

ПОПУЛЯРНАЯ КОСМЕТИКА

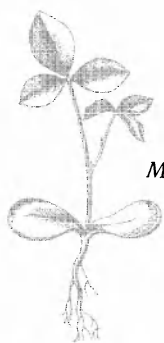
**ПОПУЛЯРНАЯ  
КОСМЕТИКА**



Д-р ГЕОРГИ КОЗЛОВСКИ  
Д-р НАДЕЖДА ВЕЦОВА  
Д-р ЛЮБЕН ХУБЕВ

# ПОПУЛЯРНАЯ КОСМЕТИКА

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ



МЕДИЦИНА И ФИЗКУЛЬТУРА  
СОФИЯ \* 1964



Scan AAW

*Д-р Г. Козловски, д-р Н. Вецова, д-р Л. Хубев*

**МАЛКА КОЗМЕТИКА**

**МЕДИЦИНА И ФИЗКУЛТУРА**

*София \* 1961 г.*

## *ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ*

Для нас, авторов «Популярной косметики», является большой честью тот факт, что наша, болгарская научно-популярная книга уже второй раз нашла прием в СССР, в стране, которая является нашим двойным освободителем.

Мы написали эту книгу для болгарской женщины, стремясь повысить ее знания в области косметики, одного из разделов медицины, и научить ее некоторым практическим приемам косметики, которые можно применять в домашней обстановке.

Для повышения практической ценности этой книги и для того, чтобы она стала полезной и для советских женщин, мы использовали чудесные руководства выдающихся советских специалистов в области косметики и парфюмерии — «Уход за кожей лица» Ласса Д. И. и Поликарповой М. Г., «Покупателю о парфюмерии и косметике» Фридмана Р. А. и «Косметической уход за кожей» Картамышева А. И. Выражаем авторам этих книг нашу глубокую благодарность.

*Авторы*

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Косметика (от греческого слова *Kosmetike*, что значит искусство украшать) известна с глубокой древности. Обнаруженные в египетских пирамидах косметические средства говорят о том, что уже в те времена женщины проявляли большую заботу о красоте своего лица и тела. Египет считается колыбелью древней косметики. Так, припудривание лица, а также некоторые другие косметические процедуры по уходу за телом, кожей, волосами и ногтями (в том числе и педикюр) были известны в этой стране даже в 10-ом веке до н. э. В гробнице одного фараона были обнаружены сосуды с мазями, которые сохранили благоухание до наших дней. Старые египтяне часто использовали зеленую медную руду малахит, приготавливая из нее пудру, которую женщины употребляли для получения теней под глазами. Фараоны 18-ой династии (приблизительно 1580 г. до н.э.) красили волосы, о чем свидетельствуют найденные мумии.

В древней Персии тоже изготавливались различные косметические средства, как, например, благоуханные масла, пудры и пр. Уже в то время было известно большое значение молока в уходе за кожей.

Девушку, которая должна была стать супругой персидского шаха, в течение года до ее принятия в гарем подвергали специальным косметическим процедурам.

Косметикой в древности занимались жрецы. Они владели искусством изготовления таких косметических средств, как благоуханные мази, пудры, краски и т.д. Финикийские купцы развозили их на своих кораблях по всем странам старого света.

В древней Греции стройное тело и красивое лицо возводились в культ, и поэтому уходу за ними уделялось большое внимание. Во многих древнегреческих письменных памятниках, как например в «Одиссее» Гомера, говорится о самых различных косметических средствах. Отец медицины — Гиппократ тоже оставил описания секрета женской красоты.

Однако наибольшего расцвета в древности косметика достигла в Риме. О косметических тайнах красивых римлянок писали римские поэты Овидий и Гораций. В Риме косметика была тесно связана с общей гигиеной тела. До сих пор вызывает удивление грандиозность построек римских бань. Император Диоклетиан построил баню на 3000 человек. Римляне использовали и самые разнообразные косметические средства — пудры, румяна, кремы. Уже тогда ланолин являлся важной составной частью кремов. Разгульная жизнь римской аристократии приводила к раннему увяданию кожи лица и появлению морщин. Для маскировки этих недостатков аристократы широко применяли косметику и, в особенности, грим.

Известный римский врач Гален, однако, считал, что в косметике нужно использовать естественные факторы. Кроме бань, в Риме были широко распространены и солярии.

Некоторые законодатели древности, как Заратустра, Моисей и Магомет правильно понимали большое значение гигиенического омовения и даже сделали его религиозной обязанностью верующих. В то время широко было распространено и обмывание молоком. Египетская царица Клеопатра и известная римская красавица Попея принимали молочные ванны. С упадком римского государства была забыта и косметика. В средневековье она преследовалась церковью, которая запрещала ухаживать за «грешным телом». Забота о женской красоте считалась пороком, а о красивых женщинах говорили, что они находятся во власти дьявола. Только в конце средних веков женщины начали открыто обращать внимание на свою внешность. В это время итальянец Фарини открыл и распространил одеколон.

В эпоху Возрождения косметика проникает с Востока во Францию, а оттуда — в другие страны Европы. Сначала искусство красоты развивается как декоративная косметика. Маскируются главным образом недостатки лица (в это время в Европе часто появлялись эпидемии оспы, которая оставляла у выздоровевших неизгладимые следы на лице).

Гигиена кожи и тела стояла на последнем месте. Так, в знаменитом Версальском дворце в Париже, в котором было 2000 комнат, не было ни одной бани. В париках аристократов часто гнездились вши.

И только в XIX в. косметика начала развиваться как наука. Она стала нераздельной частью гигиены кожи и тела. Современная косметика прежде всего занимается разработкой гигиенических мероприятий по уходу за кожей, волосами, по-

лостью рта. Она также изучает средства и методы устранения различных косметических недостатков кожи. В настоящее время косметика широко использует достижения физиологии, гигиены, биохимии, фармакологии, хирургии, физиотерапии и других наук.

Современная косметика делится на два раздела: на декоративную и лечебно-профилактическую косметику. Декоративная косметика, которая развивается как специальный раздел, стремится при помощи гримирующих средств скрыть косметические недостатки лица. В этом отношении на Западе доходят даже до крайностей. Нельзя считать разумным и полезным для здоровья распространенный на Западе, и в особенности в США, вредный способ эмалировки лица — наложение на лицо плотного слоя грима на несколько дней. Красоты нужно добиваться преимущественно естественным путем, безвредным для организма.

В Советском Союзе и странах народной демократии уже организована сеть специальных косметических учреждений, косметических поликлиник и научных институтов врачебной косметики, где работают специалисты-массажисты и врачи. В этих учреждениях используются все достижения современной науки на благо человека — для его красоты.



*СТРОЕНИЕ, ЗНАЧЕНИЕ И ПОВРЕЖДЕНИЯ  
КОЖИ. ОБЩИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ*

*СТРОЕНИЕ КОЖИ*

*СЛОИ КОЖИ*

Кожа — орган с очень сложным строением. Ее площадь у взрослого человека варьирует в пределах от 1,5 до 2 кв. м. На разных местах тела она имеет разную толщину — от 0,1 до 4 мм. Кожа, покрывающая шею, спину, череп, бедра, ступни и ладони имеет наибольшую толщину (приблизительно 4 мм), а кожа внешнего слухового канала (0,1 мм) и век (0,4 мм) — наиболее тонкая.

*Внешний вид и состояние кожи* изменчивы и зависят от возраста, общего состояния организма, питания, внешних факторов и т.д. Цвет и упругость кожи зависят от условий жизни, пола, возраста, профессии, сезона, климата, расы, наследственных особенностей и др. Поверхность кожи не сов-

сем гладка. Даже простым глазом можно заметить, что она состоит из мелких нежных борозд, существование которых обусловлено особенным строением собственно кожи.

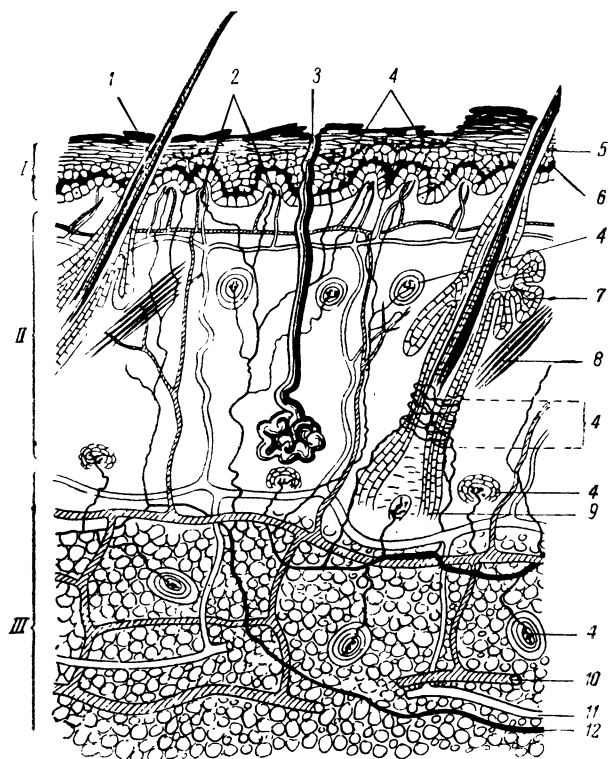
Кожа состоит из двух главных слоев: внешнего, называемого эпидермисом, или надкожицей, и внутреннего. В свою очередь, внутренний слой тоже делится на два слоя: верхний (собственно кожа, или дерма) и нижний (подкожная клетчатка). Таким образом, кожа в сущности состоит из трех слоев.

Эпидермис (надкожица) состоит из нескольких слоев (3—5), составленных из мелких клеток, которые видны только под микроскопом. Клетки самого внутреннего слоя надкожицы, называемого зародышевым, постоянно размножаются и постепенно выходят на поверхность кожи. С течением времени в них наступают различные биохимические изменения, их ядра исчезают, клетки наполняются роговым веществом, образуя наиболее поверхностный роговой слой эпидермиса. Клетки этого слоя постоянно шелушатся и опадают. Но этот процесс происходит медленно и у здорового человека остается незаметным.

Второй главный слой кожи имеет иное строение. Его верхний пласт, названный собственно кожей (дермой), состоит из тонких соединительнотканых волокон, образующих пучки, и особых эластических волокон, которые обуславливают упругость и эластичность кожи человека. Молодая кожа гладко, упруга и плотно натянута, потому что она содержит много эластических волокон. Однако с возрастом эти волокна истончаются, уменьшаются их количество и эластичность, поэтому кожа старых людей становится дряблой, сухой, теряет свою упругость, и на ней появляются морщины. Это особенно ясно выражено на коже шеи и лица.

В дерме расположена густая сеть кровеносных сосудов и нервов. Сеть кровеносных сосудов кожи настолько велика, что в ней содержится треть всего количества крови организма. В дерме есть много мышечных волокон, которые расположены под углом к поверхности кожи и внутренний конец которых соединен с корнем волоска. При сокращении этих мышц волосы кожи выпрямляются, а кожа становится шероховатой («гусиная кожа»).

Подкожная клетчатка (гиподерма) состоит из переплетенных пучков соединительной ткани, которые соединяют дерму с расположенными ниже тканями. Расклоняясь, эти пучки образуют рыхлую сеть, наполненную зернами подкожного жира. Благодаря этому слою



#### Устройство кожи:

*I* — эпидермис; *II* — дерма; *III* — подкожная клетчатка (гиподерма); 1 — волос; 2 — папиллы, или сосочки (выступающие части дермы, богатые кровеносными сосудами и нервными окончаниями); 3 — выходное отверстие потной железы; 4 — различные органы осязания, заложенные в кожу; 5 — ороговеющий слой эпидермиса; 6 — нижний слой эпидермиса; 7 — сальная железа; 8 — мышца, выпрямляющая волос; 9 — волосяной мешочек; 10 — вена; 11 — артерия; 12 — нерв

формы тела становятся округлыми (преимущественно у женщин). Являясь плохим проводником тепла, он предохраняет тело от охлаждения. Этот слой распределен по телу неравномерно, и количество жира зависит от возраста, пола, пищи, физического напряжения и других причин. У женщин больше всего жира накапливается в области живота, на бедрах и се-

далище, где толщина его слоя может достичь 5—10 см. При продолжительной болезни или голоде подкожная жировая ткань может уменьшиться вплоть до почти полного исчезновения. При этом тело теряет свои красивые округлые формы.

### *ЦВЕТ КОЖИ*

Цвет кожи зависит от нескольких факторов. Самым главным из них является коричневое пигментное вещество (меланин), которое залегает в виде зернышек в клетках глубоких слоев эпидермиса. Количество меланина колеблется у различных людей и рас в очень больших границах. В коже смуглых людей его гораздо больше, чем у блондинов. Кожа детей, девушек и юношей содержит меньше пигмента и больше кровеносных сосудов. Поэтому она более розовая, нежная и свежая. Другим фактором, от которого зависит цвет кожи, является ее прозрачность. С возрастом эпидермис становится более толстым и грубым, а цвет кожи — более темным. В ней наступают необратимые процессы старения. Цвет кожи зависит также от розовато-красного цвета пигмента крови — гемоглобина и от желтоватого цвета пигмента рогового вещества — кератина. Под влиянием солнечных или ультрафиолетовых лучей искусственного источника (кварцовой лампы) количество меланина в коже быстро увеличивается, что предохраняет от вредного воздействия этих лучей более глубоко лежащие слои и ткани.

В собственно коже и подкожной клетчатке расположены сеть лимфатических сосудов, нервы и нервные волокна. Свободные окончания нервов доходят до глубоких слоев эпидермиса. Одни из них воспринимают ощущение боли, другие служат для восприятия прикосновения, давления, холода, тепла, ожога, шекотки и пр.

### *ЖЕЛЕЗЫ КОЖИ*

Потовые и сальные железы относятся к придаткам кожи. Потовая железа состоит из тонкой трубки, которая открывается на поверхности кожи отдельной потовой порой. Внутренний конец трубки расположен в дерме или подкожной клетчатке и представляет собой клубочек. Кожа че-

ловека содержит от 2 до 15 миллионов потовых желез, которые распределены по телу неравномерно. Наиболее богата потовыми железами кожа ладоней, подмышечных впадин, паховых складок, ступней, лба и спины. В период полового созревания развивается еще один вид потовых желез, которые расположены главным образом в коже подмышечных впадин, в области внешних половых органов, около пупка и зерен груди. Пот, выделяемый этими железами, имеет особый, характерный для взрослых людей, запах. Выделение пота регулируется нервной системой (поэтому при сильном испуге мы потеем).

С а л ь н ы е ж е л е з ы расположены в дерме по соседству с волосами и имеют ячеистое строение. Выводные протоки этих желез вливаются в волосяной мешочек. Каждый волос снабжен 2—6 сальными железами. Всего в коже человека приблизительно 300 000 сальных желез, которые выделяют 15—20 г кожного сала в неделю. Они распределяются по всей коже, за исключением ступней и ладоней, но больше всего их на волосяной части головы, лице, спине и груди. При обильном выделении сала кожа и волосы бывают жирными, блестящими и эластичными. При малой секреции этих желез кожа становится сухой, шероховатой, на ней появляются трещинки, а волосы становятся хрупкими и ломкими.

### **ВОЛОСЫ И НОГТИ**

Волосы и ногти образуются из эпидермиса, они тоже относятся к придаткам кожи.

В о л о с состоит из трех частей: стержня, корня и луковицы. Стержень — это та часть волоса, которая выступает над кожей и проникает в нее через отдельный небольшой канал. Корень волоса спрятан в коже и начинается с луковицы. Размножение клеток луковицы обуславливает рост волос. Луковица соединена не только с нервными окончаниями, но к ней подходят и кровеносные сосуды, питающие ее клетки.

Волосы покрывают почти всю поверхность кожи. Все волосы, покрывающие тело, мы делим на: длинные, расположенные на голове, в подмышечных впадинах, в области половых органов (усы и борода также входят в состав длинных волос); щетинистые — брови и ресницы и пушковые, покрывающие остальную поверхность тела. Клетки волос людей в молодом возрасте содержат пигмент, который определяет цвет волос. У людей пожилого возраста этот пигмент постепенно заме-

щается пузырьками воздуха, которые придают волосам белый цвет. Обычно пигмент волос имеет или темнокоричневый или красноватый цвет, от чего зависит и цвет волос. Часто детские волосы бывают светлыми, потому что они содержат мало пигмента. Однако с возрастом его количество увеличивается, а волосы темнеют.

Установлено, что между цветом и толщиной волоса существует зависимость. Волосы блондинов наиболее тонкие (0,04 мм). Немного толще волосы шатенов и брюнетов. Наиболее толстые рыжие волосы (0,07 мм). На голове блондинок в среднем около 140 000 волос, шатенок — около 110 000, брюнеток — 100 000, а рыжих — от 30 000 до 80 000 волос. Волосы растут постоянно, но не равномерно. Весной и осенью они растут быстрее. Днем они растут тоже быстрее, чем ночью. За месяц волосы отрастают на 1—1½ см. Волосы здоровых людей живут от нескольких месяцев (ресницы) до нескольких лет (волосы головы). После этого срока волос выпадает и на его месте вырастает новый, у разных людей в день выпадает разное количество волос — от 30 до 120. Количество выпавших волос у различных людей различно.

На верхней поверхности окончаний пальцев расположены плотные роговые выступающие пластинки — ногти. Рост ногтя происходит за счет размножения клеток его корня. Ногти рук вырастают в неделю приблизительно на 1 мм, а на ногах для этого необходимы 3—4 недели. Ногти детей и людей в молодом возрасте растут быстрее, чем у взрослых; летом они растут тоже быстрее, чем зимой. Скорость роста и толщина ногтей, а отсюда и их прочность и устойчивость зависят от состояния организма, от профессии, пола, возраста и т.д.

## **ФИЗИОЛОГИЯ КОЖИ**

### **КОЖА ЯВЛЯЕТСЯ СЛОЖНЫМ ОРГАНОМ**

«Организм животных представляет собой очень сложную систему, которая состоит из бесконечного числа частей», — сказал физиолог И. П. Павлов.

Одной из важных частей этой сложной системы является кожа. Она покрывает все тело, а в естественных отверстиях —

рот, нос и пр. — переходит в слизистую оболочку. Но кожа — не только механическая оболочка тела. Она является сложным органом, тесно связанным с деятельностью других органов. Кожа защищает организм от различных неблагоприятных физических, химических и биологических раздражающих агентов, а посредством огромного числа чувствительных аппаратов и нервов воспринимает воздействия этих агентов и по нервным волокнам передает их в кору головного мозга. Благодаря этой способности восприятия, кожа принимает различные раздражения и дает нам возможность представить себе вид, форму, размеры, поверхность и температуру окружающих нас предметов. Почти все раздражения, поступающие из внешней среды, вызывают изменение в деятельности кожи (рефлекторная реакция). Так, под влиянием холода кровеносные сосуды суживаются, кожа становится бледной, шероховатой, волосы выпрямляются. При высокой температуре сосуды расширяются, кожа краснеет.

#### **ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА КОЖИ**

Упругость и плотность кожи и подкожной жировой ткани эффективно предохраняют расположенные под ней органы и ткани от механического повреждения. Через роговой слой эпидермиса не проникает в глубоко лежащие слои кожи не только вода, но и многие вредные химические вещества, главным образом, кислоты и щелочи, с которыми нам приходится встречаться в нашей повседневной практике. Однако, некоторые вещества могут частично проникнуть и через здоровую кожу. Это такие летучие вещества, как эфир, некоторые газы и лекарства. Ртуть и ее соли, соединения йода и салициловой кислоты проникают через кожу в организм и могут причинить различные поражения, вплоть до отравления. Здоровая кожа частично впитывает и те химические вещества, которые растворяются в жирах или сами их растворяют. Так, через кожу в организм могут проникнуть ртуть, бром, йод, хлор и его соли, краски, сера, витамины, гормоны и т.д.

Кожа предохраняет организм и от вредного влияния солнечного света и ультрафиолетовых лучей. Большая часть лучей, попадающих на кожу, отражается роговицей. Небольшая часть лучей поглощается пигментными веществами эпидермиса — кератином и меланином. Последним

препятствием для лучей является кровеносная сеть кожи, которая задерживает остальные, проникающие вглубь лучи.

Кожа очень эффективно предохраняет организм от микробов, вызывающих различные инфекционные заболевания. Если целостность рогового слоя не нарушена, микроорганизмы во внутренние органы проникнуть не могут. Постоянное шелушение роговых клеток механически освобождает кожу от попавших на нее микробов, а кислая секреция потных и сальных желез создает неблагоприятную среду для их развития. Но при малейшей царапине или ссадине проникновение микробов в глубоко лежащие ткани становится возможным. Кроме этого, здоровая кожа вырабатывает особые защитные вещества, которые убивают микробы. Так, например, причинители брюшного тифа, дизентерии и некоторые другие микробы, помещенные в капле воды на кожу, умирают там за 30—40 минут. Установлено также, что чем кожа чище, тем больше ее способность уничтожать микробы.

Путем сложного процесса и под влиянием головного мозга в организме вырабатываются специальные защитные вещества (антитела) для борьбы с причинителями заразных болезней, проникшими в организм. В этом процессе, имеющем большое значение для всего организма, активное участие принимает и кожа.

Обмен тепла между организмом и внешней средой регулируется кожей. Температура окружающего нас воздуха постоянно меняется. Это происходит как в течение года, так и в течение суток. И несмотря на это, температура тела остается постоянной. Поддержание температуры тела на постоянном уровне является сложным процессом. Вследствие обмена веществ в теле человека постоянно образуется тепловая энергия. Значительная часть этого тепла поглощается окружающей средой.

#### ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Потоотделение играет большую роль в процессе отдачи тепла окружающей среде. При испарении пота с поверхности кожи тело теряет большую часть своего тепла. Если это происходит за короткий интервал времени, наступает охлаждение организма, и человек простуживается. На испарение 1 литра пота организм отдает 600 больших калорий тепла. Для предохранения организма от слишком большого

охлаждения в холодную погоду капилляры кожи суживаются, выделение пота прекращается и потеря тепла, таким образом, резко уменьшается.

Потоотделение зависит от многих факторов. Этот процесс может усиливаться или уменьшаться под влиянием центральной или вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции, физической работы, лекарств и т.д. Обыкновенно здоровый человек в сутки выделяет от 0,5 до 2 л пота. Но этот процесс усиливается при физической работе, в жаркую погоду или при некоторых заболеваниях, когда потоотделение может достичь 5—10 л в сутки. При усиленном потоотделении количество мочи уменьшается. Таким образом, потные железы помогают работе почек. Из всех составных частей пота 98% приходится на воду, 1% — на хлористый натрий (поваренная соль) и 1% — на органические вещества (мочевина, аммиак, мочевая кислота и др.).

Значение потоотделения повышается еще и потому, что вместе с потом выделяются различные ядовитые для организма вещества (образовавшиеся во время его деятельности или попавшие извне вместе с пищей) или некоторые лекарства (бром, йод, ртутные или мышьяковые соединения и др.).

#### **ВЫДЕЛЕНИЕ КОЖНОГО САЛА**

Выделение кожного сала имеет большое как гигиеническое, так и косметическое значение для человека. Кожное сало состоит из воды (67%) и органических веществ (33%) — нейтральные жиры, высшие жирные кислоты, белки и пр.). За сутки сальные железы выделяют на поверхность кожи приблизительно 2—4 г сала. Этот процесс, однако, также как и выделение пота, зависит от деятельности нервной системы (центральной и вегетативной) и желез внутренней секреции, от пищи и пр.

Значение кожного сала состоит не только в смягчении волос и кожи и уменьшении трения на кожной поверхности, но и в предохранении кожи от потери воды, высыхания, появления трещин. Оно придает коже мягкость и эластичность.

Кожное сало покрывает поверхность кожи тонким слоем, названным «жировой мантией». Эта «мантия» имеет большое значение как для всего организма, так и для кожи, так как она является не только плохим проводником тепла, но также изолирует кожу от вредных тепловых, химических и биологи-

ческих (бактериальных) дразнителей. Поэтому кожа, в которой сальных желез мало или они плохо функционируют, бывает сухой, шершавой, теряет свою упругость, всегда шелушится. Такая кожа не в состоянии оказывать сопротивления многим внешним неблагоприятным факторам (холоду, жаре, слабым кислотам или щелочам, вредным микроорганизмам и пр.)

#### *ДЫХАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ КОЖИ*

Кожа участвует и в процессе дыхания. Через кожу выделяется приблизительно 2% углекислого газа, выдыхаемого легким за сутки, а поглощается около 1% всего вдыхаемого количества кислорода. Кроме того, за сутки кожа выделяет в два раза больше водяных паров, чем легкие. Дыхательная функция кожи и потоотделение играют такую важную роль в деятельности всего организма, что если по той или иной причине они затруднены, может наступить тяжелое заболевание. Через кожу в организм проникает не только кислород, но и аммиак, сероводород, углекислая кислота и пр. Это свойство кожи используется в физиотерапии при назначении углекислых, сероводородных и других ванн.

#### *РЕЗОРБЦИОННАЯ СПОСОБНОСТЬ КОЖИ*

Большое значение для косметики имеет способность кожи всасывать (резорбировать) некоторые вещества. Несмотря на то, что в целом эпидермис задерживает многие вещества на своей поверхности, все же некоторые из них, как, например, спирт, эфир, ртуть и др. проникают вглубь кожи, а оттуда — во внутренние органы. Через каналы волос кожа всасывает животные, растительные и другие жиры, особенно при их втирании в кожу. Это свойство используется в косметике при приготовлении различных растворов (спирта и др.) и кремов (с различными жирами), в состав которых входят лекарства, витамины, гормоны и другие вещества, проникающие в кожу, а оттуда — в общее кровообращение.

## ПРИЧИНЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЖИ

«Кожа — это зеркало, отражающее жизнь организма во всей его сложности». Так говорят многие ученые. И это правда, потому что кожа является неделимой частью всего организма и ее состояние во многом зависит от состояния организма. Поэтому заботы о здоровье всего организма являются и заботами о коже. Но вид и состояние кожи зависят и от многих внешних факторов, так как она находится в прямом контакте с внешней средой. Поэтому нужно иметь в виду, что кожа — это орган с двумя поверхностями: одна из них обращена кнаружи, к окружающей среде, а вторая — внутрь, к организму. Итак, состояние кожи зависит от многих факторов, которые для наглядности мы делим на две группы: внутренние и внешние. Из внутренних факторов на кожу оказывают влияние заболевания нервной системы и некоторых внутренних органов, пища, лекарства и др.

### КОЖА И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

«Необходимо указать на тот факт, что кожа тесно связана и зависит прежде всего от состояния нервной системы. Чувство удовлетворения, бодрое и веселое настроение тесно связаны с улучшением кровообращения и аппетита и усилением функций всех частей кожи. Наоборот, при грусти, скорби, озлоблении составные части кожи не получают от нервной системы ободряющих импульсов, а через кровь достаточного количества пищи вследствие спазма кровеносных сосудов. Сальные и потовые железы перестают функционировать, кожа становится сухой и шершавой» (Никольский). Врачам часто приходится наблюдать, как тяжелое душевное переживание, нервное потрясение или большое умственное переутомление приводят к возникновению кожного заболевания. Уже установлено, что расстройство нервной системы является причиной многих заболеваний кожи. Так, некоторые язвы, экземы и другие кожные болезни тесно связаны с состоянием нервной системы.

Часто тяжелое переживание может оказать влияние и на состояние волос. Описаны случаи, когда после такого переживания рост волос нарушается, они истончаются и даже выпадают. В других случаях, вследствие заболевания нервной системы, волосы выпадают гнездами различных размеров. Все

это говорит о том, что если мы будем заниматься спортом, правильно отдыхать, не будем переутомляться и нервничать, это укрепит нашу нервную систему, окажет благоприятное действие на нашу кожу и волосы.

### *ПИЩА И КОЖА*

Питание и состояние пищеварительной системы оказывают большое влияние на состояние кожи. Питание влияет благоприятно на кожу только тогда, когда пища принимается в необходимом количестве и регулярно. Однако, нормальное питание требует и разнообразия пищи и ее правильного приготовления. Калорийность дневного порциона человека зависит от характера его работы. Так, для людей умственного труда или работающих в сидячем положении достаточно 3000 калорий в день, для тех, кто занимается легкой физической работой — 3500, а людям, занимающимся тяжелой физической работой, нужно 4000.

Кроме того, общее количество пищи необходимо принимать три или четыре раза в день в точно определенное время. Вечером перед сном нельзя принимать пищу, богатую белками (мясо, яйца, фасоль, чечевицу и др.), так как во время сна пищеварение затрудняется, становится медленным, а усвоение пищи — неполным. Переедание часто вредно, так как оно понижает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. При ожирении кожа лица становится красной и блестит от выделяемого жира. Такая кожа более чувствительна к внешним неблагоприятным воздействиям (холоду, ветру, жаре) и требует более серьезного ухода.

Частое принятие пикантной пищи, приготовленной с большим количеством приправ (черным и красным перцем, хреном, горчицей), и чрезмерное употребление возбуждающих напитков (алкоголя, кофе) отрицательно влияют не только на пищеварительную систему, но и на другие органы и системы, а их заболевание оказывает вредное влияние на состояние и вид кожи. Так, при хроническом нарушении пищеварения или при упорных запорах часто увеличивается выделение кожного сала, появляются угри. Иногда глистные заболевания сопровождаются кожным зудом и крапивницей.

Неумеренное употребление спиртных напитков, кроме других бед, оказывает плохое действие и на кожу, ухудшая ее внешний вид. Иногда появляется склонность к некоторым

кожным заболеваниям, как например, упорный и невыносимый зуд всего тела, которые раздражают кожу и вызывают появление гнойников.

#### ВИТАМИНЫ И КОЖА

Не только чрезмерное питание, но и недоедание приводит к повреждению кожи. Особенно плохо отражается на коже нехватка или отсутствие витаминов. Организм получает витамины не только с пищей. Некоторые из них образуются в кишечнике при участии отдельных видов сапрофитных микроорганизмов. Поэтому отсутствие или нехватка витаминов могут наблюдаться не только при авитаминозной пище, но и при некоторых заболеваниях (чаще всего хронических) пищеварительной системы (желудка, печени, кишечника) или при принятии таких лекарств, которые убивают полезные для организма микробы — производителей витаминов (в особенности витаминов группы В). Отсутствие или нехватка витаминов плохо действуют на эпидермис и дерму, потому что витамины участвуют в обмене веществ в клетках, в некоторых биохимических процессах, в образовании кератина и меланина. Они повышают устойчивость кровеносных и лимфатических сосудов и т.д.

*Витамин А (каротин)* участвует в регуляции различных функций кожи и ее придатков; ускоряет осваивание питательных веществ, доставленных кровью, и путем улучшения обмена веществ в клетках кожи нормализует образование кератина, рост волос и ногтей, а также функции сальных и потовых желез. При недостатке вит. А уменьшается деятельность этих желез (вплоть до полной атрофии), кожа темнеет, становится сухой и грубой (от местного накопления рогового вещества); волосы становятся сухими, ломкими, легко выпадают. Недостаток вит. А обнаруживается при некоторых кожных болезнях (юношеских угрях, сухой себорее, себорейной плешивости и т. д.).

Наибольшее количество вит. А содержится в рыбьем жире, молоке, сливочном масле, печени. Некоторые овощи и фрукты (морковь, тыква и др.) содержат химическое соединение про-витаминов А, из которого организм сам образует вит. А. В здоровой печени накапливаются запасы вит. А, которые используются при необходимости (недостатке его в пище).

Гиповитаминоз *витаминов группы В* отражается плохо не только на состоянии нервной и пищеварительной системы, но сопровождается также синюшной окраской щек и носа, появлением трещин в углах губ, воспалением языка и т.п. Эти витамины имеют большое значение как для деятельности всего организма, так и для кожи. Каждый из них в отдельности участвует в образовании кератина и меланина, в обмене веществ и в некоторых биохимических процессах, в пигментации и росте волос в предохранении сальных желез от атрофии и т.д. Витамины группы В содержатся в кукурузе, пшенице, пивных дрожжах, овощах, фруктах и т.п.

Так, витамин  $B_2$  предохраняет сальные железы от атрофии. Этот витамин необходим для правильного развития клеток эпидермиса, так как он регулирует цикл их ороговения.

*Витамин С* регулирует окислительные процессы в тканях (увеличивает использование кислорода клетками) и обмен углеводов. Этот витамин обладает противовоспалительным и противоязвенным действием. Нехватка вит. С приводит к увеличению проницаемости и ломкости капилляров (подкожным кровоизлияниям) и усиленной пигментации кожи вследствие усиленного образования меланина, а также уменьшает общую сопротивляемость организма к инфекционным болезням. Наибольшее количество вит. С содержится в лимонах, плодах шиповника, капусте. Все овощи и фрукты содержат то или иное количество этого витамина.

*Витамины группы D* в настоящее время применяются при лечении туберкулеза кожи, рахита, кожных воспалений, аллергических состояний, детских экзем, крапивницы и т.д. Содержатся в рыбьем жире, сливочном масле, в печени, разных овощах и фруктах. Образуются и в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей.

*Витамин F* находится в наибольшем количестве в свином сале, шпике, прованском, миндальном и льняном масле, меньше — в остальных жирах. Недостаток этого витамина в пище приводит к увяданию кожи и сухости, волосы становятся сухими, тонкими и ломкими; появляется перхоть.

Отсутствие *витамина РР*, который находится в печени, мясе, зародыше зерновых культур, черном хлебе, яйцах, капусте, помидорах и некоторых овощах, приводит не только к нарушению деятельности пищеварительной и нервной систем, но и к появлению красных (позднее темнокрасных) пятен на лице, шее, руках и в других местах. Поверхность кожи покрывается мелкими узелками, а иногда появляются и пузырьки. Кожа

приобретает повышенную чувствительность к свету и другим дразнителям.

Для кожи имеют значение и некоторые другие витамины, как, например, *витамины Е, F, К* и др. Они содержатся в различных продуктах питания и не менее необходимы как для организма, так и для кожи.

#### ДРУГИЕ ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ

Существуют также и другие внутренние факторы, от которых зависит состояние кожи. Некоторые люди проявляют повышенную чувствительность к отдельным видам пищевых продуктов, например, к рыбе, ракам, яйцам, брынзе и др. После употребления этих продуктов на коже появляется сыпь, сопровождающаяся сильным зудом (крапивница), или покраснение и отек губ и кожи век. В этих случаях необходимо не только прекратить употребление такой пищи, но вообще стараться ее избегать.

Некоторые *лекарства* (йод, бром, антипирин и др.) также могут вызвать появление различных видов сыпи — покраснения, угрей, пузырьков и т. д.

При некоторых *заболеваниях желез внутренней секреции и женских половых органов* на коже лица появляются пигментные пятна и сыпь. Так, при одном из заболеваний надпочечников цвет кожи становится бронзовым, откуда и происходит название «бронзовая болезнь». В заключение необходимо сказать, что заболевания почти всех органов и систем оказывают влияние на кожу. Поэтому все кожные болезни требуют общего осмотра больного.

#### ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ И КОЖА

Внешние факторы, которые могут вызвать заболевание кожи, тоже многочисленны. Наиболее часто из них встречается *механическое трение*. При каждом движении, поверхность кожи соприкасается с одеждой. Но это не вредит ей, потому что сила этого трения незначительна, и роговой слой быстро восстанавливается. Когда один и тот же участок кожи подвергается более продолжительному и сильному трению, в этом месте накапливаются роговые клетки, и образуется мозоль.

Некоторые *химические вещества* (кислоты, щелочи, соли и др.) могут вызвать воспаление кожи (дерматит), пузырьки и даже язвы, которые сопровождаются зудом или болью, в зависимости от степени повреждения.

*Очень низкая или высокая температура* вызывает покраснение, образование пузырьков или некроза участка кожи.

*Лучистая энергия* тоже оказывает большое действие на кожу. Мы знаем, что продолжительное облучение ультрафиолетовыми лучами (в яркую солнечную погоду) вызывает покраснение кожи, появление пузырьков или еще более тяжелые ожоги. Некоторые люди до такой степени чувствительны к солнечным лучам, что даже при кратковременном пребывании на солнце получают воспаление кожи лица и тела (фотодерматоз).

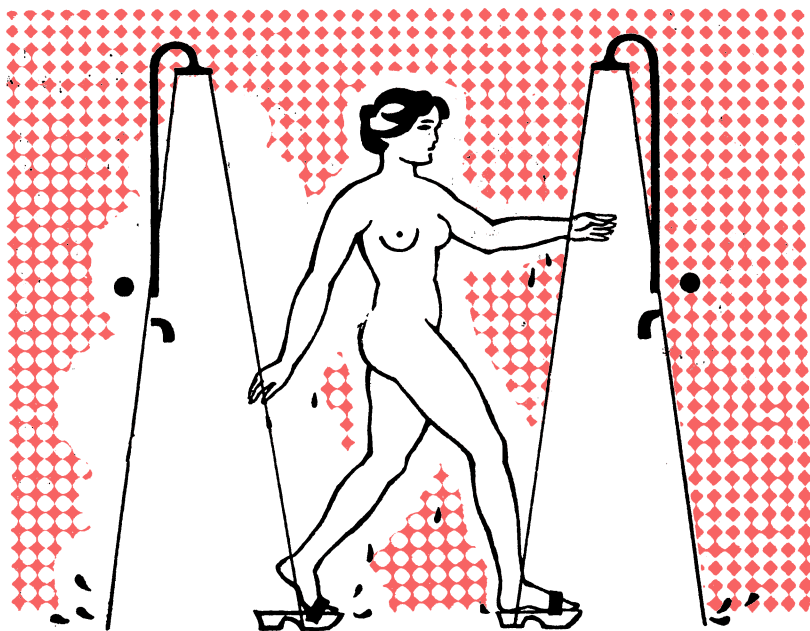
К внешним факторам, повреждающим кожу и причиняющим различные заболевания, относятся также *микроорганизмы и грибки*. Заболевания, которые они вызывают, не только нарушают внешний здоровый вид кожи, но иногда приводят к серьезным осложнениям. Для их профилактики необходимо соблюдать правила гигиены.

## ОБЩИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ТЕЛА

### ПРЕЖДЕ ВСЕГО — ЧИСТОТА

Только здоровая, свежая и упругая кожа может правильно выполнять свои сложные функции. Такая кожа, однако, требует систематического ухода. Важнейшим в этом является соблюдение чистоты кожи. На поверхности кожи постоянно образуется слой, состоящий из отмерших клеток эпидермиса, потовых и сальных выделений. На нее оседают пыль, копоть и другие нечистоты, которые заполняют ее поры и нарушают ее нормальную деятельность.

Самым обыкновенным средством поддержания чистоты кожи является вода. Но действие воды на кожу зависит как от ее температуры, так и от ее химического состава и различных примесей. Лучше всего кожа переносит снежную и дождевую, т. е. мягкую воду. В жесткой воде содержатся соли кальция, магния и других минералов и она не очищает тело в достаточной мере, потому что в ней плохо образуется мыльная пена. Холод-



ная вода (температура которой ниже  $25^{\circ}$ ) вызывает кратковременное суживание кровеносных сосудов, за которым следует продолжительное расширение, что приводит к приливу большого количества крови к коже. Это улучшает питание кожи. Теплая вода образует больше мыльной пены и лучше очищает кожу.

#### *ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ*

Очень полезны для кожи и всего организма процедуры с холодной водой. Посредством этих процедур мы не только поддерживаем чистоту нашего тела, но и закаляем его против простудных заболеваний. Обтирание тела мочалкой, пропитанной холодной водой, является самым легким и распространенным способом закаливания. Начинаем эти процедуры с довольно теплой воды (около  $30^{\circ}$ ), температуру которой постепенно можем понизить до  $1-2^{\circ}$ . Вначале энергично обтираем только часть, а впоследствии все тело. Сразу же после этого вытираем тело сухим полотенцем, одеваемся и делаем несколько



согревающих движений. Эти процедуры повторяем каждый день.

Горячая вода (выше 38°) тоже вызывает расширение кровеносных сосудов и улучшает кровообращение кожи. Процедуры с горячей водой полезны в том случае, если они кратки. Особенно полезен для закаливания так называемый «шотландский душ» — быстрая смена горячей и холодной воды.

Для того, чтобы закалить организм, нужно использовать холодную, а в целях гигиены — теплую воду. Теплой водой и мылом мы моемся обычно раз в неделю, но этот процесс не должен продолжаться более 30—40 минут. В зависимости от условий нашей работы купаться можно и чаще.

Для ежедневного умывания лица, рук и ног необходимо использовать при жирной коже теплую, а при сухой — прохладную воду.

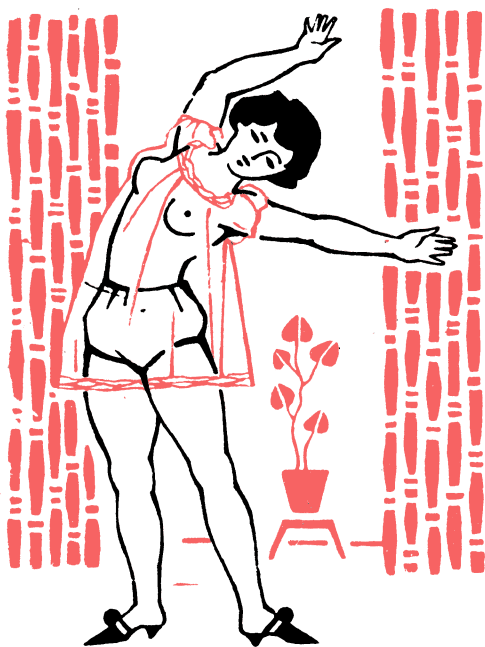
#### СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Солнечные ванны и, в частности, ультрафиолетовые лучи, очень полезны для организма. Под влиянием солнечных лучей улучшается состав крови, повышаются количество гемоглобина и число красных кровяных телец, усиливаются защитные силы организма и иммунитет против заразных болезней. Улучшается деятельность нервной системы и желез внутренней секреции. Усиливается обмен веществ, в особенности солей кальция и фосфора, входящих в состав костей. Солнечные лучи убивают некоторые микроорганизмы на поверхности кожи.

Кроме общего воздействия на организм, солнечные лучи оказывают благотворное влияние и на кожу. Они вызывают легкое расширение кровеносных сосудов кожи и улучшают ее кровообращение. Количество пигмента кожи, который играет большую роль в жизни организма, увеличивается.

Усиливается деятельность потовых и сальных желез. Вялая, малокровная и, в особенности, сухая кожа становится свежей, упругой, гладкой, эластичной и более устойчивой. А шоколадный цвет кожи делает тело красивым.

Солнечные лучи нужно использовать разумно. При продолжительном пребывании на солнце, если мы не привыкли к этому постепенно, могут появиться головная боль, повышенная нервность, ожоги кожи, солнечный удар и другие осложнения. Наиболее полезны солнечные ванны в горах или на морском берегу. Их нельзя принимать натощак или сразу после еды. Температура воздуха должна быть выше 15—18°. Очень полезны солнечные ванны от 9 до 12 часов, пока есть ультрафиолетовые лучи. Не рекомендуется принимать солнечные ванны в жаркие часы дня (с 13 до 16 ч.). Начинать надо с 5—10-минутного облучения всего тела, увеличивая продолжительность процедуры каждый день на несколько минут. Если солнечная ванна продолжается более 2—3 часов, она уже не полезна для организма, истощает его. Прежде чем начать облучения, необходимо посоветоваться с врачом, так как солнечные ванны активизируют многие заболевания.



#### *ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ*

Воздушные ванны, принимаемые в тени, тренируют и закаляют как организм, так и кожу. Их можно принимать круглый год. Холодный воздух оказывает на кожу такое же влияние, как и холодный душ, хотя и в меньшей степени. Наиболее полезно принимать воздушные ванны утром, во время утренней гимнастики. Зимой в это время необходимо открывать



форточку, а летом — все окно. Сразу же после гимнастики растираем тело в продолжение 1—2 минут влажной шерстяной тряпкой, мочалкой или губкой, а затем энергично вытираем кожу сухим полотенцем. Таким образом, тело освежается, а кожа очищается от пота, жира и других выделений. Поры открываются, железы

кожи работают нормально.

Воздушные ванны начинаем в помещении, где воздух чистый и сухой, при температуре 26—30°. Сквозняков при этом надо избегать. Впоследствии температуру воздуха можно понижать уже без риска для здоровья. Продолжительность первых воздушных ванн — 10—15 минут, затем, увеличивая ее каждый день на 4—5 минут, можно достичь 1—2 часов.

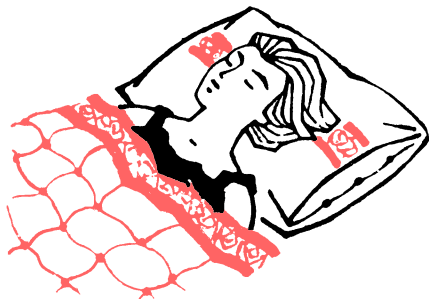
Воздушные ванны благоприятно действуют на нервную систему, улучшают обмен веществ, а вместе с этим и деятельность всех органов и систем, приучают наш организм к температурным колебаниям и вырабатывают в нем устойчивость к простудным заболеваниям.

#### *ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ*

Физкультура и спорт являются могучим фактором, влияющим на здоровье, силу и красоту. Они повышают обмен веществ, укрепляют нервную систему и физическую силу, улучшают состав крови, увеличивают защитные силы организма, вырабатывают в нем устойчивость к простудным заболеваниям и способствуют гармоническому развитию всего тела. Кроме этого, они сохраняют фигуру стройной и красивой, придают нам свежесть. Кожа становится свежей, здоровой, эластичной, упругой.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы организм и кожа были здоровыми, большое значение имеет также и правильное питание. Если наша пища удовлетворяет потребности организма, вес постоянен и все органы и системы работают правильно, значит наше питание нормально.



Для молодого организма питание должно также покрывать расходы, необходимые для его роста. Питание нельзя считать нормальным, если мы худеем или толстеем.

Очень полезно для здоровья и для поддержания хорошего цвета лица употребление свежих фруктов и овощей. К ним необходимо прибавлять пол-литра молока в день. Мясо содержит вредные (токсические) вещества. От его чрезмерного употребления кожа преждевременно стареет.

Наиболее полезно принимать пищу в определенные часы, не торопясь, без шума и разговоров, в спокойной обстановке. Пища должна быть разнообразной и калорийной.

Алкоголь и никотин нарушают пищеварение и функции некоторых внутренних органов и систем. При их непомерном употреблении кожа становится вялой и получает болезненный вид. Капилляры кожи у алкоголиков расширяются, щеки и нос краснеют.

### ТРУД И ОТДЫХ

Однако мы не получим хороших результатов, если все то, о чем до сих пор говорилось, не будет сопровождаться нормальной спокойной жизнью. Без правильного режима труда, питания и отдыха никакие косметические средства не помогут. Работать до изнеможения не следует. Активный отдых, прогулки, туристские походы и спортивные игры очень полезны. Во время отпуска постарайтесь оторваться от ежедневной домашней обстановки и посвятите себя туризму или путешествию, поезжайте в горы или к морю.

Сон должен приносить отдых. Взрослому человеку необходимо 7—8 часов сна в сутки. Наиболее полезен сон до 12 часов ночи. Для молодого организма необходим более длительный сон. При частом недосыпании нервная система истощается, организм слабеет, кожа увядает, а лицо старится.

Итак, только разумное использование солнца, воды, воздуха и пищи, правильно сочетающееся с нормальным ритмом жизни, даст нам крепкое здоровье, продолжительную молодость и красоту.

*ГИГИЕНА И КОСМЕТИКА ОТДЕЛЬНЫХ  
ЧАСТЕЙ ТЕЛА*

*КОЖА ЛИЦА*

*КАКАЯ КОЖА СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНОЙ*

Нормальная — это не очень сухая и не очень жирная кожа. Между этими двумя крайностями существует много степеней, поэтому не всегда можно легко определить, какая кожа нормальна, тем более, что с течением времени она становится суше.

Здоровая кожа должна быть равномерно окрашенной, гладкой, упругой, чистой и свежей. На ней не должно быть морщин и других косметических недостатков (пятен, расширенных пор или кровеносных сосудов, прыщиков, черных или белых точек, избыточного роста волос). Такая кожа должна хорошо переносить воду, мыло и обыкновенные косметические средства и на ее состояние не должны оказывать влияние обычные

изменения погоды. Однако, если наш ежедневный уход за ней и неблагоприятные внешние воздействия значительно ухудшаются, ее состояние быстро отклоняется от нормы. К сожалению, такая кожа встречается только у здоровых детей и задерживается до периода полового созревания или немного дольше. С течением времени состояние такой кожи ухудшается, и уход за ней требует все большего и большего внимания.

Практически, даже у молодых женщин, кожа редко бывает нормальной. Чаще всего на висках и щеках она сухая, на лбу, носу, около губ и на подбородке — жирная. Такой или жирной она бывает с периода полового созревания до 35—45 лет. С возрастом, однако, выделение кожного сала уменьшается и кожа становится суше.

Состояние и вид кожи, как мы уже говорили, зависит от многих внутренних и внешних факторов. Так, у одних людей число сальных желез от рождения больше и деятельность их более активна. Кожа таких людей более жирная. Кроме того, активность сальных желез в различные периоды жизни зависит от деятельности желез внутренней секреции и, в особенности, от половых гормонов. Так, у детей эта деятельность выражена мало, затем она усиливается в период полового созревания, а в пожилом возрасте резко уменьшается. Поэтому кожа старых людей сухая, шероховатая и морщинистая. При заболевании различных желез внутренней секреции и в зависимости от болезни выделение кожного сала или увеличивается, или уменьшается.

Установлено, что выделение сала зависит и от состояния нервной системы.

Некоторые заболевания пищеварительной системы (в том числе и печени), витаминная недостаточность или избыточное употребление в пищу жиров тоже уменьшают или увеличивают выделение кожного сала.

На состояние кожи и, в особенности, на выделение сала влияет и много внешних факторов. Так, продолжительное воздействие резких температурных колебаний воздуха — жаркое солнце, сильный холод или ветер, дождь и т. д. — уменьшает выделение жира. Поэтому кожа становится сухой, вялой, шершавой, грубой и морщинистой.

Часто, однако, плохой вид кожи зависит от неправильного за ней ухода. Так, частое припудривание, особенно сухой кожи, отнимает значительную часть ее жиров. Сушит кожу и избыточное употребление некоторых косметических препаратов, содержащих спирт, одеколон или глицерин (более 30—40%).

Сухости кожи способствует частое умывание горячей водой и мылом, в частности — со щелочным, и особенно, если мы систематически умываемся перед самым выходом на улицу, на ветер или сквозняк.

Но одного хорошего здоровья еще недостаточно для того, чтобы лицо было красивым. С древних времен у человека существует стремление к физической красоте. А красота лица является неотъемлемой частью физической красоты. У многих женщин правильные черты лица, но не все они красивы. Кожа лица многих из них слишком жирная, с расширенными порами, покрытая черными точками, пятнами и т. д. Чтобы лицо их стало красивым, необходимо удалить эти косметические недостатки. Их кожа должна стать чистой, гладкой, нормально жирной, свежей и эластичной. Большую роль играет и цвет лица.

Для того, чтобы дольше сохранить красоту и свежесть лица, уход за ним, как косметический, так и гигиенный, должен быть систематическим и постоянным.

#### КАК МЫТЬ ЛИЦО

Прежде всего мы должны регулярно умываться. Некоторые рекомендуют производить эту процедуру утром для бодрения. Другие советуют мыть лицо вечером для того, чтобы удалить с его поверхности пыль и высохший секрет сальных и потовых желез. Таким образом, мы открываем выводные каналы этих желез и даем возможность коже «дышать» свободно. Лицо обмываем мягкой водой комнатной температуры. Частое умывание горячей водой обезжиривает кожу и на продолжительное время расширяет кровеносные сосуды, вследствие чего появляется неприятное покраснение кожи щек и носа, кожа становится сухой, вялой, теряет свою упругость. Наоборот, частое умывание холодной водой суживает на продолжительное время кровеносные сосуды, уменьшает выделение жира и пота и кожа тоже становится сухой, вялой и незластичной.

После умывания необходимо сполоснуть лицо холодной водой, что суживает капилляры кожи и освежает ее.

Лицо нужно мыть «мягким» (нейтральным) мылом. Наиболее подходящим для этой цели является туалетное мыло, молочное, глицериновое и др. Если после умывания кожа лица становится сухой, значит, мыло не подходящее.

При употреблении подходящего мыла после умывания кожа остается мягкой, эластичной и свежей. В выборе мыла лучше всего может помочь собственный опыт.

В настоящее время для очистки кожи употребляются различные косметические средства — туалетные воды, жидкие кремы, желе и др. С течением времени, однако, как мы об этом уже говорили, нормальная кожа меняется. На ней появляются сухие и жирные участки, морщинки и другие недостатки, а вместе с этим появляется и необходимость в специальных косметических процедурах — паровых ваннах, масках, массаже.

Таким образом, в зависимости от возраста женщина должна применять различные косметические препараты и процедуры (см. главу «Косметика для различного возраста»).

## ГИГИЕНА ВОЛОС

### ЗНАЧЕНИЕ

Волосной покров имеет немалое физиологическое значение для организма человека. Волосы являются плохим проводником тепла. В холодную погоду они предохраняют голову от замерзания, а в жаркую — от перегрева. Но уход за волосным покровом головы тесно связан с уходом за кожей головы, так как именно в коже заложены корни волос. Видимая же часть волоса является мертвым образованием эпидермиса. Только на здоровой коже могут расти здоровые и блестящие волосы. А состояние кожи головы зависит от общего состояния здоровья. Волосы у молодого и здорового человека густые, блестящие, растут быстро, а волосы у пожилого и больного — ломкие, редкие, тусклые. Поэтому спокойная и размеренная жизнь, правильное питание, хорошие условия труда и быта, физическая культура, укрепляя организм, оказывают благотворное влияние и на волосы.

Но волосы не только предохраняют голову от внешних неблагоприятных воздействий, они являются и естественным украшением.

Волосы состоят из роговых клеток. Для того, чтобы волос был прочным, блестящим, эластичным, необходимо, чтобы он постоянно был покрыт тонким слоем жира. Обычно этот жир выходит из канала волосяного мешочка. Жир предохраняет волосы от неблагоприятного влияния влаги, ветра, сильных солнечных лучей. Если же сальные железы выделяют мало сала, волосы становятся сухими, жесткими, ломкими и тусклыми.

С течением времени количество жира, покрывающего волос, увеличивается. Затем он затвердевает, начинает разлагаться, оказывая уже вредное действие на волос. Кроме того, жир закрывает отверстия волосяных каналов и нарушает правильную функцию сальных желез. Через поры кожи выходит также секрет потовых желез головы. С поверхности эпидермиса постоянно отпадают роговые клетки, которые вместе с пылью, микроорганизмами, салом и потом загрязняют кожу. Для очистки кожи и волос необходимо регулярно мыть голову, обычно не реже чем один раз в 7—10 дней. Если во время работы волосы сильно пылятся, голову необходимо мыть чаще. При очень частом мытье головы необходимо дополнительно смазывать волосы специальным маслом или бриллиантином. Голову можно мыть чаще или реже, в зависимости от степени ожирения и загрязнения, от длины волос, от чувствительности кожи, толщины и прочности волоса и других факторов.

Обыкновенно длинные волосы моются реже, так как при частом мытье они становятся сухими и ломкими. Поэтому необходимо прилагать больше усилий для предохранения их от внешнего загрязнения, что тоже не менее вредно. Короткие волосы можно мыть чаще, раз в неделю, так как для их смазывания жиром нужно меньше времени. Очень жирные волосы можно тоже мыть чаще. Сухие волосы необходимо мыть реже, раз в 10—15 дней, так как от мытья они становятся еще более сухими и ломкими, теряют блеск, а их концы расщепляются. После мытья и высушивания необходимо смазать такие волосы или специальным маслом или бриллиантином.

Голову нужно мыть мягкой водой — дождевой, снежной или кипяченой. В жесткой воде мыло растворяется недостаточно, пены образуется мало, поэтому часть мыла задерживается на волосах, они становятся сухими и ломкими. Для смягчения такой воды добавляют питьевую соду или буру, но не более чайной ложки на литр воды, так как в большей кон-

центрации эти вещества действуют на волос вредно. Щелочная вода становится более мягкой и после кипячения или прибавления чайной ложки нашатырного спирта на 2 литра воды. После мытья такой водой голову необходимо сполоснуть другой, в которой есть 1—2 ложки уксуса, необходимого для нейтрализации оставшегося мыла, пищевой соды, буры или нашатырного спирта. После этого волосы снова делаются блестящими и мягкими.

Для мытья головы используют туалетное (нейтральное или жирное), банное или яичное мыло, которое содержит меньше щелочных соединений. Поэтому для этой цели наиболее подходящим является мыло «Детское», ланолиновое, глицериновое и т. д.

При намыливании волосы не должны склеиваться. В этих случаях их необходимо немного распутать пальцами и расчесать с концов редким гребнем. Обычно волосы становятся чище после 2—3 намыливаний и обильного полоскания горячей водой после каждого намыливания.

Мыло можно заменить яичным желтком, который обладает более нейтральной реакцией. Это рекомендуется женщинам, имеющим тонкие, нежные и сухие волосы. Такие волосы обычно бывают и у детей. Мытье желтком производится следующим образом: натираем волосы желтком, так же, как и мыльной пеной. Затем обмываем их обильным количеством воды. Желток также можно размешать в мыльной пене, что сделает мыло более мягким. Эта смесь моет волосы очень хорошо. Особенно полезно при мытье головы не натирать волосы прямо мылом, а использовать для этого предварительно приготовленную мыльную пену, так как мыло в этом состоянии раздражает кожу меньше.

В последнее время все чаще и чаще для мытья волос употребляются различные виды шампуней. Их преимущество по сравнению с обыкновенным мылом состоит в том, что, несмотря на щелочность, они не раздражают кожу и очень хорошо вымывают волосы, так как образуют с водой эмульсию. После их употребления необходимо обильно сполоснуть волосы теплой водой, содержащей немного винного уксуса (одна столовая ложка на  $1\frac{1}{2}$  л воды). для нейтрализации щелочности шампуня.

