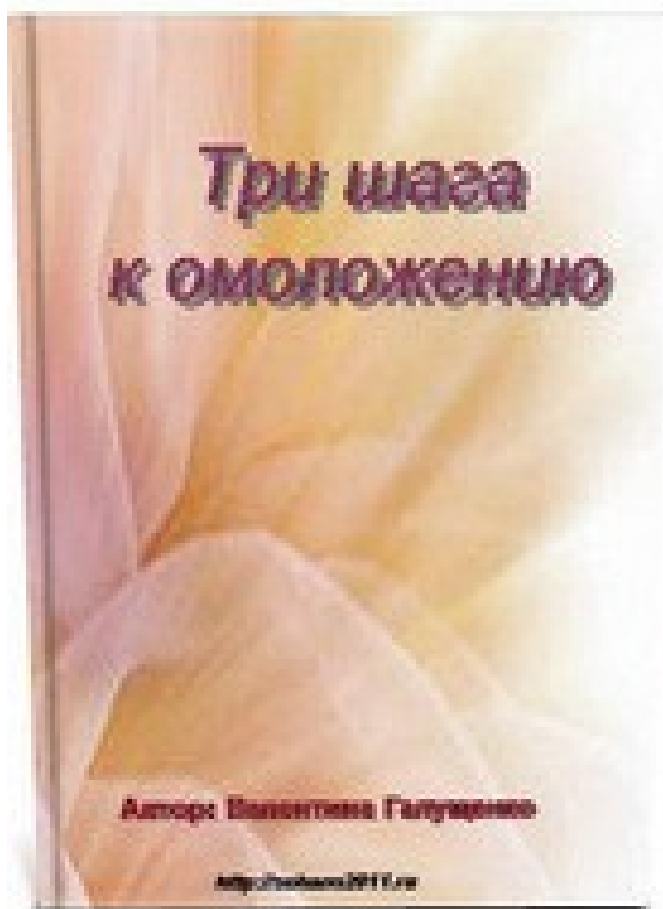


**Что бы Вы Предпочли :
Регулярно Посещать
Косметический Салон Для Того,
Чтобы с
Помощью Сомнительных
Процедур Пройти
Курс Омоложения или Без
Вложений
Вернуть Молодость и
Красоту?**



После того, как Вы прочитаете эту книгу, Вы будете знать о коже всё!

- *Сможете самостоятельно определить тип своей кожи.*
- *Узнаете о трёх этапах омоложения кожи.*
- *Сможете самостоятельно обеспечить своей коже качественный уход.*
- *Узнаете, какая косметика подходит именно Вашей коже и как её сделать в домашних условиях.*



Автор: Валентина Галущенко
<http://schans2011.ru>

Содержание

Введение.....	4
Функции кожи.....	5
Основные слои кожи и их функции.....	6
Основные типы кожи.....	9
Нормальная кожа.....	10
Сухая кожа.....	12
Жирная кожа.....	14
Смешанный тип кожи.....	15
Обезвоженная кожа.....	16
Как определить тип кожи.....	17
Основные процедуры по уходу за кожей.....	20
Очищение кожи.....	24
Питание кожи.....	27
Увлажнение кожи.....	30
Ежедневный уход за кожей лица.....	32
Уход за стареющей кожей.....	43
Уход за кожей в холодное время года.....	46
Уход за губами.....	48
Заключение.....	50

Введение

Кожа – это очень важный и необычайно сложный орган, покрывающий всю поверхность нашего тела. Очень сильное влияние на кожу оказывает общее состояние организма.

Поэтому, если Вы хотите сохранить кожу или восстановить её, прочтите эту книгу, из которой Вы узнаете: зачем человеку нужна кожа и что можно сделать, чтобы она всегда оставалась здоровой и ухоженной.



Функции кожи

Кожа, «одевая» все наше тело, является как бы посредником между организмом и окружающей средой.

