



#пп

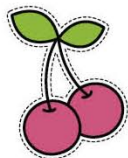


КРАСОТА
И СТИЛЬ

Ольга
Александрова



РОДИТЕЛИ
И ДРУЗЬЯ



МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ



СЕКРЕТНАЯ КНИГА О САМОМ ВАЖНОМ



#онем

УВЛЕЧЕНИЯ
И СОЦСЕТИ



ЧУВСТВА
И ОТНОШЕНИЯ



#родителинепоймут



ВСЕ, О ЧЕМ ТЫ ХОТЕЛА СПРОСИТЬ, СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ:

ЛАРИСА СУРКОВА

@larangsovet, психолог,
автор 18 книг

ELENA864,
beauty-блогер

ИННА БЕЛОВА

@inna_pro_style,
имидж-стилист,
fashion-блогер

НАТАЛЬЯ ОСМАНН,

основатель проекта # FollowMeTo

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

200dgr, 4 PM production, ABO PHOTOGRAPHY, Africa Studio, Aleksandar Mijatovic, Aleksangei, Alena Ozerova, Aleshyn, Andrei, Aleutie, Alexey Boldin, AlikeYou, Alina Kholopova, Amylv, Anastasiya Domnitch, Anatolir, Ander5, Andrej Bondarchik, Andrey Arkusha, Andrey Bayda, Andy Dean Photography, Anetlinda, ann131313, Anna Demianenko, Anna Shkolnaya, annadeba, Ant_art, Aris Suwanmalee, ArDi101, Artem Efimov, ARTFULLY PHOTOGRAPHER, artjazz, aslysun, Aurora72, AVS-Images, B-D-S Piotr Marcinski, Babkina Svetlana, baibaz, Batshevs, baza178, BCFC, begalphoto, Bernd Schmidt, bezikus, BigLike Images, Billion Photos, Bitcoin, bsd, bus109, carlo dapino, Chinnapong, Chursina Viktoriia, Cookie Studio, crystaalina, D.D., Darya Lavinskaya, David Pereiras, Dean Drobot, debr22pics, DianaDeluxe, dimid_86, Dmitry Bruskov, Dmytro Zinkevych, domnitsky, donatas1205, Dragana Gordic, Dzha33, DzhuBee, Elena Nichizhenova, Elena Stepanova, Elena100, Elnur, Erica Smit, Everilda, Evgeniya Porechenskaya, evgeny varlamov, FabrikaSimf, Feng Yu, fiphoto, fizkes, Francois BOIZOT, freya-photographer, g-stockstudio, GaudiLab, George Rudy, GiorgioMagini, Gorynvd, GraphicsRF, Grekov's, gresel, grey_and, Guseva Nadezhda, Have a nice day Photo, Hekla, HikoPhotography, hlphoto, iamtrippier, iaodesign, ilolab, imagehub, Indre Pau, Irina Bg, Irina Zharkova, Isetiana, Ivan Marjanovic, ivastasya, J. Palsy, J.D.S., Jacob Lund, Jaroslav Monchak, Jena_Velour, JIANG HONGYAN, jonny89, Jozef Klopicka, JpegPhotographer, Julia Tim, julia_sudnik, Kamira, KanokpolTokumhnerd, Ken stocker, KieferPix, KikoStock, Kilroy79, Kiselev Andrey Valerevich, koss13, kostrez, kubais, kurhan, kzw, L i g h t p o e t, L Julia, La corneja artesana, leisuretime70, Lena Ivanova, Lena Lir, Lening Liubov, LightField Studios, Liipphoto, LilacHome, Litvinov, Ljupco Smokovski, lola1960, Look Studio, Luba V Nel, Luca Santilli, Lucky Business, Lucky, elephant, lzf, M. Unal Ozmen, macondo, Maisevich Alexey, Maks Narodenko, MaraZe, Maria Bobrova, Marian Fil, Maridav, marigo20, Marina Akinina, Mariyana M, Maryna Kulchytska, Maryna Pleshkun, Masson, Master1305, matkub2499, MdN, michaelljung, Mikhail_Kayl, Milan Ilic, Photographer, Milka_Z, Minerva Studio, Minszka, Misha Bely, MO_SES Premium, Monomono, motorolka, Mr Aesthetics, Mykolaiko, Natalia Zelenina, Natalia Melnychuk, Natasha R. Graham, Natata, nd3000, nelen, Nemova Oksana, Neyman Kseniya, Nik Merkulov, Nikolay Zaiarnyi, Nina Buday, NinaMalyna, Nomad_Soul, Norrapat Thepnarin, Olena Yakobchuk, Olesya Kuznetsova, Olga Miltsova, ollikeballoon, Ollyy, overkoffeined, Ovocheva, Pandorabox, Parilov, Patrik Michalski, Petr Kratochvila, Pewara Nicropitha, Photo and Vector, Photo_mts, Photopartee.eu, photolinc, pikselstock, popcorn, popout, Poznyakov, Pressmaster, Priew_wr, Pro3DArt, ProstoSvet, puhhtta, Purple Anvil, R.Bordo, Rafinaded, Ramziya Khusnullina, rawtwo studio, Roman Rybaleov, Roman Samborskiy, RossHelen, ruigsantos, rvlsoft, Ryzhkov Photography, S-BELOV, sanneberg, Santyaga, Sarun Cham, sebra, Sergey Mironov, Sergio33, SHYPLUGIA TATSIANA, Siarhei Dzmitryienka, Silmairel, sirtravelatol, Sofia Zhuravet, solominvitor, Stacey Newman, Stasique, Steve Snowden, Stock-Asso, StockSmartStart, Straight 8 Photography, Studio KWI, Studio Lucky, StudioPhotoDFlorez, Subbotina Anna, SUNANTHA SRIMART, sungong, suparsorn, SUPREEYA-ANON, Suti Stock Photo, Sviltana Sokolova, Syda Production, sylv1rob1, Sylvia Ramach, t.max, TairA, TanaCh, Taxi, Tim UR, Tinx, Tom Black Dragon, Tribalium, tryam, UfaBizPhoto, Ukki Studio, Undrey, upsidesmile, urbanbuzz, Valentina Razumova, Valua Vitaly, VAndreas, vectorfusionart, verona studio, VGstockstudio, VH-studio, Victoria 1, Victoria Wonka, Viktoriia Gavrilina, vipman, virtu studio, Vitalina Rybakova, Vladimir Sukhachev, Voinakh, Voyagerix, wavebreakmedia, WAYHOME studio, woodtigon, YAKOBCHUK VIACHESLAV, Yuganov Konstantin, Yuriy Golub, Yuriy Zhuravov, Yurkina Alexandra, YUTTASAK SAMPACHANO, Dean Drobot, Pressmaster, nata_nytiaga / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Александрова, Ольга.

