



Ура! Календарное лето вступило в свои права. Впереди — жаркие дни, пляж, купание. А кто-то из нас сможет отдохнуть не только на Балтике, но и на южных морях. Понятно, что каждой женщине хочется быть неотразимой. Как правильно и при этом просто и дешево ухаживать летом за кожей и волосами, читателям «ВП» рассказывает косметолог Наталья Михайловна ДМИТРИЕВА.

# Морская вода волосам не друг

## КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О КОЖЕ И ПРИЧЕСКЕ ЛЕТОМ

— ЛЕТОМ НУЖНО обратить особое внимание на защиту волос от ярких солнечных лучей, которые разрушают вещества, придающие волосам цвет, эластичность, объем. Поэтому не забывайте надевать головной убор и ни в коем случае не сушите волосы под солнцем. Фенами и плойками летом также нужно пользоваться по минимуму. Волосам и без этого сейчас тяжело, а вы еще устраиваете им дополнительное испытание в виде сушки горячим воздухом.

Второй фактор, разрушающий наши волосы, это морская вода (чем она более насыщена минералами, чем более соленая — тем

вреднее). По возможности рекомендуется купаться «без головы». Если голову все-таки намочили, не забывайте ополоснуть волосы пресной водой (если на пляже нет душа, не поленитесь захватить бутылку с водой).

И не забываем, что в летнее время рекомендуется отказаться от окрашивания волос. Если этого не избежать, старайтесь увеличить промежутки между окрасками и пользоваться натуральными красителями.

**В жару нужно выпивать 1,5 — 2 л чистой воды. В меню должны присутствовать свежие овощи, фрукты, ягоды, рыба, морепродукты.**

*Если вы намочили голову морской водой, не забудьте ополоснуть волосы водой пресной.*

фото Татьяны ПОЖИДАЕВОЙ



### СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

**1. Ополаскиваем волосы отваром из трав:** ромашки, подорожника, шалфея, лопуха, крапивы, душицы, мать-и-мачехи, мяты, липового цвета. Можно брать отвар из одной травы или же из сбора. Полезен отвар из березовых листьев.

**Как приготовить.** Пару горстей сырой травы (или сбора) заливаем 0,5 л кипятка. Настаиваем. Когда настой станет теплым, ополаскиваем голову.

Ополаскивать волосы можно один-два раза в день. А вот мыть волосы с шампунем желательно не чаще раза в неделю. Вода должна быть комфортной температуры, так как горячая вода только усилит салоотделение.

**2. В магазине покупаем солнцезащитные средства для волос.** Наносим на чистые волосы (например, перед тем как пойти на пляж). Смываем по возвращении домой. Если нет средства для волос, можно воспользоваться солнцезащитным средством для кожи.

**3. Делаем маски для волос.** В холодное время года маски лучше делать «под компресс» (то есть надевать на голову сначала шапочку для душа, затем теплую шапку). Летом можно обойтись без компресса.

#### Маски для жирных волос

**1.** Берем 0,5 — 1 стакан свежего нежирного кефира (объем в зависимости от длины волос), добавляем в кефир 3 — 4 капли свежевыжатого лимонного сока. Перемешиваем, наносим на волосы, через 20 минут смываем теплой водой.

**2.** Четыре столовые ложки измельченной травы ромашки заливаем 0,5 л кипятка. Когда остынет, смешиваем со слегка взбитым яичным белком. Маску нанести на 30 минут, затем смыть.

#### Маски для сухих волос

**1.** Смешиваем оливковое и репейное масло (по 2 ст. ложки), втираем в кожу головы и в волосы. Оставляем на полчаса, смываем.

**2.** Берем 3 ст. ложки жирной сметаны, добавляем 1 ст. ложку измельченного листа алоэ. Наносим на волосы, смываем через 20 — 30 минут.

**Внимание! Для нормальных волос можно пользоваться всеми приведенными рецептами.**

### СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ

**1.** Летом переходим с питательных кремов на увлажняющие (с солнцезащитным фактором). Девиз сезона: **увлажнение и защита от солнца!**

Умываем лицо не чаще двух раз в сутки. В остальное время рекомендуется пользоваться увлажняющими спреями, отварами трав. Можно протирать лицо кубиками льда (можно приготовить лед с настоями трав, например с ромашкой, зеленым чаем). Не забываем о всепопулярном правиле: лицо нельзя мыть с мылом, даже детским.