Кожа защищает организм от вредных воздействий окружающей среды, предохраняет его от различных механических, термических, химических и инфекционных ни воздействий.

Кожа предупреждает об опасности благодаря миллиону болевых точек, расположенных на ней.

Кожа играет доминирующую роль и процессе терморегуляции организма. С помощью кожи в зависимости от температуры уменьшается или увеличивается отдача тепла организмом.

Кроме того, для защиты от ультрафиолетовых лучей кожа вырабатывает пигменты.

Именно от их количества зависит цвет кожи.

У брюнетов, например, пигмента больше, чем у блондинов.

Словом, кожа выполняет самые различные функции.

Основные слои кожи и их функции

Кожа состоит из трех основных слоев: эпидермиса, собственно кожи — дермы и подкожно-жировой клетчатки.

В первом слое — эпидермисе — идет процесс постоянного обновления: молодые клетки сменяют умирающие и отмершие.

Второй слой - дерма представляет собой плотную, крепкую эластичную оболочку, в которой находятся железы кожи и волосяные мешочки, а также мышечные волокна, большое количество нервов, кровеносные и лимфатические сосуды.

Третий слой — подкожно-жировая ткань — содержит жировые клетки.

Поверхность кожи покрыта множеством складок и бороздок. У людей с так называемым «подвижным лицом» они появляются в силу привычки щурить глаза, морщить лоб, смеяться. Это мимические морщины.

С течением времени появляются и возрастные морщины — неизгладимый след прожитых лет.

По цвету кожи можно судить о состоянии здоровья человека.

Чистый цвет лица, ровный румянец обычно свидетельствуют о хорошем здоровье.

И наоборот, бледность, желтизна, сухость кожного покрова говорят о малокровии, сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваниях печени, легких, нарушении функции желез внутренней секреции и других заболеваниях.

В коже есть сальные железы, расположенные по всему телу, кроме ступней и ладоней.

Особенно много их на волосистой части головы, подбородке, крыльях носа и на лбу.

Сальные железы вырабатывают такое вещество, которое, являясь природной смазкой кожи, предохраняет от сухости и быстрого ороговения верхние клетки эпидермиса, смягчает их и делает эластичными.

Во влажном воздухе жировая смазка оберегает кожу от размокания и преждевременного слущивания роговых клеток, а при высокой температуре — от чрезмерного высыхания.

Количество потовых желез в разных местах неодинаково, больше всего их на ладонях, подошвах и в подмышечных впадинах.

С потом из организма человека удаляются вредные вещества.

Потоотделение регулирует водный и солевой обмена.

Кожа принимает участие и в общем обмене веществ, а также в газообмене (поглощает кислород и выделяет углекислый газ).



ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОЖИ

Часто бывает так, что кто-нибудь из знакомых советует вам «чудесный, волшебный» крем для лица.

Однако спустя короткое время вы убеждаетесь, что «волшебный» крем совсем не подходит Вашей коже.

Дело в том, что даже самый дорогой крем, рекомендованный Вашей знакомой даже первоклассным специалистом, не может и не обязан подходить Вашей коже.

Чтобы правильно подобрать крем необходимо знать, какой у Вас тип кожи.



Нормальная кожа

Идеально здоровая, или нормальная кожа встречается очень редко, как правило, лишь в молодом возрасте.

Чем же это объясняется?

Данное явление обусловлено, прежде всего:

- √ вредным воздействием загрязненной внешней среды;
- √ оно может быть результатом неправильного питания;
- √ не менее вредным фактором является и водопроводная вода, которая, к сожалению, обезжиривает кожу, загрязняет ее, вызывает раздражение и зуд.

Нормальная кожа гладкая, нежная, напоминает персик.

Ее сальные и потовые железы функционируют нормально, т. е. не выделяют ни чрезмерного количества кожного жира, ни пота.

