

А. Сотникова
Уход за телом. Краткая энциклопедия
Академия красоты –

УХОД ЗА ТЕЛОМ

Краткая энциклопедия



- Ванны, пилинги, маски, обертывания
- Рецепты косметических средств
- Гид по салонным процедурам
- Секреты эпиляции

А. Сотникова
Уход за телом. Краткая энциклопедия

Введение

Наше тело нуждается в ежедневном уходе, так же, как и лицо. Для сохранения красивой фигуры или улучшения проблемной, поддержания упругости и эластичности кожи необходим не только гигиенический уход, но и косметический. Косметический уход за телом включает как простые процедуры, которые современные красавицы выполняют в домашних условиях (маски и обертывания, эпиляция, автозагар и др.), так и салонные процедуры (мезотерапия, электромиостимуляция, вакуумный массаж и др.). Важно помнить, что уход за телом должен осуществляться бережно, с учетом индивидуальных особенностей кожи и фигуры. Все косметические процедуры выполняются только после гигиенических. Сначала нужно расслабиться и очистить кожу, а затем можно приступать к маскам, обертываниям, массажу и другим способам поддержания молодости и красоты тела.

Даже если у вас отличная фигура, ни грамма лишнего веса и нормальная кожа, стоит обратить внимание на правильность выполнения процедур по уходу за телом. Известно ли вам, что обычное мытье в бане с мочалкой и веником является отличным массажем, который оздоравливает организм и улучшает состояние кожи? Однако посещать баню и сауну рекомендуется только здоровым людям.

Практически все женщины часто делают эпиляцию – удаляют волосы на теле, ведь так хочется иметь красивую гладкую кожу. Приходится часто пользоваться для этого бритвенным станком, в то время как имеются и другие способы выполнения эпиляции даже в домашних условиях. А косметологическая эпиляция позволяет на более длительное время забыть о растущих на теле волосках.



Любительницы загара узнают, какие виды соляриев бывают и чем они отличаются друг от друга. Это поможет выбрать салон, который предоставит вам подходящее оборудование для загара. При наличии противопоказаний к воздействию ультрафиолетовых лучей можно найти альтернативный вариант – автозагар. Он также имеет определенные особенности и его легко выполнить в домашних условиях. Ознакомившись с исчерпывающей информацией, каждая женщина может выбрать то, что ей нужно.

Современная косметология не стоит на месте и постоянно предлагает женщинам различные процедуры для коррекции фигуры, улучшения состояния кожи и др. Назначает их врач-косметолог, руководствуясь индивидуальными особенностями каждой пациентки. Тем не менее, иметь представление о тех процедурах и манипуляциях, которым вы решили себя подвергнуть в салоне красоты, очень полезно. Это поможет вам быть уверенной в правильности и целесообразности проводимого косметологического лечения. Да-да, салонная косметология – это не только уход, но и лечение. Даже простые знания по этим вопросам помогут вам в выборе специалиста по косметологии. Часто после

косметологических процедур в течение нескольких дней или недель требуется специальный уход за кожей, например, защита от солнечных лучей, исключение пилинга и ношения трущей тело одежды.

Ознакомившись со всеми видами ухода за телом, а также посетив косметолога при наличии выраженных проблем, вы сможете составить для себя программу ухода за телом. Это поможет вам вписать различные СПА– и салонные процедуры в ритм дня. Можно заранее спланировать, что и когда вы будете делать, таким образом у вас появится возможность отдохнуть после приятных и расслабляющих гигиенических и косметических процедур, что тоже послужит достижению большего эффекта и ваши труды скоро принесут результат. Уход за телом является и отличным средством снятия психического и физического напряжения, что определенно идет на пользу всему организму.

СПА-процедуры можно превратить в ритуал приятного и полезного времяпрепровождения. Отправиться в баню или сауну можно и с подругами. Если цель вашего похода – не только общение и приятное проведение досуга, а и забота о теле, то не стоит нагружать организм едой и напитками, много болтать. Красота и уход за телом не терпят суеты. Регулярное расслабление и ощущение чистоты и легкости в теле отражаются и на лице. Ухаживающая за собой женщина любого возраста чувствует себя более уверенной и привлекательной.

В энциклопедии приводится множество рецептов домашних средств для ухода за телом на основе натуральных продуктов. Их воздействие на кожу наиболее оптимально, а составные компоненты просты и доступны. Можно периодически чередовать различные средства или использовать их комплексно.

Определенные СПА-процедуры помогут в лечении некоторых заболеваний. Ванны с различными добавками эффективны при нарушениях сна, заболеваниях кожи и суставов, улучшают состояние при заболеваниях внутренних органов. Используя средства домашней косметологии и медицины, соблюдайте рекомендации по приготовлению используемых средств и проведению процедур.

Глава 1 СПА



Еще в глубокой древности люди узнали о пользе водных процедур. Они не просто купались, но лечились от серьезных недугов в водных источниках с термальной водой, банях и саунах различной конструкции, обертывались водорослями, а также лежали на теплых прибрежных камнях, согретых лучами солнца. В более поздние времена знатные люди

ездили на воды, причем не только для своего удовольствия, но также по рекомендациям врачей.

