

В. Б. Зайцев
Хозяйственное мыло. Проверенное средство ухода за кожей
всех типов

Здоровый образ жизни и долголетие –



«Хозяйственное мыло. Проверенное средство ухода за кожей всех типов / В. Б. Зайцев.»: РИПОЛ классик;

Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07153-0

Аннотация

Привычное и знакомое с детства хозяйственное мыло обладает множеством полезных свойств и может использоваться не только в быту, но и в косметологических целях. Главное – правильно его использовать! В этой книге вы узнаете о том, какими целебными свойствами обладает хозяйственное мыло, при каких кожных проблемах оно незаменимо, и многое другое.

Виктор Борисович Зайцев

Хозяйственное мыло. Проверенное средство ухода за кожей всех типов

Хозяйственное мыло

Сегодня на полках магазинов можно выбрать любое мыло любой ценовой категории. Но, как ни странно, лучшим является обычное хозяйственное мыло, известное еще с советских времен.

Как правило, это кусок мыла грубой формы с выдавленными цифрами 72 %. Главные его преимущества – натуральный состав и высокие дезинфицирующие свойства.

Происхождение мыла

Ученые считают, что мыло было известно древним шумерам и вавилонянам. Таблички в Месопотамии, датированные 2200 годом до н. э., уже детально описывают процесс изготовления мыла.

В Древнем Египте и Древнем Риме были известны составы моющих средств.

Интересно происхождение слова «мыло». Его этимология восходит к латинскому слову «sapo». Так называлась в Древнем Риме гора, на которой делались жертвоприношения богам. Животный жир, остававшийся после сжигания, смешиваясь с золой костра, попадал после осадков в реку Тибр.

Женщины, которые полоскали белье в этой воде, заметили, что вещи становились более чистыми, а на сам процесс стирки уходило гораздо меньше времени.

Но «датой рождения» мыла в современном его понимании принято считать 1808 год, когда французский химик Мишель Эжен Шеврелю, сотрудничавший с текстильными предприятиями, вывел формулу мыла – натриевую соль карбоновой кислоты.

Состав хозяйственного мыла

В современном хозяйственном мыле содержится до 72 % жирных кислот и большое количество щелочей. Оно имеет высокий водородный показатель на уровне 11–12 (мера активности ионов водорода в растворе), обозначаемый аббревиатурой PH.

По процентному содержанию жирных кислот хозяйственное мыло делится на три категории: в первой содержится не менее 7 %, во второй – 69 %, в третьей – 64 %. Мыло получают в процессе охлаждения мыльного клея. Сырьем для изготовления служат животные и растительные жиры. Продукт не вызывает аллергии и имеет высокие экологические показатели.

Маски для лица

Одним из самых простых и в то же время эффективных способов ухода за кожей лица являются маски. Они не теряют своей популярности на протяжении многих лет благодаря нескольким факторам. Во-первых, маски можно делать в домашних условиях, не затрачивая время и средства на поход к косметологу. Во-вторых, большинство масок состоит из доступных компонентов, а приготовить их несложно. И наконец, регулярное применение масок в любом возрасте благоприятно воздействует на кожу лица, сохраняя ее здоровье и красоту.

Правила использования масок

Существуют определенные правила использования масок, соблюдение которых обязательно для получения положительных результатов.

1. Маски следует накладывать только на хорошо очищенную кожу лица.
2. Готовить маски рекомендуется непосредственно перед их применением.
3. Маски следует наносить на лицо по основным массажным линиям, чтобы не растягивать кожу, а на шею – снизу вверх, по направлению от основания шеи к подбородку. На коже маску можно держать не более 30 минут (оптимальное время – 15–20 минут).
4. Во время процедуры рекомендуется расслабиться, сохранять неподвижность мышц лица, избегать разговоров.
5. Снимать маски следует осторожно, не растирая и не травмируя кожу. Для этого можно использовать кипяченую воду или настои из трав.

Если маска на коже подсохла, для снятия рекомендуется пользоваться влажным ватным тампоном.

6. После снятия маски на сухую и чувствительную кожу лица следует нанести питательный крем, нормальную и жирную ополоснуть отваром трав или протереть тоником.

7. Маски необходимо подбирать в соответствии с типом кожи и ее состоянием.

8. Для достижения положительного результата маски рекомендуется проводить курсами по 10–15 процедур.

По воздействию на кожу различают смягчающие, питательные, тонизирующие, вяжущие, отбеливающие и отшелушивающие маски.

Отдельную группу составляют лечебные маски, основным предназначением которых является устранение различных недостатков кожи: угревой сыпи, повышенной сальности, дряблости, шелушения, покраснения и т. д.

Маски с добавлением хозяйственного мыла

В данном разделе приведены рецепты применения масок, сделанных с добавлением хозяйственного мыла. Мыло можно добавить в виде жидкого раствора. Хозяйственное мыло натирают на терке или расщепляют вручную, разводят в теплой воде до растворения. Затем добавляют к смеси нижеперечисленных ингредиентов.

Белковая маска

Белок 1 яйца взбивают с добавлением 3–4 капель лимонного сока.

Наносят маску на кожу лица и шеи на 10–15 минут, затем смывают прохладной кипяченой

водой.

Белково-овсяная маска

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку лимонного сока и 2 чайные ложки молотых овсяных хлопьев. Все ингредиенты смешивают до получения однородной массы и наносят смесь на кожу лица. Через 15 минут маску снимают с помощью ватного тампона, смоченного в теплой воде, затем ополаскивают лицо холодной водой.

Данная маска хорошо подходит для увядающей пористой кожи.

Белково-медовая маска

Белки 2 яиц смешивают с 2 столовыми ложками молотых овсяных хлопьев, 1 1/2 чайной ложки меда и 1/2 чайной ложки персикового или миндального масла. Массу наносят на кожу лица с помощью кисточки на 15–20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой, затем ополаскивают лицо холодной.

Эта маска не только сужает поры, но и питает, увлажняет, очищает и разглаживает кожу.

Белково-яблочная маска

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке.

Добавляют 1 взбитый яичный белок, хорошо перемешивают и наносят массу на кожу лица и шеи на 15 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Белково-клубничная маска

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 2–3 размятые вилкой ягоды клубники, перемешивают и наносят маску на лицо тонким слоем. Как только смесь начнет подсыхать, наносят второй слой смеси, затем – третий. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Маска из яичного белка и хурмы

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 столовую ложку мякоти хурмы и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу настоем мяты.

Маска из яичного белка и вишневого сока

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку вишневого сока и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яичного желтка и клюквенного сока

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой клюквенного сока. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой кипяченой водой.

Кефирно-творожная маска

1 столовую ложку творога растирают, добавляют 2 столовые ложки кефира, перемешивают до однородной массы. Ее наносят на лицо на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Кефирная маска

С помощью ватного тампона на кожу лица наносят небольшое количество кефира. Выдерживают 15 минут, затем смывают маску теплой водой. Вместо кефира можно использовать простоквашу или другие кисломолочные продукты.

Творожно-травяная маска

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, тысячелистника, одуванчика и березовых почек, измельчают в ступке или кофемолке. 1 столовую ложку травяного сбора растирают с 1 столовой ложкой творога и 1 чайной ложкой меда.

Маску наносят на лицо на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Творожно-медовая маска

2 столовые ложки творога растирают с 1/2 чайной ложки меда, затем добавляют 1 яйцо и тщательно взбивают массу.

Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу кубиком льда.

Маска тонизирует кожу и сужает поры.

Творожно-фруктовая маска

2 столовые ложки творога смешивают с 2 столовыми ложками любого свежесжатого фруктового сока и щепоткой соли. Затем наносят на кожу лица тонким слоем, через 10 минут наносят второй слой. Через 5 минут маску смывают подсоленной прохладной водой.

Кефирно-дрожжевая маска

20 г дрожжей смешивают с 2–3 столовыми ложками кефира (масса должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица с помощью кисточки. После высыхания смывают теплой водой.

Такая маска эффективно удаляет излишки кожного сала, подсушивает и питает кожу.

