

**1000 рецептов молодости.  
Лечебные маски для  
лица, ванны для...**



**1000 рецептов молодости.  
Лечебные маски для  
лица, ванны для тела,  
массажные ванночки для ног**

«РИПОЛ Классик»

2008

1000 рецептов молодости. Лечебные маски для лица, ванны для тела, массажные ванночки для ног / «РИПОЛ Классик», 2008

Красота и молодость напрямую зависят от состояния нашего здоровья. А сохранить его поможет постоянная забота и бережный уход за телом. Несомненно, здесь требуется комплексный подход, включающий в себя правильное питание, разгрузочные дни, диеты и т. д. Очень большую роль играет также образ жизни. Поддерживать здоровье и красоту кожи помогают массаж и самомассаж, специальные гимнастические упражнения и различные маски – лечебные, питательные и смягчающие. Также важное значение имеют различные водные процедуры. Особенно ванны. Обо всем этом рассказывается в данной книге.

, 2008

© РИПОЛ Классик, 2008

## Содержание

Введение	5
Лечебные маски для лица	6
Кожа как карта заболеваний	7
Типы кожи	9
Дефекты кожи и способы борьбы с ними	10
Морщины	10
Веснушки	14
Пигментные пятна	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **1000 рецептов молодости. Лечебные маски для лица, ванны для тела, массажные ванночки для ног**

## **Введение**

Кто из нас не мечтает сохранить свою привлекательность и продлить молодость? К счастью, сегодня каждая женщина может при должном старании приблизиться к заветной мечте. Чтобы сохранить ту привлекательность, которую нам подарила природа, совсем не обязательно прибегать к радикальным мерам – пластической хирургии и прочим способам, волшебным образом позволяющим сбросить с лица «маску времени». Любое вмешательство в организм, тем более хирургическое, всегда влечет за собой целый ряд нежелательных побочных эффектов. Гораздо безопаснее более простые, доступные и, главное, вполне безвредные средства. Хотя для этого и потребуются больше времени, зато результаты будут значительно лучше.

Надолго продлить молодость вполне возможно, тем более в современных условиях, когда бытовая техника, выполняя за нас необходимую ежедневную работу, высвобождает массу свободного времени. Эти минуты как раз можно посвятить своему здоровью, уходу за своим лицом и телом. Связанные с этим процедуры займут максимум 1 ч, главное – желание.

В этой книге достаточно подробно описывается применение различных масок для лица, а также сопровождающие или предвещающие процедуры. Отдельная глава посвящена уходу за телом и использованию ванн для поддержания кожи в здоровом состоянии. В заключение дается целый ряд рекомендаций, касающихся применения массажных ванночек.

Нельзя забывать, что маски для лица и ванны для тела должны сочетаться с другими оздоровительными процедурами. Ведь красота и здоровье кожи во многом зависят от общего самочувствия. И если человек страдает каким-либо заболеванием или у него имеются какие-то отклонения в работе того или иного внутреннего органа, то в первую очередь необходимо лечить саму болезнь и устранить причины, ее вызвавшие, а уже затем прибегать к наружным косметическим и гигиеническим средствам. Даже если человек абсолютно здоров, необходимо постоянно заботиться о поддержании здоровья: правильно питаться, заниматься спортом или выполнять гимнастические упражнения, отдыхать, проводить много времени на свежем воздухе, летом купаться в водоемах и загорать на солнце, спать столько, сколько требуется для нормальной жизнедеятельности организма, и применять массаж и самомассаж.

Это не значит, что на здоровье придется потратить все свое время. Однако несколько минут или часов в день вполне можно выделить для этих целей. Ведь чем больше усилий будет приложено, тем лучших результатов можно будет добиться.

У человека, ведущего здоровый образ жизни, обычно приятный и свежий цвет лица, эластичная кожа, оптимальный вес и неплохая физическая форма. Даже с годами эти качества не утрачиваются.

По мнению академика Николая Амосова, для поддержания здоровья человека одинаково необходимы четыре фактора: умение вовремя отдыхать, рациональные физические нагрузки, ограничения в питании и закаливание. Пятый фактор, влияющий, по мнению Амосова, на наше самочувствие, – это состояние счастья. Сделать себя счастливым вполне по силам каждому из нас, ведь говорят: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

## Лечебные маски для лица

Еще в Древнем Египте, Греции и Риме женщины использовали маски для лица, чтобы сохранить свою молодость и красоту. У каждой женщины были свои тайные рецепты приготовления этого косметического средства, и они тщательно скрывали их от других, желая оставаться самыми красивыми в мире. В наше время все эти секреты раскрыты, а ингредиенты таких косметических средств есть почти у каждой хозяйки. По крайней мере, их всегда можно найти в парфюмерном магазине или аптеке.