В настоящее время СПА-процедура представляет собой целый комплекс различных процессов: это и купание в тех же самых термальных источниках, морях, бассейнах, посещение бань и саун, принятие контрастных душей, а также обмазывание лечебными грязями, обкладывание камнями, массаж. Все это происходит в чарующей атмосфере умиротворения, благодаря специальной музыке и ароматерапии. Современная СПА-процедура является символом релаксации, расслабления и получения истинного удовольствия. Все заботы, тревоги и стрессы покидают человека, а тело ощущает сильнейший приток сил, блаженства и неги. Попробовав ее хоть раз, вы будете стремиться испытать это еще и еще.

Однако говоря о СПА-процедурах, сразу можно сказать, что они недешевы. Не каждый имеет средства для посещения СПА-салона или поездки на СПА-курорт. Но не отчаивайтесь: неплохое по качеству их подобие можно воспроизвести в домашних условиях. Об этом мы и расскажем в этой главе.

Атмосфера СПА-процедуры

Незабываемая атмосфера СПА-процедуры достигается благодаря использованию ароматерапии и специальной релаксирующей музыки. Гармонично сочетаясь друг с другом и собственно процедурой, они практически незаметны, однако благодаря им человек быстро настраивается на успокаивающий лад, полностью погружается в мир СПА.

Очень популярны для проведения СПА-процедур звуки природы (щебетание птиц, журчание воды, шелест леса), спокойная мелодичная электронная или инструментальная музыка.

Ароматические масла, добавляемые во время СПА-сеансов в воду, используемые в аромалампах, расставляемых вокруг места принятия процедур, в зависимости от вида применяемого масла могут как расслаблять и усыплять, так и тонизировать, бодрить. Однако запахи не должны быть навязчивыми и слишком сильными, чтобы не давить на вас ни физически, ни духовно.

При проведении СПА-сеансов нужно проследить за тем, чтобы вам никто не мешал, чтобы не было посторонних звуков вроде соседской дрели за стеной или рева машин за окном, кричащих и постоянно требующих вашего внимания детей, сварливых родственников.

Свет в месте проведения процедуры (а в домашних условиях это обычно ванная комната) должен быть приглушен, чего можно добиться, прикрыв плафон самодельным абажуром либо используя не электрическое освещение, а зажженные свечи.

Ванны

Ванны всегда пользовались большой популярностью у любителей расслабиться, а также у некоторых больных различными заболеваниями благодаря своему уникальному комбинированному воздействию на организм высокой температуры, полезных добавок и, конечно, тяжести воды на человеческое тело. Поэтому принятие ванн с успехом используется для лечения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и малого таза.



Для СПА-процедур обычно делают индифферентные (до 36 °С) или теплые (до 38 °С) ванны, чтобы не замерзнуть и не устать от слишком высокой температуры.

Температура воздуха в помещении, где планируется сеанс, не должна быть ниже + 25 °С. Не стоит принимать ванну во время менструации и сразу после еды.

Ванна перед погружением должна быть подготовлена: влейте в горячую воду полезные для кожи и с приятным запахом добавки. В СПА-сеансах не принято добавлять в ванну химические средства, обычно используют только натуральные, например, эфирные масла или травяные настои, самодельные соляные шарики, а также молоко, мед, духи, соль и др. В воде кожа более восприимчива и лучше поглощает полезные вещества.

Если у вас есть гидромассажная ванна, то эффект от сеанса будет еще сильнее – водяные потоки промассируют ваше тело, окажут воздействие на биологически активные точки.

Также можно делать местные ножные ванночки, которые могут быть направлены не только на устранение усталости, но и на уменьшение потливости, варикозного расширения вен, лечение натоптышей и мозолей.

Длительность приема ванны должна быть не более 20 мин, чтобы вместо расслабления не получить усталость.

На курортах предлагается большой выбор ванн различного типа, например:

- пенистые – человек испытывает приятное массажное воздействие от лопающихся пузырьков пены, образовавшейся при добавлении шампуней, содержащих экстракты трав, цветов или других полезных веществ;
- кислородные – человек испытывает приятное массажное воздействие пузырьков воздуха;
- азотные – тело человека покрывается пузырьками азота, поступающего в воду с помощью специального насоса, воздействие выражается в оттоке крови из периферических сосудов, побледнении кожных покровов;
- углекислые – тело человека покрывается пузырьками углекислого газа, поступающего в воду с помощью специального насоса. Воздействие газа выражается в притоке крови к периферическим сосудам, покраснении кожного покрова;
- сероводородные – тело человека покрывается пузырьками сероводорода, воздействие которого выражается в ускорении заживления кожных покровов, мышц, а также в противовоспалительном действии.

Часто такие ванны проводят непосредственно в термальных источниках, хотя иногда делают и искусственным путем.

Ванна с шампанским для двоих

Требуется: 2 л сухого шампанского.

Приготовление. Налить ванну, влить шампанское.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.
Надеть мягкий теплый махровый халат.



Ванна с вином для влюбленных

Требуется: 1 л молодого красного или белого вина из Италии, Франции или Чили.

Приготовление. Налить ванну, влить слегка подогретое вино.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с медом

Требуется: 100 г жидкого меда.

Приготовление. Налить ванну, добавить разведенный мед.

Применение. Принимать ванну 30–40 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Чайная ванна для двоих

Требуется: 200 мл любого свежесваренного чая, 30 г листьев мяты.

