

Сделай сама себя

http://trans-tema.com/sdelay_sama_sebya.htm

Лечебная косметика. Уход за кожей лица

Уход за лицом поможет вам сохранить свежесть и упругость кожи, но делать косметические процедуры следует систематически, при этом учитывая тип кожи.

Кожа бывает: сухая, жирная, нормальная. У большинства людей кожа лица смешанная. Присмотритесь внимательно, и вы заметите, что лоб, нос и подбородок дают отблеск больше, чем щеки. Это значит, что эти участки кожи - жирные, а на щеках, вокруг глаз кожа более сухая. Каждый тип кожи имеет свои отличительные особенности. Так, сухая кожа более тонкая, нежная, часто кажется сильно стянутой. Сухая кожа часто шелушится, плохо переносит воду, на ней быстрее образуются мелкие морщинки. Жирная кожа покрыта жирным налетом, поры расширены. Поэтому в поры может попадать пыль, это способствует появлению угрей или прыщей.

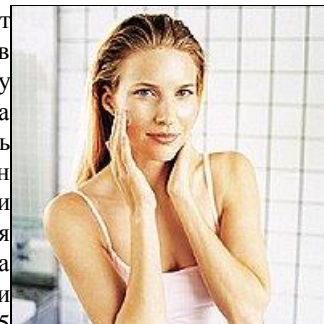
Уход за сухой кожей может включать питательные маски, умывания, компрессы. При этом необходимо подбирать такие косметические средства, которые бы не способствовали ее высыханию.

Полезно сухую кожу смазывать жирным кремом, протирать после снятия косметики, тампоном, смоченным оливковым маслом. Умываться следует без мыла или мылом со специальными травяными добавками, например с мятой, которая благотворно влияет на состояние сухой кожи.



Умывание водой можно заменить протиранием лица специальными лечебными травяными отварами (шалфей, мята, подорожник, тысячелистник). Хорошо умываться овсяными хлопьями (геркулесом) или отрубями, размоченным ржаным хлебом, протирать кожу теплым растительным маслом. Для умывания следует приготовить все заранее: полотенце, мисочку, составить массу. Умывание овсяными хлопьями делают следующим образом: в мисочку или чашечку помещают одну чайную ложку овсяных хлопьев, заливают тремя стаканами кипятка. Мисочку накрывают крышкой и махровой салфеткой на полчаса. Затем массу наносят на лицо и держат в течение 5-7 минут. Лучше, если вы в это время отрешитесь от забот и сможете спокойно полежать. Затем лицо ополаскивают отваром трав или прохладной кипяченой водой. Эта процедура несложная, но приносит пользу.

Умывание отрубями делают следующим образом: столовую ложку отрубей заваривают кипятком. Сосуд с содержимым накрывают крышкой и махровой салфеточкой, настаивают в течение 15-20 минут. После того как каша распарилась в нее добавляют одну столовую ложку молока, хорошо размешивают и наносят на лицо тампоном из ваты. Массу можно оставить на лице 5-7 минут, после чего смыть отваром трав или водой. При этом лучше чередовать ополаскивание лица, попеременно смачивая его то холодной, то теплой водой. С древних времен люди заметили благотворное влияние такой косметической процедуры, как маски. Для сухой кожи можно применять маски из ягод, самая популярная - клубничная и овощей - огурцов, картофеля или петрушки. Маски делают следующим образом: очистите лицо лосьоном, затем нанесите на него заранее составленную смесь, состоящую из ягод клубники, нескольких капель водки или спирта, двух ложек молока, щепотки пищевой соды. Эту массу нанесите на лицо, оставьте на 10-15 минут. Затем маску снимают, ополоснув кожу отваром из трав или водой. При этом можно лицо не вытирать полотенцем, а подсушить на воздухе. Когда будете выбирать ягоды, то берите самые спелые - 3-4 штуки.



Можно делать маску из желтка куриного яйца, вареного картофеля, земляники, дыни, арбуза, персика. Можно использовать дрожжи, льняное семя. Горячие компрессы способствуют продлению свежести и упругости кожи, при этом полезно делать компресс не только на лицо, но и на шею. Для этого готовят заранее отвары из трав, цветов, шишек. Отвары готовят следующим образом: помещают зеленую массу в мисочку или чашечку, заливают кипятком, настаивают под крышкой.

