 классе я получила первый приз на конкурсе для девочек «Тонкая талия», выдав результат в 45 см!

«Выработала-таки!» – сказала мама.

Раечкины уроки стали для меня настоящим потрясением, посвящением в величайшую женскую тайну и воодушевили на всю жизнь.

В 12 лет я купила на книжной ярмарке старинную книгу по уходу за кожей лица и начала регулярно делать маски.

«Боже! – восклицала мама. – В кого мой ребенок? У тебя кожа как фарфоровая чашечка! Зачем тебе маски?»

На это я отвечала, что давно пора предотвращать старение кожи. И, конечно же, решила стать косметологом, когда пришло время выбирать профессию.

Родители ни капельки не удивились, лишь папа вздохнул: «Ну что ж, пусть будет жрицей красоты!»

Вот так я и отправилась в увлекательнейшее путешествие за секретами женского очарования и неувядаемой прелести.

Мой профессиональный опыт в косметологии и личный

опыт нестарения длиною в 30 лет отражен в этой книге. Я собрала здесь самые ценные рецепты и базовые принципы Ликолепия – рукотворного искусства быть красивой и молодой в любом возрасте.

«Чем старше – тем моложе!» – вот мой девиз.

Вы со мной?

Моя карьера в косметологии начиналась в далекие 90-е годы. Тогда профессиональная косметика была редкостью и стоила очень дорого. Приходилось создавать препараты для процедур из растительного сырья и аптечных средств.

Я широко применяла в работе натуральные травяные маски, настои и экстракты трав, тоники на живом яблочном уксусе и сухих винах, разноцветную глину, эфирные и растительные масла.

Для клиенток составляла индивидуальные программы домашнего ухода с учетом проблем и типа кожи, и каждая из них получала листок с рецептами после курса процедур.

Эффект от программ был потрясающий, и многие женщины оставались преданными мне как мастеру годами и даже десятилетиями!

Не так давно одна клиентка принесла и показала мне толстую папку, в которой бережно собраны все мои листочки с рецептами, накопившиеся за годы нашего общения. «Это мое сокровище», – сказала она.

Я была тронута такой высокой оценкой моих рекоменда-

ций, таким «признанием в любви».

Я была потрясена и решила написать увлекательную книгу о косметологии, об уходе за кожей живым и понятным языком, собрать в ней самые ценные советы и рецепты для долгого цветения женской красоты и дополнить занимательными историями из практики.

Хочешь быть молодой? Будь! Но какой выбрать путь?

Вряд ли найдется женщина, которая не мечтала бы оставаться молодой как можно дольше, и так было во все времена.

Уверена, и вы порой размышляете об этом.

И, конечно, чудеса современной косметологии очень впечатляют. Инъекционная, лазерная косметология и пластическая хирургия предлагают феерический спектр услуг и лукаво обещают «вечную» молодость.

Но прежде чем рисковать, соблазняясь на кровавые методики омоложения, задумайтесь, насколько эффективно вы используете те естественные методы защиты от старения, что доступны каждой из нас?

Умеете ли вы самостоятельно поддерживать на высоком уровне тот потенциал красоты, который дала природа?

Насколько осознанно и безопасно все, что вы делаете для своего лица? Для своего тела?

Знаете ли, как держать под контролем факторы, ускоряющие старение?

Научились ли вы психологически противостоять старости как деструктивному явлению?

К сожалению, многие женщины имеют об этом лишь са-

мое смутное представление.

Прочитав эту книгу, вы научитесь эффективно использовать безопасные натуральные методики и принципы омоложения, и они станут гармоничной частью вашего образа жизни.

Хочу, чтобы вы взяли на вооружение самые важные и самые волшебные секреты косметологии, многие из которых, увы, почти забыты.

Вы непременно станете красивее в любом возрасте, главное – действовать.

К тому же это очень интересно!

Вы можете быть лучшей версией самой себя, и не прибегая к насилию.

Волшебная пилюля от старости, или Ужастики на тему омоложения

Люди во все времена не хотели смиряться со старостью и изо всех сил, не брезгуя никакими методами, боролись за молодость и красоту.

Чисто по-человечески их можно понять. Кто из нас откажется от вечной юности?

Одни искали секреты молодости у колдунов и знахарок, другие стремились к омоложению через медитации и поклонения богам, третьи, подобно графу Калиостро, верили в «эликсир бессмертия».

На самом деле в глубине души каждого человека живет непоколебимая вера в волшебную пилюлю от старости, вот почему мы так ведемся на рекламу всевозможных, порой сомнительных, омолаживающих методик и средств.

Способность дарить молодость алхимики древности приписывали золоту как самому вечному веществу, и именно из этого благородного металла они пытались добывать субстанцию бессмертия.

Согласно восточному трактату «тот, кто примет золото внутрь – будет всегда юным, как и золото».

Золото было обязательным компонентом в разнообразных вариантах омолаживающих эликсиров бессмертия,

и до наших дней сохранился уникальный рецепт, составленный личным врачом папы Бонифация VIII: «Смешай в измельченном виде золото, жемчуг, сапфиры, изумруды, рубины, топазы, белые и красные кораллы, слоновую кость, сандаловое дерево, сушеное сердце оленя, корень алоэ, мускус и амбру».

Так простенько и недорого, да?

Всего каких-нибудь 20 лет назад была популярна процедура имплантации тончайших золотых нитей в кожу для омоложения, и под девизом «Ведь я этого достойна!» женщины «армировали» лица и тела. Но вскоре появились многочисленные неприятные побочки, и одна из них – непереносимость даже незначительного холода зимой – очень осложнила жизнь любительницам натянутых нитями лиц.

А вот омолаживающий рецепт из одной древней восточной книги: «Нужно взять жабу, прожившую 10 000 лет, и летучую мышь, прожившую 1000 лет, высушить их в тени, истолочь в порошок и принимать».

Очень доступненько!

Страждущие омоложения люди принимали «эликсиры бессмертия» с неизвестным составом и расплачивались за доверие не только кошельками, но и жизнями.

Способность дарить бессмертие приписывалась некоторым растениям, а еще – жидкостям человеческого тела.

Римские патриции для омоложения пили кровь умирающих гладиаторов прямо на арене Колизея.

Древние китайцы тоже практиковали вампиризм для утоления жажды вечной молодости: угощались кровью юношей.

Дряхлеющие жители Эллады для омоложения пытались переливать кровь от молодых доноров, что приводило к смерти ввиду отсутствия знаний о группах крови и резус-факторе.

А всем известный правитель Китая Мао Цзэдун пил литрами женское грудное молоко для омоложения и бессмертия.

В эпоху итальянского Ренессанса (XIV—XV века) женщины красили лица свинцовыми белилами. Свинец вреден для здоровья, но в те времена он считался не ядом, а косметическим средством, применялся «для красоты лица» и в высокой концентрации входил в состав широко известной в те времена пудры под названием «Аква Тоффана» – косметического «шедевра», созданного синьорой Тоффаной.

Пудра была очень дорогой и доступной только для богатых женщин.

Согласно инструкции по применению, пудрить щеки следовало в присутствии мужа, сопровождая процедуру соблазнительными телодвижениями. В результате при содействии синьоры Тоффаны шестьсот мужей отправились в мир иной вместе со своими женами.

А кто-то искренне верит в изыскания науки с ее волшебными пилюлями, микстурами и чудесными приборами, спо-

способными не только продлить жизнь, но и сделать женщину идеальной.

В 1925 году был изобретен рентгеновский эпилятор для удаления нежелательных волос на лице и теле.

«Безопасный» косметический прибор, удаляющий волосы «навсегда и без боли», стал активно применяться по назначению.

В результате у всех обработанных прибором женщин возникли «неожиданные» побочные эффекты в виде атрофии тканей, гиперпигментации, рака и смерти.

Но, несмотря на страшные разоблачительные факты, метод продолжал жить еще почти 20 лет!

А в 90-х годах прошлого века в газетах широко рекламировались инъекции геля для увеличения груди. Якобы именитые хирурги с восторгом расписывали великолепные результаты процедуры.