Многие женщины после 30 лет начинают всерьез задумываться о том, как сохранить свою молодость и привлекательность. Маски в этом смысле являются практически незаменимым средством для сохранения свежести и здоровья кожи лица. Ведь маски действуют на кожу намного активнее, чем многие другие косметические средства – гели, кремы и эмульсии. Чтобы добиться видимых результатов, необходимо делать маски по крайней мере один раз в неделю. Существует целый ряд правил, касающихся применения масок. Их нужно готовить непосредственно перед применением и ни в коем случае не хранить больше одного дня. Маски нельзя наносить на кожу вокруг глаз, для этих целей используются другие средства, например кружочки огурца или так называемые ледяные очки. Все маски нужно обязательно наносить на очищенную кожу лица.

Маски бывают различными – питательными, смягчающими, тонизирующими и пр. После долгой зимы кожа, как и весь организм, особенно нуждается в витаминах. Поэтому очень полезно делать питательные и витаминизированные маски для лица.

Многие косметические средства можно найти в магазине или в аптеке, а можно использовать и натуральные средства, которые окажутся под рукой, – мед, клубнику, персики, абрикосы, черную смородину, квашеную капусту, зеленый чай и пр. Маски на основе этих натуральных компонентов гораздо полезнее многих дорогостоящих кремов, гелей и готовых масок.

Необходимо также уметь правильно выбрать маску именно для своего типа кожи.

Можно, конечно, пробовать все маски по очереди, выясняя, какие из них будут более действенны или, наоборот, вызовут отрицательную реакцию. Но лучше все-таки пользоваться советами специалистов и, прежде чем использовать ту или иную маску, определить тип кожи и то, какие процедуры и маски для него подходят более всего.

Очень важно также соблюдать умеренность и применять маски не более трех раз в неделю.

В том случае, если кожа проблемная, лучше обратиться за советом к врачу-косметологу, который сможет предложить индивидуальную программу ухода за кожей.

Не стоит забывать и о том, что маски помогают ухаживать за кожей лишь снаружи, но если организм истощен, нуждается в лечении или испытывает недостаток в витаминах, то необходимо сначала заняться своим здоровьем и устранить причину болезни и само заболевание или восполнить запасы витаминов с помощью питания.

## Кожа как карта заболеваний

По состоянию и цвету кожи лица зачастую можно определить заболевание или недомогание, которым страдает человек.

Например, постоянная бледность лица может свидетельствовать о наличии анемии, т. е. снижения уровня гемоглобина в крови. Иногда это указывает на гипотонию или нарушение периферического кровообращения. Чрезвычайная бледность лица говорит о заболевании легких или нарушении пищеварения.

Если общая бледность кожи лица часто сопровождается испариной, это указывает на прободение язвы желудка, аппендицит или коллапс.

Лицо с желтоватым оттенком бывает у людей, страдающих нарушением функции печени или желчного пузыря.

Значительное пожелтение кожи случается из-за нарушения функций селезенки.

Лицо с зеленоватым оттенком иногда бывает у людей со злокачественной опухолью.

Румянец на щеках может быть нормальным явлением, если человек живет в горах или проводит много времени на свежем воздухе.

В первом случае покраснение щек вызывается пониженным уровнем кислорода в воздухе, что провоцирует увеличение количества эритроцитов. Во втором случае румянец появляется под влиянием температурных перепадов, что вызывает прилив крови к лицу.

Систематически красный цвет кожи лица бывает у гипертоников или людей, предрасположенных к учащенному сердцебиению и апоплексии, а также злоупотребляющих спиртными напитками.

Регулярное временное покраснение лица вызывается приливами крови, что может быть связано с климаксом у женщин или с наличием злокачественных образований в тонкой кишке и пр.

Наличие сеточки из кровеносных сосудов на лице свидетельствует о повышенной нагрузке на печень, иногда такое бывает при беременности.

Расширенные кровеносные сосуды наблюдаются при воспалении толстой кишки или при воспалении стенок вен с последующим образованием тромбов.

Иногда у женщин с нежной и чувствительной кожей на щеках также могут выступать красные прожилки или множество красных пятнышек. В этом случае необходимо более бережно относиться к своей коже, возможно, стоит обратить внимание на питание, снизив его калорийность и ограничив употребление белков животного происхождения.

Если наблюдается постоянное окрашивание кожи в розоватый цвет и при этом лицо у человека округлое, то скорее всего у него гиперфункция надпочечников, синдром Кушинга.

Если кожа губ, щек или лба периодически изменяет цвет от красного к синему, то, вероятно, человек страдает сердечной или легочной недостаточностью, эмфизематозным бронхитом, бронхиальной астмой.

При тяжелой сердечной недостаточности или склерозе легких наблюдается общая синеватая окраска лица.

Темно-бурые пятна на лице свидетельствуют о том, что человек употребляет с пищей слишком много тяжелых жиров.

Белые пятна на лице наблюдаются при нарушении обмена веществ.

Сухая шероховатая кожа лица бывает у людей, склонных к горячке и кожным болезням.

Холодная и влажная кожа говорит о повышенной сексуальной возбудимости, а также о предрасположенности к заболеваниям печени.

Морщинистая кожа лица бывает у людей в старческом возрасте или у тех, кто страдает заболеваниями поджелудочной железы.