Приготовление. Налить ванну, влить чай, добавить листья мяты.

Применение. Принимать ванну 30–40 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.



Ванна с хвоей на пятилетний юбилей

Требуется: 100 мл натурального жидкого экстракта хвои.

Приготовление. Налить ванну, развести в ней хвойный экстракт.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с лепестками роз на десятилетний юбилей

Требуется: 250 г свежих лепестков роз, 25 мл натурального растительного розового лосьона или масла.

Приготовление. Налить ванну, добавить лепестки, лосьон или масло розы.

Применение. Принимать ванну 30–40 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с молоком для двоих

Требуется: 2 л молока, 150 мл сливок.

Приготовление. Налить ванну, добавить молоко и сливки.

Применение. Принимать ванну 30–40 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с кофе для двоих

Требуется: 3 чашки свежесваренного натурального крепкого кофе.

Приготовление. Налить ванну, влить процеженный кофе.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с гвоздикой при усталости, ослаблении памяти, бессоннице

Требуется: 2 ст. л. цветов гвоздики, 3 капли эфирного масла гвоздики, 200 мл воды.

Приготовление. Цветы залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 30–40 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с геранью при диабете, камнях в почках, депрессии

Требуется: 3 ст. л. листьев герани, 2 капли эфирного масла герани, 400 мл воды.

Приготовление. Листья залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с жасмином при депрессии, апатии, стрессе, ослаблении иммунитета

Требуется: 1 ст. л. цветков жасмина, 4 капли эфирного масла жасмина, 500 мл воды.

Приготовление. Цветки залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с лотосом при вялости, депрессии, нервном расстройстве

Требуется: 2 ст. л. цветов лотоса, 2 капли эфирного масла лотоса, 400 мл воды.

Приготовление. Цветы залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с лавандой при бессоннице, стрессе, невралгии, хронической усталости, неврастении, ревматизме, радикулите, мигрени

Требуется: 3 ст. л. цветков лаванды, 5 капель эфирного масла лаванды, 400 мл воды.

Приготовление. Цветки залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.



Ванна с магнолией при легочных заболеваниях, мигрени, болезнях крови

Требуется: 1 ст. л. цветов магнолии, 1 капля эфирного масла магнолии, 400 мл воды.

Приготовление. Цветы залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с нероли при неврозах, аритмии, ишемической болезни сердца, климаксе, атеросклерозе, заболеваниях эндокринной системы

Требуется: 4 ст. л. цветков нероли, 10 капель эфирного масла апельсина, 400 мл воды.

Приготовление. Цветки залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 40 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.



Ванна с ромашкой при бронхите, ларингите, конъюнктивите, пневмонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, лихорадке, малярии

Требуется: 4 ст. л. сухой ромашки, 5 капель эфирного масла ромашки, 400 мл воды.

Приготовление. Прокипятить ромашку 20 мин на среднем огне, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 40 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с пионом при невралгии, ипохондрии, бессоннице, стрессе

Требуется: 5 ст. л. лепестков пиона, 6 капель эфирного масла пиона, 400 мл воды.

Приготовление. Лепестки залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 40 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с сиренью при артрите, полиартрите, ревматизме

Требуется: 2 ст. л. цветков сирени, 3 капли эфирного масла сирени, 400 мл воды.

Приготовление. Цветки залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с тысячелистником при заболеваниях почек, печени, желудка, аллергии

Требуется: 1 ст. л. листьев тысячелистника, 400 мл воды.

Приготовление. Листья залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в наполненную ванну.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с лимоном от целлюлита и пигментных пятен

Требуется: 9 лимонов, 400 мл воды.

Приготовление. Нарезать лимоны тонкими кружочками и залить подогретой до 70–80 °С минеральной водой. Настоять несколько часов, процедить, добавить в набранную ванну лимонную воду. Остатки плодов завернуть в марлю или бинт и погрузить в воду.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна чайно-медовая от целлюлита

Требуется: 5 пакетиков чая с женьшенем, 4 ст. л. меда, 200 мл кипятка.

Приготовление. Заварить женьшеневый чай, когда настой женьшеня слегка остынет, процедить, растворить в теплой воде мед, добавить полученную жидкость в набранную ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с содой и солью для похудения

Требуется: 100 г морской соли, 30 г пищевой соды.

Приготовление. Налить ванну, растворить в ней соль и соду.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с апельсинами от целлюлита

Требуется: 1 кг апельсинов, 50 мл оливкового масла, 80 г морской соли.

Приготовление. Измельчить мякоть апельсинов в блендере, смешать с маслом и солью. Полученную массу упаковать в мешочек из нескольких слоев марли. Положить импровизированную сумочку с целебным составом под кран и через нее набирать ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с солью и хвоей

Требуется: 100 г морской соли, 30 мл хвойного экстракта.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить соль и экстракт.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.



Ванна с крахмалом от зуда

Требуется: 100 г крахмала, 200 мл теплой воды.

Приготовление. Развести крахмал в воде, добавить в наполненную ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с марганцовокислым калием от раздражения

Требуется: 6 капель 5 %-ного раствора марганцовокислого калия.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить раствор для получения розового оттенка.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с йодидом натрия, бромидом калия

Требуется: 100 г морской соли, 5 г йодида натрия, 10 г бромида калия.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить все ингредиенты.

