

Проверено лично!

100%
МАРМА ЖУРНАЛ

300 рецептов ухода за кожей



- МАСКИ • ПИЛИНГ • ЛИФТИНГ
- ПРОТИВ МОРЩИН и УГРЕЙ
- ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА и РУБЦОВ

книга под рукой

Мария Жукова
300 рецептов ухода за кожей.
Маски. Пилинг. Лифтинг. Против морщин
и угрей. Против целлюлита и рубцов
Серия «Книга под рукой»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7522233

Жукова, Мария 300 рецептов ухода за кожей. Маски. Пилинг. Лифтинг. Против морщин и угрей.

Против целлюлита и рубцов: АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-085776-0

Аннотация

Пилинг – «очистка, ошкуривание, отскабливание». Это один из самых популярных и эффективных способов ухода за кожей лица и тела. Еще в Древнем Египте люди «скоблили» кожу, чтобы сделать ее сияющей, избавиться от морщинок, шрамов, рубцов. На протяжении тысячелетий люди на всех континентах изобретали все новые и новые методы пилинга.

В книге описаны рецепты, которые помогут читателю сделать практически профессиональный пилинг у себя дома. Кроме того, вы узнаете о возможностях и опасностях экзотического и специального методов пилинга, которые можно получить в специализированных салонах, клиниках и на курортах.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Солнечный свет – за и против	9
Мода на фарфоровую кожу	9
Солнечный свет – враг или нет?	12
Инструкция по принятию солнечных ванн	13
Вода. Увлажнение внутри и снаружи	15
Вода внутрь	16
Вода наружу	17
Качество косметики	18
Другие факторы воздействия на кожу	22
Курение	22
Сон	23
Здоровое питание – здоровая кожа	25
Примерная диета для красоты кожи, волос и ногтей	26
Варианты первого завтрака	26
Второй завтрак	26
Обед	26
Полдник	27
Ужин	27
Перед сном	27
Несколько рецептов для красивой кожи	27
Лепешки из пророщенной пшеницы	27
Вишневый десерт	28
Филе лосося под бальзамическим соусом	28
Глава 2	30
Целлюлит. Мы – не апельсины!	31
Структура кожного покрова	32
Образование целлюлита. Причины	32
Образ жизни	33
Возраст	34
Питание	34
Стрессы	34
Лечение целлюлита	34
Морщины и морщинки	36
Семь причин для морщин	37
Черные точки и прыщи	39
Причины возникновения прыщей	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Мария Жукова
300 рецептов ухода за кожей. Маски.
Пилинг. Лифтинг. Против морщин и
угрей. Против целлюлита и рубцов

© Жукова М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Введение

Чистая, ровная, свежая кожа – заметить в толпе здорового, полного жизни человека не так уж и сложно. Это буквально написано на его лице. Моя кожа никогда мне не нравилась, каждое воспаление, шелушение и потемнение я воспринимала как трагедию. Сейчас я понимаю, что для того, чтобы поддерживать свой свежий вид в тонусе, достаточно было регулярного ухода, но тогда я тратила большие деньги на специалистов, которые могли обеспечить мне лишь кратковременный эффект. Когда я увидела возвращение недостатков кожи через неделю после посещения очередного салона, я подумала: «Ну уж нет, должен быть другой вариант». И такой вариант нашелся.

Первым пилингом, который я опробовала, был молочный скраб с косточкой абрикоса (в книге есть его рецепт). Первый блин, как всегда, оказался комом. Запомнив движения специалистов в салоне, я попыталась повторить процедуру – и переборщила. На лбу и подбородке осталась пара царапин от моих попыток сделать себя красивой.

Домашний пилинг в сравнении с остальными средствами по уходу за кожей действительно сопряжен с опасностью попортить свою внешность. Пилинг – довольно агрессивный метод ухода, он заключается в соскабливании отмерших клеток кожи. Глубокий пилинг достигает второго слоя кожи – дермы. И может приносить как чудесные результаты, так и неприятные повреждения. Поэтому к изготовлению и нанесению пилинга нужно относиться с особой тщательностью и осторожностью. В этой книге вы узнаете как секреты изготовления, так и варианты безопасного нанесения и использования различных пилингов.

Следующее мое знакомство с домашними отскабливающими рецептами было более аккуратным и последовательным. Скраб я выбрала тот же – он подходил мне по типу кожи, да и к тому же запах у него был умопомрачительно вкусный. Аккуратная предварительная очистка тоником, нанесение мягким спонжем, расслабленное ожидание и легкий массаж лица. Результат оказался потрясающим. Я добавила к этому еще и слой увлажняющего крема (впоследствии я его заменила на питательную мазь домашнего изготовления, но об этом позже). Кожа стала мягкой, свеженькой, как будто обновленной.