Дрожжевая витаминная маска

20 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой сока свежей или кислой капусты и ставят в теплое место. Как только дрожжи начнут бродить, добавляют в смесь 25 капель камфарного масла, 20 капель масляного раствора витамина А и 20 капель масляного раствора витамина Е.

Чистую кожу лица протирают капустным соком, наносят ровным слоем приготовленную

маску и выдерживают 15–20 минут. Подсохшую массу снимают с помощью тампона, смоченного в теплой воде, затем снова протирают кожу капустным соком.

Маска из кефира с зеленью петрушки и отрубями

1/2 пучка зелени петрушки измельчают, добавляют 1 столовую ложку кефира, 1 столовую ложку отрубей и 3–4 капли лимонного сока. Смесь наносят на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой. Данная маска оказывает на жирную кожу успокаивающее воздействие, слегка отбеливает ее и сужает поры.

Маска из кефира и зеленого чая

5 столовых ложек зеленого чая измельчают в ступке или кофемолке, добавляют 3 столовые ложки кефира, хорошо перемешивают и наносят приготовленную кашицу на кожу лица. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Маска из кислого молока с льняным маслом

2 столовые ложки кислого молока смешивают с 1 столовой ложкой толокна, 1/2 чайной ложки льняного масла, 1/2 чайной ложки соли и 3–4 каплями лимонного сока.

Наносят смесь на кожу лица на 15–20 минут, затем снимают с помощью тампона. Кожу протирают тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком холодной воде.

Эта маска сужает поры и оказывает на жирную кожу укрепляющее воздействие.

Маска из дрожжей и хрена

10 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке хрена, добавляют 1–2 столовые ложки молока и размешивают до однородного состояния. Массу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Дрожжевая маска с борной кислотой

15 г дрожжей смешивают с раствором борной кислоты (1 чайная ложка на 200 мл воды) так, чтобы смесь имела консистенцию густой сметаны. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Данную маску рекомендуется делать 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из травяного отвара с медом и овсяной мукой

Смешивают по 1 столовой ложке липового цвета, ромашки аптечной и цветков бузины. 1 столовую ложку травяного сбора заливают 200 мл кипятка, варят 10 минут на небольшом огне и процеживают.

Теплый отвар смешивают с 1/2 чайной ложки меда и, постоянно помешивая, добавляют овсяную муку (или измельченные в кофемолке овсяные хлопья), так чтобы получилась кашицеобразная масса. Маску наносят на кожу лица толстым слоем, через 15–20 минут смывают теплой водой.

Данная маска благотворно влияет на кровообращение, очищает кожу, сужает поры.

Маска из отвара листьев грецкого ореха

2 столовые ложки листьев грецкого ореха заливают 200 мл горячей воды, кипятят на слабом огне 15 минут, затем отвар процеживают и охлаждают до температуры 30–35 °С. Марлевую салфетку смачивают в приготовленном отваре и наносят на лицо на 15–20 минут.

Маска из смеси трав № 1

Смешивают 2 столовые ложки сухой травы тысячелистника, по 1 столовой ложке высушенной травы шалфея и полевого хвоща. Смесь измельчают в ступке или кофемолке.

Затем 2 столовые ложки полученного порошка заливают 100 мл воды, доводят до кипения, настаивают 10 минут и процеживают.

Полученную кашлицу из трав наносят на кожу лица и шеи на 10–15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из смеси трав № 2

Смешивают по 1 столовой ложке высушенной травы шалфея, лапчатки, мать-и-мачехи и полевого хвоща.

Смесь измельчают в ступке или кофемолке. Затем 2 столовые ложки полученного порошка заливают 100 мл воды, доводят до кипения, настаивают 10 минут и процеживают.

Полученную кашлицу из трав наносят на кожу лица и шеи на 10–15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из смеси трав № 3

2 столовые ложки сухой травы шалфея, 1 столовую ложку плодов шиповника и 1/2 столовой ложки сухой мяты смешивают, измельчают в ступке или кофемолке.

Травяную смесь кладут в термос, заливают 300 мл кипятка и настаивают в течение 30 минут. Затем настоем процеживают, теплую травяную кашлицу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают водой и ополаскивают лицо травяным настоем.

Данная маска хорошо сужает поры, смягчает и успокаивает кожу.

Маска из отвара полевого хвоща

1 столовую ложку измельченного полевого хвоща заливают 100 мл горячей воды, кипятят 5 минут, затем отвар процеживают и слегка остужают. Смачивают в отваре марлевую салфетку, кладут ее на лицо на 15–20 минут.

Такая маска хорошо регулирует деятельность сальных желез. Наибольшего эффекта можно достичь, если применять ее регулярно: 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Через 2–3 месяца курс можно повторить.

Маска из настоя хмеля

2 столовые ложки шишек хмеля заливают 500 мл кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. 3 столовые ложки настоя смешивают с 1 столовой ложкой сухого молока, добавляют немного овсяной муки (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яблока и картофельного крахмала

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке. Добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, перемешивают и наносят кашицу на кожу. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Томатно-яичная маска

1 яйцо взбивают с 1–2 столовыми ложками томатного сока и наносят смесь на кожу лица и шеи. Через 10–15 минут смывают теплой водой.

Томатная маска

Небольшой помидор нарезают дольками и кладут их на кожу лица на 15–20 минут. Затем снимают их, лицо ополаскивают прохладной кипяченой водой. Такая маска не только сужает поры, но и улучшает цвет лица.

Морковная маска

Небольшую морковь моют, чистят, натирают на мелкой терке, смешивают с 1 взбитым яичным белком и 1 столовой ложкой муки. Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из картофеля с капустным рассолом

Небольшой клубень картофеля очищают, отваривают, остужают и разминают вилкой. Добавляют 1–2 столовые ложки рассола от квашеной капусты, хорошо перемешивают. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска избавляет от жирного блеска, сужает поры, предотвращает появление комедонов.

Маска из красной смородины

10–15 ягод красной смородины разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, хорошо перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из белой глины с молоком

1 столовую ложку белой глины разводят молоком до консистенции густой сметаны. Наносят маску на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Клюквенная маска

Белок 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой клюквенного сока и 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев.

Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают прохладной водой.

Маска из белой глины с магнием

1 столовую ложку белой глины смешивают с 2 чайными ложками магния, 2 чайными ложками талька, 1 чайной ложкой крахмала и 1/2 чайной ложки окиси цинка.

Добавляют немного воды, перемешивают и наносят на кожу лица. Через 10–15 минут смывают маску прохладной водой.

Маска из белой глины с бурой

2 чайные ложки белой глины смешивают с 1 чайной ложкой толокна, 1 чайной ложкой магния и 1/2 чайной ложки буры. Добавляют немного воды, перемешивают и наносят маску на кожу лица на 10–15 минут.

По истечении указанного времени снимают маску с помощью сухого ватного тампона.

Маски для сухой кожи

Маски для сухой кожи имеют смягчающее, увлажняющее, тонизирующее и питательное действие. В их состав входят яичный желток, мед, сметана, сливки, растительные масла, свежие овощи и фрукты, экстракты и отвары лекарственных трав.

При сухой коже процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Масляная маска-компресс

2–3 столовые ложки нерафинированного растительного масла подогревают на водяной бане до температуры 30–35 °С.

Смачивают им марлевую салфетку с отверстиями для глаз и рта и накладывают ее на лицо. Сверху накрывают лицо пергаментной бумагой с такими же отверстиями, на нее кладут махровое полотенце.

Выдерживают 20–25 минут, затем компресс снимают, остатки масла удаляют теплой водой.

Маска эффективна для сухой, склонной к раздражению кожи, питает и разглаживает ее.

Желтково-масляная маска

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой оливкового масла, добавляют 1 чайную ложку экстракта ромашки и хорошо перемешивают.

Маску наносят на кожу лица, выдерживают 10–15 минут, затем смывают теплой кипяченой водой или несладким чаем.

Желтково-сливочная маска

Желток 1 яйца растирают, добавляют 1 столовую ложку сливок и взбивают все до получения однородной массы. Маску наносят на кожу на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яичного желтка и абрикосового масла

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой абрикосового масла и наносят приготовленную смесь на кожу массирующими движениями. Через 15–20 минут смывают теплой водой.