Прыщи на подбородке говорят либо о начале менструального цикла, либо о проблемах гинекологического характера.

Прыщи на лбу свидетельствуют о дисфункции желчного пузыря, который мгновенно реагирует на стрессы и на острую и жирную пищу.

Угри на висках указывают на то, что перегружена печень.

При появлении прыщей требуется пересмотреть режим питания и по возможности исключить из него или ограничить употребление животных белков, крахмала, жирных продуктов, жареных или копченых, а также минерального масла.

Если прыщи покрывают все лицо и их особенно много на носу, то наблюдается либо общее утомление, либо интоксикация организма.

Если угревая сыпь на носу сопровождается расширенными порами и жирной кожей, то это свидетельствует о проблемах с печенью и желчным пузырем.

Появление прыщей под подбородком говорит о нарушении работы кишечника.

Если кожа на лбу толстая и изрезана глубокими морщинами, то вполне вероятно, что у человека есть нарушения работы почек или у него повышенное содержание жидкости в тканях. Когда морщины отчетливо видны только с одной стороны лба, человек страдает головными болями именно с этой стороны.

Сеточка морщин на лбу свидетельствует о переедании или чрезмерном употреблении продуктов животного происхождения, а также о нарушении функции печени.

Продольные морщины на висках появляются в результате неполноценного питания и низкого употребления жидкости, а также при нарушении всасывающей функции кишечника.

Небольшие и размытые коричневые пятна на лбу у корней волос обычно наблюдаются у женщин, если у них повышена нагрузка на печень; иногда это один из первых признаков беременности.

Появление залысин на лбу свидетельствует о слишком большом потреблении сахара или о расстройстве в работе мочеполовой системы. У молодых мужчин залысины на лбу – признак импотенции, олигоспермии. У женщин это свидетельствует об ослаблении функции половых желез. Залысины появляются и также после удаления яичников, при болезненных менструациях или раннем климаксе. Залысины на висках говорят о гипофункции половых желез.

Впалые виски говорят об общем истощении организма. Иногда атрофия ткани на висках свидетельствует об опухоли желудка. Если такая атрофия сочетается со впалыми щеками, то следует предполагать хронический гастрит, опухоль желудка, острый гепатит, болезнь Аддисона или атеросклероз.

Когда над кожей явно выступает изогнутая височная артерия и наблюдается покраснение лица, это указывает на высокое артериальное давление, повышенную нагрузку на почки или на воспаление височной артерии.

Если выступающая височная артерия сочетается с бледностью лица, то это может быть следствием повышения почечного давления, склероза сосудов головного мозга или атеросклероза.

Опираясь на эти сведения, можно сделать первые выводы, но за подробной консультацией следует все же обратиться к специалисту, чтобы в случае необходимости принять соответствующие меры.



## **Типы кожи**

У каждого человека свой тип кожи, в зависимости от которого нужно применять те или иные способы ухода за кожей и виды масок. Типы кожи определяются в зависимости от активности салоотделения. Различают нормальную, сухую, жирную и комбинированную кожу. Чтобы определить тип кожи, можно провести довольно простой тест.

Для него потребуется лист тонкой прозрачной бумаги. Предварительно кожу лица нужно очистить обычным способом и подождать 1 ч. Затем на лицо нужно наложить лист тонкой бумаги и слегка промокнуть. Если на бумаге не останется никаких следов, значит, кожа сухая. Если следы жира отпечатались в области лба, носа и подбородка, то кожа нормальная.

Обильные следы жира в области лба, носа и подбородка – признак комбинированной кожи. Если же следы жира присутствуют на всем листе, значит, кожа жирная.

Для каждого типа кожи существуют специальные меры гигиены и лечебные процедуры, благодаря которым можно успешно заботиться о своем лице, не боясь вызвать нежелательные последствия.

Однако встречаются также некоторые дефекты кожи, которые требуют особого внимания и лечения.

## Дефекты кожи и способы борьбы с ними

К дефектам и проблемам кожи относятся и те, которые не связаны с заболеваниями и прочими нарушениями работы организма, а скорее вызваны возрастными изменениями. Это морщины, веснушки и пигментные пятна, а также те проблемы, которые так или иначе связаны с жизнедеятельностью организма в целом – угри, аллергия, бородавки и др.

### Морщины

Первые морщинки появляются уже в возрасте 25–28 лет. Они едва заметны, но если вовремя не обратить на них внимания, то со временем они станут более глубокими и с ними будет гораздо сложнее бороться.

Это так называемые мимические морщинки, и они образуются в результате естественных мимических движений лица. Такие морщинки возникают в наружных уголках глаз из-за частых улыбок, образуя крохотную сеточку. На лбу появляются небольшие продольные морщинки из-за того, что человек, когда удивляется или выражает другие эмоции, поднимает брови и морщит лоб. Чаще продольные морщинки образуются у мужчин, у женщин же обычно быстрее возникают складочки между бровями, которые свидетельствуют о том, что человек часто хмурит брови, может быть из-за негативных эмоций или яркого света. Но от такой привычки лучше избавиться: носить солнцезащитные очки, не отращивать слишком длинную челку, из-за которой часто брови рефлекторно поднимаются вверх. Конечно, улыбаться и смеяться можно и нужно, поскольку положительные эмоции и смех продлевают жизнь, но следить за своей мимикой все-таки следует, чтобы она не была чрезмерной.