A46 Между нами, девочками / Ольга Александрова. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-04-090498-3

Эта книга ответит на самые важные вопросы, которые волнуют девочек: как вести себя с мальчиком, который нравится; какие кремы и мази быстро избавят от акне; как снять селфи, которое соберёт много лайков; как сделать так, чтобы тебя понимали родители и друзья. Юные читательницы познакомятся с тремя подружками, которые обсуждают самые разные темы: красоту и стиль, чувства и отношения, увлечения и социальные сети. Вместе они узнают много нового и полезного. А помогут им в этом эксперты и популярные блогеры: Лариса Суркова @larangsovet, психолог и автор 18 книг; Наталья Османн, основатель проекта # FollowMeTo; ELENA864, beauty-блогер; Инна Белова @inna_pro_style, имидж-стилист, fashion-блогер; Дарья Докучаева, спортивный диетолог-тренер; Елена Киришина, профессиональная спортсменка IFBB PRO; Юлия Бабенко, детский психолог, преподаватель, интернет-коуч. Книга интерактивна (в ней есть анкеты, тесты, места для записей), великолепно оформлена и будет прекрасным подарком для девочек-подростков.

УДК 087.5
ББК 92

© Александрова О.Ю., текст, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-090498-3

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Ольга Александрова

МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ

Главный редактор Р. Фасхутдинов

Руководитель направления Л. Ошеверова

Ответственный редактор К. Дмитриева

Младший редактор К. Мазина

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Эндрюши: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.01.2019. Формат 84x108^{1/16}.

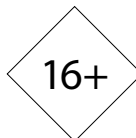
Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,88.

Тираж экз. Заказ

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография» филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

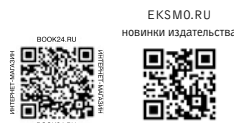
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8(499)270-73-59



ISBN 978-5-04-090498-3



9 785040 904983 >



В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:

один клик до книги



содержание



1. ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

Ежедневный уход за кожей	14
Личная гигиена	46
Правильно питание. Витамины	54
Как выглядеть красиво без диет	64



2. ВНЕШНИЙ ВИД

Мода: хиты гардероба, цветовая палитра, цветовой круг	78
Школьная форма – дресс-код	84
Этот тонкий аромат	90
Прически. Как создать неповторимый образ	97
Выигрышный ракурс, или Секреты удачного фото	110



3. ДОМ И СЕМЬЯ

Отношения в семье	116
Секреты уюта в доме	125
Комната девочки – декор	128
Секреты кулинарии	132



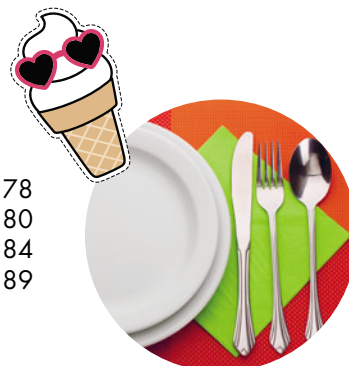
4. МОИ ЧУВСТВА

Отношения с друзьями, или Как найти подругу	142
Первая влюбленность	149
Дела интимные. Об ЭТОМ со всей откровенностью	157
Советы детских психологов	169



5. ЭТИКЕТ

Секреты настоящей девочки	178
Уроки этикета: говорим красиво	180
Этикет за столом	184
Правила поведения в обществе	189



6. ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ

Первая помощь при ожогах, ушибах, переломах, кровотечениях и солнечном ударе	194
Виртуальный мир – это не игрушка	202
Как не стать жертвой преступлений	204



7. МОИ УВЛЕЧЕНИЯ

Хенд-мейд: идеи для творчества	208
Мультимедийные проекты	220
Магия стихий, или Гороскоп для подростка	226
Игрушка-талисман	229
Что же посоветуют нам знатоки звезд	232
Соцсети, или Как с умом использовать Интернет	240
Был бы друг, найдется досуг	243
Заключение	247



АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	248
----------------------------	-----

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	251
------------------------	-----







глава

З Д О Р О В Ь Е
И К Р А С О Т А



ежедневный уход за кожей



ПОЛИНА, 12 ЛЕТ: Мне кажется, я не открою тайны, если скажу, что не единственная, кому так неохота утром просыпаться и тащиться в ванную, чистить зубы, умываться, да еще и когда старшая сестра нависает с рекомендациями.



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Я тебя понимаю. Ты думаешь, я с особым желанием пробуждаюсь и бегу заниматься водными процедурами?! Мне тоже хочется после первого звонка будильника понежиться еще несколько минут. Но есть такое слово: «НАДО». И я знаю, что ухаживать за своим телом и лицом следует начинать смолоду, чтобы потом не тратить деньги на подтяжки и липосакции*. Можно оставить себе чуть меньше времени на одевание. Но на ежедневный уход за лицом, зарядку и завтрак время желательно иметь утром всегда. Это дает хороший стимул на весь день, заряжает энергией. Можно делать зарядку, слушая любимый драйв* или перед монитором компьютера, с профессиональным тренером. Несколько минут, отведенных на зарядку, конечно, не заменят полноценной тренировки в спортзале, но зато на уроках физкультуры ты будешь самой прилежной! А во время путешествия в горы еще и выносливой. Главное — после любой физической нагрузки не забывать принимать душ.



на заметку

Чем больше ты удаляешь жир с кожи лица, тем больше он будет вырабатываться, поэтому чересчур частое умывание только усложнит твои проблемы с кожей. Косметологи рекомендуют умываться не более двух раз в день, независимо от того, проблемная у тебя кожа или нет.



ПОЛИНА, 12 ЛЕТ: По поводу умывания. У меня проблема – эти ненавистные прыщи. Почему они появляются и как от них избавиться навсегда? Что делать, если на коже появились рубцы? Я заметила, что не все средства подходят для умывания. От одних кожа лица становится слишком сухой, от других появляется еще больше прыщей. А что, если пользоваться для умывания обычным мылом?



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Вообще проблемы с кожей встречаются у тех подростков, которые ошибочно полагают, что если чаще мыть лицо, то и прыщей на коже будет меньше.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ ПОГОВОРИМ ПРО УХОД ЗА ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ, давай я расскажу немного о физиологии. Итак, кожный жир вырабатывается в железах и покрывает кожу маслянистой пленкой с кислым pH (читаем «пи аш») – это такой индикатор, который показывает число водородных атомов в составе. Другими словами, это соотношение кислоты и щелочи, или кислотно-щелочное равновесие. Это не дает бактериям попасть в кожу и создает так называемый защитный барьер, замедляет испарение влаги и обеспечивает увлажнение кожи. Идеальный показатель pH кожи должен быть в диапазоне 4,5–5.