Кожа упругая (имеет хороший тонус), кожные

поры маленькие, почти незаметные, сама она эластичная, влажная, без видимых морщин. Цвет ее нежно-розовый или смугловатый. Однако, с годами внешний вид и состояние нормальной кожи ухудшаются, если ежедневным уходом не поддерживать ее ресурсы и не противостоять различным внешним воздействиям.



Сухая кожа

Сухая кожа характеризуется сниженной способностью образовывать кожный жир и пот, в связи с чем она полностью теряет свою эластичность.

Этот тип кожи характеризуется очень легкой раздражительностью.

Она часто шелушится.

В молодости такая кожа нежная и гладкая, но с годами она быстро стареет и морщится.

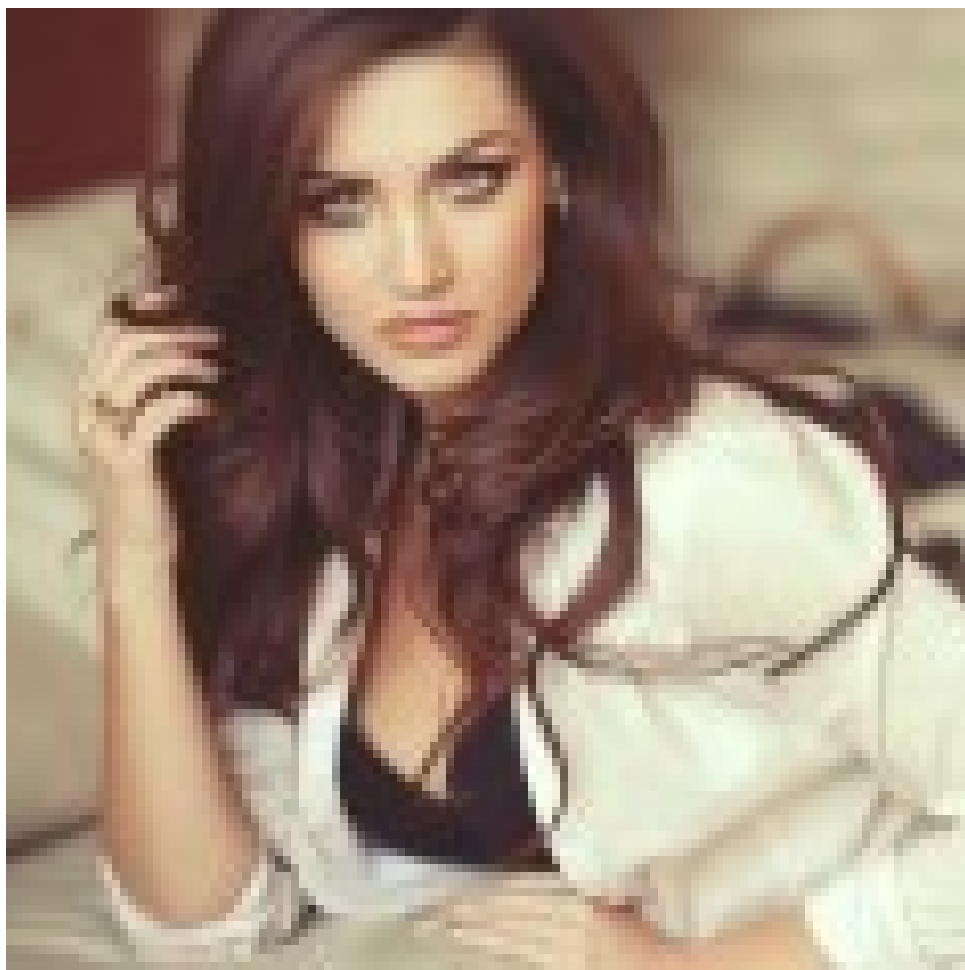
Сухая кожа встречается и у совсем молодых людей. При этом она внешне может быть вполне упругой и красивой, но совсем лишенной блеска, что уже является признаком сухости.

Поэтому если у Вас сухая кожа, то начинайте заботиться о ней как можно раньше!