Применение. Принимать ванну 20 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.



Ванна с эфирными маслами при лишнем весе (1-й вариант)

Требуется: по 3–5 капель эфирного масла грейпфрута, мандарина, муската, сосны, можжевельника, розмарина, лимонника.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить эфирные масла.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с эфирными маслами при лишнем весе (2-й вариант)

Требуется: 5–6 капель эфирного масла можжевельника, по 2 капли эфирных масел кипариса, лимона, апельсина.

Приготовление. Набрать ванну, добавить эфирные масла.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с эфирными маслами от целлюлита (1-й вариант)

Требуется: 5 капель эфирного масла сосны, 4 капли эфирного масла лимона, по 3 капли эфирных масел можжевельника, грейпфрута.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить эфирные масла.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с эфирными маслами от целлюлита (2-й вариант)

Требуется: 5 капель эфирного масла бергамота, 4 капли эфирного масла розмарина, по 3 капли эфирных масел апельсина, мандарина.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить эфирные масла.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с эфирными маслами от целлюлита (3-й вариант)

Требуется: по 5 капель эфирных масел нероли, сандала и лимета.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить эфирные масла.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с эфирными маслами от растяжек

Требуется: по 3–5 капель эфирных масел розмарина, мяты, нероли, ладана, герани, фенхеля, петитгрейна.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить эфирные масла.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с малиной для похудения

Требуется: 700 мл настоя малины, 100 г морской соли, 70 г жидкого меда.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить все ингредиенты.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с папоротником от ревматизма

Требуется: 900 мл отвара папоротника. *Приготовление.* Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с шалфеем от ревматизма

Требуется: 900 мл настоя шалфея.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой в воду.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна со смородиной от ревматизма

Требуется: 900 мл отвара листьев черной смородины.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар в воду.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.



Ванна с валерианой от ревматизма

Требуется: 900 мл настоя корня валерианы.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой в воду.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с клевером от ревматизма

Требуется: 900 мл отвара клевера.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с калиной от ревматизма

Требуется: 900 мл отвара корня калины.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.



Ванна с бузиной от ревматизма

Требуется: 900 мл отвара листьев и корней бузины.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с брусникой от артрита

Требуется: 900 мл отвара листьев и корней брусники.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна травяная успокаивающая

Требуется: по 2 ст. л. соцветий лаванды, тимьяна ползучего, листьев мелиссы, мяты перечной, шалфея лекарственного, розмарина (цветущее растение), 3 л воды.

Приготовление. Растительное сырье залить кипятком, настоять 20–30 мин, наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с липой и мятой от судорог

Требуется: 2 л готового настоя цветов липы сердцевидной, листьев мяты перечной.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна успокаивающая с подсолнухом, аиром, валерианой

Требуется: 2 л готового настоя из подсолнуха (размякшие семена), аира болотного (корневище), валерианы лекарственной (корень).

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с дымянкой, мальвой, мелиссой, чабрецом при депрессии

Требуется: 2 л готового отвара дымянки аптечной, листьев мальвы лесной, листьев мелиссы, соцветий чабреца ползучего.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с лопухом, коровником, ромашкой от зуда

Требуется: 2 л готового настоя лопуха большого (корень), цветов и листьев коровяка, листьев ромашки аптечной.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с сосной и елью от потливости ног

Требуется: 2 л готового настоя сосны лесной (иглы), ели (хвоя и почки).

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с корицей для финансового благополучия

Требуется: 2 палочки корицы, 300 мл воды.

Приготовление. Корицу залить кипятком, настоять 30 мин, настоем вылить в наполненную ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с рутой для душевного благополучия

Требуется: 200 мл настоя руты.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.



Ванна с уксусом от головной боли

Требуется: 150 мл яблочного уксуса.

Приготовление. Наполнить ванну, влить уксус.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с эфирными маслами при гипертонии

Требуется: по 2 капли эфирного масла лаванды, майорана, 1 капля эфирного масла иланг-иланга, 200 мл молока.

Приготовление. Наполнить ванну, влить разведенные в молоке масла.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с горчицей от головной боли при вегето-сосудистой дистонии

Требуется: 5 ст. л. сухой горчицы, 200 мл воды.

Приготовление. Наполнить ванну, влить разведенную горчицу.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с мылом для расслабления

Требуется: 100 г хвойного мыла, 1 л воды.

Приготовление. Мыло измельчить, растворить в горячей воде, вылить в наполненную ванну, вспенить.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.



Ванна с топинамбуром от болей в суставах

Требуется: 900 мл отвара корней и листьев топинамбура.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с петрушкой и корицей для финансового благополучия

Требуется: 200 мл отвара петрушки, 10 г молотой корицы.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар и добавить корицу.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с мятой, ромашкой, апельсином при гипертонии

Требуется: 5 капель эфирного мятного масла, по 2 капли эфирного ромашкового масла, апельсинового масла.

Приготовление. Наполнить ванну, влить масла.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с хреном и тысячелистником

Требуется: 1 корень хрена, 200 г тысячелистника, 3 л воды.