Для предупреждения появления мимических морщин существует целый комплекс упражнений. Специалисты рекомендуют делать гимнастику для кожи лица 1–2 раза в день. Чтобы, например, укрепить кожу в уголках глаз, нужно несильно надавить на нее средними пальцами и напрячь в это время веки, стараясь одновременно закрыть глаза. Избавиться от морщинок вокруг рта и укрепить кожу в этом месте поможет другое упражнение. Для этого нужно безымянными пальцами нажать на уголки рта, а указательными надавить на кожу около наружных уголков глаз. Теперь надо вытягивать вперед губы и затем расслаблять их. Такие движения очень эффективно помогают разгладить носогубные складки, которые с возрастом всегда становятся все более и более глубокими. Для борьбы с морщинками на лбу надо расположить пальцы друг над другом над внутренними концами бровей и легко надавить на лоб, затем периодически морщить лоб и расслаблять его, повторяя упражнение не менее 15 раз.

Помимо мимических морщин, со временем у человека появляются морщины, вызванные разного рода причинами: плохим уходом за кожей, нездоровым образом жизни, неправильным питанием (особенно перееданием), курением, отрицательными эмоциями и пр. Плохо влияет на состояние кожи ежедневное неправильное умывание. Не рекомендуется умываться жесткой и сильно хлорированной водой из крана – ее лучше кипятить. Использовать туалетное мыло тоже нужно аккуратно, выбирая мыло с небольшим количеством щелочи в составе. Лучше пользоваться жидким мылом или мылом-кремом. Вообще пользоваться мылом для очищения лица рекомендуется один раз в день или даже 2–3 раза в неделю. Не стоит с усилием вытирать лицо грубым полотенцем. Для этого лучше использовать мягкое полотенце или бумажную салфетку, бережно промокая лицо. Во время умывания играет роль даже направление движений рук: они должны двигаться снизу вверх, область глаз нужно мыть по направлению от висков к носу.

Прекрасной профилактикой морщин служит массаж и самомассаж, а также специальные косметические маски, созданные для борьбы с морщинами.

Но для того, чтобы добиться по-настоящему хорошего состояния кожи, необходимо прежде всего поддерживать ровное и хорошее настроение. Злые мысли, депрессия, уныние, ярость и иные негативные эмоции старят нас гораздо быстрее, чем любые другие внешние воздействия. И кожа лица страдает в первую очередь, ведь недаром говорят, что с возрастом лицо все более и более отражает внутреннее состояние души, настроения человека. По морщинам лица и другим характерным признакам можно прочесть, как по книге, о том, что собой представляет человек.

Специалисты выделяют пять типов старения лица. К первому типу относится так называемое усталое лицо с пониженной упругостью мягких тканей. Ко второму типу – морщинистое лицо, которое характерно для ранней стадии старения (до 30 лет).

Выделяют также преждевременное старение кожи (до 50 лет) и естественное старение (после 50). Третий тип называется «деформированное лицо» и характеризуется наличием двойного подбородка, жировой подушки сзади на шее, избыточной кожи в области нижних век (известной как «мешки слез»), отвисших щек (так называемые бульдожки) и т. д.

Четвертый тип называется комбинированным и отражает процесс естественного старения. И, наконец, к пятому относят мускульный тип старения лица, когда мускулатура резко выражена. Такой тип характерен для представителей монголоидной расы, в редких случаях он встречается у европейцев.

Возникновение преждевременных морщин может быть обусловлено врожденной предрасположенностью или нарушением деятельности желез внутренней секреции. Очень часто быстрое похудение также ведет к появлению целой серии морщин по всему телу и особенно на лице. Резкое похудение или чрезмерная полнота, переутомление и недостаток сна – все это также является причинами появления морщин. Они могут появиться даже у молодых девушек, которые регулярно неправильно наносят и снимают с лица макияж.

Одной из причин появления морщин является применение некачественных или не подходящих для кожи косметических средств. Это прежде всего относится к отбеливающим средствам, которые сильно сушат кожу и вызывают ее шелушение. Как известно, сухая кожа быстрее старится. На такую кожу нельзя наносить обезжиренные кремы, лосьоны, содержащие спирт, нельзя и умываться больше одного раза в день с мылом, чрезмерно пользоваться сухой пудрой, очищать лицо огуречной настойкой на водке и т. п.

Появление преждевременных морщин провоцируют также слабые мышцы лица. Чтобы всегда их поддерживать в тонусе, необходимо регулярно (2–3 раза в неделю) делать массаж в косметическом салоне или самомассаж в домашних условиях, выполнять специальную гимнастику для укрепления мышц лица и обязательно проводить другие полезные гигиенические и косметические процедуры. Очень важно вести здоровый и активный образ жизни, следить за чистотой кожи, ее регулярным питанием и укреплением.

