

Глава 7.1. Косметика

В нашей стране понятие «натуральная косметика» не имеет четкого определения. Под этим названием производители предлагают потребителю и смеси из синтезированных веществ, и средства на основе вытяжек из растений, и сомнительные мази и протирания неизвестного состава.

В странах Европейского сообщества (ЕС) это понятие весьма конкретное.

Натуральная косметика производится на основе растительного, животного или минерального сырья. Эти составляющие можно извлекать только путем экстрагирования или перегонкой.

Это интересно

Для каждой провинциальной помещицы XVIII в. день начинался с утреннего туалета. Сохранилось письмо англичанки М. Вильмот к сестре, в котором она перечисляет всевозможные хитрости натурального русского макияжа. Например, она сообщает: «Каждое утро мне приносят пластинку льда толщиной со стекло стакана, и я, как настоящая русская, тру им щеки, от чего, как меня уверяют, бывает хороший цвет лица... С этой целью можно натереться докрасна хреном, а потом мылом. Можно окунуться в настой разных трав, что я не раз делала...».

Синтезированные вещества, аналогичные природным, не могут входить в состав косметики, носящей марку «натуральной». Нельзя также использовать при ее изготовлении продукты генной инженерии. Растения для косметических средств должны выращиваться без пестицидов и химических удобрений. Обязателен тест на радиоактивность. Испытания новых средств и технологий не должны проводиться на животных.

Во многие косметические средства, не являющиеся натуральными по стандартам ЕС, вводятся экстракты и вытяжки из растений. В настоящее время особенной популярностью стали пользоваться добавки из морепродуктов: хитозан, полученный из панцирей крабов, сок мидий, вытяжки из икры и планктона. Морские растения и минералы также заслужили почетное место среди компонентов, используемых в косметике.

Животные же продукты потеряли свою былую славу. Выяснилось, что многие из них являются сильнейшими аллергенами, например коллаген и эластин. Белки и аминокислоты, получаемые из животного сырья, можно с успехом получать из растений, что может спасти от уничтожения некоторые редкие виды животных. Например, спермацет, добываемый из китов, заменяет масло жожоба, обладающее свойством тонизировать увядающую кожу.

Однако существенным минусом натуральной косметики является ее высокая цена. Производство, отвечающее всем стандартам ЕС, делает косметические средства на порядок дороже, чем те, в кото-

рых используются синтетические компоненты. В этих условиях на помощь нашим соотечественницам приходят старые бабушкины рецепты сохранения молодости и красоты.

Это интересно

В древности на Руси существовали вполне определенные образы «добрых» и «злых» жен. «Добрая» жена обладала красотой естественной, жена «злая» — искусственной красотой, добиваясь своей неотразимости «чернотию вочесах», «ощипанием вежд», косметической «румянотию», «учинением духами», яркими, возбуждающе «червленными» одеяниями.

В период тотального дефицита народная косметика помогала нашим женщинам удивлять своей красотой мир, помогает она и теперь. Конечно, полностью заменить продукты новейших технологий в этой области домашняя косметика не может. С помощью маски из свежих фруктов нельзя добиться косметического эффекта фруктовых кислот, но поддерживать тонус кожи и ежедневно ухаживать за своим лицом можно, не прибегая к дорогостоящим кремам и лосьонам.

На туалетном столике должно быть несколько по-настоящему хороших косметических средств проверенных, уважаемых марок. А вместо товаров сомнительных производителей лучше использовать домашнюю косметику. В этом случае вы точно можете быть уверены, что в процессе производства использовалось качественное сырье, технологический процесс происходил по всем правилам, и санитарные нормы не были нарушены. Несомненным плюсом домашней косметики является то, что большинство средств изготавливается небольшими порциями, они не требуют добавления консервантов, без которых немислима самая дорогая готовая косметика.

§ 7.1.1. Лицо

Коже лица всегда уделяется гораздо больше внимания, чем любой другой части тела. Потому что, во-первых, лицо постоянно на виду и любой изъян на коже сразу становится всем заметен, лишая нас спокойствия, уверенности в себе и привлекательности.