Мыло, которое производится и выпускается в продажу, не оказывает влияния на рост и густоту волос, как неправильно думают некоторые.

Мы моем голову горячей водой и мылом не только для того, чтобы удалить грязь с волос и кожи, но и потому, что горячая вода расширяет кровеносные сосуды кожи, увеличивает прилив крови, улучшая тем самым питание и рост волос. Когда во время мытья мы энергично трем голову пальцами, мы не только механически очищаем кожу, но и массируем ее. Хорошо вымытые волосы наощупь хрустят.

Полезно после мытья головы сполоснуть волосы отваром из мыльного корня. Этот отвар получают, положив 2—3 больших ложки корня в литр воды, которая кипит до тех пор, пока не уменьшится наполовину. От такого полоскания волосы становятся мягкими, блестящими, улучшается их рост, а перхоть уменьшается.

После мытья высушиваем волосы горячим мягким и сухим полотенцем. Затем непокрытая голова окончательно высыхает при комнатной температуре. Сушка волос при помощи электроприборов или на сильном солнце не рекомендуется во избежание пересушивания волос.

Очень сухие от природы волосы после мытья смазываем тонким слоем какого-либо растительного масла или бриллиантина. Наиболее подходящими для этой цели являются касторовое, миндальное и персиковое масло. Некоторые при мытье таких волос практикуют следующее: за 2—3 часа до мытья тщательно смазывают их касторовым маслом, а после мытья — бриллиантином. Вместо бриллиантина рекомендуем следующие помады:

*1. Салициловой кислоты 1 г, касторового масла 10 г, прованского масла 120 г, жидкого парафина 120 г, несколько капель духов.*

*2. Резорцина 1 г, жидкого парафина 50 г, касторового масла 50 г, несколько капель духов.*

*3. Бензойной тинктуры 2 г, прованского масла 100 г, несколько капель духов.*

#### РАСЧЕСЫВАНИЕ ВОЛОС

Кроме мытья, для гигиены волос большое значение имеет и ежедневное расчесывание. Волосы необходимо расчесывать хотя бы раз в день. Самое большое значение имеет расчесывание во время утреннего туалета. Расчесывание волос щеткой в продолжение 4—5 минут полезно также и вечером. Обычно для расчесывания мы употребляем гребень, который должен

быть редким и не иметь острых зубьев. Это особенно важно для женщин с густыми волосами. Наиболее подходящими являются роговые или пластмассовые гребни; металлических гребней и щеток нужно избегать. Не рекомендуется также употреблять щеток из твердой пластмассы. Короткие волосы, если они не очень спутанны, расчесываются от корня к концу. Длинные же волосы надо расчесывать со свободного конца к корню, осторожно, не дергая. После того, как волосы расчесаны, поглаживание еще продолжается в течение нескольких минут. Это разносит кожное сало по всей длине волоса, и он делается блестящим, эластичным и крепким.

Для того, чтобы лучше разносить естественное кожное сало по волосам, некоторые используют щетки для волос, сделанные из твердой щетины или из мягкой пластмассы. Щетки имеют то преимущество, что при осторожном расчесывании ими производится массаж кожи головы, вызывающий прилив крови, что улучшает питание волос. Поглаживание щеткой производим во всех направлениях и по направлению роста волос.

Капнув несколько капель на ладонь, можно предварительно немного смазать щетку бриллиантином или псмадой.

Если после расчесывания волос смазанной щеткой появляется зуд головы или волосы покрываются довольно толстым саленым налетом, 1—2 раза в неделю обтираем кожу головы разведенным лимонным соком (сок одного лимона на стакан воды) или борной водой (одну чайную ложку борной кислоты на полстакана кипящей воды).

Гребенки и щетки нужно чаще мыть мылом или раствором нашатырного спирта (одну чайную ложку спирта на стакан воды) и дезинфицировать спиртом или одеколоном. Рекомендуем каждому члену семьи иметь свой гребень. Общий гребень может передать инфекцию от одного лица к другому.

И в конце рассмотрим еще один вопрос, который часто задают врачам: влияют ли стрижка и бритье волос на их рост и густоту? Как мы уже сказали, волос состоит из мертвых роговых клеток. Рост волоса зависит от размножения клеток в его живой части — корне, который расположен в глубине кожи. Стрижка или бритье мертвой части волоса не оказывает никакого влияния на его живую часть. Вот почему причину нарушения деятельности корня волос почти всегда необходимо искать в самом организме.

Путем массажа волосистой части головы мы стараемся улучшить кровообращение кожи этой части и рефлекторно воздействовать на нервную систему. Этот массаж усиливает деятельность сальных и потовых желез и рост волос. Регулярное проведение этой процедуры дает действительно хорошие результаты. Необходимо привыкнуть самим производить этот массаж. Важно знать, что при массажировании пальцы не должны скользить по коже головы, а наоборот, должны нажимать на нее. В массаже принимают участие все пальцы обеих рук. Каждый желающий может быстро усвоить способ массажа.

1. Ладонными поверхностями обеих рук гладим волосы от середины темени кнаружи.
2. Четырьмя пальцами обеих рук проделываем спиралевидные движения; при этом левая рука двигается с боковой поверхности головы к середине, а правая — в обратном направлении.
3. Кончиками I, II, III и IV пальцев растираем кожу, нанося щипки.
4. Теми же пальцами наносим легкие удары по всей волосистой поверхности головы.
5. Каждой рукой по отдельности захватываем небольшое количество волос и подергиваем их в разных направлениях.
6. Круговыми движениями, в которых участвуют все пальцы, растираем кожу головы так, как делаем это при мытье головы. Сделав 10—15 движений в одном месте, перемещаем пальцы выше.
7. Обеими руками вибрируем кожу головы, перемещая их от центра к периферии.
8. «Скальпирование». Кладем правую ладонь на лоб так, чтобы часть ее поверхности лежала на волосистой части головы. Левую ладонь кладем на затылочную часть головы. Одновременными движениями обеих рук слегка приподнимаем и опускаем кожу головы. Совершаем то же самое, располагая руки на боковых поверхностях головы.

#### МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

Маски имеют большое значение как для лица, так и для кожи головы. Посредством этих масок лечебные и другие вещества проникают в кожу, улучшают рост и качество волос. Регулярное проведение этих процедур всегда приводит к хорошим результатам. Необходимо, однако, сначала посоветоваться со специалистом, который должен определить состав маски.

При накладывании маски большое значение имеет получаемая при этом температура. Некоторые считают, что чем выше эта температура, тем лучше результаты, поэтому они советуют после наложения маски на волосистую часть головы облучить ее в течение нескольких минут инфракрасными тепловыми лучами. С повышением температуры улучшается кровообращение этой части головы, расширяются поры, и активные вещества маски легче проникают вглубь кожи.

При сухом, ломком и истощенном волосе накладывают несколько раз (по разу в неделю) следующую маску: тщательно размешиваем один желток в одной столовой ложке касторового масла и этой смесью смазываем волосы. Хорошо закутываем голову для согревания и через один - два часа моем ее нейтральным мылом. Эта маска помогает и против перхоти.

Другой легко применимой маской для волос является следующая: смешиваем 20 г касторового масла с 20 г прованского масла и с 10 г шампуня; наносим эту смесь ваткой на волосистую часть головы. В течение 1—2 минут расчесываем волосы по всем направлениям для того, чтобы масло проникло всюду. Покрываем голову пергаментной бумагой и полотенцем для согревания. Через полчаса или час моем голову в обильном количестве воды.

Такие маски применять нетрудно. Удобнее, когда другой человек наносит маску на нашу голову, так как сзади это трудно сделать самим. Левой рукой делим волосы на пряди, а правой наносим маску при помощи маленькой щеточки из щетины. Сначала маска должна хорошо покрыть кожу головы, а затем волосы. Потом тщательно намазываем волосы и сверху, придавая им яйцеобразную форму. Для того, чтобы увеличить температуру кожи, покрываем голову пергаментной бумагой и полотенцем. Держим маску 30—60 минут.

## ПРИЧЕСКА

### ПРИЧЕСКИ В РАЗЛИЧНЫЕ ЭПОХИ

*Египет.* Еще в далекой древности женщины уделяли много внимания своей прическе. Она зависела от положения женщины в обществе. Женщины высшего общества носили очень сложные прически с различными украшениями, в то вре-



мя как прически женщин из народа отличались простотой. Впоследствии, в связи со сложностью причесок, в моду вошли парики. У богатых было много париков различных окрасок, которые они меняли в зависимости от туалета и случая. Их парики изготавливались из волос и шерсти, а парики бедняков — из волокон тростника.

*Эллада.* Прически древних гречанок были настолько разнообразны, что иногда дохо-

дило до настоящего культа. Сначала греки подражали восточным народам. Позднее оформился чисто греческий стиль. Кудри и буллы делались с большим старанием. С того времени остались образцы, и в наши дни вызывающие восторг. Прически женщин в то время были довольно слож-



ными и высокими. Они представляли различные сочетания небольших завитушек, буллей, пучков, валиков с разнообразными украшениями (бантиками, цветами, диадемами и пр.). Греческие прически в течение долгого времени были источником моделей для многих поколений парикмахеров, и некоторые элементы этих причесок сохранились и до наших дней.

*Рим.* В период расцвета римской империи прически усовершенствовались. Сначала многие подробности туалетов и причесок римляне переняли у греков, но позднее был оформлен римский стиль. В отношении сложности причесок они превзошли греков. Очень часто пользовались париками и различными искусственными украшениями для волос. Прически были очень разнообразными и богатыми. Одни прически состояли из небольших завитушек, расположенных амфитеатрально в 4—5



рядов, что делало их очень высокими. Другие представляли собой большие пучки различных видов, составленные из тонких косичек.

В древнем Риме существовали уже мастера парикмахеры, которые занимались только прическами. В то время предпочитался светлый цвет волос.

*Возрождение.* Во время Ренессанса вместе со стремлением к красоте пробужда-



ется и интерес к прическам. Феодалы того времени имели очень сложные и высокие прически. Как женщины, так и мужчины носили парики.

В период романтизма парики уходят на задний план. Их использовали только в театрах или те, у кого не было волос. В это время прически становятся более легкими, простыми и устойчивыми. Поэтому они получают широкое распространение.

С течением времени прически продолжали меняться в этом направлении, став в наши дни гигиеничными, устойчивыми, легкими, простыми и красивыми для всех женщин.

В последнее время стали модными новые и оригинальные прически. Однако многие из них подходят больше девушкам и молодым женщинам. Женщина среднего возраста не должна поддаваться непродолжительным модным увлечениям, она должна строго подходить к выбору прически, учитывая форму лица, условия жизни, подходящий случай (театр, прогулка).

#### ПРИЧЕСКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИГУРЫ И ВОЗРАСТА

*Высокая и худая фигура.* Этой фигуре идет гладкая прическа с небольшими кудряшками или волнами на висках; прическа заканчивается небольшим внутренним рулоном; волосы не должны быть ниже плечей. Подробности прически зависят от овала лица (см. там же) и размеров шеи. При длинной шее волосы могут быть более длинными, при короткой — более короткими.

*Средний рост.* Прическа зависит только от овала лица и возраста. Этот рост не ограничивает ее. Правильные черты и овальное лицо разрешают различную длину волос в зависимости от моды.

*Низкая и худая фигура.* Для того, чтобы оптически увеличить длину фигуры, рекомендуем пучок на затылке (или сбивание волос, если они короткие). Когда необходимо закрыть дефекты лица, добавляются челка, кудряшки или волны, покрывающие виски и уши. Но основная форма прически не меняется. Такой фигуре не идут короткое, начесанные волосы, так как в них теряется лицо, а фигура выглядит еще более низкой.

*Узкие плечи и широкие бедра.* Если бедра шире плечей, волосы могут быть длиннее, свободно падать на плечи. В прическу входят букли, в концы волос можно завить наружу. Если волосы более короткие, необходимо сделать начес с боков. Но во всех случаях волосы должны покрывать хотя бы

на несколько сантиметров уши. В зависимости от овала лица и роста рекомендуем начес над лбом или сзади. Пожилым женщинам идет широкий пучок на затылке и слегка волнистая прическа около лица. Им не идет короткая, гладкая, прибранная с боков прическа.

*Широкие плечи и узкие бедра.* Это так наз. спортивная фигура женщин. Такие женщины должны обращать внимание на фасон одежды и прическу, в особенности в пожилом возрасте. Волосы средней длины, охватывают лицо тем или иным количеством волн или кудряшек в мягких линиях. Такой фигуре не идет прическа «под мальчика».

*Низкая и полная фигура.* Этой фигуре идет высокая, прибранная прическа. Из длинных волос можно сделать высокий пучок, а короткие (приподнятые над лбом и сбитые над затылком) свободно спадают, их концы можно слегка завить кнаружи. Такой фигуре не идут слишком длинные, свободно падающие на плечи волосы, как и прическа «под мальчика».

*Соразмерно полная фигура.* При такой фигуре прическа, главным образом, зависит от овала лица и возраста. Рекомендуем среднюю длину волос, высокий пучок или начес над затылком, охватывающий лицо с обеих сторон. Не идут такой фигуре гладкая прическа, слишком короткие волосы, как и слишком длинные и прямые.

#### ПРИЧЕСКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ ЛИЦА

Как длинные, так и короткие волосы можно подстричь и уложить по-разному. Однако, выбор формы целиком зависит от формы лица, от фигуры и даже от возраста. Вот несколько примеров:

*Овальная форма лица.* Не рекомендуется женщинам с таким лицом носить спущенные до плеч длинные волосы. С другой стороны, коротко подстриженные волосы им тоже не идут. Хорошо, чтобы волосы были не особенно длинными и покрывали часть ушей.

Если лоб высокий, часть волос в виде челки можно зачесать вперед.





*Лицо треугольной формы.* Коротко подстриженные волосы не подходят и такому лицу. Волосы могут быть чуть длиннее средней длины и тоже должны покрывать уши. Небольшая челка укорачивает длину лица.



*Лицо квадратной и круглой формы.* В этом случае не рекомендуется увеличивать ширину лица. Волосы должны быть коротко подстрижены. Верхние и передние волосы могут быть слегка загнуты вперед. Уши советуем не закрывать.



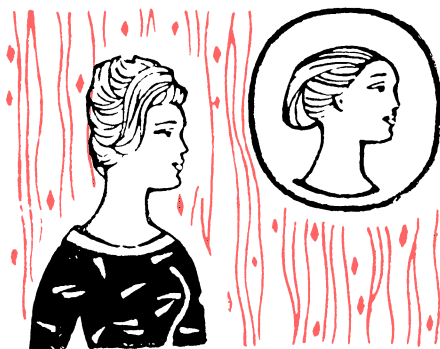
*Лицо пирамидной формы.* При этой форме лица лоб обычно очень узкий, а нижняя челюсть широкая, поэтому нужно чтобы прическа придавала ширину верхней части лица. Нижняя часть лица имеет достаточную ширину, поэтому необходимо зачесывать волосы слегка назад. такому лицу не идет прическа, в верхней части которой волосы гладкие, а в нижней волнистые. Это делает широкую нижнюю челюсть еще более широкой.

*Покатый лоб.* Гладко причесанные назад волосы увеличивают размеры лба. Несколько прядей, закрывающих лоб, в значительной степени маскируют этот недостаток. Нижняя часть волос тоже должна быть зачесана немного вперед. Таким образом, часть ушей покрывается.



*Очень высокий или очень низкий лоб.* Прическа не должна увеличивать размеры высокого лба. Челка или несколько прядей сбоку уменьшат его размеры.

Если лоб низкий и маленький, ни в коем случае не советуем гладко зачесывать волосы назад. Надо постараться придать лбу высоту, искусно взбивая волосы вверх.



*Большой нос и покатый лоб.* Если волосы на лбу гладко зачесаны назад, а сзади сделан большой пучок, профиль лица получается некрасивым. Лучше будет, если часть лба покрыть небольшой челкой, а остальные волосы слегка зачесывать вперед.



Окрашку волос женщины применяют тоже с очень древних времен. Египтянки окрашивали свои волосы в самые разнообразные тона обыкновенными растительными красками. Окрашенные волосы египетских мумий, обнаруженных в пирамидах, являются доказательством большого мастерства в этой области.

Древние греки тоже красили волосы, применяя при этом не только растительные краски, но и различные соединения металлов. Некоторые из них были сильно ядовитыми.

К окраске волос нужно приступать очень осторожно и с большим вниманием. Прежде всего необходимо учитывать цвет лица, глаз, а иногда и туалет. Если кожа лица белая, волосы можно окрасить в светлый цвет. Поседевшие волосы не советуем красить в цвет, более темный, чем их первоначальный.

Опыт показал, что самыми безвредными красками являются растительные. Минеральные краски вредны и при окраске волос могут получиться нежелательные результаты.

*Окраска волос хной.* В нашей стране для окраски волос чаще всего пользуются хной. Она содержит таннин, гликозиды, краситель, смолу и другие вещества. Используется хна в тех случаях, когда волосы головы поседели не более чем на 15%. Седые волосы становятся черными, а остальные — красноватыми. Считается, что хна укрепляет волосы.

Необходимое количество хны — от 40 до 60 г в зависимости от длины и густоты волос — размешиваем в прохладной воде в небольшой чайной чашке до консистенции каши. Затем на 10—15 минут помещаем чашку в кипящую воду. После этого наносим теплую кашу на только что вымытые и высушенные волосы, разделяя их на маленькие прядки (шириной до 2 см), покрываем голову бумагой (лучше пергаментной) и полотенцем, чтобы сохранить высокую температуру. Через один-два часа споласкиваем голову в большом количестве воды без мыла.

*Окраска волос химическими красителями.* Если седых волос много (больше 15—20%), нужно красить волосы химическими красителями. Эти красители вырабатываются в жидком состоянии или в виде пасты. Окрашенные ими волосы можно подвергать шестимесячной завивке. Большое преимущество этих красителей состоит в богатой гамме цветов (около 20), соответствующих определенному номеру. Начальными цифрами обозначают темные, двузначными — светлые тона.

Так как некоторые женщины проявляют повышенную чувствительность к краскам, необходимо предварительно сделать следующий опыт: смешиваем 5—6 капель краски с небольшим количеством перекиси водорода (6%) и смазываем этой смесью кожу за ухом и в локтевой ямке, нанося кружок размером не больше 10-копеечной монеты. Эти места предварительно нужно почистить спиртом. Если через 24 часа покраснения кожи на этих местах нет, значит окраска волос возможна. В противном случае красить волосы этой краской нельзя.

Выбор цвета краски зависит от того, насколько поседели волосы. Если седых волос 30%, необходимо взять краску на один номер светлее желаемого цвета. При поседении волос на 50% выбираем тот цвет, который мы хотим получить, а при более чем на 50% — на один номер более темную. Размешиваем краску с 5% перекисью водорода в равных количествах. Металлическую посуду для этой цели употреблять нельзя. Волосы нужно вымыть за два-три дня до окраски. Красим волосы небольшой щеточкой, начиная с корня и доводя ее до середины волоса. Волосы делим на небольшие прядки, толщиной в 2 см и шириной в 3—4 см, чтобы краска могла пропитать всю прядку. Через 30 минут смазываем остальную часть волос, а еще через 20 минут приступаем к мытью. Сначала споласкиваем волосы в обильном количестве теплой воды, а затем моем их мягким мылом (напр. «Детским»). Прежде чем начать мыть голову, нужно тщательно очистить ваткой и мыльной водой испачканную краской кожу. Если это не поможет, нужно насыпать на эту же ватку немного табачного пепла и слегка потереть пятно.

Окраску подросших корней седых волос необходимо проводить осторожно: нужно красить только корень волоса. За 5 минут до мытья волос можно развести водой остаток краски (в соотношении 1 : 3) и облить этой жидкостью волосы. Таким образом, цвет волос становится одинаковым и исчезают седые концы волос.

Если мы хотим окрасить волосы в более светлый цвет чем наш естественный, нужно предварительно обесцветить волосы, а затем покрасить их в желаемый цвет.

Не рекомендуется красить волосы красками, которые содержат соли таких металлов, как серебро, свинец, медь и др. Различные краски требуют различных методов работы с ними, поэтому необходимо точно соблюдать данные указания. При неудачной окраске волос дома необходимо во-время посоветоваться со специалистом-парикмахером.

Обесцвечивание преследует цель сделать естественный цвет волос более светлым. Этот процесс содержит три степени: легкую, при которой волосы светлеют на один-два тона, среднюю, при которой волосы светлеют на три-четыре тона, и сильную, при которой удается достичь самых светлых тонов.

К обесцвечиванию необходимо приступать через два-три дня после мытья волос. Для обесцвечивания применяется 3—10% перекись водорода, при этом на каждые 20 г перекиси перед началом процесса добавляется 5—6 капель нашатырного спирта. Концентрация перекиси зависит от желаемой степени обесцвечивания. Так, для легкой степени употребляем 3%, для средней — 6% и для сильной степени — 10% перекись.

При первом обесцвечивании сначала смазываем корневую часть волос (5—7 см), а через 15—20 минут смазываем снова корни и остальную часть.

При отрастании темных корешков смазываем смесью только их, разделяя волосы на небольшие прядки.

Оставлять перекись водорода длительное время на волосах не рекомендуется. У некоторых женщин плохая привычка держать волосы намазанными всю ночь. Это вредно для волос. Они становятся неэластичными и ломкими. Продолжительность смазывания зависит как от качества, так и от цвета волос. Обычно оставляем перекись на 15—50 минут, после чего смываем ее нейтральным мылом и водой.

#### ЗАВИВКА ВОЛОС

Завивка прямых волос имеет большое значение. Еще совсем недавно волосы завивали нагретыми щипцами. В наши дни этот метод почти забыт. В последнее время применяются горячие и холодные завивки, после чего необходима укладка волос. При горячей завивке структура волоса меняется от воздействия химических веществ и температуры (от 80 до 150° в зависимости от особенностей волоса). Ее можно сделать только в парикмахерских. Волосы лучше вымыть за несколько дней до завивки для того, чтобы их не обезжирить совсем. В последнее время и этот способ завивки уходит на задний план. Женщины все чаще предпочитают холодную завивку.

При холодной завивке, требующей абсолютной чистоты волос, тоже применяются химические вещества, которые изме-

няют структуру волоса. Эта завивка сохраняется в течение 3—5 месяцев. Завивка прямых от природы волос должна совершаться раз в 4—5 месяцев, так как за это время волос вырастает на 4—5 см.

После завивки делается укладка волос, которая придает им желаемую форму.

#### УКЛАДКА ВОЛОС

Укладка волос делается после каждого мытья волос. Для этой цели ещё мокрые волосы делят на небольшие пряди (толщиной 1—1,5 см и шириной 5—6 см) и накручивают их на бигуди (20—30 штук), укладывая их рядками. При накручивании нельзя сгибать концы волос. После того, как волосы высохнут, бигуди снимаются, а волосы тщательно расчесывают. Затем их покрывают совсем тонким слоем бриллиantina, и при помощи гребня им придается желаемая форма. Для того, чтобы прическа сохранилась дольше, смачиваем волосы не водой, а обыкновенным пивом. Если накручиваются сухие или недостаточно смоченные волосы, после снятия бигуди они выглядят сероватыми, а их концы расщепляются. Чтобы придать волосам блеск, можно после укладки побрызгать их специальным лаком.



## ГРИМ ЛИЦА

Каждое лицо в той или иной степени нуждается в гриме. Для того, чтобы лицо выглядело более естественным, очень важно знать, как наносить грим. Иногда неправильный грим не только не украшает женщину, но даже придает ей комичный вид. Путем умело нанесенного грима можно добиться многого — скрыть некоторые недостатки и усилить красивые черты. В последнее время молодые девушки часто применяют грим, стараясь подчеркнуть этим свою женственность.

Существуют два вида косметических гримов: дневной и вечерний. Есть также и театральный грим, о котором здесь мы говорить не будем.

### ДНЕВНОЙ ГРИМ

Хорошо до начала гримирования проделать основные косметические процедуры (массаж и маску), тогда грим ляжет на кожу лучше.

При ежедневном гримировании необходимо тщательно очищать кожу лица, так как массаж и маска не делаются каждый день. Затем вторым, третьим и четвертым пальцем посредством поколачивания наносим нежирный или полужирный крем — в зависимости от кожи. При жирной коже всегда употребляем нежирный крем, а при сухой — полужирный.

*Пудра.* Чтобы придать коже лица нужный оттенок, наносим на него пудру. Имеются три вида пудры: пудра в виде тонкого (хорошо измельченного) порошка, пудра-крем и жидкая пудра. Для ежедневного употребления рекомендуем пудру в виде порошка, так как продолжительное употребление пудры-крема закрывает поры и нарушает дыхание кожи. Пудриться лучше специальной пуховкой или лучше ватным тампоном. После припудривания снимают лишнюю пудру нежной щеточкой. Если такой щеточки у нас нет, для этой цели можно использовать чистый ватный тампон.

На белую порошкообразную пудру наносим цветную. Ее цвет нужно выбирать в зависимости от цвета нашей кожи. Зимой оттенок лица должен быть светлее, а летом — темнее. Смесь двух главных цветов пудры — розовой и желтой дает множество нюансов. Помня, что цвет лица не везде одинаков, при выборе оттенков необходимо всегда иметь в виду, какую часть лица мы хотим подчеркнуть, а какую — нет.

Чтобы не было большого различия в окрашивании, необходимо слегка припудривать уши и шею. Если под глазами и вокруг губ появятся мелкие морщинки, следует слегка припудрить эти места.

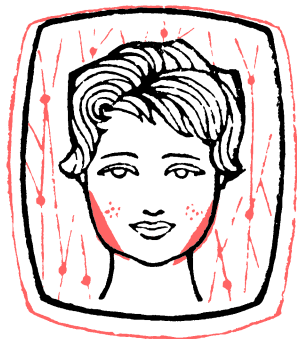
*Румяна* в продаже встречаются в виде пудры и жирные (пасты, мази). Они употребляются в зависимости от пудры. При пудре в виде порошка румяна наносятся в форме крема под первый или между первым и вторым слоем пудры. При употреблении пудры-крема румяна наносятся после припудривания. Нюанс румян зависит от типа лица, цвета кожи и туалета. Конечно, имеет значение и то, какой цвет модный в настоящее время. Наносить румяна нужно тоже в зависимости от формы лица, но делать это нужно очень умело, искусно оформляя границы, чтобы румянец выглядел естественным. Известно, что светлые тона придают лицу юношеский вид, а темные — более взрослый.

*Губная помада.* Все помады делятся на две большие группы: жирные (блестящие) и матовые (сухие, но довольно устойчивые). При употреблении сухой помады можно получить необходимый блеск и мягкость, слегка смазывая губы жирным кремом до начала гримирования. Очень важно правильно выбрать цвет помады, который лучше других шел бы к лицу, цвету волос, времени дня и сезону, а также к одежде, украшениям и лаку ногтей. Вообще надо сказать, что светлая помада больше идет блондинкам, днем и летом, а темная — брюнеткам, зимой и вечером.

Прежде чем начать гримирование, необходимо определить форму лица.

*Круглое лицо* выглядит более узким, если щеки припудрить более темной пудрой. Чтобы выделился подбородок, припудриваем его более светлой пудрой.





*Лицо четырехугольной формы* выглядит более круглым, если припудрим темной пудрой расстояние от ушей до подбородка. На щеки равномерным слоем в виде кругов наносим румяна.



*Лицо сердцевидной формы* гримируем следующим образом: темной пудрой припудриваем лоб, виски и подбородок; слева и справа от подбородка наносим более светлую пудру. При помощи румян уменьшаем резко выступающие скулы. На более узкую нижнюю губу наносим более толстый слой помады.



*Продолговатое и узкое лицо* исправляем, припудривая внешнюю часть щек и виски более светлой пудрой. Подбородок припудриваем темной пудрой. На щеки наносим тонкий слой румян. Нижнюю губу можно сделать чуть шире верхней.

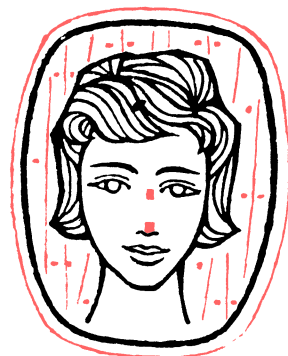
*Второй подбородок* припудриваем более темной пудрой, а кончик подбородка и нижнюю челюсть — более светлой. Если же подбородок слишком мал, нужно его припудрить светлой пудрой.



*Короткий нос* исправляем следующим образом: наносим сверху по его длине светлую пудру, а сбоку оттеняем темной. На верхнюю губу наносим помады больше, чем на нижнюю.



*Длинный нос* будет выглядеть более коротким, если его верхнюю и нижнюю часть припудрить более темной пудрой.



*Выступающие щеки* припудриваются более темной пудрой, а ямки — более светлой. Румяна наносим около висков по направлению к ушам и ни в коем случае — непосредственно на щеки.

*Гримирование глаз.* Днем нельзя сильно подводить глаза. Необходимо каждый день смазывать брови и ресницы специальным кремом и проводить по ним щеточкой. Бровям можно придать желаемую форму. Затем карандашом для бровей слегка усилить их цвет. Окраску бровей на более длительный срок совершаем специальной краской раз в 15 дней.

Нежная окраска ресниц тушью иногда в значительной степени изменяет лицо. Для этой цели используется специальная тушь, которую разводим в воде и маленькой щеточкой наносим на ресницы. Если мы хотим, чтобы глаза выглядели большими, окрашиваем только верхние ресницы. Для загибания ресниц вверх, что придает женщинам особое очарование, существуют специальные щипцы. Волоски захватываются щипцами и загибаются кверху. Захватывающая поверхность щипцов покрыта резинкой для предохранения волосков.

#### ВЕЧЕРНИЙ ГРИМ

В общих чертах о вечернем гриме можно сказать то же, что и о дневном. Все же вечером нужно использовать более насыщенные краски, так как при искусственном освещении все цвета выглядят светлее. И если дневным гримом мы хотим искусно подчеркнуть характерные черты нашего лица, то вечером можно позволить себе более яркий и более характерный грим. Всегда необходимо иметь в виду, к какому случаю мы готовимся. Совсем не безразлично, идем ли мы на бал, на ужин или в театр. Конечно, туалет играет большую роль, так как нередко грим зависит именно от него.

Перед каждым вечерним гримированием обязательно надо освежить лицо или хотя бы тщательно его очистить. В качестве основы смазываем лицо нежирным кремом при жирной коже и полужирным — при сухой. На крем наносим румяна в виде крема (на бледное лицо совсем тонкий слой) затем слегка припудриваем. Лишнюю пудру удаляем маленькой щеточкой или чистой ваткой. Вместо обыкновенной пудры можно употребить крем-пудру, но в таком случае через некоторое время (1—2 часа) начинают показываться маленькие морщинки. Поэтому нужно легким поглаживанием ватным тампоном устранить этот

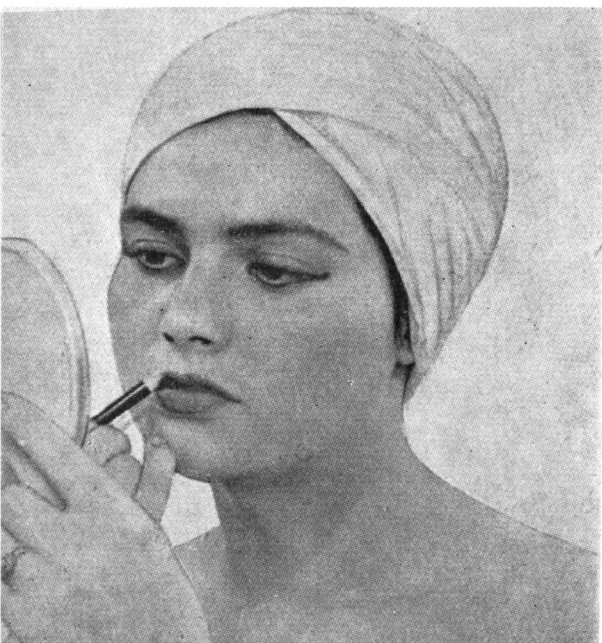


Умело нанесенный грим может прикрыть недостатки кожи и подчеркнуть красивые черты лица.





После гримирования контуры губ можно обвести карандашом цвета губной помады.



недостаток. В последнее время крем-пудры находят в гримировании широкое применение.

Кроме того, существуют и жидкие препараты для окрашивания. Они особенно подходят к коже с большими порами и употребляются как при окрашивании лица, так и открытых частей груди, спины и рук, так как придают им естественный вид.

Если при помощи описанных средств не удастся скрыть пятна или другие недостатки лица, то этого можно добиться при помощи специальных карандашей или паст.

Нельзя забывать, что при выборе окрашивающих средств мы должны руководствоваться состоянием нашей кожи. При сухой и нормальной коже рекомендуется жидкая пудра, которая не закрывает поры, или жирная крем-пудра. При жирной коже с большими порами нельзя употреблять крем-пудру, так как иногда она резко подчеркивает их. Для более старой и дряблой кожи нужно употреблять жирную крем-пудру. В качестве основы лицо нужно смазать полужирным кремом, который придает коже некоторый блеск и делает ее более свежей. При выборе пудры и ее нюанса мы руководствуемся не только цветом кожи нашего лица, но и до некоторой степени господствующей модой. Существуют пудры, которые употребляются только вечером, другие — с золотистыми или серебристыми блестками, придают лицу вид загорелого на солнце. Существуют флуоресцирующие пудры, от которых лицо светится в темноте.

*Румяна.* О вечерних румянах можно сказать то же, что мы сказали уже о пудре. Они также могут в некоторой степени замаскировать недостатки нашего лица. Места, покрытые светлокрасными румянами, выступают, а темнокрасными — теряются. Вечером румяна употребляются больше, чем днем, так как искусственный свет делает лица более бледными. Если кожа лица очень бледная, можно покрыть все лицо тонким слоем румян, подчеркивая при этом уши, подбородок и видимую поверхность ноздрей. Вечером можно сделать едва заметные красные точки на внутренних углах глаз и тонкие линии под бровями.

Вечером употребляем губную помаду более темных нюансов, чем днем. Можно подчеркнуть края губ, обведя их губным карандашом.

*Гримирование глаз.* Между дневным и вечерним гримированием глаз существует большая разница. Для окраски бровей употребляется аморфный углерод в форме пасты, твердого порошка или специальной туши. Чаще всего большинство жен-

щин употребляет карандаши для бровей. В настоящее время для окраски светлых бровей используются серый или коричневый карандаши, а для очень темных бровей — черные. Вошло в моду обводить края век тонкой черной полоской. Темным карандашом ныне подчеркивают только верхнее веко.

Тени под глазами делаются в тех случаях, когда верхнее веко утолщено или мы хотим придать глазам большие размеры. Грим наносится кремом, который бывает различных цветов и продается в тюбиках или коробочках. Этим кремом наносим вторую, более широкую линию, размазывая ее пальцем так, чтобы она напомнила тень, расположенную над глазом. Цвет этого крема (серый, зеленый, синий или серебристый) зависит от цвета глаз (см. следующую таблицу). Если мы затрудняемся при выборе цвета тени, можем употребить серовато-серебристый цвет, который идет каждому лицу. Наилучшего эффекта можно достичь только тем цветом, который прежде всего подходит к глазам, а затем к цвету кожи лица. Схематически это можно описать так: голубым и серым глазам идут синие, серебристые или голубовато-серые тона теней; карим глазам идут малахитово-зеленые или золотистые тона. Коричневая тень придает глазам утомленный вид и старит лицо. Известно, что на стареющем лице под глазами образуются коричневые тени. Черным глазам идут серые или зеленые тени, а зеленым — серые или смарагдово-зеленые тени. Тени утолщаются в нижней части века и постепенно, без резкой границы, сливаются с остальным гримом лица.

Вечером, чтобы больше выделялись ресницы, нужно подкрасить их тушью, которую наносим специальной щеточкой. При подкрашивании ресниц необходимо следить за тем, чтобы они не склеивались и по ним не оставалась в виде зернышек краска.

Перед тем, как красить брови, следует провести по ним несколько раз щеточкой. Затем подходящим карандашом подкрашиваем их и придаем им нужную форму. Нельзя забывать, что дугообразные или слишком удлиненные брови старят лицо.

Когда нужно подкрашивать глаза? При употреблении жидкой пудры оттенять глаза нужно до припудривания, а при употреблении остальных видов пудры оттенение глаз следует за припудриванием. Подкрашивание бровей и ресниц делается всегда в самом конце.

Зависимость между цветом грима для ресниц, век и карандаша для бровей и цветом глаз можно увидеть на следующей таблице:

Глаза	Грим для ресниц	Грим для век	Карандаш для бровей
Черные	черный или зеленый	серый или зеленый	черный
Карие	коричневый или зеленый	зеленый	серый
Зеленые	зеленый или черный	зеленый или серый	черный или серый
Голубые	синий	синий или серебристый	серый
Серые	синий или черный	серый или серебристый	серый или синий

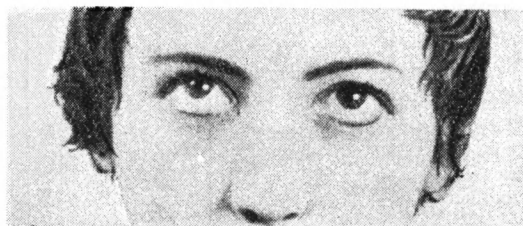
#### КАКОЙ ЦВЕТ ПУДРЫ И ГУБНОЙ ПОМАДЫ НАМ ИДЕТ

Цвет волос, глаз и кожи лица определяет цвет пудры и губной помады. При выборе цветов в этом отношении нам помогают следующие схемы:

Тип	Пудра	Дневная губная помада	Вечерняя губная помада
Волосы — светлые (русые) Глаза — светлые Цвет лица — светлый	персиковый цвет	светло-красная или естественного цвета	апельсиново-красная
Волосы — светлые Глаза — темные Цвет лица — темный	темно-розовая или матовая	светло-красная	темно-красная
Волосы — каштановые Глаза — карие Цвет лица — светлый	светло-коричневая или клубничного цвета	кораллового, желто-красного или мандаринового цвета	малиновая
Волосы — рыжеватые Глаза — светлые Цвет лица — светлый	естественный цвет кожи или персиковый цвет	светло-розовая	тот же цвет, но немного сильнее
Волосы — черные Глаза — светлые Цвет лица — светлый	цвет слоновой кости	цвета черешни, рубина или темно-красная	малиновая
Волосы — с проседью или седые	розовый или персиковый цвет	естественный или коралловый цвет губ	тот же цвет, но немного сильнее

## КРАСИВЫЕ ГЛАЗА

Глаза обладают большой выразительностью. Красивые глаза делают красивым и лицо, являются выражением нашего внутреннего мира. Но часто они отражают и состояние



нашего здоровья, потому что многие болезни влияют на зрение и блеск глаз. Единственной естественной защитой наших глаз являются веки, ресницы и слезы. Они предохраняют глаза от попадания инородных тел и повреждений.

Иногда нас беспокоит появление темных кругов под глазами или синяя окраска век. Часто это наступает вследствие исчезновения подкожного жира в этой области. Причиной этого

может быть и какое-либо внутреннее заболевание. В этих случаях местное лечение безрезультатно. Иногда, однако, тени под глазами объясняются тем, что кожа век очень тонкая и через нее просвечивают кровеносные сосуды. В других случаях причина в изменении соединительной ткани. Если организм теряет много воды, соединительная ткань становится тоньше, и кровеносные сосуды становятся видимыми. По этой причине появляются тени под глазами при обильном потоотделении, при воспалении кишечника и других заболеваниях. У нервных людей кровеносные сосуды которых сужаются или расширяются очень легко, тоже образуются под глазами тени. Вот почему, заботясь о красоте глаз, нужно стремиться улучшить кровоснабжение жировой и соединительной ткани этой области.

Мы должны беречь глаза от табачного дыма, сильного ветра, яркого света, пыли. Чтение при плохом освещении тоже очень вредно. Это может вызвать воспаление, которого можно избежать при помощи частых промываний глаз.

Неприятное и болезненное воспаление слезной железы края века, называемое ячменем, сначала надо лечить холодными компрессами из борной воды, а позднее на ячмень очень хорошо влияют горячие компрессы из семени льна. Очень благоприятно действует и промывание глаз в специальной ванночке или глазной чашке. Советуем, опуская лицо в ванночку (чашку), открывать глаза и двигать ими.

Хорошо действуют также слабые растворы соленой или борной воды. Полезно плавание под водой с широко открытыми глазами.

Очень хорошим средством против утомления глаз является компресс. Спортсмены часто против «снежной слепоты» применяют компрессы из молока. При этом, однако, с молока нужно снимать пеночку. Этот компресс охлаждает глаза и веки и устраняет воспаление. Успокаивающее действие оказывают и компрессы из ромашки. Они придают глазам бодрость и ясность, действуют успокаивающе и устраняют некрасивые отеки под глазами. После ванн или компрессов следует смазать кожу вокруг глаз питательным кремом или маслом. Наносить крем надо концами пальцев, не нажимая и не натягивая кожу. Чтобы крем впитывался быстрее, применяют так называемый «пальцевый душ» или поколачивание.

Компрессы из ромашки помогают и против неприятных мешочков под глазами, образующихся в пожилом возрасте. Но они не могут помочь в том случае, если причиной мешоч-

ков являются серьезные заболевания внутренних органов, которые требуют вмешательства врача. Если же такого заболевания нет, хороших результатов можно добиться, употребляя и очень жирный крем. Особенно помогает абсолютный отдых — освобождение на некоторое время от умственной и физической работы.

*Гимнастика глаз* является отличным средством для повышения жизненности глазных мышц и их нервов. Кроме того, эти упражнения не представляют трудности и могут регулярно выполняться без руководства специалиста. Держим небольшой круглый предмет на уровне глаз на расстоянии приблизительно 25—30 см. Передвигаем предмет налево и направо 10 раз и следим за ним глазами, не поворачивая головы. Таким же образом переводим глаза вверх и вниз. И в конце проделываем круговые движения вправо и влево и на этом заканчиваем.

### РЕСНИЦЫ

Ресницы вместе с веками предохраняют глаза от вредных внешних веществ (пыли, жидкостей). Они также в значительной степени украшают лицо женщины.

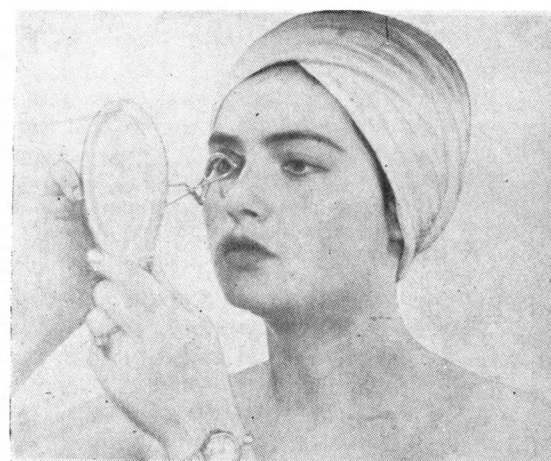
Волосы ресниц расположены рядами: на верхних веках — 3—4 ряда, на нижних — 1—2 ряда. Верхние ресницы длиннее и гуще нижних. Продолжительность жизни ресниц — 150—200 дней. Они постоянно выпадают, но на их месте вырастают новые. При воспалении век рост ресниц может нарушиться.

Можно усилить рост ресниц, регулярно смазывая их по вечерам касторовым или миндальным маслом. Подкрашивать ресницы можно специальной краской (раз в 15 дней) или тушью (каждый день). Для этой цели нужно употреблять только хорошо проверенные краски. И если несмотря на это появится покраснение век, следует сразу обратиться к врачу.

### БРОВИ

Обращать внимание на форму и цвет бровей, употребляя различные краски, чтобы подчеркнуть их выразительность, женщины начали очень давно.

Брови предохраняют глаза от стекающего пота и других загрязнений. Волосы бровей растут медленнее волос головы и толще их. Волосы бровей женщин тоньше мужских. Непра-



Загибание ресниц совершается при помощи специального инструмента. Загнутые ресницы делают глаза более красивыми. Бровям тоже можно придать желанную форму.



После нанесения губной помады на верхнюю губу соединяем обе губы и плотно сжимаем их. Затем кусочком чистой белой бумаги лишнюю помаду удаляем.



вильный уход за ними может ухудшить их форму. На их рост влияют некоторые кожные и внутренние заболевания. Так, например, при нарушении нормальной функции щитовидной железы, брови становятся тонкими, редкими, а иногда опадают.

Для укрепления волос бровей и усиления их роста необходимо вечером перед сном смазывать брови специальным кремом или растительным маслом (касторовым, прованским или другим). Очень полезно употребление ланолинового крема, который усиливает рост волос. Благоприятное действие оказывают также масляные компрессы, которые делаются следующим образом: нагреваем 20 г прованского масла, смачиваем им два ватных тампона и осторожно накладываем их на брови. Сверху кладем пергаментную бумагу. Через 10—15 минут компресс снимается.

*Форма бровей.* Форма бровям придается специальным пинцетом, при этом всегда нужно иметь в виду возраст и индивидуальные особенности лица. Как мы уже сказали, круглая форма бровей старит женщину. Удлиненные брови тоже уже не в моде. Слегка укороченные брови делают лицо более молодым. Очень тонкие брови идут только пожилым женщинам с бледным лицом. Нехорошо совсем выщипывать брови, а потом рисовать новые карандашом. Это придает лицу неестественный вид.

Если удаление волос сделано правильно, при помощи специального пинцета, кожа выглядит нормальной. Новые волосы начинают расти приблизительно через 20 дней.

Для подкрашивания бровей существуют специальные краски. Брюнетки должны красить брови в черный цвет, а блондинки — в коричневый. Синеглазой блондинке идут и черные ресницы и брови. Такой контраст делает женщину более интересной. Подкрашивание бровей и ресниц раз в 15 дней вполне достаточно. Существуют также специальные пасты и тушь, которые нужно наносить на брови и ресницы ежедневно.

#### ФОРМА ОЧКОВ

При выборе очков многие женщины испытывают затруднение. Часто они выбирают оправу из неподходящего материала и форму, которая совсем им не идет. Это становится причиной того, что они избегают пользоваться очками и этим портят глаза еще больше. А удачно выбранная оправка очков не только не делает лицо некрасивым, но и украшает его.



При выборе очков прежде всего необходимо иметь в виду форму лица.

*Если форма лица овальная*, оправка очков должна быть тонкой и слегка закругленной. Она не должна выходить за пределы глаз, а в точности их покрывать.

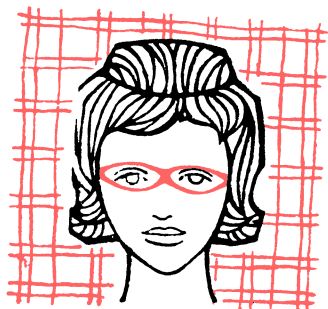


*Круглому лицу* идет тонкая оправка с слегка удлиненными и приподнятыми кверху и кнаружи углами. Эта оправка придает лицу овальную форму.



*Лицо треугольной формы*, сужающееся кверху и широкое внизу, требует расширения верхней половины. Такому лицу идет толстая оправка с удлиненными наружу и немного кверху углами.

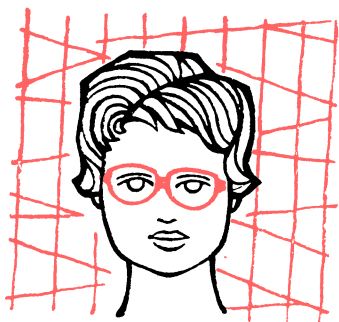
*Лицу треугольной формы с острым подбородком и широким лбом идет узкая оправа без острых углов, верхняя линия которой параллельна бровям. Эта оправа уменьшает выпуклость скул (щек).*



*Лицо прямоугольной формы стараемся расширить более толстой оправой, верхняя линия которой должна быть прямой и горизонтальной, а нижняя — слегка закругленной.*



*Лицо квадратной формы нужно удлинить. При таком лице употребляем очки с почти круглой оправой.*



Веки имеют большое физиологическое значение. Они покрывают глазное яблоко и предохраняют его от неблагоприятных внешних влияний. Заболеваний, отражающихся на веки, существует много. Иногда появляется воспаление век, иногда отек. Продолжительная работа при плохом освещении, бессонница и недостаточное пребывание на чистом воздухе также плохо отражаются на состоянии век. Изменения век наступают также в пожилом возрасте. Покраснение и отек век могут наступить и при употреблении некоторых кремов для лица, краски для ресниц, если они плохого качества или если существует повышенная чувствительность (аллергия) к ним.

Этих болезненных осложнений век можно избежать путем правильного ухода за ними. Если их края воспалены, следует делать компрессы из борной воды. Можно также делать ванны с отваром из цветков лины или ромашки.

Хорошо сохраняют кожу теплые масляные компрессы. Массаж век делается очень нежными движениями и всегда в направлении снаружи внутрь. В последнее время существует мнение, что нельзя массировать верхние веки, так как это их растягивает и они отвисают.

### КРАСИВЫЕ ГУБЫ

О характере человека многие судят по форме его губ. Считается, что тонкие губы выражают энергичный характер, а широкие — спокойный и беззаботный. Очень маленькие и мягкие губы говорят о чувственной натуре, узкие — о скрытном характере.

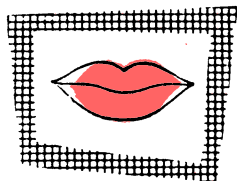
Форма губ считается идеальной в тех случаях, если губы не очень толстые и не очень тонкие и равномерно оформлены. Но такие губы встречаются редко. Вот почему иногда нужны некоторые поправки формы губ. Для этой цели употребляем губную помаду или красный карандаш, с помощью которых очерчиваем контуры губ. Это следует делать осторожно и умело, чтобы губы имели более естественный вид.

Как нужно красить губы? Если мы хотим подкрасить губы совсем слегка, поступаем следующим образом: наносим один пласт помады на верхнюю губу, соединяем обе губы и слегка прижимаем их друг к другу. Если же хотим подкрасить губы сильнее, то мы прямо оформляем их помадой. Затем кладем

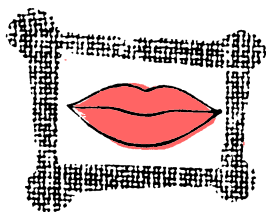
между губами листок чистой белой бумаги и слегка сжимаем их. Таким образом мы уже не испачкаем губной помадой носового платка, стакана и других предметов. Если мы хотим придать губам блеск, то после подкрашивания слегка смазываем их кремом, а для того, чтобы губы выделились лучше, подводим их специальным карандашом цвета помады.

Ниже мы даем описание, как самостоятельно исправить форму губ, если она не идеальна.

*Толстые губы.* Для толстых губ больше всего идут помады пастельных тонов. От темного цвета губы выглядят толще. Помада не должна выходить за пределы естественных контуров губ. Их можно даже немного уменьшить. Для этого необходимо покрыть их края жидкой или обыкновенной пудрой (1).

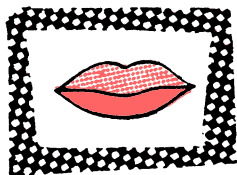


*Большой рот.* В этом случае нужно стараться сузить углы губ, придавая им вполне ясно очерченную форму. Употреблять тоже нужно более нежные и мягкие тона, чтобы губы не очень выделялись на фоне всего лица. Губы можно также сделать немного тоньше при помощи жидкой или обыкновенной пудры (2).



*Очень маленький рот.* Такой рот выглядит немного больше, если хорошо очертить контуры губ и слегка удлинить их углы. Их также можно подкрасить немного шире естественных контуров и более темной помадой (3).





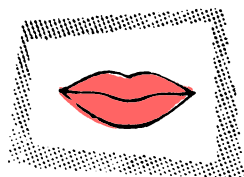
*Очень широкая верхняя губа* будет выделяться меньше, если ее подкрасить более светлой помадой, чем нижнюю. Оттенки помады, конечно, не должны очень отличаться друг от друга (4).



*Опущенные вниз углы губ.* Этот недостаток также можно исправить, если хорошо подкрасить верхнюю губу, сместив слегка углы вверх на кожу (5).



*Несимметричная верхняя губа.* Исправляем это, придавая помадой совсем новую форму губе, не обращая внимание на естественные контуры. В этих случаях всегда необходимо, чтобы новая форма верхней губы соответствовала нижней (6).



*Небольшое расстояние между носом и верхней губой.* В этих случаях делаем верхнюю губу более тонкой, а нижнюю — более толстой (7).

Для того, чтобы предохранить зубы от разрушения, наложения зубного камня и избежать неприятного запаха изо рта, необходимо регулярно поддерживать гигиену полости рта. После каждого принятия пищи часть ее остается между зубами и начинает разлагаться. Образующиеся кислоты разрушают эмаль зубов, а затем и сами зубы. Так, образуются небольшие дырочки (кариоз), через которые бактерии проникают в зуб. Часто в таких случаях зубному врачу приходится умертвить нерв, чтобы прекратить сильные боли. Иногда в корне зуба развивается хроническое воспаление (гранулема), которое может стать причиной многих заболеваний различных внутренних органов. Вот почему, чтобы избежать более тяжелых осложнений, часто приходится удалять больной зуб.

Поэтому необходимо регулярно проверять у зубного врача состояние зубов и во-время принимать меры при появлении заболеваний.

Зубы мы чистим обычно зубной щеткой и пастой. Эта процедура должна продолжаться не менее 3—4 минут. Неправильно чистить только передние зубы. Необходимо обращать больше внимания на пространство между зубами и удалять оттуда все остатки пищи. При чистке зубов щеткой надо двигать не только слева направо, но и сверху вниз и наоборот. Надо старательно чистить и внутреннюю сторону зубов, так как там отложение зубного камня выражено обычно больше. Особенно важно чистить зубы вечером, так как ночью остатки пищи разлагаются, разъедают зубы, появляется плохой запах. Зубные щетки должны быть сделаны из нетвердой щетины, а не из искусственных волокон (нейлона). Существенное значение имеет также зубная паста, которую мы употребляем.

Советская промышленность производит следующие средства для чистки зубов:

*Порошки:* «Мятный», «Рекорд», «Метро», «Смайда», «Детский», «Особый».

*Пасты:* «Мятная», «Московская», «Хвойная», «Борноглицериновая», «Жемчуг» (содержит витамин С), «Смайда», «Детская».

*Жидкости (эликсиры):* «Зубной эликсир», «Зубной эликсир витаминизированный» (содержит витамин С).

Отсутствие зубов является серьезным косметическим и гигиеническим недостатком, оно делает человека не только некрасивым, но затрудняет пережевывание пищи, ухудшает пищева-

рение. Вот почему отсутствующий зуб следует сразу заменить новым. В настоящее время искусственные зубы могут целиком удовлетворить нашим эстетическим требованиям.

#### ПЛОХОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Плохой запах изо рта нередко является серьезной косметической проблемой. Причины появления этого запаха бывают разными. Чаще всего его причиной является испорченный зуб, в котором происходит гниение. Во многих случаях человек не замечает своего заболевания, и приходится окружающим обратить его внимание на это. Для того, чтобы человек сам мог убедиться в запахе собственного рта, рекомендуем ему выдохнуть в согнутую ладонь и вдохнуть тот же воздух через нос.

Другой причиной появления плохого запаха являются расстройство пищеварения или некоторые заболевания легких. Особенно плохой запах получается при абсцессах легких. Обложенный язык тоже выделяет неприятный запах.

Наиболее часто плохой запах изо рта появляется у того, кто нерегулярно чистит зубы, в особенности по вечерам.

Возможность устранения запаха зависит прежде всего от причины, которая его вызывает. Но, к сожалению, бывают случаи, когда ее трудно открыть, и это принуждает нас употреблять различные жидкости, которые дезинфицируют полость рта и уничтожают плохой запах. Этими жидкостями нужно полоскать рот. Ниже мы даем несколько рецептов этих жидкостей.

1. Салол 1 г, спирта 90° 100 г, мятного масла 2 капли, розовой воды 150 г. 5—10 капель этой смеси помещаются в стакан воды, которой полощем рот.

2. Салол 10 г, спирта 90° 20 г, дистиллированной воды 1000 г. По одной столовой ложке на стакан воды для полоскания.

3. Тимол 3 г, борной кислоты 40 г, дистиллированной воды 1000 г. По одной столовой ложке на стакан воды для полоскания.

Если прибавить к этим дезинфицирующим смесям мятного масла (по одной капле на 100 г жидкости) или розовой воды (50% всей смеси), то можно добиться уничтожения запаха изо рта.

Таким действием обладают некоторые зубные пасты, например, «Хвойная», «Московская» и др., а также зубные эликсиры.

Если после продолжительного употребления этих средств, плохой запах изо рта не исчезает, необходимо обратиться к зубному врачу. Если врач тоже не в состоянии помочь нам, следует обратиться к специалисту по внутренним болезням.

## ШЕЯ

После 30-тилетнего возраста, кожа шеи требует специального ухода. Она постепенно становится дряблой, появляются морщины, двойной подбородок, что делает женщину некрасивой, старит ее. Часто появляются и пятна. Морщины на шее могут появиться и у молодых женщин, которые привыкли держать голову опущенной или спать на очень высокой подушке. Для того, чтобы скрыть этот недостаток, многие женщины вместо того, чтобы следить за кожей шеи, что в этих случаях очень необходимо, предпочитают носить шарфики, и высокие воротнички.

Многие заболевания внутренних органов, таких как печень, желчный пузырь, а также наступление критического возраста, являются причиной появления желтых и темно-коричневых пятен на шее и груди. Иногда эти пятна имеют красный цвет и являются первыми признаками кожного заболевания.