Можно отваром смачивать хлопчатобумажные или льняные салфетки, а можно использовать и ватный тампон. Если есть марля, то можно сложить ее в несколько слоев и пропитать отваром. Когда все готово - лицо необходимо смазать жирным кремом, затем плотно положить на лицо смоченную в горячем отваре салфетку и держать до полного остывания. Можно менять компрессы, чередуя то горячий, то холодный. Полезно для сухой кожи делать масляные компрессы.

Эта маска из нескольких компонентов необычна тем, что включает в свой состав не только дикорастущие растения, но и злаки и растительное масло. Расскажем, как ее готовят. Набирают понемногу листьев молодой березы, листьев молодой крапивы, а также земляники. Все тщательно промывают несколько раз в дуршлаге прохладной водой, затем мелко нарезают, выжимают сок. Берут одну столовую ложку геркулеса, засыпают его в агрегат (кофемолку, миксер или проворачивают через мясорубку). Полученную массу помещают в эмалированную мисочку, добавляют сок трав и растительное масло (кукурузное, оливковое, подсолнечное), перемешивают. Вместо хлопьев геркулеса можно взять зерна риса. Пропорции следующие: одна столовая ложка перемолотой крупы, одна столовая ложка сока



смеси перечисленных трав, одна столовая ложка любого растительного масла. Маска полезна для сухой кожи. Уход за жирной кожей более сложен, так как она быстрее загрязняется. Жирную кожу следует чаще протирать, умывать, ополаскивать, применяя такие косметические и народные средства, которые бы способствовали ее подсушиванию. Жирную кожу на ночь можно мыть хорошим туалетным мылом. Протирать ватным тампоном, смоченным в составе, состоящем из камфорного спирта и кипяченой воды (1:1).



Хорошо очищает жирную кожу молоко. Для этого его наливают в блюдечко и смачивают тампон или кусочек ваты, марли, затем протирают кожу лица. Отвар из трав, листьев целебных растений, овощей или фруктов также может быть полезен для протирания лица. Для сохранения упругости и свежести кожи воспользуйтесь отваром из листьев петрушки с добавлением отрубей. Приготовляют его следующим образом: зелень петрушки промывают, мелко нарезают, заливают кипятком, настаивают 15-20 минут. Затем процеживают, добавляют две столовые ложки отрубей, все размешивают и наносят на лицо. По истечении 15-20 минут снимают, лицо ополаскивают отваром или водой. Для очищения кожи можно делать маски из дрожжей, кислой капусты, белка куриного яйца, зеленого горошка. Можно порекомендовать маску из нескольких компонентов, обладающую антисептическими, противовоспалительными свойствами, хорошо очищающую жирную кожу. Маску можно приготовить следующим образом: чисто вымыть, а затем мелко нарезать листья молодой крапивы, подорожника, полевого хвоща, все тщательно перемешать в эмалированной мисочке. Взять лимон, очистить его от цедры, выжать через соковыжималку или воспользоваться миксером. Полученный сок добавить в зеленую массу, размешать. Пропорция такова: одна столовая ложка зеленой кашицы, одна столовая ложка сока лимона. На заранее очищенную кожу лица накладывают кусочек марли, хорошо пропитанной полученной смесью, аккуратно расправляют ткань, так, чтобы она плотно прилегала к коже лица, а зеленая масса не сползала и не растекалась. По истечении 20 минут маску снимают, лицо ополаскивают отваром или прохладной водой, смазывают питательным кремом. Удобнее эту маску делать полулежа или лежа, при этом лицо должно быть расслаблено, тело - в состоянии полного покоя.