Эта процедура хорошо помогает при шелушащейся коже.

Желтково-медовая маска

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яичного желтка и сливочного масла

Желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой сливочного масла, добавляют 1 столовую ложку натертой на мелкой терке мякоти айвы или яблока и 1 чайную ложку меда. Все хорошо перемешивают и наносят приготовленную массу на кожу лица на 20–30 минут. По истечении указанного времени остатки снимают бумажной салфеткой, кожу протирают тоником.

Маска хорошо подходит для сухой дряблой кожи. Ее также можно применять для нормальной кожи при появлении первых морщин.

Маска из яичного желтка и апельсинового сока

Желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой рафинированного растительного масла и 1 чайной ложкой меда. Добавляют 2 столовые ложки свежевыжатого апельсинового сока, перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15 минут.

По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Маска из яичного желтка и белокочанной капусты

Желток 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой пропущенной через мясорубку белокочанной капусты, добавляют 1 чайную ложку нерафинированного подсолнечного масла и перемешивают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из капустных листьев

3–4 капустных листа бланшируют в кипящей воде в течение 1–2 минут, слегка охлаждают и накладывают на смазанную оливковым маслом кожу лица и шеи на 20 минут. Затем листья

снимают, кожу протирают тампоном, смоченным в отваре аптечной ромашки.

Медово-глицериновая маска

1 чайную ложку меда растирают с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой пшеничной муки.

Добавляют 3 чайные ложки холодной кипяченой воды, перемешивают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска хорошо смягчает и освежает сухую кожу.

Смягчающая медовая маска

50 г меда подогревают на водяной бане, добавляют 2–3 капли касторового масла, хорошо перемешивают и наносят приготовленную смесь на кожу лица на 15–20 минут. Смывают теплой кипяченой водой.

Такая маска устраняет шелушение, делает кожу более упругой.

Медово-чайная маска

1 столовую ложку крепкого чая смешивают с 2 чайными ложками меда, 2 столовыми ложками овсяных хлопьев и 1 столовой ложкой молока. Полученную смесь подогревают на водяной бане до 30–35 °С, наносят толстым слоем на кожу лица и шеи. Накрывают пергаментной бумагой с вырезанными в ней отверстиями для глаз и носа, сверху кладут махровое полотенце. Через 15–20 минут смывают маску теплой водой.

Ланолиновая маска

20 г ланолина смешивают с 10 г персикового масла, подогревают на водяной бане, добавляют охлажденный раствор буры (1/2 г буры на 40 мл воды) и 2 г окиси цинка.

Все тщательно растирают до получения однородной массы. Маску равномерно наносят на кожу лица, выдерживают 15–20 минут, затем смывают теплой водой. После процедуры рекомендуется нанести на влажную кожу питательный крем.

Данная маска эффективно разглаживает сухую дряблую кожу, придает ей матовость, слегка отбеливает.

Маска из масла какао и парафина

10 г масла какао смешивают с 10 г персикового масла, добавляют 7 г парафина и 3 г спермацета. Все подогревают на водяной бане при постоянном помешивании так, чтобы получилась однородная масса. Маску наносят с помощью кисточки на кожу лица и шеи, оставляют на 15–20 минут. По истечении указанного времени масса превращается в пленку, которая легко снимается с кожи.

Маска из фасоли

50 г вареной фасоли разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку оливкового масла и

1 чайную ложку лимонного сока. Маску наносят ровным слоем на кожу лица, выдерживают 20–30 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из овсяных хлопьев

2 столовые ложки овсяных хлопьев заливают 4 столовыми ложками горячего молока и оставляют на 10 минут, чтобы хлопья набухли. Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Данная маска эффективно снимает шелушение, смягчает обветренную и огрубевшую кожу.

Маска из пшеничных зародышей

2 столовые ложки пшеничных зародышей смешивают с 1 столовой ложкой теплой воды, оставляют на 5–10 минут, затем добавляют 1 столовую ложку сливок и перемешивают. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Картофельно-сметанная маска

Небольшой клубень картофеля варят до готовности, очищают, разминают вилкой и смешивают с 1 столовой ложкой сметаны.

Приготовленную кашу ровным слоем наносят на кожу лица и шеи. Через 15 минут маску смывают теплой водой.

Медово-масляная маска

3 столовые ложки меда смешивают с 1 столовой ложкой растительного масла. Смесь наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска хорошо подходит для кожи губ, смягчает и питает ее.

Морковно-сметанная маска

1 столовую ложку густой сметаны смешивают с 1 чайной ложкой свежесжатого морковного сока. Наносят маску на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Морковно-творожная маска

1 столовую ложку творога смешивают с 1 чайной ложкой свежесжатого морковного сока и 1 чайной ложкой сметаны или сливок. Наносят массу на кожу лица и шеи. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Яблочно-творожная маска

2 столовые ложки творога растирают с 1 столовой ложкой сливок, 1 чайной ложкой свежесжатого яблочного сока и 1 чайной ложкой меда. Приготовленную массу наносят на кожу лица массирующими движениями.

Через 15–20 минут смывают маску водой комнатной температуры.

Маска из томатного сока

1 столовую ложку свежесжатого томатного сока смешивают с 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 1/2 чайной ложки оливкового масла. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

После этого рекомендуется ополоснуть лицо прохладной водой или протереть кубиком льда, приготовленного из отвара аптечной ромашки.

Огуречная маска

Небольшой огурец натирают на мелкой терке, добавляют 1 чайную ложку сливок и 3–4 капли лимонного сока.

Наносят маску на кожу лица на 10–15 минут, затем смывают теплой водой.

Если после нанесения маски появляется чувство стянутости кожи, рекомендуется нанести питательный крем.

Яблочная маска

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке. Добавляют 1 чайную ложку сметаны или жирных сливок. Наносят маску на кожу лица, выдерживают 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из тыквы

50–60 г мякоти тыквы нарезают мелкими кусочками, добавляют небольшое количество воды и тушат на слабом огне до готовности. Затем тыкву разминают вилкой, смешивают с 1 чайной ложкой оливкового масла и наносят приготовленную массу на кожу лица.

Маску выдерживают 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из капусты с овсяными хлопьями

50 г белокочанной капусты пропускают через мясорубку, смешивают с 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайной ложкой нерафинированного растительного масла. Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска очищает кожу, смягчает ее, хорошо снимает раздражение.

Маска из земляники, яичного желтка и меда

Желток 1 яйца растирают, смешивают с 2–3 размятыми ягодами земляники, добавляют 1 чайную ложку меда и 1/2 чайной ложки растительного масла. Смесь наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой.

Маска из клубники со сливками

3–4 ягоды клубники разминают вилкой, смешивают с 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой картофельного крахмала. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

После завершения процедуры кожу лица протирают ватным тампоном, смоченным в минеральной воде.

Маска из свежей капусты

50 г белокочанной капусты натирают на мелкой терке и наносят приготовленную массу на кожу лица. Через 15–20 минут маску смывают теплой водой, затем ополаскивают лицо холодной водой.

Маска из творога и абрикосов

1 столовую ложку мякоти спелых абрикосов растирают с 1 столовой ложкой творога, добавляют 1 чайную ложку сливок и все перемешивают. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Витаминная маска

1 пучок зеленого салата пропускают через мясорубку. Отжимают сок и смешивают его с 1 столовой ложкой оливкового масла, 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 3–4 каплями сока черной или красной смородины. Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска не только смягчает сухую кожу, но и насыщает ее витаминами, улучшает цвет лица.

Банановая маска

Банан моют, очищают, разминают мякоть вилкой и наносят массу на кожу лица и шеи на 20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой и наносят на влажную кожу питательный крем.

Маска из молока и фиалки трехцветной

2 столовые ложки листьев фиалки заливают 100 мл горячего молока, настаивают в термосе в течение 30 минут и процеживают. Траву наносят ровным слоем на кожу лица, сверху кладут марлевую салфетку, смоченную в молоке. Выдерживают маску 20 минут.