Женщина, если ей за 30 лет, должна следить за состоянием кожи своей шеи. Прежде всего необходимо правильно держать голову. Это имеет большое значение для сохранения формы шеи и правильного хода некоторых физиологических процессов в грудной клетке. При наклонении головы вперед и расслаблении грудной клетки затрудняется дыхание, а передние мышцы шеи становятся дряблыми, кожа обвисает, образуются морщины. Голову нужно держать прямо, грудь — расправлять. В таком положении мышцы не расслабляются и кожа не будет дряблой.

Для сохранения кожи шеи в хорошем состоянии за ней необходим систематический уход. Очень важно регулярно мыть шею вечером перед сном и массировать ее мохнатым полотенцем. Если кожа шеи сухая, моем ее прохладной водой, если жирная — теплой.

Хорошо в течение нескольких минут прodelывать *самомассаж* *шеи*. Делать его нужно следующим образом:

1. Поглаживание верхней части шеи. Это движение совершаем ладонной поверхностью всех собранных пальцев последо-

вательно сначала одной, а затем другой рукой по направлению от правого уха к левому и обратно.

2. Поколачивание верхней части шеи. Верхней поверхностью выпрямленных четырех пальцев (без большого) одновременно обеими руками поколачиваем подчелюстную область. Эти движения вызывают покраснение кожи и повышение ее температуры. Кроме того, они уменьшают количество отложенных там жиров и укрепляют мышцы шеи.

3. Поглаживание подкожной мышцы шеи. Это движение применяется при накоплении подкожных жиров и при двойном подбородке. Ладонной поверхностью кистей обеих рук и выпрямленными пальцами при помощи встречных движений, напоминающих распил, растираем кожу под подбородком и шею. Сначала обе кисти (одна над другой) проделывают растирание кожи в параллельных, но противоположных направлениях, которые встречаются в середине кожной мышцы шеи, под нижней челюстью. Затем это растирание повторяется в правой половине шеи, недалеко от угла нижней челюсти. Потом растирается середина, левая половина шеи и в конце снова середина.

Чтобы кожа шеи хорошо сохранилась, чтобы не появился второй подбородок, нужно делать *гимнастику шеи*. Продолжительность гимнастики шейных мышц бывает различной и зависит от общего состояния организма. Гимнастику надо прекратить, если мы почувствуем усталость, учащенный пульс и затруднится дыхание.

Необходимо хоть раз в неделю уделять больше времени шее. После протирания кожи туалетной водой или туалетным молоком, накладываем на шею несколько компрессов. Теплые компрессы оставляем на коже на 2—3 минуты, затем накладываем холодные, которые держим только 5—10 секунд. Компрессы меняем 2—3 раза. Они наиболее полезны при жирной коже. При очень расслабленной, сухой и морщинистой коже рекомендуем масляные компрессы.

Очень благоприятно действуют теплые масляные компрессы из миндального, прованского или персикового масла. Такой компресс сверху покрывается пергаментной бумагой, затем сухим лингином или ватой, потом обматываем шею полотенцем или бинтом. Этот компресс держим на шее 15 минут.

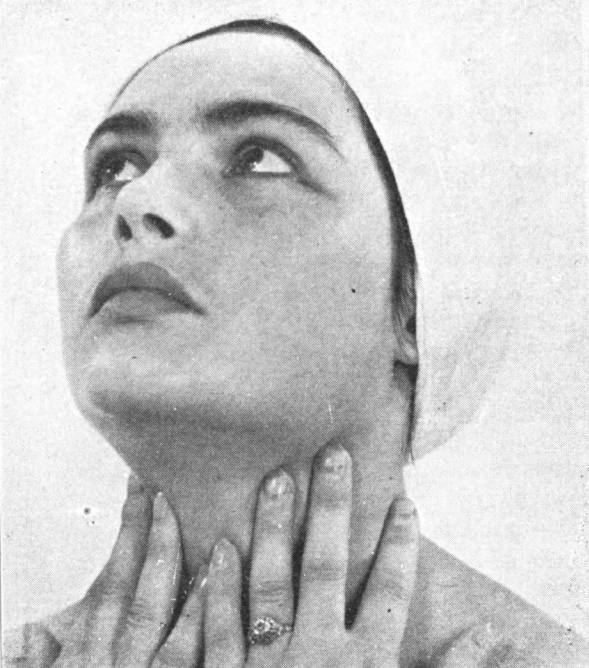
После компресса наносим маску, которая может иметь тот же состав, что и маска для лица, но если необходимо, состав может быть другим. Применяем фруктовые, специальные пи-

Поглаживание верхней части шеи совершаем ладонной поверхностью всех собранных пальцев.



Подкожную мышцу шеи можно «пилить», растирая кожу выпрямленными пальцами обеих рук в противоположных направлениях.





Массируем шею путем многократного поглаживания подкожной шейной мышцы выпрямленными пальцами обеих рук в направлении сверху вниз



Теплые компрессы оказывают на шею благоприятное влияние. Компресс держим на коже 2—3 минуты, затем на несколько секунд сменяем его холодным. Продолжаем это несколько раз.

тательные и отбеливающие маски. При дряблой и морщинистой коже очень хорошо действует следующая маска:

Белок одного яйца соединяем с одной чайной ложкой миндального или прованского масла и соком половины небольшого лимона.

И в конце необходимо напомнить, что всегда при припудривании лица следует пудрить и шею, чтобы между ними не было большой разницы.

#### ГИМНАСТИКА ЛИЦА

Выражение и форма лица зависят от формы лицевых костей черепа и от мимических мышц. Сокращения и расслабления этих мышц меняют форму и выражение лица и придают ему строгий, беззаботный, веселый или грустный вид и т. д. Чтобы эти мышцы были в хорошем состоянии, необходимо и для них, так же как для мышц тела, проделывать определенные упражнения. Результатом гимнастики лица являются повышение тонуса мимических мышц, улучшение их физического состояния, удаление косметических недостатков кожи, как например, морщин, увядания, дряблости, рубцов и пр. Упражняющиеся мышцы увеличивают свой объем. Таким образом, гимнастика определенных мышц лица может изменить и его форму.

Кроме того, мимические мышцы, сокращаясь, приводят в движение кожу лица — она сокращается или расслабляется, а это оказывает влияние на эластические волокна, расположенные в коже. При помощи этих движений кожа лица сохраняет гладкую и эластичную. И наоборот, без систематических упражнений мышцы теряют тонус, а эластические волокна — эластичность. Мышцы становятся мягкими, кожа обвисает, появляются морщины и складки.

Форма лица зависит также и от подкожной жировой клетчатки. Увеличение ее количества придает лицу округлую форму.

Систематическая гимнастика мимических мышц, когда она проводится при участии и под руководством головного мозга, дает очень хорошие результаты. Кроме того, она оказывает очень благотворное влияние и на функции кожи и ее тонус. Активные движения мышц более эффективны, чем движения, вызываемые электрическими аппаратами, предназначенными для массажа, так как центральная нервная система не участвует

**в** несознательных движениях. Они пассивны и проходят чисто механически.

При проведении гимнастических упражнений необходимо удобно сесть на стул и откинуться назад. Кожу лица перед этим смазывать кремом не надо. Необходимо, чтобы она была чистой и сухой, потому что секрет кожных желез должен выделяться свободно. Полезно после гимнастики проделывать одну из косметических процедур — массаж или маску. Сочетание гимнастики с другими косметическими процедурами усиливает ее эффект.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ МИМИЧЕСКИХ И ШЕЙНЫХ МЫШЦ**

Первые пять упражнений укрепляют глазные мышцы, уменьшают отечность под глазами, тонизируют кожу и препятствуют образованию морщин.

1. Плотно закрываем глаза; пауза (считаем до трех), широко раскрываем глаза; пауза. Повторяем это упражнение пять раз.

2. Плотно закрываем и широко открываем глаза: при этом придерживаем круговую глазную мышцу указательным и средним пальцами у наружного угла глаза.

3. Двумя пальцами подтягиваем нижнее веко к верхнему, при этом смотрим вперед; пауза 2 секунды; опускаем веко в нормальное положение.

4. Голову держим прямо и неподвижно. Прodelываем медленные круговые движения глазами сначала влево, потом вправо. Повторяем упражнение 4—5 раз.

5. Голова повернута вперед и неподвижна. Смотрим вперед. Медленно перемещаем глаза до предела влево; пауза (считаем до пяти); возвращаем глаза в исходное положение; пауза. Перемещаем глаза вправо; пауза (считаем до пяти); смотрим вперед (пауза). Таким же образом перемещаем глаза вверх и вниз.

6. Вдыхаем через нос, расширяя при этом крылья носа; выдыхаем через рот.

7. Вдыхаем через рот, зубы сжаты. Углы губ оттянуты в стороны. Выдыхаем через сжатые зубы, губы при этом вытянуты трубочкой.

8. Вдыхаем так же, как и в упражнении 7. Выдыхаем последовательно через левый, а затем через правый угол рта.

9. Вдыхаем через рот, сильно сжав зубы. Выдыхаем через рот, надувая щеки.

10. Вдыхаем через рот, втягивая щеки. Выдыхаем через рот.

11. Медленно вдыхаем через нос, запрокидывая голову назад. Выдыхаем через рот, возвращая голову в исходное положение.

Вдыхаем при исходном положении, когда голова выпрямлена и повернута вперед. Выдыхаем через нос, при этом наклоняем голову вперед к грудной клетке. Возвращаем голову в исходное положение и вдыхаем.

12. Вдыхаем через нос, наклоняя при этом голову к правому плечу, не поднимая его. Возвращаем голову в исходное положение, выдыхая через рот. Упражнение делается так же и к левому плечу.

13. Делаем головой круговой поворот сначала слева направо, затем в обратную сторону.

14. Вдыхаем через нос, сильно поворачивая при этом голову направо. Выдыхаем через рот, возвращая голову в исходное положение. Проделываем то же налево.

Все описанные здесь упражнения необходимо проводить ежедневно. В первых 5—10 сеансах необходимо повторять их по 3—4 раза, а потом доходим до 10 раз за сеанс. Придвойном подбородке и отвисшей коже некоторые упражнения (от 1-го до 11-го) можно проделывать до 15—20 раз за сеанс.

### ПЛЕЧИ

Говоря «плечи», мы имеем в виду переднюю часть шеи, верхнюю часть груди (до бюста), плечи, заднюю половину шеи и почти всю спину.

Кожа плеч обычно такая же, как и кожа лица — сухая или жирная. Ежедневный уход за плечами состоит в обмывании теплой водой с мылом, затем холодной водой, вытирании, смазывании подходящим кремом и легком массаже.

Уход за жирной кожей плеч соответствует уходу за жирной кожей лица. Один-два раза в день вытираем кожу салициловым или резорциновым (1%) спиртом, а вечером употребляем подходящий крем, туалетное молоко или туалетную воду (см. «Средства ухода за кожей»). Перед выходом на улицу открытую часть плеч смазываем подходящим (нежирным) кремом. Полезно летом после чистки кожи принять солнечную ванну. Под действием солнечных лучей на коже образуется равномерный

загар, уменьшается выделение кожного сала, а различные пятна и прыщики на фоне загара становятся менее заметными. Зимой солнечные ванны можно заменить облучением кварцевой лампой.

При сухой коже обмываем плечи прохладной водой, вытираем и смазываем их жирным кремом. Если кожа не переносит воды и мыла, употребляем крем, туалетную воду или туалетное молоко (см. «Средства ухода за кожей»). Полезно раз в неделю на открытую часть плеч накладывать масляный компресс.

С возрастом кожа плеч, как и кожа лица, стареет. Она становится дряблой, на ней появляются морщины и борозды. С расслаблением мышц шеи и груди опускается бюст. Появляются пигментные пятна, в особенности на спине. Солнечные ванны в этом возрасте уже необходимо избегать не только потому, что они увеличивают эти пятна, но и потому, что от них кожа стареет еще быстрее. Чтобы замедлить этот процесс, используют питательные кремы. Необходимо проделявать и массаж плеч, который проводится раз в неделю вместе с массажем лица.

Если платье имеет большой вырез, необходимо сначала нанести на кожу плеч крем, а затем припудрить его. Используем ту же пудру, которой припудриваем лицо, чтобы не было различия.

Раз в неделю делаем массаж плеч (см. ниже), а после массажа накладываем маску. В этом случае используем маску, приготовленную для лица. Обычно накладываем маску одновременно на лицо, открытую часть шеи и плечи.

#### *МАССАЖ ПЛЕЧ*

Массаж плеч необходимо делать одновременно с массажем лица.

Некоторые приемы этого массажа можно совершить самим, другие должны делать массажистка или подруга. Предварительно смазываем шею и плечи кремом для массажа. Массажистка стоит сзади нас.

1. Ладонями медленно поглаживаем кожу над бюстом, двигая руки вверх и к плечам. Концы пальцев доходят до ключиц. Затем такое же поглаживание совершаем в обратном направлении — вниз к бюсту. Оба движения повторяем 4—5 раз.

2. Концами пальцев правой руки с правой стороны, а левой — с левой стороны описываем круговые движения, напоминающие спираль. В сущности, это движение является хорошим растиранием верхней части груди. Таким способом массируем всю переднюю поверхность груди. Процесс продолжается несколько минут.



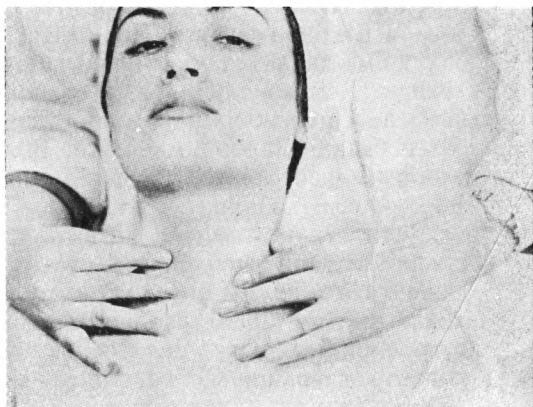
3. Ладонями слегка растираем кожу на боковых поверхностях шеи, двигая ими снизу вверх и в стороны. Концы пальцев обеих рук направлены вниз и движутся одновременно. Совершаем эти движения 7—8 раз.

4. Массируем всей длиной большого и указательного пальцев обеих рук и разминаем кожу мышц, начинающихся сзади ушей и заканчивающихся на верхней границе груди.

5. И в конце поколачиваем в течение 1—2 минут пальцами нижнюю поверхность подбородка и верхнюю часть шеи (без середины).

6. Массаж затылка начинаем с поглаживания (всеми ладонями) верхней части затылка и продолжаем его вниз до спины (7—8 раз). Растирание снизу вверх совершаем тыльной поверхностью полусогнутых в кулак пальцев. Массаж затылка заканчиваем поколачиванием (концами пальцев, в течение 1—2 минут) и вибрационными движениями, которые продолжаются также 1—2 минуты.

После массажа снимаем крем с груди и плеч туалетной водой.



Во время массажа плеч и груди полулежим в кресле или на специальном стуле, а при массировании затылка и спины лежим на животе.

### УХОД ЗА БЮСТОМ

Красивым в наше время считается не маленький, и не очень полный бюст, он должен быть средних размеров и твердым. При помощи гимнастики, начатой в молодом возрасте, спорта и правильного питания можно надолго сохранить форму бюста.

Различаем главным образом три формы бюста:

Дискообразный бюст, встречающийся наиболее часто и сохраняющий долго свою форму, так как имеет широкую основу; округлый бюст, напоминающий яблоко;

конусообразный бюст грушевидной формы, встречающийся наиболее часто у женщин черной расы.

К не очень распространенным аномалиям бюста относятся гладкие или вдавленные соски, которые можно вывести наружу при помощи операции. Кроме того встречаются как очень большой и отвисший бюст, так и маленький, недоразвитый.

Рост бюста начинается с 11—14 лет. Сначала этот процесс идет вокруг зерен, а затем охватывает весь бюст. После появления менструации начинается медленное нарастание жировой ткани и постепенное развитие бюста заканчивается.

Каждая мать должна обратить особое внимание на развитие дочери в этом возрасте. Если бюст слишком быстро становится большим, значит там откладывается слишком много жировой ткани. Позднее такой бюст отвисает. В таких случаях очень помогает подходящий вид спорта, специальные упражнения и более бедная калориями пища. Большое значение также имеет удобный бюстгальтер. Бюстгальтеры всегда следует шить по заказу, а не покупать готовые.

Если девушка плохо развита и у нее маленький и неженственный бюст, необходима богатая витаминами пища, а иногда даже и специальный режим питания. Рекомендуются также усиливающие организм лекарства, содержащие железо, мышьяк, и перемена климата. Если существуют и другие нарушения полового созревания (неправильный менструационный ритм), необходимо провести курс гормонального лечения под руководством врача.

И у женщины в зрелом возрасте различаем три формы бюста, требующие исправления.

1. *Отвисший мягкий бюст.* Очень часто такой бюст образуется после похудения. Кожа такого бюста дряблая, а около соска образуются небольшие складки и морщинки.

Если мы хотим избежать отвисания и расслабления бюста, необходимо, как мы говорили об этом выше, во время оформления бюста носить удобный и сшитый по заказу бюстгальтер. Для женщины зрелого возраста бюстгальтер особенно большое значение имеет во время беременности и кормления ребенка, так как именно в это время бюст деформируется наиболее часто. В это время можно совершать отдельные массажные движения, но ни в коем случае грубый и сильный массаж. Можно применять массаж малой и большой грудных мышц, потому что посредством сухожилий они связаны с молочной железой.

Большое значение имеют гимнастические упражнения.

2. *Слишком большой бюст.* В результате тяжести бюста могут наступить некоторые смущения: боли в пояснице, боли в молочных железах, особенно во время менструации, иногда учащенное дыхание и, наиболее часто, воспаление кожи в складках под бюстом.

Для того, чтобы уменьшить количество жировой ткани, необходимо соблюдать соответствующий режим (см. главу «Ожирение»). Регулярное занятие спортом, физкультура и водные процедуры способствуют уменьшению жировой ткани. Иногда приходится прибегать к гормональному лечению под контролем врача. Наиболее эффективным средством, однако, является пластическая операция. Очень важно, особенно для молодых женщин, чтобы после этой операции молочная железа сохранила способность выделять молоко. Вот почему при этой операции удаляются только избыточные жиры, но не нарушается железистая ткань.

3. *Недоразвитый бюст.* Особенно часто такой бюст бывает у женщин с мужским телосложением. Но нередко он встречается и у женщин со стройной женственной фигурой, но худых и анемичных. В этих случаях большое значение имеет функция яичников и других желез внутренней секреции. Женщинам зрелого возраста в таких случаях показана гормонотерапия. Назначаются также общеусиливающие средства, железо и мышьяк. Очень худым женщинам рекомендуется усиленное питание, что приводит и к отложению жиров в области бюста. Показаны и легкие массажи рукой или вытягивание желез груди посредством

специальных аппаратов. Хорошие результаты дает ионтофорез активизирующих веществ. Молодым женщинам рекомендуются спорт, гимнастика и, в особенности, плавание. Хорошее действие оказывает и холодный душ. В некоторых странах делаются пластические операции, при которых в область бюста далаются пересадки жировой ткани. Пока результаты этих операций не подают больших надежд.

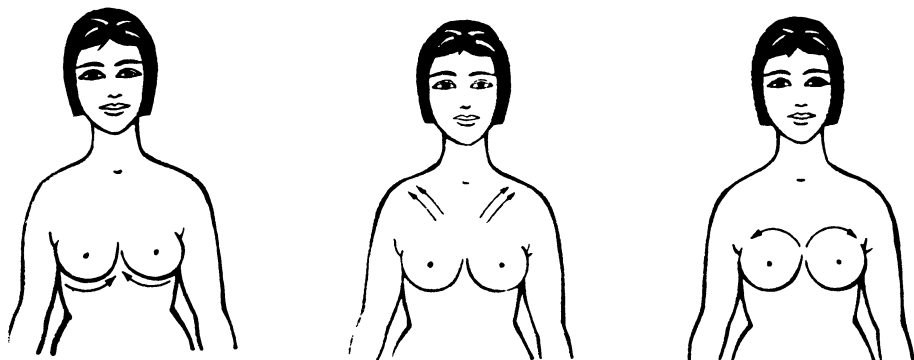
#### МАССАЖ БЮСТА

Охватываем бюст с боку большим и указательным пальцами рук. Ладонями обеих рук массируем сбоку в направлении вниз и к середине. Повторяем это 8—10 раз плавными движениями.

Затем массируем кожу грудной клетки выше бюста. Ладонной поверхностью обеих рук производим не очень энергичный массаж грудных мышц по направлению вверх и кнаружи (к плечам). Прodelьываем 8—10 движений.

Прodelьываем руками не очень энергичные движения около верхней половины бюста. Ладонной поверхностью обеих рук 5—8 раз совершаются полукруговые движения.

Указанные три приема массажа бюста можно комбинировать. Массаж продолжается в течение нескольких минут. Делать его нужно систематически.



*ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЮСТА*

Цель этого комплекса — укрепление грудных мышц и плечевого пояса, которые играют большую роль в положении и состоянии бюста.

1. Из исходного положения параллельно поднимаем руки вперед до уровня плечей. Ладони повернуты вверх, на них лежат два одинаково тяжелых предмета (толстые книги). Отводим руки максимально в стороны и снова возвращаем их вперед. Проделываем упражнение 5—10 раз.

2. Садимся на стул. Руки, раздвинутые в стороны, на уровне плечей, также держат одинаковые тяжести. Из этого положения проделываем руками круговые движения в направлении назад. Постепенно увеличиваем диаметр окружности. Через 10—15 движений меняем направление вращения рук (вперед), затем постепенно (после 10—15 движений) уменьшаем размер окружности до первоначальной.

3. Из исходного положения параллельно выпрямляем руки, ладони повернуты друг к другу. Берем в ладони толстую книгу. Не двигая тела, постепенно поднимаем выпрямленные руки максимально вверх, затем опускаем их вниз. Проделываем упражнение 10—15 раз.

4. Исходное положение — упор лежа, ладони упираются в пол, локти повернуты в стороны. Медленно выпрямляем руки в локтевых суставах. Положение тела прямое. Тело упирается в пол только руками и пальцами ног. Затем медленно сгибаем руки в локтевых суставах и опускаем тело на пол. Проделываем это движение 5—10 раз.

5. Садимся в кресло. Руки согнуты в локтевых суставах и опираются на ручки. Выпрямяем ноги. Выпрямяем руки, приподнимая все тело, как это делается на брусках. Затем снова сгибаем руки до первоначального положения. Это упражнение очень полезное, но и очень трудное, поэтому оно требует предварительной тренировки.

Для успокоения и отдыха заканчиваем гимнастический комплекс несколькими дыхательными движениями.

ЧИСТЫЕ И КРАСИВЫЕ РУКИ

В одной старой поговорке говорится, что возраст женщины можно узнать по ее рукам и шее. Это верно! Но уход за руками имеет не только эстетическое, а и гигиеническое значение. Обычно руки загрязняются гораздо чаще и больше остальных частей тела. Кроме того, они постоянно находятся под воздействием холода, тепла или химических веществ. Чтобы кожа рук была всегда мягкой, чистой и эластичной, необходимо проявлять о ней больше забот.

Если во время работы руки загрязняются не особенно сильно, то мы моем их перед каждым принятием пищи прохладной водой с мылом. Но если руки пачкаются больше, моем их чаще и более тщательно. Однако, частое мытье рук требует дополнительного ухода за ними, для чего необходимы время и средства. Вот почему на первом месте должна стоять задача сохранить чистоту рук. У каждой женщины есть старые кожаные перчатки, которые необходимо одевать перед чисткой печи или другой грязной работой. Кроме того, есть много удобных резиновых перчаток, которые предохраняют руки при стирке, мытье посуды или пола, очистке овощей и другой подобной работе. Если в данный момент у нас нет в распоряжении таких перчаток, следует предварительно хотя бы смазать руки каким-либо жиром или жирным кремом. Для сохранения ногтей покрываем их тонким слоем мыла, которое потом легко смывается.

Частое мытье рук холодной водой плохо влияет на кожу. Она становится грубой, шершавой, начинает шелушиться. Поэтому руки, так же как и лицо, следует мыть прохладной водой или водой комнатной температуры (15—20°). После мытья рук следует хорошо их вытереть, в противном случае кожа от холодного воздуха становится грубой и трескается. Людям некоторых профессий (врачам, зубным врачам, рабочим на производстве и т. д.) приходится часто мыть руки. Это в значительной степени обезжиривает кожу, так как на руках она содержит мало сальных желез, а на ладонях их вообще нет. Мытье рук горячей водой еще более обезжиривает кожу. После горячей воды кожа быстро высыхает, трескается, начинает шелушиться и инфицируется.

Чем чаще мы моем руки, тем нейтральнее должно быть мыло. Мыло домашнего производства и стиральное мыло содержат в большом количестве щелочные вещества, которые удаляют с кожи все жиры, даже и тот минимальный слой, который защищает ее от вредных микроорганизмов и придает ей эластичность. Поэтому следует употреблять туалетное мыло. Но все же после мытья рук рекомендуем намазывать их одной из следующих смесей:

1. Боракса 0,5 г, глицерина 25 г, меда (пчелиного) 5 г, воды 50 г. Несколько капель смеси растираются на коже рук до полного высыхания.

2. Глицерина и воды по 20 г (при значительной сухости кожи).

3. Глицерина 20 г, воды 40 г, лимонного сока 5 г.

Легче всего после мытья рук мылом, растереть на коже несколько капель уксуса или лимонного сока для нейтрализации щелочных веществ, которые остались на коже от мыла.

Для ежедневного смазывания хорошо действует и следующая смесь:

Глицерина 15 г, нашатырного спирта 0,5 г, одеколона 10 г, воды 25 г.

Для смягчения кожи рук кроме глицерина можно употреблять крем-желе «Юность», «Глицерин-желе» или следующие кремы: «Детский», жидкий крем «Бархатный» и «Лосьон АДФ».

Если кожа рук подвергается значительному высыханию и грубеет или если она от природы сухая, для ее смягчения и закрытия пор рекомендуем утром и вечером смазывать ее следующей смесью:

Глицерина 10 г, боракса 0,5 г, танина 0,20 г, воды 50 г.

Необходимо после вечернего мытья наносить на еще влажные руки какой-либо жир — прованское, сливочное, подсолнечное масло или даже смалец. Значительно лучше поддерживают кожу следующие смеси:

1. Глицерина, персикового масла, ланолина и вазелина по 10 г.

2. Глицерина 50 г, спирта 95° 10 г, нашатырного спирта 5 г.

Чтобы поддерживать руки в хорошем состоянии, очень помогают систематические массажи и маски. Наиболее полезно маску накладывать непосредственно после массажа. Особенно

благоприятное воздействие оказывает парафиновая маска, намазываемая на хороший (питательный и жирный) крем. Она делает кожу гладкой и мягкой. Парафин накладываем широкой щеточкой, пока он еще горячий, только на тыльную сторону рук. Чтобы не увеличить потоотделение, ладони не смазываем. Питательные маски для рук имеют тот же состав, что и маски для лица. Перед массажем и маской необходимо тщательно вымыть и дезинфицировать руки.

*НЕКОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ РУК*

У женщин старше 40 лет часто после продолжительной работы на солнце, на тыльной поверхности рук появляются *пигментные пятна*, которые трудно можно удалить даже при помощи сильных отбеливающих средств. В этих случаях прежде всего необходимо беречь руки. Образовавшиеся уже пятна (и в более молодом возрасте) отбеливаем, прибавляя к веществам, которыми моются руки, 3% перекиси водорода или немного лимонного сока, или вытирая пятна ваткой, смоченной одной из этих жидкостей. Хорошо отбеливает кожу огуречный сок, а также вода, в которой был вымыт очищенный картофель.

В холодную погоду на руках некоторых женщин появляется так называемое *ознобление*. Наиболее часто это заболевание выражается в появлении синюшных пятен на пальцах, отеков и даже эрозий. Женщины, у которых наблюдается склонность к этому заболеванию, должны при первом же похолодании погоды ежедневно делать теплые ванны для рук в продолжении 10—15 минут. Еще полезнее добавлять в воду немного квасцов или кору черемухи.

Другим способом лечения этого состояния является опускание рук на  $\frac{1}{2}$ —1 минуту в теплую, а затем сразу же в холодную воду. Совершаем это 6—7 раз. Эта процедура является чудесной гимнастикой для кровеносных сосудов кожи, которые постепенно привыкают сами суживаться и расширяться в зависимости от окружающей температуры. После этой процедуры растираем руки камфоровым спиртом, а при выходе на улицу одеваем перчатки.

*Покраснение рук* бывает от рождения или появляется позднее. Причины этого заболевания бывают различными — внутренними и внешними. Для нормализации пониженного напряже-

ния кровеносных сосудов (что привело к появлению покраснения) массируем руки, облучаем их ультрафиолетовыми или инфракрасными лучами, проводим диатермию, гимнастику пальцев, накладываем маску и т. д. Все это, однако, проводится после предварительного совета с врачом.

Маски для рук обычно состоят или из протертого сырого картофеля или пшеничной муки, разбитой со свежим молоком (добавляем и немного лимонного сока) (см. Отбеливающие маски). Кроме того, рекомендуются водные процедуры со сменой температуры воды (как против ознобышей) с последующим растиранием камфаровым спиртом или лимонным соком.

### **УХОД ЗА НОГТЯМИ**

Руки надо мыть регулярно, но чтобы совсем удалить с них микроорганизмы, нужно не менее раза в неделю подрезать ногти. Если, однако, ногти вырезать очень глубоко, можно повредить кожу под ними, что приведет к инфекции, а потом и к более серьезным осложнениям. Края правильно подрезанных ногтей должны быть гладкими и закругленными.

Загрязнение под ногтями удобнее всего вымывать щеткой или очищать ногтечисткой. Употребление этого инструмента абсолютно необходимо в особенности для женщин с длинными ногтями. Верхушка ногтечистки должна быть тупой, чтобы не поранить ею кожу. Перед употреблением обтираем инструмент спиртом или одеколоном. Ножичек или ножницы, которыми мы подрезаем выросшую около ногтя кожу, обязательно следует дезинфицировать, так как при этом можно задеть и соседнюю ткань. Эти ничтожные ранения могут вызвать упорные гнойничковые или грибковые заболевания, требующие иногда продолжительного лечения или даже удаления ногтей. Если во время подрезывания кожи порежемся, необходимо немедленно смазать ранку йодом, спиртом или, по крайней мере, одеколоном.

Кожицу около ногтей вырезаем потому, что она может сама отделиться от ногтя. В этих случаях образуются заусеницы, может появиться и воспаление. После вырезания кожицы дезинфицируем эти места одеколоном или спиртом и смазываем их борным вазелином.

Если мы хотим придать ногтям блеск, нужно смазать их уксусом, лимонным соком или покрыть специальным лаком для ногтей.

Отбеливания ногтей и удаления желтых пятен на пальцах курящих добиваемся посредством вытирания их перекисью водорода или одной из следующих смесей;

1. Глицерина 2 г, перекиси водорода 10 г.
2. Боракса 3 г, розовой воды 30 г.
3. Глицерина 10 г, розовой воды 40 г, перекиси водорода 50 г.
4. Глицерина 10 г, пергидроля 12 г, дистиллированной воды 40 г.

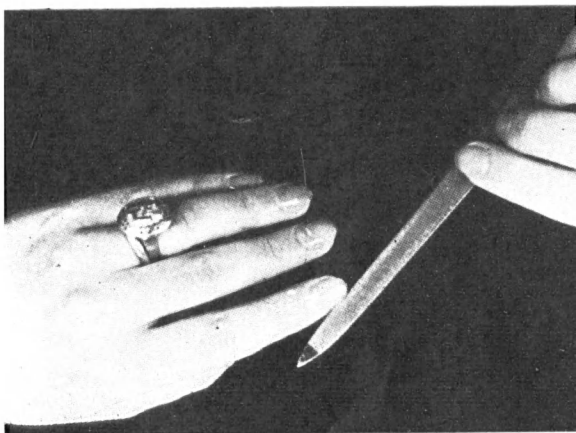
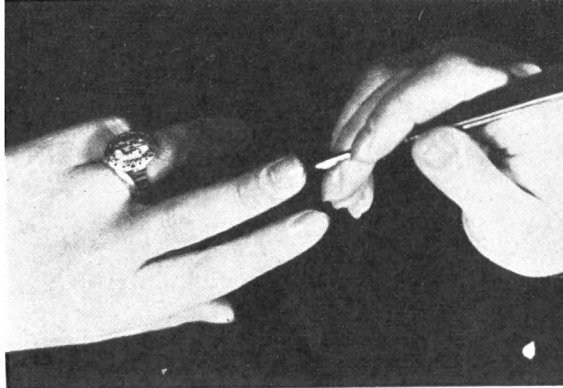
При появлении на ногтях борозд, точковидных ямочек, белых точек и других изменений, необходимо обратиться к врачу — специалисту по кожным болезням.

Если ногти имеют вогнутую форму или концы пальцев становятся утолщенными и похожими на барабанные палочки, необходимо обратиться к специалисту по внутренним болезням.

#### МАНИКЮР

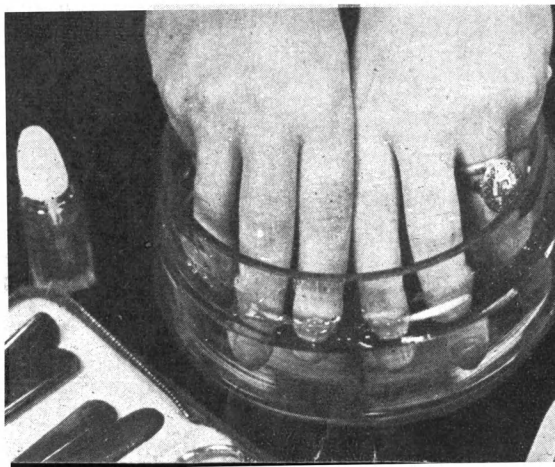
Необходимо раз в неделю или, по крайней мере, раз в две недели делать маникюр. Его можно сделать самим или для этого следует обратиться к специалисту в косметическом салоне. Ниже мы описываем способ, по которому делается маникюр.

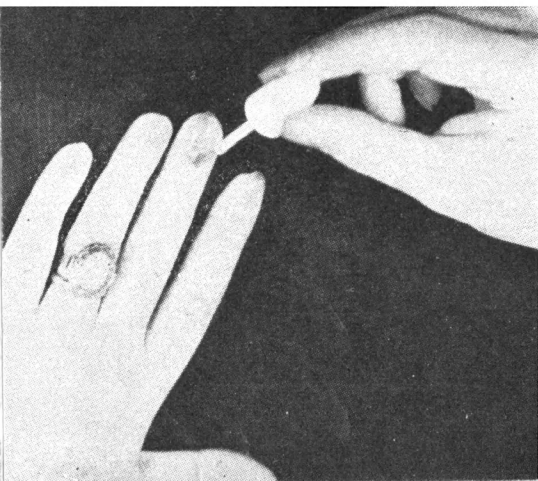
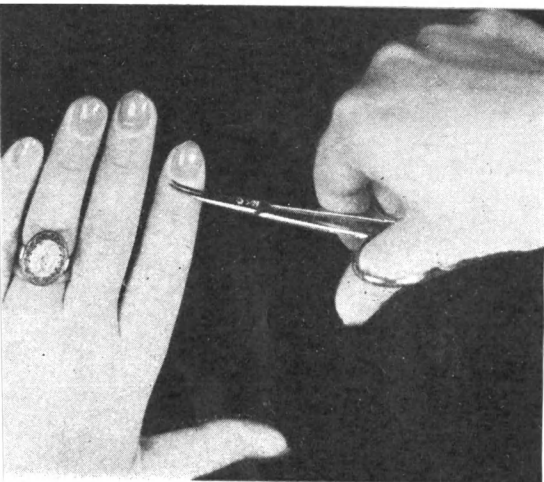
Сначала начинаем с чистки остатков лака при помощи ацетона или какого-либо другого специального препарата. Если ногти слишком длинные, укорачиваем их специальной металлической пилкой. В случае, что для этой цели мы употребляем ножницы, необходимо предварительно размягчить ногти в прохладной мыльной воде, так как в противном случае на них образуются трещинки. В настоящее время широкое применение находят металлические пилки. Не рекомендуем глубоко подпиливать ногти, так как это может привести к ранению кожи. Форма ногтей зависит от формы руки, от профессии и, конечно, не на последнем месте, от желания и вкуса самой женщины. Не рекомендуется оставлять слишком длинные ногти, потому что они легко ломаются. Слегка заостренные и овальные (миндалевидные) ногти, концы которых выступают немного над концами пальцев, являются наиболее подходящими для женщины любой профессии. Пальцы со слишком короткими ногтями, не защищающими их в достаточной степени, выглядят короткими и грубыми.



Манипуляция маникюра начинается с вычищения пространства под ногтями при помощи специального инструмента. Маленькой пилочкой им придается желаемая форма.

После подпиливания ногтей кончики пальцев погружаются в чашку с теплой мыльной водой с целью размягчения кожицы в основании ногтей.





Тупым шпателью кожицы отодвигаются и приподымаются от ноктей. Затем они срезаются маникюрными ножничками или ножиком. Для блеска ногти намазываются лаком. Намазывание начинаем с корня ногтя.

После подпиливания опускаем концы пальцев в ванночку с мыльной водой для размягчения кожицы около ногтей. Для более легкого удаления этой кожицы смазываем складку ногтей жирным кремом и тупым инструментом открываем луночку. Для этой цели используем тупой конец инструмента, сделанного из пластмассы, дерева или металла. Сильно отросшую кожуцу срезаем маникюрным ножичком. Остатки кожи удаляем слегка изогнутыми маникюрными ножницами. С боков ногти вырезаются и оформляются специальными клещами. Если в нашем распоряжении есть химический удалитель кожицы, обмакиваем обернутую ваткой палочку в это вещество и смазываем ею кожу. Через некоторое время (различное для различных очистителей) кожа совсем легко удаляется. Затем споласкиваем пальцы водой и нейтрализуем остатки щелочи уксусом или лимонным соком. Химические очистители можно употреблять только при достаточно крепких и здоровых ногтях, так как это вещество растворяет часть ногтей, отчего они становятся тонкими и ломкими.

Вот состав одного из очистителей:

*Поташа 2 г, глицерина 10 г, дистиллированной воды 88 г.*

Для того, чтобы придать ногтю блеск, существуют различные средства. Лак для ногтей бывает самых различных нюансов — от бесцветного до темнокрасного, матового или прозрачного. Перед тем как покрыть ногти лаком, надо их высушить и удалить с них жиры. Лак начинаем наносить с корня ногтя, оформляя сначала его заднюю дугу, затем красим боковые части, а потом середину. Белые, не покрытые лаком луночки в моду не вошли. Их можно не красить только при употреблении бесцветного или светло-прозрачного лака. При употреблении темного лака можно оставить с боков небольшие некрашенные линии.

Лак задерживается дольше, если ногти покрыть еще одним слоем бесцветного лака.

Лак не только украшает ногти, но и предохраняет их от воздействия некоторых вредных веществ, с которыми человек сталкивается в процессе работы. Умелое употребление лака делает руки более нежными.

Некоторые женщины проявляют повышенную чувствительность к смолам, которые содержат лаки. У них появляется трудно излечимая экзема не только около ногтей, но и по всему телу. Эту повышенную чувствительность может констатиро-



вать врач. Таким женщинам обычно рекомендуют не покрывать ногти лаком.

В некоторых странах производятся покрывающие для ногтей, которые приклеиваются после смазывания водой их нижней поверхности. На сломанные и некрасивые ногти помещают искусственные, приготовленные очень умело. Такие ногти трудно отличить от естественных.

Если мы покрываем ногти лаком и тем привлекаем к рукам внимание окружающих, надо особенно хорошо следить за их состоянием.

Цвет лака тоже имеет большое значение. Он всегда должен гармонировать с цветом губной помады, волос, глаз и соответствовать возрасту. Молодые женщины обычно употребляют более светлые и яркие тона, а пожилым рекомендуем более темные.

## УХОД ЗА НОГАМИ

### ГИГИЕНА НОГ

За ногами тоже нужен систематический гигиенный уход. Их кожа, в особенности на ступне, очень богата потными железами. В теплую погоду ноги обильно потеют и быстро загрязняются. Больше всего грязи собирается между пальцами, где пот испаряется наиболее медленно. Поэтому эпидермис в этих местах быстро размягчается, шелушится и разъязвляется. Небольшие язвы и трещинки, появившиеся на коже, часто инфицируются гноеродными микроорганизмами или грибами.

Появляются различные осложнения, которые мешают при ходьбе, лечатся труднее и медленнее и мешают при работе.

Для того, чтобы избежать этого, необходимо регулярно мыть ноги — летом каждый день, а зимой хотя бы два раза в неделю. Ноги моем в прохладной воде мылом, а потом обливаем их холодной. Затем энергично вытираем их сухим полотенцем, обращая особое внимание на пространство между пальцами. Рекомендуем также припудривать их после мытья следующей пудрой:

*Салициловой кислоты 1 г, борной кислоты 5 г, квасцов в порошке 15 г, талька 50 г.*

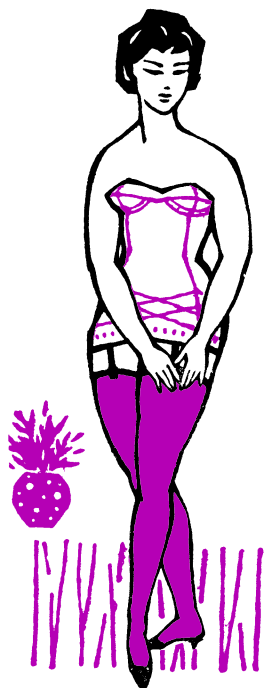
Чтобы смягчить и легче удалить роговой слой эпидермиса на ступне и особенно на пятках, рекомендуются горячие мыльные ванны для ног. Полезно, особенно при сухой коже, часто смазывать подошву каким-либо жиром (подсолнечным или сливочным маслом или жирным кремом), который смягчает кожу и мешает накоплению толстого рогового слоя на пятках.

Люди, работающие стоя, часто по вечерам чувствуют напряжение, боли и жжение в подошвах. Эти симптомы появляются вследствие нарушения кровообращения. Советуем в этих случаях принимать горячие ванны для ног, опустив ноги на 10—15 минут в максимально горячую воду, что приводит к расширению кровеносных сосудов и улучшению кровообращения. Усталость и напряжение ног проходят и при их массаже. Рекомендуем в таких случаях спать, положив ноги на небольшую подушку.

#### **ЧУЛКИ И ОБУВЬ**

Состояние и гигиена ног в значительной степени зависят от чулок и обуви. Нормально кожа ног выделяет по 15—20 г пота в день, а при повышенной потливости — до 60 г. Поэтому чулки должны пропускать воздух и впитывать пот. Этим условиям в наибольшей степени отвечают шерстяные и хлопчато-бумажные чулки. Чулки из капрона или нейлона не впитывают пот и затрудняют его испарение, поэтому женщины, страдающие избыточной потливостью ног, должны их избегать. Краски, которыми окрашены чулки, могут вызвать у некоторых женщин даже воспаление кожи (дерматит).

Женщинам необходимо придерживать чулки на ногах специальными резинками, прикрепленными к поясу. Круглые ре-



зинки перетягивают ноги, нарушают кровообращение и способствуют появлению расширения вен и других заболеваний.

Чулки необходимо часто менять. Их нельзя оставлять в туфлях, потому что так они не могут высыхать и проветриваться.

Обувь для гигиены ног имеет еще большее значение. Прежде всего она должна быть удобной, должна соответствовать форме подошвы, не затруднять при ходьбе и, на втором месте, должна быть красивой. Узкая обувь сжимает пальцы, нарушает кровообращение, портит походку, часто становится причиной появления мозолей и накопления рогового вещества на ступне. Туфли на высоком тонком каблучке и с острым носом, которые носят сейчас многие, ставят ногу в совсем неудобное и неестественное положение, быстро ее утомляют.

Мы не рекомендуем носить на работе туфли, каблуки которых выше 5,5—6,5 см. Высокие каблуки запрещаются при: плоскостопии, неправильном своде стопы, искривлении позвоночника или при боли в нем, частых мигренях, беременности, физической усталости, при искривлении задних частей тела (лордозе).

Высокий каблук рекомендуется при высокой стопе, при росте менее 165 см, при узких щиколотках, высоких икрах, коротком теле для удлинения фигуры. Высокий каблук всегда необходим, если мы в шляпе.

Гигиеническая обувь должна быть сделана из мягкой кожи и должна иметь достаточно толстую подметку, для предохранения подошвы от влаги и неровностей почвы. Легкая обувь с широкими вырезами способствует хорошему проветриванию ног и быстрому испарению пота летом.

Резиновая обувь или обувь на резиновой подошве затрудняет проветривание ног и, в особенности летом, приводит к обильному потению, а это, со своей стороны, может легко привести к простуде.

Для гигиены ног рекомендуются и солнечные и морские ванны, так как они регулируют потоотделение.

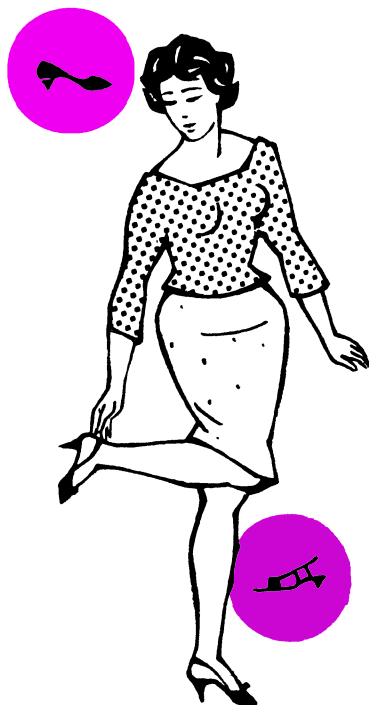
## ПЕДИКЮР

Ногти ног нужно поддерживать в таком же состоянии, как и ногти рук, с той разницей, что их нужно вырезать не в овальной форме, а по прямой линии, чтобы избежать их врастания в кожу по бокам. Если для вырезания ногтей используются ножницы, нужно попарить ноги в горячей воде, чтобы на ногтях не образовались трещинки. Рекомендуются для этой цели, если ногти утолщены, употреблять пилочку. В таком случае ноги нужно парить после подпиливания ногтей.

Кожицу ногтей осторожно оттягиваем назад, так как на маленьких пальцах они покрывают довольно большую часть ногтевой пластинки. Затем вырезаем кожицу специальными ножницами.

При наличии некрасивых и непоправимых дефектов пальцев или ног следует избегать окрашивания ногтей лаком.

Цвет лака для педикюра, так же, как и лак для ногтей рук, должен гармонировать с тонами одежды. Наиболее часто употребляется один и тот же лак и для маникюра, и для педикюра. Наносим лак после тщательной чистки и оформления ногтей. Делаем педикюр раз в месяц.



## КОСМЕТИКА В РАЗЛИЧНОМ ВОЗРАСТЕ

### КОСМЕТИКА В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

Возраст с 14-ти до 16-ти лет характеризуется началом полового созревания. Под влиянием половых гормонов появляются волосы на лице, в подмышечных впадинах и в половой области. Юноша постепенно становится мужчиной, а де-

вушка — женщиной. Но вместе с этим появляются жирная кожа, себорея и юношеские угри. У молодых девушек появляется стремление подражать взрослым и быть похожими на взрослых женщин, что часто заставляет их употреблять различные косметические средства, которые им абсолютно не нужны, и даже вредны в их возрасте. Кожа здоровой девушки обыкновенно свежая, нежная, эластичная и упругая, функционирует нормально. Губная помада, крем и пудра могут только нарушить ее нормальное состояние и преждевременно ее состарить. Каждая девушка должна знать, что ничего так не красит ее, как ее молодость.

Косметические процедуры и лечение необходимо применять только при сильно выраженных точечных угрях — «черных точках», обыкновенных угрях и себорее.

#### *КОСМЕТИКА В ПЕРИОД ЗАВЕРШЕНИЯ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ*

Возраст от 17-ти до 25-ти лет характерен завершением полового созревания женщины, когда она находится в расцвете своих душевных и физических сил, и ее внешность соответствует состоянию здоровья. В этом возрасте здоровая женщина не нуждается в специальных косметических процедурах. Она должна заботиться прежде всего об укреплении здоровья и применять общий гигиенический уход за кожей посредством спорта, туризма и нормальной гигиенической жизни. Сохраняя свое здоровье и молодость, она надолго сохранит и свою красоту.

В этот период, наполненный интенсивным трудом и сильными переживаниями, большое значение имеет гигиена тела. Оно всегда должно быть чистым. Купаться необходимо в мягкой или смягченной воде. Лицо следует мыть вечером немного теплой водой и мылом, и споласкивать затем прохладной. Ежедневное купание, если этого не требует характер работы, не обязательно, но купаться хотя раз в неделю необходимо. Купаться нужно в воде, нагретой до 35—38°. Затем обливать все тело прохладной водой (19—24°). С гигиенической точки зрения принимать душ более правильно. В ванну, наполненную теплой водой, входить надо постепенно. Если сердце не вполне здорово, вода в ванне должна доходить до пояса.

Жирный крем (как средство защиты) нужно употреблять перед солнечной ванной, во время спортивных занятий и ту-

ристских походов, когда большую часть времени мы находимся на воздухе, на ярком солнце или в ветренную погоду, а также при очень сухой коже.

Волосы следует мыть раз в неделю мягким мылом или шампунем. Их необходимо регулярно расчесывать, а утром и вечером массировать щеткой или подходящим гребнем.

Нормальная пища, в состав которой входит большое количество фруктов и овощей, благоприятно отражается на здоровье и красоте.

В этот период грим должен быть совсем легким. Он необходим, чтобы подчеркнуть красивые черты лица и прикрыть косметические дефекты. Пудру можно употреблять только после 25-ти лет и то в незначительном количестве. Брови и ресницы подкрашивать можно. Следует расчесывать их специальной щеточкой и смазывать раз в неделю вечером касторовым маслом.

В этот период рекомендуются, главным образом, фруктовые маски. Гигиенический массаж делать можно. Лечебный массаж делается только при косметических недостатках.

#### *КОСМЕТИКА В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ*

Этот период охватывает возраст от 25-ти до 40 лет, когда на лице женщины начинают появляться первые морщины, двойной подбородок и седые волосы. Появление этих признаков говорит о том, что для того, чтобы молодо выглядеть, нужно уделять больше времени своей внешности.

Употребляя косметические средства и процедуры, мы стремимся замедлить процесс старения кожи, задержать появление морщин и борозд, сохранить эластичность кожи. Грим маскирует дефекты кожи.

Для сохранения эластичности и плотности кожи применяем различные маски и кремы, в состав которых входят витамины, гормоны и другие вещества.

Против появления морщин и борозд применяем подходящий массаж и гимнастику лица (см. «Гимнастика лица»). В появлении морщин значительную роль играют движения мышц лица (мимика). Одни движения мы совершаем сознательно (смех, плач, гримасы). Такие движения можно в некоторой степени ограничить. Часто именно они являются главной причиной появления на лице и шее морщин и борозд. Такие движения совершаем, когда при плохом зрении стараемся разгля-

деть подробности без очков и щурим глаза, когда в солнечную погоду, зимой или летом (в особенности в горах) не пользуемся дымчатыми очками и т. д. Если при помощи душевного спокойствия нам удастся уменьшить мимику лица, ранние морщины могут или целиком исчезнуть, или уменьшиться.

Общий гигиенический уход за кожей тела и лица в этот период не изменяется. Грим теперь уже применяется чаще. Однако, вечером его необходимо удалять при помощи туалетного молока или туалетной воды. Полезно мыть лицо прохладной водой, содержащей пену туалетного мыла.

Немало забот создает женщинам в этом возрасте предрасположение к полноте и даже ожирению. С этим явлением боремся при помощи различных диет, физкультуры и туризма (см. главу «Ожирение»).

Против избыточного потоотделения рекомендуем употребление в пищу большого количества простокваши, а вечером — чашку чая с 2 чайными ложками прованского масла в продолжение 10—15 дней. Под влиянием потоотделения кожа становится неэластичной, вялой, серой и быстро стареет.

И в этом возрасте для красоты и здоровья женщины большое значение имеет гигиенический режим, разумное питание, спорт и туризм.

#### *КОСМЕТИКА В ПЕРЕХОДНОМ ВОЗРАСТЕ*

Период между 40 и 50-ью годами обычно считается периодом физиологически наступающего старения, «отцветания». Часто он сопровождается грустью по уходящей молодости, и это еще больше отражается на внешности.

Если в этот период женщина не заботится о своем здоровье, оно начинает постепенно ухудшаться, понижается деятельность яичников, появляются различные заболевания, как например, высокое кровяное давление, кожные болезни и т. д. Женщины становятся раздражительными или, наоборот, грустными, меланхоличными. А плохое душевное состояние плохо отражается на внешности женщины и этому нельзя помочь никакими косметическими процедурами или средствами, поэтому очень важно восстановить во-время душевное равновесие.

В этом возрасте иногда приходится делать пластические операции, которые удаляют морщины, двойной подбородок, мешочки под глазами и другие недостатки. Однако эффект после операций исчезает через 4—5 лет, и операции приходится повторять.

Рекомендуется каждый день в течение 10 минут делать легкий массаж лица, подбородка и шеи. Употреблять надо жирные дневные и ночные кремы, содержащие жиры животного происхождения, так как функции сальных желез кожи уменьшаются. По этой же причине пудру нужно употреблять как можно меньше или вообще ее не употреблять.

Вечером снимаем с лица грим смесью, состоящей из  $\frac{1}{3}$  свежего молока и  $\frac{2}{3}$  дистиллированной или кипяченой воды.

Для того, чтобы количество морщин не увеличивалось, носить очки при сильном солнце или во время работы теперь уже нужно обязательно. Брови и ресницы надо расчесывать щеточкой и часто смазывать касторовым маслом.

Нужно уделять большое внимание и правильному питанию. Необходимо уменьшить в пище количество жиров и увеличить количество молока и молочных продуктов.

Большую пользу приносят прогулки и туризм. Частый, хотя и не продолжительный, отдых благоприятно отражается на лице женщины. Никотин и алкоголь быстро старят кожу и уменьшают ее эластичность.

Сильный ветер зимой и летом ухудшает состояние кожи, поэтому необходимо его избегать.

Хорошо раз в неделю накладывать на лицо маски из овощей или лекарственных растений.

Наиболее эффективным средством против седых волос в этот период является их окрашивание.

#### *КОСМЕТИКА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ*

В возрасте после 50 лет требуется особый косметический уход за кожей. В этот период начинается и естественное возрастное увядание кожи. Изменяются уже не только ее поверхностные слои, но и более глубокие. Функция половых желез уменьшается, и постепенно перестают выделяться их важные для организма гормоны. Обмен веществ в организме понижается. Начинается атрофия некоторых органов и систем. Все это находит внешнее выражение в перемене состояния кожи.

Деятельность сальных желез ослабевает, кожа становится сухой, и ее нужно смазывать дополнительно жирным кремом, накладывать на лицо масляные маски, обтирать его свежим, молоком и т. д.

Необходимо уменьшить до минимума употребление пудры, в особенности сухой, так как она еще больше сушит и без того сухую кожу пожилой женщины.

Против пониженной эластичности рекомендуется более продолжительный и энергичный массаж.

Грим следует избегать, так как он оказывает плохое действие на кожу. Гримировать лицо можно на совсем короткий срок в специальных случаях, когда мы идем в театр или на концерт.

Если складки кожи, морщины или дефекты выражены очень сильно, если есть двойной подбородок и мешочки под глазами, можно обратиться за помощью к хирургу, занимающемуся пластическими операциями. Но эффект этих операций и в этом возрасте очень непродолжителен. Их применение оправдывает себя только тогда, когда этого требует характер профессии (у артисток, балерин и т. д.) или когда женщина выглядит на много старше своих лет.

Нельзя, однако, думать, что пластические операции могут совсем омолодить женщину. Они только немного улучшают ее внешность. Нельзя и совсем неестественно стремиться выглядеть 30-летней, если уже перевалило за 60. Каждый возраст красив по своему и имеет свой смысл. И если мы прибегаем к косметическим средствам, то это делается только для того, чтобы как можно дольше сохранить естественный для возраста вид лица.

Нельзя забывать в конце концов, что человек неизбежно подчинен биологическим законам. Мы должны стремиться сохранить красоту, главным образом, путем укрепления здоровья, улучшения материальных и культурных условий жизни и сохранения душевного равновесия и трудоспособности — главного условия хорошего здоровья, долголетия и красоты.

## *ПРАВИЛЬНОЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ*

Красивая и стройная фигура имеет большое эстетическое значение для женщины. Красивая женщина должна бытьстройной, подвижной и грациозной. В юношеские годы, связанные с занятием спортом, участием в туристских походах, работой в поле или на строительных объектах, у всех женщин, развивающихся нормально, оформляется стройная и гармонически сложенная фигура. Но после того, как женщина начинает работать и выходит замуж, образ ее жизни в корне меняется. Работа многих женщин не связана с какими-либо движе-

ниями и физическим напряжением. Несколько лет такого образа жизни — и многие женщины полнеют или, наоборот, худеют, сгорбливаются, плечи их опускаются, появляется атрофия мышц. Молодая женская фигура теряет свои красивые и привлекательные формы.

Перед каждой женщиной возникает вопрос, почему это происходит и как сохранить фигуру молодой и стройной. В наши дни наука точно и подробно отвечает на эти вопросы.

Установлено, что количество мышечных волокон с возрастом уменьшается, мышцы становятся тонкими и дряблыми, атрофируются. Эластичность мышц уменьшается, увеличивается количество сухожильных волокон. Поэтому пожилые люди становятся неповоротливыми, сутулятся, их кожа становится морщинистой и дряблой. Этим процессам старения можно противодействовать физическими упражнениями. Если наша жизнь не связана с физической работой, то для сохранения как здоровья, так и красоты тела и лица, гимнастические упражнения абсолютно необходимы.

