

Светлана Колосова

# Как ухаживать за собой



# Светлана Колосова

## Как ухаживать за собой

*Текст предоставлен издательством «Научная книга»  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176963](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176963)*

### Аннотация

Быть привлекательной и всегда иметь цветущий вид так непросто! Требуется прилагать огромные усилия, чтобы кожа была здоровой и чистой, глаза – ясными, волосы – пышными... да мало ли забот у женщины. Но чтобы «битва» за свою красоту не отнимала у взрослой женщины массу сил и энергии, начинать ее нужно в раннем возрасте. Помогите своей дочери, научите ее быть всегда красивой! А если Вы сильно заняты, у Вас мало свободного времени, то просто подарите своей малышке книгу «Как ухаживать за собой». В этой замечательной книге Ваша дочка почерпнет массу полезных сведений по уходу за кожей лица, по поддержанию в идеальном состоянии рта и зубов, рук и ног, глаз... Она узнает, как правильно подобрать косметические средства, которыми ей можно и нужно пользоваться, научиться сама составлять и наносить маски, примочки, компрессы, которые помогут ей сохранить красоту и молодость кожи на долгие долгие годы.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Светлана Колосова

## Как ухаживать за собой

### Введение

В любом возрасте женщине хочется быть самой красивой и самой привлекательной. И с этим ничего не поделаешь, так уж устроены мы, женщины, так велит нам наша природа, с законами которой не поспоришь. Вспомни, когда ты была совсем маленькой девочкой детсадовского возраста, разве не заглядывала ты с интересом в зеркало, любуясь своими косичками с огромными бантами?

А уж если тебе предоставлялся шанс «навести порядок» в маминой косметичке или на туалетном столике, ты не боялась никакого самого страшного наказания, лишь бы посмотреть, как действует мамина губная помада или лак для ногтей. В маминой спальне стоял удушливый запах духов, целый флакончик которых ты пролила на одеяло, зеркало было измазано лаком и кремом, и это грозило тебе ужасной перспективой не пойти сегодня гулять во двор и простоять весь вечер в углу. Но ты все равно была непреклонна в своем желании стать красивой – и вся история повторялась вновь.

Конечно, не всегда женщины пользовались такой замечательной косметикой, какая доступна им в наше время. Те

разноцветные яркие баночки, флакончики и коробочки, которые так привлекают твой взгляд в магазинах, торгующих косметикой, показались бы женщинам Средневековья настоящим чудом. Ведь они творили чудеса со своей внешностью, используя при этом совершенно немыслимые средства. Брови подкрашивали сурьмой, вместо румян в ход шел свекольный сок, а вместо туалетного мыла – обычная древесная зола.

Волосы древние красавицы окрашивали с помощью соков и отваров различных трав и плодов растений. А уж по поводу идеально красивого лица разные народы и в разные периоды истории явно не были единомышленны.

Например, в Испании, по-настоящему красивой женщиной считалась черноволосая, черноглазая и чернобровая, на Руси же, наоборот, издавна женская красота воспевалась в образе русоволосой и синеглазой красавицы с длинной косой. А вот в Мексике в древние века к волосам маленьких девочек специально подвешивали небольшой шарик из каучука, который закрепляли строго на уровне ее глаз. Делалось это для того, чтобы девочка, следя за шариком, постоянно была вынуждена косить глазами. И, в результате, становилась косоглазой. Ты, конечно, только возмутилась бы таким безобразием, а у древних индейцев косоглазие признавалось одним из символов настоящей женской красоты.

Вот какая огромная разница в мнениях существовала, да и по сей день существует, когда речь заходит о женской кра-

соте и привлекательности. Но в одном все мнения сходятся: красота женщины – это ее мощное оружие, с помощью которого она очаровывает и завоевывает мужчин. Потому-то и была придумана косметика, как средство, превращающее любую женщину в красавицу.