Но в вашем возрасте кожа особенно склонна к жирности и закупориванию пор. И случается так, что у некоторых девочек кожа остается чистой и гладкой, а у других покрывается угрями и прыщами.

Если кожа выглядит неудовлетворительно – ищи проблемы изнутри. Внутренние органы могут работать неправильно. А если ты еще и питаешься неправильно, то ситуация усугубляется. В итоге шлаки и токсины начинают активно выводиться кожей. И как результат – на лице появляются угри (акне*) и черные точки, прыщи. Акне – это сальная железа, которая воспаляется из-за закупоривания пор и размножения бактерий. Если прыщей и угрей на коже лица появляется много, то тебе следует всерьез задуматься о своем здоровье, участить косметические и очистительные процедуры, пересмотреть рацион питания.

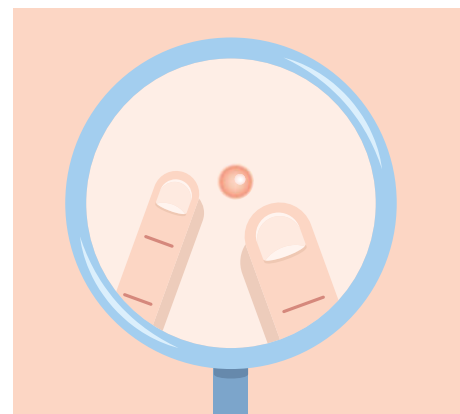
Если угрей и прыщей на лице большое количество, то не следует использовать тональные средства и пудру. Это лишь усложнит проблему. А если проблемы после длительного ухода не исчезают и прыщи продолжают появляться на твоём лице, то обращайся за консультацией к дерматологу или косметологу.



на заметку

Прыщи ни в коем случае нельзя выдавливать из-за риска проникновения воспаления вглубь и поражения еще больших участков.

Если кожа выглядит неудовлетворительно – ищи проблемы изнутри.





КРИСТИНА, 14 ЛЕТ: Если я тебя правильно понимаю, то я уже сейчас могу посещать косметический салон? Что такое салонный уход?



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Бывает мнение, что в подростковом возрасте еще рано прибегать к серьезным салонным косметическим процедурам. Однако квалифицированный специалист поможет протестировать кожу и предложит тебе несколько видов профессионального ухода, которые можно применять регулярно.



К ТАКИМ ПРОЦЕДУРАМ ОТНОСЯТСЯ:

- аппаратная чистка кожи;
- легкий (поверхностный) кислотный пилинг*;
- дарсонвализация (использование импульсов тока);
- лечебный массаж;
- озонотерапия;
- криомассаж*;
- криоionoфорез*.

Если у тебя жирная и проблемная кожа, то помощь специалиста тебе просто необходима. И чтобы избежать неприятностей в будущем и не запускать проблемы с кожей, ты вместе с мамой можешь обратиться в салон и попросить разработать для тебя персональную программу по уходу за кожей лица. Помни, что чем раньше ты обратишься за помощью к профессионалу, тем быстрее проблема будет решена. Что касается возраста, с которого можно начинать пользоваться салонным уходом, то очень сложно определить его для всех сразу, это индивидуально и зависит от многих факторов, в том числе и от особенностей иммунной системы подростка и от наличия внутренних воспалительных заболеваний.

Если же у тебя сухой или нормальный тип кожи, то тебе вполне достаточно домашнего ухода, без дополнительных профессиональных процедур.



ПОЛИНА, 12 ЛЕТ: А в домашних условиях обеспечить уход коже лица можно?



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Да, и следуй всегда правилу трех азов: очищение, увлажнение и защита кожи.

Очищение. Вопреки устойчивому мнению, что умываться можно и мылом для рук, это не так. Ты можешь использовать специальные средства, такие как жидкие крем-мыла, бальзамы или тоники. Идеально подходит спонж*. Вообще, спонж – это такой универсальный солдат, который можно использовать как самостоятельно, так и в комплексе с каким-либо очищающим средством. Можно умываться даже простой водой (минеральной или дистиллированной) и вытирать лицо насухо впитывающей бумажной салфеткой.

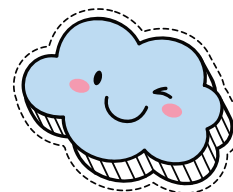


на заметку

Применять защитные кремы следует всегда, но особенно это важно в сухую погоду; когда дует сильный ветер; жарко или холодно.

Самое главное — это тщательно смывать жир с кожи лица. Ведь именно он, закупоривая поры, становится причиной появления прыщей. По окончании процедуры очищения можно протереть кожу освежающим тоником или мягким лосьоном. Как правило, мы редко прибегаем к этим процедурам, но на самом деле они очень важны. Поскольку, протирая лицо, мы очищаем кожу, увлажняем и питаем ее полезными веществами.

Жирная кожа лица требует большего увлажнения, чем сухая или нормальная.



Увлажнение. Жирная кожа лица требует большего увлажнения, чем сухая или нормальная. Очень важно выбрать подходящее косметическое средство. Для жирного типа кожи идеально будет применение мягких и легких лосьонов на основе растительного экстракта или такого же состава гели. Можно попробовать использовать тоник для жирной и комбинированной кожи. Тоники хороши тем, что не содержат в своем составе спирта. Всегда обращай внимание на состав косметического средства. Я уже давно для себя уяснила, что чем меньше в составе спиртовых компонентов, тем лучше для кожи. Спирт очень сушит кожу лица и в результате приводит к нарушению работы потовых желез и, соответственно, к закупорке. Кожа пытается «исправить» нарушенный баланс и «заменить» сухость, но на деле только усиливается работа сальных желез. Поэтому в результате ты получишь обратный эффект.

Однако в случае борьбы с акне и угревой сыпью хорошо зарекомендовало себя применение салициловой кислоты (спирта), которая идеально борется с черными точками и прыщами.

Защита кожи. Защита кожи, наверно, еще больше важна, чем увлажнение и питание. В качестве помощников по защите нашей кожи выступают кремы, как дневные, так и ночные: нежирные и полужирные, а также специальные, которые предназначены исключительно для защиты кожи от неблагоприятных факторов воздействия. Такие кремы лучше наносить утром, после умывания, и снимать вечером, также после умывания и перед сном.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

Не желая выходить замуж за 35-летнего вдовца, Хелена Рубинштейн сбежала из родной Польши в Австралию. Ей было всего 18, у нее не было денег, но зато была мечта — открыть свой косметический бизнес. Оказавшись на Зеленом континенте, Хелена обратила внимание, что жаркий климат делает кожу сухой, и решила, что изготовление и продажа кремов помогут ей обрести успех. Через 11 лет упорного труда бренд Helena Rubinstein стал популярным во всем мире.



