

МАГИЯ КРАСОТЫ

Ваша личная коллекция красоты

КОЖА

Как скрыть красные пятна на лице



НОГТИ

Накладные ногти: четыре шага к идеалу



«КОШАЧЬИ ГЛАЗА»

Кокетливый взгляд – с помощью черной жидкой подводки

ISSN 1994-8565



КРОМЕ ТОГО: ОБРАЗЕЦ СТИЛЯ | КОСМЕТИЧКА | ТЕЛО | БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

На пути к совершенству...

МАГИЯ КРАСОТЫ

3 ОБРАЗЕЦ СТИЛЯ

Очаровательная Миша Бартон

5 КОСМЕТИЧКА

Корректор как гарантия безупречного тона кожи

7 ОСНОВЫ КРАСОТЫ

Маскируем покраснения: шаг за шагом

9 ТЕЛО

Лучшие спа-процедуры для красоты и здоровья

13 МАСТЕР-КЛАСС ПО МЕЙК-АПУ

Рисуем сексуальные «кошачьи глазки»

17 СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Что такое органическая косметика

19 НОГТИ

Накладные ногти в домашних условиях

23 БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Укрепляем здоровье с помощью целебных растений



«МАГИЯ КРАСОТЫ» № 19

Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору
законодательства в сфере
массовых коммуникаций
и охране культурного наследия
Российской Федерации
ПИ № ФС 77-28598
от 21.06.07 г.

Учредитель и издатель:
ООО «Джи Фабри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:

109147, г. Москва,
ул. Воронцовская,
д. 356, стр. 2, оф. 215;
тел./факс: (495) 911-61-08;
e-mail: fabbri@primaeditore.com

Главный редактор:
Мартин Медрано
Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел.: (495) 797-45-60;
Цена: 125 руб.

Украина
Свидетельство о регистрации

печатного средства массовой
информации Министерством
юстиции Украины
КВ № 12617-1701Р
от 20.06.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джи І Фаббрі Едішинз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого,
30/10, оф. 21;
тел./факс: (044) 239-73-04;
e-mail: dane@primaeditore.com
Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84;

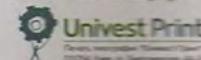
Главный редактор:
Андрей Саложников
Цена: 16.95 грн.

Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс»,
г. Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37;

Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ,

г. Минск, пер. Козлова, д. 7н;
тел.: +375 17 297-92-75

Отпечатано в типографии



Тираж: 150 000 экз.

Подписка для глаз является
неотъемлемой частью выпуска.
Не продавать отдельно!
© 2005 GE Fabbri Ltd.

Миша Бартон

Неповторимый стиль и шарм делают эту актрису – любимицу миллионов – достойным объектом для подражания.

Стройная, длинноногая и милая, Миша Бартон признана одной из самых красивых женщин мира благодаря своему уникальному стилю. Ей было всего восемь лет, когда театральный агент заметил ее на сцене летнего лагеря. С тех пор она побывала лицом ведущих парфюмерных компаний, снялась для обложек самых популярных женских журналов, а также сыграла множество ролей в театре и кино. Миша родилась в Лондоне, выросла в Нью-Йорке, а сейчас живет в Лос-Анджелесе, где стала частой гостьей на вечеринках и шоу со знаменитостями. Звезда культового сериала *Однажды в Калифорнии*, Миша следит за модой и умело использует ее достижения, чтобы подчеркнуть свою красоту.

ПРИРОДНЫЕ ДАННЫЕ

ЦВЕТОТИП	Нейтральный: волосы цвета меда и персиковая кожа
ЛИЦО	Круглое; выражение лица – юное и невинное
СКУЛЫ	Широкие; гармонично сочетаются с широкой челюстью
ГЛАЗА	Овальные и большие, нормально расположенные
БРОВИ	Прямые. Их форма делает взгляд более открытым
ГУБЫ	Полные. Прелестная улыбка освещает все лицо
КОЖА	Комбинированная. Жирная в области лба, носа и подбородка
ВОЛОСЫ	Слегка вьющиеся, склонные к сухости, но густые и пышные
ФОРМА ТЕЛА	«Колонна». Стройная от природы фигура, длинные руки и ноги
ТИП ЛИЧНОСТИ	Экспериментатор, любительница модных новинок



Свой неповторимый стиль Миша создала на основе классической калифорнийской внешности

Выглядеть как она

Основа красоты Миши – сияющая кожа. А довести внешность до совершенства актрисе помогают новинки косметики.



ВОЛОСЫ

Миша наносит на волосы мусс для объема и подсушивает их феном. Кончики подкручивает плойкой и слегка увлажняет сывороткой.

ГЛАЗА

Веки актриса покрывает персиковыми тенями и подводит глаза темно-лиловым карандашом. Она подкручивает верхние ресницы и красит их коричневой тушью.

ЩЕКИ

Легкий тональный мусс придает коже бархатистое сияние, а розовые гелевые румяна, подчеркивая скулы, зрительно уменьшают широкую челюсть.

ГУБЫ

Жидкая помада-блеск натурального оттенка придает губам сочности, не отвлекая внимания от прекрасных глаз и сияющей кожи Миши.

ОСНОВНЫЕ ЦВЕТА

Если вы хотите сделать теплый, светлый макияж Миши Бартон, выбирайте такие цвета:

персиковый	золотистый	коричневый
коралловый	ванильный	кофейный
абрикосовый	бамбуковый	шоколадный
малиновый	цвет мокко	темно-лиловый

Какой КОРРЕКТОР ВЫБРАТЬ?

Корректирующие средства помогают выровнять тон кожи, освежить цвет лица, скрыть нежелательный румянец.

Цвета открывают перед нами море возможностей: темные создают иллюзию теней и контуров, а светлые делают черты лица выразительнее. У цветных корректоров более специфическая задача – они предназначены для маскировки таких недостатков, как синие круги под глазами, густой румянец во всю щеку или землистый цвет лица. Современные корректоры выпускаются в виде суперлегких гелей, лосьонов и пудр. Они прекрасно маскируют недостатки кожи, а также ухаживают за ней и, как правило, обладают лечебным эффектом. На следующей странице вы познакомитесь с разными видами корректоров.

ПОДСКАЗКА ВИЗАЖИСТА

Используйте минимум корректирующего средства и наносите его тонкими слоями, оценивая результат после наложения каждого слоя.

ВОПРОС – ОТВЕТ

В У меня очень красные щеки. Пробовала скрыть красноту с помощью зеленого маскирующего крема, но от него кожа выглядит неестественно. Я делаю что-то не так?