Маска из молока и миндаля

1 столовую ложку миндаля обдают кипятком. Снимают кожицу и растирают орехи в ступке. Добавляют 1 столовую ложку молока, перемешивают и наносят массу на кожу лица. Через 20 минут маску смывают.

Маска из печеного лука

Луковицу средних размеров запекают в духовке, остужают, очищают и разминают вилкой.

Добавляют 1 столовую ложку овсяной муки, тщательно перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем снимают с помощью влажного тампона.

Маска из авокадо

50 г мякоти авокадо растирают до получения пюреобразной массы, добавляют 2 столовые ложки молока, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку масла из зародышей пшеницы. Все ингредиенты перемешивают до однородного состояния и наносят маску на кожу лица и шеи на 20–25 минут. По истечении указанного времени смывают сначала теплой, затем холодной водой.

Маска из овсяных хлопьев и оливкового масла

1 столовую ложку овсяных хлопьев смешивают с 1 столовой ложкой оливкового масла и наносят приготовленную массу на кожу лица на 15–20 минут. По истечении указанного времени смывают маску прохладной водой.

Маска из редьки и растительного масла

2 столовые ложки натертой на мелкой терке редьки смешивают с 1 чайной ложкой растительного масла и 3–4 каплями лимонного сока. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из серой глины с медом и лимонным соком

1 столовую ложку серой глины смешивают с 1 столовой ложкой лимонного сока и 1 чайной ложкой жидкого меда. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Данная маска хорошо увлажняет и тонизирует кожу.

Уход за кожей с помощью хозяйственного мыла

Состояние и внешний вид кожных покровов зависят от ряда факторов: возраста, питания, состояния органов и систем организма, образа жизни человека.

Продлить молодость кожи, надолго сохранив ее здоровой и нежной, можно, обеспечив ей оптимальный ежедневный уход. Наиболее требовательной к уходу является кожа лица.

Типы кожи и применение хозяйственного мыла

Успешный уход за кожей лица зависит не только от регулярного выполнения

определенных процедур. Крайне важно подобрать именно те средства, которые подходят для данного типа кожи, ведь только в этом случае можно достичь максимального эффекта от их применения.

Косметологи выделяют 5 типов кожи лица:

нормальная;

сухая;

жирная;

комбинированная;

чувствительная.

Нормальная кожа лица встречается очень редко. Она гладкая, мягкая, упругая, равномерно окрашенная, с матовым оттенком. На коже данного типа нет угрей, расширенных пор, проступающих кровеносных сосудов.

Внешние факторы (высокая или низкая влажность воздуха, температурные колебания, ветер) не оказывают на нормальную кожу заметного влияния.

Существует ошибочное мнение, что обладательницам нормальной кожи не требуется особых усилий для ухода за ней, достаточно лишь регулярно умываться водой с мягким мылом. Однако с возрастом работа сальных желез ухудшается, кожа становится суше и возникает потребность в использовании специальных косметических средств, позволяющих поддерживать кожу в нормальном состоянии.

Сухая кожа лица тонкая, с незаметными порами. Она в наибольшей степени подвержена воздействиям неблагоприятных факторов окружающей среды.

Как следствие, на ней появляются красные пятна, шелушение, возникает чувство стянутости или жжения.

Основными причинами сухости кожи являются усиленное испарение влаги с ее поверхности, а также недостаточное выделение железами кожного сала.

Спровоцировать сухость кожи могут сильный мороз, длительное воздействие солнечных лучей и ветра, неправильный уход (употребление спиртосодержащих лосьонов и тоников). Сухость кожи нередко отмечается при неправильном питании, а также при заболеваниях нервной и эндокринной систем.

Кожа данного типа наиболее подвержена старению: быстро истончается, теряет упругость, на ней рано появляются морщины. Поэтому сухая кожа требует особого внимания и тщательного регулярного ухода.

Основной акцент рекомендуется делать на ее увлажнении и питании.

Жирная кожа лица характеризуется расширенными порами и блеском, появляющимся из-за чрезмерного выделения кожного сала вследствие избыточной активности сальных желез.

При ненадлежащем уходе кожа данного типа грубеет, на ней появляются комедоны (черные точки) и угри.

Основными проблемными зонами на лице при жирной коже являются крылья носа, лоб и подбородок, то есть те участки, где расположено наибольшее количество сальных желез. Как правило, такая кожа бывает у молодых людей, особенно у обладателей смуглой кожи.

Ухаживать за жирной кожей следует регулярно, уделяя особое внимание ее очищению. Кроме того, рекомендуется правильно питаться, так как некоторые продукты (пряности, копчености, соленья, маринады, алкоголь) могут спровоцировать усиленное салоотделение.

Иногда, несмотря на правильный уход и рациональное питание, справиться с проблемами жирной кожи бывает непросто.

В некоторых случаях может потребоваться помощь косметолога, который составит специальную лечебную программу.

Комбинированная кожа – наиболее часто встречающийся тип, в котором объединены признаки нормальной, жирной и сухой кожи. Обычно на носу, лбу и подбородке кожа жирная, а на щеках и висках – сухая или нормальная. Уход за данным типом кожи рекомендуется комбинированный – для различных участков лица необходимо использовать разные средства.

Чувствительная кожа лица склонна к раздражению под воздействием многих факторов: неблагоприятных условий окружающей среды, избытка ультрафиолетовых лучей, умывания горячей водой с мылом, использования косметических средств и т. д. На коже данного типа часто появляются красные пятна и прожилки, обусловленные недостаточной эластичностью сосудов, которая является следствием их неполноценного питания.

Чувствительная кожа может быть сухой, жирной или комбинированной, что важно учитывать при уходе за ней. Обладателям такой кожи необходимо исключить из рациона острую пищу и спиртные напитки.

Для более точного определения своего типа кожи необходимо провести следующий тест: приложить на несколько секунд чистый лист бумаги к лицу, затем убрать его и посмотреть, остались ли на бумаге отпечатки. Если лист остался чистым, кожа нормальная или сухая. Наличие пятен на отдельных участках (в области крыльев носа, лба, подбородка) указывает на комбинированную кожу. Отпечатки на листе бумаги свидетельствуют о жирной коже лица.

Основные этапы ухода за кожей лица

Правильный уход за кожей лица предусматривает последовательное выполнение следующих процедур: умывания, очищения, освежения, увлажнения и питания. Важное значение для состояния и внешнего вида кожи имеет очередность их проведения.

Умывание

Как правило, пробудившись от ночного сна, человек сразу же идет умываться. Однако делать это следует не только утром, но и вечером. Умывание призвано очистить кожу от грязи, жира и декоративной косметики.

Проводить данную процедуру нужно с учетом типовых и возрастных особенностей кожи. Необходимо также обращать внимание на состояние воды и качество используемых косметических средств.

Дело в том, что вода и косметические препараты по-разному влияют на состояние кожных покровов.

Например, холодная вода способствует закаливанию организма, однако постоянное умывание ею вредно для кожи. При длительном воздействии низкой температуры происходит сужение кровеносных сосудов, в результате чего снижается кровоснабжение и питание кожи, она бледнеет, становится вялой, сухой, морщинистой и дряблой.

Умывание холодной водой нарушает работу сальных желез и уменьшает количество выделяемого кожей сала. По этой причине использовать воду низкой температуры при умывании следует только людям с жирной кожей лица.

Не стоит умываться непосредственно перед выходом на улицу, поскольку в этом случае может произойти чрезмерное высушивание кожи.

В утренние часы умываться следует мягкой водой комнатной температуры с применением хозяйственного мыла. Вода с такой добавкой не только освежит кожу, но и приведет ее в тонус.

После принятия водных процедур на влажную кожу лица и шеи обычно накладывают жирный крем, а через несколько минут с помощью салфетки удаляют остатки невпитавшегося

косметического средства.

В вечерние часы допустимо умывание холодной водой, однако нужно помнить, что подобная процедура может негативно отразиться на качестве сна и даже вызвать бессонницу.