При выборе крема следует учитывать свой тип кожи (пройди тест на стр. 20 и определи свой тип кожи). Важно научиться правильно наносить крем на лицо. Многие пренебрегают этим, но ты запомни: правильная техника нанесения крема на самом деле поможет избежать раннего появления морщинок. Ее секрет прост и заключается в аккуратных легких движениях. Не следует втирать крем с силой, эффекта от этого не будет никакого. Необходимо задействовать подушечки пальцев и двигаться массажными круговыми движениями. Очень эффективны легкие похлопывания. Основное правило движений – от центра к краям, снизу вверх, а по области носа – от кончика и крыльев к переносице.

В зимние дни рекомендуется применять кремы с определенным содержанием жира: для жирной кожи – полужирный крем, для нормальной и сухой – жирный крем. Увлажняющие кремы в холодное время года применять не следует.



КСЕНИЯ, 15 ЛЕТ: В чем же суть домашнего ухода за кожей? И какие маски можно приготовить в домашних условиях?



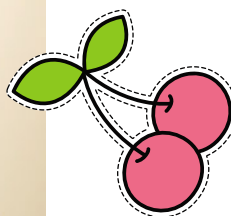
СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Это хорошо, что ты задаешь именно этот вопрос. Правильный и грамотный уход в домашних условиях следует начинать, как только появятся первые гормональные высыпания. Одним из его основных пунктов как раз и являются маски. Конечно, можно приобрести маску в любом косметическом салоне, тем более что там грамотно подберут и посоветуют именно ту, которая нужна для твоей кожи. А еще ты пройдешь экспресс-тест и определишь, к какому типу относится твоя кожа: сухая, смешанная, жирная или чувствительная, и в зависимости от этого будет подобран соответствующий уход.



на заметку

Перед применением любой маски, равно как и любого косметического средства, обязательно проконсультируйся со специалистом.

Но можно приготовить маски и в домашних условиях, из обычных продуктов питания и масел. Самое главное – подобрать правильный рецепт. Ты, конечно же, не будешь применять средства с эффектом лифтинга* и омоложения, иначе есть риск спровоцировать процесс раннего старения эпидермиса*. Для подростковой кожи желательно применение противовоспалительных масок и масок для устранения жирного блеска. Обычно их держат на лице от 10 до 30 минут. Но если ты почувствуешь дискомфорт, сразу же смой маску теплой водой и прекрати применение.



итак, вот несколько рецептов масок для подростковой кожи:

● **маска алоэ + белок:** идеально подходит для применения против прыщей. Сок алоэ обладает бактерицидным и противовоспалительным действием. Отдели белок от желтка и взбей его венчиком. Измельчи листья алоэ и добавь к ним взбитый белок. Помешай и добавь к смеси несколько капель лимонного сока;

● **маска дрожжи + лимон:** выдави из лимона 1 ч.л. сока, разбавь его в таком же количестве теплой кипяченой водой. Смешай с 1 ч.л. дрожжей;

● **маска белок + сахар:** идеально подходит для борьбы с черными точками. Яйцо должно быть комнатной температуры, иначе сахар не будет растворяться. Отдели белок от желтка и взбей его венчиком. Добавь 1 ст.л. сахарного песка и взбей еще раз. Раздели смесь на 2 равные части. Сначала нанеси первую часть, подожди, пока высохнет, и следом нанеси вторую;

● **маска огурец + оливковое масло:** измельчи свежий огурец, который предварительно нужно очистить от кожуры и семян. Затем смешай измельченный огурец и 1 ч.л. оливкового масла. Вместо оливкового можно использовать и растительное масло, но лучше всего оливковое. В основном оливковое масло применяют для сухой и комбинированной кожи с целью защиты, дополнительного увлажнения, смягчения;

● **маска фруктовая:** в качестве компонентов подойдут такие фрукты, как апельсин, вишня и банан. Разминаем их до пюреобразного состояния. Смешиваем полученные пюре в равных пропорциях, примерно по 1 ч.л. каждого. Если смесь получается слишком жидкой, то можно для ее загустения добавить немного пшеничной муки;

● **маска «Геркулес»:** если необходимо смягчить, успокоить или подпитать проблемную кожу, то маска из овсяных хлопьев будет идеальна. Распарь 2 ст.л. «Геркулеса» утром и нанеси их на лицо, к примеру, пока делаешь зарядку. Держи маску до высыхания, затем смой теплой водой;

● **маска кефирная:** если необходимо урегулировать кислотный баланс, а, как известно, проблемная кожа имеет щелочную среду, то хорошо будет применение масок из кисломолочных продуктов. Нанеси на кожу лица маску из кефира, простокваши или творога. Оставь на 5 минут, чтобы молочная кислота сбалансировала состояние кожи.

Если никакие методы домашнего лечения проблемной кожи тебе не подходят, то обращайся за помощью к специалисту.



Можно приготовить маски и в домашних условиях, из обычных продуктов питания и масел.





БЛИЦ-ТЕСТ

какая у меня кожа?

ИНСТРУКЦИЯ К ТЕСТУ:

Отвечай на вопросы, обводя карандашом букву. Посмотри, какая буква у тебя встречается чаще всего. Это и будет твой тип кожи лица. Ниже ты найдешь ответы на вопросы, какие средства по уходу тебе стоит выбрать.

1. Моя кожа неприятно стягивается после каждого очищения *A.*
2. У меня часто появляются красные пятна на лице и шее *E.*
3. Я не могу мыть лицо с мылом *E.*
4. Кожа на моем лице очень сухая *E.*
5. Чтобы кожа была мягкой и выглядела гладкой, я должна по меньшей мере три раза в день смазывать ее кремом *A.*
6. Почти после каждого применения нового косметического продукта на моей коже появляются розовые или красные пятна *E.*
7. Я могу пользоваться любой косметикой без всяких неприятных последствий *B.*
8. Моя кожа всегда кажется маслянистой или жирной *C.*
9. Если я пользуюсь пудрой, лицо уже через час кажется «пятнистым» *C.*
10. Я вынуждена носить с собой пудреницу, потому что мой нос постоянно блестит *D.*
11. Мое лицо блестит, как будто я его только что намазала кремом *C.*
12. Из-за повышенной раздражаемости кожи я уже обращалась к дерматологу *E.*
13. Я склонна к аллергическим реакциям *E.*
14. На моем лице особенно сильно блестят нос и лоб *D.*
15. Я считаю, что пудра сушит мою кожу *A.*
16. После прогулки моя кожа приобретает красивый розовый цвет *B.*
17. Когда я прихожу с улицы, моя кожа немного стянута *A.*
18. Я сразу же чувствую облегчение, как только намажу лицо кремом *A.*