О От маскирующих средств зеленого цвета лицо становится мертвенно-бледным, как при морской болезни. Поищите в магазинах корректор, который нейтрализует или маскирует покраснения. Для этого ему необязательно быть зеленым. Хороший корректор должен быть достаточно прозрачным, чтобы его можно было использовать наряду с тональным кремом, а сверху наносить обычный макияж.



ВИДЫ КОРРЕКТОРОВ

НА ВИТРИНЕ	ХАРАКТЕРИСТИКА	ЗА И ПРОТИВ	ПОДХОДИТ ДЛЯ...
<p>КАРАНДАШ</p> 	Мягкий зеленоватый корректор в виде карандаша	<p>+ Удобен в применении; может содержать целебные компоненты</p> <p>- Не отличается большой эффективностью</p>	Маскировки небольших покраснений: лопнувших сосудов, пятен и шрамов
<p>КРЕМ-ОСНОВА</p> 	Жидкий крем или гель, часто с оттенком; скрывает покраснения и придает коже яркости	<p>+ Может применяться под тональный крем или поверх него</p> <p>- Требуется дополнительного времени при нанесении макияжа</p>	Женщин с ярким румянцем во всю щеку или пепельно-серым цветом лица
<p>ПАЛИТРА КОРРЕКТОРОВ</p> 	Набор из 3-4 корректоров разных оттенков в виде крема или пудры	<p>+ Помогает скрыть разные недостатки кожи</p> <p>- Вряд ли вам пригодятся все оттенки; корректоры быстро стираются</p>	Тех, кто любит, чтобы все маскирующие средства были под рукой
<p>ОДНОЦВЕТНЫЙ КОРРЕКТОР</p> 	Маскирующий крем или крем-пудра в коробочке	<p>+ Мягкий и прозрачный; может применяться под другой корректор</p> <p>- Известные марки стоят дорого; для его применения требуется навык</p>	Маскировки небольших, периодически возникающих недостатков, таких как мешки под глазами или высыпания на коже

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

- СИРЕНЕВЫЙ корректор, нейтрализуя **ЖЕЛТЫЙ** цвет, маскирует синяки и освежает усталое лицо.
- **ЖЕЛТЫЙ** маскирует **СИНИЕ** круги под глазами, а также синяки и покраснения; делает ярче и ровнее почти любой цвет кожи.
- **РОЗОВЫЙ** и **ПЕРСИКОВЫЙ** корректоры маскируют **СЕРЫЙ** цвет. Визажисты используют их, чтобы придать яркости тусклой коже.
- **ЗЕЛЕНЫЙ** корректор нейтрализует **КРАСНЫЙ** цвет. Считается, что такой корректор должен приглушать румянец и покраснения, но большинство женщин жалуются, что он придает им нездоровый вид.

Хороший тональный крем скрывает недостатки кожи не хуже корректора



Как скрыть красноту

Узнайте, как скрыть покраснения и сделать кожу ровной и сияющей.

Замаскировать слишком яркий румянец и красные пятна на лице – непростая задача. К тому же палящее солнце, резкий ветер или духота могут свести на нет все ваши усилия и заставить вас краснеть за себя в прямом смысле слова. Но, воспользовавшись перед выходом из дома некоторыми косметическими уловками и периодически поправляя макияж, вы сможете сохранить ровный тон кожи надолго. Наши подсказки на следующей странице помогут вам навсегда забыть о красных пятнах и лопнувших сосудах!

ПРИЧИНЫ ПОКРАСНЕНИЙ

РУМЯНЕЦ заливает лицо, когда кровь наполняет капилляры. Обычные причины этого – гнев, смущение, а также жара, мороз, острая пища, курение и алкоголь.

ЛОПНУВШИЕ СОСУДЫ – красные «ниточки» под кожей – могут появляться по разным причинам, в том числе из-за долгого пребывания на солнце, ветру, холоде или из-за грубого обращения с кожей.

АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ проявляется в виде покраснений и раздражений. Это может означать, что вам не подходит косметика, которой вы пользуетесь.

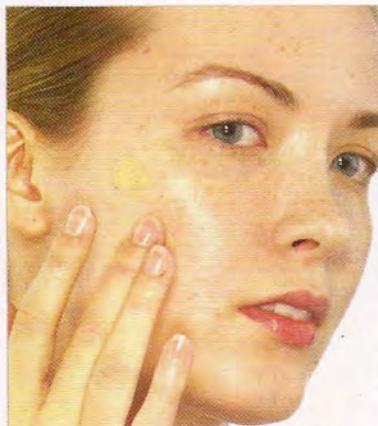
РОЗАЦЕА – реакция кожи на сильную жару или холод, горячие напитки, острую пищу, алкоголь и стресс. Нос, щеки, подбородок и лоб краснеют и покрываются прыщами; иногда возникает ощущение жжения и выступают кровеносные сосуды.



Если ваша кожа склонна к покраснениям, пользуйтесь самыми мягкими косметическими средствами

Маскировка покраснений: шаг за шагом

Тщательно удаляйте перед сном макияж – тогда ваша кожа будет менее чувствительной и склонной к покраснениям.



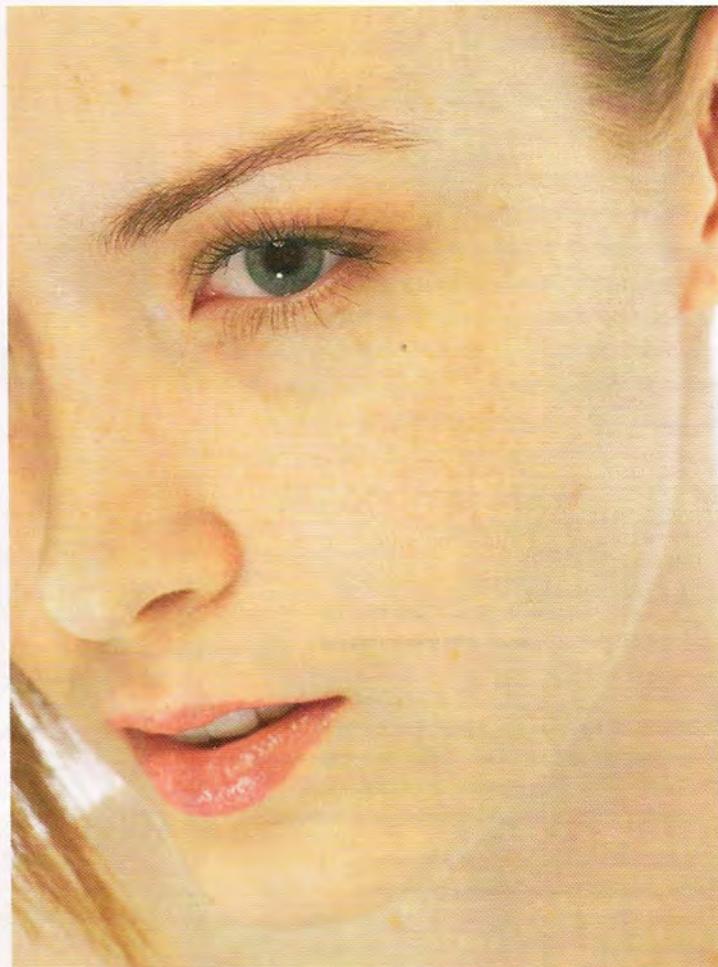
1 После того как увлажняющее средство впитается, нанесите на лицо тональный крем желтого оттенка, уделяя особое внимание участкам с покраснениями. (Кремы розового оттенка только подчеркивают красноту!)