Горячая вода способствует расширению пор и в то же время снижает сопротивляемость кожи воздействию внешних факторов. При длительном умывании горячей водой происходит расширение поверхностных сосудов кожи, увеличивается проницаемость их стенок. Кроме того, высокая температура воды действует на организм, в результате мышцы становятся слабыми, а кожа – дряблой и морщинистой.

Оптимальный вариант – умываться теплой водой, чередуя ее с более прохладной. Смена температурных режимов активизирует кровообращение, улучшает питание кожи, оказывает благотворное влияние на нервные окончания, расположенные в слоях кожи, а также на весь организм в целом.

Контрастное умывание обычно начинают водой комнатной температуры, затем ополаскивают лицо прохладной водой, снова водой комнатной температуры, прохладной и т. д. Заканчивают процедуру прохладной водой.

Однако умывание горячей водой, а также чередование температур во время данной процедуры категорически запрещено людям с расширенными капиллярами. Им рекомендуется умываться мягкой водой комнатной температуры.

Для смягчения сырую воду кипятят с хозяйственным мылом или добавляют в нее питьевую соду (1 чайную ложку на 1 л воды). Благодаря такой процедуре кратковременное сужение кровеносных сосудов быстро сменяется их расширением, что, в свою очередь, активизирует приток крови к поверхности кожи и улучшает ее питание. Вода комнатной температуры подходит для умывания всем людям без исключения.

Особого внимания заслуживают косметические средства и предметы, с помощью которых производят очищение кожи во время умывания. Нежелательно использовать для этих целей грубые мочалки и полотенца, щетки. Однако при наличии на коже каких-либо дефектов (например, прыщей, комедонов и т. п.), а также для более глубокой очистки лица специальные щеточки и мочалки могут оказаться незаменимыми. При здоровой коже умывание с помощью щеточек производят не чаще 2 раз в неделю.

Косметические средства для умывания выбирают с учетом типа кожи и ее возрастных особенностей, препараты должны в наибольшей степени соответствовать потребностям кожи.

Очищение с помощью хозяйственного мыла

Очищение является важным этапом ухода за кожей лица. Ведь, как известно, чистая кожа активнее противостоит негативным воздействиям окружающей среды. И именно очищение дает возможность надолго сохранить здоровье и красоту кожи лица.

Данную процедуру производят ежедневно, 2 раза в день, после умывания. Утром очищение необходимо для того, чтобы убрать с лица выделившийся за ночь кожный жир и ороговевшие частички, а вечером – чтобы снять остатки макияжа и удалить скопившуюся за день грязь. Таким образом, во время утреннего очищения происходит подготовка кожи к нанесению макияжа, а вечером – к полноценному отдыху и восстановлению. Следует отметить, что очищение кожи лосьоном и гелем в вечерние часы производят только после снятия макияжа.

Особенно необходима очистка для зрелой и увядающей кожи. А обладательницам сухой, склонной к пересушиванию кожи данная процедура может даже заменить умывание.

Не обязательно использовать для очищения кожи дорогостоящие косметические средства.

Можно заменить их продуктами, имеющимися в распоряжении любой хозяйки, или составами, самостоятельно приготовленными в домашних условиях.

В каждый из приведенных ниже рецептов добавляется жидкое хозяйственное мыло.

Кислое молоко

Идеальное средство для очищения кожи всех типов. Оно подходит для использования в любое время года, особенно весной и летом, когда на лице появляются веснушки.

Кислое молоко делает кожу более нежной и гладкой, под действием содержащихся в нем ферментов веснушки бледнеют.

Но не стоит забывать, что перекисшие продукты, содержащие большое количество молочной кислоты, могут спровоцировать покраснение и раздражение кожи лица.

Кислое молоко вполне можно заменить свежим кефиром или сметаной. Для очистки жирной кожи вполне подойдет молочная сыворотка, полученная в процессе изготовления творога или простокваши.

Очистку выполняют следующим образом: ватный тампон смачивают в небольшом количестве кисломолочного продукта и протирают им лицо. Затем следующим тампоном, смоченным в молоке немного обильнее, чем первый, еще раз протирают кожу.

Процедуру повторяют несколько раз, смачивая при этом каждый последующий тампон чуть больше, чем предыдущий. Последний тампон отжимают и удаляют им излишки кислого молока. Затем кожу ополаскивают теплой кипяченой водой и наносят питательный крем.

Перед нанесением крема можно протереть кожу лосьоном.

При жирной пористой коже кислое молоко, нанесенное на лицо тонким слоем, оставляют на всю ночь, а утром смывают водой комнатной температуры.

Питательный крем наносят только на кожу вокруг глаз, шею и область декольте. Данный прием позволяет сузить поры и тем самым уменьшить количество выделяемого кожного сала.

Иногда после очистки кисломолочными продуктами на лице появляются красные пятна и раздражение.

При их обнаружении кожу протирают ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или свежем молоке, а затем наносят питательный крем.

Пятна и раздражение – это реакция кожи на проводимую процедуру. Как правило, через 5–6 повторений она привыкает к подобному очищению, но если названные симптомы продолжают беспокоить, лучше заменить кислое молоко более мягким очищающим средством.

Растительное масло

Хорошее средство для вечернего очищения кожи любого типа. Является наиболее подходящим для ухода за кожей в осенне-зимний период.

В фарфоровую посуду наливают 1–2 столовые ложки растительного масла, помещают на 1–2 минуты в горячую воду, чтобы масло нагрелось, а затем с помощью ватного тампона наносят на кожу лица и шеи. Следующим тампоном, смоченным в масле обильнее, чем первый, обрабатывают лицо по восходящей линии, начиная от шеи: от подбородка и рта проводят к вискам, от основания носа – ко лбу и вокруг глаз (от носа по верхнему веку в направлении виска, по нижнему веку от виска к носу). В завершение маслом обрабатывают губы и брови.

Через несколько минут излишки масла удаляют ватным тампоном, смоченным лосьоном, чайным настоем или теплой кипяченой водой, смешанной с любым фруктовым соком. Завершающий этап подобной очистки лучше провести в несколько приемов: сначала слегка

смоченным тампоном, а затем сильно увлажненным.

Яичный желток

Эффективное очищающее средство для кожи лица любого типа.

Прежде чем приступать к самой процедуре, готовят очищающее средство: желток сырого яйца отделяют от белка, добавляют 1 чайную ложку растительного масла, 1 чайную ложку подкисленной лимонным соком кипяченой воды, все тщательно перемешивают и делят состав на 2 неравные части: меньшую используют для очистки, а большую помещают в прохладное место, чтобы в дальнейшем использовать для последующих процедур.

Ватным тампоном, смоченным сначала в воде, а затем в желтково-масляной смеси, быстро протирают кожу.

Процедуру повторяют 2 раза, каждый раз нанося большее количество желтковой массы и растирая ее до появления пены. Через 3–5 минут после нанесения смеси ее смывают теплой проточной водой.

Овсяные хлопья

Хорошее средство очистки для жирной кожи. Его можно использовать для ежедневного выполнения процедуры в течение всего года. Лучше всего производить подобную очистку в вечерние часы.

Овсяные хлопья «Геркулес» (1 стакан) измельчают с помощью мясорубки, добавляют питьевую соду (2 чайные ложки) и все тщательно перемешивают.

Полученного количества массы вполне достаточно для использования 3–4 раза.

Однократную дозу помещают в отдельную емкость, а оставшуюся смесь перекладывают в стеклянную посуду и хранят в прохладном месте.

Массу, предназначенную для выполнения одной процедуры, разводят водой, тщательно перемешивают до получения однородной кашицы средней консистенции и наносят на лицо. Слегка помассировав кожу, овсяную массу смывают теплой водой.

Мякиш черного хлеба

Эффективное очищающее средство для сухой кожи лица. Очистку этим продуктом рекомендуется производить не чаще 2–3 раз в неделю.

Мякиш черного хлеба размачивают в теплой кипяченой воде, добавляют 1 чайную ложку питьевой соды и все тщательно перемешивают. Полученную кашицеобразную массу наносят на лицо и через 2–3 минуты смывают водой.