Я сама читала эти объявления и задумывалась о том, как здорово было бы воспользоваться предложением: пышный бюст – глупая мечта любой женщины с маленькой грудью.

Меня спасло отсутствие достаточной суммы денег – тот случай, когда невозможность быстро реализовать желаемое – благо.

А вот одна моя клиентка соблазнилась и имела достаточно средств. И как все было прекрасно!

Сразу после инъекций она побежала покупать дорогое нижнее белье. С каким наслаждением она примеряла краси-

вейшие бюстгалтеры! От собственного совершенства кружилась голова!

Но через несколько недель пышная грудь затвердела, появились бугристые шишки под кожей и болезненность при касании. Это была уже не грудь, а «кожаные мешки с грецкими орехами». Возникло ощущение постоянной тяжести и боли в груди, спать можно было только полусидя.

Попытки попасть на консультацию к хирургу, сделавшему операцию, не увенчались успехом: залетный специалист отбыл в неизвестном направлении.

Женщина жила в страхе и неведении и раз в три-четыре месяца делала УЗИ груди для исключения онкологии.

В таких мытарствах прошло несколько лет, и однажды ночью клиентка проснулась от невыносимой боли. Включила свет, стала осторожно ощупывать грудь, и вдруг ее пальцы провалились сквозь кожу, и зловонная, кровянисто-гнойная жижа потекла из разверзшейся язвы.

Клиентка упала в обморок, а когда пришла в себя – наложила на грудь стерильную марлевую салфетку и поехала в поликлинику к врачу.

И вот тут началось самое страшное: никто из хирургов не хотел браться за процедуру по удалению инородного геля из грудной железы из-за отсутствия опыта проведения таких вмешательств.

Женщина безрезультатно искала помощи то тут, то там целую неделю, а когда поднялась высокая температура – вы-

звала скорую помощь.

И все-таки нашелся опытный хирург! Он провел операцию по удалению геля, а заодно и кожи, растянутой длительным присутствием инородного тела...

«Боже! Какое счастье иметь свою маленькую нежную грудь и спокойно жить, спокойно спать ночами!» – говорит клиентка.

Вот через что порой нужно пройти, чтобы ценить свое родное, натуральное.

Пока не потеряешь – не поймешь...

Меняются времена, но не меняются люди.

И в наше время сплошь да рядом рекламируются всевозможные методики омоложения лица и тела. Возможно, не все из них так безопасны, как об этом рассказывается.

Исторический опыт ничему не учит, и все мы по-прежнему живем в надежде, что есть, есть она, пиллюля от старости...

А она действительно есть, но вовсе не там, где ее пытаются найти любители быстродействующих и небезопасных средств для омоложения...

Задумывались ли вы о том, что агрессивно насаждаемые идеалы красоты и моды не имеют ничего общего с естественной и разнообразной женской красотой?

Понимаете ли вы, что мода и живое человеческое тело – это самые эфемерные и быстро меняющиеся, неуловимые

явления мира?

Замечали ли вы, что красота как явление значит гораздо больше, чем просто красивый внешний вид?

Убеждены ли вы в том, что красива та женщина, которая здорова?

Разделяете ли вы мнение о том, что красота должна быть безопасна?

Обращали ли вы внимание на то, что молодо во все времена на самом деле выглядят те, кто живет счастливо на полную катушку без оглядки на возраст?

Кожа, я тебя не знаю!

Как сказал знаток женских прелестей Оноре де Бальзак, нет на свете ткани прекраснее бархата кожи юной женщины.

Именно кожа – тот великолепный фон, на котором расцветает красота.

Через мои руки прошло множество женских лиц. И даже с закрытыми глазами, легко прикасаясь к лицу, я могу понять, чем живет кожа, о чем она мечтает...

Все древнейшие трактаты о красоте и нестарении начинаются с правил ухода за кожей.

Я тоже последую канонам...

Кожа, как и любой живой орган тела, может болеть, переживать свои собственные «катастрофы», шептать, молить и даже «кричать» о помощи.

Кожа может «впадать» в дисбалансы, казалось бы, из-за пустяка.

Однажды на консультацию ко мне пришла женщина пятидесяти лет с жалобами на выраженную жирность и гнойничковые высыпания на лице.

«Господи! – восклицала она. – Когда это закончится?! Давно минул подростковый возраст, а прыщи все не проходят!»

Оказалось, у клиентки жирная кожа, а ухаживала она за ней, по рекомендации своего косметолога, с помощью бо-

гательных жирами кремов для сухой кожи. Это привело к еще большей жирности и воспалению.

Проблему удалось решить, наладив грамотный уход.

Неадекватное применение косметических средств может значительно ухудшить состояние кожи и усугубить ее дисбалансы.

В уходе за кожей чрезвычайно важно как минимум не вредить!

Интересно, что в основе деления кожи на типы лежит секреция сальных желез. Она бывает повышенная, пониженная и нормальная.

Тип кожи с характерной для нее секреторией передается каждому из нас по наследству от родителей.

Жировая секреция усиливается в подростковый период и обычно опускается до нормы к 25—35 годам.

На степень секреции влияют питание, состояние нервной системы, гормональный статус.

Слишком горячая или острая пища, алкоголь и обилие сладкого усиливают секрецию сальных желез, к такому же результату может приводить хронический стресс.

Чтобы легко разобраться в типах кожи, я расскажу вам несколько историй, а вы попробуйте определить, к какому типу относится ваша кожа.

История 1. «Блинчик на сковородке»

Маша, ученица колледжа, девушка девятнадцати лет, при-

шла ко мне с жалобами на жирный блеск на лице, присутствующий почти постоянно, но особенно беспокоящий в жаркое время года.

«Я как блинчик на сковородке!» – сокрушалась Маша. Если протереть лицо бумажной салфеткой – на салфетке останется масляное пятно.

Окисляясь, излишки жира раздражают кожу, вот почему лицо у Маши всегда розового цвета.

Маше не нравятся крупные, зияющие поры на лице, придающие коже вид апельсиновой корки.

ВЫВОД: у Маши жирный тип кожи. Жидкий секрет выделяется на поверхность кожи в повышенном количестве, такое состояние называется жидкая себорея (от слова себос – жир сальных желез).

При жидкой себорее волосы очень быстро становятся жирными после мытья, а кожа постоянно лоснится.

Жирная кожа с жидкой себореей не нуждается в увлажнении и питании, а уход должен быть направлен на регулирование работы сальных желез.

История 2. «Угри и прыщи»

Катерине двадцать один год, она – студентка сельхозакадемии.

Катя расстраивается из-за присутствия на лице черных точек, расширенных пор и застойных поствоспалительных пя-

тен. Часто появляются прыщи с гнойной верхушкой.

Секрет сальных желез очень густой, что затрудняет его отток и является причиной образования черных угрей – комедонов, а из-за отсутствия полноценной смазки на поверхности кожи возникает сухость.

Катя жалуется на чувство стянутости после умывания мылом или гелями, поэтому уверена, что у нее сухая кожа.

Слой ороговевших клеток – чешуек на поверхности кожи – утолщен из-за нарушенного процесса отшелушивания, поэтому лицо у Кати шероховатое на ощупь.

Такое состояние называется гиперкератозом. При гиперкератозе кожа более грубая и имеет сероватый оттенок.

ВЫВОД: у Кати жирный тип кожи (повышенная секреция) – густая себорея с сухостью.

Имейте в виду, что характерные признаки (белые и черные угри, расширенные поры, склонность к воспалениям и жирному блеску, наличие сухости) у разных людей с жирным типом кожи имеют разную степень выраженности или могут отсутствовать.

Такой тип кожи, как у Кати, нуждается в увлажнении, в регулировании вязкости и количества секрета сальных желез и в эксфолиации (отшелушивании ороговевших клеток).

После 35 лет жирная в молодости кожа становится все менее жирной и приближается по состоянию к нормальной.