Гимнастические движения стимулируют кровообращение и питание мышц, повышают обмен веществ, улучшают деятельность кожных желез, замедляют процессы атрофии, укрепляют мышцы. Тело становится подвижным, движения — уверенными, согласованными и точными, развивается ловкость и появляется смелость. Становится красивой осанка, повышается настроение. Человек становится здоровым, жизнерадостным, веселым, а лицо — приятным и молодым. Старость приходит позже. Но правильное телосложение имеет и физиологическое значение. Из-за продолжительного неправильного положения тела или расслабления одной или другой группы мышц могут образоваться различные искривления позвоночника. От этого суживается грудная клетка, лопатки выдаются наружу, бюст становится дряблым и отвисает, живот увеличивается и отвисает тоже, фигура портится, становится некрасивой.

Для сохранения правильной и красивой фигуры главную роль играют мышцы спины, живота и седалища.

Так, если ослабевают мышцы спины, голова опускается, позвоночник искривляется, грудная клетка суживается, а это затрудняет работу сердца и легких.

Ослабевание мышц живота может привести к опусканию его органов (желудка, почек и т. д.) и к нарушению их функций. При значительной слабости мышц передней стенки живота может появиться грыжа.



Мышцы живота вместе с седалищными мышцами поддерживают таз и позвоночник в нормальном положении.

Таким образом, для того, чтобы сохранить стройность фигуры, необходимо развивать силу этих мышц путем строго определенных гимнастических упражнений.

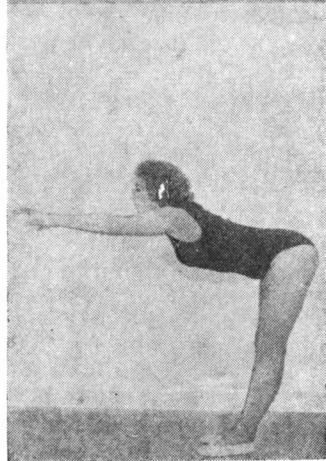
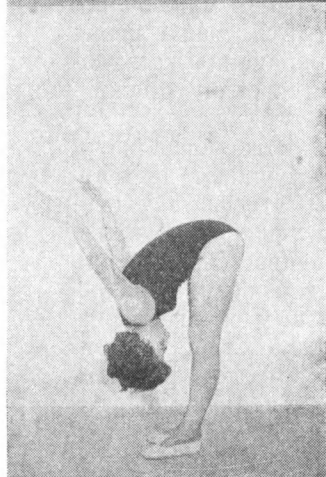
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
СОХРАНЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО  
ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

1. Из исходного положения поднимаем левое колено, стоим на пальцах правой ноги. Выносим с размахом руки с обернутыми наверх ладонями вниз и назад, делаем выдох.

Опускаем левое колено в исходное положение. Вытягиваем руки над головой (ладони повернуты вперед), вдох. Прodelываем, все сначала, поднимая правую ногу. Повторяем упражнение 14—16 раз.

2. Наклоняем, максимально тело вниз, поднимая руки назад и вверх. Большие пальцы повернуты внутрь. Выдох.

Выпрямляем тело до горизонтального положения. Поднимаем руки до



крайнего переднего положения, смотрим вперед. Вдох. Колени выпрямлены. Повторяем упражнение 8—10 раз.

3. Стоим на коленях, наклоняем тело назад. Вдох.

Выпрямляем тело до исходного положения, выдох.

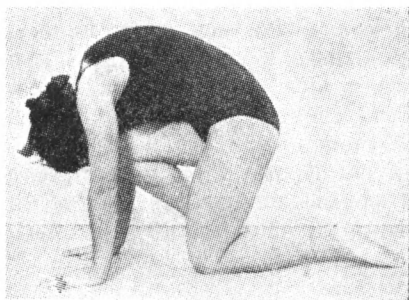
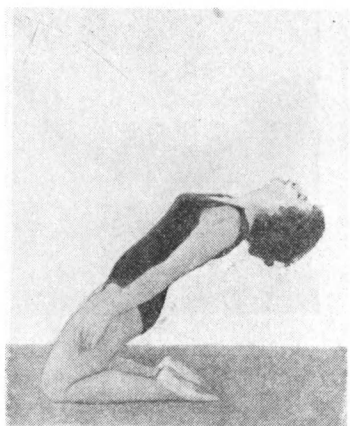
В течение всего упражнения голова, тело и таз являются как бы продолжением бедер. Повторяем упражнение 7—8 раз.

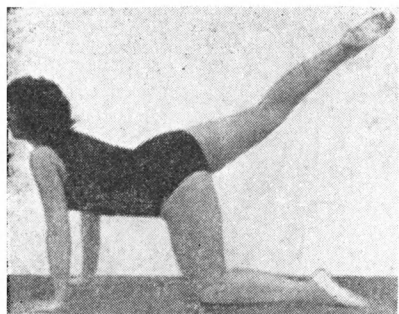
4. Из положения на коленях садимся на пятки, руки вытянуты в стороны. Опускаем левую руку вниз и кладем ладонь под правую лопатку. Правую руку поднимаем наверх и кладем ладонь между лопатками.

Повторяем упражнение, меняя руки. Движения выполняем медленно и плавно. Повторяем упражнение 8—10 раз.

5. Из сидячего положения, опираясь руками в пол сзади, сгибаем колени и наклоняем их влево (к полу), возвращаем ноги в исходное положение. Проделываем то же самое вправо.

Поднимаем обе выпрямленные ноги вверх и медленно опускаем их на пол. Это упражнение предназначено для





уменьшения жировой ткани в области живота. Повторяем его 14—16 раз.

6. Из положения на коленях, опираясь руками о пол, наклоняем туловище вперед, сгибая руки и касаясь грудью пола. Голова поднята вверх, выдох. Возвращаем тело в исходное положение, вдох.

При наклонении тела вперед вся тяжесть падает на руки. Повторяем упражнение 8—10 раз.

7. Из положения на коленях, опираясь на руки, поднимаем правое колено вперед, выгибаем спину в форме дуги, наклоняем голову вперед и вниз, пока лоб не коснется колена; выдох.

Отводим правую ногу назад, резко поднимаем голову и грудь; вдох; возвращаем тело в исходное положение.

То же самое проделываем и левой ногой. Повторяем 14—16 раз.

8. Из стойки «смирн» оподпрыгиваем на месте на правой ноге с согнутой в колене левой ногой.

Проделываем то же самое, отводя прямую ногу в сторону. Повторяем упражнение 20—22 раза. Последовательно меняем но и.

Этот комплекс гимнастических упражнений охватывает, главным образом, мышцы спины, живота, поясницы и ног. Он приводит в движение все большие суставы тела, которое становится не только стройным, но и гибким и подвижным.

#### ГАРМОНИЧЕСКИ РАЗВИТАЯ ФИГУРА

Для того, чтобы фигура считалась гармонически развитой, необходимо, чтобы она отвечала определенным пропорциям. Трудно установить идеальные пропорции. Понятия о гармонии тела менялись в течение различных исторических эпох. Они в значительной степени зависят и от субъективных взглядов людей, от их вкуса. Кроме того, и тело человека с возрастом меняется. Его формы зависят от профессии, образа жизни, питания, наследственных, национальных и расовых факторов.

Поэтому с течением времени тело меняет свой вес (рост при этом не меняется), но все-таки оно может сохранить гармонию своих форм. Для ориентировки в этом отношении можно иметь в виду таблицу № 1, в которой, как мы считаем, взяты во внимание наши условия труда, быта и соблюдаются правила сохранения здоровья.

Другие считают, что вес человека, независимо от его возраста (от 25 до 50 лет), должен быть в пределах не более 3 до 4 кг вне нормы. Сохранение этой небольшой разницы, конечно, возможно, но при определенном режиме, в сочетании со спортом, туризмом, умеренным употреблением пищи, контролированием веса и т. д. Когда вес женщины превышает нормальный на 1—3 кг, считаем ее полной, на 4—6 кг — довольно полной. Если вес на 1—3 кг ниже нормального, говорим, что женщина худая; на 4—6 кг — очень худая. Так, при росте 160 см, если нормальный вес в пределах 56—58 кг, то от 59 до 61 кг женщина считается полной, от 62 до 64 кг — довольно полной, от 55 до 53 кг — худой и от 53 до 51 кг — очень худой.

На таблице № 2 указаны размеры окружности шеи, плеч, грудной клетки (выше бюста), талии, бедер и икр в зависимости

Таблица № 1  
*Вес женщины в различном возрасте в зависимости от роста*

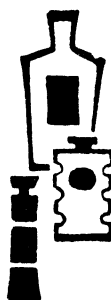
Рост в см	Вес в килограммах в различном возрасте						
	17—18 лет	19—24 года	25—29 лет	30—34 года	35—39 лет	40—44 года	45—50 лет
155	53	55	56	57	59	60	61
156	53,5	55,5	56,3	57	59	60	61,5
157	54	55,5	57	58	59,5	60,5	62,3
158	54,5	56	57,5	59	60	61	62,5
159	55	57	58,5	60	61	62	63
160	55,5	57,5	59	61	62	63	63,5
161	56,5	58	60	61,5	62,5	63,5	64,5
162	57	59	61	62	63,5	64,5	65
163	58	60	61,5	62,5	64	65	65,5
164	59	61	62	63	65	66	67
165	59	61,5	62,5	64	65,5	66,5	67
166	60	62	63	64,5	66	67	68
167	60,5	62,5	64	65,5	67	68	68,5
168	61	63	65	66	67,5	68,5	69
169	62,5	63,5	65,5	66,5	68	69	70,5
170	63	64,5	66	67	68,5	70	71
171	63,5	65,5	67	68	69,5	70,5	71,5
172	64	66	68	69	70	71	72

от роста и веса женщины с нормально и гармонично развитой фигурой.

Таблица № 2

*Окружность различных частей тела в зависимости от роста и веса*

Рост в см	Вес в кг	Окружность в см						
		шея	плечи	грудная клетка	талия	бедра	бедро	икры
151	51—53	31,5	95	83,5	61,5	91,5	49	32
152	51—53	32	95,5	84	62	92	49,5	33
153	52—54	32	96,5	84,5	62,5	92,5	50	33
154	52—54	32	97	85	63	93	50,5	33
155	53—55	32	97,5	85	63	93,5	50,5	33
156	53—55	32,5	97,5	87	63,5	94	50,5	33
157	54—56	32,5	99	87	63,5	94,5	51	33,5
158	55—57	32,5	99	87	64,5	95,5	51	33,5
159	55—57	33	99	87	65	95	51,5	34
160	56—58	33	100	87,5	65	95,5	51,5	34
161	56—58	33	100	87,5	65	95,5	51,5	34
162	57—59	33	100	87,5	65,5	96	51,5	34
163	58—60	33	101	88	65,5	96	52	34
164	58—60	33,5	101	88	66	96	52	34
165	59—61	33,5	101,5	88	66	96,5	52,5	34,5
166	60—62	33,5	101,5	88,5	66	96,5	52,5	34,5
167	60—62	33,5	101,5	88,5	66	97	52,5	34,5
168	61—63	33,5	101,5	88,5	66	97	53	34,5
169	62—64	33,5	101,5	88,5	66,5	97	53	34,5



ОДЕЖДА, УКРАШЕНИЯ, ДУХИ

КАК МЫ ДОЛЖНЫ ОДЕВАТЬСЯ

ОДЕЖДА И ХОРОШИЙ ВКУС

Современная мода исходит прежде всего из того, что более всего удобно с точки зрения практичности и гигиены. В нашей стране, где большая часть женщин участвует в социалистическом строительстве, необходимо, чтобы они одевались не только элегантно и красиво, но и практично. Два раза в год — весной и осенью — модельщики всего мира вырабатывают свои новые модели. Журналы мод показывают женщинам фасоны одежды, обувь, прически и украшения. В них можно найти фасон для ежедневного платья, вечернего туалета, спортивной и домашней одежды и пр. Но что из всего этого выбрать? Исходя из того, что у нее уже есть и из материальных возможностей, женщина сама должна решить, что она сошьет себе к наступающему сезону. Очень часто молодые жен-

щины задают себе вопрос, когда необходимо одеть данное платье, и какой цвет больше всего им идет.

Молодые женщины могут одеваться более модно и в более светлые тона. Пожилым рекомендуем одежду более убитых тонов и такого покроя, который прикрывал бы их недостатки — чрезмерную полноту или, наоборот, худобу. Как известно, мода меняется очень часто. Вот почему, исходя из того, что модно в данном сезоне, мы должны выбрать подходящий фасон для нашей фигуры и возраста. Экстравагантные фасоны, очень короткие или очень длинные платья быстро перестают быть модными, они непрактичны. Поэтому женщина с более ограниченными средствами не должна стремиться к экстравагантности. Конечно, можно одеваться очень дорого и модно, но в то же время безвкусно. Если данный модный фасон не подходит к нашей фигуре или шляпа не гармонирует с платьем (или пальто), мы будем выглядеть не особенно хорошо, независимо от цены платья. Очень важно критически смотреть на собственные платья. Не всегда фасон, который идет другим женщинам, идет и нам. Вот почему, когда мы покупаем себе что-нибудь новое, надо сначала посмотреться в зеркало и решить, идет ли данный фасон нашей фигуре и цвету лица. Хороший вкус выражается в правильном выборе фасона и цвета данного платья. Когда мы покупаем новую вещь, в особенности дорогую (пальто или костюм), мы всегда должны иметь в виду платья, которые у нас уже есть и с которыми будем носить эту вещь.

Рисунок на ткани и фасон платья зависят от его предназначения и от сезона. Расцветка ткани должна подчеркивать красивые линии фигуры и прикрывать ее недостатки. Ткани с мелким рисунком рекомендуем полным и невысоким женщинам, а ткани с крупным рисунком и цветами — высоким. При выборе ткани, даже для дешевого летнего платья, следует иметь в виду цвет кожи лица, глаз, волос, полноту и остальные качества нашей внешности. Основной тон пестрой ткани не должен нарушать общую гармонию остальных цветов. Нужно знать также, что одноцветные ткани подходят для многих фасонов — сборочек, складок, узких и широких юбок, для рукавов кимоно. Пестрые ткани больше подходят для летних платьев на каждый день, а из одноцветной ткани хорошего качества можно сшить вечернее платье. В последнее время официальные платья шьют и из пестрых тканей.

При выборе фасона платья, костюма и пр. необходимо всегда иметь в виду овал лица и фигуру. Например, если материал в полоску, то на платье художавой женщины полосы должны иметь поперечное направление, а полной — продольное. Форма декольте тоже зависит от шеи. Если шея длинная, то декольте должно быть меньше, а если короткая, то больше. Очень полным и очень худым женщинам большое декольте вообще не идет.

При низко расположенном бюсте талию необходимо немного опустить. Если бюст небольшой, следует немного набрать спереди материал, а если большой, то надо избегать широкие и набранные блузки. Рукав кимоно больше идет художавым женщинам. Он придает грудной клетке ширину. Полные женщины должны носить платья с обычным рукавом.

Мы не должны носить широкие юбки, если окружность бедер большая. Юбка должна быть прямой и для разнообразия внизу можно прибавить несколько складок или плиссе. При короткой талии можно шить платья с неотрезной талией или немного ее удлинять. При низкой талии необходимо искусственно укоротить ее в платье. В этих случаях уместно носить и широкий пояс, который слегка приподнимает талию.

#### ДОМАШНИЕ ПЛАТЬЯ

Домашние платья прежде всего должны быть удобными. Но надо, чтобы они были и элегантными. Молодые женщины могут носить дома брюки. Более солидным и полным женщинам брюки не идут. Длинные пеньюары не удобны для работы. Их одевают только рано утром, пока занимаются туалетом. Ни в коем случае нельзя принимать в халате гостей. Некоторые женщины поступают неправильно, выходя в халате на улицу. Дома удобно носить кофту и юбку, сшитые из недорогого материала, которые можно часто стирать.

Пижама и ночные рубашки одевают только для сна. Не следует носить их и днем. Летом мы обычно их шьем из тонкого материала, зимой — из байки, фланели и др.



Платье для работы должно быть удобным, практичным и соответствовать характеру работы. Если для нашей работы специальной одежды не требуется, можно носить обычные ежедневные платья, отвечающие сезону и моде. Конечно, и ежедневные платья должны быть элегантными, но и не экстравагантными. На работу нельзя одевать платье с большим вырезом, нельзя одевать на себя и слишком много украшений. Для работы удобны юбка и кофта или костюмы из легкой ткани, которые можно носить без блузки. Очень практично иметь костюмчик в талию с двумя юбками — прямой и плиссированной. Полные женщины должны носить платья прямого покроя, и такие же, прямого покроя, а не широкие, жакеты.

Если мы хотим, чтобы наш туалет имел спортивный вид, можно с юбкой носить жакет или короткое пальто.

#### ПЛАТЬЯ ДЛЯ ПЛЯЖА

Эти платья шьем из легких и пестрых хлопчато-бумажных тканей. Очень удобно платье типа сарафана с легким жакетиком, которое можно носить и в городе.

Можно сделать себе несколько различных костюмов, подходящих для теплых летних дней, особенно когда мы отдыхаем на море. Например, очень красиво и практично иметь юбку, застегивающуюся спереди, купальник и жакетик из одной и той же ткани или платье, застегивающееся спереди и купальник тоже из одинаковой ткани. Удобен как для пляжа, так и для прогулки в горах сарафан, оставляющий спину и плечи открытыми. Для моря и гор также подходят брюки, заканчивающиеся немного ниже колен. Их, конечно, можно носить

только на прогулку, а не в ресторане или в гостинице, где к ужину необходимо переодеться в подходящее платье. Брюки не идут очень полным женщинам, поэтому они должны заменить их подходящей спортивной юбкой.

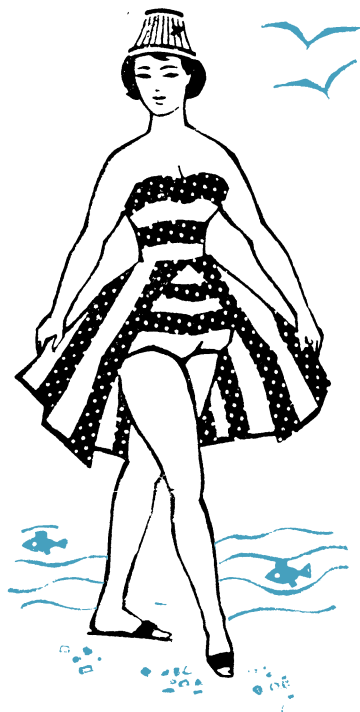
#### *ПОСЛЕОБЕДЕННЫЕ И ВЕЧЕРНИЕ ПЛАТЬЯ*

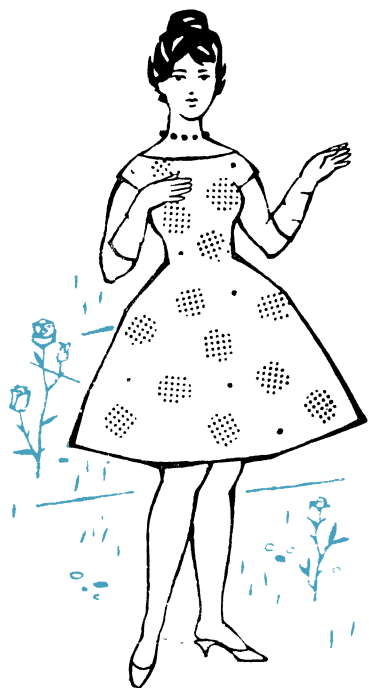
Они должны соответствовать сезону и случаю — прогулке, театру, кино, приему гостей и т. д. Костюм остается всегда элегантным и удобным видом верхней одежды. Начиная от классического английского фасона и кончая различными французскими фасонами, костюм продолжает быть любимым туалетом каждой женщины. Но и здесь необходимо знать, что форма и длина жакета зависят от фигуры женщины.

Худым и стройным женщинам рекомендуются жакеты в талию, а иногда они могут быть и довольно короткими. Полным женщинам больше идут прямые и более длинные жакеты. Как мы уже говорили, очень практичен костюм с двумя юбками — прямой и плиссированной. Когда мы хотим одеться спортивно, одеваем плиссированную, и наоборот, если надо быть элегантной, одеваем прямую. Очень удобно для каждой женщины платье без рукавов и жакет из того же материала. В таком туалете можно пойти в театр, кино или в гости.

Хорошо иметь так называемое платье из двух частей или тонкий костюм, жакет которого шит без подкладки. Такой туалет можно сшить из темно-синего шелка или рипса. В нем можно пойти на концерт, в театр и другие более официальные места.

Летние послеобеденные платья шьем из легких и пестрых тканей. Для этих случаев подходят хлопчато-бумажные, сатирированные, шелковые или нейлоновые ткани.





Длинные вечерние платья одеваются только в очень торжественных случаях — на бал, прием или свадьбу. В остальных случаях обычно носят короткие официальные платья. Для этой цели подбираются различные ткани, начиная с искусственных жаккардовых или нейлоновых и кончая чистым шелком. Вечерние платья с очень большим декольте, с плечиками или без них носят с дополнительным жакетом или шалью.

Нельзя забывать, что туфли, сумка, перчатки и украшения всегда должны соответствовать туалету.

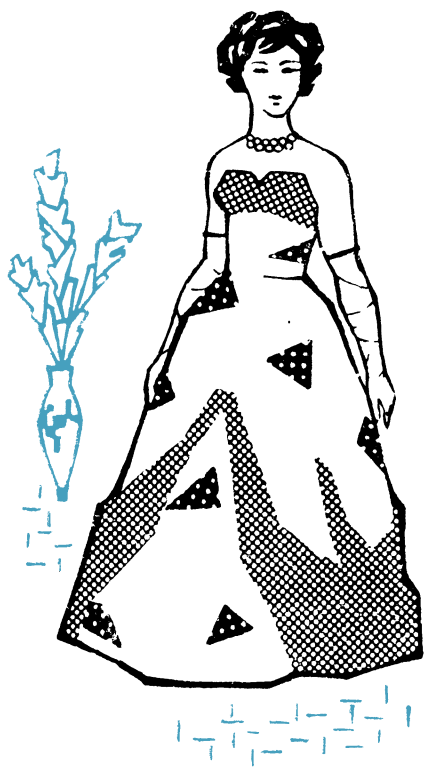
Цвет платья во всех случаях необходимо выбирать с особым вниманием. Советуем придерживаться более мягких, пастельных тонов. Блондинкам больше идут синие, светлозеленые, желтые и оранжевые, а брюнеткам — более

свежие тона: различные нюансы красного, желтого, оранжевого и зеленого цветов. Черноволосым женщинам хорошо подчеркивать цвет их волос красными нюансами туалета. Кроме того, им идут белые, некоторые тона светло-синего, желтого и розового цветов.

Все сказанное до сих пор о выборе цвета материала очень схематично. Необходимо знать, что если лицо женщины имеет желтоватый оттенок, то ей ни в коем случае нельзя иметь синие или сине-зеленые оттенки в туалете. Розовый цвет, который так идет молодым девушкам, совсем не подходит взрослым и пожилым женщинам. Платья серого цвета можно носить в любое время и при различных случаях. Он очень идет женщинам с синими или темными глазами. Многие кареглазые женщины любят коричневый цвет. Он однако старит женщину. Не всегда нужно руководствоваться только тем, какие цвета сейчас в моде. Надо выбирать тот цвет, который больше всего идет нам. Для официальных случаев всегда очень подходит черный цвет, он всегда моден. Но если цвет лица женщины темный и необхо-

димо его освежить, можно пойти на оперу, в театр или на концерт и в платье другого цвета.

Надо всегда помнить, что для того, чтобы женщина выглядела хорошо одетой, большое значение имеют и туфли. К спортивной одежде больше идут туфли на низком каблуке. В официальных случаях туфли должны быть на высоком каблуке, и цвет их должен соответствовать цвету всего туалета. Очень красиво, когда туфли, сумка и перчатки одного цвета. Женщинам с полными ногами не советуем носить туфли на очень тоненьком каблучке. Низкие женщины должны носить туфли на более высоком каблуке, а высокие — на более низком.



#### КАКИЕ УКРАШЕНИЯ ИДУТ НАМ

Женщины все больше начинают носить украшения, особенно к официальным туалетам. Известно, что красиво сделанный цветок, нежное кольцо или брошь придают туалету еще большую элегантность. В одной французской поговорке говорится: «Самое хорошее украшение — это хороший вкус женщины». Одевать сразу много и различных украшений — нехорошо. Это говорит о плохом вкусе. Каждая женщина должна знать, что иногда только одного кольца или серег достаточно для того, чтобы освежить туалет. Не всегда нужно одевать одновременно кольцо и серьги. Если вырез платья небольшой, лучше одеть или только кольцо или только серьги, если же декольте большое, можно одеть и то, и другое. Молодые девушки

гоже любят украшения, но им больше идут модные пестрые бусы.

Всегда при покупке украшения необходимо подумать о том, идет ли оно нашему лицу и с каким платьем мы его оденем. Очень некрасиво, когда к праздничному туалету одевают несколько различного вида украшений. В этом случае необходимо выбрать только самое подходящее. Вечером эффектны свежащиеся броши или серьги с искусственными камнями. Их, однако, нельзя носить днем. К платью на каждый день идут более простые брошки или бусы, которые должны гармонировать с платьем. Спортивный свитер нельзя носить с бусами или дорогими браслетами. К элегантному вечернему платью не идут большие мужские часы. В этом случае лучше заменить их элегантным браслетом, не обязательно золотым.

Одеваясь к балу или к другому торжественному случаю, украшения с блестящими камнями можно вплести в волосы. Это придает прическе особую праздничность.

#### *ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ВЫБРАЛИ ДУХИ*

Духи, употребляемые в наше время, имеют длинную историю. Египет, Сирия, Вавилония, Индия и другие страны были производителями ряда благовонных продуктов (мускуса, амбры, мирры, шафрана, алоэ, розовой воды и др.). Любили пользоваться благовониями и древние греки и римляне. В средневековье на острове Кипре были произведены духи «Шипр». Из древней Италии духи перешли во Францию, а оттуда распространились по всем странам Европы.

В наши дни духи широко вошли в быт. Поэтому перед каждой женщиной стоит вопрос: какие духи употреблять и как пользоваться ими.

Прежде всего необходимо знать, что различные духи обладают неодинаковой силой и продолжительностью действия аромата. Различают три основных стадии запаха духов: начальный запах, основной (серединный) и остаточный. О духах нельзя судить сразу после их употребления. Качества духов проявляются только через 15—20 минут. Это и является основным (серединным) ароматом, который чувствуется в продолжение 20—25 часов. Затем его сила уменьшается и в течение последующих 10—15 часов можно уловить остаточный аромат. При оценке качеств духов необходимо иметь в виду тот факт, что наше обоняние привыкает к аромату употребляемых ду-

хов и через некоторое время мы перестаем чувствовать их запах. Вот почему не правы те женщины, которые твердят, что качество употребляемых ими духов ухудшилось. Правильно высказаться о стойкости духов могут только те лица, которые не привыкли к этому аромату.

Для правильного восприятия аромата духов имеют большое значение состояние организма, климатические и сезонные факторы. Прежде всего духи надо наносить на чистую и здоровую кожу и волосы. У молодых людей органы, в том числе и органы обоняния, работают лучше, поэтому в этом возрасте следует употреблять более легкие и нежные духи. Для восприятия аромата имеет значение и настроение человека. Даже самые лучшие духи неприятны, если они связаны с плохими воспоминаниями. Ароматы духов чувствуются лучше весной и летом, чем осенью и зимой. Поэтому летом употребляем легкие и нежные духи, а зимой более тяжелые и сильные.

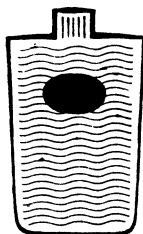
Запах духов должен гармонировать с одеждой, возрастом и обстановкой, для которой они предназначены. Стойкость запаха духов зависит в значительной степени от ткани, на которую наносятся духи. Натуральный и искусственный шелк, нейлон и капрон плохо удерживают запах духов, а шерсть и плюш — очень хорошо. Внешность женщины, цвет ее волос, запах ее тела должны подсказывать ей, какие духи ей нужно употреблять. При употреблении тяжелых и сильных духов в теплую и влажную погоду, когда ароматы духов сливаются с запахом пота, получается очень неприятный запах. Как неудобно ехать или работать в ярком платье, так же в этих случаях нельзя употреблять и сильных, тяжелых духов. Для белого или светлого платья подходят мягкие и легкие духи (Жасмин, Роза и др.). С черным платьем гармонируют строгие запахи («Красная Москва», «Осенний лес», «Цветок Грузии», «Пиковая дама»). Не следует душиться духами с сильным запахом, собираясь на бал, в театр, на обед, на работу, в поездку, особенно в теплую, солнечную погоду. В сырую погоду (особенно около реки) можно душиться крепкими резкими духами



(«Подарочные», «Гвоздика» и др.), так как речные испарения и аромат цветов и травы в значительной степени приглушают запах духов. Никогда не душийте волосы, руки и шею, если вы приглашены на обед или ужин. В этих случаях необходимо нанести совсем немного духов на платье. Если вы идете на танцы, тоже избегайте духи с сильным и пряным запахом. Вообще старайтесь не душиться слишком много. Скромность в одежде и чувство меры в употреблении духов — признак хорошего тона и вкуса. Сильные духи не всегда лучшие. Выбирайте духи с тонким, легким и нежным запахом.

Как мы должны употреблять духи? Духи употребляются по каплям, ими ни в коем случае не надо обливаться. Концентрация их паров в воздухе должна иметь свой предел, в противном случае их аромат становится неприятным. Когда вы душиетесь, необходимо думать и об окружающих. Для того, чтобы не привыкнуть к запаху данных духов, можно менять их. Наносить духи прямо на кожу вредно: это может вызвать воспаление. Если же наносить духи прямо на платье, то могут остаться пятна. Поэтому обычно пришиваем лоскуток шерстяной ткани или плюша к внутренней стороне платья и отдушиваем его. Под влиянием теплоты тела и испарения аромат духов распространяется по всему платью.

В продаже существует огромный ассортимент духов самых разнообразных типов, оттенков и тонов (см. приложение в конце).



*КОСМЕТИЧЕСКИЕ НЕДОСТАТКИ КОЖИ*

*СУХАЯ КОЖА*

Сухая кожа лица довольно частое явление у женщин. За нею нужен постоянный умелый уход, так как она очень чувствительна и быстро стареет. Обычно сухость кожи вызывается недостаточным выделением кожного сала и усиленным испарением влаги с ее поверхности.

Если кожа лица не очень сухая и не шелушится, она приятна на вид, потому что бывает гладкой, тонкой, матовой и нежной. При правильном уходе в этом состоянии она может сохраниться надолго. Без ухода поверхность кожи постепенно становится все суше и шелушится все больше. Уменьшается ее эластичность, и она становится дряблой. Постепенно появляются морщинки, сначала маленькие, едва заметные (у наружных углов глаз), а потом и более заметные (на лбу, около губ и т. д.).

Количество выделяемого кожного сала непостоянно. Даже у одной и той же женщины может существовать большая разница в выделении сала, что зависит от возраста, пищи, деятель-

ности нервной системы и желез внутренней секреции, условий труда и быта и т. д. У некоторых людей этих желез в коже меньше от рождения или они менее активны. Кожа обезжиривается и в результате неправильного гигиенического ухода за ней — частого мытья мылом, мытья перед выходом на улицу, недостаточного вытирания после мытья и т. д. Сухость кожи увеличивается и вследствие частого пребывания на ветру и солнце, от резкой перемены температуры. Чрезмерное употребление различных пудр, кремов, одеколона, спиртовых растворов также приводит к обезжириванию кожи.

Количество воды в коже также непостоянно и зависит от возраста, общего состояния организма, профессии и др.

Состояние нервной системы тоже влияет на выделение сала и пота. При некоторых психических и нервных заболеваниях деятельность этих желез может усиливаться или наоборот ослабеть. Чаще всего сухой бывает кожа лица, что наблюдается в зрелом и пожилом возрасте. Кожа у блондинок обычно суше, чем у брюнеток.

Нередко бывает и так, что на одних участках кожа может быть сухой, а на других — жирной. Иногда жирный участок кожи становится с течением времени сухим.

Для предохранения сухой кожи от неприятных последствий необходимо рано (с 25—30-летнего возраста) начать серьезный уход за ней. Даже если уже наступили серьезные изменения кожи, умение и постоянство в уходе могут привести к хорошим результатам.

Важную роль в уходе за сухой кожей играет умывание. Необходимо или почти, или совсем отказаться от мыла. Если же мы употребляем мыло, то оно должно быть очень жирным или по крайней мере, нейтральным. Такими качествами обладают «Детское» мыло, мыло для бритья, ланолиновое, глицериновое и др. Лучше мыть лицо только вечером перед сном. Если мы умываемся утром, накопившийся за ночь жир удалится и кожа становится более чувствительной к неблагоприятным внешним условиям — ветру, солнцу, холоду и пр.

При чувствительной сухой коже детское и борно-тимоловое мыло можно применять не чаще раза в неделю и то, если кожа переносит его. Умывание мылом можно заменить «масляными умываниями» жидким кремом «Бархатный», лосьоном АДФ или кремом «Детский». Если необходимо тщательнее очистить лицо, можно заменить мыло мыльным кремом для бритья. Перед умыванием с мылом советуем намазать кожу

небольшим количеством крема «Детский», «Ланолиновый» или «Питательный».

Умываем лицо слегка согретой или прохладной водой (10—20°). Жесткую воду следует смягчать.

В домашних условиях можно мыть лицо следующим образом:

в 200 г кипящей воды наливаем 50 г молока; снимаем смесь с огня и оставляем на несколько часов (на ночь) до образования осадка. Верхнюю часть смеси сливаем, смачиваем в ней ватку и обтираем лицо.

Если кожа начинает шелушиться, мыло можно заменить отрубями — пшеничными, овсяными, рисовыми или миндальными. Сначала моем лицо прохладной водой. Затем насыпаем на ладонь 1—2 столовых ложки отрубей, заливаем их теплой водой и образовавшейся кашцей обтираем лицо. Сразу же после этого опять моем лицо прохладной водой. Если у нас есть время, оставляем кашцу в течение 5—10 минут на лице, а затем умываемся. Отруби не только очищают кожу, но и немного ее смягчают и отбеливают.

Хорошее действие на сухую и чувствительную кожу оказывает и умывание со смесью из кукурузной муки (2—3 чайных ложки) и муки из сладкого миндаля (1 чайную ложку). Употребляем эту смесь так же, как и отруби.

Для очистки и мытья лица можно употреблять и мякиш черного хлеба (содержащего много отрубей), который предварительно размачиваем в воде. Полученной кашцей смазываем лицо, пережидаем 2—3 минуты, после чего смываем ее водой.

Если кожа сухая и утром, очищаем ее косметическим молоком, а если она покрыта жиром, обтираем ее туалетной водой.

Вечером для очистки лица можно использовать растительное масло (например, прованское) или жирный крем (см. «Очищающие кремы»). Смазываем лицо ваткой, смоченной в масле или креме, после чего вытираем лицо сухой марлей или ватой. Таким образом, кожа очень хорошо очищается, и на ней остается едва заметный слой жира. Очищаем кожу от крема или масла, чтобы она могла ночью «дышать». Немного крема на ночь можно оставить только под глазами.

Для чистки сухой кожи в домашних условиях можно приготовить следующую смесь:

*Мед и глицерина по 1 чайной ложке, одеколону (или спирта) 1 столовую ложку, боракса 2—3 г, воды 70г.*

Хорошо очищает кожу и следующий камфарный лосьон:

*Стеарина 2,5 г, питьевой соды 1,5 г, дистиллированной воды 10 г, камфары 0,15 г, спирта 30 г.*

В горячий стеарин наливаем воду, в которой предварительно растворена питьевая сода. Соединяем смесь со спиртом, в котором до этого мы растворили камфару.

Дома легко можно приготовить следующее туалетное молоко:

*2 столовых ложки (20 г) зерен пшеницы заливаем 200 г (одним стаканом) уксуса или белого вина. Оставляем это на 3—5 дней. Затем необходимо процедить смесь и добавить в нее один желток. Этим молоком очищаем кожу вечером.*

Иногда сухую кожу раздражают даже туалетные смеси и молоко. В этих случаях можно использовать желток яйца.

*$\frac{1}{2}$  желтка и чайную ложку растительного масла тщательно взбиваем до консистенции майонеза. Полученной смесью смазываем лицо и через 10 минут смываем ее.*

Для очистки кожи можно также использовать домашний желтковый крем. Он готовится из:

*одного желтка, 1 столовой ложки подсолнечного масла, 1—2 г боракса (на кончике ножа), 10—20 капель лимонного сока и нескольких капель одеколона. Тщательно взбиваем желток, каплю по капле добавляем масла (как белается майонез). В конце прибавляем лимонный сок, боракс и одеколон. Сохранять крем необходимо на холоде.*

Во время купания необходимо предварительно смазать сухую кожу лица каким-либо жиром или жирным кремом («Питательный» или «Миндальный»).

После умывания вытираем лицо мягким махровым полотенцем до полного высыхания. Энергично растирать лицо нельзя.

При очень сухой коже хорошее действие оказывают масляные компрессы или маски (желтково-медовая, огуречно-ланолиновая), употребление витаминов и другие средства (см. «Косметические процедуры»). С успехом, но осторожно можно использовать парафиновую маску.

При сухой коже, которая имеет вид пергаментной бумаги, хорошее действие оказывают массажи с употреблением жирного крема или масла. Обычно делается по 10—15 массажей через день. Полезно в течение года провести две серии таких массажей.

Днем для предохранения кожи от вредных атмосферных влияний (холода, ветра, дождя или солнца) смазываем ее жир-

ным дневным кремсом («Питательный», «Спермацетовый», «Миндальный», «Ланслинсовый», «Бархатный», жидкий «Атласный», «Бархатный» в тубиках (Кольдкрем), «Сюрприз», «Магнолия» и др.). На крем можно нанести тонкий слой жирной пудры. Обычных туалетных пудр необходимо избегать, так как они высушивают и без того сухую кожу.

Спиртовые растворы, одеколоны, паровые ванны, минеральные ванны, т. е. процедуры, которые резко сушат и раздражают кожу, необходимо избегать.

В некоторых случаях при сухой коже выделение сала можно увеличить посредством подходящей пищи, в которой много жиров, углеводов и витаминов, в особенности витамина А. Продуктами питания, в которых содержится много этих веществ, являются: молоко, сливочное масло и рыбий жир, печень, морковь, помидоры, яйца, фрукты, тыква. Эту диету (богатую жирами) можно соблюдать до 40-летнего возраста.

Витамин А можно принимать как лекарство, но для того, чтобы был эффект, его надо принимать в продолжение месяца по 50 000—100 000 Е в день. Хорошее действие оказывают на кожу витамины F, D<sub>2</sub> (рыбий жир) и В-комплекс (пивные дрожжи).

Укрепление всего организма также оказывает благотворное влияние на сухую кожу. При этом важную роль играет нормальная функция яичников, о которой судим по правильному ритму менструации.

### *МОРЩИНЫ*

Кожа лица молодых женщин нежна, гладка и плотно натянута, свежа и эластична, но в таком состоянии она не может сохраниться надолго. С возрастом она начинает стареть: выделение пота и сала уменьшается, эластические волокна атрофируются, кровеносные сосуды затвердевают. Кожа утолщается или становится тоньше. Она начинает шелушиться, на ней появляются темные пятна и первые предвестники старости — морщины. Они образуются постепенно: сначала на лбу, затем от носа к углам рта, около наружных углов глаз и в конце — на шее и подбородке. Появление морщин может наступить в различном возрасте. Первые, едва заметные морщины на лбу появляются еще в 15—20-летнем возрасте. Позднее, к 30-летнему возрасту, появляются морщинки около наружных углов

глаз — «гусиные лапки». Потом появляются морщины около губ, а морщинки вокруг глаз усиливаются. В дальнейшем, к 40 годам, становится морщинистой кожа у основания носа, над верхней губой, под подбородком и на шее, а после 50 лет — и на щеках.

Иногда морщины появляются и в молодом возрасте. Это зависит иногда от привычки делать разные гримасы, морщить лоб, прищуривать глаза (обычно на солнце). Смех или плач тоже вызывают морщины. Боясь морщин вокруг рта, некоторые женщины стараются не смеяться, лица их лишены выражения. Умеренный смех создает бодрое настроение, одухотворяет лицо, улучшает кровообращение кожи, освежает и делает нас более красивыми.

Неправильное положение головы во время сна (многие спят, высоко подкладывая под голову подушку) ускоряет образование морщин на подбородке и шее.

Быстрое похудание или прибавление в весе также приводят к образованию морщин. При диете для похудения часто сначала худеет лицо, отчего его кожа становится морщинистой. Чрезмерная полнота растягивает эластические волокна кожи и также приводит к появлению морщин. При отсутствии зубов морщины образуются быстрее и поэтому нужно своевременно вставлять выпавшие зубы.

Кожа лица становится морщинистой и при злоупотреблении косметическими средствами, в особенности отбеливающими средствами для шелушения, но даже обыкновенные косметические средства, если их применять неправильно, приводят к увяданию кожи, что случается, например, при употреблении сухого крема при сухой коже и наоборот. Чрезмерное и частое припудривание ведет за собой высушивание и сморщивание кожи. Частое мытье горячей водой с мылом, особенно сухой кожи, тоже ускоряет появление морщин.

Для сохранения свежести кожи большое значение имеет правильный режим жизни. Алкоголь, никотин, бессонница, переутомление и половые излишества плохо отражаются на коже. И наоборот, гигиенические условия жизни, спорт и умеренный туризм оказывают благотворное влияние на кожу лица.

Для предохранения лица от появления морщин существует много профилактических средств. Абсолютно неправильно думать, что к уходу за кожей нужно приступать после появления морщин. О свежем виде и сохранении хорошего тонуса кожи необходимо подумать заранее, приблизительно в 20-летнем возрасте.

Из средств, улучшающих кровообращение кожи, на первом месте стоит тепло. Для этой цели утром (лучше всего через день) после умывания накладывать на 2—3 минуты на лицо горячие компрессы. Затем нужно вытереть или вымыть лицо холодной водой.

Хорошо также действует мытье лица прохладным солевым раствором (пол чайной ложки поваренной соли на стакан воды). Ваткой, пропитанной этим раствором, осторожно легкими движениями обтираем лицо и шею. При очень тонкой коже вместо солевого раствора используем 2—3% раствор танина.

Хорошим средством против появления морщин являются так называемые укрепляющие (тонизирующие) жидкости. Они очищают и укрепляют кожу, повышают ее тонус, делают ее более эластичной. Особенно полезны эти жидкости при сухой коже. В этих случаях в состав жидкостей входит не спирт, а выдержанное, хорошего качества вино. Приготовить такую жидкость может любая хозяйка. Хорошо, когда эти жидкости содержат настои из лекарственных трав. Мы сами можем приготовить жидкость следующего состава:

*30 г ромашки, 20 г мяты, 10 г розмарина и 20 г салициловой кислоты заливаем литром вина. Оставляем смесь на 2 недели. Затем процеживаем ее и полученной настойкой обтираем каждый вечер лицо.*

Полезно обтирать лицо жидкостью, которая содержит квасцы. Например:

*Квасцов 5 г, розовой воды 100 г, спирта 45 г. Размешиваем в этой жидкости 25 г дрожжей до густоты сметаны. Полученной смесью смазываем лицо (см. «Маски»). Однако, смеси, содержащие квасцы, нельзя употреблять долго.*

Хорошо действуют смеси, содержащие сок фруктов:

*Спирта 90<sup>0</sup>/100 г, воды 50 г, клубничного сока 50 г, сока огурцов 50 г, салициловой кислоты 2 г.*

Этими смесями (содержащими настои из лекарственных трав или сок фруктов) обтираем лицо. Но их действие значительно усиливается, если наложить на лицо на 5—10 минут тонкий слой ваты, пропитанной одной из этих смесей. При жирной коже употребляем спиртовые растворы, а при сухой — водные (с вином).

Для предохранения лица от появления морщин необходимо утром после умывания прохладной водой (18—20°) смазать его соответствующим кремом (для сухой и жирной кожи). Нельзя выходить на улицу, не смазав лицо кремом, в особенности в плохую погоду.

Для сглаживания морщин и смягчения сухой кожи вечером перед сном смазываем лицо ночным кремом. Через 1—2 часа снимаем крем с лица сухим ватным тампоном. Крем не должен оставаться на лице всю ночь, хотя в жизни и называется «ночным».

Вот два хороших рецепта ночного крема:

1. Спермацета 5 г, ланолина 5 г, желтков 2 (свежих), персикового масла 50 г, одеколona. Крем необходимо держать на холоде.

2. Ланолина 10 г, спермацета 5 г, персикового масла 20 г, одеколona.

Наносим крем легкими массажными движениями, слегка поколачивая лицо концами пальцев. Этот ночной крем становится еще более полезным и эффективным, если в него прибавить женские половые гормоны. Советуем к фабричному или приготовленному дома крему добавлять из ампулы (на 1 г крема не более 500 Е) гормона. Женщинам с очень дряблой кожей лица рекомендуем вечером после смазывания кожи гормональным кремом забинтовать лицо 2—3 слоями широкого бинта. Это приподнимает щеки и овал лица становится правильным.

К кремам можно прибавлять и витамины, особенно витамин А, который очень необходим для кожи (по 500 — 1000 Е витамина на 1 г крема). Некоторые косметички советуют добавлять в крем немного поваренной соли (1—2%). В СССР производятся различные кремы для смягчения кожи и предотвращения появления морщин: «Питательный», «Спермацетовый», «Миндальный», «Огни Москвы», «Ланолиновый», «Бархатный» (жидкий), «Московский», «Идеал» и др.

Очень эффективным средством против морщин является массаж (см. «Массаж»), если его применение начинается рано, при появлении первых морщин. Начинать массаж можно и профилактически. Но, конечно, им нельзя злоупотреблять. Обычная продолжительность массажа 15—20 минут и его нужно делать ежедневно в течение первых 5—10 дней, а затем через день в продолжение 1—2 месяцев. Советуем проводить по 3—4 курса в год через каждые 2—3 месяца.

Хорошие результаты дает и самомассаж (см. «Самомассаж»). Каждая женщина может и должна овладеть техникой самомассажа. Так она сэкономит много времени и средств.

В хорошо оборудованных косметических кабинетах для борьбы с морщинами применяют физиотерапевтическую процедуру—

фарадизацию<sup>1</sup>, которая повышает тонус мышц. Первый сеанс длится 2 минуты, продолжительность каждого последующего увеличивается на 2 мин., доходя до 10—15 минут. Один курс состоит из 10—15 процедур. Полезно повторить этот курс через полмесяца.

Большой эффект имеет применение специальной маски против морщин (см. «Маски»). В зависимости от качеств кожи (сухая или жирная) рекомендуем различные маски: белково-лимонную, желтково-масляную, желтково-медовую, витаминные, парафиновую и др. Если в данный момент в нашем распоряжении нет всех материалов, входящих в состав масок, нельзя забывать, что хорошую маску против морщин можно приготовить всего лишь из одного яйца. При сухой коже используем желток, при жирной — белок.

Для предохранения и борьбы с морщинами кроме массажа и масок используется гимнастика мимических мышц. В более молодом возрасте сочетание гимнастики для лица с самомассажем может почти целиком заменить гигиенический массаж и необходимость обращаться к массажистке.

Для того, чтобы описанные выше средства дали хороший результат, необходимо укрепление всего организма: правильный режим жизни, соблюдение определенной диеты, занятие физкультурой и спортом в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Если, несмотря на специальный и разнообразный уход за кожей лица, морщины продолжают увеличиваться, можно обратиться к хирургу. Оперативное удаление морщин вполне возможно, и при хорошей технике дает превосходные результаты.

Сглаживание морщин путем фиксации кожи липким пластырем дает непродолжительный эффект и поэтому не рекомендуется.

### *ЖИРНАЯ КОЖА*

Кожу называем жирной в тех случаях, когда выделение кожного сала идет усиленно. Такая кожа блестит и выглядит так, как будто она смазана жиром. Отверстия сальных же-

---

<sup>1</sup> Фарадизация — лечение электрическим током (физиотерапевтическая процедура).

лез расширены и кожа напоминает апельсиновую корку. Выделившееся сало соединяется с отторгнутыми чешуйками и пылью, образуя пробки, которые закрывают протоки сальных желез и образуют на поверхности кожи «черные точки». На жирной коже легко появляются воспаления, зуд, угри.

Местами усиленного салоотделения на лице являются лоб, нос и подбородок, а на теле — задняя поверхность шеи, места между лопатками, в области грудины, большие складки кожи (подмышечные впадины, под бюстом, в паховых складках), волосистая часть головы. Наиболее часто жирная кожа бывает у людей в молодом возрасте и в период полового созревания, но может остаться жирной и до 40—50 лет.

Усиленное выделение кожного сала может объясняться несколькими причинами: прежде всего нарушенной функцией половых желез в период полового созревания, беременностью, заболеванием желез внутренней секреции. Выделение сала зависит и от состояния пищеварительной системы (в особенности от запоров), от заболеваний печени. Деятельность сальных желез усиливается и при употреблении богатой жирами и углеводами пищи. Увеличение веса тоже приводит к усиленному выделению кожного сала. Нервная система регулирует деятельность сальных желез, поэтому при некоторых заболеваниях (например, при паркинсонизме) выделение кожного сала на лице увеличивается. Кожа может стать жирной и вследствие злоупотребления жирными кремами и различными косметическими маслами.

За жирной кожей необходим специальный уход. Ее следует мыть каждый день теплой водой (35°) с нейтральным мылом. Наиболее подходящими нейтральными мылами являются «Детское» или мыло для бритья. Специальные «медицинские» мыла не рекомендуются, так как очень часто медикамент, содержащийся в них, раздражает кожу. При такой коже можно осторожно употреблять бораксовое мыло. После умывания с мылом следует сполоснуть лицо прохладной водой.

Вода, которой мы умываемся, должна быть мягкой или смягченной. При умывании можно протереть лицо резиновой губкой, а затем следует вытереть его мягким полотенцем.

При быстром загрязнении жирной кожи рекомендуем так называемые «солевые процедуры». Ватным тампоном, пропитанным мыльной пеной и посыпанным поваренной солью, в продолжение 1—2 минут обтираем круговыми движениями лицо. Затем моем лицо водой. Эти процедуры можно делать 2—3 раза в неделю.

Жирную кожу можно очищать по несколько раз в день спиртом, содержащим 1—2% салициловой кислоты или резорцина. Раз в день можно протирать лицо ваткой, пропитанной лимонным соком или прямо кусочком лимона. Одеколон следует употреблять реже, так как от него могут образоваться на лице темные пятна. Если от спиртовых растворов на коже получаются воспаления (покраснения), рекомендуем слабощелочные воды. Очень подходящими в этих случаях являются минеральные щелочные воды или специально приготовленные щелочные жидкости (см. «Средства ухода за кожей»).

Днем перед выходом на улицу можно смазать лицо каким-нибудь нежирным кремом, например, кремом-желе «Северный», «Антиугрин», «Красная Москва», «Снежинка», «Белая ночь», «Снегурочка», «Идеал», «Лимонный» и др. Крем «Идеал» можно употреблять и при нормальной коже.

При жирной коже нужно избегать употребления жирных кремов, масел и помад, которые увеличивают слой жира на коже. Гораздо лучше на кожу действуют жидкости, в особенности те, которые содержат серу.

Употребление пудры рекомендуется. Мельчайшие частички пудры не только защищают кожу от атмосферного влияния, но и поглощают сало и влагу, а это высушивает и охлаждает кожу. Однако необходимо помнить, что продолжительное и частое употребление даже индифферентных пудр меняет кожу — она теряет свежесть и начинает шелушиться. Поэтому женщины с жирной кожей, которые систематически употребляют пудру, время от времени должны переходить с сухой пудры на жирную или на ночь смазывать лицо каким-либо жирным кремом. Пудру нельзя оставлять на лице на ночь. Перед сном тщательно очищаем лицо от пудры туалетным молоком. На ночь могут оставаться на лице только пудры, предписанные с терапевтической целью. При жирной коже наилучшее действие оказывают пудры, содержащие серу.

Для того, чтобы высушить и обезжирить кожу лица, применяем белковую или камфаровую маски. Чтобы расширенные поры сузились, к составу маски можно прибавить немного квасцов или лимонного сока.

Женщинам с жирной кожей кроме обычного гигиенического ухода полезно и бальнеолечение — море, серные минеральные ванны или горы. Рекомендуется большую часть времени проводить на солнце. Зимой хорошее действие оказывают облучения кварцем или частые прогулки по покрытым снегом горам.

Этим женщинам рекомендуем также и специальную диету: меньше жиров, сладких, мучных, и пикантных блюд (нельзя употреблять очень горькие, соленые или кислые блюда); следует предпочитать вегетарианскую пищу — овощи, фрукты, фруктовые соки, ржаной хлеб и молочные продукты. Можно употреблять вареное, нежирное мясо и птицу (см. «Ожирение»).

Хорошее действие оказывают витамины, особенно витамин Н (биотин), который содержится в простокваше, рисе, пивных дрожжах. Кроме того, рекомендуем принимать и витамины А и Е.

Если при этом существуют и нарушения менструационного цикла, необходимо провести гормональное лечение женскими половыми гормонами под руководством врача.

### СЕБОРЕЯ

Себорея<sup>1</sup> является особым состоянием кожи, которое возникает на тех участках, где существует больше сальных желез и волос. Оно выражается не только увеличением выделения сала, но, что гораздо важнее, переменой состава (качества) выделяемого кожного сала. Это вызывает ряд изменений кожи и волос и приводит к серьезным косметическим недостаткам.

Себорея возникает как следствие нарушения деятельности сальных желез. Причины этого бывают самые разные, и их часто нельзя открыть. Выделение кожного сала усиливается в период полового созревания. Себорея обычно начинается именно в это время. Кроме нарушения функции половых желез, для возникновения этого заболевания могут стать причиной нарушение в обмене веществ, как ожирение или подагра, нарушение пищеварения и особенно хронические запоры. Нередко при себорее нарушена деятельность нервной системы.

Кожа при себорее жирная, блестящая, легко воспаляется и покрывается красными пятнами. Протоки сальных желез и волосяного мешочка расширены. Расширены и поры кожи. Часто наблюдаются «черные точки» и юношеские угри. Кожа становится толстой, быстро загрязняется, получает нечистый, желтоватый оттенок. Обычно себорея сначала появляется на коже лица, а затем распространяется и по телу. На лице она чаще поражает нос, щеки, подбородок, лоб и волосистую часть голо-

---

<sup>1</sup> Слово «себорея» происходит от латинского слова «себум» — сало, и греческого «рео» — течь.

вы, где часто образуются чешуйки — перхоть. На теле себорея наиболее ярко бывает выражена между грудью и на спине — между лопатками. Очень сильно поражаются большие складки — места под бюстом, в подмышечных впадинах и в паховых складках.

Существуют два вида себореи — жирная и сухая. При *жирной себорее* в выделяющемся кожном сале преобладает олеиновая кислота, придающая коже блеск. Поры кожи расширены, и она похожа на апельсиновую корку. Жирной себореей болеют чаще люди с темной кожей — брюнеты и негры. Чаще всего бывают поражены лицо, волосистая часть головы и грудь. Перхоть или чешуйки, образующиеся на коже, представляют собой беловато-сероватые жирные корочки.

При *сухой себорее* в кожном сале преобладает стеариновая кислота, которая гуще олеиновой. Выделяющееся сало накапливается в протоках сальных желез и в отверстиях сально-волосного мешочка, образуя тестообразную беловато-сероватую пробку, которая выходит при выдавливании в форме червячка с черной точкой на верхушке. Сухая себорея встречается чаще у людей с более светлой кожей — у блондинов. Наиболее часто она поражает лицо, спину, грудь и волосистую часть головы. На коже лица образуются круглые розовые пятна — «лишай», покрытые мелкими, беловатыми чешуйками. На волосистой части головы появляется множество мелких сухих беловатых чешуек — перхоть, от которой волосы выглядят как припудренные.

Себорея — длительное заблуждение. Появившись в юношеском возрасте, она существует в продолжение многих лет. Временами она почти исчезает, чтобы затем снова появиться в более острой форме. Себорея создает условия для появления кожных заболеваний — экземы (себорейной), гнойничковых воспалений, юношеских угрей и др. Перхоть и преждевременное выпадение волос наиболее неприятное последствие себореи.

Лечить себорею очень трудно. Во-первых, необходимо регулировать деятельность половых желез. Наилучшим показателем нормальной деятельности яичников является правильный ритм менструации. Необходимо избегать жирных, консервированных и пикантных блюд. Пища должна состоять преимущественно из вегетарианских, богатых витаминами блюд. Рекомендуются частые прогулки на воздухе, солнце, море и горы. Полезны серные минеральные воды (не только для принятия ванн, но и для приема внутрь). Сера регулирует выделение кожного сала и деятельность кишечника. Обычно ее

принимают по 1 г два-три раза в день, размешав предварительно с медом или сахаром. Из всех витаминов самое хорошее воздействие оказывают витамины А и В<sub>2</sub>. Свежие пивные дрожжи тоже оказывают терапевтический эффект. Себорея требует того же гигиенического ухода, что и жирная кожа.

Лечить себорею и ее осложнения (экзему и пр.) должен только врач.

### ТОЧЕЧНЫЕ УГРИ

Точечные угри или «черные точки» на лице являются часто встречающимся косметическим недостатком кожи. Они бывают у людей как с жирной, так и с сухой кожей. Основная причина их образования — попадающие в расширенные отверстия сальных желез пыль и грязь, они загрязняют вытекающее сало. Окисление рогового вещества некоторых клеток эпидермиса тоже является причиной образования черных точек. Иногда черные точки появляются в результате втирания в кожу различных мазей и кремов, содержащих большое количество ртути или висмута. Они могут появиться и при употреблении некоторых красок для волос.

Наиболее часто черные точки располагаются на лбу, носу и подбородке.