Майонез

Подходит для очищения сухой, нормальной и комбинированной кожи. Процедуры с его использованием можно проводить в течение всего года, наибольший эффект достигается при регулярном очищении 2 раза в месяц.

Майонез готовят следующим образом: свежий яичный желток тщательно растирают со взятыми в одинаковых пропорциях растительным маслом и сливками. Лучше всего готовить майонез в небольшом количестве, чтобы использовать его сразу.

Затем полученную массу наносят на лицо и через несколько минут смывают теплой водой.

Если кожа сухая, лицо после умывания не вытирают, а дают коже подсохнуть, слегка похлопав по ней ладонями, после чего наносят крем. Жирную кожу после умывания аккуратно промокают бумажной или тканевой салфеткой, проблемные зоны с расширенными порами (нос, подбородок, лоб) протирают лосьоном, а затем наносят на все лицо крем.

Обладателям сухой и чувствительной кожи рекомендуется после очистки майонезом умываться свежим молоком. Оно смягчает и успокаивает кожу, однако при наличии каких-либо повреждений, гнойников и воспалений использовать молоко нежелательно.

Паровые ванночки с хозяйственным мылом

В домашних условиях для очищения кожи можно использовать паровые ванночки с добавлением хозяйственного мыла.

Данная процедура рекомендуется при жирной проблемной коже. Дело в том, что пар смягчает кожу, очищает ее от грязи и освобождает от жировых выделений, нередко приводящих к закупорке пор и появлению угрей.

Паровые ванночки оказывают благотворное воздействие как на внешний вид, так и на внутреннее состояние кожи.

Она становится гладкой, чистой, воспалительные процессы приостанавливаются, активизируется дыхание и питание кожи.

Однако существует ряд ограничений для применения паровых ванночек.

Данный способ очистки кожи неприемлем для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ведь пар способствует расширению кровеносных сосудов, что может негативно отразиться на самочувствии человека. Не стоит также использовать паровые ванночки людям, страдающим бронхиальной астмой и хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей.

Обладателям сухой кожи к паровым ванночкам следует обращаться не чаще 1 раза в 2–3 месяца и только в том случае, когда коже действительно необходима интенсивная очистка.

Для жирной кожи процедуру можно проводить 2–3 раза в месяц, а в возрасте старше 30 лет – не чаще 1 раза в месяц.

Однако не стоит забывать, что паровые ванночки противопоказаны тем, у кого кожа вялая, имеет расширенные поры или покрыта угревой сыпью.

Продолжительность процедуры зависит от типа кожи и ее возрастных особенностей: например, при сухой и увядающей коже лицо держат над паром не более 5 минут, при нормальной – около 10 минут, а при жирной, пористой, сильно загрязненной – 15 минут (это максимальное время для паровой ванночки).

Освежение

После умывания и очистки кожа нуждается в освежении. Для этого используют такое косметическое средство, как тоник. С его помощью с кожи удаляют остатки очищающего крема или средства, приготовленного в домашних условиях.

Тоник очищает и стягивает расширенные поры, восстанавливает уровень влажности и кислотно-щелочной баланс кожи.

Тоник можно легко приготовить дома, используя различные фрукты, овощи и травы. Как правило, в состав большинства освежающих средств входит спирт, но можно сделать тоник и

без спирта (с водой).

Увлажнение

После очистки и тонизирования кожа нуждается в увлажнении. С этой целью используют специальные увлажняющие кремы (так называемые дневные), которые нередко применяют как основу для макияжа.

Благодаря таким кремам и подобным им средствам на лице образуется пленка, предотвращающая потерю кожей естественной влаги. Кроме того, увлажняющие средства смягчают кожу.

В домашних условиях можно приготовить настои и отвары, обладающие увлажняющим действием. В каждый из них добавляется жидкое хозяйственное мыло.

Арбузный лосьон

Мякоть арбуза растирают и настаивают в прохладном месте в течение 2 часов. Затем отжимают сок, добавляют мед и соль (на 400 мл сока – 25 г меда и 10 г соли), настаивают состав 5–10 минут и процеживают. Добавляют 200 мл водки, все тщательно перемешивают и используют полученный лосьон для ежедневного протирания очищенной кожи.

Наибольший эффект достигается, если оставлять лосьон на коже на 1–2 часа.

Виноградный лосьон

Ягоды винограда разминают и оставляют на 1–2 часа. Затем отжимают сок и соединяют его с медом и солью (на 200 мл сока – 25 г меда и 8 г соли). Состав процеживают, добавляют 100 мл воды и используют для ежедневного увлажнения очищенной кожи. Лосьон оставляют на коже на 2 часа, а затем смывают проточной водой.

Дынный лосьон

Мякоть дыни разминают ложкой и оставляют на 1–2 часа. Затем отжимают сок и соединяют его с медом и солью (на 400 мл сока – 50 г меда и 10 г соли). Полученный состав процеживают и добавляют 200 мл водки или воды. Лосьон ежедневно наносят на 2 часа на очищенное лицо, после чего смывают теплой водой.

В качестве увлажняющего средства для сухой кожи можно использовать состав, приготовленный на основе дынного сока: сок смешивают с молоком или минеральной водой в соотношении 1: 1 и полученным лосьоном ежедневно протирают очищенное лицо.

Березовый лосьон

400 мл березового сока соединяют с 25 г меда и 10 г соли в стеклянной емкости, все тщательно перемешивают и добавляют 200 мл водки. Полученным составом ежедневно протирают очищенную кожу лица.

Для наибольшего эффекта лосьон наносят на кожу на 2 часа, а затем смывают теплой водой.

Питание

Питание так же необходимо коже, как и все прочие процедуры.

Наибольшее значение оно имеет для стареющей, увядающей кожи.

Питательный (ночной) крем благотворно влияет на кожу: он способствует лучшему усвоению ею необходимых для нормального функционирования веществ.

Такой же эффект оказывают питательные маски. Кроме того, они насыщают кожу витаминами, разглаживают ее, смягчают и повышают упругость тканей.

Как правило, питательные средства наносят на хорошо очищенную кожу за 1 час до сна. Если питательные маски делают днем, не рекомендуется выходить на улицу раньше чем через 30 минут после процедуры.

Угри и хозяйственное мыло

Очень часто угри создают дополнительные проблемы при уходе за кожей лица. Обычно угревая болезнь развивается на фоне себореи. При этом заболевании отмечается повышенное отделение кожного сала, нарушение его химического состава.

Кожа при себорее приобретает сальный и блестящий вид, поры расширяются и потому чаще засоряются. Из-за этого на лице образуются черные точки.

Типы угрей

Черные точки, или комедоны, представляют собой сальные пробки, которые образуются в расширенных порах жирной кожи в результате застоя секрета, кожного сала, а также в связи с недостаточным очищением выводных протоков сальных желез и загрязнения их грязью и пылью.

При недостаточном уходе за кожей через поры может проникнуть инфекция, тогда появляются воспаленные угри, а иногда фурункулы и карбункулы.

Обыкновенные, или вульгарные, угри обычно чаще возникают в юношеском возрасте. Это небольшие красные прыщики с небольшим гнойником на вершине.

Фурункулы и карбункулы возникают на фоне «густой» себореи и представляют собой крупные и весьма болезненные угри с глубоким воспалением. Такие угри, в отличие от юношеских, лечить значительно сложнее. Эти угри периодически вскрываются с выделением густого гноя, порой с примесью крови.

Если вовремя не предпринимать необходимых мер, то они оставляют на коже шрамики, ямки. После заживания рядом или на том же месте может вновь появиться очередной карбункул.

Различают также белые угри, или так называемые милиумы, просянки, или жировики. Это небольшие выступающие кисты эпидермиса белого цвета и сферической формы, напоминающие по внешнему виду темные плотные узелки размером с маковое зерно. Часто эти угри располагаются группами.

Причины появления угрей могут быть различными. Основная причина – нестабильность соотношения мужских половых гормонов (андрогенов) и женских гормонов (эстрогенов) в организме.

В молодом и юношеском возрасте обычно чаще других возникают на коже лица вульгарные угри, они сопровождают период полового созревания. Именно в это время у обоих

полов наблюдается переизбыток мужских гормонов.