Хотя специалисты считают, что многие косметические средства проникают только в слой эпидермиса и роговой слой, не достигая нижнего слоя – дермы, в которой и образуются морщины. Но благодаря активному втиранию и вбиванию крема или другого косметического средства, нанесению маски на очищенное лицо достигаются желаемые результаты.

Естественное старение кожи вызвано тем, что с годами кожа обезвоживается и становится сухой. Быстрое обезвоживание кожи провоцируется тем, что некоторые женщины, боясь полноты, пьют слишком мало жидкости. Этого не рекомендуется делать, ведь наш организм на 70 % состоит из жидкости, поэтому ее недостаток может привести не только к раннему старению кожи, но и к более серьезным последствиям и раннему износу организма. Очень важно также, как человек питается, ведь с возрастом изменяется распределение подкожного жира, которое как раз зависит от режима питания. Чтобы подкожный жир распределялся равномерно, необходимо питаться понемногу и часто.

Нередко процессы старения развиваются неравномерно. Иногда старение кожи опережает старение внутренних органов, а иногда бывает наоборот: кожа остается в лучшем состоянии по сравнению с состоянием внутренних органов. Вообще, здоровье кожи определяется здоровьем организма. И если хотя бы один внутренний орган поражен или нарушена его работа, то последствия незамедлительно проявятся на коже лица. Особое влияние на состояние внешнего покрова человеческого тела оказывает работа эндокринной, нервной и пищеварительной систем.

Значительно влияет на состояние кожи эмоциональное состояние человека. Доказано, что положительные эмоции усиливают кровоснабжение, таким образом улучшая питание кожи и ее состояние. И наоборот, негативные переживания вызывают спазм сосудов, ухудшают кровоснабжение, снижают деятельность желез кожи, тем самым ухудшая и состояние кожи, и общее самочувствие.

Негативно сказывается на коже и переутомление, стресс, нервное напряжение, физические и умственные перегрузки. Малоподвижный образ жизни и недостаточное пребывание на свежем воздухе так же плохо влияют на состояние кожи, как и курение, злоупотребление спиртными напитками, неправильное питание. Пагубно влияет на кожу лица резкое похудение или стремительная прибавка в весе. При резком похудении на коже образуются складки, она становится сухой и морщинистой. Чрезмерная полнота приводит к растяжению эластичных волокон кожи, что в дальнейшем ведет к появлению морщин. Поэтому очень важно следить за сохранением постоянной массы тела, особенно после 30 лет, стараться проводить достаточно времени на свежем воздухе, заниматься спортом или регулярно делать физические упражнения.

Иногда появление морщин провоцируют некоторые характерные особенности анатомического строения. Например, искривленная осанка, сутулость приводят к появлению двойного подбородка и морщин шеи. Иногда первые морщины возникают уже в 10–20 лет. Они появляются из-за частого сокращения мышц у людей с подвижной мимикой. Следует избавляться от привычки гримасничать во время разговора или смеха, морщить нос или поднимать брови, стремясь ярко выразить свои эмоции. Все эти привычки ведут к появлению сначала вертикальных и горизонтальных складок на лбу и переносице, а затем глубоких и длинных морщин, бороздящих лицо на щеках от основания носа по обе его стороны к уголкам рта и ниже.

Возрастные изменения в организме вызывают ослабление мимических мышц лица, что также приводит к появлению морщин. Вначале появляются морщины на лбу: горизонтальные – следы горестных размышлений и забот, вертикальные – морщинки сосредоточенности.

К 15–20 годам возникают морщинки у наружных углов глаз, так называемые гусиные лапки, или морщинки смеха. В 30 лет более заметными становятся продольные морщинки на верхних веках. У женщин они появляются быстрее, чем у мужчин, поскольку у женщин чаще бывает привычка щурить глаза. Также гусиные лапки возникают у близоруких людей, которые не пользуются очками и линзами.

В 25–30 лет явственнее проявляются складочки на месте ямочек на щеках. К 35–40 годам эти морщины удлиняются и соединяются под подбородком в глубокой складке. Носогубные морщинки, или морщины скорби (риктус), также появляются после 30 лет. Обостряются линии скорби, которые всегда сильно старят женщину и придают лицу печальное и недовольное выражение. Чтобы избежать углубления этих морщин, специалисты рекомендуют по возможности держать челюсти слегка разжатыми.

В 40 годам кожа становится более сухой и морщинистой, особенно в области основания носа и вокруг рта. Вдоль края верхней губы и на подбородке возникают так называемые обезьяньи, или мартышкины, морщины, которые появляются из-за привычки сжимать губы и вытягивать их трубочкой.

Морщины на шее также могут возникнуть и достаточно молодом возрасте. Спровоцировать это может неправильное положение во время сна, когда голова расположена на высокой

подушке или слишком низко пригибается к телу. Не рекомендуется также заниматься чтением в постели. Нужно во время сна стараться чуть приподнимать подбородок и лежать прямо на спине или на боку, следя за тем, чтобы на шее не собирались складки. Неправильная осанка при ходьбе или во время сидячей работы, когда голова долго находится в опущенном положении, – все это тоже формирует нежелательные складки на шее.