Если вы – обладательница жирной кожи (и в этом есть

большой плюс: жирная кожа дольше других типов кожи остается молодой, а с ее недостатками вполне можно справиться), защитите ее:

- от длительных солнечных ванн, приводящих к солнечным ожогам (эритемные дозы ультрафиолета подавляют иммунитет и провоцируют воспаление);
- косметических средств, содержащих нефтепродукты, и очень жирных кремов (они могут быть причиной угревой сыпи на лице);
- высыхающих на воздухе с образованием липкой пленки растительных масел (льняное, конопляное, хлопковое, подсолнечное);
- регулярного протирания спиртами и умывания гелями: такой уход усиливает секрецию сальных желез и делает жирную кожу еще более жирной.

История 3. «Золотая серединка»

У Ольги, молодого специалиста-бухгалтера тридцати лет, кожа красивая, однородной окраски, эластична и увлажнена, с хорошим тургором (упругостью), поры не расширены, чистые.

Очень редко появляются единичные высыпания перед месячными. Кожа адекватно переносит жару, холод и косметические средства. Кожа чувствует себя прекрасно и без всякой косметики вообще!

ВЫВОД: у Ольги нормальная кожа (нормальная секреция).

Проблем с такой кожей практически не бывает.

Целью ежедневного ухода за нормальной кожей является сохранение ее гармоничного состояния так долго, как только возможно.

Если у вас нормальная кожа – мои аплодисменты вам!

Очень часто нормальная кожа – показатель отличного здоровья, хотя так бывает, к сожалению, не всегда.

Наверняка у вас найдутся знакомые с красивой, чистой кожей, имеющие серьезные хронические заболевания, не оставляющие следов на лице, но наносящие вред другим органам.

Нормальная кожа обладает высокой стрессоустойчивостью, но она тоже не любит крайностей.

С возрастом нормальная кожа все больше впадает в сухость.

Для продления ее молодости и красоты:

- не практикуйте агрессивный загар;
- не злоупотребляйте декоративной косметикой (тональные кремы, пудры, румяна);
- используйте экокосметику легкой текстуры и наслаждайтесь собственным совершенством.

История 4. «Фарфоровая чашечка»

Валентина – сотрудница банка, ей 35 лет.

Кожа у Вали тонкая, светлая, однородная по окраске («фарфоровое лицо»). Поры практически незаметны.

Валентина жалуется на сухость и шелушение после умывания. От солнечных ванн кожа раздражается, краснеет. Точно так же она реагирует на холод и некоторые косметические средства.

С возрастом кожа становится все более сухой и чувствительной.

Уже в 30 лет у Вали появилась сеточка мелких морщин на лице, особенно выраженных вокруг глаз.

ВЫВОД: у Вали сухая кожа (пониженная секреция сальных желез).

Сухой тип кожи вырабатывает слишком мало жира (секрета сальных желез) и воды (секрета потовых желез) и нуждается и в увлажнении, и в питании, и в защите.

Сухая кожа не любит:

- продолжительные тепловые процедуры, бани и термические маски;
- агрессивный загар: он ускоряет старение;
- косметические средства, содержащие спирт и нефтепродукты: они усиливают сухость;
- кремы и маски, обладающие подсушивающим действием;
- пудру рассыпную и компактную (они сушат кожу). Предпочтительнее тональные кремы и крем-пудра;

– ветер, жару и холод, а также резкие перепады температур;

– мыла, гели для умывания, жесткую воду.

В молодости сухая кожа очень красива, но, к сожалению, это самый быстро стареющий тип.

Дополнительное состояние кожи – проблемная.

Так в косметологии называется кожа, состояние которой значительно отклонилось от нормы.

Проблемная кожа означает только то, что в организме образовался некий дисбаланс, который необходимо скорректировать, а вовсе не то, что человек до конца своих дней обречен страдать от кожных заболеваний.

А какой тип кожи у вас? Поразмышляйте об этом, пожалуйста!

Умываясь, становись моложе

Знаете ли вы, что существуют глобальные законы красоты и нестарения? Они помогают нам красиво изменяться с годами.

Начнем с универсального закона об умывании и очищении кожи. Он очень важен. Но вы, возможно, не задумывались об этом. А вот и зря!

Это невероятно, но, очищая кожу, можно продлевать ее молодость, а можно постоянно и неуклонно ускорять старение. Все зависит от того, как вы это делаете и какие средства используете.

Чистота кожи важна для ее здоровья. Но какая чистота нужна на самом деле?

За годы работы я наслушалась варварских историй об умывании и очищении кожи. А истории становятся варварскими, когда мы забываем о том, что кожа живая.

Вот что нам говорит физиология кожи: кожа – орган, имеющий сальные и потовые железы, систему иммунитета, терморегуляции, тканевого дыхания.

Она сама создает защитную пленку на своей поверхности, миксуя секреты сальных и потовых желез в естественный крем для увлажнения и питания.

Состав кожного крема меняется в зависимости от сезона:

зимой в нем больше секрета сальных желез – масла (нужна смазка для защиты от холода), а летом в нем больше воды – секрета потовых желез (испаряясь, вода охлаждает кожу).

В этом вкусненьком креме живут полезные бактерии, выделяющие на поверхность кожи свои кислые секреты. В подкисленной бактериями среде не могут существовать болезнетворные организмы.

Этот союз кожи и бактериальной флоры – как счастливый брак.

Кожа кормит флору, а флора защищает кожу от опасных бактерий, вирусов и грибов.

Кожа умеет прекрасно обновляться, отшелушивать отмершие клеточки, сбрасывая свои слои, как змея кожу!

Большинство женщин тщательно смывают гелями и мылами с кожи все до скрипа и хруста. Но давайте представим, что происходит, если мы начинаем жестко вклиниваться в жизнь кожи и агрессивно воздействовать на нее.

Когда в ход идут гели и мыла, создающие обильную обезжиривающую пену:

- уничтожается защитная водно-жировая (гидролипидная) мантия на поверхности кожи;
- смываются так нужные нам полезные бактерии;
- разрушается липидный барьер – структура, удерживающая воду в эпидермисе – верхнем слое кожи. Именно благодаря ему мы не превращаемся в сушеных мумий в жару.

Липидный барьер очень хрупок. Поврежденный один раз, он уже не восстанавливается полноценно, появляются сухость, шелушение, потеря упругости, что стимулирует быстрое старение и образование морщин.

Еще один неприятный сценарий – очищение кожи спиртами. Так часто поступают те, у кого кожа жирная.

Но вот парадокс! Чем более агрессивно обезжиривается жирная кожа, тем сильнее стимулируется секреция сальных желез для воссоздания защитной мантии. И жирная кожа становится еще жирнее.

А как нужно поступать на самом деле?

Секрет правильного очищения состоит в том, чтобы избавиться от отмерших клеток, пота, токсинов и макияжа, сохранив состояние баланса. А это уже настоящее искусство.

На самом деле кожа умеет прекрасно очищаться и сама, сбрасывая ороговевшие чешуйки, которые, представьте, составляют почти половину пыли в наших домах!

На самом деле кожа не любит частое мытье.

Самые лучшие средства для ухода за кожей те, что максимально безопасны для нее.

Закон умывания гласит: долой все, что мылится-пенится! От жестко обезжиривающих гелей необходимо отказаться-

ся. А что касается мыла, то мыло мылу рознь.

Высококачественные мыла на основе натуральных растительных масел с добавлением экстрактов трав и эфирных ароматов составляют исключение, если рожают состояние абсолютного комфорта на вашей коже после умывания.

До того как появилось мыло, люди очищали кожу мелким речным песком, золой, толченым мелом и медом.

Пальма первенства в изобретении мыла принадлежит, если верить историческим летописям, галлам, которые мыли тело пастой из золы и сала.

И по сей день мыло остается одним из самых эффективных очистителей кожи.

Натуральное косметическое мыло производится из растительных и животных жиров (какао, кокос, макадамия, авокадо, оливы, экстракты трав и эфирные масла, коровье и козье молоко, ланолин) и носит имя «ядровое» – по названию первой, свободной от щелочи и богатой жирными кислотами, фракции в процессе варки мыла.

Интересно, что с галльских времен мыло производится по все той же технологии, но в отличие от обычного мыла, получаемого омылением нефтехимических минеральных масел, натуральное мыло не сушит кожу, не разрушает водно-липидную мантию эпидермиса, полностью смывается водой.