2 Хорошо распределив тональный крем, закрепите его слоем пудры – прозрачной или с желтоватым оттенком. Учтите, что белая пудра обычно делает лицо бледным, а розовая придает коже красноты.



3 Не отказывайтесь от румян! Для естественного здорового румянца, который идет всем, выберите персиковые или коралловые румяна. Нанесите их кистью на скулы и равномерно распределите до висков.



СТОИТ ИЛИ НЕ СТОИТ

СТОИТ убедиться, что косметика подходит вашему типу кожи

НЕ СТОИТ сильно втирать косметические средства в кожу

СТОИТ выбирать тональный крем желтого оттенка

НЕ СТОИТ маскировать большие участки карандашом

СТОИТ опрыскать лицо водой, если оно покраснело и горит

НЕ СТОИТ избегать румян: они придают лицу здоровый вид

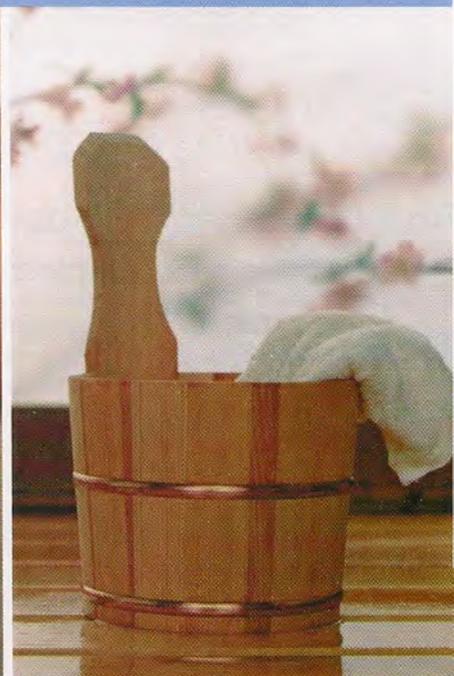
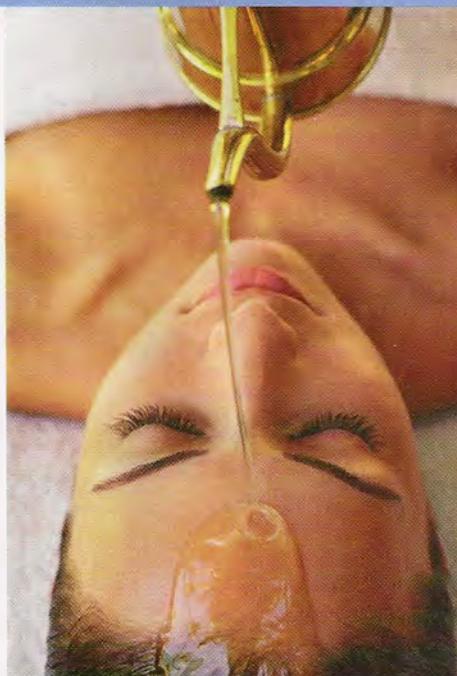
Спа-процедуры

Если вам нужно восстановить силы и поднять настроение – отправляйтесь в спа-салон!

Многие женщины отказывают себе в посещении спа-салонов, считая их слишком дорогим удовольствием. Между тем некоторые спа-процедуры стоят довольно недорого. При этом они значительно улучшают внешний вид и самочувствие, а многие дают мгновенный результат. Вот почему поход в спа-салон – это самый простой и быстрый способ зарядиться энергией. На следующих страницах вы узнаете о пяти самых распространенных спа-процедурах и о лучших спа-курортах мира. А на странице 12 – о довольно необычных способах улучшения самочувствия.

ВЫБОР САЛОНА

- Воспользуйтесь рекомендациями подруг или поищите адреса спа-салонов в Интернете.
- В хорошем салоне на видном месте должны висеть сертификаты квалификации сотрудников и лицензия на практику.
- Приятная атмосфера и приветливый персонал – еще один признак хорошего салона. Вам должны подробно объяснить все нюансы предлагаемой процедуры и выполнить ее так, чтобы вы не почувствовали неловкости и смущения.
- Обсудите со специалистом ваши пожелания и объясните ему, какие моменты вас беспокоят.



*Правильно выбранная спа-процедура
позволит вам почувствовать себя
юной и неотразимой*

Пять топ-процедур

Определите, какая из проблем беспокоит вас больше всего, и выберите метод ее решения.

1 ЛИШНИЙ ВЕС

Лечебные обертывания помогут вам похудеть на размер.

ДЕЙСТВИЕ ПРОЦЕДУРЫ Универсальное контурное обертывание уплотняет рыхлую соединительную ткань, отшелушивает омертвевшие клетки и выводит токсины. За одно обертывание можно похудеть на несколько сантиметров!

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ Тело покрывают теплым грязевым раствором и обертывают эластичными хлопчатобумажными бинтами, пропитанными раствором из водорослей. Процедура занимает не более двух часов.

АЛЬТЕРНАТИВЫ Обертывания с глиной, маски для тела.

2 ЦЕЛЛЮЛИТ

Миостимуляция сделает кожу на бедрах более упругой.

ДЕЙСТВИЕ ПРОЦЕДУРЫ Миостимуляция основана на использовании импульсного электрического тока, под воздействием которого мышцы живота, бедер, ягодиц сокращаются и расслабляются.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ После обтирания и пилинга ваше тело покрывают маской из термальной глины, эфирных масел и водорослей. Затем к телу подсоединяют электродатчики. Два разных электротока активизируют мышцы и помогают витаминам из маски проникнуть глубоко в кожу.

АЛЬТЕРНАТИВЫ Обертывания тела, массаж.