19. Моя кожа очень быстро обгорает E
20. Цвет моего лица от природы скорее белый E
21. У меня почти круглый год здоровый цвет лица B
22. Я нахожу, что поры на моей коже относительно большие C
23. Я часто мучаюсь с прыщами и угрями C
24. Моя кожа матовая и никогда не блестит A
25. У меня часто появляются прыщи в области носа и лба D
26. Мне кажется, что у меня «крепкая» кожа B
27. В центре лица поры на коже больше и видны отчетливее, чем на щеках D
28. После посещения бассейна мне нужна особенно большая порция питательного крема, иначе кожа стягивается на несколько часов A
29. Моя кожа часто начинает зудеть, когда я долго нахожусь в жарко натопленном помещении E
30. Если на кожу лица попадают прямые солнечные лучи, то она сразу же обгорает E
31. Мой загар бывает довольно равномерным B
32. Когда я выщипываю брови, на моей коже еще в течение часа или дольше остаются красные пятна E
33. Если мне предстоит какое-либо ответственное мероприятие, у меня появляются прыщи на лице или герпес на губах E
34. Моя кожа летом более жирная, чем зимой D
35. До сих пор я вполне обходилась универсальным кремом B
36. Если я воспользуюсь легким дневным кремом, то щеки становятся слишком сухими D


A

В отмеченных пунктах чаще всего встречается буква «A»? – сухая кожа.

B

В отмеченных пунктах чаще всего встречается буква «B»? – нормальная кожа.

C

В отмеченных пунктах чаще всего встречается буква «C»? – жирная кожа.

D

В отмеченных пунктах чаще всего встречается буква «D»? – смешанная кожа.

E

В отмеченных пунктах чаще всего встречается буква «E»? – чувствительная кожа.

**Попробуй косметику
с добавлением экстрактов
чайного дерева – это
универсальное средство
для воспаленной кожи.**



Если у тебя сухая кожа. Для сухой кожи требуется богатая жиром косметика. Не проводи много времени под душем. Если ты не можешь отказаться от мыла, лучше приобрети один из синдетов. Синдет* – это синтетическое мыло со значением pH, близким к естественному значению pH кожи. Оно не влияет на кислотный состав кожи. В нем содержатся жирные вещества, смягчающие кожу. Для лица лучше всего пользоваться очищающим маслом. Утром не пользуйся очищающими средствами. Вечером очищай кожу с помощью масла.

Если у тебя нормальная кожа. Нормальной коже требуется самый минимальный уход. Утром и вечером после очищения нанеси на кожу легкий питательный или увлажняющий крем. В большинстве случаев это будет одно и то же средство. Крем нежными движениями вотри в еще влажную кожу, чтобы он лучше впитался. Можно комбинировать нежный крем, молочко и гель.

Если у тебя жирная кожа. Жирная кожа всегда более воспаленная. Винить в этом следует гормональную систему, поры кожи «забиваются» пробками, и кожное сало не выходит наружу. Пользуйся мягкими очищающими средствами, но применяй их нечасто. Если позволяет время, очищай кожу три раза в день. Регулярный пилинг – то есть удаление отмерших клеток с помощью отшелушивающих кремов – для жирной и воспаленной кожи очень полезен.

Утром и вечером пользуйся гелем для умывания и щеточкой для лица. Откажись от жирных кремов. Лучше всего взять легкий специальный крем или эмульсию (гидрогель) из серии противовоспалительных средств по уходу.

Попробуй косметику с добавлением экстрактов чайного дерева – это универсальное средство для воспаленной кожи. Масло чайного дерева используется в косметологии недавно, однако быстро завоевывает доверие представительниц прекрасного пола. Клинические исследования показали, что

масло чайного дерева действует не менее эффективно, чем мощные медицинские препараты против угрей и прыщей. Способ его применения очень прост: прыщи и угри смачивают несколько раз в день 5%-ным раствором масла. Почти все они полностью исчезают в течение двух-трех дней.

Если у тебя смешанная кожа. Для начала разберемся, что такое смешанная кожа. Это два разных типа кожи на лице, сухая и жирная, на так называемой Т-образной зоне: на центральных участках лба, носу, подбородке – жирная кожа, на щеках – очень сухая. Разница между ними настолько большая, что тебе потребуются разные продукты для ухода; для Т-образной зоны подходит косметика для жирной воспаленной кожи, для щек – средства для сухой. Утром и вечером пользуйся гелем для умывания и туалетной водой. Смешанной, как и жирной коже требуется тщательное очищение. Утром и вечером пользуйся мягким гелевым мылом. Его нужно вспенить в ладонях и нанести на кожу, а затем сполоснуть лицо теплой водой. После этого для дезинфекции и предупреждения воспалительных процессов промокни сал-



феткой, смоченной туалетной водой с содержанием алкоголя, только Т-образную зону. Щеки туалетной водой смачивать не надо. При появлении на носу, подбородке или на лбу прыщей смажь их антибактериальным кремом.

Если у тебя чувствительная кожа. Этот тип кожи довольно сухой от природы, то есть сальные железы выделяют мало жира. В результате роговой слой очень тонкий и недостаточно хорошо защищает от внешних воздействий. Скорее всего, вредные вещества проникают через него. От этого чаще всего страдают блондинки со светлой кожей, которой недостает защитной пигментации. По утрам умывайся теплой водой, вечером пользуйся мягким очищающим молочком. Идеальны нежные двухфазовые жидкие кремы, содержащие аллантоин и пудру мягкого воздействия. Аллантоин – это медицинский препарат, ускоряющий заживление ран. Раздраженную кожу он способен сделать нежной и супергладкой. Какие-то специальные кремы не нужны. Чувствительной коже нужен простой уход. Пока кожа молодая, ей будет вполне достаточно простого крема для любого времени дня.

**Утром и вечером
пользуйся гелем
для умывания
и щеточкой для лица.**



КРИСТИНА, 14 ЛЕТ: Я вот думаю: а если как-то скрыть угри? Можно, к примеру, замаскировать прыщи тональным кремом или припорошить пудрой? Мама начинает меня ругать каждый раз, как видит, что я пользуюсь косметикой. Скажи, есть ли специальная или декоративная косметика для проблемной кожи?

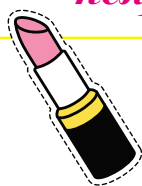


СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Ты знаешь, хотя тебе это и не понравится, но мама права. Она правильно поступает, что желает уберечь тебя от пользования косметикой. Применение косметики в раннем возрасте, включая тушь, помады и тональные кремы, не безвредно. Постоянное воздействие декоративной косметики может только ухудшить и без того проблемное состояние твоей кожи.