Обратите внимание на то, что пена натурального высококачественного мыла отличается мягкой и густой кремооб-

разной консистенцией, очень похожей на мужскую пену для бритья.

Как правильно умываться натуральным мылом?

– Смочите водой руки и лицо.

– Намочите брусок мыла водой и потрите его ладонками для образования густой пены.

– Обильную пену нанесите на лицо, включая веки (глаза закройте).

– Помассируйте лицо влажными пальцами 1—2 минуты.

– Смойте пену теплой водой.

– Ополосните лицо прохладной водой и осушите полотенцем.

– Нанесите тоник и крем.

Натуральное мыло можно эффективно использовать и для более глубокого очищения кожи.

Вот интересный рецепт.

Мыльная маска для удаления черных точек

1 чайную ложку натертого на мелкой терке натурального мыла смешать с 1 столовой ложкой горячей воды, взбить состав в крепкую пену деревянной палочкой, добавить 1—2 капли эфирного масла мирта (липолитик для растворения черных верхушек комедонов).

Нанести состав на 5—10 минут на проблемные зоны, слегка втирать пальцами, смыть.

Ядровые (натуральные) мыла улучшают состояние кожи, растворяют и адсорбируют жиры, проявляют отбеливающее, противовоспалительное и иммуностимулирующее действие.

Аромат натурального мыла невероятно приятный.

Если кожа молода, здорова и сбалансирована по секреции, она хорошо воспринимает умывание натуральными мылами.

Любит натуральные мыла и жирная кожа без сухости.

Но сухая, чувствительная кожа даже в молодости не примет натуральное мыло.

А так как любая кожа с возрастом становится более сухой из-за снижения секреторной активности, необходимо, взрослея, переходить на особо мягкие, деликатные очистители для кожи.

Главный критерий в выборе средств очищения кожи – отсутствие чувства сухости и стянутости после умывания, длительное состояние абсолютного комфорта.

Вернемся к процедуре очищения кожи.

Кожу рекомендуется очищать (умывать) два раза в день, но в жаркое время года полезно ополаскивать лицо чистой водой несколько раз в день.

Основную процедуру очищения (в том числе и демакияж) следует проводить вечером, а утром бывает достаточно просто умыться водой.

Простой и полезный способ снять макияж и загрязнения

с кожи любого типа – сделать это с помощью растительных масел.

«Вот абсурд!» – скажут обладательницы жирной кожи. Вовсе нет.

Все дело в масле, которое используется, и в правильном проведении процедуры.

Не бойтесь наносить масло на кожу лица. Масло само по себе не вызовет образование прыщей или раздражение.

Все растительные масла делятся на высыхающие на воздухе с образованием пленки и невысыхающие, сохраняющие стабильную влажность.

Для очищения, как и для ухода за кожей, подходят только влажные растительные масла: оливковое, кунжутное, персиковое, миндальное, виноградных косточек, проростков пшеницы, ши, авокадо, какао, макадамии, а также кокосовое (зимой оно затвердевает).

Выбирайте те масла, которые вам комфортны.

И, конечно же, выбирайте для ухода за кожей только натуральные, живые масла холодного отжима. Натуральные масла – прекрасные эмульгаторы, они легко растворяют загрязнения, в том числе и макияж.

Масляное умывание рекомендуется сочетать с применением мягких скрабирующих, очищающих масок один-два раза в неделю.

Универсальными качествами обладает миндальное масло,

оно подходит для любого типа кожи.

Ватным диском, смоченным в слегка подогретом на водяной бане масле, протираем все лицо и шею.

В завершение ополоснуть лицо теплой, затем прохладной водой, осушить и слегка растереть полотенцем.

Для сухой и нормальной кожи подходят масла авокадо, кунжутное, оливковое, персиковое, миндальное, ши.

А для жирной кожи идеальный вариант – масло виноградных косточек. Оно обладает качествами сухого масла. Не оставляет липкости на коже, очень легкое.

В растительные масла, по желанию, можно добавлять эфирные масла. В этом случае процедура очищения станет по-настоящему роскошной.

Срок хранения у ароматизированных масел для умывания достаточно долгий. Храните их в стеклянных баночках с крышкой в темном, прохладном месте.

Масло для очищения сухой кожи

К 10 мл миндального масла добавьте 3 капли эфирного масла жасмина.

Масло для очищения нормальной кожи

К 10 мл кунжутного масла добавьте 3 капли эфирного масла апельсина.

Масло для очищения жирной кожи

К 10 мл масла виноградных косточек добавьте 3 капли эфирного масла чайного дерева и 3 капли масла жасмина.

А вот рецепт очищающего масла от морщин, дряблости и сухости для зрелой кожи любого типа – быстрое разглаживающее и оживляющее действие.

Масло для очищения «Антистарость»

К 10 мл масла проростков пшеницы добавьте 2 капли эфирного масла сандала.

Если кожа грязная (вы увидите это по ватному диску) – повторите обработку еще раз и протрите лицо тоником (я подарю вам прелестный рецепт).

Для тех, кто не приемлет масляных препаратов в качестве средства для очищения, предлагаю рецепт очищающей маски-сорбента (подходит для любого типа кожи).

Маска-сорбент «Абсолютный комфорт»

Сорбент «Полисорб» – 1 столовая ложка, сметана 10—15% – 1 столовая ложка.

Смешать ингредиенты до однородного состояния, поместить состав в стеклянную баночку с крышкой. Хранить в холодильнике не более трех-четырех дней.

Состав пластичный, нежный. Легко наносится, впитывается, в себя все загрязнения, легко смывается с лица. Увлажняет,

успокаивает, осветляет кожу.

Настоящий шедевр, если честно. Попробуйте и убедитесь.

По желанию можно добавлять в маску эфирные масла не более одной-двух капель: чайного дерева или лаванды – для жирной кожи (в этом случае срок хранения сорбента увеличится), нероли или апельсина – для нормальной кожи, розы или герани – для сухой и чувствительной и эфирное масло лимона – для пигментированной кожи.

Для более глубокого очищения подержите маску на лице подольше – до 10—15 минут.

Удивительно, до чего приятны могут быть простые и безопасные средства по уходу за кожей!

А вот рецепт нежного скраба для более глубокого очищения кожи.

Скраб «Миндальная вуаль»

1 столовая ложка мелко размолотого миндаля или овсяных хлопьев,

1 столовая ложка сухого молока,

1 чайная ложка сахарной пудры.

Хранить в банке для специй, перед применением разводить водой до пастообразного состояния (для жирной кожи) или нежирной сметаной (10—15%), йогуртом (для сухой и нормальной).

Готовую пасту нанести на лицо, мягко втирать 1 минуту,

смыть, слегка осушить кожу полотенцем, не вытирая досуха.

Идеально пользоваться скрабом один раз в неделю.

Достойны вашего внимания очищающие рецепты с яичным желтком как очень деликатные и максимально комфортные для кожи.

Желтковое очищение для жирной кожи

1 желток яйца,

1 чайная ложка масла виноградных косточек,

1—2 чайные ложки сока грейпфрута или лимона.

В баночку с желтком добавлять понемногу, чередуя, масло и сок при постоянном помешивании.

Порция рассчитана на четыре процедуры очищения, хранить состав в холодильнике.

Майонез желтковый очищающий для всех типов кожи

1 желток яйца,

1 столовая ложка сметаны,

1 столовая ложка кунжутного масла.

Тщательно растереть смесь до однородного состояния.

Порция рассчитана на четыре процедуры очищения, хранить состав в холодильнике.

Средства для очищения рекомендуется периодически менять и комбинировать. Это и интересно, и полезно. Попробуйте.

буйте и выберите то, что подходит именно вам.

Увлажняющие маски для умывания

Для очищения кожи лица очень хороши недорогие глиняные и фруктовые увлажняющие маски промышленного производства. Они не сушат кожу.

Как определить, что маска именно увлажняющая?

Во-первых, такое ее свойство обычно прописано в аннотации к маске или даже в названии.