Нередко кожа становится сухой вследствие неправильного ухода, способствующего обезжириванию.

Здоровую и нормальную кожу можно обезжирить частым умыванием жесткой холодной водой с мылом, особенно, непосредственно перед выходом на улицу.

С возрастом сухая кожа нуждается в особенно тщательном уходе.



Жирная кожа

Жирная кожа, стареет не так быстро, как сухая, но все же имеет ряд недостатков.

Это толстая, блестящая, сероватая с чуть желтоватым оттенком кожа.

Она лоснится, на ней резко расширены поры, которые нередко закрыты чёрными пробками, часто появляются прыщи и чирьи.

Кожа такого типа предрасположена к различным загрязнениям и в общем производит впечатление неухоженной. Чтобы этого не происходило, за жирной кожей следует очень тщательно ухаживать.

Смешанный тип кожи

Часто встречается так называемый смешанный тип кожи.

Такая кожа представляет собой сочетание жирной и сухой кожи.

Причем некоторые участки лица (как правило, лоб, нос, подбородок) имеют жирную кожу, а остальные (участки вокруг глаз, щеки) — сухую.

Причины этого явления связаны с неравномерным распределением жировой смазки на различных участках лица.

Обезвоженная кожа

Встречается еще и обезвоженная кожа. Она может быть как нормальной, так и сухой и жирной. Её отличие — нехватка воды.

По внешнему виду обезвоженная кожа напоминает пергамент, очень быстро увядает и морщится.

Как определить тип кожи

Несомненно, многие из вас зададут вопрос: как определить тип кожи?

Лучше всего, конечно, обратиться к специалисту в косметический кабинет, где для этих целей применяются различные приборы.

Однако тип кожи можно определить и самим, причем с помощью сравнительно простой пробы или теста.

Кожный тест проводится следующим образом: сначала необходимо очистить кожу лица водой комнатной температуры с туалетным мылом, чтобы удалить пыль, пот, кожный жир и макияж.

Через 2—2,5 часа после умывания ко всему лицу плотно приложить лист папиросной бумаги или салфетку.

Если на бумаге останется жирное пятно, кожу можно считать жирной; если же в некоторых местах бумага останется сухой, а в других жирной — у Вас смешанная кожа.

Несколько трудней распознать сухую кожу, так как на бумаге не останется никаких следов.

Отсутствие жирных пятен позволяет предположить наличие сухой кожи, но в этом случае нельзя исключить и нормальный тип кожи.

Эти два типа различаются между собой тем, что после умывания лица водой с мылом и вытирания досуха при сухой коже возникает ощущение стянутости.

Вы убедились, что определить тип своей кожи сравнительно легко. Однако нельзя полностью, раз и навсегда полагаться на полученный результат теста.

За состоянием кожи нужно следить ежедневно, наблюдать, не возникают ли шелушения, раздражения и т. д.

Вполне возможны неприятные реакции на мыло, крем, лосьон.

Особенно внимательно надо следить за кожей после применения нового косметического средства.

Уже через 1—2 дня можно определить, подходит Вашей коже это средство или нет.

Основные процедуры по уходу за кожей

Кожа лица требует особого внимания. На ней больше, чем где-либо, выделений, отпавших чешуек, пыли и т. д.

Лицо постоянно подвергается внешним влияниям: зимой — воздействию ветра и мороза, осенью — дождя и ветра, летом — солнца, пыли и жары.

Состояние кожи может ухудшиться и от неправильного ухода, частого мытья, избыточного применения мыла, употребления жирной пищи, алкоголя и никотина.

Нарушение режима ухода за кожей приводит к ее быстрому старению и заболеванию, при этом ухудшается ее вид, меняется цвет, эластичность, плотность и мягкость. Кожа становится дряблой, шероховатой, сухой, начинается процесс старения.