3 ЗАШЛАКОВАННОСТЬ

Восточная терапия «Расул» поможет избавиться от токсинов и шлаков.

ДЕЙСТВИЕ ПРОЦЕДУРЫ Лечебная грязь, аромамасла и пар выводят токсины из организма.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ Восточная терапия «Расул» идеально подходит для группы людей, так как проводится в общем помещении. Сначала вам придется намазать тело грязью и посидеть 25 минут в комнате, наполненной паром с аромамаслами, после чего начисто вымыться теплой водой.

АЛЬТЕРНАТИВЫ Турецкая баня, обертывания морскими водорослями, массаж с аромамаслами.

ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Если вы планируете пройти больше одной процедуры, закажите их все сразу – тогда, возможно, вам предоставят скидку.

4 УСТАВШИЕ, ОТЕКШИЕ НОГИ

Прессотерапия способствует снятию отечности и дарит ногам легкость.

ДЕЙСТВИЕ ПРОЦЕДУРЫ Специальные длинные сапоги сжимают и отпускают ноги, помогая лимфосистеме избавиться от лишней жидкости и улучшая кровообращение.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ Пациент надевает сапоги, доходящие до самых бедер, которые поочередно надуваются и сдуваются, массируя при этом ноги. Сеанс в 40 минут приравнивается к пяти часам обычного массажа.

АЛЬТЕРНАТИВЫ Лимфодренаж и массаж ног.

5 ОГРУБЕВШАЯ КОЖА

Восковые обертывания разглаживают, увлажняют и смягчают кожу.

ДЕЙСТВИЕ ПРОЦЕДУРЫ Воск размягчает омертвевшие клетки, увлажняет кожу и выводит из нее избыток жидкости, от чего она становится более гладкой и мягкой. Эта процедура помогает также при боли в мышцах и неподвижности суставов.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ Вас покрывают теплым воском и заворачивают в одеяла, чтобы сохранить тепло воска и вашего тела.

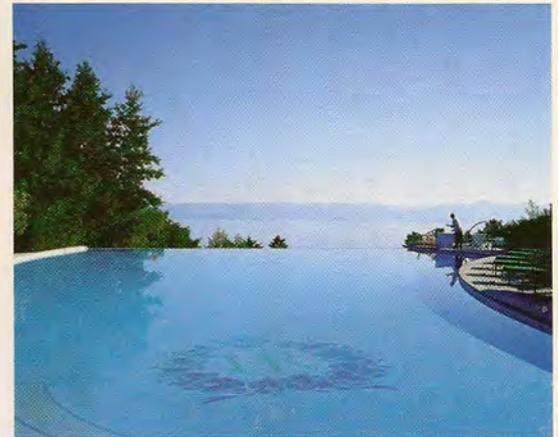
АЛЬТЕРНАТИВЫ Пилинг и микрошлифовка кожи.

ЛУЧШИЕ СПА-КУРОРТЫ МИРА

ГРАНД-ОТЕЛЬ И СПА-ЦЕНТР «ШЕРАТОН», ЭДИНБУРГ, ШОТЛАНДИЯ

Этот спа-центр считается лучшим городским оздоровительным центром Европы. В нем применяются методы лечения всех стран мира, направленные на активизацию всех пяти чувств. www.one-spa.com

ОТЕЛЬ «РОЯЛЬ-ПАРК», ЭВИАН, ФРАНЦИЯ



Расположенный в альпийском курортном городке Эвиан, отель предлагает процедуры, основанные на методах лечения коренных жителей Америки, Африки и стран Востока. www.royalparcevia.com

ОТЕЛЬ «БУДОК-ВИН», КОРНУОЛЛ, АНГИЯ

Этот отель и курорт находится в парковой зоне на берегу реки Хелфорд. Среди лучших методов лечения – массаж, проводимый двумя врачами одновременно. www.budockvean.co.uk

ОТЕЛЬ И КУРОРТ «ДЭЙНТРИ ЭКОЛОДЖ», КВИНСЛЕНД, АВСТРАЛИЯ

Состоящий из 15 уединенных вилл на берегу реки в глубине тропического леса, этот курорт совмещает обычные процедуры с методами лечения местных жителей. www.daintree-ecolodge.com.au

КЛУБ-ОТЕЛЬ «МАРБЕЛЛА», МАРБЕЛЛА, ИСПАНИЯ

Средиземноморский клуб-отель «Марбелла» предоставляет своим клиентам такой способ лечения, как талассотерпия (морелечение). www.marbellaclub.com

Удивительное и невероятное

Среди спа-процедур есть и довольно странные, но очень приятные и эффективные!

ВИНОТЕРАПИЯ

Мадонна и Донателла Версаче любят отшелушивающие процедуры с экстрактом виноградной лозы и ванны из красного вина, предлагаемые центром винотерапии «Источники Кодали», находящимся возле Бордо во Франции. Виноградные полифенолы замедляют процесс старения, а также укрепляют сосуды и улучшают кровообращение.

МУЗЫКАЛЬНАЯ КРОВАТЬ

В Тироле любители спа-процедур могут отдохнуть на деревянной кровати-цитре, под которой натянуты струны. В то время как пациент лежит на кровати, врач перебирает струны. Пациент получает двойное наслаждение: от расслабляющей музыки и снимающих напряжение вибраций.

ЗОЛОТАЯ МАСКА

Еще одна излюбленная знаменитостями процедура – это золотая маска для лица. Считается, что чистое золото придает коже упругости и сияния. Но маска содержит лишь мельчайшие частицы золота, а стоит немалых денег.

МАССАЖ В ВОДЕ

Японский массаж «ватсу» проводится в термальном спа-бассейне. Вы лежите в воде, а врач растягивает и массирует ваши руки, ноги, шею и позвоночник. Процедуру можно принять на словенском курорте Терме Чатеж.



ВОПРОС - ОТВЕТ

В Мне бы хотелось посетить спа-салон, но меня смущает мысль, что там нужно будет раздеваться догола.

О Не переживайте – сотрудники салонов знают, как обращаться с новичками, и помогут вам чувствовать себя непринужденно. Для большинства процедур необходимо раздеваться до трусов, поэтому обычно клиентам выдают пару бумажных трусиков, чтобы не испортить их белье. И не нужно стесняться своего тела! Вы увидите, что, как и обычные врачи, салонные специалисты знают его до мелочей.





«КОШАЧЬИ ГЛАЗА»

Этот кокетливый взгляд в стиле ретро легко
создать с помощью жидкой черной подводки.

Взгляд кошки: шаг за шагом

Подкрутите и расчешите ресницы, чтобы сделать взгляд более открытым. Подчеркните форму бровей, расчесав их вверх и к вискам.