Тщательное очищение лица, предохранение его от пыли и загрязнения и редкое употребление мазей, содержащих ртуть и висмут — главные профилактические средства при черных точках.

При небольшом количестве этих точек достаточно обтирать лицо перекисью водорода, лимонным соком (кусочком лимона) или туалетным уксусом. Очень легко они удаляются после паровой ванны. При жирной коже после удаления черных точек необходимо потереть лицо каким-либо спиртовым раствором или смазать одной из следующих смесей:

1. Гипосульфита натрия 10 г, боракса 10 г, глицерина 35 г, воды 200 г.

2. Квасцов 5 г, гипосульфита натрия 5—8 г, воды 150 г, водки (40°) 4 столовых ложки.

При жирной коже черные точки можно удалить при помощи так называемой «солевой процедуры» (см. «Жирная кожа»). При сухой коже перед солевой процедурой смазываем лицо

жирным кремом, растительным маслом или накладываем масляную маску.

Черные точки обычно удаляются 2—3 раза в месяц (с. «Очищение кожи лица»).

### *БЕЛЫЕ УГРИ — ПРОСЯНКИ*

Часто на коже лица встречаются так называемые белые угри. Обычно они располагаются на веках, щеках и висках, реже — на теле (на спине). Белые угри бывают обыкновенно с булавочную головку, но иногда они бывают и более крупными — с просяное зерно. Они плотные на ощупь. Могут быть единичными или сгруппированными.

Белые угри образуются вследствие закупорки выходных отверстий сальных желез, что приводит к накоплению сала и разрастанию клеток железы и ее выходного протока. Более часто белые угри встречаются у людей с жирной кожей.

При удалении белых угрей поступаем следующим образом: дезинфицируем тонкую иголку; прокалываем ею верхушку белого угря и чистыми дезинфицированными пальцами выжимаем накопившийся жир; затем спиртом или одеколоном (а если появилась кровь, йодной тинктурой) смазываем место. Белые угри можно удалять и посредством нагретой до накала электрической иглой (термокаутером). При большом количестве очень мелких белых угрей можно прибегнуть к отшелушиванию кожи.

### *ЮНОШЕСКИЕ УГРИ*

Юношеские угри — один из наиболее часто встречающихся косметических недостатков кожи у девушек и молодых женщин.

Они появляются у людей с жирной кожей и расширенными порами. Заболевание начинается с «черных точек», которые закупоривают выходные отверстия сально-волосяного канала. Гноеродные микроорганизмы, расположенные в них, вызывают воспаление, при котором образуется красный узелок с гнойным пузырьком на верхушке. Иногда узелок прорастает

внутри, образуя большой синюшно-красный узел. В центре такого узла наступает размягчение, кожица лопается, и наружу вытекает желто-зеленый гной вместе с кровью. После этого узелок заживает рубцом. Угри выздоравливают и появляются последовательно, поэтому на таком лице можно увидеть и черные точки, и много синюшно-красных узелков, часть которых уже содержит гной. Кроме того, на лице видны пигментные пятна и маленькие рубцы — следы выздоравливавших угрей. Некоторые люди любят выдавливать гной из узелков или расковыривать их. Этого ни в коем случае нельзя делать, так как может появиться вторичная инфекция, после которой остаются рубцы еще больших размеров.

Угри могут появиться не только на коже лица, но и на спине, груди и других местах. Считая, что это делает их очень некрасивыми, молодые женщины начинают избегать людей, не посещают общественных мест, пляжей, спортивных площадок, что еще больше отражается на их нервной системе и усиливает симптомы заболевания.

Наиболее частой причиной юношеских угрей является усиленное выделение кожного сала, развивающееся особенно в период полового созревания. Это усиленное выделение сала приводит к себорее, которая является благоприятной почвой для появления угрей.

Между юношескими угрями и функцией половых желез существует тесная связь. Очень часто у женщин, болеющих угрями, бывает неправильный менструационный цикл.

Появление угрей связано с желудочно-кишечными заболеваниями. Частой причиной образования угрей являются хронические запоры.

Употребление алкоголя, горьких, кислых и соленых блюд тоже предрасполагает к появлению угрей. Такое же воздействие оказывают очень жирные, мучные и сладкие блюда. Кроме того, причиной угрей может быть нечистоплотность, изнурительные заболевания, малокровие, большое физическое и нервное переутомление.

Чаще всего, как мы уже сказали, эти угри встречаются в период полового созревания. У детей и после полового созревания это заболевание не встречается.

Подрастающие девочки с жирной кожей должны принимать профилактические меры борьбы с угрями в начале полового созревания. Первая из них — регулярное и правильное умывание. Умываться нужно водой и мылом, употребляя время от

времени серное мыло. Уход за кожей лица в этих случаях не отличается от ухода при жирной коже и себорее (см. там-же).

Лучшее действие в этом случае оказывает «солевая процедура». Кроме того, полезно два-три раза в день обтирать лицо одним из обезжиривающих спиртовых растворов (1% салициловой кислотой, резорцином или камфарой).

*Спирта 50 г, салициловой кислоты (резорцина или камфары) 1 г. (Легко воспламеняемая смесь! Держать дальше от огня!)*

Если лицо покрыто красными пятнами (воспалено), необходимо прежде всего вылечить это воспаление. Для этой цели днем применяем часто меняющиеся влажные компрессы из какой-либо дезинфекционной жидкости (совсем прозрачный раствор гиперманганата калия или марганцовки) или щелочных вод (10 г питьевой воды на 1 л теплой воды).

После исчезновения покраснения вечером делаем паровую ванну, добавляя в воду питьевой соды. Затем моем лицо горячей водой с мылом, вытираем мягким махровым полотенцем, протираем спиртовым раствором салициловой кислоты (1%) и чистим его (см. «Чистка лица»). Если кожа не раздражается, паровую ванну и чистку повторяем через 1—2 дня.

После чистки припудриваем лицо пудрой, в состав которой входит борная кислота (талька 20 г, борной кислоты 2 г) или сера (окиси цинка 4 г, осажденной серы 4 г, талька 20 г). Сера может быть принята и как лекарство (серы в порошке 1 г, сахара 1 г; по одному порошку 3 раза в день после еды). Сера регулирует деятельность кишечника и выделение кожного сала.

На дополнительно инфицированные юношеские угри хорошее действие оказывают лечебные жидкости, содержащие биомицин. Если угрей много, биомицин необходимо принимать и внутрь по назначению врача. Под влиянием этого лечения нагноение уменьшается, покраснение постепенно бледнеет. Гнойничковые пузыри и узелки высыхают и постепенно рассасываются. Необходимо знать, однако, что биомицин является только вспомогательным средством при лечении юношеских угрей. Когда они еще небольшие и поверхностные, хорошее действие оказывает облучение кварцем или солнечными лучами (до покраснения). При лечении больших узлов можно попробовать ультратерм<sup>1</sup> или даже рентгенотерапию.

---

<sup>1</sup> Ультратерм — аппарат для глубокого облучения.

При лечении угрей хороший результат можно получить, применяя пластический массаж или дерсонвализацию.

Хорошее действие оказывают витамины: большие дозы витамина А (100 000—200 000 Е в день), витамин В<sub>12</sub>, витамин С и витамин Е. Очень хороший результат можно получить, если пить аптечные пивные или свежие дрожжи — 3 раза в день по 1—2 чайных ложки.

Если заболевание связано с нарушением функции половых желез, гормональное лечение под руководством врача может дать очень хорошие результаты.

В последнее время рекомендуется применение гидрокортизоновой мази (1%). Можно принимать препараты кортизона в сочетании с противобактериальными средствами, как лекарство. Можно использовать также «Антиугрин», содержащий серу, или крем-желе «Северный».

В лечении юношеских угрей очень важное место занимает режим жизни. Для укрепления общего состояния организма рекомендуются физкультура и спорт. В пище должны преобладать молочно-растительные продукты. Острые и мучные блюда надо избегать. Молодым девушкам рекомендуется и бальнеолечение. Хороший результат дают купанья в серной минеральной воде. Эту воду хорошо также и пить. Лечение на море в сочетании с загораем на солнце тоже очень полезно.

Очень полезно применение масок, например, парафиновой и других (см. «Маски»).

Полное удаление юношеских угрей вполне возможно. Однако необходимы комплексное лечение и терпение.

### ПЕРХОТЬ

Перхоть — широко распространенное заболевание волосистой части головы. В зависимости от вида и происхождения чешуек различаем жирную перхоть, чешуйки которой очень жирные, и сухую перхоть, при которой преобладают роговые клетки, смещанные с затвердевшим салом.

Обычно перхоть встречается у людей, болеющих себореей. Она является одним из признаков себореи, жирной или сухой. Причины возникновения себореи и перхоти одни и те же. Перхоть не заразна и не передается от одного человека к другому. Имеет значение семейное предрасположение — встре-

чаются семьи, в которых у всех членов бывает перхоть, после которой волосы опадают. Очень важное значение для появления перхоти имеют нарушение обмена веществ, пищеварения, изменения в деятельности желез внутренней секреции (в особенности половых).

Первые симптомы перхоти появляются в период полового созревания, но полное их развитие наступает после 20 лет. У женщин обычно бывает сухая перхоть. При расчесывании волос, а иногда и самопроизвольно, с головы начинают сыпаться белые сухие нежные чешуйки. Они отделяются от рогового слоя кожи головы, но после этого быстро образуются новые. Появляется и зуд.

После мытья головы теплой водой и мылом чешуйки исчезают, но через несколько дней вновь покрывают голову. Иногда, в особенности летом, перхоть на некоторое время исчезает сама, но затем, через 1—2 месяца, появляется вновь. Редко перхоть исчезает навсегда. Гораздо чаще это состояние длится на протяжении многих лет, что приводит к значительному выпадению волос.

Лечение сухой перхоти прежде всего требует правильного ухода за волосами. Неправильно поступают женщины, которые при наличии сухой перхоти часто моют голову мылом. Любое раздражение и высушивание кожи головы увеличивает перхоть. При сухой перхоти голову нужно мыть раз в 15—20 дней. Сухая перхоть трудно отмывается, поэтому необходимо за 45 минут до мытья головы смазать ее кожу жиром растительного или животного происхождения (смазьцем, сливочным, подсолнечным или прованским маслом). Моем голову смягченной водой и «Детским» мылом. В мыльную пену можно добавить один желток, а в воду — борной кислоты (1—2 чайных ложки на 3 литра воды). При сухой перхоти избегаем жидкого мыла, а моемся мыльной пеной порошка «Новости» или мыльных хлопьев. Особенно полезно втирать в кожу головы в продолжение 1—2 месяцев крем «Бархатный», «Московский», «Прима» или лосьон АДФ.

После мытья головы для высушивания волос нельзя пользоваться электроприборами. Нельзя также заплетать косы, пока волосы не высохнут. Полезнее сушить волосы в сухом помещении или на солнце. Волосы можно высушить, вытерев их теплым мягким махровым полотенцем. Если после мытья головы почувствуем, что кожа натянута, можем втереть в нее какой-либо жирный крем, например, «Особый». Медикаментозное лечение перхоти (ихтиолом, ртутной мазью или други-

ми средствами) должен проводить специалист по кожным болезням.

Хорошие результаты получаются часто при втирании в кожу головы 1—2 раза в день следующей смеси:

*Настойки из календулы 100 г, касторового масла 50 г.*

Эту смесь перед употреблением необходимо хорошо взбалтывать.

Хорошее действие оказывает и серная мазь, приготовленная со смальцем (осажденной серы 5—10 г, смальца 100 г). К этой мази можно прибавить и салициловой кислоты — от 3 до 5%. Мазать кожу головы необходимо вечером (из-за неприятного запаха серы) и в течение продолжительного времени, чтобы перхоть не появилась вновь.

Для закрепления эффекта лечения перхоти очень хорошее действие оказывают физиотерапевтические процедуры.

При лечении сухой перхоти полезно употреблять витамины: витамин В-комплекс в виде пивных дрожжей, витамин В<sub>6</sub>, витамин D и витамин F. Большие дозы витамина А (100 000—200 000 Е в день) также оказывают очень благотворное действие, в особенности в сочетании с витаминами В<sub>12</sub> и В<sub>2</sub>.

Лечение жирной перхоти требует более частого мытья головы, обычно раз в неделю, но не чаще одного раза в 5 дней.

При жирной перхоти употребляем серно-спиртовые смеси:

*1. Осажденной серы 10 г, спирта и глицерина по 20 г, дистиллированной воды 50 г.*

*2. Осажденной серы, углекислого калия, спирта, эфира и глицерина по 20 г.*

Перед употреблением смесь необходимо взболтнуть. Обтираем кожу волосистой части головы через день одной из смесей, а раз в неделю моем ее горячей водой и мылом.

При лечении жирной перхоти хорошие результаты получаем от прстирания кожи настойкой календулы, содержащей 10% касторового масла:

*Настойки из календулы 100 г, касторового масла 10 г.*

Эту смесь наносить на голову нужно не сразу после мытья, а со следующего дня. Благоприятное действие оказывает крем, «Особый, содержащий серу. При жирной перхоти голову можно мыть специальным жидким туалетным мылом. Необходимо знать, однако, что жидкое мыло можно использовать не чаще 1—2 раз в месяц. После высыхания волос, рекомендуем массажировать кожу головы. Полезно делать самомас-

саж кожи головы не только после мытья, но и каждый день утром в продолжение 2—3 минут.

Для лечения жирной перхоти используют следующие средства для отшелушивания:

*1. Салициловой кислоты 2 г, резорцина 1 г, хлоралгидрата и глицерина по 5 г, спирта 90 г.*

*2. Камфары 0,5 г, салициловой кислоты 1,5 г, бензойной кислоты 2 г, глицерина 5 г, спирта 95 г.*

Эти растворы приготавливаются в аптеке. Резорцин придает светлым волосам ржавый оттенок, поэтому блондинки должны избегать его. Спиртовые растворы втираем в жирную кожу головы каждый день или через день (по одному разу в день) в продолжение одного месяца. Затем в продолжение одного месяца делаем перерыв, после чего курс лечения повторяем. В постоянные меры борьбы с перхотью могут войти и специальные туалетные воды.

Хорошее действие против перхоти могут также оказать новые болгарские препараты «Антисеборин» и «Брезол».

Популярностью пользуется следующее народное средство борьбы с плешивостью: 50 г корней и 50 г надземной части крапивы (или 100 г листьев) измельченные опускаются в 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, кипят в течение 30 мин., процеживаются. Этой жидкостью 2—3 раза в неделю проделываем втирания.

Люди с жирной перхотью летом должны ходить на солнце без шляпы, а зимой облучать голову кварцем (ультрафиолетовыми лучами). Соблюдение гигиенического и диетического режима, который мы рекомендовали в главе о себорее (см. там же), имеет большое значение.

Для того, чтобы результаты от применяемых средств были хорошими, необходимы постоянство, настойчивость и терпение.

## ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Обычно при каждом расчесывании выпадает известное количество волос. Это является физиологическим процессом, который не должен нас беспокоить. Часто это в значительной степени зависит и от прически. Длинные волосы расчесывать труднее, поэтому их выпадает больше. Однако, процесс выпадения волос должен нас тревожить, когда выпавших волос гораздо больше вновь выросших.

Болезненное выпадение волос, называемое плешивостью, появляется вследствие различных причин и в разных формах.

Обильное выпадение волос сопутствует перхоти. Оно встречается чаще у мужчин и может привести к полному выпадению волос с области лба и темени. При перхоти у женщин волосы не выпадают совсем, но могут равномерно поредеть. Гормоны яичников благотворно влияют на рост волос, поэтому у женщин никогда не бывает полной плешивости, как у мужчин. Преждевременное выпадение волос может появиться из-за заболевания некоторых желез внутренней секреции — гипопиза, щитовидной железы, надпочечников и др. При равномерном поредении волос нужно провести прежде всего систематическое лечение перхоти (см. «Перхоть»).

Против начавшегося чрезмерного выпадения волос используем различные лечебные средства, главная цель которых — укрепление волоса. Такими средствами являются хинин и его соли, тинктуры из стрихнина (рвотного орешка) и др. Обычно эти средства комбинируются с противосеборейными средствами. Хорошо укрепляет волосы втирание 3% спиртового экстракта из хининовых корок (см. «Воды, укрепляющие волосы»), а также следующий раствор:

*Гидрохлористого хинина 5 г, таннина 5 г, перуанского бальзама 3 г, спирта 90 г.*

Хорошие результаты дают солнцелечение или облучение кварцем, физиотерапия и массаж.

При чрезмерном выпадении волос необходимо соблюдать некоторые гигиенические правила: питаться умеренно, избегать жирных и пикантных блюд. Шерстяные шапки и платки, запаривающие голову, увеличивают выпадение волос. Вредными являются также сидячий образ жизни и работа в закрытых, плохо проветриваемых помещениях.

Работа на открытом воздухе и солнце, спортивные занятия и туризм и в особенности пребывание на море оказывают благотворное влияние на волосы и уменьшают их выпадение.

Укрепление нервной системы и нормализация менструации — тоже важные условия при лечении выпадения волос.

При этом заболевании можно использовать и крем «Особый».

## КРАСНОТА ЛИЦА И КРАСНЫЕ УГРИ

Краснота лица и красные угри — довольно частое заболевание кожи. Красные пятна, покрывающие нос и другие части лица, являются одним из наиболее неприятных косметических недостатков. Обычно это заболевание появляется после 30—35 лет.

Наиболее часто это заболевание встречается у тех женщин, которые большую часть времени проводят на открытом воздухе и подвергаются воздействию ветра, дождя, солнца, низкой температуры и т. д. Оно появляется также и у людей, которые «любят покушать», употребляют много спиртных напитков, любят острые пикантные блюда и много курят. При нарушении пищеварения — гастрите, колите или запорах — покраснение лица увеличивается. Иногда причиной красных угрей является хронический гнойный очаг — воспаление миндалин, больные зубы, воспаление околоносовых пазух и т. д. Иногда красные угри появляются вследствие нарушения функции яичников, что сопровождается неправильным ритмом менструации. Краснота лица чаще развивается у женщин с жирной кожей. В начале на коже носа и щек появляется непродолжительное покраснение, сопровождаемое жжением. Эти симптомы наступают обычно после обильного приема пищи, горячих напитков (кофе, чая, какао) или алкоголя, после пребывания на холоде или в теплом помещении. С течением времени покраснение становится более ярким и задерживается дольше. На пораженных участках лица появляются расширенные, синюшно-красные змееобразные капилляры, особенно хорошо выраженные на коже носа. Позднее на лице появляются синюшно-красные узелки, внутри которых накапливается гной.

Для предохранения лица от этого заболевания необходимо не подвергать его частому воздействию холода, ветра, солнца или жары; соблюдать правила гигиенического питания; избегать острых блюд; не употреблять алкоголя и горячих напитков (кофе, чая и какао); не курить; предпочитать фруктово-овощную и богатую витаминами пищу; вести умеренный и спокойный образ жизни.

Заболевания желудка и печени, гнойные очаги в организме (воспаление миндалин, больные зубы, воспаление околоносовых пазух и др.) необходимо лечить своевременно.

Нельзя раздражать кожу, склонную к покраснению. Следует избегать умывания водой и мылом.

Перед выходом на улицу или в поле смазываем кожу лица тонким слоем какого-либо крема (сухого или жирного, в зависимости от вида кожи) и припудриваем ее.

При покраснении лица всякие горячие процедуры, как паровая ванна, парафиновая маска, массаж лица запрещаются. Чрезмерное припудривание увеличивает покраснение.

Лечением этого заболевания руководит дерматолог.

С успехом можно применять метод замораживания углекислым снегом или прижигания гальванокаутером (только под руководством врача-дерматолога или физиотерапевта).

Против покраснения лица с успехом применяется резохин (но только под контролем врача!) в комбинации с препаратами кортизона.

Хорошее действие оказывают следующие смеси:

*Квасцов 2 г, туалетного уксуса 100 г. Протирать лицо этой смесью по несколько раз в день.*

*2. Осажденной серы 10 г, окиси цинка 10 г, ихтиола 10 г, ланолина 20 г.*

*3. Резорцина 1 г, осажденной серы 2 г, вазелина 17.*

### ВЕСНУШКИ

Весной и летом у некоторых женщин под влиянием солнечных лучей появляются небольшие пигментные пятнышки — так называемые веснушки. Они бывают различных формы и цвета — светло-желтого, коричневатого, бурого и пр. Поверхность веснушек гладкая, они не шелушатся и не выступают над уровнем кожи.

Веснушки появляются вследствие быстрого накопления пигмента кожи, что происходит под влиянием солнечных лучей. Поэтому осенью и зимой они бледнеют и могут совсем исчезнуть.

Веснушки выступают главным образом на лице, но иногда покрывают кожу груди, реже — седалища и половых органов. Обычно они появляются у детей и у людей в молодом возрасте, а в зрелом — часто исчезают. Наиболее часто веснушки бывают у блондинов со светлой кожей.

Лучшим средством против веснушек является защита кожи от солнечных лучей при помощи шляп, косынок и т. д. Очень важно предохранить кожу от солнечных лучей весной.

От солнца хорошо защищают кожу специальные защитные кремы, которые содержат хинин, салол или таниновую ки-

слоту. Для этой цели мы можем сами приготовить такой крем, добавляя порошок хинина и салола в наш дневной крем (2—3 г на 30 г крема) и размешивая до образования равномерной смеси. Наносим этот крем на лицо перед выходом на солнце (см. «Спортивные и защитные кремы»).

Хорошо предохраняет от веснушек и следующая смесь:

1. Сернокислого хинина 6 г, дистиллированной воды и безводного ланолина по 30 г.

2. Салола 6 г, спирта и безводного ланолина по 30 г.

До некоторой степени кожу можно защищать, если смазать освещенный солнцем участок желтком, а затем вымыть его простоквашей.

Для защиты кожи от вредного влияния солнечных лучей можно использовать следующую пудру:

Гидрохлористого хинина 5 г, окиси цинка и талька по 10 г.

Для отбеливания уже появившихся веснушек существует много средств — ртуть, перекись водорода (различной концентрации) и др. (см. «Отбеливание лица»).

### *ХЛОАЗМА (РАЗЛИТЫЕ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА)*

Эти темно-коричневые пятна различной формы, появляющиеся на коже лица, встречаются исключительно у женщин.

Наиболее часто они появляются в период беременности, но могут появиться также при заболевании яичников, надпочечников, печени и других органов, а также при тяжелых хронических заболеваниях, как туберкулез и малярия. Иногда их можно увидеть у девушек, не болеющих ни одной из этих болезней. В этих случаях причина их появления остается неизвестной.

Лицо может покрыться пигментными пятнами и вследствие продолжительного употребления одеколона, туалетного мыла и других веществ, так как в их состав входят эфирные масла, которые раздражают, воспаляют и пигментируют кожу.

Под влиянием минеральных масел (машинного, охлаждающих эмульсий) и бензина на коже тоже могут образоваться грязно-бурые пятна. Такие пятна образуются и при продолжительном пребывании на солнце.

Пигментные пятна могут появиться и при продолжительных глистных заболеваниях. Но иногда причину появления этих пятен установить не удастся. Вероятно, основной причиной их появления является нарушение функций желез внутренней секреции.

При лечении пигментных пятен прежде всего необходимо найти и устранить их причину, т. е. необходимо вылечить основное заболевание. Чтобы иметь хороший результат, нужно продолжительное время употреблять витамин С (по 1—1,5 г в день в продолжение 20—30 дней). Полезно одновременно с этим принимать и витамин РР (никотиламид, никотиновую кислоту) по 1 ампуле или по 3 таблетки в день под контролем врача.

Новым средством лечения пигментных пятен лица является препарат «депигман», который следует применять тоже под контролем врача.

Для удаления пигментных пятен можно попробовать и отбеливающие средства (см. «Отбеливание лица»). Если и они не помогают, необходимо обратиться к специалисту-дерматологу.

### *ПЕСЬ (ВИТИЛИГО)*

Белые пятна песь могут появиться на коже всего тела, но появившись на лице, они становятся большим косметическим недостатком.

Редко отсутствие пигмента кожи — врожденное состояние. Обычно это заболевание поражает отдельные участки кожи в более зрелом возрасте. Эти пятна бывают самой разнообразной и часто неправильной формы. Иногда они появляются симметрично — на обеих щеках, на обеих руках и т. д. Кроме отсутствия пигмента, на коже этих участков других изменений нет. Пятна ограничены резко пигментированной темно-коричневой полосой, более темной, чем нормальная кожа.

Наиболее часто песь появляется на коже рук, лица и половых органов. В одних случаях пятна сначала небольшие, но постепенно увеличиваются, вокруг них появляются новые. В других случаях, появившись, они не меняются уже в течение месяцев и лет. Зимой, вследствие общего уменьшения пигмента кожи, пятна заметны меньше, но летом на фоне загорелой кожи они выделяются ярче. Самопроизвольное исчезновение этих пятен встречается очень редко.

Это состояние появляется чаще у людей с темной кожей. Очень часто оно является следствием сильного душевного переживания, но чаще всего причину его появления открыть невозможно.

В настоящее время наиболее часто применяется смазывание пятен спиртовым раствором бергамотного масла (10—20%) с последующим облучением на солнце или кварцевой лампе. Более новое лечение состоит в применении меладинина<sup>1</sup>. В последнее время рекомендуется внутривенное введение препарата «Cu-lyt» (соли меди). За один курс лечения вводят 40 ампул. Одновременно с этим нужно делать солнечные ванны или ультрафиолетовое облучение.

В других случаях в зависимости от предполагаемой причины появления пятен рекомендуются витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, пантотеновая кислота), гормоны (щитовидной, половых желез, гипсифиза, надпочечников), экстракты плаценты, алоэ, медные или железные соли и др. Необходимо, чтобы лечение проходило под руководством врача-дерматолога и началось в самом начале заболевания.

### ГНЕЗДНАЯ ПЛЕШИВОСТЬ

Часто после сильных переживаний или нервного напряжения, а иногда совсем неожиданно, у женщин выпадают волосы в виде одного или нескольких круглых или овальных полей. Иногда это выпадение поражает и другие волосистые участки — брови, волосы в области наружных половых органов, бороду у мужчин и т. д. Характерно, что кожа на месте опавших волос совсем не меняется — она гладкая, блестящая; воспаления, красноты, отека или зуда на ней нет.

Гнездная плешивость иногда появляется в результате неправильной функции желез внутренней секреции — гипсифиза, щитовидной или половых желез, надпочечников. Ее может вызвать какой-нибудь гнойный очаг, существующий в ор-

---

<sup>1</sup> Для того, чтобы не получить сильного ожога, раствор разводят спиртом (1 : 4 или 1 : 5). Сначала смазываем пятна, а затем облучаем их или на солнце, или на кварцевой лампе. Продолжительность облучения определяем в зависимости от чувствительности кожи к ультрафиолетовым лучам. Параллельно променяют препарат в виде мази, назначаются таблетки меладинина и внутрь. Это лечение продолжается долго и должно проводиться под контролем врача.

ганизме — больные зубы, хроническое воспаление миндалин, аппендицит и пр.

Гнездная плешивость может появиться в различных местах. Наиболее часто она поражает теменную или затылочную область головы. Обычно через несколько месяцев на этих участках снова вырастают волосы. Медленнее вырастают волосы, если поражение охватило затылок и область, расположенную около ушей. Иногда гнезда увеличивают свои размеры, сливаются, охватывают всю голову, а в наиболее тяжелых случаях могут выпасть и волосы бровей, подмышечных впадин, наружных половых органов и т. д. Ногти таких больных становятся ломкими, с точечными углублениями и бороздами.

Гнездная плешивость — не заразное заболевание. Атрофируется луковица выпавших волос. Сам по себе волос также здоров. Больные гнездой плешивостью должны быть подвергнуты полному и тщательному исследованию. Обнаруженные воспалительные заболевания нужно лечить. При наличии повышенного обмена веществ необходимо принять меры. Если существуют и другие внутренние заболевания, их следует лечить, так как трудно определить, которое из них вызвало выпадение волос. Очень часто причину выпадения волос открыть нельзя, тогда в этих случаях применяется комбинированное лечение в виде мази и введения лекарства внутрь. Лечение следует начинать как можно раньше, при первом же появлении гнезд плешивости.

При помощи смазывания этих участков наружными лекарствами мы стараемся вызвать раздражение волосяной луковицы и усилить рост волоса. Эти лекарства — TS-160, меладенин, мазь Сабуро, — а также облучение кварцем и др. применяются только под руководством врача.

Для усиления роста волос существуют хорошие народные средства. Самым известным из них является чеснок. Кусочком или кашицей толченого чеснока натираем пораженный участок. Затем греем его на солнце до появления красноты. Другие рекомендуют втирать хрен или сок от корней. Этими средствами смазываем пораженные участки 2—3 раза в неделю (через каждые 2—3 дня).

Из лекарств, которые прописываются при гнездой плешивости для приема внутрь, наиболее резко увеличивают рост волос витамины Е и А, экстракт плаценты и др. Некоторые специалисты добиваются результатов, применяя мази, содержащие гидрокортизон (1—2%) или ларгактил (1—20%).

Очень важно укрепление общего состояния организма при помощи мышьяка, железных и других препаратов и успокоение нервной системы (форфор, новокаин и др.). Женщинам с неправильным ритмом менструации прописываются гормоны, яичников.

### *ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ ПОСЕДЕНИЕ ВОЛОС*

Поседение волос — естественное явление, наступающее в пожилом возрасте. Это медленный процесс, который начинается обычно рано (приблизительно в 35 лет) и продолжается в течение многих лет. Число поседевших волос с каждым годом увеличивается, и после 50 лет наступает обыкновенно полное поседение.

Поседение волос связано с недостаточным образованием пигмента и появлением многочисленных воздушных пузырьков. Цвет волос варьирует от серого, когда сохраняется еще некоторое количество пигмента, до снежно-белого, когда он полностью исчезает. Темные волосы седеют раньше светлых, а длинные — раньше щетинистых и пушковых. Начинают обычно седеть волосы в височной области. Поседение волоса начинается с его основания, с корня. Иногда у основания волос уже поседел, а его верхняя часть еще темная. Если такой волос упадет, на его месте вырастает совершенно седой волос.

Поседение волос наблюдаем не только в преклонном возрасте, но и преждевременно. Это может наступить даже очень рано, в 11—12 лет. У таких людей к 25-летнему возрасту иногда уже совсем седые волосы. Преждевременное поседение иногда является семейной чертой. А у некоторых людей волосы лишены пигмента от рождения. Иногда можно встретить человека только с одной белой прядью, а иногда с совершенно белой головой. Состояние полного отсутствия пигмента в коже и волосах называется альбинизмом, а люди — альбиносами (от латинского слова «альбус» — белый).

Причину преждевременного поседения не всегда можно открыть. Иногда поседение является следствием тяжелого продолжительного заболевания и может быть временным или постоянным. Такое поседение наблюдается при некоторых внутренних и нервных заболеваниях. В очень редких случаях быстрое и преждевременное поседение может наступить в результате сильных душевных переживаний. Некоторые заболевания же-

лез внутренней секреции (особенно яичников) и критический возраст у женщин часто сопровождаются быстрым поседением волос. Седые волосы растут также и в тех местах, где кожа не содержит пигмента (см. «Песь»).

Преждевременное поседение волос отличается от старческого только временем появления. У разных людей старческое поседение волос наступает в разное время, поэтому очень трудно иногда отличить его от преждевременного поседения.

Для предупреждения преждевременного поседения необходимо соблюдать некоторые правила гигиены. Прежде всего, образ жизни должен быть спокойным и размеренным. Необходимо избегать все, что приводит к истощению нервной системы. Умственное переутомление, нервное напряжение, сильные переживания, чрезмерное употребление алкоголя, кофе, чая и табака иногда тоже приводит к преждевременному поседению. Очень важное значение имеет нормальная половая деятельность. Необходимо своевременно устранять всякие нарушения менструационного цикла.

Общее укрепление организма оказывает особенно хорошее влияние на состояние волос. Рекомендуется диета, содержащая больше жиров и витаминов, особенно А, В<sub>1</sub> и пантотеновую кислоту. Против поседения волос академик Пархон рекомендует новокаин.

Единственный способ устранить уже наступившее поседение волос — это их окрашивание.

### *ИЗБЫТОЧНЫЙ РОСТ ВОЛОС НА ЛИЦЕ У ЖЕНЩИН*

Избыточный рост волос на лице у женщин — часто встречающийся косметический недостаток. Это явление может охватить и другие области тела — ноги, руки, туловище. Женщины тяжело переносят этот недостаток, начинают избегать людей, так как становятся центром внимания и сожаления.

Наиболее часто избыточный рост волос появляется или в период полового созревания или с наступлением климактерического периода. В этих случаях это состояние наступает вследствие нарушения функции яичников. Но это бывает и при нарушении деятельности других желез внутренней секреции — щитовидной, надпочечников и др. Усиленный рост волос можно наблюдать и во время беременности, но в этом слу-

чае он бывает временным и после родов быстро прекращается. Усиление роста волос может быть и наследственным явлением, например, над верхней губой или около зерен груди. Обычно в этом случае смущения в деятельности желез внутренней секреции нет. От рождения волосы могут расти на ограниченных местах — на родимых пятнах, бородавках и на лице.

Иногда чрезмерный рост волос появляется при раздражении кожи частым употреблением отбеливающих кремов, содержащих ртуть и другие вещества, которые вызывают воспаление кожи. В результате усиления кровообращения рост пушковых волос ускоряется. Частое накладывание горячих компрессов и вообще всякое тепловое воздействие, а также продолжительное облучение лица кварцем, вызывают тоже чрезмерный рост волос. Но часто обнаружить причину этого явления невозможно. Даже считается, что усилить рост волос может нарушение нервной деятельности. О лечении чрезмерного роста волос см. «Удаление волос».

#### *ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ*

Чрезмерное потоотделение — признак какого-нибудь заболевания. Существует много болезней, которые сопровождаются чрезмерным потоотделением — некоторые заболевания нервной системы, почек и сердца, базедовая болезнь. Увеличение потоотделения наблюдается у женщин в критическом возрасте. Очень часто, однако, причину этого состояния открыть невозможно.

Потоотделение бывает общим и местным. Общее потоотделение встречается у полных людей и при некоторых внутренних болезнях. Местное потоотделение — часто встречающееся явление и бывает на отдельных участках тела. Наиболее часто чрезмерное потоотделение бывает в подмышечных впадинах, в особенности у полных людей. Это часто приводит к воспалению кожи и создает условия для развития гноеродных микроорганизмов и грибов.

В период полового созревания очень часто обильно потеют ладони. Это очень неприятно, так как ладони бывают постоянно влажными и липкими. Иногда потоотделение может быть таким сильным, что приводит к размягчению эпидермиса и затрудняет при работе.

Особенно неприятным косметическим недостатком является чрезмерное потоотделение на ногах, которое тоже может привести к размягчению эпидермиса и появлению тяжелого неприятного запаха. Это создает благоприятные условия для развития грибков и гнойничковых заболеваний кожи.

Чтобы лечение было эффективным, необходимо тщательное исследование больного. Прежде всего нужно успокоить нервную систему, нормализовать обмен веществ, устранить малокровие и другие общие заболевания. Питаться нужно умеренно. Острых блюд и алкоголя — избегать.

Чрезмерное потоотделение требует частого купания и мытья тех частей тела, которые сильно потеют. Необходимо часто менять белье и чулки или носки. Чулки и белье из нейлонового волокна не гигиеничны, так как они не впитывают пот.

Подмышечные впадины надо мыть каждый день прохладной водой и мягким мылом, например, «Детским». Бритье волос не только не уменьшает, а даже усиливает потоотделение, потому что пот испаряется легче. После мытья и вытирания кожи нужно припудрить впадины одной из следующих пудр:

1. Квасцов 15 г, талька 35 г.
2. Салициловой кислоты 1—2,5 г, талька 50 г.
3. Салициловой кислоты 1,5 г, борной кислоты 2 г, винной кислоты 2 г, окиси цинка 25 г, талька 25 г.

Если припудривание окажется недостаточным и потоотделение продолжается, смазываем впадины после умывания и вытирания одним из следующих растворов:

1. Формалина 40% 1,5 г, спирта 70° 50 г.
2. Квасцов 15 г, соляной кислоты 1% 5 г, дистиллированной воды 80 г.

При чрезмерном потоотделении на ладонях прежде всего лечим внутреннее или нервное заболевание.

Руки моем часто прохладной водой и после вытирания смазываем их одним из следующих растворов:

1. Салициловой кислоты (или резорцина) 2—4 г, спирта 70° 100 г.
2. Формалина 40% 1—3 г, глицерина 5 г, спирта 70° 35 г.

Вечером моем руки теплой водой и мылом и тщательно вытираем их. Затем припудриваем следующей пудрой:

Таннина 1 г, окиси цинка 15 г, талька 15 г.

При избыточном потении ног моем их каждый день — лучше вечером — теплой водой или раствором совсем небольшой концентрации (светло-розовым) гиперманганата калия (марганцовкой). После их тщательного вытирания, во время которого особое внимание обращаем на пальцы и пространства между ними, смазываем ноги одной из следующих смесей:

- 85 1. Формалина 40% 5 г, глицерина 10 г, спирта 70° 2.
2. Таннина 1 г, спирта 70° 100 г.
3. Квасцов 10 г, дистиллированной воды 100 г.

Каждое утро перед одеванием чистых и сухих чулок или носков припудриваем ноги одной из следующих пудр:

1. Борной кислоты 15 г, талька 15 г.
2. Квасцов 10 г, талька 15 г.
3. Борной кислоты 5 г, винной кислоты 1,5 г, танниновой кислоты 1,5 г, талька 42 г.

Один раз в 4—5 дней можно припудривать ноги смесью уротропина и талька в равных частях.

Хорошее действие оказывает отвар дубовой коры: 200 г коры кипятят 30 минут в 2 литрах воды. Затем отвар разводится горячей водой пока не станет похож по цвету на темное пиво. Каждый день вечером держим ноги в этой воде приблизительно по 30 минут.

Для поддержания полученного результата после прекращения потоотделения, необходимо употреблять одну из указанных пудр или растворов 1—2 раза в неделю. Резиновую обувь носить не советуем.

### БОРОДАВКИ

Бородавки — очень распространенный косметический дефект. Бородавки бывают обыкновенные, остроконечные и плоские. Кроме того, существуют еще старческие бородавки.

Наиболее часто встречаются *обыкновенные бородавки*. Они могут появиться в любом возрасте, но чаще наблюдаются у детей и у молодых людей. Это — образования из роговых клеток. Обычно они распространяются на тыльной поверхности рук, на пальцах рук, реже на подошвах. Бородавки имеют круглую или овальную форму, плотны на ощупь; поверхность их неровная, размеры колеблются от просяного до куку-

рузного зерна. Бородавки безболезненны (они болят только когда расположены под ногтем). Бывают единичные, а иногда их бывает несколько десятков.

Для уничтожения обыкновенных бородавок существует много средств. Часто они исчезают без какого-либо лечения или даже от внушения, если больной глубоко верит в «эффективность» данного лечения.

Для лечения бородавок существует также много народных средств: прикладывание натертого чеснока, сырого картофеля или смазывание соком инжира и некоторых диких цветов.

Внутрь можно принимать препараты мышьяка и другие общеукрепляющие средства. Рекомендуется прием внутрь спиртовой настойки хвои или кипариса. Дается также соляно-кислый магний (по 0,50 г два раза в день).

Лучшие результаты дает выжигание обыкновенных бородавок электрическим током, проводимое в лечебном заведении.

Обычно используется смесь (10—25%) салициловой и молочной кислот:

*Салициловой кислоты и молочной кислоты по 2 г, коллодия 10 г.*

Эта смесь применяется следующим образом: на кусочке липкого пластыря вырезаем кружок, размеры которого совпадают с размерами бородавки. Накладываем пластырь на кожу так, чтобы бородавка выступала из кружка. Затем накладываем на бородавку ватку, пропитанную этой смесью. Хороших результатов можно добиться быстрее, если предварительно размочить бородавку в горячей мыльной воде и осторожно ее вырезать. Профессор Любен Попов рекомендует через день комбинировать это лечение с применением каши из марганцовки, накладываемой точно таким же образом. Нужно стараться, чтобы на здоровую кожу это лекарство не попало, так как там могут появиться ожоги. И все-таки самым быстрым, легким и эффективным способом является выжигание бородавок электрическим током (электрокоагуляция). Интересно, что иногда достаточно удалить таким образом одну бородавку, появившуюся первой, чтобы исчезли без лечения и все остальные. Хороший результат дает рентгенотерапия бородавок. Облучаем только первую, остальные исчезают сами.

*Остроконечные бородавки* появляются в тех местах, где есть трение или увеличено выделение слизи и пота — в углах рта, вокруг ноздрей, на половых органах и т. д. Эти бородавки имеют остроконечную форму, растут довольно быстро, сли-

ваются одна с другой и напоминают поверхность цветной капусты. Они мягче обыкновенных бородавок, легко отшелушиваются, а иногда начинают разлагаться и издавать при этом неприятный запах.

Единичные остроконечные бородавки выжигаются электричеством, а если они сгруппированы, очень эффективным средством против них является 20% подофилиновая мазь (подофилина 4 г, вазелина 20 г).

Через 2—3 часа после смазывания (смазываем только бородавку, не задевая окружающей кожи) тщательно моем это место, чтобы не возникло воспаление. Смазываем бородавки через каждые 1—2 дня всего 3—4 раза или до полного разрушения бородавок. Лечение проводится под наблюдением специалиста.

*Плоские бородавки* встречаются чаще у детей и подростков. Располагаются они обычно на лице и тыльной поверхности рук. Величиной бывают с чечевичное зерно. Они бывают коричневого цвета и едва выступают над уровнем кожи, поверхность у них гладкая. На лице иногда они встречаются группами и тогда становятся серьезным косметическим недостатком.

Плоские бородавки можно разрушить, смазывая их смесью из древесной золы и воды (или фовлеровской жидкостью). Если это не помогает, приступаем к физиотерапии — сжиганию углекислым снегом, смешанным с ацетонсм. Это лечение проводится в больнице. Последним средством лечения бородавок является рентгенотерапия.

*Старческие бородавки* появляются у людей обычно после 40 лет главным образом на коже, покрытой одеждой (на спине и груди) и реже на коже рук и лица. Величиной они бывают с чечевичное зерно или больше. Их поверхность покрыта грязно-желтыми, жирными роговыми чешуйками. Чаще эти бородавки располагаются группами, и их число с течением времени увеличивается. Их необходимо отличать от старческих кератомов (ограниченное утолщение рогового слоя), которые иногда перерождаются в рак кожи. Конечно, отличить эти заболевания одно от другого может только специалист-дерматолог. Кератомы необходимо во-время удалять.

Старческие бородавки лечить не надо.

Жировая ткань является резервом энергии. Ее толщина в различные периоды жизни колеблется в больших границах. Ожирение является результатом накопления большого количества жиров в организме и, в особенности, в подкожной ткани, отчего фигура становится бесформенной. Жировая ткань откладывается главным образом на шее, в области бюста, живота, седалища и на бедрах. Умеренное отложение жировой ткани у женщин с нормальным обменом веществ появляется в результате чрезмерного питания и называется полнотой. Ожирение — это уже заболевание. Оно появляется тогда, когда организм склонен к избыточному накоплению жиров, и непосредственно связано со здоровьем человека. Но где граница между нормальной полнотой и ожирением? Сколько килограмм должен весить здоровый человек?

Наиболее часто для определения нормального веса используем формулу Брока: рост человека в сантиметрах минус 100. Эта формула используется при росте до 165 см. При росте от 165 до 180 см вычитается 105. При росте более 180 см вычитается 110. Так, при росте 158 см, женщина должна весить 58 кг, а при 175 см — 70 кг и т. д.

Если наш вес превышает норму на 10—15%, мы считаем, что он все еще в границах нормы. При увеличении веса на 15—25% считаем, что начинаем полнеть. Настоящее ожирение наступает тогда, когда вес превышает норму более чем на 25%. Если это превышение колеблется в пределах 25—30%, говорим о легкой степени ожирения, при превышении более чем на 35% — о средней степени и при превышении более чем на 50% — о тяжелой степени ожирения. Для точного определения веса необходимо взвешиваться утром натощак, после опорожнения мочевого пузыря и кишечника.

Что является наиболее частой причиной ожирения?

На первом месте стоит чрезмерное питание. Каждый человек в молодом возрасте обычно расходует большое количество энергии, поэтому ему необходимо принимать большое количество пищи. Некоторые женщины сохраняют привычку к обильной пище в среднем и пожилом возрасте, несмотря на то, что в этот период они расходуют гораздо меньше энергии. Разные деликатесы, лакомства тоже ведут к ожирению. Переход от физической работы к работе сидя требует уменьшения пищи, но этого часто не происходит. После прекращения занятия спортом, туризмом также появляется ожирение, если во вре-

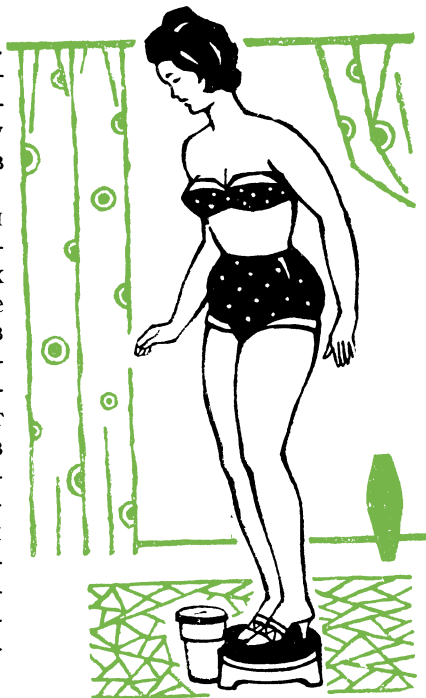
мя не уменьшить количество пищи. При ожирении от чрезмерного питания жировая ткань распределяется почти равномерно по всему телу с небольшим преобладанием в области живота и шеи.

Ожирение может образоваться и вследствие медленного сгорания жиров в организме. В этих случаях поглощенные вещества не расходуются, а накапливаются в организме. Такие женщины обычно бывают неподвижными и вялыми, быстро устают. У них нет энергии, несмотря на то, что в организме есть значительные запасы жиров. В этих случаях ожирение наступает из-за уменьшения деятельности одной из желез внутренней секреции (половых, щитовидных, гипофиза). При заболевании гипофиза жиры откладываются обычно по всему туловищу. При уменьшении деятельности половых желез, в особенности в критическом возрасте, жиры откладываются, главным образом, на плечах, седалище и бедрах.

Ожирение может быть обусловлено и неправильным использованием жиров пищи. Жиры, главным образом, расщепляются в печени. При нарушении деятельности этого органа жиры не расщепляются, и организм не может их освоить. Поэтому они откладываются, что и приводит к ожирению.

В некоторых семьях существует наследственное предрасположение к ожирению, чаще всего вследствие врожденной гипопункции желез внутренней секреции. Иногда нарушение в деятельности вегетативной нервной системы, участвующей в обмене жиров, тоже является причиной ожирения.

Ожирение, появившееся на почве нарушения функции желез внутренней секреции, необходимо лечить в стационарных условиях. Если, однако, ожирение еще в легкой форме и не обусловлено какой-либо внутренней болезнью, и самостоятельное лечение в домашней обстановке может дать хорошие результаты.





Самым важным в этом случае является вопрос о виде и количестве пищи. Конечно, гораздо легче предохранить себя от ожирения, чем бороться с ним. Самое главное суметь регулировать питание. Взрослый человек должен принимать столько пищи, сколько необходимо для восстановления израсходованных веществ и энергии. Если мы принимаем меньше необходимого, наступает похудание, если больше — ожирение. Конечно, имеет значение не только количество, но и качество пищи. Наша пища содержит не только основные вещества питания — углеводы, белки и жиры, но и минеральные соли, витамины, воду.

*Углеводы* являются главным источником энергии. Они содержатся, главным образом, в зерновых (пшенице, рисе) и мучных продуктах, в картофеле, фруктах, овощах, орехах, миндале, фисташках, меде, кондитерских изделиях. Лишние углеводы превращаются в жиры. Поэтому при ожирении необходи-

мо ограничить принятие углеводов.

*Белки* участвуют в созидании клеток и тканей. Они содержатся в мясе, молоке, яйцах, твороге, брынзе, таких овощах и фруктах, как фасоль, грецкие и лесные орехи и др. Белки не превращаются в жиры, поэтому они должны входить в диету при ожирении.

*Жиры* также являются источником энергии и тепла. Лишнее количество жиров накапливается в подкожной клетчатке, в большом сальнике, около почек, сердца, за глазами яблоками, около суставов, а иногда даже между мышечными волокнами.

В пище здорового человека основные вещества должны быть в определенном соотношении. Если в среднем в день он принимает 2400—3000 калорий, необходимо, чтобы доля белков составляла около 13% (320—400 калорий), углеводов — 50—70% (1480—2000 калорий) и жиров 17—37% (495—1080 калорий).

При *легкой степени ожирения* ограничиваем калорийность пищи на 20% по сравнению с необходимым количеством калорий. Например, вместо 3000 принимаем 2400 калорий. Человек обычно хорошо переносит такую диету, она не мешает трудовому процессу. Вес уменьшается на 1—2 кг в месяц.

При *средней степени ожирения* калорийность пищи уменьшаем на 40%. В этом случае вместо 3000 калорий принимаем 1800. При этой диете также можно работать, но труд не должен быть физическим и тяжелым.

При *тяжелой степени ожирения* снижаем калорийность пищи на 60%, т. е. больной вместо 3000 калорий получает 1200. Лечение таких больных проводится только в больнице.

В пище людей, болеющих ожирением, должны *преобладать следующие продукты*:

нежирное мясо (телятина, говядина, цыплята, колбаса из телятины, сосиски), нежирная рыба (судак, форель, карп), творог, пшеничный хлеб, овощи (перец, томаты, капуста, редька, молодая фасоль, молодые бобы), картофель в ограниченном количестве (только вареный и печеный), несладкие фрукты (яблоки, клубника, лимоны, чернослив, сочные груши), кофе (с сахарином), фруктовые соки (без виноградного).

Необходимо *избегать следующих продуктов*:

жирного мяса, сала, консервов любых видов (мясных и рыбных), большого количества сахара и кондитерских изделий, мучных и жирных блюд, свиного сала, сливочного, подсолнечного и прованского масла, белого хлуба, винограда, инжира и других сладких фруктов, конфитюра, компотов (если они на сахаре), жареного картофеля, кабачков, баклажанов (из-за масла, на котором их жарят), молочных продуктов (в ограниченном количестве), алкогольных напитков, жидкостей, поваренной соли.

При ожирении *низкокалорийная диета* должна отвечать следующим условиям:

1. Количество белков должно быть нормальным или даже увеличенным, так как они не превращаются в жиры. В день необходимо поглощать по 100—120 г белков, 50% которых должны быть животного происхождения (на 1 кг веса следует принимать 1—1,5 г белков).

2. Количество жиров уменьшается; можно принимать в день не более 50—60 г.

3. Количество углеводов постепенно уменьшается до 150—200 г в день, так как они в организме превращаются в жиры. Это касается в особенности людей, которые привыкли употреблять много хлеба.

4. Чтобы не испытывать чувство голода, необходимо принимать объемистую и низкокалорийную пищу, главным образом, овощи; питаться нужно часто (5 раз в день), но понемногу.

5. Худеть нужно постепенно — по 3—4 кг в месяц.

6. Необходимо ограничить количество принимаемой жидкости (в том числе супов и компотов до 1—1,5 л). Алкоголь употреблять нельзя.

7. Количество поваренной соли ограничивается до 4—5 г в день.

8. Пища должна быть разнообразной и витаминозной.

При средней и легкой степени ожирения принимаются без ограничения все разрешенные продукты; ограничиваться нужно только в хлебе, молоке и жирах. При этом необходимо ввести «разгрузочные» дни: мясные, творожные, фруктовые, овощные, молочные. При этой разгрузке переходим от более калорийных к менее калорийным продуктам.

**Мясной день** включает 500 г нежирного вареного мяса, разделенного на 5 порций. К мясу можно прибавить гарнир из вареных или свежих овощей. В течение дня можно выпить 2 чашки кофе (с 50 г молока) и 2 чашки чая из плодов шиповника. Эта диета содержит в среднем 850 калорий.

**Творожный день:** 600 г творога делим на 4 порции. 60 г сметаны и 50 г молока с кофе (с сахарином) или чай из шиповника.

**Молочный день:** 1 л молока или 1 л простокваши делим на 5 порций.

**Яблочный день:** состоит только из 1,5 кг яблок, разделенных на 5 порций.

**Фруктово-овощной день:** 1 кг овощей и фруктов (без винограда) делим на 5 порций.

Необходимо знать, что диета должна сочетаться с лечебной физкультурой. Под руководством врача хорошего результата можно добиться, применяя физиотерапевтические процедуры (ванны, душ и др.).

Существуют и медикаменты, которые приводят к похуданию путем уменьшения аппетита (адипозитен 2, обезин, грацидин и др.).

Лечебную гимнастику можно проводить в том случае, если нет дополнительных тяжелых заболеваний, и ожирение является следствием обильного питания и неподвижного образа жизни.

Режим дня начинается с утренней гимнастики в домашней обстановке у открытого окна. Гимнастика должна продолжаться 10—15 минут.

Особое место в режиме дня у людей, страдающих ожирением, должна занимать процедура лечебной гимнастики, которая проводится также в домашней обстановке и продолжается 30—60 минут. Ниже даем примерный комплекс упражнений для утренней гимнастики.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

1. Из исходного положения поднимаем обе руки вперед и вверх; вдох; опускаем руки в стороны и вниз; выдох. Повторяем упражнение 5—6 раз.

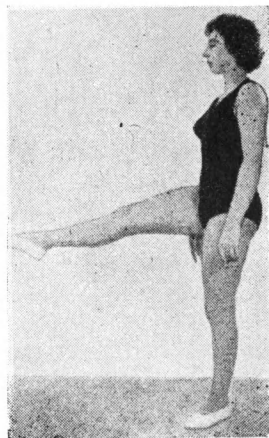
2. Из исходного положения поднимаем левую ногу, согнутую в колене, выпрямляем ногу, сгибаем снова и опускаем вниз. То же самое проделываем и правой ногой. Дышим равномерно. Повторяем упражнение 7—8 раз.

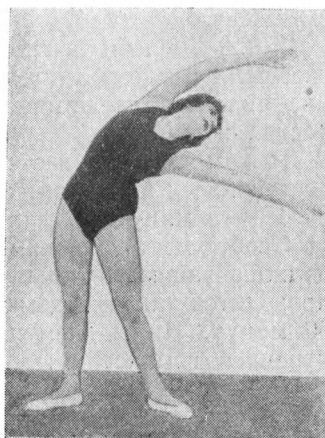
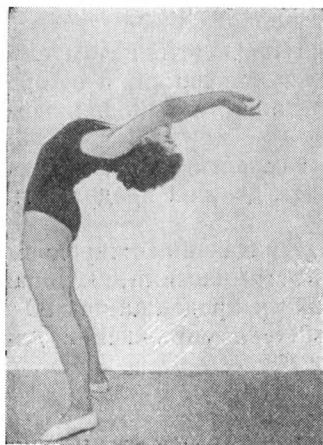
3. Раздвигаем ноги в стороны на ширину плеч, руки поднимаем вверх. Наклоняемся два раза вниз, руки касаются пола между ногами, выпрямляемся, отбрасывая тело с силой назад, ладони рук повернуты вверх. Возвращаем туловище в исходное положение, делаем вдох, выдох делаем при наклоне вниз. Повторяем упражнение 6—7 раз.

4. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Описываем руками два круга налево и делаем два наклона. То же самое проделываем в правую сторону. Дышим равномерно. Повторяем упражнение 7—8 раз.

5. Садимся на пол. Ноги вытягиваем, руки кладем на затылок, поворачиваемся два раза влево и два раза вправо. Дышим равномерно. Повторяем это 7—8 раз.

6. Становимся в стойку «смирно», руки кладем на поясницу. Приседаем и встаем,



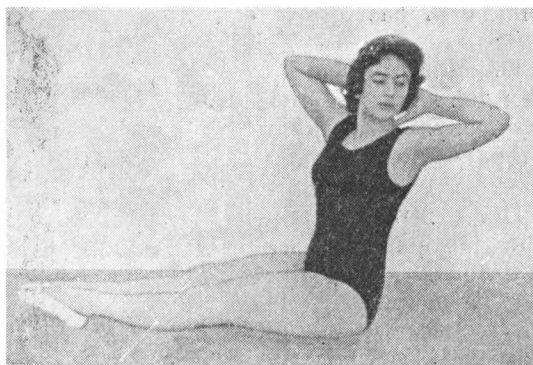


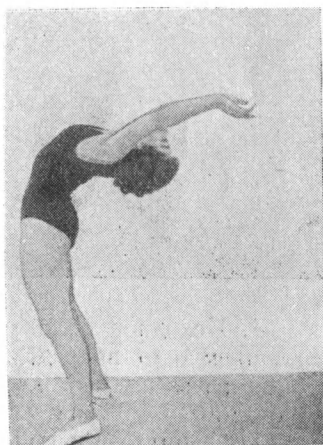
вдыхая в исходном положении, выдыхая во время приседания. Повторяем упражнение 15—16 раз.

7. Бег на месте в продолжение 30—40 секунд. Колени поднимаем высоко. Дышим равномерно.

8. Маршируем на пальцах ног в продолжение 1—2 минут. Руки заложены за спину, живот втянут.

После утренней гимнастики принимаем ванну или душ. Если позволят условия, утреннюю гимнастику можно заменить прогулкой по разнообразной местности в продолжение 30—50 минут в легкой спортивной одежде.