Но и этот эффект не продлился долго. Я даже было отчаялась, как вдруг прочитала в интернет-ленте интервью с известной бурлеск-танцовщицей и дивой Дитой фон Тиз. Меня всегда восхищала ее кожа, даже с необработанных повседневных фотографий она казалась фарфоровой. «Наверное, такая кожа стоит не одну тысячу долларов», – грустно вздыхала я. Однако то, что я прочла, меня удивило больше, чем возможная сумма расходов на красоту:

«Однажды я записалась к очень дорогому и известному дерматологу в Лос Анджелесе, мне все его горячо советовали. В итоге я потратила 1000 \$ впустую и заработала приступ розацеи». (Вам знакомо, читательницы?) «Что бы он ни делал, мне становилось все хуже». В поисках исцеления Дита обратилась к своему прежнему дерматологу, и он попросил показать все, чем она питается. «Через неделю – вуаля! – розацеа прошла! Как это вышло? Я полностью изменила свое меню».

«Видимо, и мне тоже стоит посмотреть на то, как я ухаживаю за кожей», – подумала я. Правила были просты: бросить курить, пользоваться солнцезащитным кремом и увлажнять кожу – изнутри и снаружи. Ну и про скрабы не забывать, конечно.

Внешний уход за кожей – не панацея от дряблости, угрей, целлюлита и морщин. Вы же не выращиваете цветок, лишь взрыхляя землю – удобрения никто не отменял.

Для того чтобы добиться хороших результатов, нужен комплексный уход за кожей: питание, обработка, профилактика. Домашний пилинг и домашний уход в таком случае – лучшее действенное средство обработки.

Из этой книги вы узнаете маленькие секреты:

- ◆ о том, как поддерживать постоянно кожу в тоне изнутри и снаружи,
- ◆ привычные и экзотические рецепты пилинга,
- ◆ а также много других секретов и рецептов для того, чтобы выглядеть всегда свежей, молодой и желанной.

Глава 1

Кожа. Что влияет на ее состояние

Мне 23 года, а кожа выглядит минимум на тридцать. Почему мое лицо так быстро постарело?

Светлана, 23 года

Мама говорит, что мне рано пользоваться косметикой, потому что это испортит кожу, но ведь это неправда, с тональным кремом и подводкой для глаз я только красивей становлюсь!

Алена, 13 лет

Проблема старения кожи рано или поздно становится актуальной для каждой женщины. Поверхность лица и тела ссыхается, обвисает, растягивается. Разумеется, есть немало способов вернуть коже былую молодость и подтянутость, а также избавиться от многих других проблем. Но прежде, чем лечить поверхностные признаки, нужно выяснить и купировать глубинную проблему. Вылечите причину – и тогда вам не составит труда избавиться от ее внешнего проявления.

♦ В идеале за кожей стоит начать ухаживать с 15–16 лет. Именно в этом возрасте за поверхность эпидермиса «берется» солнечный свет, ветер, перепады температур и прочие факторы.



♦ До 18 лет лучше не использовать косметику, закупоривающую кожу – дневные и ночные крема, пудру, тональный крем, румяна, тени для век, подводку для глаз и бровей, губную помаду (кроме гигиенической – начиная с 13–14 лет ее наносить можно при выходе на улицу в морозы) – кожа лишь формируется и ранней косметикой (даже самой лучшей и специально предназначенной для детей) вы испортите себе кожу на всю оставшуюся жизнь – потом ее не вернут никакие процедуры. Так что допустимы в эти годы лишь лосьоны, тоники, легкое молочко. При вынужденном использовании кремов (солнцезащитных, скрывающих угри и т. д.) старайтесь держать их на коже минимально возможное время – их нужно обязательно смывать сразу же, как в них отпала необходимость (вернувшись из школы или уходя с пляжа).

♦ В 25 лет кожа начинает стареть. Активизируется образование свободных радикалов – веществ, которые повреждают клетки, меняется содержание коллагена и эластина, которые отвечают за упругость кожи, уменьшается количество клеток.

♦ После 35 лет в организме женщины начинаются изменения, которые подготавливают ее к менопаузе – гормональные перестройки. Сильно сказывается этот период и на состоянии кожи. Снижается уровень коэнзима, падает уровень коллагена, кожа утончается, обвисает, иссушается. Появляются первые морщины.