Увлажняющая маска остается влажной на коже через 10—15 минут после нанесения, не образуя сухой корки.

В составе увлажняющих масок присутствуют натуральные растительные масла и такие увлажнители, как алоэ вера и бисаболол (экстракт ромашки аптечной).

Можно и самой сделать увлажняющую маску для очищения кожи по рецепту.

Маска тонизирующая увлажняющая для всех типов кожи

1 столовая ложка овсяной муки,
1 чайная ложка меда,
2 капли эфирного масла лимона,
1 чайная ложка миндального масла,
молоко.

Эфирное масло лимона растворить в 1 столовой ложке молока, добавить мед и соединить с овсяной мукой и миндальным маслом, добавить еще немного молока для более нежной консистенции. Смешать ингредиенты до однородного состояния.

Для очищения нанести на лицо тонким слоем, через 2—3 минуты смыть. А в качестве полноценной питательной маски выдерживать на лице 10 минут.

Разнообразные промышленные глиняные подсушивающие маски в качестве средства для очищения тоже хороши для любой кожи, кроме очень сухой и чувствительной.

Глина абсорбирует загрязнения: пот, жир, частички декоративной косметики.

Но есть нюанс: не допускайте высыхания таких масок на коже.

Маски, образующие на коже сухую корку, сушат кожу, вытягивая влагу. То, что высыхает на коже — забирает из кожи влагу, то, что остается влажным на коже — увлажняет ее. После смывания с лица засохшей маски всегда возникает неприятное чувство стянутости.

Чтобы не допустить обезвоживания при умывании, нанесите небольшое количество маски на влажное лицо, помассируйте лицо влажными пальцами 1 минуту, смойте маску.

Это интересно. А знаете ли вы, что обыкновенный ке-

фир прекрасно очищает, освежает, увлажняет и успокаивает кожу и может служить полноценной и безопасной заменой любой фирменной косметике для умывания? К тому же это прекрасное осветляющее и успокаивающее кожу средство.

Кефир нанести на лицо с помощью ватного спонжа, помассировать лицо влажными пальцами 1 минуту, умыться теплой, затем прохладной водой.

Особо чувствительная кожа любит умывание водой с добавлением молока.

Процедура «Экстрасвежесть»

Всем без исключения советую использовать водные орошения для освежения лица и удаления пота и загрязнений в течение дня в жаркое время года.

Хороший и недорогой вариант – минеральная вода «Боржоми». Налейте немного в бутылочку с распылителем и носите с собой.

Представьте, как приятно в жару оросить лицо и нежно обсушить бумажной салфеткой (для жирной кожи) или оставить воду на лице тонким слоем как вуаль (увлажнение для сухой кожи).

Я обожаю готовить и применять летние ароматные аэрозоли для лица, использую их и для ароматизации моего рабочего кабинета. Это очень просто.

В бутылочку с пульверизатором налить чистую мягкую воду и добавить пару капель любимого эфирного масла.

Перед распылением смесь взбалтывать. Это настоящее волшебство: периодически вы окутываете себя ароматным облаком. А кожа счастлива тоже.

Прекрасный способ улучшить самочувствие и настроение.

Имейте в виду, что самый беспроясненький, безопасный выбор эфирных масел для распыления на рабочем месте – это всеми любимые цитрусовые ароматы.

Если же вам нравятся фирменные косметические средства для умывания, выбирайте только самые деликатные – пенки, сливки, мицеллярную воду.

Все средства для очищения должны тщательно смываться с лица водой.

Косметика для очищения и снятия макияжа содержит в составе вещества, растворяющие и сорбирующие загрязнения, поэтому никакой питательной функции для кожи она выполнять не может и не должна.

А если вы сторонница «жесткого» умывания гелями, разводите гель водой прямо в ладошке перед нанесением на лицо – это смягчит негативные эффекты такого умывания.

Но все-таки прислушайтесь к добрым советам и поменяйте свой стиль умывания или умывайтесь мылом или гелем иногда, скорее реже, чем чаще, ну, скажем, раз в неделю.

Если вы пользуетесь водостойкими тональными кремами и ВВ-кремом (тональным, увлажняющим и солнцезащитным

в одном флаконе), очищать кожу нужно особенно тщательно: такая косметика плохо смывается.

И выбирайте экокосметику с натуральными ингредиентами. Она гораздо полезнее и безопаснее для кожи, чем обычная.

В любом случае ваш выбор облегчит *правило «Трех НЕ»*. Хороша та косметика для очищения кожи, которая:
НЕ создает обильной пены,
НЕ имеет резкого запаха,
НЕ имеет яркого цвета.

И еще несколько «не» для правильного умывания
Не пользуйтесь влажными салфетками для снятия макияжа и очищения кожи лица и шеи. Они содержат ядовитые вещества, невкусные и опасные для кожи.

Не умывайте лицо слишком горячей или ледяной водой.
Самый лучший вариант – прохладная вода комнатной температуры. Она придает коже здоровый тонус. От горячей воды кожа теряет упругость, ледяная вызывает спазмы сосудов. Избегайте крайностей.

Не умывайте лицо слишком жесткой или хлорированной водой, если ваша кожа чувствительна. Жесткую воду можно смягчить добавлением соды, а хлорированную отстаивайте 2 часа – хлор полностью выветривается за это время.

Не пользуйтесь средствами для умывания, в составе ко-

торых есть нефтепродукты – минеральное масло, пропиленгликоль, парафин. Смотрите рецептуру и отдавайте предпочтение натуральным маслам в составе косметики.

Не умывайтесь антибактериальным мылом и гелями, содержащими в составе антисептики: триклозан, хинозан и другие. Они – убийцы полезных бактерий, жизненно необходимых для здоровья кожи.

И не ложитесь спать с остатками макияжа на лице, даже если очень устали.

Королевы, фрейлины и тоник на белом вине

К сожалению, многие женщины игнорируют тоники.

Считается, что без тоника можно запросто обойтись.

Но это не так.

Тоник завершает процесс очищения кожи, повышает ее упругость, освежает, увлажняет, улучшает цвет лица, корректирует кислотно-щелочной баланс и делает дальнейший уход более эффективным.

К тому же хороший тоник может заменить собой целый арсенал косметики!

Я хочу угостить вас чудесным рецептом тоника с фруктовыми кислотами и экстрактами трав.

Любое рукотворное средство для ухода за кожей всегда наполнено магической силой, особенно если рецепту почти... 400 лет!

Представьте: автором рецепта является английская аристократка – красавица Летиция Ноллис, проживавшая в Англии в XVI веке.

Летиция была фрейлиной при дворе и близкой подругой правящей тогда королевы Елизаветы I, и именно она – автор рецепта прекрасного тоника на белом вине.

Современники восхищались безукоризненно чистой ко-

жей Летиции, настолько белоснежной, что казалось, будто она источает свет.

Красоту Летиции воспевали поэты, в нее влюблялись знатные вельможи при английском дворе. Сам фаворит королевы не устоял перед прелестями Летиции и тайно с ней обвенчался. Узнав о предательстве лучшей подруги и любимого мужчины, взбешенная королева отлучила Летицию от двора и отправила любовников в далекое изгнание.

Впрочем, это не помешало им быть счастливыми в семейном союзе...

Основа тоника – натуральное белое вино, богатое антиоксидантами и фруктовыми кислотами, и это делает его идеальным средством ухода как за молодой кожей, так и за зрелой.

Кислоты в составе тоника выравнивают цвет лица, мягко отшелушивая эпидермис, уменьшают проявления пигментации, а травы обладают противовоспалительными и регенерирующими свойствами, так что не удивляйтесь, если ваше лицо начнет хорошеть прямо на глазах.

Тоник источает приятный, нежный аромат, хорош для ухода за кожей вокруг глаз.

Его можно легко трансформировать в крем-тоник, добавив немного антиоксидантных масел, и организовать комфортный уход за кожей летом без всяких кремов вообще.

Полезен тоник и для юной кожи, склонной к воспалениям. Он будет кстати в любое время года.

А вот и рецепт!