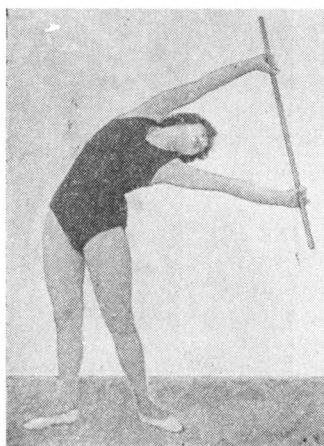




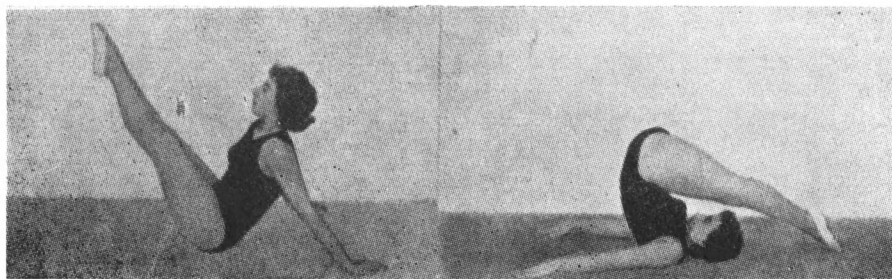
#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОХУДАНИЯ

1. Исходное положение — стойка «смирно». Размахиваем вперед и назад сначала левой, а затем правой ногой, в продолжении одной минуты каждой ногой.

2. Из исходного положения с руками, поднятыми вверх, делаем два наклона вперед, потом с силой, не опуская рук, выгибаемся два раза назад, не сгибая колен. Вдох делаем в исходном положении, выдох — при наклонах. Повторяем упражнение 7—8 раз.



3. Стойка прямо, ноги слегка раздвинуты в стороны, в вытянутых руках держим палочку. Делаем два наклона влево и два вправо. Дышим равномерно. Повторяем упражнение 6—7 раз.

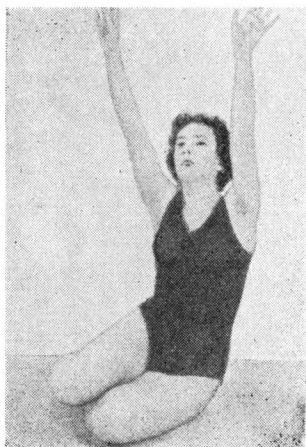


4. Исходное положение то же, что и в упражнении 3. Наклоняем тело вперед, влево, назад и вправо. Таким образом, описываем полный круг. Дышим равномерно. Повторяем упражнение 4—5 раз.

5. Сидим, опираясь руками назад. Сгибаем ноги, приближая их к животу и из этого положения медленно разгибаем их вверх. Медленно опускаем ноги в исходное положение. Руки выпрямлены. Повторяем упражнение 10—12 раз.

6. Ложимся на спину. Поднимаем ноги вверх и концами пальцев касаемся пола над головой, затем медленно опускаем их. Дышим равномерно. Повторяем упражнение 14—16 раз.

7. Исходное положение — на коленях, руки подняты вверх. Садимся в левую и правую сторону. Дышим равномерно. Повторяем упражнение 7—8 раз.



8. Исходное положение — стойка «смирно». Подскакиваем, соединяя колени обеих ног. Голени и ступни разъединены. Дышим равномерно. Повторяем упражнение 8—10 раз.

### *ДЕРМАТИТ<sup>1</sup> И ЭКЗЕМЫ, ВЫЗВАННЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ*

Многие косметические средства, хотя и редко, могут стать причиной появления дерматита и экземы. Одни из них могут вызвать дерматит при первом же употреблении (врожденная повышенная чувствительность), а другие — после продолжительного и многократного употребления (приобретенная повышенная чувствительность организма).

Дерматит или экзема в косметике наиболее часто возникает от употребления красок для волос, средств для завивки, некоторых духов.

*Краски для волос*, вызывающие дерматит или экзему, это, главным образом, тинктуры, содержащие анилиновые краски, перекись водорода, растительные средства (главным образом, хна) и химические соединения, в состав которых входят свинец, серебро (азотнокислые) и др.

В практике наиболее часто вызывают дерматит те краски, которые содержат парафенилендиамин или паратолуидиндиамин (урсол). Под воздействием этих соединений обычно после многократного применения в коже образуется повышенная чувствительность. Поэтому за 2—3 дня до очередного окрашивания нужно проводить кожную пробу. Для этой цели смазываем краской небольшой участок кожи в локтевой ямке. Появление сильной красноты, отека и пузырьков говорит о том, что повышенная чувствительность к краске уже существует, и краску, состоящую из данного химического соединения, нельзя употреблять.

Инкубационный период дерматита, возникающего от анилиновых красок для волос, продолжается от 6 до 24 часов. Первые симптомы — зуд и жжение в волосистой части головы. Затем появляется отек, который начинается за ушами и распространяется на лоб, щеки и волосистую часть головы. Отек бывает таким сильным, что объем головы явно увеличивается. От отека веки закрываются глаза. На покрасневшей и

---

<sup>1</sup> Воспаление кожи.

отекающей коже появляются пузырьки разной величины, которые позднее лопаются, образуя корочки.

Кроме этого могут появиться и общее недомогание, ослабление сил, беспокойство, бессонница, повышается температура, на языке появляются налеты.

Через 3—4 дня эти явления почти стихают сами, но окончательное выздоровление наступает только через 15—20 дней. Кожа шелушится, но волосы обычно не выпадают.

Иногда продолжительное употребление красок, содержащих парафенилендиамин, может создать повышенную чувствительность к некоторым медикаментам — сульфамидам, ПАСК'у, новокаину.

При первом же появлении симптомов воспаления — зуда, жжения — сразу обильно моем волосы водой, в которую добавляются 150 г поваренной соли и 50—60 г перекиси водорода, и своевременно обращаемся к врачу (в таких случаях прописываются антигистаминные препараты, а иногда при очень острой форме заболевания — даже и кортикостероиды).

*Средство для завивки волос*, вызывающее дерматит или экзему, содержит щелочное соединение нашатырного спирта — тиогликолат. Это соединение используется при холодной завивке. Оно тоже может вызвать красноту, высыхание кожи, зуд, а иногда и экзему (отек, покраснение, пузырьки, зуд и т. д.).

*Духи, одеколоны и косметические воды*, которые содержат бергамотное масло, могут тоже вызвать дерматит. Это масло делает кожу чувствительной к солнечным лучам и свету вообще, и вследствие этого могут возникнуть дерматит или воспаление, подобное экземе, с последующей пигментацией кожи этого участка.

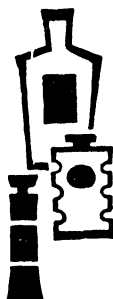
Характерной чертой этого дерматита является то, что изменения на коже лица, шеи или плеч повторяют форму, под которой мы наносим духи (пигментированные полосы, струйки, капли).

Дерматит или экзема могут появиться и под воздействием каких-либо *эфирных масел*, которые содержатся в одеколоне, лосьонах, кремах, пудре, мыле и пр. Кроме поражения кожи, они, при вдыхании их запаха, могут причинить кашель и удушье (напоминающее болезнь «бронхиальная астма»).

Дерматит или экзема, хотя и редко, возникают и при повышенной чувствительности кожи к некоторым *кремам, пудре, губной помаде* (содержащей красную краску «эозин»), *бриллиантину, карандашам для бровей и другим средствам гримиро-*

вания, лакам для ногтей, депиляториям (средствам для удаления волос), к средствам, уменьшающим потоотделение, к зубным пастам и др. В этих случаях поражение может возникнуть не только на месте их применения, но и на других участках кожи.

В этих случаях, при появлении симптомов повышенной чувствительности, прежде всего перестаем применять то косметическое средство, которое, как мы считаем, стало причиной поражения, и немедленно обращаемся к врачу.



## КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

### СРЕДСТВА УХОДА ЗА КОЖЕЙ

#### КРЕМЫ

Туалетный крем — самое старое и самое распространенное косметическое средство. На протяжении многих веков единственным кремом был так называемый кольд-крем (охлаждательный крем), который приготавлился по рецепту древнеримского врача Галена. В его состав входили спермацет, белый пчелиный воск, миндальное масло и вода.

Туалетные кремы обыкновенно содержат воду, они приятны на вид и имеют хороший запах. Это — эмульсионные кремы, они содержат две составные части, т. е. — двухфазная эмульсия типа «вода в масле». В них вода в виде совсем маленьких капель «растворена» в масле. Для того, чтобы капли воды не соединились, к крему прибавляют вещества, называемые эмульгаторами.

Туалетные кремы покрывают кожу слоем жира, смягчают, укрепляют ее и замедляют процесс старения. Испарение воды, содержащейся в креме, охлаждает кожу, действует успокаивающе и противовоспалительно. Кроме этого, эти кремы являются хорошей защитой от неблагоприятных внешних влияний.

В зависимости от количества и вида жиров, которые они содержат, делим кремы на жирные, полужирные и нежирные (сухие). Жирные кремы смягчают кожу и употребляются вечером (см. «Ночные кремы»). Сухие кремы, или «дневные», предохраняют кожу от неблагоприятных внешних влияний и приготавливаются, главным образом, из стеарина (см. «Дневные кремы»).

Кроме того, в зависимости от цели, для которой приготавливаются кремы для лица, различаем: очищающие кремы, дневные кремы под пудру и для защиты лица от внешних неблагоприятных воздействий, жирные дневные кремы или «кольд-кремы» (для сухой кожи), ночные (ланолиновые) кремы для укрепления кожи и питательные кремы, которые содержат холестерин, лецитин, витамины, гормоны и др., замедляющие процесс старения кожи.

Кроме этих кремов, приготавливаются также специальные спортивные кремы, кремы против морщин, массажные кремы, кремы-пудры и т. д.

#### *ОЧИЩАЮЩИЕ КРЕМЫ*

Очищающие кремы используются в последнее время в тех случаях, когда умывание водой и мылом воспаляет кожу лица.

Теоретически можно было бы считать, что для чистки кожи можно использовать любой жирный крем, в котором содержится большое количество жиров. Однако, при употреблении этих кремов, часть растворенных в жире веществ загрязнения может впитаться в кожу вместе с жиром. Для чистки кожи лица используются действительно жирные кремы, но приготовленные специально для этой цели. Основной составной частью этих кремов являются минеральные масла и жироподобные вещества. Из них самым подходящим является вазелин, который растворяет продукты загрязнения, но не проникает в кожу. Поэтому не рекомендуется приготавливать очищающие кремы только из растительных масел.

Для чистки кожи изготавливаются также кремы, в состав которых входит и некоторое количество нейтрального мыла. Но их нельзя применять при очень чувствительной коже.

Очищающие кремы имеют жидкую консистенцию и обычно безвредны для кожи. Как и мыло, они удаляют загрязнение (пот, жир, пудру, пыль, румяна) с кожи лица, но не высушивают ее. Наоборот, кожа становится гладкой и жирной.

Вот несколько рецептов очищающих лицо кремов:

*1. Вазелина 30 г, жидкого парафина 60 г, церезина 9 г, белого воска 2,50 г, ланолина 5,0 г, духов 0,50 г.*

*2. Один желток, прованского масла 20 г, боракса 1 г, лимонного сока 20 капель, борной кислоты 1 г, жидкого мыла (зеленого) 1 г — желтковый крем для очищения сухой кожи.*

Обычно очищающие кремы используются вечером перед сном для очистки лица и удаления дневного грима. Ваткой, пропитанной кремом, вытираем кожу лица медленными круговыми движениями. Остатки крема удаляем сухим ватным тампоном. Эти кремы обычно советуем употреблять при сухой или нормальной коже. После очищения кожи лица, в зависимости от характера кожи, можно применить различные процедуры.

#### **ДНЕВНЫЕ (СТЕАРИНОВЫЕ) КРЕМЫ**

Дневные туалетные кремы универсальны и предназначены для смазывания кожи лица перед припудриванием. Они делают кожу немного влажной и жирной и являются хорошей основой под пудру для женщин с жирной, нормальной и даже с сухой кожей.

Дневные кремы бывают разного состава, но их главной составной частью является стеарин, поэтому их называют еще и стеариновыми кремами. Стеарин защищает также кожу от воздействия света.

В дневных кремах содержится большое количество воды (60—80%), которая легко выделяется, и кремы высыхают. Для предотвращения этого можно добавить глицерин (в среднем 5—6 не более 12%). Кожа хорошо переносит глицерин, а также и другие составные части крема до определенного процента, который бывает разным для разных кож. Некоторые женщины проявляют чувствительность к глицерину, вазелину и ланолину. Иногда эта чувствительность бывает врож-

денной, иногда приобретенной после продолжительного употребления таких кремов. Ошибочно мнение, что кремы, содержащие глицерин, вазелин и некоторые другие вещества, вредны. Но большое количество глицерина в креме высушивает кожу, раздражает ее и она начинает шелушиться. Вместо глицерина в настоящее время для кремов используется цетиловый спирт (1—2%), который не только эмульгирует жиры, но и тоже хорошо поглощает воду и сохраняет качества крема. Эти составные части делают крем гладким, матовым, равномерным. Такой крем кожа поглощает очень легко.

Для того, чтобы увеличить процент воды в креме, некоторые прибавляют в него холестерин (0,5—1%).

Дневной крем должен быть белым, гладким, не жирным, но должен хорошо покрывать кожу, проникать вглубь и легко впитываться. Для этого дневной крем может содержать также: жидкий парафин (2—8%), вазелин (2—3%), жидкие жиры (4—5%), масло-какао (0,5—1%), ланолин (1—2%), цетиловый спирт (1—2%), спермацет (1—2,5%), крахмал (0,5—1%), слизистые вещества (агар-агар и др. 0,5—1%), лецитин (0,5—1%), пудру (0,5—3%).

Для того, чтобы крем не портился, в него прибавляется боракс.

Обычно дневные кремы хорошо отражаются на коже лица, не раздражают ее. Но иногда щелочной характер этих кремов плохо действует на очень нежную и чувствительную кожу. В этих случаях необходимо употреблять более жирные кремы (см. «Кольд-кремы»).

Несколько рецептов дневных кремов:

1. Стеарина 27 г, глицерина 10 г, триэтаноламина 1 г, дистиллированной воды 62 г — для жирной кожи.

2. Белого воска 3 г, стеарина 10 г, холестерина 0,5 г, ланолина 2 г, глицерина 10 г, вазелина 40 г, лецитина 0,3 г, молочной кислоты 0,2 г, 5% раствора глюкозы 44 г — кислый крем.

3. Стеарина 15 г, белого воска 5 г, жидкого парафина 5 г, масла-какао 5 г, спермацета 2 г, вазелина 2 г, миндаль-



ного масла 2 г, карбоната калия 1,5 г, боракса 0,7 г, дистиллированной воды 75 г.

4. Стеарина 12 г, поташа 3 г, глицерина 15 г, дистиллированной воды 70 г — для жирной кожи (рецепт профессора Л. Попова).

**Готовые дневные кремы:** «Бархатный жидкий», «Идеал» (Московский), «Лимонный» и др.

#### **КОЛЬД-КРЕМЫ**

Классический кольд-крем, известный еще древним римлянам, содержит в различных соотношениях следующие вещества: миндальное масло, пчелиный воск, спермацет, воду, боракс и какие-либо духи. В настоящее время производятся как этот кольд-крем, так и другие кольд-кремы, отличающиеся по составу от классического. Продолжительность эффекта и структура этих кремов значительно улучшены.

Хороший кольд-крем не раздражает кожу, обладает охлаждающим действием (благодаря воде), устойчив (не разлагается) и легко впитывается кожей. Кольд-кремы необходимо употреблять только под пудру при сухой коже. Их можно употреблять и перед сном, так как они содержат большое количество жиров, но припудривать лицо в этих случаях нельзя.

Вот несколько рецептов современных кольд-кремов.

1. Белого воска 15 г, спермацета 15 г, миндального масла 35 г, розовой воды 20 г.

2. Белого воска 18 г, миндального масла 30 г, розовой воды 20 г.

3. Белого воска 14 г, миндального масла 26 г, розовой воды 20 г, розового масла 1 капля.

4. Белого воска 6 г, спермацета 7 г, стеарина 1 г, орехового масла 62 г, боракса 0,5 г, воды 22 г, духов 1 г — «Пондскрем».

**Готовые дневные жирные кремы:** «Питательный», «Спермацетовый», «Магнолия», «Сюрприз», «Бархатный» (в тубиках).

#### **НОЧНЫЕ (ЛАНОЛИНОВЫЕ) КРЕМЫ**

Ланолиновые туалетные кремы, употребляемые перед сном, известны как ночные кремы. Они отличаются от дневных кремов большим содержанием жиров (более 16%). Ланолин имеет неприятный специфический запах, который не в состоя-

нии устранить даже самые хорошие духи. Кожа, смазанная этим кремом, становится блестящей из-за высокого содержания жиров в нем. Поэтому эти кремы употребляются только вечером перед сном. Их неприятный запах чувствуется особенно резко при употреблении крема днем (под влиянием тепла).

Ночные кремы оказывают очень хорошее действие на кожу, особенно на сухую. Они проникают в глубокие слои кожи, предохраняют ее от высыхания и делают ее гладкой и эластичной. Витамины и холестерин, содержащиеся в этих кремах, делают ее свежей, бархатной.

Ночные кремы употребляются обычно вечером, перед сном, после умывания лица или после очищения его специальными кремами или маслами. Через 1—2 часа после смазывания кожи ночным кремом необходимо снять его сухим ватным тампоном. После этого на коже все-таки остается тонкий, едва заметный слой крема, который делает ее более мягкой и эластичной.

Вот несколько рецептов ночных кремов:

1. Белого воска 7 г, парафина 6 г, ланолина 25 г, прованского масла 16 г, миндального масла 15 г, дистиллированной воды 40 г, боракса 1 г.

2. Спермацета 10 г, белого воска 5 г, ланолина 15 г, миндального масла 40 г, розовой воды 30 г.

*Готовые ночные кремы:* «Ланолиновый», «Миндальный», «Атласный» и др.

#### ПИТАТЕЛЬНЫЕ КРЕМЫ

Питательные кремы содержат вещества, благотворно влияющие как на сухую и шелушащуюся кожу, так и на жирную (себорейную) кожу. Они предназначены для замедления процесса старения и увядания кожи лица.

Основой питательных кремов могут быть кольд-кремы, дневные (стеариновые) или ночные (ланолиновые) кремы. К этой основе прибавляем вещества, оказывающие очень благоприятное воздействие на кожу лица: холестерин, лецитин, витамины, гормоны и др. Если необходимо, в крем можно добавить несколько из этих дополнительных веществ. Количество и вид веществ определяются врачом.

Хорошей основой питательного крема при нормальной и сухой коже может быть следующий крем:

*Белого воска 15 г, спермацета 2,5 г, стеарина 12,5 г, ланолина 15 г, масла-какао 10 г, миндального масла 45 г, бензойной тинктуры 0,4 г, боракса 1,6 г, дистиллированной воды 42,4 г.*

#### ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ И ЛЕЦИТИНОВЫЕ КРЕМЫ

Кремы, содержащие холестерин и лецитин, в последнее время получили большое распространение, так как они оказывают очень хорошее действие на кожу, делая ее мягкой, гладкой и свежей.

Холестерина прибавляем к основному крему до 1—2%, а лецитина — до 3—5%. Особенно хорошее действие оказывают эти вещества в сочетании с витаминами А, Е и F и небольшого количества витамина D. Это сочетание очень полезно, потому что витамины способствуют поглощению кожей питательных веществ, доставленных через кровь, а лецитин хорошо влияет на окислительные процессы в тканях. Таким образом, повышается обмен веществ в коже — она становится моложе.

Холестерин входит и в состав ланолиновых кремов, употребляемых вечером. Холестерин и лецитин можно добавить к другим основным кремам.

*Ланолина 8 г, масла-какао 4 г, стеарина 4 г, прованского масла 48 г, холестерина 0,8 г, лецитина (из яйца) 1,6 г, бензоата натрия 0,4 г, воды 24 г — для сухой кожи.*

*Готовые холестериновые кремы: «Атласный», «Ланолиновый» и др.*

#### ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ КРЕМЫ

Все больше, в косметике используются витамины в особенности под формой витаминных кремов. Для косметических целей используются витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, пантотеновая кислота, С, D, Е, F, Р и РР.

Количество поступающих в кожу витаминов может уменьшиться по разным причинам. Иногда это наступает вследствие нарушения питания клеток кожи, иногда вследствие повышенного расходования витаминов или их уничтожения микроорганизмами. В результате витаминной недостаточности кожа начинает шелушиться, становится дряблой, появляются морщины и пятна. И наоборот, усиленный приток витаминов к коже повышает обмен, улучшает ее кровообращение и питание.

Одним из наиболее необходимых для кожи витаминов является витамин А. В косметике он применяется в виде масляно-

го раствора, предназначенного для приема внутрь или в составе какого-нибудь крема. Он придает коже хороший цвет, смягчает ее, смазывает жиром, уничтожает шелушение. При приеме внутрь необходимо употреблять большие дозы этого витамина (по 100 000 Е в день) в продолжение одного месяца. В витаминных кремах витамина А должно содержаться приблизительно по 500—1000 Е на 1 г крема. В некоторых странах к этим кремам прибавляют и желток, который содержит не только витамин А, но и холестерин и лецитин; при этом желток смешивают с глицерином (желтка 44 г и глицерина 66 г).

Для улучшения эффекта очень часто витамин А комбинируется с другими витаминами и гормонами.

*Комплекс витамина В* очень часто применяется в косметической практике, особенно при себорее, угрях и красных пятнах. Для приема внутрь наиболее полезны пивные дрожжи. Витамин В<sub>1</sub> участвует в обмене жиров и тонизирует нервную систему. Витамин В<sub>6</sub>, содержащийся в желтке, смягчает кожу. К комплексу витамина В относится также пантотеновая кислота. Она содержится в печени, простокваше и пивных дрожжах. В последнее время во многих странах начали употреблять пантотеновую кислоту в качестве косметического средства. При употреблении в составе кремов или мазей она усиливает обмен веществ кожи лица и головы, делает кожу сочной, уменьшает, а иногда останавливает выпадение волос. Поэтому в некоторых странах производят против выпадения волос туалетные воды, которые содержат пантотеновую кислоту.

По мнению некоторых, витамин В<sub>12</sub> облегчает усвоение витамина А кожей.

*Витамин С* тоже применяется в косметике, так как продолжительный прием этого витамина внутрь является профилактическим средством против атеросклероза. Он замедляет процесс старения организма. Витамин С является также отбеливающим средством при веснушках, пигментных пятнах и общем потемнении лица. В этих случаях его необходимо принимать по 1 г в день в продолжение 20—30 дней. Взрослый человек нуждается в 50—75 мг витамина С в день. Этот витамин содержится в эмульсионных кремах, в состав которых входят кислые или нейтральные эмульгаторы (20 сантиграмм витамина на 1 г крема). Для того, чтобы витамин не разрушался, в косметические средства добавляют 0,3—0,5% бензоата натрия. В кислых и нейтральных кремах витамина С сохраняется до 75—80%.

Небольшие количества *витамина D* усиливают действие витамина А на кожу. Он входит в состав лечебных мазей, содер-

жащих рыбий жир. Однако неприятный запах этого жира делает невозможным его применение в косметике.

*Витамин Е*, содержащийся в зародыше зерновых и масличных культур, стимулирует рост тканей и омолаживает кожу. Этот витамин можно принимать внутрь по 200—300 мг в день, или добавлять в кремы (0,02—0,03 на 1 грамм крема).

*Витамин F* является смесью высших жирных кислот. При недостаточности этого витамина в пище появляется увядание и сухость кожи, она быстро воспаляется. Волосы становятся тонкими и ломкими, теряют блеск и начинают выпадать. Появляется перхоть. Витамин F применяется как лечебное и косметическое средство с очень древних времен (в виде свиного сала, шпика, прованского, миндального или льняного масла). Жирные кремы получают витамин F из жиров, входящих в их состав. В некоторых странах витамин F приготавливается в тубиках и используется в лечебной и косметической практике.

*Витамин РР* используется в целях удаления красных пятен и пигментации лица. Он смягчает кожу и по эффекту сходен с желтком.

*Готовые витаминные кремы:* «Бархатный» жидкий (содержит витамины А и Д), «Атласный» (содержит витамин А), лосьон АДФ (содержит витамины А, D и F), «Идеал» (содержит витамины А и F), «Московский» (содержит витамин А),

#### ГОРМОНАЛЬНЫЕ КРЕМЫ

Гормональные кремы — это обыкновенные дневные или ночные кремы, к которым добавляют какие-либо гормоны (женские или мужские половые гормоны или другие). Они оказывают благотворное действие на кожу. Особенно широко применяется женский половой гормон фолликулин. Применять гормональные кремы нужно только по назначению врача, так как без его контроля могут наступить серьезные осложнения — избыточный рост волос, маточные кровоизлияния и т. д. Кожа очень легко впитывает гормоны, содержащиеся в жирных кремах, поэтому мы должны быть очень осторожными при их применении, помня о неправильных дозировках. Имеет большое значение и то, какие участки кожи смазываются гормональным кремом. Так, в некоторых странах существует вредная практика массировать бюст кремом, в состав которого входит фолликулин. В этих случаях могут наступить опасные

маточные кровотечения, так как кожа впитывает большое количество гормона.

В последнее время пользуются популярностью кремы, содержащие экстракт (вытяжку) плаценты. Плацента содержит в большом количестве гормоны, ферменты, витамины и другие активные вещества. При применении плацентарных кремов наблюдается непродолжительное покраснение кожи и усиление обмена и питания. Плацентарные кремы считаются совсем безвредными. Их приготовление требует специальных условий.

С терапевтической (реже с косметической) целью в последнее время используются кремы, в состав которых входит гормон надпочечников — кортизон. Эти кремы употребляются против выпадения волос и некоторых заболеваний кожи — экземы, нейродермита и др. Кортизоновые препараты чаще прописываются для принятия внутрь. Очень хороший крем или мазь получается при применении гидрокортизона — 0,5—1%. Применять препараты кортизона можно только под руководством врача и лучше в стационарной обстановке.

Один рецепт гормонального крема:

*Гормона яичников 20 000 Е, основы крема 40 г, холестерина 0,20 г, лецитина 0,40 г, витамина А (в ампулах) 100 000 Е — гормональный крем для сухой и увядающей кожи.*

#### КРЕМЫ ПРОТИВ МОРЩИН

Все питательные кремы можно использовать в качестве кремов против морщин. Эти кремы должны содержать кроме холестерина, лецитина, витаминов, плаценты и гормонов еще и квасцы (2—5%) или танин (1—3%).

Кремы против морщин наносим на лицо после массажа или самомассажа. Кроме специальных лецитиновых, холестериновых, витаминозных, гормональных и других кремов, против морщин с успехом можно применять жирные и ночные кремы (ланолиновые). После смазывания кожи лица одним из этих кремов лицо можно на непродолжительное время забинтовать.

#### МАССАЖНЫЕ КРЕМЫ

Массажные кремы применяются для облегчения технического выполнения массажа. Они делают кожу гладкой и скользкой и почти не впитываются ею. В их состав входит

большой процент твердых и жидких жиров. Такими кремами являются следующие:

1. Вазелина 37 г, спермацета 10 г, жидкого парафина 28 г, окиси цинка 1,5 г.

2. Лецитина 2 г, парафина 16 г, спермацета 12 г, жидкого парафина 24 г, боракса 1 г, воды 44 г.

3. Церезина 40 г, жидкого парафина 50 г, ланолина 10 г.

#### СПОРТИВНЫЕ И ФОТОЗАЩИТНЫЕ КРЕМЫ

Спортивные кремы предназначены для защиты кожи от неблагоприятного атмосферного воздействия. Они используются и в горах, и на пляже. Спортивные кремы охлаждают кожу и предохраняют ее от сильного действия солнечных лучей. Кожа не впитывает их целиком, поэтому на ее поверхности остается тонкий слой крема, который и играет защитную роль. Фотозащитное действие этих кремов усиливается, если к ним добавить вещество, поглощающее ультрафиолетовые лучи. Такими веществами являются соли хинина, салол, наф-талин, сульфатиазол и др.

*Салол 7 г, вазелина 20 г, ланолина 25 г, воды 25 г, — фотозащитный крем.*

Наносить такой крем на лицо нужно тонким слоем. Только при солнечном ожоге на кожу лица можно нанести толстый слой одного из жидких кремов: «Бархатный» жидкий или лосьон АДФ. Советская промышленность выпускает разнообразные виды защитных кремов: «Аврора», «Манон», «Красный мак», «Личная помада», «Щит», «Земляничный», «Молодость», «Лиго», «Сигулда», «Стабурас», «Крем от загара».

При более продолжительном пребывании на пляже или в горах, особенно при неблагоприятных условиях погоды, мы не только смазываем лицо и другие открытые участки кожи кремом, но и припудриваем их. Часто летом лицо покрывается жирными каплями крема, которым оно смазано. Во избежание этого, в теплую погоду необходимо употреблять кремы «Снежинка», «Снегурочка» или «Красная Москва». После возвращения домой необходимо вытереть лицо ваткой, кусочком мокрой бумаги или бумажной салфеткой.

## ПОМАДА

Помады — это жирные кремы, имеющие консистенцию сливочного масла или сала. Основой помад являются твердые жиры или жироподобные вещества, жидкие масла, некоторые виды воска и др. Жиры могут быть животного (ланолин, свиной жир, сало) или растительного происхождения (масло-какао, миндальное, касторовое, прованское масло). Жироподобные вещества имеют минеральное происхождение — вазелин, парафин и др. Чтобы эти жиры не прогоркли, к ним прибавляют консервирующее средство (например, боракс). Помады служат основой косметических и лечебных средств. Такими помадами являются губная, защитные жирные кремы, отбеливающие мази.

В зависимости от предназначения к помадам добавляют различные порошкообразные вещества. Когда это вещество составляет 25—30% крема, он называется мазью, а когда этого вещества более 30% — пастой. Помады не содержат воду и поэтому не обладают характером эмульсионных кремов.

### ЗАЩИТНЫЕ КРЕМЫ И ПОМАДЫ ДЛЯ РУК

Во время домашней или производственной работы очень часто кожа рук становится сухой, шершавой, на ней появляются трещинки, она воспаляется. Чтобы избежать этого, смазываем руки специальными защитными кремами.

Для смягчения кожи рук кроме туалетного глицерина или вазелина можно употреблять *готовые кремы-желе* («Юность», «Глицерин-желе») и *кремы* («Бархатный» жидкий и «Детский»). Хорошее действие оказывают лосьон АДФ и крем, рецепт которого составил профессор Л. Попов:

*Стеарина 12 г, поташа 3 г, глицерина 15 г, воды 70 г.*

### ОТБЕЛИВАЮЩИЕ ПОМАДЫ

Эти помады используются для отбеливания веснушек и пигментных пятен лица, для удаления разных следов, шелушения плоских бородавок, против общей пигментации лица.

Наиболее удобной основой для отбеливающих помад являются жирные кремы, которые не содержат воду. Так как в этих

помадах есть ядовитые вещества (главным образом, соли ртути и висмута), они не должны содержать ланолина и других легко проникающих вглубь кожи веществ, чтобы ртуть и другие вредные вещества не проникли в кровь. Обычно в качестве основы такой помады берется какой-либо жирный крем, главной составной частью которого является вазелин, меньше других жиров проникающий в кожу.

Наиболее быстро отбеливают помады, содержащие ртуть. Однако, их необходимо применять только под наблюдением врача или косметички, так как они могут вызвать отравление.

Вместо ртути в отбеливающие помады можно добавлять другие вещества, обладающие меньшим отбеливающим эффектом: резорцин (10%), бета-нефтол (10%), серу (20%), перекись водорода (30%) и др. Помады, содержащие пергидроль или перекись водорода, необходимо употреблять только когда они еще свежие, так как через несколько дней они теряют свое действие. Эти помады обесцвечивают волосы, поэтому перед их употреблением необходимо смазать волосы вокруг лица вазелином или кремом.

1. Пергидроля 1,5 г, ланолина 15 г, вазелина 15 г.

2. Перекиси водорода 3% 10 г, ланолина 10 г, вазелина 10 г.

3. Салициловой кислоты 1,5 г, касторового масла 5 г, вазелина 25 г — для шелушения.

4. Уксуса 45 г, сока двух лимонов, водки (40°) 15 г, перекиси водорода 15 г, салициловой кислоты 1 г.

## ЖЕЛЕ

Желе — это крем без жиров. Оно готовится из веществ, которые сильно поглощают воду. Такими веществами являются желатин, агар-агар, трагаканта, крахмал и др. Желе — это раствор этих веществ в глицерино-водной среде. Они растворимы в воде. К желе можно прибавить различные вещества — камфару, стеарин и др., в зависимости от того, для чего нам нужно это желе.

Желе употребляем в тех случаях, когда кожа не переносит жиров, входящих в состав косметического средства (крема, помады), или когда хотим избежать блеска кожи после смазывания ее каким-либо кремом. Желе применяется преимущественно при сухой коже.

Желе легко смывается водой.

Существует много рецептов желе. Ниже даем несколько из них.

1. Желатина 3 г, чистого меда 25 г, глицерина 40 г, дистиллированной воды 50 г, салициловой кислоты 1 г — медное желе.

2. Чистого глицерина 56 г, воды 40 г, кукурузного крахмала 4 г — глицериновое желе.

3. Туалетного мыла 10 г, камфорного спирта 75 г, касторового масла 50 г, глицерина 80 г, воды 220 г (камфарное желе для чистки жирной кожи и после массажа).

Готовые желе: крем-желе «Юность», «Глицерин-желе» и др.

### ЭМУЛЬСИИ

Туалетное молоко представляет собой негустую эмульсию с высоким содержанием воды и небольшим процентом жиров (4—5%). Это жидкие эмульсионные кремы, в которых жир находится во взвешенном состоянии в воде. Туалетное молоко можно получить не только из жира, но и из семян (стертого ядрышка косточек) миндаля, персиков, тыквы, грецких орехов и др.

Туалетное молоко не только очищает кожу, но и обладает питательными, смягчающими и охлаждающими свойствами. К этим эмульсиям можно добавить и другие вещества, в зависимости от того, какое действие на кожу они должны оказать.

Туалетное молоко используется, главным образом, для кожи лица и приготавливается преимущественно из стеарина.

Различаем следующие виды эмульсий для лица: очищающие, поддерживающие, питательные, наносимые под пудру (жидкие кремы под пудру).

### ОЧИЩАЮЩИЕ ЭМУЛЬСИИ

Очищающие эмульсии растворяют и удаляют с кожи лица пыль, пот, жиры, мертвые клетки. Поэтому эти эмульсии содержат минеральные жироподобные вещества (вазелин, парафин), которые очищают кожу, не проникая в ее глубокие слои. В этих случаях вазелин находится недолго на коже, поэтому не вызывает раздражения.

Очищающие эмульсии очень часто заменяют обыкновенное умывание водой с мылом. Наиболее полезно использовать их вечером при удалении с лица пудры. Ватным тампоном, на который налито немного эмульсии, очищаем кожу лица, после чего обтираем его сухим тампоном и смазываем соответствующим кремом.

*Стеарина 15 г, глицерина 5 г, жидкого парафина 2 г, поташа 1 г, воды 77 г, духов 0,5 г.*

#### ЭМУЛЬСИИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЦВЕТ ЛИЦА

Эмульсии, поддерживающие хороший цвет лица, состоят, главным образом, из перетертого миндаля, миндального масла, масла-какао, масла из орехов, ланолина, бензойной тинктуры и других веществ. Они смазывают кожу тонким слоем жира, охлаждают (вследствие испарения воды) и освежают ее, улучшают кровообращение.

Эти эмульсии можно употреблять преимущественно после 30-летнего возраста. Через день или каждый день вечером перед сном протираем легкими движениями лицо ватным тампоном, на который мы налили немного эмульсии. Удалять слой эмульсии, оставшейся на лице, не необходимо.

*1. Истолченного миндаля 15 г, розовой воды 170 г, боракса 1,5 г, глицерина 5 г, бензойной тинктуры 5 г.*

#### ПИТАТЕЛЬНЫЕ ЭМУЛЬСИИ

Состав питательных эмульсий подобен составу питательных кремов, поэтому некоторые из них называются жидкими питательными кремами.

В состав питательных эмульсий входят вещества, благотворно влияющие как на сухую и шершавую, так и на жирную (себорейную) кожу. К основным веществам этих эмульсий можно прибавить холестерин, лецитин, витамины и гормоны. Применяются эти эмульсии таким же образом, как и эмульсии, поддерживающие хороший цвет лица.

Несколько рецептов таких эмульсий:

*1. Белого воска 10 г, масла-какао 15 г, стеарина 6 г, ланолина 3 г, холестерина 1,5 г, дистиллированной воды 160 г, боракса 2,5 г, бензойной тинктуры 5 г.*

2. Белого воска 24 г, масла-какао 16 г, стеарина 8 г, безводного ланолина 16 г, холестерина 2 г, триэтаноламина 4 г, бензоата натрия 1 г, воды 300 г.

3. Туалетного мыла 15 г, воды 100 г, пчелиного воска 15 г, спермацета 15 г, арахиса (мака, миндаля или орехов) 250 г, камфарного спирта 150 г, бензойной настойки 50 г.

#### ЭМУЛЬСИИ ПОД ПУДРУ (ЖИДКИЕ КРЕМЫ)

Эмульсии под пудру являются в сущности нежирными кремами, разведенными водой, к которым прибавляют дополнительно некоторые вещества. Поэтому эти эмульсии называют еще жидкими кремами. Эти эмульсии в отличие от других употребляются днем перед припудриванием. Поэтому, чтобы придать лицу желаемый цвет, к этим эмульсиям можно также прибавить окрашивающее вещество.

Перед тем, как смазать лицо эмульсией, мы сначала моем его, вытираем, затем ватным тампоном, смоченным в эмульсии, обтираем его, но при этом нельзя допускать, чтобы эмульсия текла по коже лица. Для того, чтобы ускорить впитывание эмульсии, нужно проделать несколько поглаживаний лица концами пальцев. Затем лицо припудриваем.

#### ТУАЛЕТНЫЕ ВОДЫ — ЛОСЬОНЫ

Туалетная вода употребляется для очищения кожи от пота и сала, от пыли и мертвых клеток эпидермиса. Иногда при сухой коже туалетная вода заменяет умывание водой и мылом. Раньше употреблялись щелочные туалетные воды. Однако, продолжительное употребление щелочных растворов повреждает кислую защитную оболочку кожи. Поэтому в настоящее время щелочные туалетные воды почти не применяются в косметической практике. Специально приготовленные слабо щелочные воды можно использовать в течение непродолжительного времени при жирной коже, особенно когда она воспалена.

Туалетные воды, употребляемые в наше время, очищают кожу и являются также хорошим питательным раствором. Для этой цели в них добавляют различные вещества.

Существуют следующие туалетные воды для лица: спиртовые, кислые, содержащие растительные экстракты и смешанные (комбинации этих трех видов).

## СПИРТОВЫЕ ВОДЫ

Само название говорит о их составе. Они являются спиртно-водными растворами. Употребляются для очищения лица от загрязнения. Особенно хорошо такая вода удаляет сало, омертвевшие клетки эпидермиса и пыль, открывая при этом поры кожи.

Спиртовые воды обладают тем недостатком, что спирт высушивает и воспаляет кожу, если она очень сухая. Поэтому в последнее время эти воды все чаще заменяются очищающими эмульсиями.

В различных спиртовых туалетных водах процент спирта различен в зависимости от вида кожи (сухая или жирная). Но лучше при сухой коже вообще не употреблять спиртовых вод.

Для различных видов кожи спиртовые воды могут содержать разные проценты спирта:

*для сухой кожи — до 18—22% ;  
для нормальной кожи — до 22—30% ;  
для жирной кожи — до 30—35% ;  
для очень жирной кожи — 35—40% .*

Необходимо знать, что даже слабые спиртовые растворы иногда раздражают кожу, и поэтому при дряблой коже и в особенности при морщинах используем туалетные воды, содержащие экстракты лекарственных трав, которые поддерживают (стягивают) кожу лица.

В состав спиртовых вод, кроме соответствующего процента спирта, разведенного в дистиллированной воде, входят также, в зависимости от вида кожи, различные вещества, как, например, таннин, гумми-арабик, глицерин, эссенция и др.

Эти туалетные воды можно употреблять или прямо для очистки лица, или после умывания водой и мылом — для удаления остатков мыла с кожи.

Ниже даем несколько рецептов спиртовых вод:

*1. Спирта 95° 15 г, глицерина 15 г, гумми-арабика 1 г, дистиллированной воды 125 г — для сухой кожи.*

*2. Камфарного спирта 15 г, глицерина 15 г, гумми-арабика 1 г, воды 125 г — для сухой кожи.*

*3. Глицерина 10 г, меда 5 г, спирта 95° 25 г, дистиллированной воды 60 г — для нормальной кожи.*

*4. Спирта 70° 30 г, розовой воды 30 г, дистиллированной воды 40 г — для жирной кожи.*

*5. 3 желтка, сока одного лимона (или витамина С 2 г, свежего протертого миндаля 300 г, пчелиного меда 20 г,*

водки 40° 200 г, камфарного спирта 100 г — лосьон для нормальной или не очень жирной кожи.

6. Ромашки 15 г, воды 20 г, сока одного лимона, уксуса 30 г, камфарного спирта 30 г, водки 40° 50 г — лосьон для жирной кожи.

#### КИСЛЫЕ ТУАЛЕТНЫЕ ВОДЫ

Прибавление какой-либо кислоты к туалетным водам необходимо для восстановления естественной кислотной реакции поверхности кожи. Такими водами нельзя чистить кожу, так как они закрывают поры, но кислые воды улучшают кровообращение и другие функции кожи и повышают ее тонус.

Эти воды содержат приблизительно 4% борной, молочной или лимонной кислоты.

Кислые воды можно употреблять при любой коже, но особенно полезны они при жирной или дряблой коже. Обычно они применяются после умывания и вытирания лица. Ватным тампоном, смоченным в такой воде, круговыми движениями протираем лицо.

Несколько рецептов кислых туалетных вод:

1. Борной кислоты 3,5 г, лимонной кислоты 0,5 г, спирта 70° 30 г, розовой воды 66 г — для нормальной кожи.

2. Уксуса 20 г, лимонного сока 10 г, дистиллированной воды 100 г, духов 0,5 г — для нормальной и жирной кожи.

3. Борной кислоты 3 г, молочной кислоты 0,5 г, лимонной кислоты 0,5 г, салициловой кислоты 0,5 г, спирта 70° 40 г, дистиллированной воды 40 г — для жирной кожи.

4. Борной кислоты 3 г, лимонной кислоты 0,5 г, камфары 0,3 г, ментола 0,1 г, спирта 70° 30 г, дистиллированной воды 67 г — для очищения слегка раздраженной кожи и для употребления после бритья.

5. Трагаканты 1 г, борной кислоты 1,5 г, глицерина 12 г, спирта 95 °12 г, воды 74 г — для сухой кожи.

6. Бензойной тинктуры 4 г, спирта 70° 69 г, уксусной кислоты 30% 7 г — туалетный уксус для нормальной кожи.

#### ВОДЫ, СОДЕРЖАЩИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЭКСТРАКТЫ

Туалетные воды, содержащие растительные экстракты, известны с очень древних времен. Особой популярностью пользуется розовая вода. В странах древнего Востока туалетные воды приготавливались из различных ароматных цветов.

В настоящее время употребляются экстракты (вытяжки) из различных растений — делаются отвары или настойки из цветов, плодов или всего растения. В качестве народного средства лечения используются настойки из различных лекарственных растений — крапивы, хвоща, лаванды, тысячелистника, ромашки и др.

Туалетные воды, содержащие растительные экстракты, не только очищают любую кожу, но улучшают ее кровообращение и функции.

Применяются также комбинации различных растительных вод.

Вот несколько хороших комбинаций:

1. Спирта 95° 30 г, экстракта ромашки 30 г, лавандуловой воды 10 г, розовой воды 30 г.

2. Чистого меда 7 г, розовой воды 103 г, одеколона 90 г. Эти туалетные воды применяем вечером перед сном.

Очень полезны компрессы с отварами из наших дикорастущих растений:

1. Трехцветной фиалки 20 г, хвоща 20 г, листьев липы 10 г, тысячелистника 10 г (для жирной и загрязненной кожи).

2. Укропа 20 г, хвоща 20 г, измельченной коры дуба 10 г, тысячелистника 10 г (при морщинах и увядающей коже)

3. Цветка лаванды 20 г, хвоща 10 г, дикой ромашки 10 г, тысячелистника 10 г, цвета липы 10 г (для нормальной и жирной кожи).

#### СМЕШАННЫЕ ТУАЛЕТНЫЕ ВОДЫ

Эти воды являются смесью спиртовых, кислых и растительных лосьонов. Их воздействие на кожу зависит от состава и, главным образом, от того, какая вода преобладает.

Вот несколько рецептов таких лосьонов:

1. Лимонного сока 20 г, спирта 95° 30 г, лавандуловой воды 10 г, розовой воды 40 г.

2. Спирта 95° 30 г, лимонного сока 30 г, огуречного сока 30 г, розовой воды 60 г.

## ПУДРЫ

Пудры являются порошкообразными смесями, предназначенными для внешнего употребления. Они известны с древних времен, и их употребляют почти все женщины.

Пудры могут быть минерального или растительного происхождения. Минеральные пудры приготавливаются из талька, окиси цинка, белой глины и др., а в состав растительных входят различные крахмалы. Минеральные пудры более грубые, они легче раздражают кожу, но, с другой стороны, они не разлагаются. Растительные пудры состоят из более мелких частиц, меньше раздражают кожу, лучше задерживаются на ней, но быстрее разлагаются. Пудры приготовлены из очень мелких частиц. К пудрам для сухой кожи добавляют 1% ланолина и вазелина или стеарата цинка и магнeзии до 5%. Это делает пудры более жирными.

Пудра должна хорошо покрывать лицо; таким образом, она не только уничтожает блеск, но и маскирует пятна. Хорошая пудра должна быть тонкой и нежной и легко ложиться на кожу. Такой становится пудра после добавления в нее талька, белой глины или крахмала.

Кроме пудр для лица существуют гигиенические пудры, предназначенные для припудривания какого-либо участка тела. Они уменьшают потоотделение, способствуют высыханию влажной кожи, ими можно пудрить и детей. Иногда в состав гигиенической пудры входит борная кислота, останавливающая рост микроорганизмов и предохраняющая кожу от инфекции.

В зависимости от необходимости, можно приготовить также фотозащитные пудры, пудру, употребляемую после бритья, против обильного потоотделения или другие лечебные пудры.

Здоровая и нормальная кожа не нуждается в постоянном припудривании. Это сушит сухую кожу еще больше. Жирную кожу можно припудривать чаще. Нормальную кожу следует припудривать только перед выходом на улицу или перед прогулкой в горы. На ночь пудру на лице оставлять не следует. Если это необходимо с терапевтической целью, утром следует пудру снять. При частом припудривании выходные отверстия сальных и потных желез закупориваются. При этом кожа теряет свой естественный цвет и свежесть.

*Основные составные части косметических пудр:*

*крахмал* — впитывает выделившиеся сало и пот и уменьшает блеск кожи;

*тальк* — задерживает пудру на коже лица и способствует образованию равномерного и тонкого слоя;

*стеарат цинка* — делает пудру «жирной» и задерживает ее на коже;

*окись цинка* — задерживает пудру на лице, хорошо маскирует дефекты и высушивает кожу;

*белая глина* — входит в состав пудр в виде коллоидного соединения, способствует окрашиванию пудры и задерживает запах духов;

*краска* — придает пудре цвет, близкий к естественному цвету кожи;

*духи* — придают пудре приятный запах.

Качества пудры целиком зависят от ее обработки. По своим качествам, запаху и упаковке пудры делятся на три группы. группа А, группа Б и группа В. Наилучшими качествами обладают:

*пудры группы А:* «Красная Москва», «Красный мак», «Белая сирень», «Большой театр», «Кремль», «Компактная», «Ленинград», «Рита», «Манон», «Русская», «Русалка», «Эллада» и др.

Более худшими качествами обладают:

*пудры группы Б:* «Белая ночь», «Золотой лотос», «Маска», «Магнолия», «Шипр», «Южная» и др.

*К группе В* относятся следующие пудры: «Кармен», «Аида», «Сирень», «Сигулда», «Гвоздика», «Жирная», «Ландыш» и др.

Всесоюзное театральное общество выпустило в продажу в СССР следующие хорошие пудры: «Золотая осень», «Карнавал», «Маскарад», «Золушка», «Ленинград», «Компактная», «Подарочная», «Ромашка», «Сказочная», «Красавица», «Фестиваль».

Ниже даем составы некоторых видов пудр.

### *Основные рецепты пудр*

1. Талька 15 г, белой глины (каолина) 3 г, окиси цинка 6 г, стеарата цинка 3 г, крахмала 3 г.

2. Талька 12 г, белой глины (каолина) 15 г, стеарата магнелии 1,5 г, окиси титана 3 г.

3. Талька 6 г, глины 6 г, стеарата цинка 3 г, карбоната магнелии 3 г, крахмала 3 г.

### *Специальные пудры*

1. Сернокислого хинина 2 г, безводного ланолина 2,5 г, золотистой охры 2,5, стеарата цинка 9 г, карбоната магнелии 6 г, талька 18 г, рисового крахмала 55 г и салол 5 г — против солнечных ожогов.

2. Карбоната магнелии 1 г, крахмала 2 г, талька 5 г, окиси цинка 2 г — для сухой кожи.

3. Рисового крахмала 3 г, талька 6 г, окиси цинка 1,5 г — для жирной кожи.
4. Бета-нафтола 1 г, талька 99 г — против обильного потоотделения.
5. Тимола 0,1 г, окиси цинка 35 г, крахмала 64 г, формалина 1 г — при обильном потоотделении.

## СРЕДСТВА УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ

### БРИЛЛИАНТИН

Бриллиантин — косметическое средство, которое делает сухие волосы более жирными, эластичными и мягкими и придает им приятный блеск. Бриллиантины бывают жидкими и твердыми. Жидкий бриллиантин состоит из чистых жидких душистых масел или комбинации масел со спиртом (10—50%). Твердый бриллиантин состоит из смеси твердых жиров или жироподобных веществ: стеарина, спермацета, ланолина и вазелина.

Несколько рецептов бриллиантина:

#### *Жидкий бриллиантин*

1. Касторового масла 50 г, прованского масла 38 г, спермацета 12 г.
2. Мыла 1 г, касторового масла 10 г, глицерина 10 г, бензойной тинктуры 5 г, спирта 95° 80 г, духов 0,5 г.

#### *Твердый бриллиантин (в тубиках)*

1. Ланолина 50 г, желтого вазелина 50 г, лимонного масла 5 капель.
2. Стеарина 20 г, жидкого парафина 70 г, духов — по желанию.

## МАЗИ И МАСЛА ДЛЯ ВОЛОС

Употребление этих мазей и масел в значительной степени уменьшилось. Они смазывают волосы жиром, придают им блеск, склеивают волосы, сохраняя прическу.

Мази для волос представляют собой смесь нескольких, преимущественно твердых жиров, которым дополнительно придают запах и даже окраску.

1. *Масла-какао 50 г, миндального масла 20 г, церезина 5 г — мазь.*
2. *Вазелина 80 г, церезина 12 г, ланолина 8 г — мазь.*
3. *Касторового масла 50 г, прованского масла 40 г — масло.*

#### **КРЕМЫ ДЛЯ БРОВЕЙ И РЕСНИЦ**

Кремы, предназначенные для смазывания бровей и ресниц, содержат, главным образом, жидкие масла (касторовое, прованское), жидкий парафин, ланолин. Они подчеркивают форму бровей и ресниц и предохраняют волосы от ломкости и выпадения.

Эти кремы наносятся специальной мягкой щеточкой. Можно использовать для этой цели ватку, накрученную на спичку, только очень осторожно.

1. *Ланолина 4 г, масла-какао 2, цетилового спирта 4 г, спирта 1 г, воды 5 г, прованского масла 34 г,*
2. *Жидкого парафина 25 г, парафина 21 г, вазелина 24 г.*

#### **ТУАЛЕТНЫЕ ВОДЫ (ЛОСЬОНЫ) ДЛЯ ВОЛОС**

Туалетные воды для волос широко используются в практике. Они имеют самое разнообразное предназначение. Существуют воды для мытья головы, для укрепления и роста волос, против перхоти и т. д.

Состав туалетных вод зависит от их предназначения. Они содержат в различных процентах спирт (при жирных волосах даже до 50%). Кроме того к ним прибавляют различные вещества — настойку хинина, касторовое или миндальное масло, глицерин, серу, различные кислоты, деготь и др.

#### **ВОДЫ ДЛЯ МЫТЬЯ ВОЛОС**

Туалетные воды для мытья волос используются вместо мыла в тех случаях, когда оно раздражает кожу головы.

Они состоят, главным образом, из щелочных веществ (углекислого аммония, боракса и др.), которые не раздражают ко-

жу. В их состав может входить небольшое количество жидкого (зеленого) мыла (не более 5—10%).

*1. Углекислого аммония 25 г, боракса 25 г, дистиллированной воды 1000 г, духов 2 г.*

*2. Зеленого мыла (жидкого) 50 г, боракса 25 г, дистиллированной воды 1000 г, лавандулового масла 25 капель.*

#### **ВОДЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И РОСТА ВОЛОС**

Туалетные воды, предназначенные для укрепления и роста волос, вследствие лечебного эффекта имеют очень большое распространение. Современные воды содержат пантотеновую кислоту, витамин В<sub>6</sub> и другие вещества. Нельзя также забывать, что для укрепления волос необходимо принять комплексные меры: гигиенические, общее укрепление организма, прием витаминов внутрь и т. д. Очень часто укрепление волос зависит от правильного лечения перхоти. При употреблении средств, укрепляющих волосы, следует иметь в виду характер кожи (сухая или жирная) и в связи с этим определять состав туалетной воды. Это правило необходимо особенно хорошо помнить при употреблении вод, которые содержат спирт. При сухой коже добавляем касторового или миндального масла.

Вот несколько рецептов для укрепления и роста волос:

*1. Резорцина 10 г, хининового экстракта 5 г, дистиллированной воды 1000 г, духов по желанию — при сухой коже.*

*2. Хининовой тинктуры 250 г, таннина 25 г, касторового масла 25 г, одеколона 650 г — при жирной коже.*

*3. Осажденной серы 10 г, глицерина 50 г, воды 50 г, духов 0,5 г — при выпадении волос вследствие сухой перхоти.*

При выпадении волос, вызванном себореей, можно использовать и некоторые народные средства:

*1. 250 г измельченной коры дуба заливаем 1,5—2 л воды и кипятим в течение 20—30 минут. Полученную жидкость разводим тем же количеством воды (для обливания волос после их мытья).*

*2. 2—3 столовых ложки цветков дикой ромашки заливаем 1 л кипятка, ставим на 5—10 минут на огонь, процеживаем через марлю. Этой жидкостью обливаем волосы после мытья (волосы могут немного посветлеть).*

## ТУАЛЕТНЫЕ ВОДЫ ПРОТИВ ПЕРХОТИ

Туалетные воды против перхоти являются обычно спиртово-водными растворами. Процент спирта определяется в зависимости от того, для сухой или жирной перхоти предназначена вода. При сухой перхоти спиртовые растворы применяются не очень часто. К этим растворам добавляют различные отшелушивающие средства — салициловую кислоту, резорцин, бета-нафтол и др. При лечении сухой перхоти к водам добавляют касторовое или миндальное масло.

При сухой перхоти 1—2 раза в неделю, а при жирной — каждый день протираем кожу головы ватным тампоном, хорошо пропитанным этой водой.

Несколько рецептов туалетных вод против перхоти:

1. Резорцина 10 г, глицерина 10 г, дистиллированной воды 1000 г, бергамотного масла 10 капель — при сухой перхоти.
2. Бета-нафтола 5 г, поташа 10 г, дистиллированной воды 1000 г, духов по желанию — при сухой перхоти.
3. Резорцина 3 г, касторового масла 2 г, спирта 70° 100 г, одеколона 60 г — при жирной перхоти.
4. Салициловой кислоты 2 г, касторового масла 5 г, спирта 70° 100 г, духов 0,5 г.

## ШАМПУНИ

Шампуни — это косметические средства для мытья волос. Они очищают кожу от сала и загрязнения (пыль, омертвевшие клетки и др.). В их состав входят, главным образом, мыло, щелочь, вещества, смягчающие воду (боракс или сода), и вещества, оказывающие благотворное влияние на корень волос (деготь, сера, желток, тимол). В некоторых странах вместо мыла шампунь содержит сапонины или другие подобные вещества. В последнее время в шампунь добавляют хну или ромашку, которые значительно укрепляют волос.

Различаем твердые, сухие (в виде порошка) и жидкие шампуни.

### *Твердый шампунь*

*Мыла 55 г, питьевой соды 15 г, боракса 30 г, духов — по желанию.*

### *Сухой шампунь*

1. Мыльного порошка 65 г, боракса 30 г, углекислого аммония 5 г.

2. Мыльного порошка 60 г, питьевой соды 25 г, боракса 15 г.

*Сухой шампунь с хной*

1. Мыльного порошка 75 г, питьевой соды 10 г, хны в порошке 15 г.

2. Хны в порошке 5 г, боракса 15 г, питьевой соды 25 г, мыльного порошка 50 г, поташа 5 г.

*Жидкий шампунь*

Сапонинов 2 г, нашатырного спирта 25%, 74 г, воды 15 г, свежего желтка 5 г.

Советская косметическая промышленность выпускает порошкообразные и жидкие шампуни. Их состав и действие не отличается от шампуней, которые производятся в других странах.

### *ДЕПИЛЯТОРИИ*

Депилятории являются средством удаления волос с косметической и лечебной целью. Они содержат сернистые соединения бария и стронция, которые, соединяясь с водой, выделяют сероводород. Он, в свою очередь, растворяет роговое вещество волоса и переламывает его. Но корень остается и скоро вырастает новый волос.

Существуют три формы депиляториев: в порошке, в виде паст и жидкие.