Приготовление. Измельчить хрен и тысячелистник, отварить 10 мин, процедить, влить в наполненную ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с березовой золой от ревматизма

Требуется: 2 ст. л. березовой золы, 200 мл воды.

Приготовление. Наполнить ванну, влить разведенную золу.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна чайно-кофейная для получения эффекта загара

Требуется: по 4 ст. л. сухой заварки зеленого и черного чая, по 1 ч. л. мяты и кофейной гущи, 500 мл кипятка.

Приготовление. Смешать все ингредиенты с водой, настоять 2 ч, влить в наполненную ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с нашатырным спиртом для очищения лица

Требуется: 30 мл нашатырного спирта.

Приготовление. Наполнить ванну, влить спирт.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с глицерином для мягкой и гладкой кожи

Требуется: 50 мл глицерина.

Приготовление. Наполнить ванну, влить глицерин.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с татарником для упругости кожи

Требуется: 400 мл отвара татарника.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с луком и чистотелом от раздражения

Требуется: 1 головка репчатого лука, 100 г корня чистотела, 200 мл воды.

Приготовление. Лук и корень измельчить, отварить 10 мин, процедить, влить отвар в наполненную ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.



Ванна с любистоком при климаксе и кожных заболеваниях

Требуется: 900 мл отвара корней любистока.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с дурнишником обыкновенным при кожных сыпях, аллергии, экземе

Требуется: 200 мл отвара корней дурнишника.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с чертополохом от целлюлита

Требуется: 2 л настоя чертополоха.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.



Ванна с пшеничными отрубями для смягчения кожи

Требуется: 500 мл настоя пшеничных отрубей.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с имбирем от целлюлита

Требуется: 30 г корня имбиря, 1 апельсин, 3 ст. л. настойки эхинацеи, 3 л воды.

Приготовление. Имбирь и апельсин измельчить, настойку развести в воде, добавить все в наполненную ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с сушеницей топяной при геморрое

Требуется: 400 мл отвара всего растения сушеницы.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с дудником лекарственным при ревматизме, подагре, радикулите

Требуется: 500 мл настоя корней дудника.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна со спорышем при артрите, остеохондрозе

Требуется: 200 мл отвара травы спорыша.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с багульником, пустырником при бессоннице

Требуется: 2 л настоя из багульника болотного (трава), пустырника (трава).

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с лабазником шестилепестковым при суставном ревматизме, подагре, радикулите

Требуется: 900 мл отвара корней лабазника.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с лапчаткой гусиной при ожирении, диатезе, климаксе, зобе

Требуется: 900 мл настоя лапчатки.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с папоротником при ревматизме, артрите

Требуется: 100 мл отвара стеблей папоротника. *Приготовление.* Наполнить ванну, влить отвар. *Применение.* Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с баданом при заболевании мочевого пузыря

Требуется: 100 мл отвара корней бадана.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с медуницей лекарственной при фурункулезе, геморрое, выпадении волос

Требуется: 300 мл отвара корней медуницы.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.



Ванна с геранью кроваво-красной при фурункулезе, экземе, витилиго, лишае чешуйчатом

Требуется: 200 мл отвара корней герани.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с цикорием обыкновенным при диатезе, аллергии

Требуется: 400 мл отвара корня цикория.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с осокой при мочекаменной болезни

Требуется: 100 мл отвара травы осоки.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.



Ванна с какао и содой для расслабления и тонизирования кожи

Требуется: 200 г какао-порошка, 100 г пищевой соды, 1 ст. л. лимонной кислоты, 1 л воды.

Приготовление. Размешать какао в воде, смешать с кислотой и содой, вылить в наполненную ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с манжеткой обыкновенной при расстройстве менструального цикла, фурункулезе

Требуется: 100 мл отвара корней манжетки.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с морошкой приземистой при подагре, болезнях мочевого пузыря

Требуется: 600 мл отвара листьев и корней морошки.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с переступнем при ревматоидном артрите, фурункулезе, сахарном диабете

Требуется: 300 мл отвара корней переступня.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с брусникой, чередой, календулой, фиалкой, мать-и-мачехой

Требуется: 3 л отвара душицы обыкновенной, череды трехраздельной, листьев мать-и-мачехи, цветков календулы лекарственной и травы трехцветной фиалки.

Приготовление. Наполнить ванну, влить отвар.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.

Ванна с дягилем при ревматизме, подагре, артрите, радикулите

Требуется: 100 мл настоя корней дягиля.

Приготовление. Наполнить ванну, влить настой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем. Надеть теплый махровый халат.



Ванна с белой или голубой глиной для снятия усталости

Требуется: 500 г белой или голубой глины.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить глину, тщательно размешать.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть мягкий теплый махровый халат.

Ванна с красной глиной для укрепления капилляров

Требуется: 300 г красной глины.

Приготовление. Наполнить ванну, добавить глину, тщательно размешать.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с эфирными маслами

Требуется: по 5 капель эфирных масел чабреца, розмарина, 4 капли эфирного масла лаванды, 3 капли эфирного масла лимона.

Приготовление. Наполнить ванну, влить масла.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Ванна с эфирными маслами и соком лимона

Требуется: 6 капель эфирного масла чабреца, 4 капли эфирного масла розмарина, 20 мл сока лимона.

Приготовление. Наполнить ванну, влить масла и лимонный сок.

