

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА И ТЕЛА

ТИПЫ КОЖИ

С точки зрения водно-липидного баланса существуют следующие типы кожи лица:

- нормальная;
- сухая;
- жирная (проблемная);
- комбинированная (смешанная).

Нормальная кожа

Нормальная кожа имеет бежево-розовый оттенок, она мягкая, гладкая, упругая, эластичная, с небольшими порами. На ней нет красных пятен и воспаленных участков, а также угрей, черных и белых точек, гнойных прыщиков.

Такая кожа практически не доставляет проблем, хорошо переносит холод и жару, мороз и ветер, после умывания с использованием мыла не стягивается и не шелушится. Некоторые также считают, что она не требует особого ухода. Но это — большое заблуждение! На нее негативно воздействуют такие внешние факторы, как ультрафиолетовые лучи, загрязненный воздух, она может стать сухой от недостатка витаминов в пище, после приема антибиотиков. С возрастом также уменьшается выделение кожного сала и влагообмен. Поэтому даже такая кожа со временем может потребовать тщательного ухода.

Сухая кожа

В молодости кожа такого типа красива — нежная, тонкая, с маленькими порами, без угрей и прыщиков. Но она имеет и недостатки. На ней легко появляются мелкие морщинки

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Уход за кожей лица состоит из четырех основных компонентов: очистки, тонизирования, питания и защиты. Эффективность любой из этих процедур зависит от знания правил их выполнения. В первую очередь необходимо учитывать направления кожных линий, по которым будут проводиться процедуры. Кожные линии идут в следующем порядке: от середины лба к вискам, от внутренних уголков глаз, через подбровное пространство — к внешним, от внешних уголков глаз по нижнему веку — к внутренним уголкам. Далее от губ к скулам и вискам и от средней части подбородка по направлению к мочкам ушей.

Очищение кожи

В течение дня на поверхности кожи постоянно образуется пленка, состоящая из отмерших клеток эпидермиса, частичек грязи, пыли и копоты. Очищать кожу нужно не на ночь, а за 1,5—2 часа перед сном. Различные косметические средства и способы очистки подбираются по типу кожи. Но среди них существуют универсальные средства, которые подходят всем.

Тонизирование кожи лица и шеи

Очищение кожи предупреждает ее увядание и старение. Для этого используют только те средства, которые подходят определенному типу кожи. Полезно протирать кожу лица и шеи ледяными кубиками из сока лимона или травяных отваров. Но такая процедура не рекомендуется женщинам с расширенными сосудами на лице.

Увлажнение и питание

Увлажнение кожи не сводится к частому и обильному нанесению кремов. Некоторые женщины убеждены, что чем суше кожа, тем в большем количестве питательных веществ она нуждается. Однако лишь немногие знают, что вода, входящая в состав любого крема, через 30—40 минут после его нанесения испаряется, и крем превращается в маску-компресс, которая может привести к отекам, расширению сосудов, вызвать застой

СОДЕРЖАНИЕ

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА И ТЕЛА	3
ТИПЫ КОЖИ	3
Нормальная кожа.....	3
Сухая кожа.....	3
Жирная кожа.....	4
Комбинированная кожа.....	4
ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА	5
Очищение кожи.....	5
Тонизирование кожи лица и шеи.....	5
Увлажнение и питание.....	5
Защита кожи.....	6
РЕЦЕПТЫ СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА	7
Маска из овсяной и кукурузной муки.....	7
Овощная маска.....	7
Творожная маска с растительным маслом.....	7
Яичная маска со сметаной и морковным соком.....	7
Желтковая маска.....	8
Желтковая маска с растительным маслом.....	8
Маска из яичного желтка и глицерина.....	8
Медово-яичная маска.....	8
Дрожжевая маска с хреном.....	8
Отбеливающая маска из петрушки.....	8
Кефирная маска.....	8
Маска из сухого зеленого горошка.....	9
Маска из свежих листьев салата.....	9
Ягодная маска.....	9
Сметанно-творожная маска.....	9
Увлажняющая маска для увядающей кожи.....	9
Ореховая маска.....	10
Увлажняющая клюквенная маска.....	10
Смординовая маска.....	10
Маска из пивных дрожжей.....	10
Молочнокислая увлажняющая маска.....	10
Ягодная маска с крахмалом.....	10
Медово-яблочная маска.....	11
Грейпфрутовая маска.....	11
Очистительная маска.....	11
Маска из белого хлеба с молоком.....	11
Молочно-медовая маска с «Геркулесом» и растительным маслом.....	11
Яичная маска с апельсиновой цедрой.....	11
Шоколадная маска.....	12
Творожно-медовая маска.....	12
Фасолевая маска.....	12
Пшенично-медовая маска.....	12
Маска из черного чая и овсяных хлопьев.....	12
Маска из белой глины.....	13
Питательно-тонизирующая глиняная маска.....	13
Кефирно-морковная питательная маска.....	13
Питательная маска из дыни.....	13
Медовая маска с солью.....	13
Маска для нормальной кожи лица из черного хлеба.....	13