Тоник на белом вине от Летиции Ноллис

В стеклянную банку объемом 1 литр поместить сушеные травы:

цветки ромашки аптечной (смягчение и увлажнение) – 1 чайная ложка;

цветки календулы (противовоспалительное действие) – 1 чайная ложка;

полевого хвоща трава (питание и регенерация) – 1 чайная ложка;

свежие лепестки садовой розы (омоложение) – столько, сколько сможет поместиться в вашу ладонь.

Добавить:

две таблетки аспирина.

Банку с травами залить натуральным белым сухим вином (0,5 литра), накрыть крышкой, поставить в темное место на 14 дней.

Для тоника возьмите белое сухое вино, приготовленное без добавления сахара, иначе тоник будет липким.

Выбирайте для тоника натуральные вина, изготовленные в регионах, где традиции виноделия исключают суррогаты – грузинские, итальянские, испанские и французские.

Ежедневно банку открывать для проветривания, слегка взбалтывать содержимое.

Через 14 дней тоник готов, осталось только процедить его

через ситечко и разлить по красивым бутылочкам с плотной крышкой.

По желанию можно добавлять в готовый тоник эфирные масла.

На 50 мл тоника:

1—2 капли масла лимона – если есть пигментация;

3—5 капель масла розы – для омоложения, профилактики сухости и морщин;

5 капель масла лаванды или чайного дерева – для кожи с повышенной жирностью и склонностью к воспалениям.

Добавляйте в тоник только те эфирные масла, запах которых вам нравится, но на самом деле тоник ароматен и сам по себе.

Храните тоник в холодильнике или в прохладном месте вдали от источников тепла и солнечных лучей.

Протирать лицо, шею и декольте 1—2 раза в день после умывания. А можно распылять из бутылочки с пульверизатором в жару, это очень приятно.

Сделайте тоник поскорее. Ваша кожа будет счастливой и светящейся, как у Летиции.

P.S. Рецепт крем-тоника

50 мл готового тоника;

10 капель масляного раствора витамина Е (токоферола ацетат) из аптеки;

1 капля любимого эфирного масла.

Используйте состав вместо крема по уходу за кожей лица, шеи, декольте.

Этот рецепт понравится тем, кто любит легкие косметические средства.

Перед применением взбалтывайте! Наносите на лицо с помощью ватного диска. Храните в прохладном, темном месте.

А вот рецепт тоника быстрого приготовления.

Ароматоник «На скорую руку» для всех типов кожи

К 150 мл белого сухого вина добавить эфирные масла:

3 капли ромашки,

3 капли герани,

3 капли апельсина

и немного лепестков садовой розы и зеленого чая, упакованных в марлевый мешочек.

Ароматоником можно пользоваться сразу после приготовления.

Мешочек с травами удалить из тоника через 10—14 дней.

Красота по-французски: ягодные рецепты для омоложения

Вы любите клубнику?

И я тоже! И никогда не пропускаю клубничный сезон, чтобы напитать кожу живыми витаминами и насладиться дивными ароматами ягодной косметики.

Французы называют клубнику самой «эротической» ягодой. И понятно почему.

Аромат спелой клубники очаровывает, поднимает настроение, он невероятно притягательный.

К сожалению, натурального эфирного масла клубники не существует в природе, и если ваш магазинный крем благоухает клубникой – знайте, что это синтетический аромат.

Вот почему я особенно люблю рукотворный клубничный тоник: в нем можно «законсервировать» запах свежей клубники и наслаждаться им круглый год.

Тоник сохранит свой аромат до последней капли, но чем спелее ягоды, тем насыщеннее цвет и ярче аромат.

Возьмите для тоника самые спелые, вкусные и душистые ягоды.

Клубничный тоник – универсальное средство по уходу за кожей: очищает, освежает, омолаживает и защищает от фотостарения под влиянием агрессивного ультрафиолета

летом.

Кислоты в его составе (лимонная, винная, аскорбиновая, янтарная) убирают пигментацию, оказывают противовоспалительное действие и повышают упругость кожи.

Я всегда готовлю клубничный тоник летом. И если честно, уже не представляю, как можно жить без такого чуда...

Моя клиентка Ольга часто ходила на процедуры массажа, и ей невероятно нравился мой натуральный клубничный тоник.

Потом Оля вышла замуж и уехала жить в Америку. Прошло пять лет. И однажды раздался звонок. Это была она: «Я хочу записаться к вам на процедуру. Соскучилась уже. Кстати, а у вас есть тот чудесный клубничный тоник? Научите меня делать такой же, пожалуйста!»

Клубничный тоник

8—10 крупных ягод клубники;

2 таблетки янтарной кислоты;

0,5 литра белого сухого вина.

Ягоды вымыть, удалить плодоножки, поместить в стеклянную банку емкостью 1 литр, добавить янтарную кислоту и залить вином.

Накрыть банку крышкой, поставить в темное, прохладное место (не в холодильник) на 14 дней. Ежедневно банку открывать, тоник взбалтывать.

Через 14 дней тоник процедить через сито, разлить

по стеклянным бутылочкам, хранить в холодильнике.

Протирать лицо, шею, декольте 2 раза в день.

И еще один любимый рецепт из ягодного арсенала.

Маска питательная против старения

«Клубника со сливками»

Маска содержит фитогормоны сои, льна, поэтому очень полезна для омоложения зрелой кожи, разглаживает морщины, уменьшает поры, обладает ярким осветляющим эффектом, избавляет от сухости и шелушения.

Льняное масло, богатое омега-3 жирными кислотами, запускает регенерацию, восстановление всех клеточных структур.

Ну и сметана, которую женщины использовали испокон веков для омоложения.

2—3 спелые ягоды клубники;

1 чайная ложка соевой или льняной муки;

1 чайная ложка лимонного сока;

1 чайная ложка льняного масла;

сметана 10—15% жирности.

Спелую клубнику размять вилкой в пюре, добавить масло, сок лимона, соевую муку и сметану.

Маску нанести на лицо (близко под глаза не наносим), шею, декольте.

Маска нежная и ароматная.

Держать на коже 10—15 минут, смыть теплой водой, не дожидаясь полного высыхания маски на коже.

Ополоснуть лицо прохладной водой.

Подходит для любого типа кожи.

Как приятно, что натуральные косметические средства полностью безопасны.

К сожалению, в отношении магазинной косметики такое далеко не всегда скажешь...

Косметическая кухня: консервы для кожи

Если человеку для здоровья нужна экологичная и свежая еда, то почему с кожей должно быть иначе?

Косметические кремы – это, по сути, консервы.

Разве может человек питаться одними консервами и оставаться здоровым?!

Промышленные косметические средства содержат много добавок, которые не нужны коже и даже вредны.

Широко применяемые в производстве косметики такие нефтехимические добавки, как вазелин, жидкий парафин, пропиленгликоль и косметическое (минеральное, парфюмерное) масло, создавая целлофановые пленки на поверхности кожи, нарушают ее дыхание и ускоряют старение.

Не брезгуют нефтехимией и многие знаменитые европейские бренды.

Из-за наличия нефтепродуктов косметические кремы часто приводят к сухости, к образованию комедонов (черных точек) на лице и к воспалению.

Такое их свойство получило название в дерматологии – комедогенность.

Но об этом мало кто знает, и молодежь годами лечит хро-

ническую угревую сыпь у дерматолога и косметолога, продолжая пользоваться любимой косметикой (в том числе и тональными кремами), как раз и являющейся причиной высыпаний на лице.

Если неожиданно возникают проблемы с кожей: вдруг появились нехарактерные для вас гнойничковые высыпания и черные угри, первое, что нужно сделать – отказаться от косметики, на фоне применения которой возникла проблема.

Если причина в косметике, через 10—30 дней после ее отмены здоровье кожи восстановится. Если этого не произошло – значит, причина другая.

Обычно косметические кремы содержат очень много – от 20 и более – ингредиентов.

Чтобы минимизировать риски аллергических реакций, фирмы-производители снижают количество активных (полезных) компонентов.