1 Выровняйте тон кожи на веках и замаскируйте капилляры прозрачной пудрой или бледными тенями. Для более яркого макияжа выберите сиреневые или голубые тени.



2 Обопритесь локтем на стол и оттяните внешний уголок глаза к виску. Проведите подводкой линию примерно в три четверти века от внешнего уголка к внутреннему.



3 Затем откройте глаз и твердой рукой проведите линию вдоль ресниц от внутреннего уголка глаза к внешнему: она должна плавно переходить в первую линию.



4 Кончиком кисточки немного продлите линию за уголок глаза, аккуратно изогнув ее кверху. Делайте это постепенно, чтобы придать линии желаемую форму.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ



Неровная линия

Не пытайтесь провести линию вдоль нижних ресниц – она непременно размажется. И тогда, появившись на вечеринке в образе Клеопатры, вы можете покинуть ее в образе Элиса Купера.



ФИНАЛЬНЫЕ ШТРИХИ

Придайте коже бархатистости с помощью легкого тонального крема и тонкого слоя прозрачной пудры. На яблочки щек нанесите розовые румяна, а губы покрасьте кремообразной помадой бледно-розового или персикового цвета.

Шик шестидесятых

Макияж Брижит Бардо – прекрасный образец стиля 60-х годов: «кошачьи глаза», матовые губы и длинные, густые ресницы.



ТЕНИ

Чтобы «кошачьи глаза» засияли, покройте веки темно-серыми тенями, включая глазную впадину.

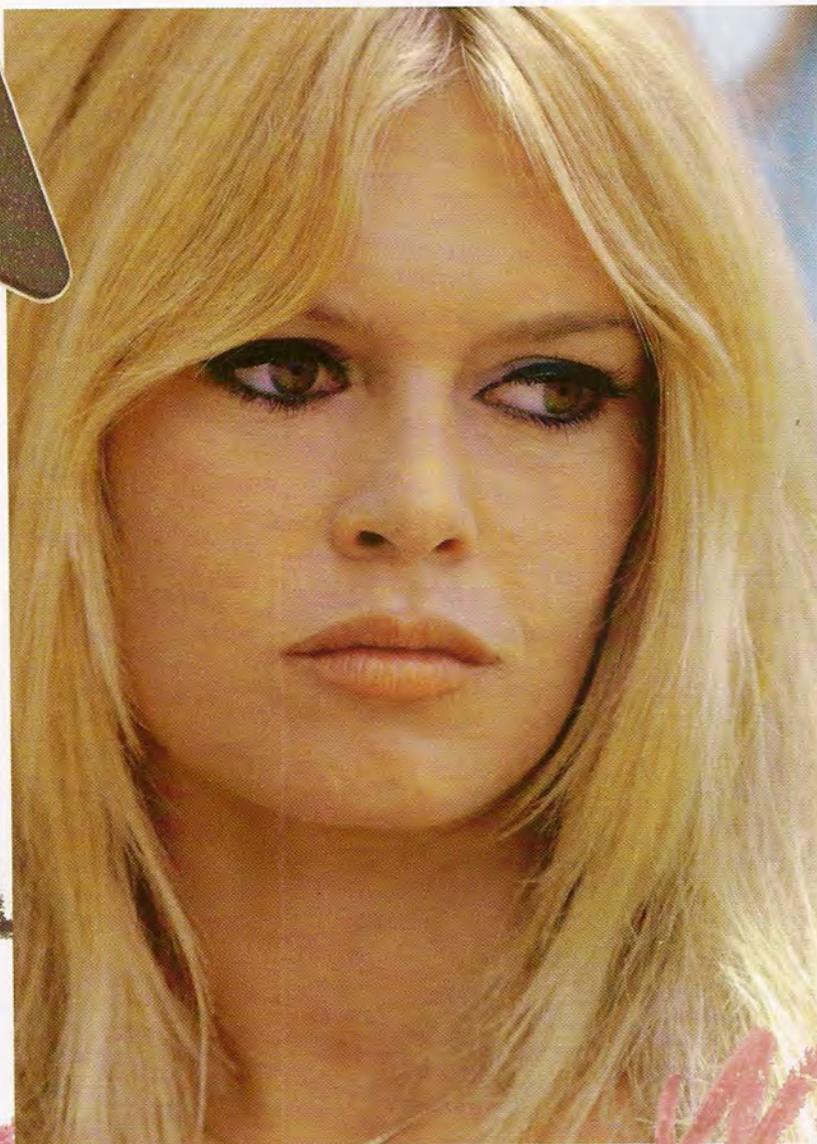
КАРАНДАШ

Черным карандашом для бровей подведите нижние ресницы и слегка растушуйте линию у внешних уголков глаз.



РУМЯНА

Выберите персиковые или бледно-розовые рассыпчатые румяна, чтобы сделать акцент на глазах.



РЕСНИЦЫ

Придайте взгляду трепетной нежности, приклеив накладные ресницы у внешних уголков глаз.



ТУШЬ

В завершение макияжа густо покрасьте ресницы объемной черной тушью, нанеся ее в два-три слоя.



ГУБЫ

Обведите губы карандашом телесного цвета, покрасьте бледной помадой и слегка промокните салфеткой.

Секрет притягательности стиля 60-х годов – выразительные глаза и нейтральные губы

Органическая косметика

Последнее время возникла мода на органическую косметику. Но далеко не все знают, что это такое.

ПОЧЕМУ ЭТО МОДНО?

Надпись «натуральное» или «органическое» на косметическом средстве – веский аргумент в пользу предлагаемого товара. Появление такой продукции полностью отвечает растущей озабоченности человечества состоянием окружающей среды.

ЧТО ТАКОЕ «ОРГАНИЧЕСКИЙ»?

Термин «органический» означает, что продукт был произведен натуральным способом, без химических удобрений и пестицидов.

КАКУЮ КОСМЕТИКУ НАЗЫВАЮТ ОРГАНИЧЕСКОЙ?

Такая косметика как минимум на 70 % должна состоять из органических компонентов. При ее производстве не используются, например, парабены – широко распространенные консерванты.

МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ ЭТИКЕТКЕ?

Определением «органический» долгое время злоупотребляли, но сейчас существуют строгие законы о его применении. Достоверно органической является только продукция, зарегистрированная специальными контролирующими органами. В Великобритании, например, это Ассоциация почвоведов и Непродовольственная сертифицирующая компания, а в США – Департамент сельского хозяйства.

Косметические компании обязаны интересоваться экологией

ЧТО ТАКОЕ «НАТУРАЛЬНЫЙ»?