Однако гормональные нарушения могут вызывать появление угрей и в более зрелом возрасте. Также появление угрей провоцирует неправильный уход за кожей лица, неграмотное применение спиртовых лосьонов.

Эти процедуры часто ведут к пересушиванию кожи и вызывают раздражение сальных желез, что стимулирует выработку еще большего количества кожного сала.

Миллиумы обычно возникают в результате скопления пота и кожного сала. Они чаще бывают на сухой коже с мелкими порами.

Лечить угри нужно только по рекомендации дерматолога или косметолога. Обычные меры борьбы с ними – горное солнце, лечебные грязи, регулярное употребление в пищу рыбьего жира.

Одиночные угри, комедоны, можно обрабатывать специальным кремом или мазью, содержащими окись цинка, салициловую кислоту, ихтиол и экстракты целебных трав.

Такие средства наносятся на угорь толстым слоем по несколько раз в день.

Невоспалившийся комедон можно осторожно выдавить, предварительно обработав его теплым влажным компрессом.

Нужно наложить косметическую салфетку с жидким хозяйственным мылом на сальную железу и надавить, приподнимая комедон снизу вверх.

При воспаленном комедоне этого делать нельзя, иначе можно спровоцировать сильное воспаление.

Самолечение вообще опасно, поскольку может привести к тяжелым последствиям: трансформации простых угрей в флегмонозные, флебитам лицевых вен, вплоть до заражения крови. Любые процедуры, связанные с обработкой кожи лица, угрей, нельзя проводить, не промыв руки с мылом; грязными руками вообще нельзя касаться лица, потому что так можно легко занести инфекцию, которая вызовет развитие воспалительных угрей с последующим зарубцеванием. Наиболее нежный участок кожи – носогубный треугольник. В этой области нужно вести обработку самым осторожным образом, поскольку неаккуратность может привести к опасной для жизни ситуации.

Миллиумы могут удалять только дерматологи. В этом случае кожу слегка надрезают над жировиком специальным скальпелем. Затем находящиеся внутри крупинки аккуратно выдавливают. Во избежание последующих воспалений кожа тщательно дезинфицируется.

Некоторые воспаленные и уплотненные угри держатся по 3–4 недели. Иногда шаровидные и флегмонозные угри, появившись в юношеском возрасте, начинают исчезать только к 30 годам. Но после этого на коже остаются обезображивающие рубцы, которые можно в дальнейшем устранить лишь оперативным путем; в косметологии эта процедура называется «дермоабразия».

Себорея и угревая сыпь традиционно лечатся антибиотиками с широким спектром действия. Назначаются тетрациклин, эритромицин и др. Принимать антибиотики следует в течение 4–6 недель. Одновременно назначаются витамины и антигистаминные препараты.

Хорошие результаты дает и применение хозяйственного мыла.

Нагноившиеся крупные угри и абсцессы лечатся оперативно во врачебно-косметических лечебницах, где проводят их вскрытие или электрокоагуляцию, облучение ультрафиолетовыми лучами, электрофорез с применением различных рассасывающих веществ.

Кроме этого назначаются различные дезинфицирующие протирания с использованием лосьонов, мазей, пудры и пр.

Также выполняется чистка кожи лица, проводятся массажи, применяются маски и другие лечебные процедуры. При себорее необходимо придерживаться специальной диеты, которая

исключает или ограничивает употребление в пищу продуктов, содержащих высокий процент углеводов, жиров и соли.

Чистка кожи, одна из необходимых процедур при угрях, проводится амбулаторно.

Она крайне необходима при большом количестве комедонов, но противопоказана при экземе, герпесе (пузырьковый лишай, или «лихорадка»), гипертонической болезни, эпилепсии и бронхиальной астме.

В некоторых случаях можно проводить чистку кожи лица в домашних условиях с применением хозяйственного мыла.

Фитотерапия с применением хозяйственного мыла

Из нетрадиционных методов лечения наиболее эффективным является фитотерапия, когда для наружного лечения и приема внутрь используются различные целебные травы, настои, настойки.

Особенно полезны при вульгарных угрях лечебные процедуры с применением хозяйственного мыла и нижеперечисленных растительных средств.

Сок алоэ

Компрессы с соком алоэ можно применять ежедневно по 30–40 минут, затем через день, а потом 2 раза в неделю в течение 1 месяца.

Маски из бодяги

Хорошо помогают маски из бодяги с добавлением хозяйственного мыла. Для этого нужно натертое хозяйственное мыло (10 г) и порошок бодяги размешать с 3 %-ным раствором перекиси водорода или 5 %-ным раствором борной кислоты.

Соотношение должно быть таким, чтобы смесь имела консистенцию густой сметаны. Затем эту смесь нужно подогреть и нанести на кожу лица, оставив на 30 минут. Потом маску нужно смыть, кожу аккуратно вытереть и после высыхания припудрить.

Такие маски можно делать 2 раза в неделю в течение 2–2,5 месяцев. Во время курса лечения бодягой не рекомендуется применять питательные кремы.

Нельзя также делать эти маски, если кожа лица сухая и тонкая или при расширенных поверхностных сосудах, а также при гипертрихозе.

Сок калины

Полезен компресс из хозяйственного мыла с добавлением сока калины обыкновенной. Этот компресс из смоченной в соке марле или ватном тампоне накладывается на участки кожи с угрями (предварительно лицо необходимо очистить) на 5–7 минут, затем снимается на 10 минут, вновь смачивается в соке, слегка отжимается и опять накладывается на кожу. После этого кожу лица нужно смазать питательным кремом. На первых этапах лечения процедуры следует делать ежедневно по 7–10 раз, затем через день, но желательно в таком же объеме.

Настой из малины

Для лечения угрей применяется настой листьев малины (5: 20) в смеси с натертым хозяйственным мылом (10 г). Смоченные этим настоем и слегка отжатые марлевые салфетки (компрессы) нужно наложить на лицо на 5–7 минут, прервать процедуру на 10 минут и повторить. Всего следует провести 20–25 таких процедур, первые 10–12 ежедневно, а последующие – через день.

Огуречный лосьон

При хронической угревой сыпи помогает также огуречный лосьон. Его можно приготовить самостоятельно.

Для этого нужно измельчить в кашицу свежий огурец, соединить массу с водкой (1: 1), настаивать 8–10 суток в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой.

Затем лосьон нужно профильтровать через марлю, добавить 10 г натертого хозяйственного мыла и использовать по назначению. Этот лосьон можно хранить в плотно закрывающейся посуде в холодильнике около 6 месяцев.

Настой прополиса

Эффективно помогает протирание участков кожи с угревой сыпью 20 %-ной спиртовой настойкой прополиса в соединении с натертым хозяйственным мылом.

Обрабатывать кожу этим средством нужно на ночь, а утром снять остатки прополиса лосьоном для жирной кожи или водкой.

Полный курс лечения включает до 30 процедур. Настойку прополиса полезно применять также внутрь. 20 %-ную настойку нужно смешать с небольшим количеством молока или теплой воды: 20–25 капель настойки на 250 мл жидкости при трехразовом приеме в день, 30–35 капель на 250 мл жидкости при двухразовом приеме. Принимать средство внутрь можно в течение 1 месяца, затем сделать полугодовой перерыв.

Настой ромашки

Замечательными целебными свойствами обладает ромашка аптечная. Для лечения угревой сыпи применяются компрессы из настоя цветков ромашки (1: 10) в соединении с натертым хозяйственным мылом.

Специальные салфетки нужно смочить в теплом настое и накладывать на лицо по 5–6 раз через каждые 5 минут.

Таких процедур должно быть в среднем около 20–25 процедур, первые 10 нужно делать ежедневно, а затем – через день.

Вместо настоя ромашки можно использовать настой листьев шалфея (1: 20).

Угри и запоры

Специалисты отмечают, что люди с угревой сыпью на лице часто страдают запорами. Это говорит о нарушении процесса пищеварения, и потому, чтобы избавиться от угрей, нужно в первую очередь устранить причину этого явления, т. е. устранить запоры.