Во-вторых, кожа лица постоянно подвергается воздействию агрессивной окружающей среды (солнца, ветра, мороза, обезвоженного воздуха в помещениях с центральным отоплением и т.д.). К тому же насыщенный выхлопными газами воздух городов также не идет на пользу нашей коже. Поэтому она нуждается в особом уходе и внимании.

Типы кожи

По традиции принято выделять три типа кожи: сухую, нормальную и жирную. Определяют, к какому типу относится та или иная кожа, по степени интенсивности работы сальных желез. Но гораздо

большее значение для сохранения здоровья кожи имеет ее способность сохранять влагу. Кожное сало создает на лице защитную пленку, препятствующую испарению влаги. Поэтому при выборе косметических средств нужно учитывать также и степень обезвоженности вашей кожи.

Нормальная кожа – свежая, натянутая, эластичная, к ней хорошо поступает кровь, на ней не видно пор, она матовая, без жирного блеска. К сожалению, такая идеальная кожа – большая редкость. Ее можно увидеть у ребенка, но, пройдя возраст полового созревания, мы редко можем похвастаться такой кожей на лице.

Жирная кожа – блестит, часто имеет бледный вид и грубую структуру. Поры заметны, легко забиваются пылью и грязью, из-за этого на жирной коже часто появляются черные точки, комедоны, угри и прыщи. Жирная кожа имеет только одно преимущество – избыток кожного сала предохраняет ее от высыхания и, следовательно, от преждевременных морщин.

Сухая кожа – нежная, вялая, малокровная, иногда шелушится и часто кажется натянутой. Из-за недостатка защитного слоя кожного сала она сильно реагирует на перепады температур. На ней реже появляются прыщи, но на воздухе она легко трескается, покрывается морщинками и грубеет.

Смешанная кожа – самый распространенный тип кожи. На носу, подбородке и лбу она жирная и блестит. На щеках, шее, вокруг глаз – сухая, стянутая, иногда раздражается и шелушится после умывания. Поэтому приходится на разных участках кожи применять разные косметические средства, особое внимание уделяя участкам с сухой кожей.

Проблемная кожа

«Черные точки». Образуются из-за засорения пор кожи пылью и грязью, смешанной с кожным салом, обычно располагаются в центре лица – на носу, лбу и подбородке.

Угри-комедоны (черные угри). Представляют собой пробки, закупоривающие протоки сальных желез, величиной от макового до просяного зерна буроватого, иногда черного цвета. Наружный конец пробки высыхает и затвердевает, препятствует выделению сала, которое, задерживаясь в протоках, расширяет их. Образование угрей связано с нарушением деятельности желез внутренней секреции, хроническими запорами, а также употреблением пищи,

богатой жирами и углеводами. Впервые угри появляются в период полового созревания, иногда они встречаются у детей в возрасте 8–10 лет.

Факт

Римский поэт Овидий (43 г. до н.э. – ок. 18 н.э.) рекомендовал женщинам, которые хотели бы задержать ускользящую красоту, использовать ослиное молоко, маски из теста и родосскую мазь, способную, по мнению Овидия, разгладить самые уродливые морщины и пробудить на увядших щеках «розовую зарю».

При наличии микробов на коже и слабой сопротивляемости организма угри могут воспалиться. Различают поверхностные воспаления, захватывающие выводной проток сальной железы, и глубокие воспаления, поражающие всю сальную железу.

Вокруг угря образуется красный ободок, постепенно угорь увеличивается, поднимается в виде узелка над уровнем кожи. В центре появляется гнойничок. Он вскрывается, гной выделяется наружу, на его месте остается узелок, который со временем рассасывается. Воспалительный процесс может распространиться и тогда поражает всю сальную железу. Также на коже могут развиваться болезненные узлы воспалений, которые нагнаиваются и после выделения гноя оставляют рубец.