Гигиенический уход за кожей лица включает три основные процедуры:

1. Очищение кожи водой, различными лосьонами и жидкими кремами.
2. Смягчение (питание) кожи, которое осуществляется путем нанесения кремов и масок.
3. Защита кожи от внешних вредных раздражителей при помощи специальных кремов и пудр.

Все косметические процедуры должны проводиться строго по массажным линиям или линиям наименьшего растяжения кожи.

На предлагаемом ниже рисунке внимательно рассмотрите направление каждой линии.



Кожные линии идут в следующем направлении: по нижней челюсти от середины подбородка к мочкам ушей; на щеках — из угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа — к верхней части ушной раковины; вокруг глаз — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу, а затем по нижнему веку к носу; на лбу — от середины лба к вискам; на носу линии идут от переносицы по спинке носа к его кончику. Проведение всех косметических процедур позволит Вам избежать таких ошибок, как растяжение кожи и, как следствие, образование морщин.



Очищение кожи

Гигиенический уход за кожей лица и шеи начинается прежде всего с водных процедур.

Однако не всякая вода подходит для кожи.

Ни в коем случае нельзя использовать жесткую воду из-под крана, содержащую фтор и хлор, которые пересушивают кожу, вызывая ее шелушение.

Лучшей водой для умывания считается дождевая или талая вода, в которой мало солей.

Жесткую воду можно смягчить и сделать пригодной для умывания.

Для этого существует несколько способов.

- Воду для умывания прокипятить (45—60 минут). Использовать ее спустя несколько часов после выпадения осадка.
- Можно добавить на 1 литр воды $\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды, а для жирной кожи — на 1 литр воды 1 ст. ложку глицерина.

Кроме того, вода для умывания не должна быть горячей или холодной, так как горячая вода

расширяет сосуды, а холодная способствует их сужению.

Самое разумное — это умывание водой комнатной температуры (18° С—20° С).

Очистку лица следует проводить ежедневно вечером, за час-полтора до сна.

Выбор очищающих средств зависит от типа кожи, ее состояния и времени года.

Наиболее распространенными косметическими средствами для очистки кожи являются очищающие кремы для лица и туалетное молочко.

Они очень бережно, но при этом тщательно удаляют пыль, грязь и остатки косметики.

Очищающие кремы нельзя смывать водой, их можно только стирать, причем лучше всего ватой.

Туалетное очищающее молочко смывается водой, но удалять его нужно обязательно водой комнатной температуры с помощью ватного диска.

Можно очищать кожу с помощью любого растительного масла.

Растительное масло можно применять для очистки кожи любого типа, особенно в осеннее и зимнее время года.

Очищение следует проводить по массажным линиям (смотри рисунок №1).

Сначала протирают кожу ватным тампоном, смоченным слегка подогретым растительным маслом, следующий ватный тампон смачивают более обильно.

Через 2—3 минуты остатки масла удаляют ватой, смоченной в некрепком чае или смягченной воде.

Для жирной кожи можно рекомендовать очистку пшеничными или овсяными отрубями.

Питание кожи

Следующий этап ухода за кожей лица и шеи включает ее *питание*, целью которого является борьба с преждевременным старением кожи, поддержание ее эластичности.

Во-первых, необходимо правильно выбрать группу косметических средств, которые подходят вашему типу кожи.

Во-вторых, следует соблюдать правила по использованию и хранению косметических средств.

Подбирая косметические средства, помните, что они должны соответствовать не только вашему типу кожи, но и возрасту.

Следует знать, что биокремы применяются после 30—35 лет.

Всегда под рукой у Вас должен быть питательный вечерний крем (никогда не наносите крем на ночь!), дневной крем и жидкий эмульсионный крем или лосьон.

Питательные кремы применяются для питания кожи, а это значит, что в них вносятся вещества, которые поддерживают обмен веществ, способствуя сохранению эластичности и гладкости кожи.