◆ После *45 лет* в коже полностью исчезают эластиновые волокна. Все слои кожи становятся очень тонкими. С момента начала менопаузы за пять лет кожа теряет около 30% коллагена и понижает уровень коэнзимов в два раза по сравнению с двадцатилетним возрастом.

Это – необратимые последствия старения организма, которые нельзя предотвратить, но можно замедлить и уменьшить их внешние проявления. Это самый главный фактор ухудшения состояния кожи – возраст. Но есть и другие, которые могут ускорить или замедлить процесс увядания. Солнечный свет, влага, курение, качество косметики, питание – все это факторы старения кожи, которыми можно управлять, если вы хотите оставаться всегда молодой.

Солнечный свет – за и против

Красивый загар – это моя привлекательность в квадрате. Поэтому каждую весну пропадаю в солярии, а потом на пляже загораю до черноты каждое лето. Если обгораю, то потом, к зиме кожа становится неровной, в пятнышках, но их всегда можно замазать кремом.

Вероника, 22 года

Загар иссушает нашу кожу. Если не обгорать, то пару-тройку недель мы выглядим на все сто, а потом начинаются проблемы – и чем старше, тем они сильнее. Вялая и неэластичная, в пятнах и неровностях кожа – это ее ответ на излишний загар.

Мода на загар появилась сравнительно недавно – знатные дамы Ренессанса, к примеру, считали смуглую кожу признаком низкого сословия. Загар был отличительной чертой женщин и мужчин, которые работали на открытом солнце, поэтому знатным холеным барышням не пристало увлекаться ультрафиолетовыми ваннами. Напротив, дамы того времени старательно прятались в тень и укрывали перчатками, шляпами и зонтами свою белоснежную кожу.

Идеалы Дианы де Пуатье, фаворитки Генриха II Валуа, первой красавицы эпохи Ренессанса

Три вещи должны быть *белыми* – кожа, зубы, руки.

Три – *черными*: глаза, брови, ресницы.

Три – *красными*: губы, щеки, ногти.

Три – *длинными*: тело, волосы, пальцы.

Три – *короткими*: зубы, уши, ступни.

Три – *узкими*: рот, талия, щиколотки.

Три – *полными*: руки, бедра, икры.

Три – *маленькими*: нос, грудь, голова.

Популярен загар стал из-за разрекламированных ассоциаций со здоровым образом жизни, спортом и активным отдыхом. Вот только спустя несколько десятилетий по лицам целых поколений мужчин и женщин стало понятно, что солнце – не лучший друг для кожи. От регулярного загара кожа, особенно на лице, выглядит состарившейся и дубленой.

Мода на фарфоровую кожу

16 век – расцвет популярности белой кожи в Англии. Законодательница моды – королева-девственница Елизавета I. Вслед за ней многие дамы начали отбеливать кожу масками из яичной скорлупы, а также рисовать на коже голубые жилки, чтобы придать эффект прозрачности и хрупкости.



Коронационный портрет Елизаветы I



Кадр из фильма «Елизавета I», в роли Елизаветы – актриса Хелен Мирен

В представлении японцев белая кожа – символ красоты и привлекательности. Белое лицо и шея – обязательные атрибуты макияжа гейши с 17 века (когда появились женщины-гейши, а до этого роль развлекателя исполняли мужчины – актеры и музыканты театра Кабуки).



Повседневный макияж гейши



Китагава Утамаро. «Большая гейша» (1905)



Макияж гейши для праздника «Цветения сакуры». Фото: Бернд Крегель

Во Франции в 17–18 веках белая кожа также была весьма популярна. Белая пудра позволяла скрыть как мелкие, так и крупные дефекты кожи. Фарфоровая кожа, яркие румяна, яркие губы, черные тонкие брови – стандарты красоты этого времени.



Виже-Лебрен. «Мария-Антуанетта, королева Франции» (1778)



Рубенс. «Королева Франции Анна Австрийская» (1625)

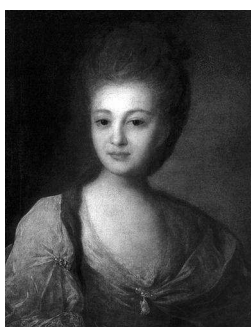


Маркиза де Помпадур

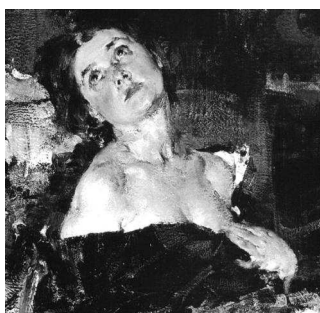
В России мода на светлую кожу задержалась до 19 века. В снежной стране этого эффекта добиться было несложно. В начале 20 века к образу хрупкой сахарной барышни добавились темные очерченные глаза и яркие губы – эпоха декаданса. В ход шла как магазинная косметика, так и домашние средства отбеливания кожи (например, уксус).