Белые угри-просянки. Напоминают по виду крупинки белого цвета, располагающиеся чаще всего на скулах, где кожа очень тонкая. Образуются они из-за задержки сала глубоко в дольке сальной железы, которая при этом растягивается и просвечивает сквозь надкожицу в виде беловатого узелка.

Атерома. Закупорка сальной железы может привести к скоплению большого количества жира и образованию шаровидной плотной опухоли, безболезненной на ощупь, величиной от горошины до лесного ореха, а иногда и больше. Атерому иногда в быту называют жировиком. Иногда на ее поверхности можно заметить черную точку – угорь, закупоривающий сальную железу. Атерома может воспаляться и нагнаиваться, поэтому, даже если она не приносит неудобств, ее необходимо лечить.

Что нужно нашей коже

Очищение. Из косметических и эстетических соображений кожу нужно очищать не менее двух и не более трех раз в день. Слишком частое очищение с помощью косметических средств может вызвать раздражение или повышенную секрецию сальных желез. В качестве очищающих средств лучше всего применять специальные лосьоны или кремы. Обычным мылом пользоваться не стоит, лучше отдать предпочтение мыльному крему или жидкому мылу. Никогда

не ложитесь спать с остатками грима и грязи на лице. Именно ночью происходит регенерация тканей и кожа должна дышать свободно. Для снятия грима пользуйтесь специальными кремами и эмульсиями. Вода, мыло и мыльные кремы не могут полностью снять с вашей кожи косметические жиры, красящие пигменты и парафин.

Тонизирование. Тоники помогают снять с лица и шеи остатки очищающего крема, косметики и грязи. Они оставляют ощущение прохлады и свежести. Ими также можно пользоваться и без предварительной процедуры очищения, например, в середине дня, если вы хотите подправить макияж или просто освежить лицо. Тоники, выпускаемые косметическими фирмами, различаются по процентному содержанию в них спирта. До 20–25 лет, если вы не пользуетесь декоративной косметикой, необходимости в использовании специального тонирующего средства нет.

Увлажнение. Наша кожа постоянно теряет влагу, поэтому нуждается в ежедневном увлажнении. Спектр увлажняющих средств очень широк: всевозможные водные и масляные растворы, эмульсии и кремы.

Водные растворы обладают очень быстрым, но кратковременным действием.

Масляные безводные растворы сами по себе не могут увлажнить кожу. Они просто образуют на коже защитную пленку, препятствующую испарению влаги.

Эмульсии представляют собой смесь масла и воды в разных пропорциях.

Чем больше процент воды, тем быстрее эмульсия впитывается в кожу. Масляная компонента при этом создает защитную пленку, препятствующую испарению влаги. Чем больше процент масла в эмульсии, тем дольше сохраняется эффект увлажнения, однако слишком густые эмульсии оставляют пятна на одежде и неприятное ощущение на лице.

Наиболее эффективно сохраняют влажность кожи кремы, состоящие из жирных кислот и спиртов. Они не такие липкие, как масляные

эмульсии, при этом точнее имитируют влагосберегающие свойства кожного сала.

Защита. Действие солнца, ветра, сухого воздуха помещений пагубно сказывается на состоянии нашей кожи. Поэтому она нуждается в специальных защитных средствах.

Факт

Русские лечебники XVI–XVII вв. рекомендовали для поддержания гигиены умываться мылом и розовой водой (отваром шиповника) или же «водою, в которой парена есть романова трава (отваром ромашки)».

Солнце. Летом следует использовать в качестве основы под макияж или для увлажнения дневные кремы с UV-фильтром. Они защищают кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Но если вы предполагаете долгое время находиться на солнце, обязательно наденьте шляпу с большими полями или кепку с длинным козырьком. На лицо нанесите крем от солнца с высокой степенью защиты (не менее 30).