Применение. Принимать ванну 30 мин, вытереться мягким махровым полотенцем.

Надеть теплый махровый халат.

Пилинг

После принятия ванны полезно обработать кожу специальными смесями.

Если ваша кожа склонна к шелушению, требуются обтирания из увлажняющих компонентов.

Если вы желаете улучшить тонус кожи, насытить полезными веществами, то сначала проведите пилинг, а затем протрите тело питательной смесью.

Если вы стремитесь избавиться от целлюлита, то после пилинга следует нанести специальные активизирующие деятельность кожных покровов смеси.

Пилинг также способствует избавлению от вросших волос после эпиляции и рубцов от прыщей.

Пилинг с солью

Требуется: по 3 ст. л. сметаны, овсяной муки, по 3 ч. л. мелкой соли, пищевой соды, оливкового масла (или любого растительного).

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с хлопьями и миндальным орехом

Требуется: по 2 ст. л. овсяной муки, измельченных ядер миндального ореха, 1 ч. л. сливок, заварки зеленого чая, 1 капля розового масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты, настоять 20 мин.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с цитрусовыми корками

Требуется: 30 г измельченных цитрусовых корок, 100 мл йогурта.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с кофе

Требуется: по 20 г кофейной гущи, сливок.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с сахаром

Требуется: 5 ст. л. сахара, 4 ст. л. любого растительного масла, 3 ст. л. молотого кофе.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Пилинг с маслом виноградной косточки

Требуется: 3–4 ст. л. масла виноградной косточки, 2 ст. л. морской соли, 1 ст. л. молотого кофе.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с солью и маслом

Требуется: 3–4 ст. л. морской соли, 70 мл оливкового масла.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с маслом

Требуется: 5 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. жидкого меда.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Пилинг с абрикосовым маслом

Требуется: 4 ст. л. мелкого коричневого сахара, 2 ст. л. пищевой соды, 1 ст. л. абрикосового масла, 3–5 капель эфирного масла сандала.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с грецким орехом

Требуется: 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 40 г кофейной гущи.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с творогом

Требуется: 150 г сливочного творога, 4 ст. л. морской крупной соли.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с красным перцем

Требуется: 100 г засахаренного меда, 1 ст. л. крупно молотого мускатного ореха, 1 ч. л. красного жгучего перца.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с лимонной цедрой

Требуется: по 2 ст. л. измельченной лимонной цедры, йогурта, 1 ст. л. овсяных

хлопьев, 0,5 ч. л. оливкового масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с маслом какао

Требуется: 20 г масла какао, 50 г коричневого сахара, 1 ст. л. жидкого меда, 5 капель масляного витамина Е.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с кокосовой стружкой

Требуется: 50 г кокосовой стружки, 100 г натурального йогурта или сметаны 1 ст. л. сахарного песка.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с кунжутным маслом

Требуется: 50 г кофейной гущи, по 1 ст. л. сахара, мелкой соли, 1 ч. л. кунжутного масла, 0,5 ч. л. корицы.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с куркумой

Требуется: 100 г коричневого сахара, 60 мл оливкового масла, 1 ч. л. куркумы, 2–3 капли эфирных масел цитрусовых (апельсин, мандарин, лимон).

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с медом и корицей

Требуется: 4 ст. л. жидкого меда, 2 ст. л. молотой корицы.

Приготовление. Смешать ингредиенты. *Применение.* Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Пилинг с медом и куркумой

Требуется: 100 г жидкого меда, 3 ст. л. самой мелкой соли, 1 ч. л. куркумы.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с кокосовым маслом

Требуется: 100 г коричневого сахара, по 2 ст. л. кокосового масла, сливок, 10 капель эфирного масла лимона, 1 ч. л. розового масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с солью и черным перцем

Требуется: по 5 ст. л. соли, корицы, черного молотого перца, оливкового масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Пилинг с кофе и солью

Требуется: по 4 ст. л. молотого кофе, мелкой морской соли, 8 ст. л. геля для душа.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с грейпфрутом

Требуется: 1 грейпфрут, измельченный вместе с кожурой в блендере в кашу, 5 ст. л. морской соли, 1 ст. л. кунжутного или оливкового масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с голубой глиной

Требуется: 70 г сухой морской капусты, 50 г жидкого меда, по 2 ст. л. сухого молока или сливок, голубой глины, масла жожоба.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с ягодой

Требуется: 100 г клубники, малины или крыжовника, 2 ст. л. оливкового или кунжутного масла, 1 ст. л. жидкого меда.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с соком алоэ

Требуется: по 5 ст. л. кукурузной муки, сока алоэ.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с ананасом

Требуется: 100 г ананаса, 3 ст. л. сахара, по 1 ст. л. растительного масла, жидкого меда.

Приготовление. Измельчит ананас в блендере, смешать с другими ингредиентами.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с бананами

Требуется: 2 средних банана, 3 ст. л. крупной поваренной соли.

Приготовление. Бананы размять, смешать с солью.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с хлопьями и алоэ

Требуется: по 2 ст. л. овсяных хлопьев среднего помола, сока алоэ, 2 ч. л. коричневого сахара, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Пилинг с клюквой

Требуется: 150 г свежих ягод клюквы, 2 ст. л. мелко молотых овсяных хлопьев, по 1 ст. л. растительного масла, сахара, 3–4 капли эфирного масла лимона.