Их следует сохранять в хорошо закрытых сосудах и в сухом месте, так как от влаги эффект их действия пропадает.

Депиляторий применяется следующим образом: сначала моем кожу. Разводим порошковый депиляторий водой, пока не получится кашеобразная масса. Сразу же наносим ее тонким слоем на определенный участок кожи. Оставляем смесь на коже в течение 4—10 минут. Затем тупой стороной ножа снимаем депиляторий и тщательно обмываем это место водой. Тонкие волосы удаляются через 4—5 минут, а толстые — через 5—10 минут.

Ниже даем несколько рецептов различных депиляториев.

1. Сульфида бария 50 г, окиси цинка 25 г, крахмала 25 г — порошковый депиляторий.

2. Сульфида натрия 9 г, крахмала 9 г, глицерина 5 г, воды 77 г — жидкий депиляторий.

Советская косметическая промышленность выпускает в продажу порошковые депилятории. Способ употребления указан на упаковке. При покупке депилятория необходимо обратить внимание на дату его выпуска, так как активное вещество — сероводород — выветривается.

## СРЕДСТВА ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКИ

### ОКРАШИВАЮЩИЕ ПУДРЫ



Современные декоративные пудры для лица предназначены не только для улучшения цвета лица, но и для предохранения кожи от неблагоприятных внешних влияний. Их состав подобен составу гигиенических пудр. Отличаются они только тем, что в их состав входят безвредные краски, которые не окрашивают кожу. Самыми распространенными пудрами являются пудры белого, розового, желтоватого (рашель), желто-розового (цвета тела), матового и персикового цветов. Для окраски пудры в розовый цвет добавляют краски эозин или кармин, в желтоватый (рашель) — охру, в желто-розовый — смесь охры и эозина. Все цвета пудры, кроме белого, бывают различных оттенков. Так, например, желтая пудра имеет три оттенка (рашель № 1, № 2, № 3), розовая и матовая — по два оттенка и т. д.

Для того, чтобы пудра гармонировала с цветом лица, она должна ему соответствовать. Кроме того, необходимо знать, что в зависимости от освещения — естественного или искусственного — оттенок пудры меняется.

### КРЕМЫ-ПУДРЫ

В последнее время увеличивается распространение так называемых кремов-пудр. По сравнению с обыкновенными пудрами они имеют ряд преимуществ: не рассыпаются, содержат твердые жиры и могут употребляться и при сухой коже. Они придают лицу матовый оттенок. В состав твердых кремов-пудр входят приблизительно 50% порошковых веществ. В некоторых странах производятся и жидкие кремы-пудры.

Даем к примеру состав двух кремов-пудр:

1. Двуокиси титана 1 г, белой глины 4—10 г, стеарата цинка 4 г, талька 32 г, глицерина 4 г, спирта 10 г, воды 30 г.

2. Стеарина 15 г, цетилового спирта 1 г, триэтаноламина 1 г, воды 60 г, двуокиси титана 15 г, жиров 10 г, краски и духов по желанию.

### ГУБНАЯ ПОМАДА

Одним из самых распространенных косметических средств является губная помада. Она только частично смягчает губы, но ее главным предназначением является их окрашивание. Фабричная форма помады — цилиндрическая. Цвет ее бывает разным. Помада является смесью спермацета, воска и какого-либо растительного масла (какао, прованского, персикового или пр.). К этой смеси прибавляется краска, которая может иметь самые различные нюансы и качества.

Губная помада делится на:

легко смываемую, которая на короткий срок оставляет на губах жирный, блестящий слой;

трудно смываемая (несмываемая, прозрачная), через которую видна слизистая оболочка губ; такая помада не оставляет на губах жирного следа и окрашивает губы на более продолжительный срок;

смешанная, тоже трудно смываемая — сочетание первых двух помад. От этой помады на губах сначала остается более или менее блестящий жирный слой, который быстро впитывается и остается только окраска.

По содержанию жиров губная помада делится на жирную, полужирную и сухую. Степень содержания жиров в помаде зависит от соотношения твердых и жидких составных частей.

В последнее время производятся и карандаши для подчеркивания контуров губ. Эти карандаши должны быть одного цвета с помадой.





По распоряжению Министерства торговли СССР в стране производится 15 номеров губной помады: № 0 — бесцветная губная помада (для гигиенических целей); № 1 — натуральный тон; № 2 — розовый; № 3 — ярко-розовый; № 4 — морковный; № 5 — светло-коралловый; № 6 — коралловый; № 7 — красный; № 8 — ярко-красный; № 9 — темно-красный; № 10 — красновато-коричневый; № 11 — малиновый; № 12 — вишневый; № 13 — сиреневый; № 14 — лиловато-малиновый; № 15 — лиловый. К сожалению, до сих пор существуют разные мнения по вопросу о тонах губной помады. Импортная помада имеет другие номера. Поэтому

лучше выбрать помаду по цвету, а затем запомнить номер и название фабрики, производящей эту помаду.

### РУМЯНА

Румяна — это косметические средства, основное назначение которых придать коже лица приятный оттенок. Они скрывают бледность кожи и придают румянец, сходный с естественным.

Румяна вырабатываются трех видов: сухие (в виде пудры), жидкие (лосьоны) и жирные (пасты, мази). Румяна могут быть розового или красного цвета разных оттенков: более светлые для блондинок, а более темные для brunetок. Жидкие румяна представляют собой прозрачную жидкость, состоящую из краски, воды, спирта и глицерина. Жирные румяна состоят из церезина — твердого и жидкого, парафина (или другой жирной основы) и краски. Румяна в таблетках приготавливаются, главным образом, из окрашенных пудр.

К примеру даем два рецепта румян:

*1. Кармина 1 г, нашатырного спирта 1 г, воды 98 г — жидкие темные румяна.*

*2. Воды 70 г, спирта 29,7 г, эозина 0,3 г — жидкие светлые румяна.*

Обычно румяна содержат красную краску эозин, которая может сделать кожу чувствительной к солнечному свету и вызвать заболевание кожи.

В продаже имеются жидкие румяна на двух тонов: № 1 — для блондинок, и № 2 — для более темной кожи. Жирные румяна бывают трех тонов: № 1 — светлый (для блондинок); № 2 — средний (для шатенок); № 3 — темный (для брюнеток). Существуют и другие нюансы (например, болгарские румяна «Младост»).



### *КАРАНДАШИ ДЛЯ БРОВЕЙ*

Карандаши для бровей состоят из воска, воскообразных веществ (парафина и др.), голландской сажи или коричневой краски и духов. Этой смеси придают цилиндрическую форму. Существуют различные тона карандашей — от черного до коричневого.

### *ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ*

Тушь для ресниц состоит из мыла, воска, воскообразных веществ, жиров и краски. Тушь окрашивает, утолщает и удлиняет ресницы. Тушь бывает трех цветов: черная, коричневая и синяя. Наносить тушь на ресницы необходимо специальной щеточкой. Вечером смываем ее водой и мылом. Полезно периодически после смывания туши смазывать ресницы жирным кремом или вазелином.

Черная тушь готовится из сажи и небольшого количества гуммиарабика или из сажи и смеси спермацета, воска, вазелинового масла.

Фабрика «Рассвет» в СССР производит очень хорошую тушь для ресниц.

## ЛАКИ ДЛЯ НОГТЕЙ

Лаки — это косметические средства, которыми покрывают ногти и придают им блеск. Они представляют бесцветные или окрашенные растворы целлулоида. В качестве растворителей используются амиловый ацетат, ацетон, спирт, этиловый эфир или их смеси. Для эластичности к лаку добавляют касторовое масло и другие вещества.

Вот состав одного бесцветного лака:

*Целлулоида 5 г, амилового ацетата 25 г, ацетона 24 г,  
касторового масла 0,5 г.*

Рецепт препарата, очищающего лак с ногтей:

*Бутилового стеарата 1 г, амилового ацетата 3 г,  
ацетона 40 г, касторового масла 0,5 г.*

## КРАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

Краски для волос предназначены для изменения цвета волос.

В зависимости от происхождения краски делятся на органические, неорганические и смешанные. Органические краски бывают растительными (хна, ромашка и др.) или продуктами химического синтеза (урзол, пирогалловая кислота и др.). К неорганическим краскам относятся соли серебра, меди и свинца (азотнокислое серебро, сульфид меди, ацетат свинца и др.), а также перекись водорода и пергидроль.

В зависимости от механизма воздействия краски делятся на быстро действующие и медленно действующие (восстановители).

В зависимости от предназначения краски делятся на настоящие краски, окрашивающие волосы в более темный цвет, и обесцвечивающие волосы средства, которые уменьшают окраску волос, главным образом, путем окисления (перекись водорода, пергидроль и др.).

При окраске важную роль имеют вид и состояние волос. Тонкие и мягкие волосы красить гораздо труднее, чем толстые и твердые волосы. Размягчение рогового слоя облегчает окраску волос. Искусственная окраска волос может сохраниться непродолжительное время. Поэтому необходимо раз в полтора-два месяца повторять процедуру. Краски для волос, за ис-

ключением хны и некоторых других растительных красок, не только не улучшают рост волос, но иногда даже задерживают его.

В настоящее время в практике используются синтетические краски фабричного производства, хна и перекись водорода или пергидроль.

Из химических красок для волос абсолютно безвредной является оксигидроль. Она состоит из трех компонентов в трех различных упаковках: № 1 — оксигидрохинон, № 2 — углекислый амоний и № 3 — декстрин. Употреблять краску нужно следующим образом. Содержание пакета № 1 (оксигидрохинон) разводится в небольшом количестве холодной воды (20—25 мл), затем туда добавляется 50 мл горячей воды (90—95°). Смесь все время разбалтывается. Содержание пакета № 2 (углекислый аммоний) разводится отдельно в 50 мл горячей воды и соединяется с раствором пакета № 1. Моем волосы предварительно водой и мылом и даем им обсохнуть. Ватный тампон, хорошо прикреплённый к палочке, обмакиваем в готовую смесь и смазываем ею волосы. После высыхания смачиваем волосы смесью, приготовленной из пакета № 3 (декстрина); для чего смешиваем содержимое пакета с 75 мл воды комнатной температуры. Затем сушим волосы, осторожно расчесывая их. Обычно волосы сохнут в продолжение 30—45 минут (в домашней обстановке сушка волос может продолжаться 1—1½ часа.) Соседнюю с волосистой частью головы кожу смазываем вазелином, чтобы краска не попала на кожу. При этом стараемся не намазать вазелином волосы. Если мы хотим окрасить волосы в более темный цвет, разводим в том же количестве воды два пакета № 1 и два пакета № 2. Если мы окрасили волосы в более темный цвет, чем нам хочется, обмываем их горячей водой, добавив в воду немного пищевой соды, с мылом. Если и это не помогает, употребляем следующую смесь:

*перекиси водорода 6—10% 45 г, нашатырного спирта 3 г, жидкого мыла 3 г.*

Этой смесью можно снять пятна краски с лица и шеи.

**Окрашивание волос краской «Гамма».** Производится смесь цветов этой краски. На каждом флаконе написан соответствующий номер: № 1 — черный цвет, № 2 — темно-каштановый, № 3 — светло-каштановый, № 4 — шатен темный, № 5 — шатен, № 6 — шатен светлый и № 7 — блондин. Срок годности краски — 6 месяцев после ее выпуска. Каждая упаковка содержит таблетки гидропирита. Одного флакона (содержит 202 г) хватает на 2—3 процедуры окрашивания длинных волос и 3—4 —

коротких. Ни в коем случае краску нельзя разводить водой. Держать краску необходимо в темноте и в холодном помещении.

**С п о с о б о к р а ш и в а н и я:** приготавливаем две деревянные палочки, на которые наматываем вату. 12 таблеток гидропирита разводим в 100 г воды (полстакана) комнатной температуры, размешивая смесь палочкой. Добавляем к раствору 5—10 капель жидкого туалетного мыла и осторожно при помощи деревянной палочки наносим на волосы полученную смесь. Через 15—20 минут смазываем волосы краской из флакона при помощи другой (чистой) палочки. После этого необходимо обязательно расчесать волосы гребнем, так, как проникающий при этом воздух способствует равномерной окраске волос. Если волосы окрашены плохо, ту же процедуру можно повторить. При подрастании седых волос можно смазать краской только корни.

### *ДУХИ, ОДЕКОЛОНЫ И ДУШИСТЫЕ ВОДЫ*

К продуктам парфюмерии относятся смеси и растворы веществ, обладающих приятным запахом. В настоящее время производятся различные воды жидких парфюмерных продуктов: духи, одеколоны и душистые воды. Основными составными частями этих веществ являются смесь и спирт. Композиция состоит из смеси естественных или искусственных соединений, обладающих приятным ароматом. Естественными пахучими веществами являются эфирные масла, сухие растительные продукты, смолы и бальзамы, продукты животного происхождения. Эфирные масла — это особенно пахучие вещества, экстрагированные из свежих или высушенных пахучих растений, например, розовое, мятное, лавандуловое масла. Сухие растительные продукты — это высушенные пахучие части растений (семена, плоды, кора и пр.) и некоторые лишай. Смолы и бальзамы являются продуктами, которые получают из надрезов коры некоторых деревьев (бензойная смола, тулуанский бальзам и др.). Продукты животного происхождения, используемые в парфюмерной промышленности, представляют собой высушенные железы самцов некоторых животных (мускус, бобровая струя и др.) или продукты выделения желез или других органов (амбра, цибет и др.). При приготовлении духов, одеколонов и туалетных вод используется спирт не менее 96,2% (по Р. А. Фридману). Духи содержат не менее 5% пахучего вещества и обычно не менее 71% спирта. В зависимости от

запах духи делятся на цветочные или фантазийные. Запах цветочных духов в той или иной степени напоминает аромат определенного растения. Такими духами являются «Жасмин» «Роза». «Майский ландыш», «Серебристый ландыш», «Сирень», «Белая сирень», «Фиалка» и др. В фантазийных духах сочетаются несколько цветочных ароматов (букет) или аромат, не встречающийся в природе. Такими духами являются: «Красная Москва», «Шипр», «В полет», «Манон», «Белая ночь» и др.

Одеколон — это спиртово-водные растворы, содержащие не менее 1,1% пахучего вещества и не менее 59% спирта. Главное предназначение одеколбна — освежить и дезинфицировать кожу. За пах одеколбна не стойкий. Впервые одеколон был приготовлен в Испании монахами. Он состоял из различных эфирных масел преимущественно с цитрусовым запахом. Рецепт этого одеколбна привезли в Италию, где купец Фарина из Кельна в 1709 г. выпустил его в продажу под названием «Вода из Кельна». Под французским названием «одеколон» (Вода из Кельна) эта смесь разпространилась по всем странам Европы. В России этот одеколон получил название «Тройной одеколон». Позднее был произведен цветочный одеколон, который представляет собой смесь тройного с эссенциями, обладающими цветочным ароматом. Название одеколбна зависит от преобладающего аромата — например, «Жасмин», «Ирис» и др. Кроме тройного и цветочного, производится также гигиенический одеколон «Экстра». Он относится к типу тройного одеколбна, но содержит 80° спирта. К тройному одеколбну относится также одеколон «Мойдодыр» — детский одеколон.

Для освежения тела и очищения и тонизирования жирной кожи существуют специальные душистые воды. Они отличаются от тройного одеколбна тем, что вместо композиции с цитрусовым запахом, в их состав входят композиции с цветочным запахом или запахом «фантазия» и 60° спирта. Наиболее известными душистыми водами являются «Сирень» и «Хинная»

«См. в конце книги характеристику духов и одеколбнов).



*КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ*

*ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ*

Перед началом массажа необходимо подготовить лицо к этой важной косметической процедуре. Совершаем это при помощи паровой ванны или компрессов.

Компрессы бывают сухими и влажными.

Сухие компрессы изготавливаем из марли или тонкой хлопчатобумажной ткани. Употребляем их при очень чувствительной коже, когда нельзя нанести маску прямо на кожу. Иногда компресс кладем на маску, если хотим сохранить ее температуру.

*ВЛАЖНЫЕ КОМПРЕССЫ*

В косметике употребляются холодные, горячие, лечебные и масляные компрессы.

*Холодные влажные компрессы* делаются следующим образом: махровое полотенце или кусок хлопчатобумажной ткани опус-

каем в холодную воду, выжимаем его слегка и накладываем на лицо. Накладываем компресс так, чтобы его середина находилась на подбородке, одна половина покрывала левую половину лица, а другая — правую. Нельзя руки держать на компрессе, так как они согревают его. Компресс остается на лице в продолжение 10—15 секунд, после чего снимается. Эта на вид незначительная косметическая процедура дает хорошие практические результаты. Улучшаются тонус и цвет лица, повышаются эластичность и свежесть кожи. Кроме того, холодные компрессы, применяемые в конце косметических процедур, успокаивают нервную систему. Очень хороший эффект дает чередование холодных компрессов с горячими.



Холодные компрессы суживают кровеносные сосуды и кожа становится более бледной. Они суживают поры и уменьшают выделения сальных и потовых желез. Поэтому полезно их применять при жирной коже с расширенными порами. Холодные компрессы не следует накладывать на холодную и синюшную кожу, которая встречается при некоторых состояниях.

*Горячие влажные компрессы* находят широкое применение в косметической практике. Для этих компрессов необходимо махровое полотенце или кусок толстой хлопчатобумажной ткани. Горячие компрессы накладываются в начале, до других косметических процедур — массажа, питательных масок и очистки. Температура воды должна быть не ниже 38—42°. Опускаем полотенце в воду, слегка выжимаем его и накладываем на лицо, оставляя открытыми ноздри и рот. Через 5—10 минут компресс меняем.

Горячие компрессы вызывают расширение кровеносных сосудов, увеличивают приток крови к коже, расслабляют мышцы, согревают кожу, расширяют поры, облегчают удаление пыли и шелушения. Испарение воды с поверхности кожи прекращается, роговой слой набухает, кожа становится сочной, мягкой и нежной. Поэтому эти компрессы особенно полезны при



сухой и дряблой коже и при морщинах. Их нельзя применять при воспалениях и покраснении лица, при угрях, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и т. д. Перед накладыванием компресса необходимо в зависимости от вида кожи тщательно очистить лицо туалетным молоком или туалетной водой. Горячие компрессы делают кожную мягкой, нежной и сочной.

*Влажные лечебные компрессы.*

При лечебных компрессах используются различные растворы, имеющие лечебные свойства. Холодные лечебные компрессы приготавливаются из 2% боровой воды или 3% раствора перекиси водорода. Горячие и теплые лечебные компрессы приготавливаем из отвара цветов липы, ромашки, дубовой коры и т. д.

*Масляные компрессы.* Масляные компрессы очень часто применяются при сухой, дряблой и огрубевшей коже. Особенно благоприятно эти компрессы действуют на сухую стареющую и морщинистую кожу (см. «Масляные маски»).

*ПАРОВАЯ ВАННА*

И до наших дней паровая ванна не потеряла своего значения важной косметической процедуры. Пар оказывает на кожу разнообразное действие. Прежде всего воздействует на многочисленные нервные окончания, заложенные в коже лица, и оказывает рефлекторное влияние на кожу через центральную нервную систему.

Исключительно большое влияние оказывает паровая ванна на сосудистую систему. Под воздействием пара кровеносные сосуды кожи резко расширяются, кровоснабжение кожи улучшается, поры кожи также расширяются и лучше поглощают питательные вещества. Паровая ванна очищает кожу от чешуек, пыли, от сальных и потовых выделений, а также от пробок, закрывающих исходные отверстия сальных желез. Кро-

ме этого, после паровой ванны быстрее рассасываются уплотнения, оставшиеся после воспалительных процессов.

Паровая ванна применяется при жирной и огрубевшей коже, изобилующей угрями и «черными» или белыми точками. При сухой коже паровую ванну применяем очень редко — только при очень загрязненной коже, смазав предварительно лицо жирным кремом. Паровую ванну нельзя применять женщинам с высоким кровяным давлением и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

После паровой ванны кожа становится чистой и гладкой и легче поддается остальным косметическим процедурам — чистка и массаж.

В косметических кабинетах паровая ванна применяется при помощи специальных аппаратов. Дома мы можем сами приготовить паровую ванну следующим образом: в 2 литра воды насыпаем две столовых ложки сухих цветков ромашки, ставим кастрюльку на огонь и даем возможность закипеть. Затем процеживаем отвар в миску или небольшой тазик. Покрываем голову махровым полотенцем и держим лицо над паром 10—12 минут. Если мы хотим сохранить прическу, необходимо предварительно завязать голову непромокаемой косынкой. После паровой ванны нельзя выходить на улицу приблизительно 10—15 минут.

### *ЧИСТКА КОЖИ ЛИЦА*

Эта процедура применяется при юношеских и обыкновенных угрях с черными или белыми точками. Она противопоказана при воспаленных и нагноившихся угрях.

Для расширения пор и отверстий протоков сальных желез необходимо принять паровую ванну, наложить горячие компрессы или парафиновую маску. Если кожа покрыта обыкновенными угрями с черными точками, наиболее часто применяем паровую ванну после предварительного обтирания кожи мыльным (аптечным) спиртом. Нормальную кожу обтираем разведенным спиртом (45°) или алкогольной туалетной водой, а жирную кожу обтираем неразведенным спиртом или одеколоном. При сухой и нормальной коже с белыми или черными точками накладываем парафиновую маску. Она вызывает набухание эпидермиса, размягчение сальных пробочек, расширяет исходные каналы желез и облегчает удаление коме-

донов. Паровая ванна продолжается 10—15 минут, а парафиновую маску оставляем на лице в продолжение 20—30 минут. После паровой ванны сначала обтираем кожу влажным, потом сухим марлевым тампоном, а затем приступаем к основной чистке. Необходимо предварительно тщательно вымыть и дезинфицировать руки спиртом или одеколоном. Концами пальцев, покрытыми стерильными марлевыми бинтами, сдавливаем стенки сальной железы и из выводных протоков выдавливаем пробки в виде червячка с черной головкой и острым концом.

Точечные угри (комедоны) выдавливаем по направлению исходного канальца сальной железы, т. е. по направлению от ее тела к исходному отверстию. Наиболее легко выдавливаются точечные угри на носу, лбу и подбородке. Если пробочка плотно закрывает отверстие, его необходимо расширить при помощи специальной, тупой иглы. Если в нашем распоряжении нет специального инструмента, можно использовать инъекционную иглу, которую предварительно дезинфицируем или кипятим. Используем широкий конец иглы, которым она входит в шприц. Для этой цели располагаем иглу перпендикулярно коже так, чтобы угорь попал в середину отверстия иглы, и нажимаем. Угорь выходит легко, без боли. После предварительной паровой ванны или парафиновой маски эта процедура проходит совсем легко. Во время чистки необходимо периодически обтирать кожу 0,5% раствором хлорамина или 3% перекисью водорода. Спирт в этих случаях употреблять не следует, так как он высушивает кожу, стягивает отверстия кожных пор и затрудняет чистку. Такую чистку нельзя делать чаще 2—3 раз в неделю. Не рекомендуется также удалять большое количество угрей за один сеанс.

Очистку кожи применяем и для удаления белых угрей. После паровой ванны обтираем кожу дезинфекционным раствором (спиртом или одеколоном). Иглой делаем отверстие в эпидермисе там, где расположено содержимое железы. Отверстие делаем параллельно коже, затем приподнимаем ее до небольшого разрыва. Белый угорь легко удаляется таким способом. Образовавшиеся отверстия дезинфицируем спиртом, а при появлении капли крови — йодом. И при этой манипуляции концы пальцев тоже должны быть обернуты стерильной марлей. Черные точки особенно на сухой коже удобнее удалять специальной ложечкой. На конце ложечки есть небольшое отверстие, в середину которого попадает черная точка. При нажиме она выходит из кожи.

При очень сухой коже черные точки обычно плотно сидят на ней и трудно удаляются даже при помощи инструментов. В этих случаях делают масляную маску. Через 10—15 минут маску снимают. После удаления маски обтираем кожу ватным тампоном, наносим тонкий слой поваренной соли или боракса и делаем несколько круговых движений. Затем моем лицо теплой водой и мылом.

После основной чистки кожи дезинфицируем ее спиртом или одеколоном. При появлении крови смазываем кожу йодной тинктурой.

#### *ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУР ПРИ ЧИСТКЕ КОЖИ ЛИЦА*

1. Женщина должна удобно сесть в кресло. Косынкой или бинтом повязываем волосы для того, чтобы не испортить прическу. Другой косынкой закрываем вырез платья.

2. Подготовка к чистке кожи лица проводится в зависимости от качеств и свойств кожи:

а) при жирной коже протираем лицо 2% раствором салицилового спирта, а особенно загрязненные участки мыльным спиртом.

б) при нормальной коже протираем лицо лосьоном; наносим очистительный крем на наиболее загрязненные участки лица (нос и подбородок);

в) при сухой коже очищаем лицо массажным кремом; накладываем масляную или парафиновую маску.

3. Паровая ванна в течение 5—8 минут для размягчения роговых пробок.

4. После тщательного мытья рук дезинфицируем их спиртом.

5. После паровой ванны протираем кожу сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном.

6. Механическая чистка пор кожи лица проводится концами пальцев, покрытыми стерильными салфетками. Для расширения пор при плотно сидящих угрях можно применять специальную иглу.

7. Во время механической чистки кожу лица следует слегка увлажнять;

а) при жирной коже ватным тампоном, смоченным перекисью водорода или 0,5—1% раствором хлорамина;

б) при нормальной коже — ватным тампоном, смоченным 3% раствором соляной кислоты;

в) при сухой коже — ватным тампоном, смоченным 3% раствором перекиси водорода.

8. После чистки кожу лица протираем:

а) при жирной коже — ватным тампоном, смоченным 2% раствором салицилового спирта, затем сухим тампоном, после этого кожу припудриваем пудрой;

б) при нормальной коже — ватным тампоном, смоченным 3% раствором соляной кислоты, затем сухим тампоном;

в) при сухой коже — ватным тампоном, смоченным 3% раствором соляной кислоты, затем сухим тампоном.

9. После чистки кожи производим дарсонвализацию<sup>1</sup> в течение 3—5 минут.

## *МАСКИ*

### *ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ*

При регулярном применении масок лицо сохраняется свежим и длительное время остается гладким, без морщин. Наложением масок стремимся активизировать кровообращение кожи, повысить ее упругость, сгладить морщины. Кроме того, многие маски обладают лечебным действием, сокращают поры, усиливают восстановление и застание кожи, вносят в нее витамины и освежают ее. Под их воздействием поры откупориваются и кожа легче поглощает питательные вещества.

Каждая маска состоит из основных и дополнительных лечебных средств. Основой могут служить жиры (растительные, животные или минеральные), крахмалы, желток или белок, желатина и различные порошкообразные вещества, например белая глина, а также тальк, миндальные отруби, молоко и др. В состав масок часто входит разведенный глицерин, мед, отбеливающие вещества (окись цинка, перекись водорода). Тонизирующие маски содержат витамины и гормоны.

Лучше всего приготавливать маски непосредственно перед их наложением. Накладывание маски связано с временной неподвижностью лица. Лечение масками необходимо проводить систематически, хотя бы раз в неделю. Маска наносится на лицо после предварительных косметических процедур — ком-

пресса, массажа или дарсонвализации. В домашней обстановке маску можно наносить на чистое лицо. Накладывание маски производится следующим образом:

от подбородка к вискам; от верхней губы к уху; от основания носа к уху; от середины лба к вискам.

Глаза нужно покрыть ватными тампонами, смоченными 3% раствором борной кислоты. Снимаем маску ваткой, смоченной в прохладной воде.

Ниже даем несколько проверенных рецептов, которые наиболее часто применяются в практике.



#### СМЯГЧАЮЩИЕ МАСКИ

**Парафиновая маска.** Эта маска применяется при жирной и нечистой коже с крупными порами, а также при бледной коже для улучшения кровообращения. Хорошие результаты дает эта маска при юношеских угрях, особенно при образовавшихся уплотнениях. В случае применения маски при сухой коже для сглаживания морщин необходимо предварительно смазать лицо жирным кремом. Для этой маски употребляется парафин, точка плавления которого не выше 48°.

Плавим парафин в кастрюльке, поставленной в горячую воду. Проверяем его температуру на тыльной поверхности руки. Если кожа переносит температуру, наносим щеточкой парафин в несколько слоев. Глаза и нос остаются свободными. Через 15—20 минут снимаем маску.

**Медовая маска.** Применяется при сухой и нормальной коже. Мед вносит в кожу питательные вещества и сглаживает морщины.

Столовую ложку меда соединяем со столовой ложкой толченого и двумя столовыми ложками свежего (некипяченного) молока. Образовавшуюся смесь наносим на лицо. Через 15—20 минут снимаем маску ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

**Горячая масляная маска.** Применяется с успехом при морщинистой, огрубевшей и шелушащейся коже. Для этой маски употребляют миндальное, подсолнечное или прованское масло.

Подогреваем 30 г масла. Тонкий слой ваты, пропитанный маслом, накладываем на лицо. Предварительно пробуем температуру масла на тыльной поверхности руки. Покрываем маску пергаментной бумагой, затем толстым слоем сухой ваты или полотенцем. Держим маску на лице в течение 20—30 минут. После снятия маски протираем лицо сухим тампоном.

Чтобы масло не затекло, подбородок и шею покрываем слоем ваты или лигнина.

*Желтковая маска.* Применяется при сухой и дряблой коже, атакже при морщинах. Можно применять маску и при нормальной коже для ее освежения.

Смешиваем полжелтка с чайной ложкой миндального или прованского масла. Прибавляем несколько (10—15) капель лимонного сока, тщательно размешиваем и наносим смесь на лицо. Через 15—20 минут снимаем маску ватным тампоном, смоченным в прохладной воде или свежем молоке.

*Горячая маска с льняным семенем.* Эта маска вносит в кожу питательные вещества, делает ее гладкой, мягкой и эластичной.

Столовую ложку льняного семени варим в стакане воды до образования редкой каши. Предварительно проверяем температуру, затем наносим смесь на лицо. Через 20 минут снимаем маску теплой водой, после чего споласкиваем лицо холодной водой.

*Майонезная маска.* Эта маска смягчает и питает в значительной степени сухую кожу.

Взбиваем полжелтка, постепенно прибавляя 15 г прованского или другого растительного масла. Полученным майонезом смазываем лицо. Затем можно слегка массировать кожу. Очень сухую кожу предварительно смазываем небольшим количеством растительного масла. Через 15—20 минут снимаем маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

*Огуречно-ланолиновая маска.* 100 г протертых свежих огурцов соединяем с 50—100 г ланолина (прибавляем постепенно и все время размешиваем). Через 1—1½ часа на поверхности смеси образуется жидкость, которую сливаем. Осадок наносим на лицо толстым слоем, снимаем через 15—20 минут, после чего обтираем лицо горячим влажным полотенцем. Затем слитой жидкостью обтираем лицо или валиком из хлопчато-бумажной ткани, смоченном в соке, продельываем поколачивание.

Применяется при сухой, дряблой или пигментированной коже.

*Ланолиновая маска.* Смягчает, охлаждает и успокаивает сухую и загоревшую кожу. Обладает питательными свойствами.

В водяной ванне разогреваем 20 г ланолина и 10 г прованского масла. До этого в 40 г теплой воды растворяем 0,5 г боракса. К первой смеси (после снятия с огня) постепенно прибавляем, постоянно размешивая, охлажденный раствор боракса (омыление) до получения кремообразной массы. Медленно переносим этот крем в ступку, в которой находится 1 г окиси цинка, постоянно размешиваем до побеления. Нанесим равномерно на лицо 5—6 г этого крема в две процедуры через 5 минут. Через 15—20 минут обтираем лицо марлей и слегка припудриваем его.

*Желтково-медово-масляная маска.* Применяется при сухой, шелушащейся, раздраженной коже, при появлении морщин. в особенности вокруг глаз. Накладывается на лицо систематически по 1—2 раза в неделю.

Размешиваем 50 г меда с 50 г прованского (подсолнечного) масла. Часть полученной смеси наносим ровным слоем на лицо на 15—20 минут. Удаляем тампоном, смоченным в теплой воде. Остаток смеси можно сохранить на холоде и использовать для второй маски.

#### ВЯЖУЩИЕ МАСКИ

*Белковая маска.* Употребляется при дряблой, жирной коже с широкими порами, а также, если на коже есть пятна и веснушки. Эта маска отбеливает кожу и сокращает поры.

Взбиваем 1/2 белка до пены и наносим на кожу лица и верхней части шеи. Сухую кожу предварительно смазываем тонким слоем жирного или питательного крема. Белок на коже застывает в пленку. Для усиления действия маски на пораженный морщинами участок кожи полезно нанести второй слой белковой пены. Через 15—20 минут снимаем маску обычной водой. После этой маски очень хороший эффект дают холодные компрессы.

*Белково-квасцовая маска.* Обладает действием белковой маски. Особенно хороший эффект получается при коже с широкими порами.

Взбиваем один белок, добавляем по капле, при этом не переставая размешивать, чайную ложку 5 % раствора квасцов. Полученную смесь наносим на лицо и шею. Через 15—20 минут снимаем маску ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

*Белково-лимонная маска.* К одному взбитому белку прибавляем  $1\frac{1}{2}$ —1 чайную ложку лимонного сока. Наносим маску на тщательно очищенную и слегка намазанное кремом лицо. Через 20—30 минут обмываем лицо теплой, а потом холодной водой.

*Маска из цветков липы.* Успокаивает раздраженную кожу, смягчает ее и закрывает поры (рекомендуется при жирной и при сухой коже).

Столовую ложку измельченных цветков заливаем 100 г горячей воды и ставим на тихий огонь до образования густой массы. На жирную кожу наносим маску более толстым слоем, а на сухую — после того как остынет. Через 15—20 минут удаляем маску сухим ватным тампоном, моем лицо и при сухой коже наносим один из жирных кремов.

#### ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

Эти маски тонизируют и освежают кожу, делают ее гладкой, эластичной и в некоторой степени обладают отбеливающим действием. Ниже даем несколько проверенных рецептов, которые находят широкое применение в практике.

*Белково-медово-толокенная маска.* Применяется при дряблой, вялой коже и морщинах.

Разогреваем до полного разжижения чайную ложку меда. Прибавляем чайную ложку толочка, затем половину сбитого в пену белка. Полученную смесь наносим на кожу лица. Через 20 минут снимаем маску ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

*Дрожжевая маска.* Содержит витамины группы В. Действует хорошо как на жирную, так и на сухую кожу.

15—20 г дрожжей размешиваем в воде до густоты сметаны, затем образовавшуюся смесь наносим на лицо. Через 15—20 минут снимаем маску ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

*Толокенная маска.* Заливаем 1 ложку измельченного толочка на  $1\frac{1}{2}$  чашкой горячего молока и воды (в равном соотношении). Прибавляем 10—20 капель прованского масла или одну ампулу витамина А (масляного раствора). Через 30 минут снимаем маску.

*Яблочная маска.* Эта и другие фруктовые маски вносят в кожу витамины. Они освежают и тонизируют кожу. Употребляются при любой коже.

Растираем на терке одно яблоко. Образовавшуюся массу наносим на лицо и шею. Через 15—20 минут смываем ее холодной водой.

Таким же образом применяем маски из моркови.

*Томатная маска.* 1. К соку протертых помидоров прибавляем две столовые ложки миндальных отрубей или толокна. Наносим маску на лицо и шею. Через 15—20 минут смываем ее прохладной водой.

2. К хорошо протертому томату пробавляем 1/2 желтка и немного муки (крахмала), постоянно размешивая до образования гладкой каши. На 20 минут наносим смесь на лицо, после чего моем его теплой, а затем холодной водой.

Таким же образом употребляем маску из клубники и винограда.

*Малиновая маска.* Эта маска освежает кожу. Ее хорошо переносят многие женщины.

Сок, полученный из 100 г малины, процеживаем через марлю. Добавляем две столовых ложки свежего молока. Вырезаем из марли маску с отверстиями для ноздрей и рта. Смачиваем марлю в смеси и накладываем ее на 15 минут на лицо. Снимаем маску холодной водой.

#### ВЫСУШИВАЮЩИЕ МАСКИ

В состав этих масок входит белая глина и крахмал. Их необходимо приготавливать непосредственно перед употреблением. Эти маски применяются при жирной коже.

*Маска из белой глины.* 50 г белой глины, купленной в аптеке, размешиваем с половиной следующей смеси: 5 г глицерина, 5 г спирта и 30 г воды. Полученную смесь наносим на лицо ватным тампоном. Через 20 минут снимаем маску холодной водой.

*Маска из белой глины и талька.* Обыкновенная высушивающая маска получается при смешивании в равных количествах талька и белой глины (по 5—10 г). К этой смеси прибавляем 1—2 столовых ложки свежего молока и полученную смесь наносим на лицо. Через 20 минут снимаем маску ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

*Маска из белой глины, талька и квасцов.* К 30 г белой глины добавляем 15 г талька, 1 г квасцов (порошка) и воды до образования каши, которую и наносим на лицо. Через 20—30 минут снимаем маску прохладной водой.

Еще больший суживающий эффект получаем, заменяя воду следующим лосьоном для жирной кожи: глицерина 10 г, спирта 20 г, воды 70 г, квасцов (в порошке) 1 г.

*Маска из белой глины, окиси цинка и талька.* Соединяем 10 г белой глины с 2 г окиси цинка и 25 г талька. Наливаем в смесь воды до густоты сметаны. Наносим маску на лицо. Через 10 минут снимаем ее ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

*Маска из окиси магния и др. веществ:* окиси магния 45 г, галька 25 г, белой глины 26 г, квасцов 2 г, борной кислоты 2 г. Чайную ложку смеси соединяем с одним из указанных выше растворов (или с лосьоном для жирной кожи) до образования каши, которую наносим ватным тампоном 1—2 слоями на кожу лица. При юношеских угрях квасцы можно заменить 5 г серы (в порошке).

#### ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

Эти маски употребляются при веснушках и пятнах на лице. Для того, чтобы был результат, необходимо их применять систематически.

*Белково-пергидрольная маска.* Взбиваем в пену белок одного яйца и добавляем 1 чайную ложку пергидроля (3 %). Наносим на лицо полученную смесь (нужно стараться не намазать ресницы и брови, чтобы их не обесцветить) 2—3 слоями. Через 15 минут снимаем маску прохладной водой.

*Лимонная маска.* Смазываем лицо жирным кремом. Нарезаем лимон тонкими ломтиками, которые и накладываем на лицо. Маска находится на лице не более 10 минут, так как при продолжительной задержке кожа краснеет. После снятия лимона моем лицо холодной водой или ватным тампоном, смоченным в молоке.

Лимонный сок, богатый витамином С, очищает и укрепляет кожу, сокращает расширенные поры. Он очень полезен при дряблой, морщинистой и жирной коже.

Лимонный сок можно добавит и к крему. Например, 10 г сока добавляем к 40—50 г жирного крема. Этот крем особенно полезен при веснушках и загаре.

*Молочная маска.* Свежее и кислое молоко играют большую роль для сохранения свежести кожи.

Две столовые ложки кислого молока размешиваем со столовой ложкой миндальных отрубей или толокна. Полученную

кашу наносим на лицо. Через 15—20 минут снимаем маску ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

*Дрожже-лимонная маска.* Эта маска обладает очень хорошим отбеливающим действием. Ее можно применять при любой коже, пятнах и веснушках.

25 г дрожжей размешиваем с 1 чайной ложкой лимонного сока. К полученной смеси добавляем 1 столовую ложку свежего молока, тщательно размешиваем и наносим смесь на лицо ватным тампоном. Через 20 минут снимаем маску теплой водой. Заканчиваем процедуру несколькими холодными компрессами.

*Каолиновая маска.* Сушит и отбеливает кожу. Смешиваем 42 г белой глины (каолина) с 8 г окиси цинка. Чайную ложку порошка смешиваем с таким количеством пергидроля, чтобы получилась каша, которую наносим на 15—20 минут на лицо.

#### ЛЕЧЕБНЫЕ МАСКИ

*Грязевая маска.* Употребляется при жирной коже с расширенными порами или при юношеских угрях.

50 г лечебной грязи в порошке размешиваем с несколькими столовыми ложками свежего молока до образования каши.

При юношеских угрях к этой смеси можно прибавить 0,5 г серы в порошке.

Полученную смесь наносим на лицо и шею. Через 30 минут снимаем маску прохладной водой.

*Маска против юношеских угрей.* Размешиваем три столовых ложки белой глины в порошке с 10—15 каплями лимонного сока и 25—30 г спирта. Наносим смесь на лицо. Через 15 минут снимаем маску прохладной водой.

#### МАССАЖ

Сохранить красоту не только лица, но и тела — вот в чем цель современной косметики. Поэтому необходимо делать массаж не только лица, но и всего тела. Известно, что кровообращение любого органа, работающего недостаточно, уменьшается, и орган преждевременно стареет. Поэтому систематическое массирование значительно замедляет процессы старения. Массаж надолго сохраняет свежесть и молодость тела, увеличивает приток крови, облегчает удаление ненужных и

вредных веществ из тканей, улучшает питание кожи и других органов.

Впервые массаж для лечения лица применил русский ученый А. И. Пospelов. Схема, выработанная Пospelовым, не утратила своего значения и до наших дней. Кроме нее, существуют немецкая, шведская, финская и другие схемы.

В последнее время большое внимание обращается на массаж нервных узлов. Это приводит к значительному успокоению нервной системы и рефлекторным путем влияет благотворно на внутренние органы. В восточных странах, и в особенности в Китае, лечение внутренних болезней массажем является очень распространенным методом.

#### *ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ*

Косметический массаж оказывает разнообразное действие на организм. Он влияет благоприятно на нервную систему, кожу, сосуды и мышцы.

На коже косметический массаж вызывает покраснение и повышение температуры. Он механически очищает кожу от отторгнувшихся роговых чешуек, остатков пота и кожного сала. Вызывает обильное орошение кровью, увеличивает приток кислорода и питательных веществ к массируемой области, улучшает питание кожи. Под влиянием массажа укрепляется мышечная ткань, повышаются тонус и работоспособность мышц. Ускоряется движение крови и лимфы, облегчается работа сердца, а это способствует уменьшению отечности кожи.

Массаж делает кожу гладкой, улучшает ее тургор, так как восстанавливает ее эластичность.

#### *ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ*

Массаж рекомендуется при усиленной деятельности сальных желез, сухой, дряблой и увядающей и огрубелой коже, обильном шелушении, уплотнениях, образовавшихся после юношеских угрей, рубцах, морщинах, двойном подбородке, чрезмерной полноте и др.

Массаж противопоказан при различных воспалениях и гнойничковых заболеваниях кожи, при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, высоком кровяном давлении и др.

Различаем пять основных приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и вибрация. Хороший результат получается при комбинации этих движений.

*Поглаживание* ускоряет движение лимфы и крови, усиливает прилив крови к коже и мышцам, освобождает выходные протоки сальных и потовых желез от накопившегося там секрета. Обычно все массажи начинаются и заканчиваются поглаживанием.

*Растирание* осуществляем при помощи круговых движений рук. Оно тоже улучшает кровообращение массируемого участка и способствует рассасыванию небольших инфильтратов (уплотнений, оставшихся после воспаления кожи).

*Разминание* — основной и важный прием массажа. Путем скользящих движений концев пальцев обеих рук одновременно сдавливаем и выжимаем кожу массируемого участка. Сдавливание усиливает кровообращение и в глубоких слоях массируемой области.

*Поколачивание* состоит из множества ударов, наносимых на поверхность тела пальцами или их концами. Движение это производится за счет свободного качания кистей в лучезапястном суставе. При поколачивании концами пальцев они должны падать на массируемый участок последовательно, а не сразу. Поколачивание улучшает кровообращение и рефлекторно влияет на нервную систему.

*Вибрация* состоит из равномерных, быстрых колебательных движений пальцев или ладони, которые передаются глубоким тканям в виде легких сотрясений или колебаний. Легкие и нежные колебательные движения успокаивают нервную систему, сильные — возбуждают.

#### УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Результаты массажа в большой степени зависят от условий, в которых он проводится. Помещение, предназначенное для этой цели, должно быть достаточно теплым и проветренным. Необходимо специальное кресло с подголовником, в котором женщина может занять удобное положение. Во время массажа голова должна иметь твердую опору и слегка отведена назад для того, чтобы можно было свободно массировать и шею. Мышцы перед массажем необходимо расслабить. Для этой цели женщина закрывает глаза и слегка приоткрывает рот.

Крем, используемый при массаже, должен быть мягким и легко размазываться по коже. При очень чувствительной коже, которая не переносит никакого крема, употребляем гигиеническую пудру (тальк).

Для правильного проведения массажа необходимо, чтобы массажистка была хорошо теоретически и практически подготовлена. Она должна знать анатомию лица и тела. Движения рук при поглаживании должны быть равномерными и ритмичными. При растирании круговые движения должны иметь одинаковый размах. Для разминания и вибрации тоже нужна высокая техника. У хорошего массажиста умелые, сильные и в то же время нежные и чувствительные руки. Ручной массаж все еще остается наилучшим методом, который самые совершенные аппараты не в состоянии заменить.

Успокоительный эффект массажа значительно увеличивает тишина. Массажистка во время массажа не должна разговаривать, смеяться или читать. Присутствие посторонних лиц в кабине также не рекомендуется.

## АНАТОМИЯ ЛИЦА

### МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ

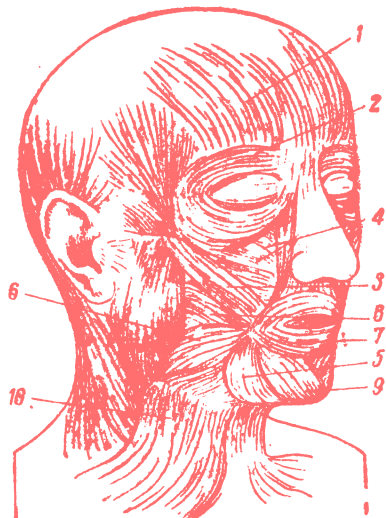
Для косметики представляет интерес лишь мимическая мускулатура.

Мимическими называем те мышцы, от которых зависят движения (мимика) и выражение лица. Они расположены непосредственно под кожей лица и собраны в группы около отверстий носа и ушей и около рта и глазных щелей. Неподвижный конец этих мышц прикрепляется к кости, а подвижный — к коже. Мимика — выражение лица — зависит от сокращения мимических мышц.

*Лобная мышца* представляет собой тонкую, широкую мышцу, верхний конец которой прикреплен к сухожильному шлему головы, а нижний — к коже надбровной области. При сокращении этой мышцы на лбу образуются горизонтальные морщины и поднимаются брови.

*Круговая мышца глаза* представляет собой ленту, окружающую глазную щель. При сокращении всей мышцы закрывается глаз, при частичном сокращении — суживается глазная щель.

*Скуловая мышца* неподвижным концом прикреплена к скуловой кости, а подвижным — к коже угла рта. При сокращении она оттягивает угол рта кверху и придает лицу выражение смеха и радости.



#### Мимические мышцы

1 — лобная мышца; 2 — круговая мышца глаза; 3 — скуловая мышца; 4 — квадратная мышца верхней губы; 5 — квадратная мышца нижней губы; 6 — треугольная мышца; 7 — круговая мышца рта; 8 — щечная, или ланитная мышца; 9 — треугольная мышца; 10 — поверхностная мышца шеи

*Квадратная мышца верхней губы* является парной подкожной мышцей. Ее неподвижный конец прикреплен к наружной поверхности скуловой дуги, а подвижный — к коже носогубной складки. Сокращение этой мышцы поднимает верхнюю губу и расширяет ноздри.

*Квадратная мышца нижней губы* — также парная подкожная мышца, неподвижно прикрепленная к нижней челюсти, а ее подвижный конец прикреплен к краю нижней губы. При сокращении губа выворачивается.

*Треугольная мышца* — парная, неподвижный конец ее прикреплен к нижнему краю нижней челюсти, а подвижный — к коже угла губ. Сокращаясь, мышца опускает угол рта вниз и придает лицу решительное или презрительное выражение.

*Круговая мышца рта* образует мясистую часть губ и мышечное кольцо вокруг рта. Сокращение мышцы закрывает рот, сближая верхнюю и нижнюю губу. При частичном сокращении губы втягиваются внутрь или прижимаются к зубам. Мышца активно участвует в движениях при приеме пищи и при разговоре.

*Щечная или ланитная мышца* образует мягкие боковые стенки полости рта. При сокращении плотно прижимает щеки к зубам и уменьшает объем ротовой полости. Благодаря этой мышце возможна игра на духовых инструментах («мышца трубочей»), выдувание воздуха из полости рта и т. д.

*Квадратная мышца подбородка*—парная. При сокращении приподнимает переднюю сторону подбородка, и более резко очерчивается губно-подбородочная складка.

*Поверхностная мышца шеи*, как показывает ее название, расположена под кожей шеи. Она напоминает широкую пластину и покрывает почти всю переднюю поверхность шеи. Верхний конец мышцы прикреплен к нижнему краю нижней челюсти, а нижний — к груди. Волокна мышцы идут почти отвесно. Мышца сокращается при тяжелых физических усилиях и сильных переживаниях. При этом она оттягивает углы губ и кожу подбородка вниз и морщинит кожу шеи. С течением времени эта мышца ослабевает, теряет эластичность, в результате чего кожа шеи становится дряблой и морщинистой.

#### КРОВЕНОСНЫЕ И ЛИМФАТИЧЕСКИЕ СОСУДЫ ЛИЦА

Для правильного проведения массажа необходимо знать направление кровеносных (артерий и вен) и лимфатических сосудов лица. Известно, что по артериальным сосудам вместе с кровью в ткани поступают питательные вещества и



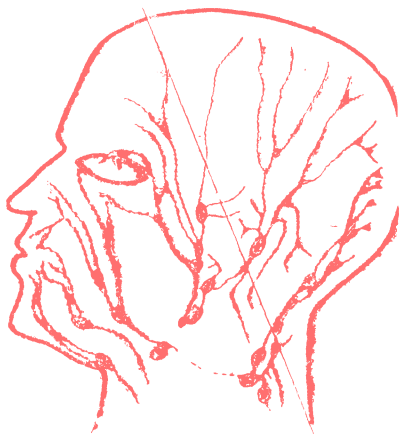
Артерии лица



Вены лица

кислород, а вены уносят ненужные продукты обмена веществ и углекислый газ.

Венозная кровь передней части лица оттекает через переднюю лицевую вену, которая начинается между бровями, идет по сторонам носа и через щеку опускается под углом и к нижней челюсти. Здесь она соединяется с задней лицевой веной, которая собирает кровь с теменной и ушной областей. Эти две вены образуют общий ствол, направляющийся по боковым сторонам шеи книзу.



Лимфатические сосуды на лице

Лимфатические сосуды лица отводят лимфу из кожи и подкожной клетчатки. Образую многочисленные ответвления, лимфатические сосуды лица идут сверху вниз и от середины в стороны.

Одна группа лимфатических сосудов берет начало из кожи наружной части век и скуловой области и собирает лимфу в околоушные железы. Другая группа лимфатических сосудов начинается из внутренней части век, щек, верхней губы и углов и собирает лимфу в подбородочные железы.

### ВИДЫ МАССАЖА

В зависимости от цели делим массаж лица на гигиенический и лечебный.

*Гигиенический массаж.* При помощи этого вида массажа мы стремимся сохранить или улучшить общий вид кожи, ее эластичность, предотвратить ранние морщины и дряблость кожи, сохранить кожу свежей, эластичной, красивой и предупредить ее преждевременное старение. Молодым женщинам гигиенический массаж нужно делать легко и нежно, пожилым — более продолжительно и с большим давлением.

*Лечебный массаж.* При помощи лечебного массажа стремимся устранить или уменьшить разнообразные косметические не-

достатки кожи — морщины, шрамы, мешочки под глазами и т. д. Кроме того, этот массаж применяется при некоторых заболеваниях. Так, посредством массажа головы можно усилить рост волос, при бледных и анемичных людях — улучшить кровообращение, он оказывает благоприятное влияние на некоторые ревматические и невралгические заболевания. Массаж действует хорошо и при простудных заболеваниях рук и ног, при покраснении носа и др. Вот почему массаж лица и тела влияет благоприятно прежде всего на здоровье, а также на красоту.

*Косметический массаж* — главным образом, гигиенический, но в некоторой степени — и лечебный. Он является средством, которое прежде всего улучшает эластичность, формы и молодость тканей и органов тела. Для молодой женщины без значительных косметических недостатков лица он является профилактическим и, главным образом, гигиеническим. Если на лице уже есть морщины или другие значительные косметические дефекты, массаж приобретает лечебный характер. В конечном счете, и лечебный массаж обладает косметическим свойством, раз он улучшает внешний вид какой-либо видимой части тела.

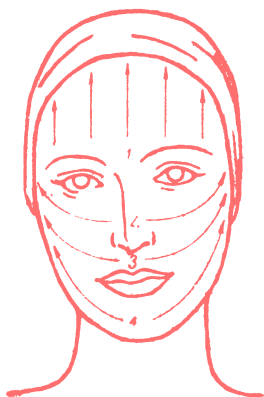
Таким образом, трудно провести точную границу между указанными видами массажей.

### САМОМАССАЖ ЛИЦА

Самомассаж лица имеет очень большое значение для состояния кожи лица. Обычно полный гигиенический массаж делаем раз в неделю или в десять дней; при помощи же самомассажа стремимся сглаживать морщинки каждый день и правильно наносить крем утром и вечером.

Самым существенным движением этого самомассажа является поколачивание. Техника этого движения очень проста. Концами четырех пальцев обеих рук поколачиваем соответствующую сторону лица: правой рукой поколачиваем правую половину, а левой — левую. Поколачивание около глаз производим не всеми пальцами сразу, а последовательно — так, чтобы удары пальцев следовали один за другим.

Второе движение, применяемое при самомассаже, — поглаживание.



Этим движением производим следующие массажные комбинации:

1. Концами III и IV пальцев поглаживаем лоб в направлении от бровей к волосистой части головы (1). Правой рукой поглаживаем правую половину, левой — левую.

2. Концами III и II пальцев легко поглаживаем верхнюю часть щек в направлении от спинки носа к вискам. (2).

3. Поглаживаем среднюю часть щек ладонной поверхностью II и III пальцев от середины верхней губы к уху (3).

4. Поглаживаем нижнюю часть щек и подбородок ладонной поверхностью пальцев обеих рук по направлению от середины подбородка к ушам (3). Каждое движение повторяем 4—5 раз.

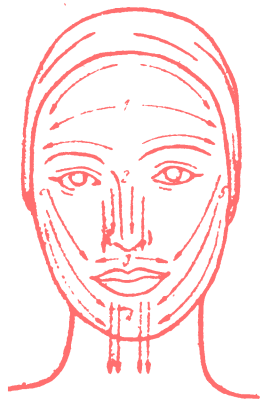
#### *ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ ПО СХЕМЕ ПРОФ. А. И. ПОСПЕЛОВА*

Различают два метода лечебного массажа: лечебный массаж по схеме Пospelова и пластический массаж по схеме Жаке.

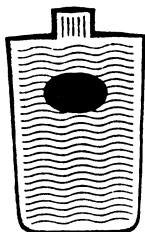
Лечебный массаж А. И. Пospelова применяется при жирной коже и угрях. Этот массаж воздействует особенно активно на сальные железы. Посредством пощипывания кожи лица выдавливается содержимое сальных желез. Это движение производится концами большого и указательного пальцев правой руки. Техника массажа состоит в поглаживании и пощипывании. При массировании необходимо соблюдать следующие линии:

- 1) от середины лба к вискам;
- 2) от внутренних углов глаз по спинке и боковым поверхностям носа вниз к верхней губе;
- 3) по верхней губе до носо-ротовой складки;
- 4) от середины нижней губы вниз к шее;
- 5) от области ушей вниз к носо-ротовой складке и подбородку.

Этот массаж дает очень хорошие результаты. Он хорошо очищает кожу от жиров и черных точек. Массаж нельзя применять при гнойничковых воспалениях кожи. Крем и другие жиры при этом массаже не употребляют. Достаточно перед массажем очистить лицо спиртом. Продолжительность массажа —



10 минут. Сеансы можно повторять через день. Курс лечения — 10—15 сеансов. Через 2—3 месяца курс лечения можно повторить.



#### ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА

Как известно, кожа обладает свойством растягиваться, но не одинаково во всех направлениях. Менее всего кожа растягивается по кожным линиям (см. фиг. стр. 210). Поэтому при массировании движения должны идти или по этим линиям, или должны пересекать их под острым углом.

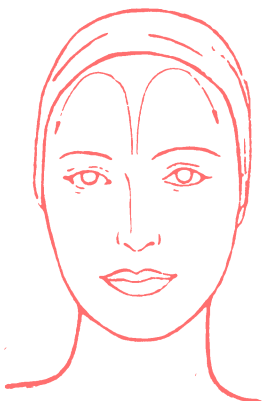
При гигиеническом массаже быстрота и сила отдельных движений меняется. Массаж нежной и чувствительной кожи должен быть легким и нежным. При более грубой коже можно производить более энергичные и быстрые движения.

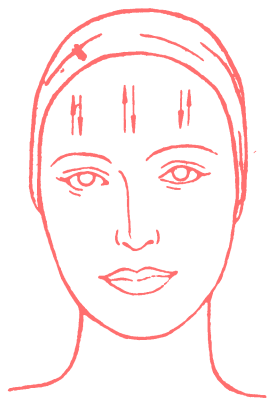
Существуют различные методы гигиенического массажа. Каждый из них имеет свои хорошие стороны. Метод, который мы описываем, не требует особых знаний и профессионального умения. Его быстро может освоить любая женщина. Этот метод легко применим в домашней обстановке.

Гигиенический массаж состоит из 25 движений.

1. Ладонью правой руки поглаживаем 3 раза лоб в направлении слева направо, при этом пальцы левой руки фиксируют кожу левой височной области. То же самое проделываем в обратном направлении, сменив руки.