В списке рецептуры кремов на первом месте – нефтепродукты, вода, масло, а затем множество синтетических добавок – эмульгаторы, красители, загустители, стабилизаторы консистенции, и лишь в самом конце, в минимальном количестве, в компании консервантов и ароматизаторов робко стоят те самые витамины и экстракты, про которые восторженно написано в аннотации!

Ясно, что ждать чуда не приходится.

Понятно, что консерванты добавляются в косметику для

того, чтобы обеспечить долгое хранение, в течение которого кремы можно будет продавать.

Интересный косметический экскурс в историю.

В 90-х годах в Краснодаре гремел популярностью и блистал изысканностью салон «Шарм Клео косметик». Салон отличался тем, что имел собственную мини-лабораторию по созданию живой косметики.

Как все было прекрасно! Ты приходишь на процедуру, и по ее завершении именно для твоей кожи подбирается и создается крем, тоник и т. п.

Все в маленьких симпатичных баночках и бутылочках, срок хранения 14 дней в холодильнике.

Ах, какие там были тоники! На белом вине, на красном!

Очень скоро салон стал знаменит, люди повалили валом. Косметика была прекрасна. И личностный подход подкупал.

Но по мере того, как росло количество клиентов, расширялась и лаборатория, требовалось все больше препаратов, возникла необходимость хранить их дольше и выпускать большими партиями...

И натуральная косметика умерла! А вместе с ней потихоньку умерла и слава салона.

Там, где зарабатывание денег ставится во главу угла – живое и прекрасное умирает...

Именно тот, кто убеждает людей, что рафинированная,

долго хранящаяся пища – полезна, кто призывает мамочек кормить малышей консервами (ах, какие свежайшие кабачки в «Агуше»!), тот же убеждает и нас, что кремы, хранящиеся «миллионы лет», дарят коже молодость и свежесть!

А мне кажется (и поверьте, у меня такой опыт применения косметических средств), что они мумифицируют ее. И я не преувеличиваю ни капли! Исключения достаточно редки.

Но живое и натуральное – рядом, вот, на расстоянии протянутой руки.

И это самое лучшее, самое желанное для кожи.

Я попробую убедить вас в этом.

И позвольте натуральной косметике завоевать ваши сердца и лица.

Яд на твоём лице (глава, которую нужно прочитать во что бы то ни стало)

Однажды мне попала на глаза информация о том, что солнцезащитные средства, попадая в морские воды при купании людей, вызывают гибель кораллов и генетические мутации у рыб.

Я испытала шок!

А что же тогда происходит с человеческим организмом, ведь на пляже заведено мазаться защитными средствами с головы до ног?

Может ли косметика быть опасной для рыб и кораллов, но безопасной для человека?

Я стала разбираться в этом вопросе, и оказалось, что нет.

Если вы заглянете в рецептуру крема и обнаружите там вещество с концовкой *pfate* (фосфат) в названии, знайте, что вы в опасности.

Фосфат калия, дикальций фосфат и другие фосфаты – это очень опасные вещества.

Они вредны не только для окружающей среды, рыб и кораллов, но и для человека: способны вызывать аллергиче-

ские реакции и поражать легкие.

Эта история с гибелью кораллов и мутациями у рыб сподвигла меня к тщательному изучению состава косметических средств.

Интересно, а вы обращаете внимание на рецептуру той косметики, которую покупаете?

Если нет – начинайте это делать как можно скорее. От этого зависит не только косметическая безопасность кожи, но и ваше здоровье в целом, и даже способность зачать и родить ребенка.

Я рекомендую вам тщательно изучать полный состав ингредиентов, если вы пользуетесь магазинной косметикой.

Производители косметики прибегают к разным «заманухам».

Надписи «детский» и «без парабенов» на баночках далеко не всегда говорят о безопасности. Возможно наличие других не менее токсичных веществ в составе.

А ведь большинство из нас склонны к спонтанным покупкам косметики просто потому, что понравилась баночка или даже коробочка.

Я помню, с каким благоговением покупала в юности косметику.

Сама мысль о том, что косметика может быть опасна для

здоровья и даже провоцировать рак, показалась бы мне абсурдной, как и большинству современных женщин, не представляющих, как можно прожить день без любимого крема в красивой баночке!

На самом деле, не зная точный состав и действие тех или иных компонентов, можно продолжать пользоваться токсичной косметикой и накапливать вредные вещества в организме.

Чтобы делать правильный выбор, не нужно становиться профессиональным химиком.

Достаточно взять на вооружение еще один универсальный закон: красота должна быть безопасной!

Не приносите в дом и не наносите на кожу косметику, в составе которой есть откровенно опасные вещества, например, фталаты (диэтилфталат и другие фталаты).

Косметика и все искусственно ароматизированные продукты – шампуни, лаки для ногтей и волос, ополаскиватели и антистатики содержат фталаты, но больше всего их в аэрозольных дезодорантах, в одеколоне и – представьте – в духах! Эта новость меня расстроила: я люблю хорошие духи...

На этикетке фталаты чаще всего обозначаются словами: «ароматизатор», «отдушка», fragrance.

Фталаты окружают нас со всех сторон: они используются в производстве пластмасс, резины, красок, косметики, пластиковых труб.

Чем опасны? Они – реальные убийцы нашей репродуктивной системы.

В ходе исследований выявлена их связь с гормональными нарушениями, мужским и женским бесплодием и раком молочной железы.

Ряд знаменитых косметических брендов отказались от использования фталатов в косметике.

Чтобы минимизировать количество фталатов вокруг себя, есть конкретные правила:

- храните продукты в стеклянной, а не в пластиковой таре;
- кормите грудных детей из стеклянных бутылочек;
- выбирайте игрушки, сделанные из натуральных материалов;
- используйте натуральные чистящие и моющие средства;
- откажитесь от кондиционеров для белья, антистатиков, освежителей воздуха и ароматических свечей;
- избегайте пластика везде, где возможно, и пользуйтесь безопасной натуральной косметикой.

А что можно сказать о нефтепродуктах в косметике, таких, как минеральное масло, вазелин, жидкий парафин, церезин, озокерит и т. д.?

Как-то вечером мне позвонила моя постоянная клиентка Александра, женщина пятидесяти трех лет. С тревогой в го-

лосе она пожаловалась на катастрофически быстрое образование морщин вокруг глаз.

«Вот просто за несколько дней состарилась кожа и заложилась в сухие складки! Разве такое возможно? Разве могут возрастные изменения происходить молниеносно?» – вопрошала Александра.

Я пригласила ее прийти на прием. И действительно увидела сухую, складчатую кожу вокруг глаз. Александра была у меня на массаже всего пару недель назад. Что случилось за это время?

Оказалось, что неделю назад клиентка начала пользоваться кремом для кожи вокруг глаз от знаменитой американской компании, создающей косметику на основе продуктов нефтепереработки.

Чистая и прекрасная... нефтехимия не пришлась по вкусу нежной коже век, и мы увидели воочию всю неприглядность и вред такого косметического ухода.

За годы работы я вынесла интересное наблюдение: косметика с нефтепродуктами достаточно комфортно переносится молодой кожей, однако способна провоцировать угревую сыпь, но чем старше женщина, тем меньше времени нужно, чтобы проявился некрасивый эффект в виде сухости и быстрого старения кожи.

Природа спрятала нефть очень глубоко, как бы намекая на то, что она не нужна для здоровья и красоты, ведь в дей-

ствительности все, что нам нужно для жизни, цветет, плодоносит и находится в широком доступе вокруг нас.

Нефтепродукты не увлажняют, не содержат витаминов, создают эффект целлофановой пленки на коже и нарушают клеточное дыхание и обменные процессы в коже.

Вот, например, полиэтиленгликоль (ПЭГ) – синтетический продукт нефтепереработки.

Является сильным аллергеном, способен повреждать печень, нарушать работу почек, приводить к бесплодию.

В исследованиях самки животных, употреблявшие в пищу ПЭГ, рождали детенышей с генетическими изменениями.

Кремы, имеющие в составе нефтепродукты, действительно оказывают лифтинговый эффект, но на короткое время.

Кожа привыкает к эффекту ложного благополучия и увлажнения, которое дают нефтепродукты, а если перестанешь пользоваться такой косметикой, состояние кожи обычно быстро ухудшается.