Надпись «натуральный продукт» на самом деле означает только то, что некоторые его компоненты получены из натурального сырья. Но оно часто подвергается такой обработке, что ни о какой натуральности говорить не приходится. В отдельных «натуральных» средствах можно обнаружить консерванты и вредные добавки!

«ЗА»

Для многих женщин органическая косметика представляется лучшим выбором, так как никто не знает, какой вред могут причинить химические вещества, используемые в обычных косметических средствах, и когда это произойдет.

«ПРОТИВ»

Надпись «органическое» или «натуральное» – еще не гарантия того, что средство вам подойдет. Натуральные компоненты способны так же раздражать кожу и вызывать аллергию, как и синтетические. Кроме того, органическая косметика может стоить довольно дорого, а из-за отсутствия химических консервантов иметь небольшой срок годности.

КАК ВЫБРАТЬ ОРГАНИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

Если, несмотря на высокую цену, вы все-таки хотите испытать на себе органическую косметику, начните со средств для лица, нежная кожа которого быстрее всего реагирует на всякие новшества. Стоит также попробовать гели для тела, скрабы и шампуни, потому что влажная кожа лучше впитывает любые вещества.

ШОКИРУЮЩИЙ ФАКТ

Косметические средства воздействуют не только на кожу. За один год наш организм может впитать из них 2 кг химических веществ!

*Кожа – это центральные врата
в ваш организм, поэтому кремы имеют
такое же значение, как и пища*

МАРКИ ОРГАНИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ

Phyt's производит средства для кожи лица, тела, бюста, головы, а также биоактивные пищевые добавки. Все средства находятся в ампулах – это продлевает им жизнь.

Green People выпускает органическую косметику, а также пищевые добавки, мази и лосьоны для загара. www.greenpeople.co.uk

Essential Care производит средства для ванн, по уходу за кожей и шампуни.

Dr Hauschka где только можно использует целебные травы и растения, выращенные органически или биодинамически. www.drhauschka.com

Weleda производит средства по уходу за кожей, полостью рта и волосами. www.welada.co.uk

Annemarie Borlind выпускает средства по уходу за кожей и декоративную косметику.

Искусственный маникюр НА ДОМУ

Накладные ногти – это идеальный выбор для тех, кто по какой-то причине не может сделать обычный маникюр.



Если вы стесняетесь обратиться к специалисту, потому что грызете ногти, или у вас нет денег на профессиональный маникюр, лучшим решением будет наложить искусственные ногти дома. Они продаются в любом магазине косметики и стоят недорого. А качество современных накладных ногтей столь высоко, что при правильном наложении их трудно отличить от настоящих. Пошаговое руководство на следующей странице поможет вам идеально выполнить искусственный маникюр в домашних условиях. А на странице 22 вы узнаете о разных видах накладных ногтей.

НАБОР НАКЛАДНЫХ НОГТЕЙ

В хорошем наборе должны быть:

- **НОГТИ ИЗ АБС-ПЛАСТИКА** Не меньше 24 ногтей разного размера. Какие-нибудь непременно подойдут вам, а кроме того, останутся запасные.
- **КЛЕЙ ДЛЯ НОГТЕЙ** Обычно это быстросохнущий фармацевтический гель. Не используйте обычный клей, особенно «Момент», так как он разъедает ногтевое ложе.
- **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** Апельсиновая палочка; булавка для прокалывания тюбика с клеем; пилочка для подгонки накладных ногтей.

Накладные ногти: шаг за шагом

Выберите из набора подходящие вам ногти. Они должны быть чуть шире натуральных, чтобы полностью закрывать их.



1 Нанесите на ноготь тонкий слой клея прямо из тюбика. Убедитесь, что покрыли всю ногтевую пластину, после чего аккуратно намажьте клеем нижнюю часть накладного ногтя (за исключением кончика).



2 Держа накладной ноготь под углом 45°, поместите его впритык к кутикуле и опускайте, прижимая к натуральному. Удалите излишек клея ватной палочкой, смоченной в теплой мыльной воде.



3 Подождите 10–20 секунд, чтобы клей надежно закрепил ноготь, после чего обрежьте его до необходимой длины. Затем с помощью пилочки придайте ему желаемую форму. Делайте это осторожно, чтобы не расшатать ноготь.



4 Накладные ногти выглядят более естественно, если их покрыть лаком. Нанесите поверх бесцветной основы один-два слоя своего любимого лака (лучше смотрится нейтральный и бледный!), а потом закрепитель.



ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Обрезайте ногти понемногу, чтобы иметь возможность при необходимости обрезать и подпилить их еще.



СТОИТ ИЛИ НЕ СТОИТ

СТОИТ убедиться перед процедурой, что ваши ногти сухие и чистые

НЕ СТОИТ приклеивать искусственные ногти обычным клеем

СТОИТ выделить не менее 30 минут для наложения ногтей

НЕ СТОИТ позволять излишкам клея высыхать на коже

СТОИТ использовать накладные ногти, если вы грызете собственные

НЕ СТОИТ носить искусственные ногти слишком долго

УХОД ЗА НАКЛАДНЫМИ НОГТЯМИ

- Как и натуральные ногти, накладные нужно держать в чистоте. Время от времени проводите ватной палочкой, смоченной в мыльной воде, под кончиком каждого ногтя.
- Накладные ногти можно носить 7–10 дней. Если оставить их на больший срок, они приобретут неопрятный вид, а натуральные ногти могут стать ломкими. К тому же у кутикулы может образоваться щель.
- Не забывайте подпитывать натуральные ногти, в то время как носите накладные. Каждую неделю делайте теплые ванночки для рук из оливкового масла или масла жожоба, которые отлично увлажняют и укрепляют ногти.
- Чтобы легко снять накладные ногти, пропитайте их в течение нескольких минут ацетоном или специальной жидкостью для снятия искусственных ногтей. Когда они размякнут, удалите их ватной палочкой. Никогда не срывайте накладные ногти – можно повредить ногтевое ложе!
- Прежде чем наложить новые ногти, дайте натуральным немного отдохнуть. Это поможет сохранить их здоровье. (О том, как сделать ногти крепкими и красивыми, мы писали в 7-м выпуске.)