Гау В. И. «Елизавета Полетика» (1849), фрагмент



Рокотов Ф. С. Портрет Александры Струйской (1797)



Фешин Н. «Дама в черном» (Портрет А. Н. Фешиной) (1924), фрагмент



Боровиковский В. Л. Портрет М. И. Лопухиной (1797), фрагмент

Солнечный свет – враг или нет?

Большинство признаков старения кожи, особенно преждевременного, обусловлены именно воздействием солнечного света. Ультрафиолетовые лучи повреждают эластиновые волокна, которые находятся в коже и предотвращают ее обвисание. После разрушения этих

волокон кожа безвозвратно растягивается. Клетки кожи становятся грубыми и уплотняются, и в результате мы имеем неровную, шероховатую поверхность.

В чем же проблема – скрываться всюду от солнца и все. Не тут-то было. Солнечный свет – залог хорошего настроения. Солнечные лучи необходимы организму для получения витамина D, который предотвращает некоторые виды рака, укрепляет иммунную систему и стабилизирует кровяное давление. Этот витамин помогает телу усваивать кальций, необходимый для здоровья скелета. Так что без солнца на все-таки не обойтись.

Чтобы узнать, успела ваша кожа пострадать от солнечных лучей или нет, сравните два участка: место, куда постоянно попадают солнечные лучи и место, куда им нет доступа. Например, внутреннюю сторону руки и внешнюю.

Инструкция по принятию солнечных ванн

1. Сведите к минимуму любую парфюмерию и декоративную косметику. Состав солнцезащитных кремов или косметики с ультрафиолетовыми фильтрами изучите заранее. Подбор подходящего крема вы можете осуществить с помощью рекомендаций из Таблицы 1.

2. Самое жестокое, что вы можете сделать для своей кожи – это выставить ее под солнце днями напролет. Самое полезное время для загара – от рассвета до 10 утра и с 17 часов до заката. Остальное время лучше проведите в тени.

3. Ни в коем случае не делайте перед принятием солнечных ванн серьезных косметических процедур – шлифовки, пилинга, и т. д.

4. Не принимайте лекарственные препараты, повышающие чувствительность кожи к ультрафиолету (к ним относятся и растительные препараты, например инжир, псоралея костянковая, деготь, а также самые разные лекарства – от псориаза, грибка, диабета, и даже такие распространенные как ибупрофен, антибиотики, аспирин и т. д.).

5. Учитывайте интенсивность солнечных лучей – время, которое вы можете безнаказанно находиться на солнце в средней полосе и в горах, различается в разы (горное солнце способно привести к ожогам за 5–10 минут даже у людей со смуглой кожей).



Таблица 1

Выбор степени солнечной защиты

Тип внешности	Кельтский	Нордический	Среднеевропейский	Южноевропейский
Описание	Рыжие, рыжеватые и светлые волосы. Очень светлая кожа, иногда с веснушками. Светло-голубые или зеленые глаза	Волосы – от светлых до рыжих. Светлая кожа. Глаза голубые, серые или зеленоватые	Волосы от рыжих до каштановых, карие глаза и слегка смуглая кожа	Волосы от каштановых до черных, очень темные глаза, смуглая кожа
Реакция кожи на солнце	Очень сложный загар, быстро сгорает на солнце	Легко сгорает на солнце, загорает слабо	Загорает хорошо. Ожог получает только при интенсивном облучении	Загорает легко и быстро, ожоги получает очень редко
Степень защиты при загаре весной	Очень жирные солнцезащитные кремы, SPF12*	Солнцезащитные кремы с SPF8–10	В зависимости от типа кожи солнцезащитный крем или молочко SPF6-8	В зависимости от типа кожи солнцезащитные кремы, молочко или гель SPF 4–6
Степень защиты летом на юге	В течение трех недель солнцезащитный крем с SPF от 15 и выше. При экстремальных излучениях (например, на воде)	1-я неделя: солнцезащитные кремы с SPF от 15 и выше	1-я неделя: солнцезащитные кремы или молочко с SPF 12–15	1-я неделя: солнцезащитные кремы, молочко или гель с SPF 8–10
	солнцезащитные блокираторы с SPF от 20 и выше	2-я неделя: солнцезащитные кремы с SPF 12 3-я неделя: солнцезащитные кремы с SPF 10–12	2-я неделя: солнцезащитные кремы или молочко с SPF 8–10 3-я неделя: солнцезащитные кремы или молочко с SPF 8–10	2-я неделя: солнцезащитные кремы, молочко или гель с SPF 6–8 3-я неделя: солнцезащитные кремы, молочко или гель с SPF 4–6
Степень защиты в горах выше 2000м	Солнцезащитные блокираторы с SPF от 20 и выше	Вначале солнцезащитные блокираторы с SPF от 20, потом SPF 15–20	Вначале солнцезащитные блокираторы с SPF 20, позднее солнцезащитные кремы с SPF 15	Солнцезащитные кремы с SPF от 15 и выше, позднее солнцезащитные кремы с SPF 10–12