Приготовление. Клюкву измельчить в блендере в пюре, смешать с другими ингредиентами.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маски

Многие считают, что маски можно делать только на лице, однако тело также нуждается в такой заботе, особенно наиболее волнующие его места, такие, как бедра, зона декольте, локти, ступни.

В СПА-сеансах часто применяют грязевые и водорослевые маски как наиболее приближенные по своему происхождению к морю. Однако можно использовать и другие компоненты, особенно если вы проводите СПА-сеанс дома самостоятельно.

Маска с кофе

Требуется: 1 ст. л. молотого кофе, 2 ст. л. сливок, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с кофе и корицей

Требуется: 1–2 ст. л. кофейной гущи, по 0,5 ч. л. пищевой соли, сахара, 0,25 ч. л. молотой корицы, 2 ст. л. оливкового масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с кофе и яблоками

Требуется: 3 ст. л. молотого кофе, 3 средних яблока.

Приготовление. Измельчить в блендере яблоки в кашу, смешать с кофе.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с глиной и корицей

Требуется: 100 г любой глины, 3 ст. л. корицы, 3 капли эфирного масла апельсина, 50 мл воды.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с какао

Требуется: 200 г какао-порошка, 100 мл воды.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с розовой глиной

Требуется: 300 г розовой глины, 2 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. молока.

Приготовление. Молоко немного нагреть, соединить с глиной и медом, размешать до однородной консистенции.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Маска с глиной

Требуется: 150 г голубой или белой глины, 50 г жидкого меда, 30 мл воды.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с желтками и медом

Требуется: 2 желтка, 2 ст. л. жидкого меда.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через

10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с авокадо и бананом

Требуется: по 1 авокадо, банану, по 100 г сливок, сливочного масла, 1 капля эфирного масла розы.

Приготовление. Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы, добавить эфирное масло.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Маска с дрожжами

Требуется: 15 г сухих пивных дрожжей, по 4 ч. л. жидкого меда, сливок.

Приготовление. Сухие дрожжи развести в сливках. Когда дрожжи подойдут, смешать их с медом и дать настояться 20 мин.

Применение. Нанести смесь на кожу живота массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с кремом и виноградным соком

Требуется: 5 ст. л. виноградного сока, 2 ч. л. любого дневного крема, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с помидорами

Требуется: 2 помидора, 4 ст. л. йогурта.

Приготовление. Измельчить помидоры в блендере до однородной массы, смешать с йогуртом.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с глицерином и бурой

Требуется: 4 ст. л. глицерина, по 2 ст. л. жидкого меда, коньяка (можно заменить водкой), 0,15 ч. л. порошка буры.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на участки тела с целлюлитом массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с белым вином

Требуется: по 3 ст. л. сухого белого вина или шампанского, оливкового масла, по 1 апельсину, банану, 100 г овсяных хлопьев.

Приготовление. Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с дыней и яблоками

Требуется: 200 г мякоти дыни, 2 яблока.

Приготовление. Измельчить дыню и яблоки в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу шеи массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с тимолом

Требуется: 50 г тертого миндаля или миндальных отрубей, 1 г тимола, 1 желток, 1,5 ч. л. глицерина, 4 капли камфорного спирта.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с ананасом

Требуется: 300 г мякоти ананаса, 200 мл молока.

Приготовление. Смешать ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Маска с тыквой

Требуется: 500 г мякоти тыквы.

Приготовление. Измельчить в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с кактусом

Требуется: 8 листьев кактуса опунции.

Приготовление. Измельчить листья в блендере до однородной массы, поставить в холодильник на 15 мин.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с соком редьки

Требуется: по 5 ст. л. жидкого меда, сока черной редьки.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с огурцами

Требуется: 2 огурца, по 1 ст. л. глицерина, розовой воды.

Приготовление. Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Маска с картофелем

Требуется: по 100 г отварного картофеля, сметаны (можно заменить теплым молоком), 50 мл сока лимона или огурца.

Приготовление. Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с яблоками

Требуется: 400 г яблок.

Приготовление. Из яблок удалить сердцевину, измельчить в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска со сметаной

Требуется: 3 ст. л. сметаны, 2 капли розового масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с фруктами и ягодами

Требуется: по 100 г малины, клубники, вишни, сливы без косточек.

Приготовление. Измельчить фрукты и ягоды в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с медом

Требуется: 150 г меда.

Приготовление. Растопить мед на водяной бане.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через

10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с медом и водой

Требуется: 50 г жидкого меда, 200 мл воды.

Приготовление. Развести мед в воде.

Применение. Смазать смесью эпилированную кожу, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с медом и виноградным соком

Требуется: 5 ст. л. свежавыжатого виноградного сока, 1 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с медом и яичными желтками

Требуется: 4 ст. л. меда, 4 яичных желтка, 5 г молотой корицы.

Приготовление. Взбитые желтки соединить с медом и корицей.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска с медом и творогом

Требуется: 200 г жидкого липового меда, по 1 ст. л. творога, сметаны.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Маска с творогом

Требуется: по 4 ст. л. творога, питательного крема.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с маслами

Требуется: 50 мл кунжутного масла, по 15 мл миндального и оливкового масел.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с яйцами

Требуется: 4 яйца, 8 ч. л. оливкового масла.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.