Нормальная кожа также нуждается в систематическом уходе. Вам не повредят питательные маски, ополаскивания, умывания, протирания. Хорошо зарекомендовала себя паровая ванна, применяемая для очищения кожи. Делают ее следующим образом: в маленькую кастрюльку наливают кипяток, добавляют соль или крепкий настой трав (липы, ромашки, шалфея, подорожника). Наклоняют над кастрюлькой лицо так, чтобы оно плотно касалось ее краев. Накрываются махровым полотенцем. Пар должен проникать в поры кожи. Процедура займет 15-20 минут. Затем лицо ополаскивают. Подорожавшая ныне косметическая продукция не каждому стала по карману. Не печальтесь, вспомните о наших прапрабабушках, которые, обходясь растительными средствами, были свежи и прекрасны. Большинство отваров для протирания лица, масок, лосьонов можно сделать самим из знакомых нам растений, таких, как крапива, шалфей, подорожник, ромашка, мята, Melissa, а также из сока овощей, фруктов и ягод. Помните о том, что при приготовлении лосьона надо учитывать тип вашей кожи. То, что подходит для жирной кожи, может быть вредно для сухой или нормальной. Будьте внимательны!



Для сухой кожи полезны протирания отваром овса, льняного семени, алтея лекарственного. Активизирует и хорошо влияет на сухую кожу земляничный лосьон. Приготовить его можно быстро и без хлопот, имея под рукой 100 г земляники (полстакана), глицерин, кипяченую холодную воду. Пропорция такова: на 100 г земляники (садовой или лесной) 200 г кипяченой воды, пять капель глицерина. Подобные лосьоны можно сделать и из других ягод, например из клубники, черной смородины, малины. Эти протирания не только очищают кожу, но и питают ее, делают более эластичной, придают здоровый вид.

Для жирной кожи подходят настои, отвары из календулы, ромашки, шалфея, эвкалипта, тысячелистника. Эти травы обладают вяжущими свойствами, очищают и дезинфицируют кожу. Приготовить отвар можно как из сухих, так и из свежих трав. Для этого четыре ложки травы, которая должна быть хорошо промыта и измельчена, поместить в удобную емкость и залить горячей водой, но не кипятком, т.к. он может убить питательные вещества. После того как трава постоит десять минут под крышкой, накрытая махровой салфеточкой, можно посуду поставить на медленный огонь и кипятить 10-15 минут. Затем настоять в течение четырех часов, процедить через ситечко или марлю и добавить 50 г спиртовой настойки из эвкалипта или календулы. Полезно умываться кислым молоком, сывороткой, простоквашей, кефиром. Можно протирать или ополаскивать кожу подсоленной водой. Отвары из ромашки или шалфея, приготовленные заранее, можно использовать для протирания лица. Пропорция такова: одна чайная ложка трав на один стакан воды. Настой из овсяных хлопьев (геркулеса) поможет сделать кожу бархатистой. Для этого берут две столовые ложки геркулеса и заливают водой, настаивают, процеживают и при помощи ватного тампона наносят массу на лицо. Затем протирают тампоном, смоченным в лимонной воде, для этого сок лимона разбавляют кипяченой водой. Можно систематически делать умывание киселем. Для этого варят кисель, затем после остывания протирают кожу тампоном. Для приготовления киселя можно использовать молоко, клюквенный морс, лимонную воду. Пропорция такова: на две ложки морса или сока одна ложка крахмала, пол-литра воды. Доступны разнообразные маски из овощей, ягод, фруктов, как свежих, так и замороженных. Готовя различные маски, настои, отвары, помните о гигиене! Все взятые компоненты должны быть хорошо промыты, очищены. Желательно сполоснуть их кипяченой водой. Посуда, руки, ложечки, чашка, мисочка, блюдце, которыми вы собираетесь пользоваться, так же должны быть тщательно вымыты перед употреблением. Соблюдайте пропорции, не забывая о том, что хранить готовые лечебные отвары следует в прохладном темном месте. Лучше в холодильнике. При этом помните, что хранятся они непродолжительное время, всего два или три дня, поэтому не готовьте большие порции.

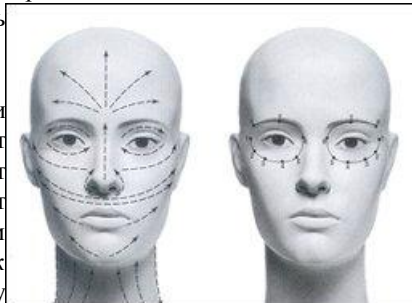
Массаж лица

Массаж - одно из самых полезных и доступных средств поддержания кожи в хорошем состоянии. В результате массажа равномерно повышается температура кожи лица. Перед массажем кожа лица должна быть тщательно очищена, затем следует нанести крем.