Собираясь на дискотеку или встречу с друзьями, ты можешь использовать неяркий блеск для губ.



Если ты пользуешься косметическими средствами, то помни: как и в случае с таблетками, они могут не только помочь, но и ухудшить состояние. Поэтому прежде чем приобретать косметику, проконсультируйся со специалистом. Очень много ошибок возникает при применении тонального крема в период высыпания угрей. Да, ты верно заметила, что тональный крем маскирует дефекты кожи, но он не безопасен для тех, кто страдает угревой сыпью. Ряд тональных кремов образуют воздухо непроницаемую пленку, через которую не проходит воздух, поры закупориваются, и есть риск возникновения воспалений. Поэтому при угревой сыпи я бы воспользовалась легким, так сказать дышащим, тональным кремом.

При выборе декоративной косметики старайся, чтобы она была качественной. Основная ее характеристика – это натуральность, свежесть и легкие, нежные полутона. Косметикой ярких оттенков лучше не пользоваться, особенно во время учебы.

Сегодня в моде естественность и натуральность. Современная косметика уже не диктует, как раньше, а лишь направляет. Искусство мейкапа – это возможность найти и создать собственный стиль, свой неповторимый, индивидуальный образ. Пик популярности применения декоративной косметики приходится на период между 25–45 годами.

В нашем возрасте кожа сама по себе прекрасна – свежая, матовая, с естественными красками. В подростковом возрасте больше внимания следует уделять гигиеническому уходу за кожей и волосами, подобрать красивую современную прическу. Собираясь на дискотеку или встречу с друзьями, ты можешь использовать неяркий блеск для губ. И лучше, чтобы у него был натуральный оттенок, таким образом губы будут выглядеть свежими и естественными. Можно попробовать нанести на верхние веки тени неяркого оттенка, а внутренние уголки глаз высветлить белым хайлайтером*, слегка подкрасить ресницы тушью. Твой образ в целом должен выглядеть нежно и естественно. Можно сделать небольшие «стрелочки» в углу глаз, это придаст твоим глазам выразительности и загадочности. Многие девчонки очень любят блеск, который особо актуален, если ты собираешься на вечеринку с друзьями или дискотеку.

Проконсультировавшись с косметологом, я подобрала средства, которые не причинят твоей коже вреда.

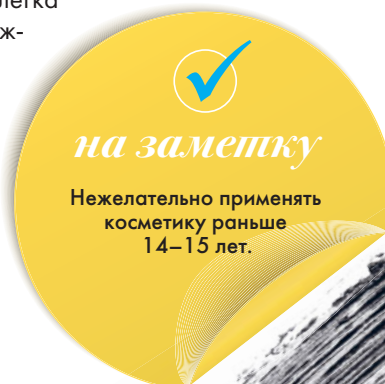
1. Тени для век. Они могут быть нежных пастельных оттенков от розового до светло-сиреневого. Если ты используешь тени с блестками, то старайся, чтобы это было только исключительно во время торжественных случаев.

2. Обычный косметический карандаш или жидкая подводка способны придать глазам яркости и выразительности.

3. Тушь для ресниц. Желательно с нежной щетинкой.

4. Блеск для губ. Так же как и с тенями для век, лучше, чтобы он был нежного пастельного оттенка. Блеск заменит собой помаду, которой нежелательно пользоваться в подростковом возрасте (только если она не гигиеническая).

И конечно, при применении декоративной косметики нужно помнить, что любое косметическое средство удаляется очищающим молочком или лосьоном. Обычное умывание кожу лица не очистит.



ЭТО ИНТЕРЕСНО:

Сестра фармацевта Терри Уильямса страдала из-за несчастной любви, и он решил ей помочь. Рассудив, что выразительный взгляд увеличит шансы девушки на успех, Терри создал краску для ресниц, смешав угольную пыль с вазелином. Сестра тут же очаровала кого-то, а тушь вскоре стала предметом массового ажиотажа. В 1917 году продукт впервые появился в продаже, и Терри сделал на нем целое состояние. Свое изобретение Уильямс назвал в честь сестры Мейбл – Maybelline. Так началась история всемирно известного косметического бренда.



ЗАДАНИЕ № 1

*определи свой тип лица
и прогитай, какой тип макияжа
тебе подходит*



Как известно, существует 2 типа лица: широкое и узкое.



КРУГ

КВАДРАТ

ТРАПЕЦИЯ

К ШИРОКОМУ ТИПУ
ЛИЦА относятся:
круглый, квадратный
и трапециевидный
тип лица.



ОВАЛ

ТРЕУГОЛЬНИК

РОМБ

К УЗКОМУ ТИПУ
ЛИЦА относятся:
прямоугольный,
или продолговатый
(овал), треугольный
или ромбовидный
тип лица.

Чтобы понять, какой тип макияжа тебе подходит, необходимо определить, какой у тебя тип лица.

итак, если у тебя:

- четкий рельеф лица и выступающие углы нижней челюсти, то у тебя **КВАДРАТНЫЙ ТИП ЛИЦА**. Попробуй зрительно удлинить центральную часть лица светлыми средствами, а боковые участки и контур низа лица затемнить корректирующими румянами или пудрой;

- гладкое по контуру лицо без рельефности, с широким лбом и круглым подбородком (часто двойным), то у тебя **КРУГЛЫЙ ТИП ЛИЦА**. Попробуй зрительно удлинить лицо и придать ему форму овала. Для этого следует затемнить всю периферию от верхних частей лба вниз, включая контур низа лица;

- нижняя часть лица гораздо шире верхней, то у тебя **ТРАПЕЦИЕВИДНЫЙ ТИП ЛИЦА**. Попробуй уравнять верхнюю и нижнюю части. Для этого на боковые участки лба наносятся светлые средства, контур низа лица затемняется, а его центральная часть высветляется;

- слегка вытянутое лицо с широким лбом и узким подбородком, то у тебя **ТРЕУГОЛЬНЫЙ ТИП ЛИЦА**. Попробуй уравнять широкую область лба и узкую нижнюю часть лица. Для этого следует нанести затемнитель на боковые стороны лба и удлиненный подбородок, а контур низа лица высветлить;