2. Концами средних трех пальцев описываем 3 раза с небольшим давлением большие полуокруги от переносицы к волосистой части головы.

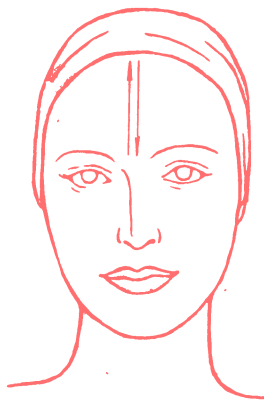


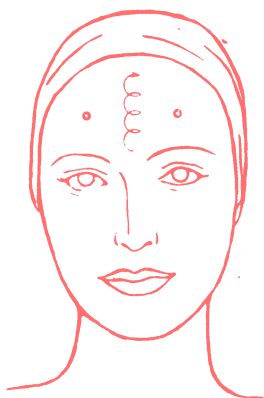


3. Концами трех средних пальцев перемещаем кожу лба посредством противоположных поглаживаний вверх и вниз. Производим эти движения слева направо три раза.

4. Снова повторяем движение 1.

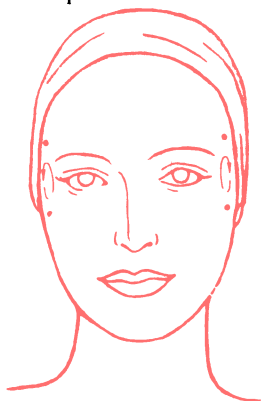
5. Концами II и III пальцев обеих рук массируем 6 раз последовательно морщины «гнева», от переносицы к волосистой части головы и обратно.

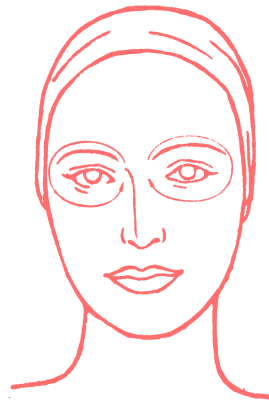




6. II и III пальцами левой руки натягиваем кожу в области морщин «гнева», а II и III пальцами правой руки описываем между ними небольшие круги в продолжение 1—2 минут.

7. II и III пальцами левой руки натягиваем кожу наружного угла левого глаза. III пальцем правой руки массируем в течение 1—2 минут небольшими круговыми движениями натянутую кожу. Меняем руки и производим те же движения на правой стороне.

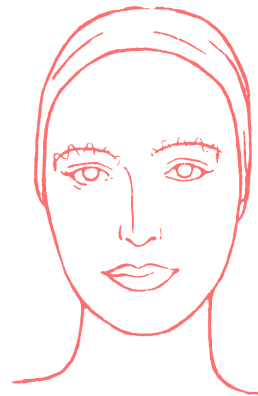


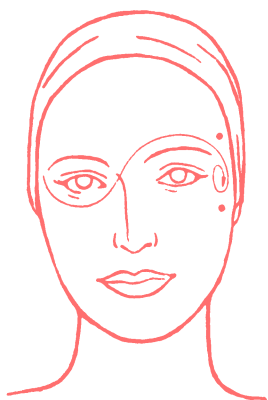


8. III пальцем обеих рук 3 раза обводим глаза, начиная движения от носа по направлению вверх и к вискам. Закачиваем у внутреннего угла глаз.

9. II и III пальцами обеих рук производим 3 вибрационных движения в области бровей, начиная от внутреннего глазного угла и продолжая по направлению к височным ямкам.

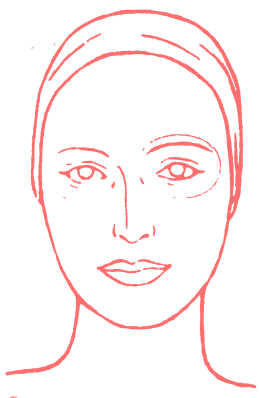
10. Концами II и III пальцев левой руки поглаживаем около глаз, начиная от наружного угла правого глаза, прово-

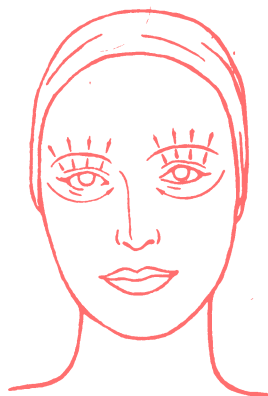




дим пальцами под ним и через спинку носа переходим на левую сторону; дальше движение идет над левым глазом и доходит до его наружного угла. На этом участке два пальца натягивают кожу, а конец III палец правой руки проделывает вибрацию в височной ямке (см. движение 7). Так же массируем кожу и вокруг другого глаза.

11. Концами II и III пальцев обеих рук 3 раза поглаживаем около глаз. При этом каждая рука поглаживает кожу со своей стороны.

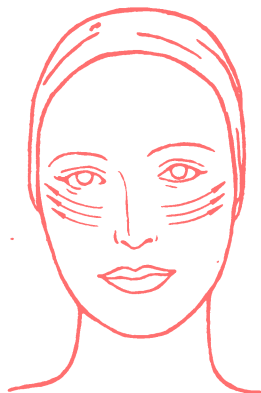


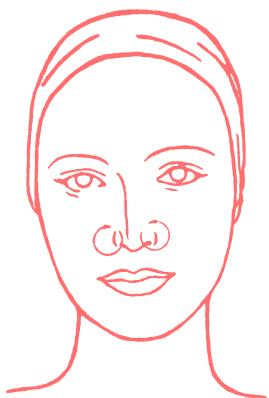


12. I и II пальцами пощипываем брови, начиная от носа по направлению к височным ямкам. Заканчиваем движение поглаживанием под глазами от височных ямок к внутреннему углу глаза. Прodelываем движение 3 раза.

13. Концами II и III пальцев обеих рук поглаживаем морщины «гнева», как при движении 6.

14. Средними тремя пальцами обеих рук поглаживаем 3 раза кожу под глазами, оттягивая ее в сторону.

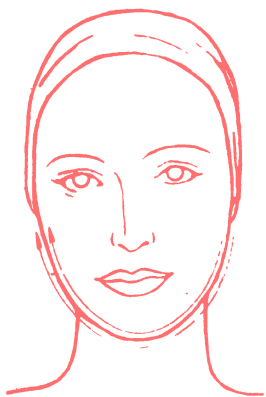


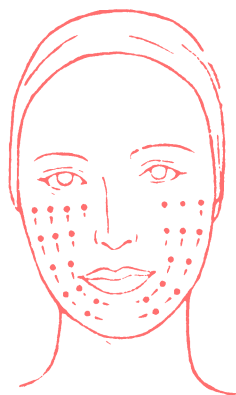


15. Концами III пальцев обеих рук производим легкие круговые движения на обеих ноздрах.

16. Повторяем движение 14 еще 5 раз.

17. Четырьмя пальцами и ладонью правой руки поглаживаем подбородок слева направо, а затем левой рукой — справа налево.

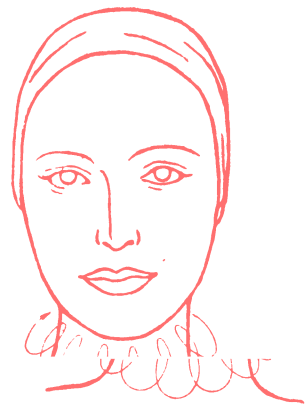


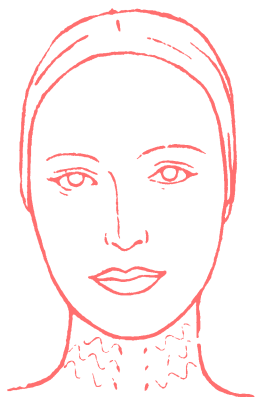


18. Концами пальцев обеих рук поколачиваем щеки по направлению к подбородку, на котором обе руки встречаются.

19. Снова поглаживаем подбородок, повторяя движения упражнения № 17.

20. Большими круговыми движениями 3—4 раза массируем шею. Начинаем правой рукой с левой стороны и передвигаем ее направо. То же самое проделываем левой рукой справа налево.

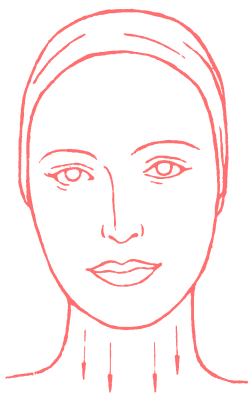


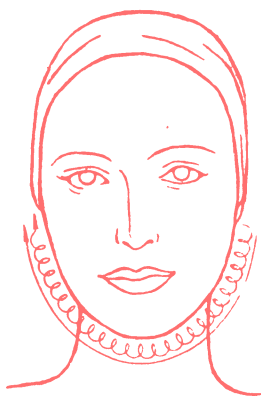


21. Делим шею на три одинаковых по ширине участка. Производим вибрацию участков слева направо и справа налево соответствующими руками (см. упражнение № 20).

22. 3 раза поглаживаем шею целой ладонью рук по направлению сверху вниз.

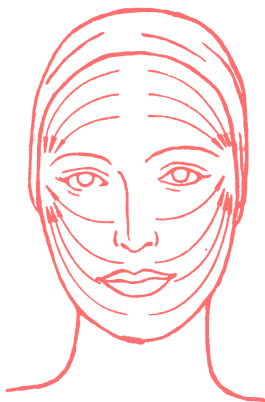
23. Снова поглаживаем участок под подбородком, повторяя движения упражнения № 17.





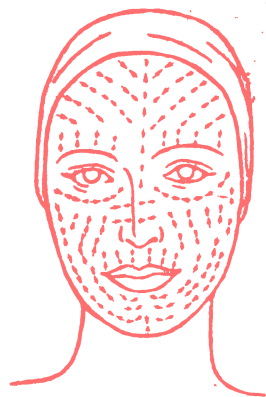
24. Концами II и III пальцев правой руки делаем круговые растирания при усиливающемся давлении под подбородком по направлению слева направо. Затем тремя пальцами левой руки слегка поглаживаем кожу. То же движение проделываем левой рукой. В конце поглаживаем подбородок, как в упражнении № 17.

25. Скрещиваем на лбу пальцы обеих рук. Поглаживаем кожу 4—5 раз в стороны. То же движение производим над носом, над губами и на подбородке.



## ПЛАСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПО СХЕМЕ ЖАКЕ

Пластический массаж Жаке оказывает более глубокое действие на ткани. Он усиливает отток и приток крови к участку. Это подтверждается покраснением, которое образуется после массажа. Массаж в значительной степени рассасывает воспалительные уплотнения (инфильтраты). Техника массажа состоит в сильных и частых пощипываниях. При этом большой и указательный пальцы захватывают не только кожу, но и подкожную клетчатку. Производим пощипывание от средней линии к периферии по ходу кожных линий. На веках пластический массаж не делают. Каждое новое пощипывание делается рядом с соседним. Таким образом, следует обработать все лицо, затем повторить, но уже более поверхностно. Нос массируем от кончика к переносице, при этом приподнимаем кожу. При пластическом массаже движения рук должны быть быстрыми и ловкими, а захватывание и сдавливание кожи — по возможности короткими.



Массажистка должна находиться позади массируемой женщины, производить массаж обеими руками, при этом правая рука массирует правую сторону лица, левая — левую. Начинаем пластический массаж нежными и плавными движениями; потом постепенно усиливаем и ускоряем движения. Заканчиваем массаж опять медленно и нежно. При массировании посыпаем лицо тальком, кремом не смазываем. Массаж продолжается 6—8 минут. Первые пять сеансов проделываем каждый день, затем можно и через день. Курс лечения продолжается 1½ — 2 месяца. Пластический массаж улучшает кровообращение, повышает приток артериальной крови и отток венозной и лимфы.

## САМОМАССАЖ ТЕЛА

Самомассаж тела — трудная задача, так как трудно исполнить основное требование, предъявляемое к каждому массажу — полностью расслабить мышцы тела. В этих случаях, когда массаж не производится массажистом, соблюдаем только общие указания. Без массажистки можем проделать следующие движения:



1. Массируем заднюю поверхность шеи, растирая мышцы от середины в сторону и вниз.

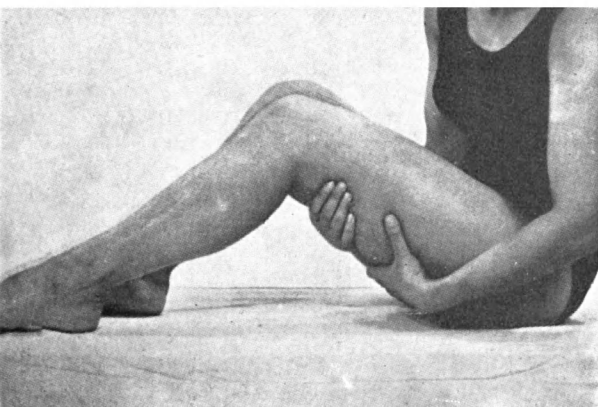
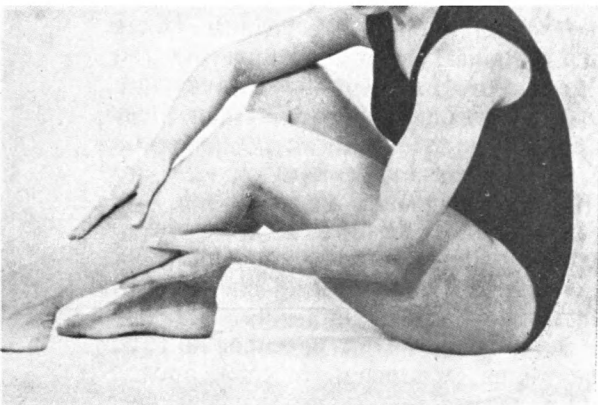
2. Самомассаж груди ограничивается поколачиванием грудины и кругового поглаживания кожи вокруг бюста.

3. Живот массируем в лежащем положении. Сначала одной, а затем другой рукой производим кругообразные движения от пупка наружу. Применяем растирание и поглаживание.

4. Седалище массируем не очень сильным поколачиванием. Массаж охватывает только мягкие участки.

5. Массаж ног производим в сидячем положении. Расслабляем мышцы, после чего растираем и поглаживаем их одновременно двумя руками. Производим движение каждым пальцем в отдельности.

6. Массаж рук состоит в растирании и поглаживании, при этом правая рука массирует левую, а левая — правую.



## ОТБЕЛИВАНИЕ ЛИЦА

В распоряжении любой женщины есть не одно безвредное средство для отбеливания кожи. Самым доступным из них является кислое молоко (простокваша), которым можно смазывать лицо каждый вечер. Через 20—25 минут смываем его прохладной водой.

Хорошим отбеливающим средством является лимонный сок — чистый или разведенный. Предварительно моем и вытираем лицо. Затем наносим лимонный сок, который оставляем на лице на всю ночь. При появлении покраснения или зуда к соку можно добавить немного питьевой соды или боракса. Образовавшуюся смесь наносим на лицо ватным тампоном. И если, несмотря на это, через несколько часов начнется зуд, необходимо сразу снять маску ватным тампоном, смоченным в винном уксусе.

Для отбеливания лица обтираем его несколько раз в день ваткой, смоченной в чистом или разведенном уксусе. Если результат этой процедуры не удовлетворяет нас, можно попробовать следующую смесь:

*Уксуса 10 г, лимонного сока 5 г, воды 5 г.*

При веснушках с большим успехом можно использовать туалетные воды:

- 1. Пергидроля 10 г, глицерина 10 г, спирта 20 г, воды 80 г*
- 2. Пергидроля 5 г, спирта 100 г.*

Одной из этих смесей несколько раз в день протираем пигментированные участки. Необходимо беречь брови и ресницы от обесцвечивания (смазываем их вазелином или кремом).

Если эти средства оказываются недостаточно эффективными, применяем отбеливающие помады (см. «Отбеливающие помады»).

Отбеливающие помады, которые содержат соли ртути, являются наиболее эффективными, но назначение и применение их должно проводиться под наблюдением врача-дерматолога, так как значительная концентрация соли ртути может привести к нарушению функции внутренних органов (почек и др.).

В СССР производятся кремы, которые отбеливают кожу посредством отшелушивания, уничтожая веснушки и другие пигментные пятна. Такие кремы содержат 3—5% осажденной ртути — «Метаморфоза», «Чистотел» и «Весенний». Если эффект этих кремов недостаточен, можно добавить салициловой кислоты до 5% (на 30 г крема добавляем 1—5 г салицило-

вой кислоты). Перед добавлением кислоты необходимо тщательно растереть крем в фарфоровой ступке с небольшим количеством касторового масла или жидкого парафина. Добавление йодной тinctуры в кремы вредно и опасно для здоровья, так как при этом образуются очень ядовитые вещества.

При веснушках для отбеливания кожи некоторые используют глицерин. Обматываем ваткой тонкую палочку. Пропитываем ватку химически чистым глицерином. Смазываем каждую веснушку в отдельности 1—2 раза в день в течение нескольких дней. Мыть или смазывать кремом лицо до этого не следует. Кожа, смазанная глицерином, высыхает и начинает шелушиться. После начала шелушения смазываем кожу жирным кремом для избежания образования трещин. Если веснушки не исчезнут, можно через 1—2 месяца повторить лечение.

Существуют еще более эффективные средства борьбы с веснушками и пигментными пятнами, однако их применение не всегда безвредно, поэтому оно должно проходить под контролем врача-дерматолога.

### УДАЛЕНИЕ ВОЛОС

К удалению волос приступаем после тщательного исследования и лечения обнаруженных заболеваний. Гормонотерапию следует проводить только под руководством врача-специалиста.

Параллельно медикаментозному лечению приступаем к механическому удалению волос.

Все методы удаления волос делятся на две группы: методы временного удаления и методы радикального уничтожения.

Отдельные волосы наиболее быстро и легко можно удалить **выдергиванием**. Эта манипуляция почти безболезненна, если ее проделывать по направлению роста волоса. Но корень (луковица) волоса остается не поврежденным, и скоро на этом месте снова вырастает новый, более темный и более толстый волосок. Обычно этот метод используется для оформления бровей.

Временного удаления волос можно достичь посредством специальных химических веществ, называемых **депиляторами**. Одним из депиляторов является сульфид бария. Эти вещества при обычной температуре разрушают роговое вещество волоса и разламывают его основу. Их обычно не при-

меняют для удаления волос на лице, так как они очень раздражают кожу. При помощи этих веществ удобно удалять волосы только на ногах.

В чашку или какой-нибудь сосуд насыпаем 5—6 г депилятора и старательно разводим водой до однородного кашеобразного состояния. Для размешивания употребляем деревянный шпатель или стеклянную палочку. Приготавливаем кашицу непосредственно перед употреблением и сразу же наносим ее на кожу, так как сероводород, образующийся при разведении порошка водой, улетучивается и смесь теряет способность растворять волос. Кашицу наносим только на сухую кожу. Предварительное смачивание кожи резко усиливает действие депилятора и может вызвать серьезное воспаление кожи. В течение 5—10 минут волосы растворяются, после чего посредством шпателя удаляются вместе с высохшей кашеицей. Затем обмываем кожу (обязательно!) теплой водой и обтираем сухим мохнатым полотенцем. Для более полной нейтрализации оставшейся основы депилятора (если кожа раздражена) обтираем место слабым раствором кислоты, например, 2% водным раствором борной кислоты (борной водой). Как только кожа высохнет, смазываем ее жирным кремом или каким-нибудь жиром. Через несколько (3—5) минут обильно припудриваем кожу, а затем через 10 минут обтираем сухим тампоном.

Так как иногда, хотя и редко, организм может быть сверхчувствительным к депилятору, отчего появляется воспаление кожи, полезно проверить отношение организма к нему путем кожной пробы. Для этого небольшое количество смеси наносим на 5—10 минут на тыльную поверхность руки или стопы, после чего тщательно очищаем ее, при отрицательном результате яркое покраснение не появляется даже через несколько часов.

Удаление волос ножницами или машинкой безвредно, но также временно.

Хорошим методом маскировки избыточного роста волос является обесцвечивание пергидролем, от которого волосы светлеют и становятся почти незаметными.

Еще лучше использовать перекись водорода в смеси со слабой щелочью, которая усиливает действие пергидроля, способствует разрыхлению наружных клеток и проникновению кислорода в стержень волоса, где и находится пигмент. Для этой цели наиболее удобен нашатырный спирт (раствор), который в значительной степени усиливает действие перекиси водорода. Под влиянием интенсивного или частого обесцвечивания в волосе образуются маленькие полости, вследствие чего они становятся

ломкими. Для обесцвечивания волос на лице, руках и ногах можно использовать более насыщенный пергидроль (до 10%). Раствор обладает быстрым действием, однако разрушает волос, поэтому его нельзя употреблять для обесцвечивания волос на голове.

При помощи этого раствора накладываем компрессы на 1—2 часа каждый день до полного обесцвечивания. Для сохранения светлой окраски волос утром и вечером смазываем их (и ждем пока они высохнут) следующим раствором:

*Пергидроля 5% 20 г, нашатырного спирта 10 г, дистиллированной воды 100г.*

Если эта смесь раздражает кожу и появляется покраснение, смазываем ее прованским маслом или жирным кремом.

Волосы можно удалить путем выдергивания так наз. кола-пластырем:

*Канифоли 50 г, воска 25 г, твердого парафина 10 г.*

Эта смесь расплавляется на огне в эмалированной кастрюльке. После охлаждения до переносимой кожей температуры наносим два слоя смеси на марлю и накладываем на те участки кожи, с которых хотим удалить волосы. Как только смесь станет твердой, берем конец марли и резким движением, направленным против роста волос, снимаем марлю. Таким образом удаляются все волосы, которые были приклеены к марле. Этот метод рискован при удалении волос на руках и в особенности на лице, так как после нескольких подобных процедур волосы могут стать более крупными и толстыми.

Наиболее радикальным методом удаления волос является прижигание волосной луковицы электрическим током (диатермокоагуляция). Этот метод состоит в введении в волосной мешочек тонкой металлической иглы, которая доходит до сосочка (2—3 мм), и включении электрического тока на 2—3 секунды. При хорошей подготовке манипулятора и соблюдении правил манипуляции наступают удовлетворительные результаты, хотя после первых прижиганий 50% волос вырастают снова и требуют повторения манипуляции. Метод удобен для удаления волос с небольшой площади, например, на лице.

Мы не сторонники рентгеновского удаления волос, так как после облучения может наступить продолжительное воспаление кожи.

**Составные части некоторых косметических средств, которые производятся в СССР (по Фридману Р. А.)**

**I. ХИМИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ**

*Жидкое туалетное мыло* — содержит омыленные жидкие растительные масла, спирт, воду, духи. Дает обильную пену. Употребляется для мытья жирных волос и устранения жирной перхоти. Противопоказан при сухой коже головы.

*Мыльный порошок «Волна»* — содержит высококачественное мыло в порошке и питьевую соду. Хорошо смягчает жесткую воду.

*Мыльные хлопья* — представляют собой высококачественное, хорошо высушенное мыло.

*Порошок «Новость»* — содержит высококачественные обмывающие вещества — натриевую соль сульфожирных спиртов (38—50%). Не раздражает кожу. Можно употреблять при мытье головы жесткой и морской водой.

**II. ЗАЩИТНЫЕ КРЕМЫ**

*Красный мак* содержит вазелин в качестве основы, ланолин, спермацет, кашалотовый саломас, окись цинка.

*Щит* — вазелин как основа, ланолин, спермацет, окись цинка.

*Молодость* — вазелин как основа, спермацет, кашалотовый саломас, окись цинка.

*Аврора* — вазелиновая основа, кашалотовый саломас, окись цинка.

*Голубой ларец* — вазелиновая основа, спермацет, ланолин, окись цинка.

*Манон* — вазелиновая основа, спермацет, ланолин, окись цинка (соотношением отличается от «Голубого ларца»).

*Личная помада* — вазелиновая основа, говяжье сало высшей очистки, спермацет, окись цинка.

*Земляничный* — вазелиновая основа, кашалотовый саломас, окись цинка.

*Сигулда* — вазелиновая основа, спермацет, кашалотовый саломас, окись цинка.

*Лиго* — вазелиновая основа, кашалотовый саломас, ланолин, воск, спермацет, окись цинка, вода.

*Стабургас* — вазелиновая основа, стеарин, кашалотовый саломас, ланолин, воск, спермацет, окись цинка, вода.

*Крем от загара* — стеарит, касторовое масло, вода, салол.

**III. ДНЕВНЫЕ КРЕМЫ**

*Бархатный жидкий* — ланолин, спермацет, кашалотовый саломас, стеарин, вода, глицерин, витамины А и D.

*Идеал* — стеарин, косточковое масло, эмульсионные воски, глицерин, вода, витамины А и F и т.д.

*Московский* — эмульсионные воски, косточковое масло, вода, витамин А, глицерин.

*Миндальный* — ланолин, спермацет, пчелиный воск, косточковое масло, вода.

*Лосьон АДФ* — ланолин, спермацет, воск, вода, витамины А, D, F, глюкоза.

#### IV. ЖИРНЫЕ КРЕМЫ (ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ)

*Питательный* — ланолин, спермацет, пчелиный воск, косточковое масло, вода.

*Спермацетовый* — ланолин, спермацет, пчелиный воск, косточковое масло, жидкий парафин, вода.

*Миндальный* — ланолин, спермацет, пчелиный воск, миндальное масло, вода.

*Ланолиновый* — ланолин, пчелиный воск, спермацет, вазелин, боракс, вода.

*Бархатный жидкий* — облученный ланолин, спермацет, кашалотовый саломас, стеарин, вода, глицерин, витамины А и D.

*Атласный* — ланолин, воск, миндальное масло, жидкий парафин, вода, холестерин, витамин А.

*Бархатный в тубиках* (кольд-крем) — вазелин, ланолин, спермацет, воск, вода.

*Сюрприз* — вазелин, миндальное масло, кашалотовый саломас, вода.

*Магнолия* — кашалотовый саломас, миндальное масло, глицерин, вода.

#### V. НЕЖИРНЫЕ КРЕМЫ (ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ И ПОД ПУДРУ)

*Крем-желе Северный* — квасцы, метанол, дезинфицирующие и желирующие вещества.

*Антиугрин* — борно-салициловая кислота, серный препарат, боракс, глицерин, хинозол, ментол.

*Красная Москва* — стеарин, глицерин, вода, духи.

*Снежинки, Белая ночь, Снегурочка* — стеарин, глицерин, вода, духи.

*Идеал* — стеарин, миндальное масло, эмульсионный воск, витамины А и F, вода и др.

*Лимонный* — фосфорные эфиры, камфара, ментол, лимонная кислота, лимонное масло.

*Московский* — эмульсионный воск, миндальное масло, витамин А, глицерин.

#### VI. ОТБЕЛИВАЮЩИЕ КРЕМЫ

*Метаморфоза* — вазелин, осажденная ртуть (3%), окись цинка, духи.

*Чистотел* — вазелин, осажденная ртуть, окись цинка, духи.

*Весенний* — ланолин, спермацет, вазелин, осажденная ртуть (5%), окись цинка, вода, духи.

Наименование духов

Характеристика запаха

Духи с преобладанием запаха ириса  
Высшая группа<sup>1</sup>

Ввиду сложности состава парфюмерных изделий характеристика их составных частей не приводится, а дается несколько условное определение особенностей запаха тех или иных духов (по Фридману Р. А.).

Красная Москва . . . . .	Теплый и нежный, типично женские духи.
Москва моя . . . . .	Более теплый, чем у духов Красная Москва.
Родная Москва . . . . .	Более сухой по сравнению с запахом духов Красная Москва
Гагра . . . . .	Более сладкий запах, чем у духов Красная Москва.
Аметист . . . . .	Более сухой, чем у духов Красная Москва.
Сапфир . . . . .	Сладковатый, с оттенком Шипра.
Эллада . . . . .	Сочный, изящный, стойкий.
Ориган . . . . .	Теплый, богатый, стойкий.
Сюрприз . . . . .	Очень стойкий, несколько пряный.
Вальс цветов . . . . .	Изящный, теплый, больше приближается к запаху фиалок, чем ириса.
Лето . . . . .	Более яркий, чем у духов Красная Москва.
Днипро . . . . .	Спокойный, сладковатый.
Средняя группа	
Новая зоря . . . . .	Более сладкий и менее теплый запах, чем у духов Красная Москва.

Духи с преобладанием запаха шипра  
Высшая группа

Шипр . . . . .	Сильный, свежий, суховатый полевой или лесной запах, не раздражающий обоняние; типично мужские духи.
Кристалл . . . . .	Более теплые и густые, чем Шипр.
Золотая звезда . . . . .	Более сладкий, чем у духов Шипр.
Пиковая дама . . . . .	Более сухой и сладкий, чем у духов Шипр.
Золотая симфония . . . . .	Густой, пряный, стойкий.
Подарочные . . . . .	Самый душистый, пряный, суховатый, тяжелый запах из всех духов с преобладанием запаха Шипра.
Цветы Кубани . . . . .	Приятный, сильный, стойкий, значительно более мягкий и прямой, чем запах духов Шипр.
Южная фантазия . . . . .	Сильный, стойкий, «восточного направления».
Каменный цветок . . . . .	Густой, яркий.

По содержанию душистых веществ и стойкости запаха духи делятся на три группы: высшую, среднюю и массовую.

Осень . . . . . Более цветочный запах, чем у духов Шипр.  
 Бахчисарайский фонтан . . . . . Более сладкий и мягкий запах, чем у духов Шипр.  
 Сказка о рыбе и рыбке . . . . . Мягкий, густой с оттенком духов Шипр.  
 Юбилей Советской Ар-  
 мии . . . . . Сладкий, цветочный, тон Шипра.  
 Праздник урожая . . . . . Теплый, легкий.  
 Осенний лес . . . . . Богатый, густой, напоминающий запах осеннего  
 леса.

#### Средняя группа

Цветок Грузии . . . . . Густой, свежий, ярко выраженный  
 Сулико . . . . . Более холодный запах, чем у духов Шипр.  
 Былина . . . . . Более пряный и сладкий, чем у духов Шипр.

#### Цветочные букеты с преобладанием запаха ам- бры, мускуса и оттенком Шипра

#### Высшая группа

Красный мак . . . . . Пряный, яркий.  
 Сказка о царе Салтане . . . . . Густой, сочный.  
 Дружба . . . . . Яркий, густой, сочный.

#### Средняя группа

Амбра . . . . . Яркий, несколько сладковато-пряный, стойкий.

#### Массовая группа

Аромат цветов . . . . . Экзотический, стойкий.

#### Цветочные букеты с преобладанием запахов гвоздики

#### Высшая группа

Москва . . . . . Близок к запаху духов Шипр, но более пряный.  
 Манон . . . . . Тонкий, нерезкий, теплый.  
 Левкой (с живым цвет-  
 ком) . . . . . Яркий, несколько пряный.  
 Маскарад, Русь . . . . . Очаровательный, тонкий, стойкий.  
 Ай-Петри . . . . . Более сочный, чем у духов Красная гвоздика.  
 М а с с о в а я г р у п п а  
 Гвоздика . . . . . Такой же, как и у духов Красная гвоздика, но  
 менее богатый.

#### Духи с преобладанием запаха кожи (юфти)

Маскарад, Русь . . . . . Очаровательные, тонкие, стойкие, с густова-  
 тым и ярким оттенком запаха кожи

#### Духи с преобладанием запаха жасмина

#### Высшая группа

Камелия . . . . . Несколько сладковатый, тонкий.  
 Ленинград . . . . . Прохладный, строгий.  
 Белая ночь . . . . . То же.

Магнолия . . . . .	Свежий, прохладный, более уравновешенный, чем запах других цветочных духов.
Черный ларец . . . . .	Теплый, с оттенком запаха духов Красная Москва.
Огни Москвы . . . . .	Цветочный, прохладный, легкий.
Сказка . . . . .	Более легкий, прохладный, чем запах духов Огни Москвы.
В полет . . . . .	Легкий, прохладный, бодрящий.
Жемчуг . . . . .	Сладковатый, теплый.
Зима . . . . .	Ярко выраженный, прохладный.
Лель . . . . .	Спокойный, изящный.
Новогодние . . . . .	Теплый, сильный, сладковатый.
Лира . . . . .	Очень приятный, нежный, тонкий.
Русские . . . . .	Изящный, тонкий.
<b>Средняя группа</b>	
Жасмин . . . . .	Сладкий, теплый, сочный и спокойный.
Золотая осень . . . . .	Сильный, прохладный, цветочный.
<b>Массовая группа</b>	
Маки . . . . .	Ярко выраженный, теплый, сладковатый.

#### Цветочные букеты с преобладанием запаха ландыше

<b>Высшая группа</b>	
Ландыш серебристый . . . . .	Прохладный, тонкий, свежий.
Лесной ландыш . . . . .	Концентрированные духи. Отлично передают тонкий, нежный и прохладный запах лесных ландышей.
<b>Ландыш с живым цветом</b>	
Кубанская весна . . . . .	См. Ландыш серебристый.
Утренний цветок . . . . .	Легкий и свежий.
Весна . . . . .	То же.
Жди меня . . . . .	Сильный, цветочный, чуть пряный.
Жди меня . . . . .	Приятный, тепловатый.
<b>Средняя группа</b>	
Кавказская Ривьера . . . . .	Ярко выраженный, теплый.
Ландыш майский . . . . .	Прохладный, менее тонкий, чем запах духов Ландыш серебристый.

#### Цветочные букеты с преобладанием запаха розы

<b>Высшая группа</b>	
Роза с живым цветком . . . . .	Мягкий, влажный, нежный, интимный.
Кремль . . . . .	Богатый, тонкий, теплый, промежуточный между цветочным и Шипром.
<b>Средняя группа</b>	
Роза . . . . .	Мягкий, теплый, нежный, влажный.
Крымская роза . . . . .	Розы с оттенков герани.
Ароматные . . . . .	Сильный, несколько пряный.
Южные . . . . .	Яркий, сочный, стойкий, с оттенком цикламена.
Чайная роза . . . . .	Мягкий, оригинальный запах чайной розы.

Цветочные букеты с преобладанием запаха  
гелиотропа

Средняя группа

Кармен . . . . . Промежуточный между запахом Шипра и цветочным (ближе к последнему).

Массовая группа

Гелиотроп . . . . . Навязчиво теплый и сладкий.

Цветочные букеты с преобладанием запаха  
сирени

Высшая группа

Белая сирень . . . . . Прохладный, густой, яркий, свежий.

Вечер . . . . . Густой, цветочный.

Сирень (с живым цветком) . . . . . см. Белая сирень.

Махровая сирень . . . . . Точно передают запах махровой сирени.

Массовая группа

Сирень . . . . . Прохладный, густой, свежий, яркий.

Цветочные букеты с преобладанием запаха  
гиацинта

Высшая группа

Алмаз . . . . . Сильный, пряный.

Цветочные букеты с преобладанием запаха  
фиалок

Средняя группа

Крымская фиалка . . . . . Теплый, сладковатый, яркий.

Резеда . . . . . То же.

Массовая группа . . . . .

Фиалка . . . . . Очень теплый, сладковатый, яркий, солнечный.

В последнее время также появились духи, в состав которых входит масло азалии. К ним относятся духи Дружба, Летний сад, Сувенир, В космос, Спутник, Южные ночи, Подарок из Львова, Львов и др. Все они обладают оригинальным оттенком запаха, свойственным цветку азалии.

Чаще всего одеколоны имеют такие же наименования, что и духи.

Высшая группа

Белая ночь, Белая сирень, 8 марта, Голубой ларец, Дружба, Жди меня, Золотая звезда, Камелия, Красный мак, В полет, Днепро, Кремль, Красная Москва, Ленинград, Лель, Магнолия, Маска, Манон, Москва моя, Новогодние, Огни Москвы, 1 Мая, Подарочный, Приз, Поэзия, Озеро, Рица, Родная Москва, Сказка, Северное сияние, Тейка, Театральный, Украина, Утро, Черный ларец, Шипр, Щит, Эллада, Юбилей, Юбилей Советской Армии.

## Средняя группа

Ай-Петри, Байба, Былина, Виноград, Золотая осень, Кармен, Кавказская Ривьера, Крымская роза, Крымская фиалка, Майский ландыш, Роза, Рига, Северный, Саулес-Старс, Светлана, Танголита, Цветок Грузии, Экстра (гигиенический), Южный.

## Массовая группа

Ассорти (Сирень, Фиалка, Жасмин), Гвоздика, Герань, Лаванда, Лиго, Маки, Сакта, С добрым утром, Спидола, Тройной, Кара-Нова, Фиалка, Весовой.

Кроме штучных изделий, духов, одеколонов, промышленность выпускает так называемые «Сюрпризные коробки» — наборы парфюмерии, косметики, мыла и т.д. Эти наборы предназначены, главным образом, для подарков и поэтому красиво оформляются.

Одни сюрпризные коробки содержат одноименные духи и одеколон, другие — кроме того, пудру, мыло или крем.

Приводим перечень сюрпризных коробок:

Белая ночь, Белая сирень, Березка, Весенние цветы, Весенний набор, Весенний Харьков, Весна, 8 Марта, В память о Львове (Спогад про Львов), Выставочная, Гвоздика, Голубой ларец, Днипро, Дружба народов, Жди меня, Золотая симфония, Кармен, Красный мак, Красная Москва, Кремль, Ленинград, Летний сад, Любимый город, Любимая столица, Майская ночь, Майский ландыш, Малахитовая шкатулка, На память, Нева, Новогодний подарок, Новогодняя, Огни маяка, Огни Москвы, Осенний лес, 1 мая, Подарок из Ленинграда, Подарок из Львова, Подарок из Москвы, Подарок из Харькова, Подарочные, Подмосковные вечера, Поздравляю, Праздничный набор, Приднепровские вечера, Поэзия, Родная Москва, Рига, Северное сияние, Сирень, Сказка, Три аромата, Украина, Черный ларец, Фантазия, Шипр, Эллада, Юбилейная, Юность и др.

Кроме того, для детей выпускают сюрпризные коробки Мойдодыр (одеколон, зубной порошок, зубная щетка, туалетное мыло) и С добрым утром (одеколон, зубной порошок, туалетное мыло).

## ОСНОВНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

**Бадяга**—одно из самых распространенных косметических средств. Ее 3% раствор в перекиси водорода и борной кислоте обезжиривает кожу и увеличивает шелушение. Употребляется при жирной коже, обыкновенных и юношеских угрях, перхоти и при усиленной пигментации кожи и веснушках.

**Белый воск** — получается путем отбелики на солнце желтого пчелиного воска. Аморфная масса. Растворяется в жирных и эфирных маслах, в эфире и бензине. Используется в качестве основы во многих кремах и помадах. Не разлагается и не раздражает кожу. Точка температуры плавления выше температуры тела (63—65°), поглощает воду в небольшом количестве и не затрудняет испарение пота. Обладает хорошими эмульсионными свойствами.

**Бергамотное масло** — получается из коры бергамских апельсинов. Зеленоватого или желтоватого цвета, при хорошем очищении — почти бесцветное. Обладает приятным ароматом. Употребляется в небольших количествах в одеколوناх. Раздражает кожу, повышая ее чувствительность к свету и, особенно, к солнечным лучам. Может вызвать особое воспаление кожи «Берлок-дерматит».

**Бикарбонат натрия** (питьевая сода). Легко растворяется в воде. В косметике используется в качестве слегка обезжиривающего средства. Омыляет кожный жир, разрыхляет наслоения рогового вещества, вызывает шелушение и отбеливание кожи, удаляет неприятный запах пота и других выделений, открывает отверстия сальных желез, предохраняя кожу от появления комедонов, уничтожает жирный блеск кожи и волос. Применяется для мытья кожи и волос при жирной себорее. При жирной коже и наличии комедонов можно на 2—3 минуты напудрить лицо и затем обмыть его водой. Полезно обтирать жирную кожу 5—10% раствором, а для волосистой части головы используется 2% раствор (от частого применения волосы приобретают красноватый оттенок). Обтирание 10—15% раствором отбеливает веснушки и пигментные пятна.

**Боракс** представляет собой белые прозрачные кристаллы, растворяется в воде и глицерине. На воздухе легко испаряется. Участвует в омылении жиров и разрыхлении эпидермиса, поэтому используется для очистки жирной кожи (2,5% раствор водный). Раствор боракса в глицерине или воде (10—20%) обесцвечивает кожу. В косметике используется для смягчения твердых вод ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки на 1 л воды), консервирования кремов, для эмульсии жиров, восков и т.д.

**Борная кислота** — белый кристаллический порошок, обладающий дезинфекционным и противовоспалительным действием (3—5%). Обезживает эпидермис, не раздражает кожу, успокаивает воспалительные процессы. Входит в состав жирных кремов и туалетных вод. Не раздражает кожу при продолжительном применении.

**Вазелин** — жироподобное вещество минерального происхождения. Является хорошей основой кремов и помад. Проникает в кожу менее, чем все жиры и жироподобные вещества. В косметике применяется как самостоятельно — борный и туалетный вазелины, так и в массажных

крема. Абсолютно безвреден в препаратах, предназначенных для непродолжительного применения.

**Винный спирт** — используется в косметике как растворитель активнo-действующих веществ. При смазывании кожи обладает антибактериальным, охлаждающим и противовоспалительным действием. Уменьшает зуд и обезжиривает кожу и волосы. Употребляется при жирной коже и волосах. При протирании приводит к улучшению кровообращения, питательных и окислительных процессов в тканях.

**Зеленое мыло** — получается при омыливании растительных масел раствором едкого калия. Очищает кожу и вызывает шелушение. Входит в состав некоторых косметических средств для шелушения.

**Камфарный спирт** (камфары 10 г, спирта 70 г, воды 20 г) — представляет собой прозрачную бесцветную жидкость. Убивает микроорганизмы и уменьшает зуд. Растворяет кожное сало и раздражает кожу, вызывая прилив крови (при обморожениях или ознобыхах). Используется для протирания кожи при укусах комаров и других насекомых.

**Каолин** (белая глина) — белый, жирный на ощупь порошок. Обладает обволакивающим действием и поглощает выделения кожи — пот, жир. Входит в состав некоторых пудр и обезжиривающих масок.

**Касторовое масло** — не высыхает на воздухе, не портится, сохраняет свои физико-химические свойства в различных атмосферных климатических условиях. Используется при механическом очищении кожи, смягчает ее. Соединяется со спиртом в любых соотношениях. При добавлении в спирт (5—10%) лечит себорею головы. Необходимо для уменьшения отшелушивающего действия спирта. Хорошо задерживается на коже, поэтому используется в качестве основы бриллиантовых, губной помады и других косметических препаратов. Установлено, что оно обладает антибактериальными свойствами и содержит провитамины А и D.

**Крахмал** — содержит в большом количестве углеводы (80%) и меньше белков, жиров, витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С). Придает тонус дряблой коже, обладает противовоспалительным действием.

**Ланолин** — жироподобное вещество, добываемое из овечьей шерсти. Похож на вазелин, но желтого цвета и обладает особым (неприятным) запахом. Производится безводный и водный ланолин (30% воды). Безводный поглощает до 150% воды, поэтому широко используется при приготовлении охлаждающих кремов (кольд-кремов). Близок по составу к кожному жиру и содержит много холестерина. Смягчает кожу.

**Лецитин** — желтоватое или коричневатое воскоподобное вещество. Добывается из яичного желтка (животный лецитин, употребляемый в питательных кремах) и из сои (растительный лецитин, употребляемый в мыльных туалетных водах). По составу близок к жирам, но содержит и фосфор (3,7%). Растворяется в спирте, в вазелине не растворяется. Проникает глубоко в кожу. Делает увядшую и дряблую кожу гладкой и эластичной, а волосы — мягкими и блестящими.

**Настойка (тинктура)** из Арники представляет собой 10% спиртовую вытяжку цветов Арники Монтана. Прозрачная зеленовато-коричневая жидкость с характерным запахом. Употребляется для протирания. Разведенная водой в соотношении 1:10 и в спиртовых растворах, стимулирует рост волос.

**Настойка бензоэ** представляет собой 20% спиртовую вытяжку из смолы бензоэ (benzoë). Красновато-коричневая жидкость с запахом ванилина. Обладает противовоспалительным и противосеборейным действием. Применяется при лечении себореи, юношеских угрей, а также для улучше-

ния запаха некоторых косметических средств. Иногда, хотя и редко, вызывает воспаление кожи.

*Одеколон* — 60—80° спирт, в который добавлена эссенция. Используется для улучшения аромата некоторых косметических средств. Иногда частое применение одеколona вызывает повышенную чувствительность кожи к свету вплоть до появления дерматита.

*Очищенная сера* применяется при лечении многих заболеваний кожи. Представляет собой мелкий желтый порошок без запаха и вкуса. Применяется при избыточном выделении кожного сала — себорее, юношеских угрях. Применяется внутрь по 0,1—1 г три раза в день после еды в продолжение 15—20 дней в чистом виде или размешанная с медом или сахаром. Иногда организм не переносит серу, появляются тошнота, рвота, боли в желудке, поносы.

*Парафин жидкий* — получается при дистилляции нефти. Представляет собой бесцветную маслоподобную жидкость без запаха. Смешивается со всеми растительными маслами (за исключением касторового) в любых соотношениях. Используется в качестве основы многих косметических средств. Твердый парафин не применяется в косметике.

*Пергидроль* — прозрачная, бесцветная жидкость без или с очень слабым специфическим запахом. Обладает антибактериальным, отбеливающим действием. Уничтожает плохой запах. Используется для обесцвечивания волос, придает им золотистый оттенок. Употребляется для дезинфекции полости рта и борьбы с дурным запахом изо рта — по одной чайной ложке на стакан воды для полоскания.

*Пчелиный мед* — содержит не только много сахара, но и витамины А, комплекс В, С и эфирные масла с приятным запахом. Оказывает на кожу очень благоприятное действие. Туалетная вода для чистки лица, в которую мы добавили немного меда, делает кожу мягкой, эластичной и нежной. Для смягчения кожи мед добавляют к различным маскам и кремам.

*Резорцин* — бесцветные кристаллы, которые на воздухе становятся розовыми. Растворяется в воде, спирте и других растворителях. 1—2% раствор действует противовоспалительно, дезинфекционно и ускоряет эпителизацию. 3—5% раствор вызывает легкое шелушение. При приготовлении кремов с резорцином необходимо предварительно развести его водой. Резорцин окрашивает светлые волосы в зеленый цвет, поэтому необходимо их беречь.

*Салициловая кислота* — употребляется во многих лечебных кремах. В небольших концентрациях (0,5—2%) дезинфицирует, шелушит кожу, уничтожает плохой запах, уменьшает зуд. В больших концентрациях (5—15%) быстро и сильно шелушит кожу, используется для удаления мозолей и бородавок. Применяется на короткий интервал времени и на больших участках кожи для отбеливания лица (только под контролем врача!).

*Салол* — белый кристаллический порошок со слабым приятным запахом. Растворяется в спирте. Обладает антибактериальными отбеливающими свойствами, служит светофильтром, уменьшает зуд. Применяется в кремах — 5—20% и пудрах — 10—20%. Кожу не раздражает.

*Спермацет, или китовый жир* — получается из жира черепа кашалота. Плавится при 45—54°. Трудно портится и обладает хорошими эмульсионными качествами. Легко воспринимается кожей, делает ее жирной, мягкой, укрепляет ее. Употребляется как основа кремов, придает им большую плотность.

*Стеарин* получается из растительных, животных и других жиров. Необходим для сгущения водных кремов. Подвергается омылению и

эмульсии путем добавления щелочи (боракса, поташа и т.д.). Входит в состав многих кремов (в особенности, для жирной кожи) и других косметических средств.

**Танниновая кислота** (таннин) — содержится во многих растениях. (роза, розмарин, сальвия, дикая ромашка, крапива, земляника и т.д.). Суживает поры кожи, препятствует выделению сальных желез, уменьшает образование перхоти.

**Триэтаноламин** — синтетическая основа кремов. Представляет собой сиропообразную жидкость цвета пчелиного меда. Растворяется в воде, глицерине, спирте и во многих органических растворителях. Не раздражает кожу. Обладает очень хорошими эмульсионными качествами. В косметике применяется для приготовления основы многих кремов, в том числе и фотозащитных.

**Церезин** — маслоподобное вещество минерального происхождения, получается из нефти. Используется в качестве жировой основы многих кремов и помад (белый церезин), так как очень хорошо размешивается с другими жирами. Действие на кожу то же, что и вазелина.

## Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Антонов Евг. и др.: Лекарская косметика, София, 1959.
2. Залкинд Е. С.: Гигиена кожи и врачебная косметика, Медгиз, 1956.
3. Ласс Д. И., М. Г. Поликарпова: Уход за кожей лица, Изд. Мин. Комун. хоз. РСФСР, Москва, 1959.
4. Машкиллейсон Л. В.: Лечение и профилактика кожных болезней, Медгиз, 1957.
5. Попов Л. и др.: Дерматология и венерология, София, 1957.
6. Розентул М. А.: Общая терапия кожных болезней, Медгиз, 1962.
7. Сухарев В. И.: Физиотерапия и курортотечение кожных болезней, Медгиз, 1953.
8. Сысолин К. Г.: Как сохранить красоту кожи лица и волос, Медгиз, 1956.
9. Сысолин К. Г.: Врачебная косметика в практике дерматолога, Медгиз, 1957.
10. Фридман Р. А.: Косметика, Пищепромиздат, 1959.
11. Фридман Р. А. Покупателю о парфюмерии и косметике, Госторгиздат, Ленинград, 1961.
12. Guske: ABC der Kosmetik, Leipzig, 1959.
13. Kumer L.: Dermatologische Kosmetik. Wien, 1957.
14. Mierzecki H.: Kosmetika lekarska, Warszawa, 1960.
15. Rudowska J.: Kosmetika, Warszawa, 1960.
16. Schrumpf F.: Lehrbuch der Kosmetik, Wien, 1957.

## СО Д Е Р Ж А Н И Е

Предисловие . . . . .	3
Немного истории . . . . .	4
 <b>Г л а в а I. Строение, значение и повреждения кожи. Общий уход за кожей</b>	
Строение кожи . . . . .	7
Слои кожи (7). Цвет кожи (10). Железы кожи (10). Волосы и ногти (11). Физиология кожи (12). Кожа является сложным органом (12). Защитные свойства кожи (13). Потоотделение (14). Выделение кожного сала (15). Дыхательная функция кожи (16). Резорбционная способность кожи (16).	
Причины повреждения кожи . . . . .	17
Кожа и нервная система (17). Пища и кожа (18). Витамины и кожа (19). Другие внутренние причины (21). Внешние факторы и кожа (21).	
Общий уход за кожей тела . . . . .	22
Прежде всего — чистота (22). Водные процедуры (23). Солнечные ванны (24). Воздушные ванны (25). Физкультура и спорт (26). Правильное питание (27). Труд и отдых (27)	
 <b>Г л а в а II. Гигиена и косметика отдельных частей тела</b>	
Кожа лица . . . . .	28
Какая кожа считается нормальной (28). Как мыть лицо (30).	
Гигиена волос . . . . .	31
Значение (31). Как мыть волосы (32). Расчесывание волос (34). Самомассаж волосистой части головы (36). Маски для волос (36).	
Прическа . . . . .	37
Прически в различные эпохи (37). Прически в зависимости от фигуры и возраста (40). Прическа в зависимости от формы лица (41). Окраска волос (44). Обесцвечивание волос (46).	
Завивка волос (46). Укладка волос (47).	
Грим лица . . . . .	48
Дневной грим (48). Вечерний грим (52). Какой цвет пудры и губной помады нам идет (55)	
Красивые глаза . . . . .	56
Форма очков (59).	
Брови . . . . .	58

Веки . . . . .	62
Ресницы . . . . .	58
Красивые губы . . . . .	62
Уход за зубами (65). Плохой запах изо рта (66).	
Шея . . . . .	67
Гимнастика лица (69). Примерный комплекс (70).	
Плечи . . . . .	71
Массаж плеч (72).	
Уход за бюстом . . . . .	74
Массаж бюста (76). Примерный комплекс гимнастических упражнений для бюста (77).	
Уход за руками . . . . .	78
Чистые и красивые руки (78). Некоторые наиболее часто встречающиеся заболевания рук (80). Уход за ногтями (81). Маникюр (82).	
Уход за ногами . . . . .	84
Гигиена ног (84). Чулки и обувь (85). Педикюр (87).	
Косметика в различном возрасте . . . . .	87
Косметика в период полового созревания (87). Косметика в период завершения полового созревания (88). Косметика в зрелом возрасте (89). Косметика в переходном возрасте (90). Косметика в пожилом возрасте (91).	
Правильное телосложение . . . . .	92
Комплекс упражнений (94).	
Гармонически развитая фигура . . . . .	96
Г л а в а III. <i>Одежда, украшение, духи</i>	
Как мы должны одеваться . . . . .	99
Одежда и хороший вкус (99). Каким должен быть фасон (101). Домашние платья (99). Платья для работы (102). Платья для пляжа (102). Послеобеденные и вечерние платья (103)	
Какие украшения нам идут . . . . .	105
Правильно ли мы выбрали духи . . . . .	106
Г л а в а IV. <i>Косметические недостатки кожи</i>	
Сухая кожа . . . . .	109
Морщины . . . . .	113
Жирная кожа . . . . .	117
Себорея . . . . .	120
Точечные угри . . . . .	122
Белые угри — просянки . . . . .	123
Юношеские угри . . . . .	123
Перхоть . . . . .	126
Выпадение волос . . . . .	129
Краснота лица и красные угри . . . . .	131
Веснушки . . . . .	132
Хлоазма (разлитые пигментные пятна) . . . . .	133
Песь (витилиго) . . . . .	134
Гнездная плешивость . . . . .	135
Преждевременное поседение волос . . . . .	137
Избыточный рост волос на лице у женщин . . . . .	138
Чрезмерное потоотделение . . . . .	139

Бородавки . . . . .	141
Ожирение . . . . .	144
Лечебная гимнастика при ожирении (149). Примерный комплекс утренней гимнастики (149). Комплекс упражнений для похудения (151).	
Дерматит и экземы, вызванные косметическими средствами	153

## Г л а в а V. *Косметические средства*

Средства ухода за кожей . . . . .	156
Кремы . . . . .	156
Очищающие кремы (157). Дневные (стеариновые) кремы (158). Кольд-кремы (160). Ночные (ланолиновые) кремы (160). Питательные кремы (161). Холестериновые и лецитиновые кремы (162). Витаминизированные кремы (162). Гормональные кремы (164). Кремы против морщин (165). Массажные кремы (165). Спортивные и фотозащитные кремы (166)	
Помада . . . . .	167
Защитные кремы и помады для рук (167). Отбеливающие помады (167)	
Желе . . . . .	168
Эмульсии . . . . .	169
Очищающие эмульсии (169). Эмульсин, поддерживающие цвет лица (170). Питательные эмульсии (170). Эмульсии под пудру (171)	
Туалетные воды — лосьоны . . . . .	171
Спиртовые воды (172). Кислые туалетные воды (173). Воды, содержащие растительные экстракты (173). Смешанные туалетные воды (174).	
Пудры . . . . .	175
Средства ухода за волосами . . . . .	177
Бриллиантин . . . . .	177
Мази и масла для волос . . . . .	177
Кремы для бровей и ресниц (178)	
Туалетные воды (лосьоны) для волос . . . . .	178
Воды для мытья волос (178). Воды для укрепления и роста волос (179). Туалетные воды против перхоти (180). Шампуни (180).	
Депилятории . . . . .	181
Средства декоративной косметики . . . . .	182
Окрашивающие пудры . . . . .	182
Кремы-пудры . . . . .	182
Губная помада . . . . .	183
Румяна . . . . .	184
Карандаш для бровей . . . . .	185
Тушь для ресниц . . . . .	185
Лаки для ногтей . . . . .	186
Краски для волос . . . . .	186
Духи, одеколоны и душистые воды . . . . .	188

## Г л а в а VI. *Косметические процедуры*

Водные процедуры . . . . .	190
Влажные компрессы (190). Паровая ванна (192).	

Чистка кожи лица . . . . .	193
Последовательность процедур при чистке кожи лица (195)	
Маски . . . . .	196
Общие сведения (196). Смягчающие маски (187). Вяжущие маски (199). Тонизирующие маски (199). Высушивающие маски (200). Отбеливающие маски (201). Лечебные маски (202).	
Массаж . . . . .	203
Физиологическое действие массажа (203). Показания и противопоказания массажу (203). Приемы при массаже. (203). Условия для проведения массажа (204).	
Анатомия лица . . . . .	206
Мимические мышцы (205). Кровеносные и лимфатические сосуды лица (207).	
Виды массажа . . . . .	209
Самомассаж лица (210). Лечебный массаж по схеме Поспелова (211). Гигиенический массаж (212). Пластический массаж по схеме Жаке (212/213). Самомассаж тела (212/213)	
Отбеливание лица . . . . .	213
Удаление волос (214)	
Приложение I . . . . .	217
Химические средства для ухода за волосами (217). Защитные кремы (217). Дневные кремы (217). Жирные кремы (218). Нежирные кремы (218). Отбеливающие кремы	218
Приложение II . . . . .	219
Духи . . . . .	219
Приложение III . . . . .	224
Основные косметические средства (224).	

Г. Козловски, Н. Вецова, Л. Хубев

## ПОПУЛЯРНАЯ КОСМЕТИКА

Перевод с болгарского доктора М. Ивановой

\* \* \*

Редактор Римма Германова  
Художник обложки и переплета Евгений Босяцкий  
Художник внутренних иллюстраций Евгений Босяцкий  
Технический редактор Райчо Асенов  
Корректор Вера Петрова

\* \* \*

Сдано в набор 6/VII. 1964 г. Подписано к печати 6/X. 1964 г.  
Печатных листов 15,75 Формат 59/84/16 Учетно-издательских листов 13,07  
Тираж 50 092 экз. Изд. № 2717 Лит. гр. III-3  
Цена 70 коп.

\* \* \*

Государственное издательство „Медицина и физкультура“ — пл. Славейкова 11  
Государственная типография им Г. Димитрова — София



Цена 70 к.