Ветер. Ветер высушивает нашу кожу, делает ее грубой и шершавой. На обезвоженной коже быстрее проступают морщинки. Поэтому в ветреную погоду следует обязательно за 30–40 мин. перед выходом из дома нанести на лицо увлажняющий крем, а поверх него жирный крем. После того как жирный крем впитается, остатки снять косметической салфеткой, а кожу лица припудрить рассыпчатой пудрой. Таким образом вам удастся дольше сохранить влагу.

Мороз. Умеренное и кратковременное воздействие холода очень полезно коже, однако зима в наших краях морозная и на большей части территории нашей страны длится около полугода. Так же, как и ветер, мороз высушивает нашу кожу. Чтобы предохранить ее от обезвоживания и обморожения, увлажняющие средства наносите на лицо не менее чем за час до выхода из дома. Старайтесь пользоваться быстро впитывающимися кремами на жирной основе. После увлажняющего средства обязательно нанесите на нос, лоб и щеки жирный крем. Дайте впитаться, остатки промокните сухой салфеткой. Если нет ветра, лицо можно не припудривать.

Центральное отопление. В редко проветриваемых помещениях с центральным отоплением воздух сухой, словно в пустыне. Это сказывается на внешнем виде нашей кожи. Если вам приходится много времени проводить в закрытых помещениях, уделите больше внимания процедуре ежедневного увлажнения кожи. Обязательно пользуйтесь увлажняющим кремом. Он создает на лице защитную пленку, препятствующую испарению влаги. В течение дня, если вы не пользуетесь декоративной косметикой, несколько раз споласкивайте лицо мягкой водой (кипяченой или минеральной) или специальным увлажняющим тоником.

Маски. Очень эффективное средство ухода за кожей лица, активизируют кровообращение, улучшают питание кожи, снимают раздражение и воспаление кожи, сужают поры и т.д. Не следует применять маски при индивидуальной непереносимости компонентов маски и при острых воспалительных заболеваниях кожи лица. Различают четыре вида масок.

Пастообразные — в качестве основы обычно используется белая глина, рисовый крахмал, тальк. Они имеют консистенцию сметаны и наносятся на кожу примерно на 15 мин., так как при более длительных сроках такую маску трудно снять.

Жидкие маски — в качестве основы используются гидрофильные коллоиды — яичный белок, желатин, целлюлоза. При высыхании такие маски образуют пленку, которая сжимается, тем самым обеспечивая повышенный приток крови к коже лица.

Гелеобразные маски более густые, чем жидкие маски, также содержат в своем составе гидроколлоиды, натуральные или синтетические. Их используют для профилактики и разглаживания морщин.

Парафиновые маски содержат в своем составе различные воски, парафин, ланолин и другие вещества. Они улучшают кровообращение и способствуют потоотделению, что выводит из кожи продукты распада.

При сухой и нормальной коже рекомендуется на предварительно очищенное лицо наложить тонкий слой крема. При жирной коже лицо необходимо очистить лосьоном, горячей подсоленной водой или с помощью теплого компресса. После маски сухую кожу необходимо покрыть тонким слоем питательного крема, а на жирную — нанести средство, стягивающее поры.

Если вам за... 20

Пока мы молоды, нам кажется, что так будет всегда. Но, увы, биологические часы не знают остановок, и уже годам к 25 на лице появляются первые морщинки. Целые косметологические институты работают над проблемой сохранения нашей молодости. Радикальные методы омоложения при помощи пилинга, лазерной косметологии или скальпеля хирурга требуют определенного мужества и немалых денег. В последнее время особой популярностью среди ревнительниц красоты стали пользоваться гормональные средства омоложения. Они способны в минимальные сроки вернуть коже былую гладкость и упругость. Но существует предположение, что гормонотерапия может спровоцировать развитие онкологических заболеваний и тромбозов. Возникает вопрос: «А стоит ли так рисковать? Можно ли сохранить красоту и не навредить здоровью?»

Гормоны из растений. Растительные средства также содержат гормоны (например, в бобах сои содержится эстроген), однако их воздей-