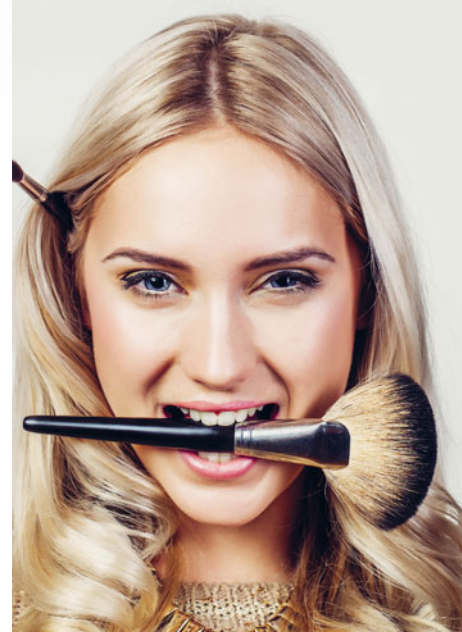
- пропорциональная верхняя и нижняя части лица, но несколько удлиненный при этом контур, который может быть как гладким (овал), так и резким (прямоугольник), то у тебя **ПРЯМОУГОЛЬНЫЙ ИЛИ ПРОДОЛГОВАТЫЙ (ОВАЛ) ТИП ЛИЦА**. Следует затемнить и зрительно укоротить центральную часть подбородка по всей ширине, а верхнюю часть можно скорректировать прической;

- широкие участки височной области, заужающиеся вверх и вниз к подбородку, то у тебя **РОМБОВИДНЫЙ ТИП ЛИЦА**. Следует высветлить верхние и нижние части периферии, а самые широкие части затемнить.

ВЫСВЕТЛЯЮТ обычно центральную часть лба, изломы бровей, подвижные веки, внутренние углы глаз, область под глазами, спинку носа, носогубные складки и область вокруг губ, область по центру подбородка.

Для **ЗАТЕМНЕНИЯ** применяются обычно средства натуральных оттенков от желтоватых до коричневых. Обязательно нужно учитывать тон кожи. Он может быть с серым, желтоватым и розовым оттенком. Цвет тени должен быть на два тона темнее в натуральном и более двух тонов – в профессиональном макияже. Для этого используются: крем-пудра, корректоры, бронзовая пудра и т.д. Наносят на область лба, область висков, контур века, боковые стенки носа, кончик носа и ноздри, подскульные впадины, впадины под верхней и нижней губой, на подбородок и линию роста волос.

*Нужно утипать тон
кожи. Он может быть
с серым, желтоватым
и розовым оттенком.*





10 ПРАВИЛ по уходу за кожей лица



Правило 1. Запрети себе выдавливать прыщи, как бы тебе ни хотелось это сделать.

Правило 2. Как можно меньше прикасайся к лицу, особенно на улице, в общественных местах. Руки не всегда бывают чистыми.

Правило 3. Для борьбы с сыпью, угрями, прыщами и черными точками применяй маски. А в особо тяжелых случаях не стесняйся обращаться к специалисту.

Правило 4. Регулярно в домашних условиях делай простые и очень эффективные маски для подростковой кожи.

Правило 5. Для умывания используй тоники, лосьоны и помни про правила трех азов: очищение, увлажнение и защита.

Правило 6. Применяй только натуральную косметику.

Правило 7. Умывайся перед сном, освобождая кожу от остатков декоративной косметики.

Правило 8. Не пользуйся тональным кремом, если на коже лица имеется большое количество крупных, мокнущих прыщей или обширная по площади угревая сыпь. Помни про салонные процедуры при акне.

Правило 9. Пей больше чистой (минеральной или дистиллированной) воды.

Правило 10. Хочешь иметь здоровую, чистую и ровную кожу – откажись от вредных привычек. Ежедневно ешь фрукты и овощи. Регулярно потребляй в пищу кисломолочные продукты и орехи (в умеренном количестве).





ПОЛИНА, 12 ЛЕТ: А может быть, есть еще специальная диета при угревой сыпи?



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Как таковой диеты при угревой сыпи не существует. Но, на мой взгляд, всегда важно придерживаться следующего: если хочешь уменьшить распространение угревой сыпи на лице, то желательно снизить потребление жирной пищи. Все эти фастфуды и чипсы к тому же могут спровоцировать появление аллергии. Ты понимаешь, что снизить – это не означает лишиться себя чего-то, это значит не злоупотреблять! Налегать можно больше на фрукты, овощи, кисломолочные продукты, на ночь выпивать йогурт или кефир.

Я в свое время изучила достаточное количество материала касательно диеты, и в частности диеты для подростков при угревой сыпи. И остановилась на следующей:

итак, на выбор:

- **На завтрак:** овсянка на воде, фрукты или овощи, творог средней жирности, отварное яйцо и запиваем чаем, клюквенным морсом, киселем, кефиром или ряженкой.
- **На обед:** супчик из мяса курицы или индейки, рыбный суп, отварные овощи, зеленый салат.
- **На ужин:** отварная говядина и овощной гарнир, гречневая каша, паровая рыба и свежие овощи, рагу из овощей, рис.



как нужно питаться девочке-подростку

СПОРТИВНЫЙ ДИЕТОЛОГ-ТРЕНЕР ДАРЬЯ ДОКУЧАЕВА
@DARIA.DOKUCHAEVA

— Да, сейчас процветает, так сказать, «эра быстрого питания». Почему? Во-первых, это дешевое сырье и продукты на выходе получаются очень доступными. Во-вторых, они напичканы усилителями вкуса, консервантами, специями – для того чтобы нашему языку, рецепторам было очень вкусно. Ну, и плюс это питание на бегу многие превращают в привычку, особенно те подростки, которые много передвигаются, у них не всегда есть время полноценно поесть или они стесняются носить с собой лотки с едой, так сказать, делать перекусы. И естественно, это очень вредно – и для нормального веса девочки-подростка, и для желудка.





***Если постоянно
питаться фастфудами,
это повлечет
за собой проблемы
с пищеварительной
системой.***

Проводились даже такие эксперименты с гамбургером, который оставляли лежать на несколько дней, и спустя 30 дней он был в неизменном состоянии. То есть он не гнил, напичканный всеми возможными дешевыми маслами – пальмовым и другими, – что говорит о присутствии консервантов. А значит – тяжесть для желудка.

К тому же, как калорийный продукт, фастфуды очень вредны для фигуры. За счет опять же жиров, низкокачественных, за счет белого хлеба – если мы говорим о гамбургерах, большого количества масла, крахмала и малого количества полезных веществ. Витаминов там, естественно, никаких нет вообще, потому что лист салата, помидор и огурец – это очень бедный состав. Я считаю, что все-таки это привычка – вредная, с которой нужно бороться.

И конечно, нужно уметь противостоять ей, и в первую очередь бороться с ленью – носить с собой перекусы, не стесняться и не лениться: орешки, фрукты, йогурты, хлебцы, например; нарезать с собой в пакетик какие-то овощи, к примеру морковь, огурчик, помидоры черри – все, что можно съесть на бегу, и все, главное – будет полезно! И естественно, не заменять этими перекусами полноценные приемы. Помнить о том, что организм должен получать все питательные вещества.