В питательные кремы добавляют различные лечебные вещества, как, например, экстракт цветков ромашки, витамин А или витамин Е, ферменты, маточное молочко пчел и другие биологически активные вещества.

Для дневного ухода за кожей лица очень полезно применять полужирные кремы. Они содержат сравнительно небольшое количество жировых веществ, быстро впитываются в кожу, не оставляя на ней жирного блеска. Такие кремы защищают кожу от ветра и непогоды, кроме того, являются отличной основой для декоративной косметики.

Отличными защитными кремами являются гидратирующие (увлажняющие).

Кроме жировой основы, названные препараты содержат действующие вещества, которые препятствуют обезвоживанию кожи.

Это имеет очень большое значение для кожи, так как клетки тела, в особенности кожные, теряют с возрастом больше влаги, чем они способны получить из организма.

Дневной свет, интенсивная солнечная радиация, сухой воздух — все это способствует потере влаги в тканях.

Увлажнение кожи

Увлажняющие кремы не насыщают кожу водой, а только предохраняют ее от потери влаги.

Они подходят для всех типов кожи и могут применяться как в виде дневных кремов (под пудру), так и в виде ночных.

Для жирной кожи выпускают специальные гидратирующие кремы, содержащие меньшее количество жировых компонентов. Основа этих препаратов - вещества, впитывающие в себя излишки кожного жира.

Тоник (лосьон) служит для освежения кожи. При выборе лосьона необходимо обратить внимание на процентное содержание спирта.

Спирт наряду с положительными свойствами обладает одним отрицательным действием - он обезвоживает и сушит кожу.

Если Вы не знаете точно, к какому типу принадлежит ваша кожа, применяйте лучше лосьон с наименьшим содержанием спирта.

Косметические средства необходимо менять через 2—3 месяца, так как кожа быстро привыкает к действию препарата и эффект значительно снижается. И последнее: крем нужно наносить строго по массажным линиям, вбивая его в кожу (постукивая кончиками пальцев).

Ежедневный уход за кожей лица

Нормальная кожа

Этот тип кожи встречается в наше время очень редко.

Если же вы — счастливая обладательница нормальной кожи, то прилагайте все усилия, чтобы ее сохранить. Избегайте высушивания, помните, что на нормальную кожу особенно вредное влияние оказывают длительное и интенсивное действие солнечных лучей, а также применение туалетной воды с высоким содержанием спирта. Уход за нормальной кожей лица [здесь](#)

Утренний уход за кожей лица

Кожу освежить прохладной, а затем холодной водой.

При умывании можно использовать мыло.

Затем лицо следует протереть ватным тампоном, смоченным туалетной водой, содержание спирта в которой не должно превышать 15%.

Наконец, нанести на кожу лица гидратирующий или полужирный крем.

Вечерний уход за кожей лица

Вечером лицо следует очистить туалетным молочком или очищающим кремом, затем протереть лосьоном.

После очистки на кожу легкими поколачивающими движениями подушечек пальцев нанести слой питательного крема.

Один раз в неделю необходимо делать маску, состоящую из желтка и растительного масла или из меда, растертого с желтком.

Вместо обычной маски можно сделать маску-обертывание с питательным кремом или другую маску, подходящую для нормальной кожи.

Сухая кожа

Сухая кожа нуждается в систематическом уходе, без этого она очень быстро стареет. Сухую кожу необходимо защищать от прямого воздействия солнечных лучей, нельзя облучать ее кварцевой лампой, применять туалетную воду с высоким содержанием спирта, обезжиренные кремы.

Уход за сухой кожей [здесь](#).

Утренний уход за кожей лица

Сначала лицо нужно ополоснуть смягченной водой комнатной температуры или же отваром ромашки, затем протереть туалетной водой, содержание спирта в которой не должно превышать 6% (лучше всего применять туалетную воду, не содержащую спирт). Затем на кожу следует нанести увлажняющий крем. При очень сухой коже на этот слой нанести еще слой жирного крема.