*Станьте сами себе мастером,
чтобы делать идеальный маникюр
в домашних условиях!*



Проверено и одобрено

НА ВИТРИНЕ	ХАРАКТЕРИСТИКА	ЗА И ПРОТИВ	РЕЙТИНГ
<p>КВАДРАТНЫЕ</p> 	<p>Накладные ногти с квадратными или слегка закругленными уголками</p>	<p>+ Хороши для тех, кому нравится квадратная форма - Обычно очень длинные; выглядят неестественно</p>	
<p>САМОКЛЕЯЩИЕСЯ</p> 	<p>На обратной стороне ногтей находится клей или скотч</p>	<p>+ Очень быстро крепятся; руки не пачкаются клеем - Держатся всего около трех дней</p>	
<p>УНИВЕРСАЛЬНЫЕ</p> 	<p>Для разных форм ногтей – как плоских, так и выпуклых</p>	<p>+ Выручают, когда обычные накладные ногти не держатся - Стоят дороже обычных</p>	
<p>ДЕКОРАТИВНЫЕ</p> 	<p>Покрытые лаком, с рисунком или переводной картинкой</p>	<p>+ Длинные красочные ногти – в мгновение ока! - Могут выглядеть ненатурально</p>	
<p>ФРЕНЧ-МАНИКЮР</p> 	<p>Накладные ногти с французским маникюром</p>	<p>+ Незаменимы, если вы не хотите возиться с френч-маникюром - Выглядят не очень убедительно</p>	
<p>СТАНДАРТНЫЕ</p> 	<p>Накладные ногти, которые нужно подрезать, подпиливать и красить</p>	<p>+ Предоставляют наибольшую свободу действий - Требуется время для их накладывания</p>	



ВОПРОС – ОТВЕТ

В Я готовлюсь к полумарафону, и из-за большой нагрузки на ноги у меня слезли ногти на больших пальцах. Можно ли купить накладные ногти для ног? Мне так хочется надеть босоножки на день рождения!

О В принципе, накладные ногти для ног существуют. Но пока это еще большая редкость. К тому же выбор их весьма скуден, так что вы можете не найти подходящую форму или дизайн. Если вы решите все-таки сделать искусственный маникюр, будьте осторожны с клеем – ведь он предназначен для ногтей, а не для кожи! Нанесите его на кожу и оставьте на 24 часа. Если за это время не появится аллергическая реакция, можете смело им пользоваться. А лучше всего попросите кого-нибудь «подарить» вам на день рождения посещение мастера по педикюру!

Целебная сила ЦВЕТОВ

Цветы – сильнейшие природные целители. Доверьтесь им, и вы расцветете на глазах!

Целебные свойства цветов известны еще с древних времен – аборигены Австралии использовали их около 40 000 лет назад для лечения нервных расстройств и общей слабости. И сегодня натуральные растительные компоненты составляют основу очень многих лекарств. Наши сады, поля и леса на самом деле – Богом данная аптека матери-природы. Переверните страницу, и, возможно, вы узнаете что-то новое о целебных свойствах цветов.

ЦВЕТОЧНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Отец современных цветочных лекарств – доктор Эдуард Бах. Гомеопат и домашний врач, он в 1930-х годах оставил успешную практику, чтобы заняться изучением цветочных экстрактов. Бах разработал в общей сложности 38 экстрактов, каждый из которых помогает при особом недуге или эмоциональном состоянии: от меланхолии до приступов паники.

Цветы – замечательное средство для воссоздания внутренней гармонии

Цветы и самочувствие

Можно смело утверждать, что для каждого недуга или негативного эмоционального состояния есть свое цветочное лекарство.

ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

ЗВЕРБОЙ Это широко известное средство для повышения настроения. Звербой стимулирует выработку «гормона счастья» серотонина и помогает предотвратить сезонную депрессию. Он продается в таблетках или в виде настойки.

СТРАСТОЦВЕТ (ПАССИФЛОРА) – одно из любимых средств ацтеков от уныния. В нем содержится хармин, который успокаивает нервную систему и может оказывать легкое наркотическое воздействие. Продается в капсулах и в виде настойки.

НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

РОМАШКА Пользовалась популярностью у древних римлян как снотворное средство. Оказывает на организм мягкое седативное воздействие. Чашка ромашкового чая перед сном помогает успокоить мысли и нервы.

ВАЛЕРИАНА Одно из самых древних растительных лекарств. Оказывает седативное действие благодаря таким активным компонентам, как валепотриаты. Врачи рекомендуют принимать валериану при бессоннице. Продается в таблетках и в виде настойки.



ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Роза – одно из самых древних косметических средств. Розовая вода успокаивает и увлажняет кожу, а также заживляет раны.

СПАСИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Самое известное цветочное лекарство – это Rescue Remedy (спасительное средство) д-ра Баха. Говорят, оно помогает в любой стрессовой ситуации. Кейт Бланшетт, например, всегда кладет его в сумочку, отправляясь на важные мероприятия. Среди других приверженцев Rescue Remedy – Дженнифер Энистон, Лиз Херли и Сара Мишель Геллар.

ПРИМЕЧАНИЕ. Перед тем как принимать лекарство, упомянутое в этой статье, посоветуйтесь с врачом.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

АРНИКА (ИВАНОВ ЦВЕТ) Лекарства, приготовленные из ее цветов, столетиями использовались для лечения акне и синяков. Также арника смягчает кожу и оказывает антибактериальное действие. Продается в виде гелей, кремов и масел.

КАЛЕНДУЛА (НОГОТКИ) Это растение цыгане традиционно применяли для лечения кожных недугов и ран. В цветках календулы содержится тритерпен, который облегчает боль и снимает воспаление. Календула продается в виде крема, масла и мази.

ПОНИЖЕННЫЙ ИММУНИТЕТ

ЭХИНАЦЕЯ (ПУРПУРНАЯ) Коренные жители Америки лечили с ее помощью укусы змей и незаживающие раны. Она обладает противовирусными свойствами и укрепляет иммунитет. Продается в каплях, таблетках и в виде леденцов.

РАСТОРОПША Известна с древних времен как укрепляющее и стимулирующее средство для печени. В ней содержится силимарин, защищающий печень от токсинов. Продается в капсулах, таблетках и в виде порошка.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ СБОИ

МОНАШИЙ ПЕРЕЦ (прутняк обыкновенный) смягчает симптомы предменструального синдрома (ПМС). Растение повышает уровень прогестерона, нормализует обмен гормонов и облегчает болезненные ощущения.

ПТИЦЕМЛЕЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ В этом растении содержится гамма-линоленовая кислота (ГМК), которая регулирует гормональные процессы, помогает при набухании груди и вздутии живота, а также снимает раздражительность и облегчает депрессию.

Цветочные лекарства своими руками

Приготовив цветочное лекарство, храните его при комнатной температуре, и оно не потеряет своих свойств в течение пяти лет.