Если постоянно питаться фастфудами, это повлечет за собой проблемы с пищеварительной системой, потому что, как я ужасказала вначале, те же самые гамбургеры напичканы пальмовым маслом, которое, как известно, влечет к стремительному опорожнению кишечника, и, естественно, кишечнику после этого сложнее переварить клетчатку. Потому что на гамбургер выделяется больше желудочного сока для переваривания, чем на какие-то здоровые продукты. Вот что за собой влечет постоянное потребление фастфудов в неограниченном количестве – набор веса и проблемы с пищеварительной системой. Плюс может подняться уровень холестерина в крови за счет того, что в составе этих продуктов используются низкосортные жиры.

Это бич быстрого образа жизни – на бегу. Но, как мне кажется, сейчас это уже изживает себя – поскольку в моде ЗОЖ* и правильное питание. Стали открываться заведения с быстрым и правильным перекусом, по крайней мере в Москве есть такая тенденция. Также стали популярны сервисы доставки рационов здорового питания. И я уверена, что эра фастфудов быстро сойдет на нет.

Мой тебе совет – не всегда быстрое питание есть здоровое питание.

Излишний набор веса в подростковом периоде считается все-таки отклонением от нормы и нарушением обмена веществ. Либо наследственная склонность к полноте, либо гормональный какой-то дисбаланс. Стоит также учитывать и такой фактор у девочек-подростков, как «установка» менструального цикла: начались критические дни или нет, от этого зависит гормональный баланс. Так как в подростковый период, в период созревания, идет усиленный рост скелета – рост тела, то очень большое количество энергии тратится на это.

В принципе, большого набора веса быть не должно. Но если это все же происходит, то необходимо в первую очередь проверить щитовидную железу, сдать анализы на гормоны.

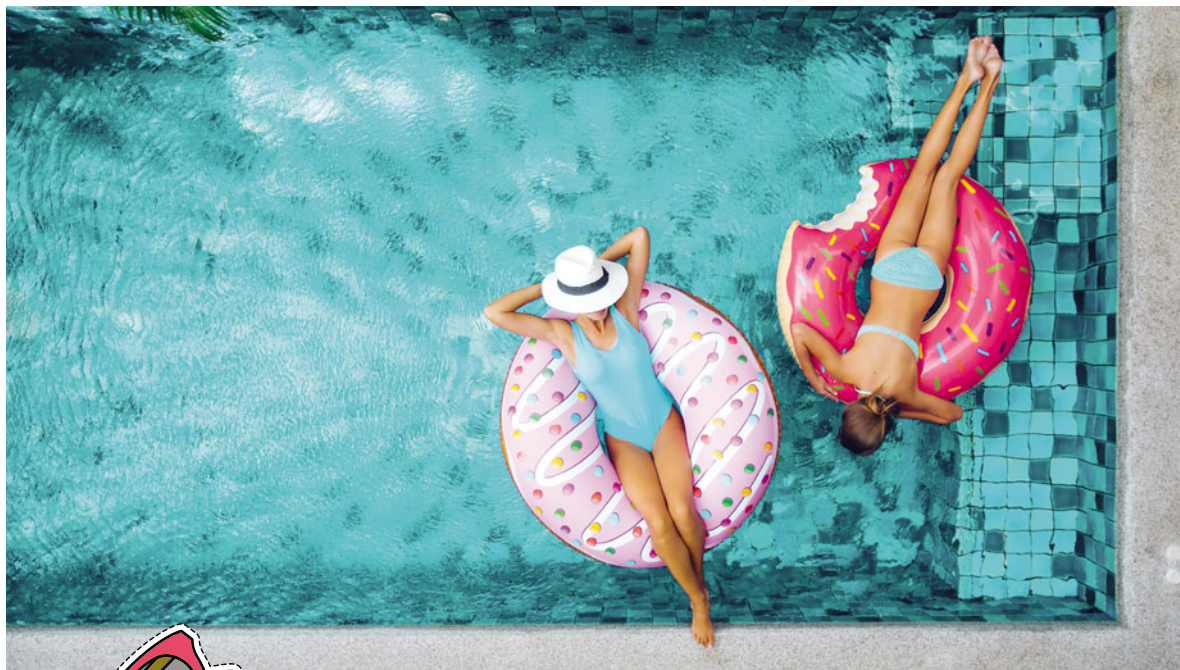
Рацион подростка должен состоять из большого количества овощей, клетчатки, умеренного количества белка и достаточного количества углеводов.

Естественно, потребление всякого рода фастфуда, чипсов, шоколада мы стараемся сводить к минимуму, особенно если стоит проблема лишнего веса. Сладости всегда можно заменить нежирными несладкими йогуртами, добавляя в них какао, сухофрукты, немного орехов. Идеальная замена сладостей – сухофрукты или свежие фрукты. Вообще, нужно стараться не быть зависимыми от сладкого. Конечно, в детском и подростковом возрасте справиться со своей «зависимостью» сложнее, но если проблема зависит от этого, то следует задуматься.



Нарезать с собой в пакетик какие-то овощи, к примеру морковь, огурчик, помидоры черри.





КРИСТИНА, 14 ЛЕТ: Ну, хорошо. Допустим, с перееданием и злоупотреблением фастфудом, их последствиями в виде прыщей и угрей, а также борьбой с ними все понятно. А веснушки? Как быть с ними, можно от них избавиться?



СОФИЯ, 25 ЛЕТ: Ты знаешь, ответ на этот вопрос ищут не только подростки, но и взрослые. И если наличие «эфелид» (а именно так по-научному называются веснушчатые высыпания) на лице вызывало в раннем детстве умиление и радость у их обладательниц, то в подростковом возрасте является причиной комплексов и доставляет дискомфорт. Кроме того, люди, кожа которых покрыта веснушчатыми высыпаниями, восприимчивы к чрезмерному воздействию ультрафиолетовых лучей, и нередко на коже, покрытой веснушками, появляются сопутствующие дерматиты*.

Чрезмерное влияние солнца особенно ощутимо для людей с проблемной кожей.



С веснушками человек рождается. Клетки эпидермиса, в которых как раз и содержится меланин – пигмент (красящее вещество), защищающий кожу от ультрафиолета, – начинают вырабатывать его неравномерно. Что приводит к появлению рыжих или коричневых пятен на лице и даже на теле. Принимай себя такой, какая ты есть, – веснушки придают лицу озорной вид, а в сочетании с рыжими волосами твой образ будет милым и нежным.

Если же ты все-таки хочешь избавиться от веснушек, можешь начать с проведения полной диагностики своего организма. И если на первый взгляд кажется, что наличие этих пигментных пятен на твоём лице ничего плохого не несет, то это заблуждение. Веснушки