Стимулирующая маска	14
Питательная маска из укропа и петрушки	14
Питательная смесь для лица	14
Витаминная маска	14
Огуречная маска от морщин	14
Миндально-огуречная маска	14
Огуречный лосьон	15
Огуречный крем	15
Увлажняющая помидорная маска	15
Смягчающая помидорная маска	15
Помидорная скраб-маска	15
Помидорно-яичная маска	16
Помидорная маска с пшеничной мукой	16
Питательная помидорная смесь для лица	16
Капустная маска с отбеливающим эффектом	16
Питательная капустная смесь	16
Освежающий рассол из квашеной капусты	16
Морковная маска для создания эффекта загара	17
Увлажняющая морковно-яблочная маска	17
Морковно-глицериновая маска для придания коже оттенка загара	17
Морковная маска для увядающей кожи	17
Питательная морковная маска	17
Маски из овощного детского пюре	17
Подтягивающая морковная маска	17
Луковая маска	18
Питательная луково-чесночная смесь	18
Увлажняющая луковая маска	18
Питательная луковая маска	18
Увлажняющая кабачковая маска	18
Питательная маска из баклажана и меда	18
Питательная баклажанная маска	19
Тонизирующая баклажанная маска	19
Баклажанная маска с ягодами боярышника	19
Увлажняющая свекольная маска	19
Питательная фасолевая маска	19
Очистительная фасолевая маска	20
Питательная маска из петрушки	20
Маска из сухого укропа	20
Маска из сельдерея	20
Зеленая маска из шпината	21
Очистительная и увлажняющая маска из шпината	21
Омолаживающая яблочная маска	21
Увлажняющая яблочно-морковная маска	21
Яблочно-лимонная маска	21
Питательная яблочная смесь с отбеливающим эффектом	21
Питательная яблочная маска	22
Питательная банановая маска	22
Питательная яично-банановая маска	22
Маска из винограда	22
Виноградная маска со скрабовым эффектом	22
Суживающая расширенные поры виноградная маска	22
Питательная и очищающая маска из груши	23
Грушевая маска для нежной и чувствительной кожи	23
Грушевая маска с оливковым маслом	23
Маски из киви с маком	23
Маски из киви с очищающим эффектом	23
Увлажняющая маска из киви и творога	24
Маска из киви и растительного масла	24
Омолаживающая смесь из киви и других фруктов	24
Маска из лимона и лайма	24