Многие женщины, чтобы скрыть морщины и дряблость шеи, носят высокие воротники, шарфики и косынки. Но это мешает свободному движению шеи и головы, что, в свою очередь, приводит к нарушению нормального кровоснабжения и питания кожи, тем самым усиливая ее сухость и дряблость.

Профилактику морщин кожи лица следует начинать уже в 30 лет, однако, если это время упущено, можно начать и позже.

Чтобы сохранить упругость кожи шеи, нужно регулярно мыть шею и затем растирать ее мягким махровым полотенцем. Как и для кожи лица, необходимо делать время от времени массаж шеи, гимнастику, накладывать лечебные маски и т. д.

Для сухой увядающей кожи, т. е. кожи с пониженным салоотделением, рекомендуется проведение разного рода солевых процедур. В первую очередь это компрессы. Для приготовления компресса потребуется 5 г соли и 250 мл воды. Соль нужно растворить в воде, смочить в этой смеси ватный тампон или сложенную в 4–6 раз марлю. Этот компресс следует легкими похлопывающими движениями прикладывать к шее и лицу. Прodelывать это нужно не менее 3–5 мин. Лицо и шею предварительно надо очистить. Очень полезны различные лечебные, питательные и смягчающие маски. Чтобы успешнее бороться с морщинами, важно избавиться от лишних гримас. Можно даже обратиться к своим близким с просьбой изредка напоминать вам о необходимости избегать гримас. Важно также зафиксировать в памяти то мышечное ощущение, которое возникает во время разговора и смеха без лишних гримас. Разного рода полезные процедуры и систематическая работа над собой дадут положительные результаты уже через месяц. Даже за 2–3 недели можно добиться некоторых улучшений, например разгладить морщинки на лбу, уменьшить складки вокруг рта и в уголках глаз. Главное – не останавливаться на этом и продолжать регулярно проводить полезные процедуры.

Избавиться от морщин на лбу поможет одно нехитрое средство, которое можно использовать дома в любое удобное время, например во время просмотра телевизора или чтения книги. Нужно взять полоску тонкой гладкой бумаги, кальки, целлофана и тонкого пергамента, обильно смазать ее каким-нибудь питательным кремом и плотно наложить на предварительно очищенный лоб. Сверху бумагу можно накрыть и закрепить эластичным бинтом, марлей или ленточкой. Такую маску нужно держать на лбу 15–20 мин, затем снять, а лоб ополоснуть водой и промокнуть мягким полотенцем.

Такую повязку-компресс можно делать ежедневно, а по возможности и 2 раза в день. Пользоваться ею надо до тех пор, пока морщины на лбу не разгладятся. Иногда результат виден уже через 15–20 дней, когда морщины лба теряют свою выпуклость.

Женщинам после 35 лет рекомендуется применять наряду с бумажной повязкой парафиновую маску. Курс парафиновых масок нужно проводить 1–2 раза в год, а тем, у кого на лбу глубокие морщины, можно делать его чаще – 2–3 раза в год. Особенно актуальны данные процедуры весной и осенью.

Помогает укрепить мышцы лба одно нехитрое упражнение. Нужно попеременно опускать и поднимать веки вниз и вверх, следя за тем, чтобы лоб при этом не морщился. Такое упражнение надо делать по меньшей мере 1–2 раза в день в течение 1–2 минут. При этом можно также для большей эффективности прикладывать к морщинкам на лбу руку и придерживать их по время движений глаз.

## Веснушки

Веснушками называются мелкие пигментные пятна на коже лица, которые проявляются на лице и иногда на коже тела уже в 4–6 лет. У некоторых людей веснушки могут появиться и в более зрелом возрасте под влиянием солнечного облучения при загаре. Обычно они бывают у людей с нежной, тонкой и чувствительной кожей, преимущественно у рыжеволосых и блондинок. Веснушки могут быть едва заметны осенью и зимой, но в весенне-летний период они обильно высыпают на коже. Как правило, они более заметны на открытых участках кожи лица – на носу, веках и скулах, меньше – на лбу, висках и подбородке. Ведь именно открытые участки кожи подвергаются сильному воздействию солнечных лучей. Наиболее интенсивные по цвету и количеству веснушки наблюдаются в 20–25 лет. Их количество может увеличиваться до 30 лет, затем они появляются все реже, а в пожилом возрасте веснушки становятся бледнее, меньше и иногда полностью исчезают.

Обычно цвет и яркость веснушек зависят от цвета волос и кожи, а также от силы и продолжительности солнечных ванн. Поэтому, если есть желание избавиться от веснушек, нужно в первую очередь ограничить время пребывания на солнце и по возможности защищать свое лицо от прямых солнечных лучей.