Для макияжа рекомендуется применять тональный крем с высоким содержанием жира.

Вечерний уход за кожей лица

Сначала лицо и шею нужно очистить, затем протереть лосьоном, после этого нанести крем для сухой кожи.

Сухая кожа требует систематического питания и обогащения жировыми веществами.

В связи с этим применяйте различные питательные кремы, обогащенные витаминами, и увлажняющие, предназначенные для сухой кожи.

Один раз в неделю накладывайте на сухую кожу медовую, творожную или другую подходящую маску

При сухой коже полезное действие оказывает пища, богатая продуктами, содержащими большое количество витамина А (рыба, молоко, сметана), а также овощи, которые содержат наряду с витамином С витамин А (морковь, помидоры, салат).

Жирная кожа

Этот тип кожи имеет то преимущество, что стареет очень медленно.

Однако для того чтобы лицо выглядело ухоженным, следует усиленно заботиться о коже, следить за деятельностью желудочно-кишечного тракта, вести здоровый образ жизни, часто и много бывать на свежем воздухе.

Благотворное влияние на жирную кожу оказывает и умеренное загорание на солнце.

Следует в пищевом рационе ограничить жирные, мучные и острые блюда.

Утренний уход за кожей лица

По утрам лицо умывайте теплой водой с мылом.

Делать это нужно руками или мягкой щеткой.

После умывания лицо и шею протереть туалетной водой (содержание спирта в ней может достигать до 20%), затем нанести защитный крем, учитывая степень его жирности (нежирный, полужирный или антисептический).

Для макияжа применяйте специальный тональный крем, предназначенный для жирной кожи.

Вечерний уход за кожей лица

Лицо необходимо тщательно умыть водой с дезинфицирующим мылом, ополоснуть холодной и очистить туалетной водой с высоким содержанием спирта (до 30%). Затем, на кожу нанести полужирный крем или туалетное молоко, содержащее экстракты растений.

Воспаленные участки кожи на лице смазать антисептическим кремом.

Один раз в неделю рекомендуется делать паровую ванну с последующим удалением угрей.

После паровой ванны полезно наложить на лицо маску-обертывание или обычную маску.

Подробнее об уходе за жирной кожей [здесь](#)

Смешанная кожа

Утренний уход за кожей

По утрам лицо следует умывать водой комнатной температуры или же холодной водой.

Жирные участки кожи нужно обработать туалетной водой с умеренно стягивающим действием (содержание спирта до 6%), на остальных участках (около носа, лоб и подбородок) применять либо туалетное молочко, либо увлажняющий или полужирный крем.

Для макияжа следует использовать тональный крем в виде эмульсий.

На основной крем под пудру можно наносить сухие краски.

Вечерний уход за кожей

Лицо и шею очистить кремом или туалетным молочком; затем жирные участки кожи нужно дополнительно протереть туалетной водой, а на сухие места нанести питательный крем для сухой кожи.

Еженедельно делать паровые ванны с не очень горячей водой для облегчения выдавливания угрей.

На сухих участках кожи полезно делать питательные маски-обертывания, предназначенные для сухой кожи, а на жирных — маски-обертывания для жирной кожи.

Уход за стареющей кожей

За стареющей кожей необходимо ухаживать систематически.

Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы на такую кожу не воздействовали факторы внешней среды, так как стареющая кожа уже не может удерживать естественную влагу.

В связи с этим следует применять косметические препараты с более высоким содержанием жиров, питательных и гидратирующих веществ.

Особенно полезно применять биокремы.

Утренний уход за кожей лица

Сначала умыть лицо смягченной водой комнатной температуры, затем нанести питательный или гидратирующий крем.

Для макияжа используются жирные краски в виде эмульсий.

Вечерний уход за кожей лица

Лицо и шею тщательно очистить туалетным молочком или очищающим кремом, затем нанести подходящий питательный крем.

Один или два раза в неделю рекомендуется делать питательные маски или маски-обертывания.