Массаж выполняют в следующей последовательности: Массаж вокруг рта начинают с середины подбородка и круговыми движениями слегка гладят кожу, мягко нажимая над верхней губой до середины носа. Повторяют 4 раза.

Массаж носа. Описывают пальцами маленький круг от основания до крыльев носа. Повторяют это мягкое легкое движение 4 раза. Массаж щек. Проводят ладонью от подбородка, через щеки, до висков. Гладить кожу следует плавно, в середине лица замедлить движение. Повторить 4 раза.

Массаж вокруг глаз. Круговые движения вокруг глаз начинают с основания бровей и массируют в направлении висков, затем дважды вокруг глаз. У висков замедляют движения, останавливаются и слегка нажимают на кожу висков. Крем не следует наносить близко к краю ресниц. Повторить 4-5 раз. Массаж лба. Массировать начинают от основания бровей, носа, в направлении висков, затем медленным движением массируют кожу висков, при этом мягко нажимая на нее. Повторяют 4-5 раз. Массаж требует времени. Не надо делать его наспех и в плохом настроении. Эту процедуру выполняют перед зеркалом, сидя или лежа. Перед массажем нужно приготовить все необходимое, надеть свободную одежду, принести крем, бумажную салфетку. Хорошо протереть кожу лица косметическим молочком или умыться. Руки и все принадлежности должны быть чистыми. После массажа полезно немного отдохнуть, закрыв глаза, думая при этом о приятном. После массажа хорошо ополоснуть кожу лица целебным отваром, составленным из ромашки, шалфея, подорожника, мяты или мелиссы.



Гимнастика для лица

Гимнастика лица в значительной мере способствует сохранению упругости кожи. Можно предложить несколько несложных упражнений, которые помогут поддерживать кожу в хорошем состоянии. Против морщин на лбу. Ладони рук прижимают с левой и правой стороны лба, у кромки волос (у корневой части). Глаза опускают и держат закрытыми несколько секунд, в это же время, не поднимая век, вращают глазами. Для того чтобы не опускались брови, на кожу надбровных дуг накладывают указательные пальцы. Брови высоко поднять, нажим пальцев усилить. Упражнение длится несколько секунд.

Против дряблости верхних век полезно положить кончики (подушечки) пальцев на надбровные дуги, глаза сильно зажмурить, через несколько секунд раскрыть глаза. Сделать это несколько раз. Против дряблости нижних век прижмите подушками пальцев кожу на скуловой выпуклости, глаза закройте. Зажмуривать глаза следует постепенно, в течение нескольких секунд, после полного закрытия глаз можно пальцы убрать с кожи лица. Для укрепления кожи щек необходимо раздвигать активно в стороны уголки рта. На расстоянии в 2 см от ушей кожу лица плотно прижать ребрами ладоней слева и справа.

Надувать щеки, при этом натягивать губы вперед в виде трубочки. Упражнение делают несколько секунд. Для укрепления мышц вокруг рта необходимо надувать щеки и как бы задувать пламя зажженной свечки, выдувать воздух изо рта. Для предупреждения морщин на подбородке и шее надо голову медленно отводить назад. При этом нижнюю губу вытянуть и стараться ею достать верхнюю губу. Упражнение проделать несколько секунд в напряженном состоянии. Затем расслабиться. Для предупреждения образования второго подбородка необходимо, сидя прямо, медленно вытягивать подбородок вверх, затем медленно наклонять голову то в одну, то в другую сторону. Теперь, когда вы уже знаете, как ухаживать за своей кожей, чтобы она была здоровой и красивой, чистой и белой без косметической «штукатурки», не грех побаловать свое самолюбие сознанием, что можно стать и вовсе неотразимой с помощью коробочки пудры, теней, туши и... Впрочем, подробный рассказ обо всей палитре визажиста у вас впереди...