А в случае с Александрой состояние кожи ухудшилось буквально через несколько дней применения крема.

Некоторые кремы вообще не имеют каких-либо компонентов, реально борющихся с признаками старения. Поэтому прошу вас: уделяйте внимание изучению состава, а не тому, что говорится в рекламе.

Сомнительной репутацией обладают и такие ингредиен-

ты, как силиконы, парабены, производные формальдегида, другие синтетические ингредиенты. Несмотря на все уверения производителей косметики, все еще нет окончательных доказательств их безопасности для человека.

Настало время выводов: даже если каждая баночка содержит по мизерному количеству токсинов, в сумме мы получаем огромную их дозу, ведь они присутствуют повсюду вокруг нас, не только в косметике для лица и тела, но и в средствах бытовой химии, в шампунях и дезодорантах, лаках для ногтей, зубных пастах и красителях, духах, предметах личной гигиены и даже в бытовом пластике.

Мы видим, что последствия для нашего организма самые печальные!

Следует знать, что среди этих веществ распространен токсический синергизм: встретившись, они взаимно усиливают вредные эффекты друг друга, порой многократно.

Я уже не уверена в безопасности магазинной косметики и не верю в реальность существования эликсира молодости в баночках с сомнительными ингредиентами.

Ежемесячно на рынке появляются десятки и сотни новых косметических средств, а волшебное снадобье от старости так и не находится.

А это означает, что весь арсенал косметики на туалетных столиках абсолютно не работает.

Истина в том, что там нет и не может быть средства для

красоты и здоровья, увы!

Ежегодно появляется множество новых компонентов в составе косметики, воздействие которых на здоровье человека еще не изучено, но они уже рекламируются как суперсредства от старения.

Мне это напоминает «ужастики» омоложения, а вам?

Куда податься?

Где искать молодость?

*У настоящей женщины только три возраста:
девочка,
девушка,
молодая женщина,
молодая женщина,
молодая женщина...*

Бессмертия не существует, но этот факт не мешает человеку успешно заниматься геронтологией – наукой, изучающей возможности продления жизни и состояния молодости. И достижения этой науки впечатляют.

Геронтология выявляет закономерности и пути, двигаясь которыми, человек может жить значительно дольше и дольше оставаться активным и моложавым.

Но чем старше становишься, тем глубже осознаешь факт, что на самом деле мы живем в нескольких возрастных категориях:

- в хронологической (количество лет);
- в биологической (она может быть старше, моложе хронологической или совпадать с нею);
- и в психологической, которая регулируется только нашими представлениями о том, как нам выглядеть и чувствовать

вать себя в 20, в 40 или в 70 лет.

Если проанализировать эмоции, установки, убеждения каждой отдельной женщины, то становится ясно, что мы выглядим ровно так и настолько, насколько считаем для себя правильным и приемлемым.

Никто из нас не брал на себя обязательств стареть, дряхлеть и увядать по той причине, что так заведено в обществе. Это только наш личный выбор.

Можно стать пожилой женщиной и в 40 лет! Но разве это возраст для старости?

Майя Плисецкая в свои 85 так и не дожила до неизбежной якобы дряхлости и даже в таком «взрослом» возрасте обладала великолепной фигурой и моложавым лицом.

Для каждой женщины жизненно важно учиться не устанавливать для себя рубежи, за которыми включается распад и приходят мысли о конце пути.

Моя клиентка Аннушка, женщина 82 лет, рассказывала о своих ощущениях возраста.

«Представь, – говорила она, – я просыпаюсь утром, встаю, а передо мной глухая стена – апатия, усталость, пустота, тягостное ощущение конца жизни. А я говорю: нет, так не пойдет! И я отодвигаю стену прочь от себя и проживаю полной грудью каждый дарованный мне день. А на следующее утро – опять стена, и я отодвигаю ее вновь и вновь, не даю ей зада-

вить меня. Так и живу. И пока живу – не сдамся».

Для каждой из нас вполне достижимая цель – всегда оставаться женщиной без возраста, болезней и депрессняков, быть подвижной, легкой и наслаждаться жизнью.

Человеческий организм очень мудр, он не хочет стареть, а от нас требуется только не мешать ему продуцировать флюиды молодости и счастья.

На самом деле процесс борьбы со старением идет в организме не прекращаясь, днем и ночью.

И во главе этой борьбы – антиоксиданты: витамины, токоферолы, убихиноны, каротиноиды.

Самое интересное, что антиоксидантные системы человека и растений почти одинаковы. Например, масла макадамии и жожоба содержат липиды, идентичные человеческим, и абсолютно ясно, что липиды жожоба полезнее для кожи, чем искусственно созданные аналоги.

Активные вещества эфирных масел и экстрактов растений способны восполнять дефицит тех антиоксидантов, которых недостает клеткам кожи человека.

Растительные фитогормоны эффективно замедляют старение кожи, не вызывая никаких побочных эффектов. Большинство фитогормонов (фитоэстрогенов) растений родственны человеческим гормонам.

Представьте, что в некоторых природных субстанциях (масло виноградных косточек, эфирное масло жасмина, ро-

зы, герани, вербены) концентрация фитогормонов достигает 25—40 процентов!

Легко проникая через барьер эпидермиса, они стимулируют синтез упругих структур кожи – эластина, коллагена и гиалуроновой кислоты – и запускают процесс омоложения.

Фитогормоны участвуют в биосинтезе клетки, восстанавливая ее утраченные с возрастом функции.

Единственный недостаток растительных эстрогенов – это отсутствие быстрого эффекта. Требуется время, чтобы накопительный эффект их воздействия дал омолаживающий результат.

Фитоэстрогены отлично усваиваются организмом и легко из него выводятся. А ряд отличий в строении их молекул у разных растений приводит к полному восстановлению гормональной системы кожи.

Чтобы добиться эффекта, нужно последовательно чередовать фитогормональные составы, то есть использовать каждую группу препаратов 1 месяц, а после переходить на новую.

Вот интересная схема омолаживающего ухода за кожей: на 3 мл основы – 1—3 капли эфирного масла.

Первый месяц, два раза в день – масло виноградных косточек, обогащенное розой.

Второй месяц, два раза в день – масло жожоба с эфирным

маслом вербены.

Третий месяц, два раза в день – масло авокадо с эфирным маслом жасмина или сандала.

После третьего месяца можно продолжать уход по схеме первого месяца.

Было время, когда люди использовали только натуральные средства для ухода за кожей. И на первом месте были молоко, простокваша и сыворотка.

Известно, что молочная сыворотка может существенно улучшать состояние кожи. В ней есть полный набор незаметных аминокислот, дефицит которых ускоряет процессы увядания. В сыворотке есть факторы роста (белковые соединения), которые стимулируют деление новых клеток и обновляют эпидермис.

Омолаживающие эффекты сыворотки доказаны многовековым опытом применения.

Так что все, что нужно человеку для ухода за кожей, природа уже придумала: натуральные растительные и молочные продукты являются единственно безвредными и самыми талантливыми волшебниками омоложения.

Здоровая молодая кожа продуцирует собственный крем – микс секретов потовых и сальных желез, который является идеальной защитой, питанием и увлажнением для нее, но чем старше мы становимся, тем больше наша кожа нуждается в дополнительном питании и защите от агрессивных

факторов окружающей среды из-за снижения секреторной активности.

И чем более созвучны средства ухода с естественной секрецией кожи, тем полезнее, комфортнее для кожи они будут.

Конечно же, регулярный уход необходим, в первую очередь, для кожи лица, шеи и рук, открытых круглый год ветрам, холодам и солнцу.

«Не все золото, что блестит...»

Моя бабушка – пчеловод по профессии – людей лечила медом, прополисом и травами, а меня в детстве умывала отваром любистка, «чтоб мила ликом была да людьми любима».

От бабушки я заразилась любовью к живой натуральной косметике, секреты которой передаются из поколения в поколение как величайшая драгоценность, принадлежащая той стороне жизни, которой мы дорожим и считаем нашими истоками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.