Профилактика веснушек обычно начинается ранней весной, до того момента, когда они станут ярче. В начале лечения не рекомендуется применять сильнодействующие средства, иначе возникнет своего рода привыкание и кожа уже не будет реагировать на другие, более слабые препараты. Кроме того, некоторые сильнодействующие средства могут вызвать обратную реакцию и приведут к еще более стойкой пигментации, которая с большим трудом поддается какому-либо лечению. Иногда такие веснушки остаются до глубокой старости. Сильные средства также могут вызвать острый дерматит – воспаление кожи с развитием красноты и пузырьков и последующим появлением чешуек и корок. В связи с этим женщинам, предрасположенным к веснушкам и пигментации кожи, не рекомендуется проводить курсы гигиенического массажа и прочие активные лечебные процедуры в марте и апреле.

Полезно также в профилактических целях принимать в общепринятой дозировке аскорбиновую и никотиновую кислоту. Последняя ослабляет чувствительность кожи к солнечным лучам. Витамин С нужно принимать по 1–1,5 г до еды 3 раза в день в течение 2–3 недель. Никотиновую кислоту (витамин РР) – по 0,01 г после еды 3 раза в день тоже в течение 2–3 недель. После каждого курса нужно делать перерыв на 1 неделю. Таким образом следует проводить подряд 2–3 курса. В зимне-весенний период необходимо принимать в пищу продукты, содержащие витамин С. Это лимоны, апельсины, мандарины, кислая капуста, чай из шиповника, яблоки, зеленый лук, сок или варенье из красной и черной смородины и пр.

При веснушках рекомендуется также особая чистка лица. Полезно умываться кислым молоком независимо от типа кожи. Хорошо очищает кожу 3 %-ный раствор лимонной кислоты. Вообще кожу с веснушками полезно протирать, особенно на ночь, перед нанесением крема лимонным соком, если кожа жирная или нормальная. Сухую кожу необходимо смазывать этим соком лишь в тех местах, где находится много веснушек. Кроме лимонного сока, хорошо использовать сок грейпфрута, репчатого лука, кислой капусты, смесь уксуса, сока лимона и воды в равных пропорциях, настой хрена на столовом уксусе. По утрам рекомендуется вместо умывания протирать лицо ватным тампоном, смоченным подкисленной водой или сывороткой от простокваши.

В качестве защитного крема от солнечных лучей, особенно с наступлением теплых солнечных дней, следует использовать фотозащитный крем. Тем более это следует делать перед выходом на улицу. Через 15–20 мин после нанесения крема лицо надо покрыть тонким слоем защитной темной пудры. Подобные меры помогут защитить лицо от воздействия солнечных

лучей в течение 3–4 ч. Периодически рекомендуется менять защитный крем, чтобы не возникало привыкания. Каждый раз после возвращения домой необходимо удалять защитный слой и наносить его повторно только перед очередным выходом на солнце.

Применяя лечебные процедуры против веснушек, следует быть осторожным и стараться обходить зону глаз. Нельзя наносить защитный или отбеливающий крем на веки и кожу вблизи глаз. Перед нанесением на лицо защитного крема или другого средства следует обработать кожу вокруг глаз, а также нижнее и верхнее веко питательным кремом.

Для борьбы с веснушками применяются различные отбеливающие средства, в том числе маски. Такие средства используются в основном в конце марта – начале апреля, когда веснушки появляются на лице особенно интенсивно. Одним из отбеливающих средств является крем с ртутью. Перед применением его необходимо протестировать на индивидуальную переносимость. Для этого на кожу за мочкой уха нужно нанести тонкий слой крема и оставить его на 24 ч, затем смыть и посмотреть на состояние кожи. Если кожа покраснеет, покроется пятнами или сыпью и возникнет зуд, значит, данный препарат применять нельзя.

Косметологи не рекомендуют длительное время пользоваться отбеливающими и отшелушивающими кремами, содержащими ртутные препараты. Такие средства могут вызвать раздражение кожи, интоксикацию и т. д. Как и при любом лечении, обязательно нужно делать перерывы и давать коже отдых. Эти препараты также противопоказаны тем, у кого есть заболевания почек, десен, печени, и беременным и кормящим матерям.

Нельзя наносить кремы с ртутью на разгоряченное лицо или влажную кожу, а также после ванны, стирки, мытья головы. Нужно дать коже остыть и подсохнуть, иначе произойдет слишком сильная реакция.

Крем с ртутью можно наносить тонким слоем на чистую кожу лица на ночь за 40–60 мин до сна. Однако делать это следует нечасто, чтобы не пересушить кожу и не вызвать раздражения.

Помимо кремов с ртутью, существуют и другие отбеливающие средства: мази, кремы, маски, содержащие пергидроль или перекись водорода, молочную или лимонную кислоту. Такие средства нужно применять только в свежем виде, поскольку уже спустя 1 неделю они утрачивают свои лечебные свойства (особенно это относится к препаратам, содержащим пергидроль).

На первых этапах лечения отбеливающие кремы применяют лишь по утрам, а вечером на кожу лица наносится какой-нибудь питательный крем. Постепенно, когда кожа начинает привыкать к этим препаратам, можно применять отбеливающие кремы вечером, а утром пользоваться защитным кремом.