В этой книге ты узнаешь о том, какими косметическими и гигиеническими средствами тебе можно и нужно пользоваться уже сейчас, а какими – отложить на потом. Кроме того, ты научишься самостоятельно готовить некоторые простые, «домашние» средства, которые помогут заботиться о здоровье и красоте твоей кожи, освоишь несложные правила по уходу за своей внешностью.

Ведь иметь ухоженную, здоровую кожу, цветущий вид и бодрое жизнерадостное настроение – это уже большой шаг к тому, чтобы стать по-настоящему неотразимой и уметь завоевывать капризные мужские сердца. А учиться этому искусству, наверное, никогда не рано. Поэтому, дорогая юная дама, твой успех требует от тебя только огромного желания стать красивой и совсем небольшой доли терпения. А все необходимые советы ты найдешь в этой книге.

# Глава 1

## Советы по уходу за кожей лица

В первой главе этой книги мне хотелось бы поговорить с тобой о том, как правильно ухаживать за кожей лица. Каждой девочке твоего возраста просто необходимо знать о всех особенностях кожи, чтобы не ошибиться в подборе средств для ухода за ней. Да-да, ты не ослышалась, уже именно сейчас нужно начинать проявлять регулярную заботу о здоровье и красоте своей кожи, поскольку в будущем ты решила стать настоящей покорительницей мужских сердец. И если ты втайне мечтаешь быть похожей на ослепительно улыбающуюся девушку с обложки модного журнала, который ты так любишь перелистывать по вечерам – эти советы как раз для тебя.

Заметь, что прежде всего бросается в глаза на этих замечательных фотоснимках из журнала – не только на редкость правильные черты лица или ярко накрашенные губы, а ухоженная и привлекательная кожа. Поддерживать состояние своей кожи в «хорошей форме» – это тоже труд, но каков результат! Поэтому не стоит откладывать «на потом» чудесное превращение в красавицу, а уделить некоторое внимание своей внешности уже сейчас. Тем более, что занимает это не так уж много времени.

С чего же следует начинать, если не хочешь, чтобы твоя кожа вызывала у тебя огорчение и разочарование в своей внешности? Первым делом я бы посоветовала тебе правильно определить свой тип кожи, ведь все косметические средства по уходу за кожей имеют свои особенности и подходят далеко не всем, особенно девочкам твоего возраста, у которых кожа еще очень нежная и легко подвергается раздражению.

Типы кожи принято разделять на три основных – это сухая, жирная и нормальная, четвертый тип – смешанный или комбинированный (он встречается довольно часто). Существует еще и проблемная кожа, но об этом типе кожи мы поговорим немного позже.

Чтобы определить свой тип кожи, тебе потребуется всего лишь зеркало и тонкая бумажная салфетка. Вполне вероятно, твой тип кожи можно отнести к нормальному: в этом случае кожа обычно гладкая, на ее поверхности незаметны расширенные поры и нет никаких признаков шелушения или раздражения. Угри и мелкие прыщики при этом редко доставляют тебе беспокойство.

На бумажной салфетке, если ее приложить на несколько секунд к лицу, не остается жирных пятен. Такой коже можно только позавидовать, она выглядит просто замечательно, и, к сожалению, в наше время встречается довольно редко.

Если же кожа лица лоснится, несмотря на то, что ты совсем недавно умывалась с мылом (причем делаешь это каж-

дый день утром и вечером), а на салфетке, приложенной к коже, проступают жирные пятна – значит, у тебя жирная кожа, которая потребует от тебя особого внимания к ней. Кроме того, обладательницы жирной кожи чаще подвержены появлению на ней заметных глазу черных точек – угрей и различного рода прыщиков, так как поры жирной кожи всегда расширены и способствуют быстрому проникновению микробов.

Погляди внимательно в зеркало: особенно заметны расширенные поры и угри на выпуклых участках кожи – это подбородок, нос и скулы. Однако тебе не стоит отчаиваться, все эти мелкие неприятности с твоей кожей вполне поправимы, существует множество отличных средств по уходу за такой кожей. Они помогут тебе расправиться с угревой сыпью и защитят твою кожу от инфекции и воспаления. К тому же, несмотря на все проблемы, жирная кожа долго остается упругой и эластичной – и это очень большой ее плюс.