Для этого рекомендуется включить в ежедневный рацион питания большое количество

фруктов и овощей. Очень эффективны яблоки, сливы, чернослив, арбузы, морковь, свекла, тыква, а также молочнокислые продукты. Хорошо помогает в качестве слабительного средства растительное масло в сочетании с самостоятельно изготовленными ректальными свечами из хозяйственного мыла.

Розовые угри

Это особая разновидность угрей, которая не связана с гнойничковой инфекцией. Розовые угри иначе называют «розацеа». Сопровождаются краснотой лица, вызванной расширением поверхностных кожных сосудов. При этом обычно руки бывают холодными, влажными и с синюшным оттенком, веки подрагивают и лицо слегка одутловатое.

Все эти признаки указывают либо на нарушение функции желудка, колит, поражение щитовидной железы, либо на нарушение функции яичников.

Первичные причины возникновения розовых угрей – стрессы, переутомление, факторы внешней среды (работа в горячих цехах, длительное пребывание на солнце или у плиты). Вначале возникает расширение сосудов кожи лица, однако если действие сосудорасширяющего агента прекратится, то и состояние сосудов придет в норму. Однако при длительном негативном воздействии сосуды, расположенные на поверхности кожи, теряют свою упругость и ветвисто расширяются. Постепенно на фоне покрасневшей кожи проявляются красные прожилки, развивается стойкая краснота.

При вторичной инфекции возникает угревая сыпь. Она обычно имеет багрово-синюшный оттенок, вызывает зуд, периодические приливы тепла к лицу. Со временем кожа становится на ощупь холодной и вызывает ощущение стягивания и напряжения.

Обычно розацеа наблюдается в 35-летнем возрасте, хотя в отдельных случаях поражает кожу более молодых женщин.

Чтобы избежать возникновения этого явления, нужно постараться избегать факторов, вызывающих сильные приливы крови к коже лица.

Не рекомендуется длительное время пребывать в жарком, душном помещении, на солнце, ветру или сильном морозе. Также необходимо рационально принимать разного рода тепловые процедуры для лица, применять в меру массаж и самомассаж, не злоупотреблять растиранием кожи махровым полотенцем. Очень важно следить за своим питанием.

Тем, у кого часто появляются розовые угри, нельзя есть чересчур горячую пищу, употреблять пищевые пряности (хрен, чеснок, перец), кофе или алкоголь – все то, что может вызвать расширение сосудов. Кроме того, следует избегать пищи, вызывающей вздутие кишечника. Людям, склонным к метеоризму, полезно регулярно принимать внутрь активированный уголь, отвар ромашки, укропную воду и пр. Не рекомендуется носить тугие пояса и ремни, узкие воротники одежды, плотные брюки и обтягивающие юбки, что стесняет движение и кровообращение. Лицо всегда следует оберегать от воздействия прямых солнечных лучей и иного рода облучения.

Чтобы выбрать оптимальный курс лечения, необходимо в первую очередь провести тщательное обследование у врача. Если выявятся сопутствующие заболевания внутренних органов, нервной или эндокринной систем, то необходимо начинать лечение именно с этих заболеваний.

При наличии розовых угрей обычно назначаются антибиотики группы тетрациклина, трихопол, препараты серы, антигистаминные препараты и др. Местно рекомендуется применять мази и лосьоны, в состав которых входят антибиотики, гормональные препараты, трихопол. Полезно делать охлаждающие примочки, лечебные маски и предпринимать меры защиты кожи

лица от воздействия солнечных лучей. Самолечение в данном случае может лишь усугубить ситуацию.

Следует более внимательно относиться к уходу за кожей.

Умывать лицо при розовых угрях и при жирной себорее лица нужно теплой водой с хозяйственным мылом 1 раз в день на ночь.

Если кожа шелушащаяся, то полезно предварительно, за несколько минут до умывания, смазывать ее жидким хозяйственным мылом в сочетании с любым молочнокислым продуктом (сметаной, кефиром, ряженкой и др.). При умеренной жирной себорее умывать лицо с водой и мылом лучше через день.

Фитотерапия при розовых угрях с применением хозяйственного мыла

Очень благоприятна при розовых угрях фитотерапия – применение настоев, настоек, примочек и компрессов из лекарственных трав.

Вообще при лечении розовых угрей очень полезны маски из плодов, ягод и овощей с добавлением мыльного раствора.

Если кожа лица жирная, то такие маски желательно смешивать с яичным белком.

Если же кожа лица нормальная или сухая, то разбавлять фруктовые, овощные и плодовые маски лучше яичным желтком или сметаной в пропорции 1: 1.

Алоэ

При выраженной красноте лица полезно делать примочки с охлажденным соком или экстрактом алоэ с добавлением жидкого хозяйственного мыла. Для этого нужно разбавить сок алоэ охлажденной кипяченой водой с мыльным раствором (1: 2).

Длительность лечения – 20–25 процедур, применяемых через день. Из ромашки аптечной можно делать примочки, предварительно приготовив настой цветков на кипятке с добавлением натертого хозяйственного мыла (1: 15).

Календула

Также полезны примочки из настойки календулы на водке с добавлением хозяйственного мыла (1: 10). Эти процедуры можно повторять ежедневно, когда краснота уменьшится – через день, а затем – два раза в неделю.

Клюква

Точно так же делаются примочки из сока клюквы: салфетку, сложенную из нескольких слоев марли, нужно пропитать этим соком, добавить жидкое хозяйственное мыло и наложить на лицо на 5 минут, затем снова смочить в соке, сделать небольшой перерыв, опять наложить на лицо. Так повторять в течение 1 часа. После этого лицо следует просушить мягким полотенцем и слегка припудрить. В начале лечения нужно разводить сок клюквы кипяченой водой (1: 3), затем постепенно концентрацию можно увеличивать.

Петрушка

Высокими целебными свойствами обладают петрушка и маски на ее основе с добавлением мыла. Нужно собрать петрушку второго года жизни, промыть и мелко нашинковать. Смешать ее с яичным белком либо залить кипятком с мыльным раствором (1: 5), сделать настой.

Полученную массу затем надо наложить на лицо и оставить на 20–30 минут. Лечение можно проводить в течение 1 1/2 месяцев. В первое время маски следует накладывать 2 раза в неделю, затем – через день.

Помидоры

Хорошо помогают маски из хозяйственного мыла с добавлением мякоти спелых помидоров. Их надо делать через день в течение 1 месяца.

Рябина

Из сока ягод рябины тоже хорошо делать маски. Процедуру можно проводить 2 раза в неделю в течение 1 1/2 – 2 месяцев. Если кожа чувствительная, сок можно разбавлять охлажденной кипяченой водой с мыльным раствором.

Прополис

Прекрасно помогает 5–10 %-ная спиртовая настойка прополиса с добавлением жидкого хозяйственного мыла.

Этим средством нужно ежедневно смазывать очищенную кожу на ночь в течение месяца, затем – через день.

Утром образовавшуюся на лице пленку надо снимать ватным тампоном, смоченным в водке. Это лечение можно проводить, если нет выраженных воспалительных явлений.

Если во время использования настойки прополиса возникает зуд и кожное воспаление обостряется, нужно немедленно прервать лечение.

Настои

Целебные настои с хозяйственным мылом для примочек и масок можно делать из тысячелистника (1: 10, при чувствительной коже концентрацию можно уменьшить). Примочки накладывать на 10 минут с небольшими перерывами в течение 1 часа. Маски накладывать на 20 минут.

Так же делаются настои из высушенных семян укропа (1: 10). Лечебные процедуры можно проводить ежедневно в течение 2 недель. Настои из травы череды (1: 30) используются для примочек так же, как и настои тысячелистника.

Высокой эффективностью обладает настой из зрелых сушеных ягод смородины (1: 10). Настой вместе с мякотью и жидким хозяйственным мылом можно накладывать на лицо как маску и оставлять на 20 минут. Повторять процедуру следует ежедневно в течение 3 недель. Таким же способом готовится настой из высушенных плодов шиповника (1: 20). Курс лечения с помощью масок и примочек из настоя шиповника – 1 раз в неделю в течение 4–5 месяцев.