* SPF – величина солнцезащитного фактора. Если значение SPF (например, 12) умножить на то время, которое вы обычно (без крема) спокойно можете находиться на солнце без вреда для кожи (например, 10 мин.), то получится время, которое вы можете провести под солнцем с использованием этого крема ($12 \times 10 = 120$ мин., то есть 2 часа). Чем чувствительнее ваша кожа к солнечным лучам, тем выше должен быть индекс SPF на вашем креме.



Вода. Увлажнение внутри и снаружи

Хорошая кожа либо есть, либо ее надо делать с помощью кремов и подтяжек, больше ничего не поможет.

Наталия, 27 лет

Любому косметологу достаточно одного взгляда, чтобы определить, какую воду и сколько ее пьет женщина. Когда кожа наполнена влагой, это видно сразу даже непрофессиональному взгляду. Хорошо увлажненная кожа выглядит свежей, здоровой, в то время как при нехватке *внутренней* жидкости кожа становится землистого оттенка, и на ней легче появляются прыщики и мелкие воспаления. Ежедневно через кожу испаряется 110–200 мл воды.

Наша кожа содержит от 53 до 73% воды. Слой дермы содержит 60–70 %, роговой слой – около 10%. Представьте себе водяной матрас, целиком наполненный водой. За *упругость* матраса отвечает *количество воды* в нем. А *сохранность* матраса зависит от плотности его *обивки*, наличия порезов, проколов и т. д. Наша кожа по уровню содержания в ней воды выглядит примерно так же. Внутренний слой – дерма – это внутренняя часть матраса, в которой находится основная часть водных «ресурсов» кожи. В наружной – эпидермис – воды совсем немного. Но и она важна для кожи. Для того чтобы этот небольшой процент воды не уходил из эпидермиса, его удерживает особый защитный слой – отмершие клетки и липиды.

Кожа тела все время обновляется, регенерирует, старые клетки отмирают и отшелушиваются, на их место приходят новые. Если процессу обновления не мешает ничего, то кожа выглядит здоровой и свежей, старые клетки не впечатываются и уступают место новым. Но для того, чтобы старые чешуйки кожи «слущивались» (процесс десквамации), необходим большой уровень содержания воды в коже – гидролитических ферментов. Если воды не хватает, чешуйки наслаиваются друг на друга, кожа становится сухой, тусклой. Утолщается роговой слой, кожа теряет эластичность. А там и до морщин недалеко.

Вода – важный фактор для поддержания эластичности и способности к регенерации рогового слоя и кожи в целом. В новообразованном коллагене (белок, придающий эластичность клеткам кожи) содержится очень много воды. Под воздействием возраста и солнечных лучей коллаген иссушается, становится менее растворимым и эластичным. Вслед за этим процессом начинают появляться и морщины.

Как только кожа начинает терять воду, она пытается создать дополнительный барьер, чтобы удержать в себе влагу. Таким барьером становится сальный слой. Кожа вызывает ощущение постоянно грязного тела и лица. Дегидратацию легко определить даже на ощупь. Хорошо увлажненная кожа – мягкая, нежная. Кожа с нехваткой влаги – сухая, грубая.

Как обычно поступают женщины, когда чувствуют, что их кожу постоянно стягивает и она стала сухой? Правильно, намазывают на лицо побольше жирного крема. Разумеется, моментальный эффект достигается – лицо отдыхает, «плавающая» в кремовой пленке. Но вот проходят сутки – и проблема снова повторяется. Возникает аналогия – если изюм намазать подсолнечным маслом, он снова станет виноградом? Конечно, нет. А если бросить его в воду? Да, былую форму он не вернет, но ягода станет более сочной, а ее кожица растянется и уплотнится.