Если кожа лица шелушится, легко обветривает, то тогда у тебя, скорее всего, сухая кожа. В холодную погоду такая кожа может быть склонна к покраснению от мороза и ветра и нередко причиняет тебе болезненные ощущения, когда ты возвращаешься домой с прогулки. Тем не менее, на сухой коже не заметишь излишков кожного жира, а угри и прыщи – крайне редкое явление, потому что поры хорошо стянуты.

Сухая кожа на вид кажется матовой, бархатистой, пожалуй, ее можно даже назвать «мраморной», а такая кожа, кста-

ти, считалась одним из идеалов красоты взрослых женщин во многих странах мира в прошлых столетиях. Так что при хорошем уходе за сухой кожей она не доставит тебе лишних проблем.

Бывает и так, что тип кожи неодинаков у одного и того же человека. Например, на носу и подбородке может быть жирная кожа, а на лбу, щеках и веках – сухая или нормальная. В этом случае говорят о смешанном, или комбинированном типе кожи. Если ты поняла, что у тебя именно такая ситуация, постарайся запастись терпением, так как твоя кожа потребует уделять ей немного больше времени и использовать разные косметические средства для каждого участка кожи.

Есть в косметике и такое понятие, как проблемная кожа. Такая кожа обычно слишком бледная, не очень упругая, легко подвержена раздражению, на ней часто появляются красные и даже светло-коричневые пятнышки. Стоит только пройтись по улице в сильный ветер или попасть под колкий снег зимой – и возникают проблемы. Кожа приобретает довольно нездоровый вид. Проблемной коже обязательно нужен дополнительный уход. Однако и у этого типа кожи есть некоторые преимущества. Такая кожа обычно очень нежная, тонкая, редко грубеет и не нуждается в отбеливании.

Итак, мы выяснили, что любой из типов кожи обладает своими достоинствами и недостатками. Однако для всех без исключения остается в силе основное правило: нужно постоянно ухаживать за кожей, даже если сейчас она не дает тебе

никакого повода для переживаний. Сохранить нормальное состояние кожи, забывая о регулярном гигиеническом уходе, достаточно сложно.

Под влиянием холода, жары, сильного ветра, пыли, грязи и потоотделения нормальная кожа при такой забывчивости с твоей стороны может измениться, стать слишком жирной или сухой. А это потребует от тебя дополнительных усилий по уходу за ней.

Думаю, что не стоит лишний раз напоминать тебе о необходимости ежедневного утреннего ритуала умывания. Пожалуй, ты уже достаточно взрослая для того, чтобы не забывать о нем каждое утро, собираясь в школу. Однако и здесь не все так просто.

Дело в том, что вода является самым главным косметическим средством, но в то же время вода иногда может сослужить тебе плохую службу, если пользоваться ею неправильно. Ведь скорее всего, ты умываешься водой из-под водопроводного крана, а она содержит в себе очень много вредных веществ, которые могут заметно ухудшить состояние твоей кожи.

Лучше всего применять для умывания смягченную воду, а не жесткую, которая течет из крана. Чтобы из жесткой воды получить мягкую, тебе необходимо прокипятить ее, причем довольно долго, в течении 40–60 минут, а после этого дать ей некоторое время отстояться. Так что не ленись и запасайся пригодной для умывания кипяченой водой с вечера, оставив

ее в отдельной посуде в нужном для тебя количестве.

Если же ты настолько занята другими делами, что у тебя не хватает времени, можно также попросить об этом маму или бабушку – пусть они помогут тебе. Ну, в крайнем случае, если все члены твоей семьи – очень занятые люди, но в доме найдется немного пищевой соды или буры, ты можешь приготовить мягкую воду гораздо быстрее. Добавь в обычную водопроводную воду 1/2-1 чайную ложку буры или соды, – и вода вполне приемлема для умывания.

# 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.