Предпочтение следует отдавать отбеливающим мазям, приготовленным на основе жирных кремов: в них нет воды, поэтому они не способствуют проникновению токсичных веществ в организм через кожу.

Применяя отбеливающие кремы, необходимо в течение первых 10–12 дней отказаться от умывания водой с мылом как утром, так и вечером. Это относится ко всем типам кожи, поскольку дополнительное воздействие на кожу воды и мыла может вызвать сильное раздражение. Вместо этих привычных средств можно использовать для умывания кислое молоко (особенно для жирной кожи), а вечером лосьоны. Также можно протирать лицо ватой, смоченной в кипяченой охлажденной воде. На область вокруг глаз при этом нужно нанести питательный крем. За 20–25 мин перед выходом на воздух участки кожи с веснушками смазываются отбеливающим кремом, затем промакиваются бумажной салфеткой и все лицо покрывается тонким слоем защитной пудры.

Спустя 10–12 дней с начала проведения сеанса отбеливания кожи можно начинать умываться водой.

При этом отбеливающим кремом следует обрабатывать кожу по вечерам, а утром пользоваться защитным кремом.

Чтобы усилить воздействие процедур, можно протирать кожу перед нанесением отбеливающего или защитного крема 3 %-ной перекисью водорода. Если кожа жирная, то применять перекись водорода можно в течение 2 недель, затем сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс.

При нормальной и жирной коже вместо мазей с ртутью можно применять 2 %-ный салициловый спирт. Его в основном используют по вечерам, перед нанесением на кожу питательного крема. Утром лицо обрабатывается защитным кремом. Нормальную кожу можно очищать лосьоном, обрабатывая отдельно участки с веснушками 2 %-ным салициловым спиртом. Жирную и уплотненную кожу следует обрабатывать 2 %-ным салициловым спиртом, нанося его на лицо пальцами после очищения кожи водой с мылом. После этого, когда кожа подсохнет, наносится тонкий слой отбеливающего крема. Салициловый спирт можно использовать ежедневно в течение 2 недель, а затем 3–4 дня вместо него применять для умывания кислое молоко или лимонный сок, после которых на кожу лица наносить крем. Спустя некоторое время можно вновь приступить к применению салицилового спирта по вечерам, а утром наносить на лицо защитный крем.

После курса с применением салицилового спирта нельзя сразу приступать к отбеливанию кожи с помощью специальных кремов, особенно если после использования салицилового спирта наблюдается раздражение кожи. Также в это время нельзя мыть и мочить лицо водой, поэтому для очищения кожи лучше пользоваться растительным маслом. Ватный тампон нужно смочить в масле и легко протереть лицо, затем промокнуть его мягкой полотняной салфеткой и припудрить рисовой или картофельной мукой.

О том, какие маски следует применять при веснушках, подробно рассказывается в разделе, посвященном лечебным маскам.

## **Пигментные пятна**

Пигментные пятна, или хлоазма, – это пятна различной величины и формы. Их окраска может варьироваться от светло-желтого до темно-коричневого и бурого цветов. Эти пятна возникают только у женщин. Они могут появиться в любом возрасте и в силу самых разных причин. Чаще всего хлоазма появляется у женщин со смуглой кожей и брюнеток. Кроме того, у таких людей пигментные пятна держатся дольше и с трудом поддаются лечению. Нередко они возникают в период беременности, особенно в весенне-летний период. Иногда они развиваются на фоне какого-либо гинекологического заболевания или болезней желудочно-кишечного тракта, печени и пр.

Чаще всего появление пятен провоцируют солнечные ожоги и длительное облучение.

Устойчивые темные пигментные пятна на коже лица иногда образуются из-за применения некачественных мазей и кремов или косметических средств, не подходящих для данного типа кожи. Наибольшее раздражение могут вызвать кремы, мази и другие препараты, содержащие ртуть, серу или висмут. Людям с очень чувствительной кожей лица, особенно к воздействию солнечных лучей, не рекомендуется злоупотреблять различными парфюмерными жидкостями перед выходом на улицу, тем более в жаркую солнечную погоду. В противном случае может возникнуть стойкая коричневая пигментация.

Очень часто у женщин в климактерический период наблюдается потемнение кожи в области от мочки уха и вниз по боковой поверхности шеи. Специалисты установили, что именно в этом месте женщины обычно смазывают свою кожу духами, и это продолжается годами.



Поэтому духи лучше наносить на кожу у висков или на волосистую часть головы в направлении ушной раковины. Здесь кожа грубее и не так болезненно будет реагировать на воздействие внешних раздражителей. Помимо этого, можно наносить духи на внутренний сгиб локтя: ведь здесь кожа обычно защищена от попадания солнечных лучей. Менее чувствительна также шея в области затылка. Здесь кожа часто потеет, т. е. может защитить себя естественным образом от солнца, и является более плотной и грубой по сравнению с кожей на боковой поверхности шеи.

## **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.