Питательная апельсиновая маска.....	24
Разглаживающая апельсиновая маска.....	24
Увлажняющая апельсиновая маска.....	25
Апельсиновая маска с цветками лилы.....	25
Очистительная апельсиновая маска.....	25
Отбеливающая грейпфрутовая маска.....	25
Грейпфрутовая маска от морщин.....	25
Маска из грейпфрута и морковного сока от морщин.....	25
Увлажняющая мандариновая маска.....	26
Питательная фруктовая маска.....	26
Маска из авокадо.....	26
Очистительная маска из ананаса.....	26
Маска для лица из кислой черешни.....	26
Очистительная черешневая маска.....	27
Дынная маска.....	27
Дынная маска со сливой.....	27
Тонизирующая дынная маска.....	27
Маска из семян дыни.....	27
Увлажняющая домашняя маска из арбуза.....	27
Отбеливающий арбузный лосьон.....	27
Арбузная маска.....	28
Маска из арбуза и женьшеня.....	28
Персиковая маска, улучшающая цвет лица.....	28
Очистительная маска из персика и коньяка.....	28
Увлажняющая персиковая маска.....	28
Питательная персиковая маска.....	28
Увлажняющая маска из персикового масла.....	29
Персиково-медовая маска.....	29
Увлажняющая абрикосовая маска с молоком.....	29
Сливовая маска.....	29
Сливовая маска для придания коже матовости и бархатистости.....	29
Витаминная клубничная маска.....	29
Питательная клубничная маска.....	29
Увлажняющая и отбеливающая смородиновая маска.....	30
Самая простая смородиновая маска.....	30
Смородиновая маска с йогуртом.....	30
Очистительная маска из смородины и косметической глины.....	30
Очистительная паровая облепиховая ванночка.....	30
Увлажняющая брусничная маска.....	31
Щадящий скраб из брусники.....	31
Питательная клюквенная маска.....	31
Розовая вода из лепестков шиповника.....	31
Очистительная маска из розовой воды и розовой глины.....	32
РЕЦЕПТЫ СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА.....	32
Маска из картофеля и каштанов.....	32
Увлажняющая картофельная маска.....	32
Картофельная маска с яичным желтком.....	33
Картофельная маска со сметаной.....	33
Теплая картофельная маска.....	33
Питательная картофельная маска.....	33
Питательная картофельная смесь.....	33
Картофельная маска при морщинистой коже.....	34
Картофельная маска с овсяной мукой.....	34
Увлажняющая овощная маска.....	34
Овощная маска.....	34
Тыквенная маска.....	34
Тыквенная маска для увядающей кожи.....	35
Маска из сваренной в молоке тыквы.....	35
Маска из тыквенного сока с творогом.....	35

Тыквенная маска для чувствительной кожи.....	35
Огуречная маска при усталой увядающей коже.....	35
Питательная огуречная маска.....	35
Отбеливающая огуречная маска.....	36
Очистительная огуречная смесь.....	36
Огуречная маска при бледной и увядающей коже.....	36
Увлажнение кожи с помощью огурца.....	36
Маски из редиса.....	36
Смягчающая маска из редиса.....	36
Помидорно-сметанная маска.....	37
Капустная маска при увядающей коже.....	37
Капустная маска при вялой, морщинистой коже.....	37
Питательная капустная маска.....	37
Маска из сваренной в молоке капусты.....	37
Питательная маска из капустных листьев.....	37
Увлажняющая капустная маска.....	37
Маска из свежотжатого капустного сока.....	38
Капустно-медовая маска.....	38
Капустная маска при дряблой коже.....	38
Капустная маска при увядающей коже.....	38
Капустная маска для разглаживания морщин.....	38
Морковная маска со сливками и творогом.....	39
Морковная маска для шелушащейся кожи.....	39
Морковная маска с яичным желтком.....	39
Увлажняющая и питательная морковная маска.....	39
Освежающая морковная маска.....	39
Питательная морковная маска.....	39
Питательная маска из сладкого перца.....	40
Питательная маска из перца с яичным желтком и сметаной.....	40
Маска из перца для увядающей кожи.....	40
Увлажняющая маска из перца.....	40
Луковая маска для увядающей кожи.....	40
Питательная луковая маска.....	40
Увлажняющая луковая маска.....	41
Луково-картофельная маска.....	41
Луковая маска для очень сухой и чувствительной кожи.....	41
Питательная чесночная маска с жирными сливками.....	41
Чесночная маска, придающая коже эластичность и упругость.....	41
Витаминная чесночная маска.....	42
Маска из кабачков для сухой и загрубевшей кожи.....	42
Очистительная и увлажняющая маска из кабачков.....	42
Маска из кабачков от морщин.....	42
Маска из кабачков для усталой кожи лица.....	42
Маска из кабачков для увядающей кожи лица.....	42
Свекольная маска при воспаленной и шелушащейся коже.....	42
Освежающая свекольная маска.....	43
Свекольная маска для улучшения цвета кожи лица.....	43
Питательная свекольная маска.....	43
Маска из свекольного сока.....	43
Питательная освежающая маска из свеклы.....	43
Увлажняющая маска из редьки.....	43
Ломтики из редьки для ухода за сухой кожей.....	43
Маска из редьки при шелушащейся коже.....	44
Фасолева маска для сухой и дряблой кожи.....	44
Мягкий фасолевый скраб.....	44
Маска из гороха от морщин.....	44
Гороховая маска для разглаживания морщин.....	45
Маска из гороховой муки от морщин.....	45
Маска из петрушки.....	45
Увлажняющая маска из петрушки.....	45