На стареющую кожу очень хорошо действуют прогулки в дождь.

Вы уже знаете, что крем, как и другие косметические препараты, необходимо наносить строго по линиям наименьшего растяжения мышц лица.

Остановимся на некоторых деталях.

На лоб крем наносится пальцами обеих рук снизу вверх по направлению к вискам.

На участке вокруг глаз — следующим образом: сначала его легкими прикосновениями наносят на кожу под глазами, а затем легкими поколачиваниями вбивают в кожу.

Вокруг губ крем наносится сначала на середину подбородка, а затем растирается по направлению к боковым поверхностям лица, от уголков губ вплоть до основания крыльев носа.

На шею крем сначала нанести посередине, а затем растереть на ее боковые поверхности по направлению вверх.

УХОД ЗА КОЖЕЙ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА



В холодное время года также необходимо защищать кожу от действия различных вредных факторов. Кроме того, нужно помнить, что мороз и ветер гораздо сильнее высушивают кожу, чем самое жаркое солнце.

Чтобы избежать этой неприятности, необходимо выполнять некоторые требования.

Утром умываться за час до выхода на улицу. Если на улице сильный мороз, тогда вовсе не умывайтесь, а очистите лицо косметическим молочком, тщательно осушите полотенцем, обильно смажьте питательным кремом, особенно густой слой положите под глазами.

Помните: при температуре ниже нуля ни в коем

случае не употребляйте увлажняющий крем!

Перед выходом на улицу припудрите лицо — это предохранит вашу кожу от воздействия мороза.

Если вы отдыхаете в горах и катаетесь на лыжах, нанесите дополнительный слой питательного крема, независимо от того, мороз на улице или солнце.

Кстати, если вы загораете в горах зимой, то придерживайтесь тех же правил, что и при летнем загорании.

Это необходимо потому, что чем выше мы находимся, тем осторожнее следует дозировать солнечное облучение.

Все открытые участки нужно смазывать солнцезащитным средством.

Не забывайте защищать глаза темными очками от солнца.

Это необходимо, так как снег отражает солнечные лучи, а это оказывает вредное влияние на глаза.

Уход за губами

Днем и на ночь их надо смазывать жирным кремом, так как потрескавшиеся губы причиняют много страданий и боли, а заживают с трудом.

Если все же ваше лицо пострадало от мороза и ветра, поступайте следующим образом.

После снятия макияжа и умывания прохладной водой с мягким мылом или овсяными хлопьями, смоченными в кипяченой воде, протрите кожу специальным лосьоном, который готовится следующим образом: 1 ст. ложку липового цвета и 1 ст. ложку меда залить стаканом холодной воды и кипятить под крышкой 10 минут, затем дать настояться 10 минут.

Отвар процедить и перелить в банку.

Можно пользоваться этой жидкостью несколько дней, храня ее в холодильнике. Перед сном вотрите камфорный крем, который можно сделать в домашних условиях.

Взять 50 г несоленого жира и 5 г камфорного масла.

Распустить жир на пару, смешать с камфорным маслом, перелить в банку и охладить.

Труднее ухаживать за жирной кожей. Зимой на такой коже часто выступают красноватая сыпь и угри.

В следующей книге речь пойдёт о [способах омоложения кожи](#) в домашних условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеюсь, что книга была для Вас полезной, а советы, которые вы прочитали в ней, будут не только эффективными, но и станут началом вашего пути к омоложению.

Буду благодарна, если Вы напишите несколько слов о себе и, почему Вас, заинтересовала данная книга, а также отзыв о книге – что вам понравилось, что запомнилось, что будете применять.

Написать можно здесь

<http://schans2011.ru/2013/05/14/otzyvy-o-knige-tri-shaga-k-omolozheniyu/>

В обмен на Ваши отзывы (если пожелаете), я буду присылать бесплатно Вам на почту новые тематические книги.

До встречи!