Несколько капель целебного средства можно добавлять в травяной чай, родниковую воду или сок, а также наносить на запястья или ступни, ароматизировать ими ванну или обогащать крем. Кроме того, влив четыре-пять капель средства в воду опрыскивателя для цветов, вы можете использовать его как комнатный ароматизатор или увлажнять с его помощью наволочки перед глажением.

ПОДСКАЗКА ЭКСПЕРТА

Цветочный экстракт или настойку можно капать прямо под язык. Но, чтобы во флакон не попали бактерии, не касайтесь ртом горлышка.

МЕТОД КИПЯЧЕНИЯ

- 1 Наполните эмалированную кастрюлю (или из нержавеющей стали) на три четверти свежесорванными цветами.
- 2 Залейте цветы родниковой водой так, чтобы покрыть их.
- 3 Прокипятите содержимое кастрюли на слабом огне 30 минут и охладите.
- 4 Удалите из воды цветки с помощью прутика или фильтровальной бумаги.
- 5 Вылейте экстракт в чистую бутылку с таким же объемом водки или хорошего бренди (лучше бренди).

СОЛНЕЧНЫЙ МЕТОД

- 1 Сорвите несколько здоровых на вид, неповрежденных цветков.
- 2 Опустите их в стеклянную чашу, почти до верха наполненную родниковой водой.
- 3 Оставьте чашу на солнце в ясный, безоблачный день на три-четыре часа.
- 4 Выньте прутиком цветки из воды и выбросьте.
- 5 Вылейте цветочный экстракт в чистую бутылку с таким же количеством водки или хорошего бренди (лучше бренди).

ПРИРОДНЫЕ КУДЕСНИКИ

- Цветочные лекарства снимают негативные эмоции и дарят покой
- Повышают уверенность в себе
- Уменьшают усталость и наполняют энергией
- Усиливают сопротивляемость болезням
- Повышают концентрацию внимания

Алфавитный указатель

А

АБС-пластик 19
Акне 25
Аллергическая реакция 7
Аромамасла 11

Б

Бартон, Миша 3–4
Бах, Эдуард 23, 25
Бессонница 24
Боль в мышцах 11

В

Валепотриаты 24
Ванны из красного вина 12
Ванночки для рук 21
Винотерапия 12
Восковые обертывания 11
Восточная терапия «Расул» 11
Выведение токсинов 10, 11, 25

Г

Гамма-линоленовая кислота (ГМК) 25
Гормональные сбои 25
Грязевой раствор 10

З

Зашлакованность 11
Землистый цвет лица 5
Золотая маска 12

И

Избавление от лишней жидкости 11
Изготовление цветочных лекарств 26
метод кипячения 26
солнечный метод 26
Излишний вес 10

К

Клей для ногтей 19–20
Кожные заболевания 25
Корректоры 5–6
карандаш 6
крем-основа 6
палитра корректоров 6
одноцветный корректор 6
«Кошачьи глаза» 13–16
шаг за шагом 14
Красные щеки 5
Кровать-цитра 12
Круги под глазами 5, 6

Л

Лимфодренаж 11
Лопнувшие сосуды 7

М

Маски для тела 10
Маскировка покраснений,
шаг за шагом 8
Массаж «вату» 12
Микрошлифовка кожи 11
Миостимуляция 10

Н

Накладные ногти 19–22
шаг за шагом 20
квадратные 22
самоклеющиеся 22
универсальные 22
декоративные 22
френч-маникюр 22
стандартные 22
Накладные ногти для ног 22
Натуральный продукт 17
Неподвижность суставов 11
Нервное напряжение 24

О

Обертывания с морскими
водорослями 11
Огрубевшая кожа 11
Отекшие ноги 11
Органическая
косметика 17–18

П

Парабены 17
Пестициды 17
Пилинг тела 10–11
Плохое настроение 24
Полифенолы 12
Пониженный иммунитет 25
Предменструальный
синдром (ПМС) 25
Прессотерапия 11
Прогестерон 25

Р

Раствор из водорослей 10
Розацеа 7
Розовая вода 25
Ромашковый чай 24

С

Серотонин 24
Силимарин 25
Синяки 25
Снятие накладных ногтей 21
Спа-курорты 11–12
«Шератон» 11
«Рояль-парк» 11
«Будок-вин» 11
«Дэинтри Эколодж» 11
«Марбелла» 11
«Источники Кодали» 12
«Терме Чатеж» 12
Спа-процедуры 9–12
Спасительное средство 25

Т

Талассотерапия 11
Термальный спа-бассейн 12
Тональный крем 8, 15
Травяной чай 26
Тритерпен 25

У

Универсальное контурное
обертывание 10
Усиление кровообращения 11
Уход за накладными ногтями 21

Х

Хармин 24

Ц

Целебные цветы 23–26
зверобой 24
страстоцвет 24
ромашка 24
валериана 24
арника 25
календула 25
эхинацея 25
расторопша 25
монаший перец 25
птицемлечник зонтичный 25
роза 25
Целлюлит 10

Э

Электродатчики 10
Эфирные масла 10



ФОТО И ИЛЛЮСТРАЦИИ:
Обложка, ОСНОВЫ КРАСОТЫ
(стр. 7–8) и МАСТЕР-КЛАСС
ПО МЕЙК-АПУ «Кошачьи глаза»
(стр. 13–16): макияж команды
визажистов Sharon Dowsett's

I-Shadow Team – Francesca Poggi
(«Основы красоты») и Angela
Davis-Deacon («Мастер-класс
по мейк-апу»); прически: Jo
Cree-Brown («Основы красоты»)
и Hugo Ratzel («Мастер-класс

по мейк-апу») из компании Trevor
Sorbie. Модели: Маргарита
Петренко и Евгения Лебедева.
«Искусственный маникюр
на дому» (стр. 19–21):
стилист – Leighton Denny,

модель – Нина Тимченко.
Предметная съемка:
Simon Anning, стилисты:
Jo Rigg, Clare Marshall
и Liz Standley. Иллюстрации:
Natalie Abadzis.

В 20-м Выпуске:

Прелестные **розовые губки** – с помощью карандаша-блеска.

ПЛЮС

- Как добиться эффекта загара, используя жидкий бронзер
- Оттенок и блеск: домашние рецепты для волос
- Путеводитель по отделу косметики
- Косметические средства для вашего типа кожи
- Восемь способов стать счастливее



В 21-м Выпуске:



Придайте **глазам цвет сирени**, используя новый двусторонний карандаш.

ПЛЮС

- Четыре простых шага к идеальной груди
- Три способа быстро изменить дневную прическу на вечернюю
- Ваши биологические часы
- Правда и вымысел о красоте тела
- Генеральная уборка в косметичке