**2.** Полезно делать **маски** из свежих ягод, фруктов (кроме аллергенных для вас плодов). Приготовить такую маску очень просто: перетертые ягоды смешиваем со сметаной (или кефиром), наносим на лицо и шею, смываем через полчаса. Для усиления эффекта смываем не водой, а молоком, смешанным с водой в пропорции 1:2.

**3. Рецепт маски для любой кожи:** 2 ст. ложки творога смешиваем с 2 чайными ложками оливкового масла и 4 — 5 каплями витамина Е (продается в аптеке). Смываем через полчаса.

**4.** Кожу отлично тонизирует **огурец**. Кусочек огурца сбрызгиваем свежевыжатым лимонным соком, даем ему напитаться в течение часа, после чего протираем лицо. Через час лицо ополаскиваем водой. Можно протирать кожу и просто кусочком огурца. Особенно это полезно для кожи, которая быстро потеет.

**5.** То, что чрезмерное пребывание под палящими лучами вредно для здоровья и может спровоцировать онкологические заболевания кожи, знают все. Так что избегайте яркого солнца и обязательно **пользуйтесь солнцезащитными кремами**. При светлой коже, склонности к появлению веснушек, коже, на которой много родинок, нужно брать крем с солнцезащитным фактором 50+.

**6.** Не забываем **защищать кожу губ**. Современные губные помады и бальзамы содержат солнцезащитный фактор.

### ВНИМАНИЕ!

● **В летнее время не рекомендуется проводить некоторые косметические процедуры: глубокие пилинги, удаление сосудистых «сеточек» и «звездочек», удаление доброкачественных новообразований, шлифовку кожи лазером. Чистку лица нельзя проводить в жару.**

● **Покупайте только качественную косметику! Косметические средства по уходу именно за вашим лицом вам лучше подобрать косметолог, врач-дерматолог. К сожалению, даже очень дорогой крем может совершенно не подойти именно вашей коже.**

### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

#### С 10 по 16 июня

**ОВЕН.** Повысится нервозность, появится чувство беспокойства, но на состояние здоровья этот период существенного влияния не оказывает. Очень полезны будут дыхательная гимнастика и длительные прогулки.

**ТЕЛЕЦ.** Физическое перенапряжение и бурные эмоциональные проявления могут привести к физическому и эмоциональному истощению. Особенно осторожны должны быть люди со слабым сердцем и расстройствами мозгового кровообращения.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Хороший период для начала курса лечения — особенно заболеваний почек, щитовидной железы, горла, а также для любых оздоровительных мероприятий и поездок.

**РАК.** Хотя существенного нарушения здоровья не наблюдается, вы можете почувствовать, что теряете внешнюю привлекательность, а это не лучшим образом скажется на ваших ощущениях и настроении. Поберегите горло, откажитесь от косметических процедур.

**ЛЕВ.** Удачное время для проведения косметических процедур. Можете использовать его и для закаливания, любых оздоровительных мероприятий, для начала курса лечения заболеваний щитовидной железы и почек.

**ДЕВА.** Здоровье — в норме, однако может показаться, что вы в какой-то мере утратили внешнюю привлекательность. Берегите горло, противопоказано начинать лечение заболеваний щитовидной железы, почек и половых органов.

**ВЕСЫ.** Людей, страдающих хроническими формами заболеваний, следует ограждать от чрезмерных переживаний, нужно исключить все факторы беспокойства, внимательно прислушиваться к их необычным жалобам.

**СКОРПИОН.** Возможны временное недомогание, нервозность, приводящая к неприятным ощущениям, в частности, болям в желудке и дрожанию рук. Тщательно соблюдайте правила гигиены. Правильно питайтесь.

**СТРЕЛЕЦ.** Возрастет жизненная сила и сопротивляемость организма различным заболеваниям. Это сопровождается подъемом духа, ощущением бодрости и физической силы.

**КОЗЕРОГ.** Период подходит для начала лечебного курса или оздоровительной поездки. Вы в хорошей форме, так что можете увеличить психологические или физические нагрузки.

**ВОДОЛЕЙ.** Неустойчивое эмоциональное состояние может привести к головной боли, состоянию подавленности, беспокойства. Больных с хроническими недугами следует ограждать от чрезмерных переживаний и внимательно выслушивать их жалобы — даже если они кажутся вам необычными.

**РЫБЫ.** Вы склонны более серьезно относиться к вопросам здоровья, рационального питания, гигиены и режима труда и отдыха, что, конечно, пойдет на пользу вашему организму. Период благоприятен для физической работы — все движения точны и выверены.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