Маска с кабачком и тыквой

Требуется: по 200 г мякоти кабачка, тыквы.

Приготовление. Измельчить кабачок и тыкву в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Маска с овощами

Требуется: по 200 г огурцов, помидоров, сырого картофеля.

Приготовление. Измельчить овощи в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем, смазать тело питательным кремом.

Натуральная маска

Требуется: по 1 банану и авокадо, 100 г клубники, 80 г сливочного масла, 100 мл сливок, 1 капля эфирного масла розы.

Приготовление. Банан, авокадо, клубнику, сливочное масло размять, смешать со сливками и маслом розы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10–15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска из кокоса

Требуется: 250 г кокосовой стружки, 4 ст. л. нежирного йогурта, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 10 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска для тела «Глина и ламинария»

Требуется: 150 г глины, 3 ст. л. сушеной ламинарии, 3 капли эфирного масла лимона.

Приготовление. Все перемешать, добавить эфирное масло.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 40 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска с йогуртом и апельсиновым соком

Требуется: 200 мл натурального йогурта, 50 мл сока.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 20 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска с морковью

Требуется: по 1 моркови, яичному желтку, 2 ст. л. картофельного крахмала.

Приготовление. Натертую на мелкой терке морковь соединить с крахмалом и взбитым желтком, перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 20 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Медовая маска с молоком (сметаной)

Требуется: 3 ч. л. меда, 200 мл молока или жирной сметаны.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска мятная

Требуется: 200 г сухих листьев мяты перечной, 50 мл воды.

Приготовление. Мятю растереть в порошок и залить водой, перемешать до состояния кашицы.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска крахмально-томатная

Требуется: 1 помидор, 1 ст. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. любого растительного масла.

Приготовление. Натертый на мелкой терке помидор соединить с крахмалом и маслом, перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.



Кислородная маска

Требуется: 300 г натертой тыквы, 1 яичный белок.

Приготовление. Яичный белок взбить и соединить с тыквой.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 5 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска из темного шоколада

Требуется: 200 г темного шоколада, 2–3 ч. л. оливкового масла.

Приготовление. На водяной бане растопить шоколад, добавить масло, перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска из картофеля со сметаной

Требуется: 400 г теплого картофельного пюре, 1 ст. л. жирной сметаны, 2 ч. л. оливкового масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 5 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.



Маска из геля алоэ вера

Требуется: 20 мл геля алоэ вера, 200 мл жидкого йогурта, 2 капли любого эфирного масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска из черного шоколада с фруктовой мякотью

Требуется: 200 г растопленного черного шоколада, 50 г фруктовой мякоти (киви, арбуз, дыня).

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 20 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска из клубники и меда

Требуется: 400 г клубники, 1 ст. л. миндального масла, 4 ч. л. меда.

Приготовление. Клубнику размять, добавить мед, масло и перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 20 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска из петрушки и меда

Требуется: 200 мл отвара зелени петрушки, 1 ст. л. меда, 1 яичный желток.

Приготовление. Смешать взбитый желток с отваром и медом.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 15 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Освежающая маска со свеклой

Требуется: 1 небольшая свекла, 1 яичный желток, 1 ч. л. сметаны.

Приготовление. Натертую на мелкой терке свеклу соединить со взбитым желтком и сметаной.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 25 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска из листьев салата

Требуется: 3 ст. л. измельченных листьев салата, 1 ст. л. жирной сметаны, 2 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 20 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Маска-тоник

Требуется: 3 ст. л. кислого молока, по 1 ст. л. глины и томатного сока.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 20 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Тонизирующая маска из белой глины, белков и банана

Требуется: 20 г глины, 2 яичных белка, 1 банан.

Приготовление. Банан растереть в кашицу, смешать с остальными ингредиентами.

Применение. Нанести смесь на кожу тела массирующими движениями, смыть через 20 мин теплой водой, вытереть мягким полотенцем.

Обертывания

Обертывания обычно применяют в качестве антицеллюлитного средства или профилактического средства при варикозном расширении вен.

Для обертывания нужно приготовить специальную смесь и большую полиэтиленовую пленку.

Обертывание с агар-агаром

Требуется: 2 ст. л. агар-агара, 40 капель камфорного масла, 2 яичных желтка.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь и обернуть тело полиэтиленовой пленкой. Через 30 мин принять душ.

Обертывание с медом и эфирными маслами

Требуется: 2–3 ст. л. жидкого меда, по 2–3 капли лимонного и апельсинового эфирного масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с маслами

Требуется: 20 мл миндального или оливкового масла, по 3 капли эфирных масел лимона, лаванды, можжевельника.

Приготовление. Смешать масла, подогреть на водяной бане до приемлемой температуры.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с грязью

Требуется: 1 небольшая пачка лечебной грязи, 100 мл воды.

Приготовление. Смешать грязь с водой до сметанообразной массы.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой

водой. Нанести питательный крем.



Обертывание с зеленым чаем

Требуется: 3 ст. л. сухого зеленого чая, 2–3 капли эфирного масла апельсина, 100 мл горячей воды.

Приготовление. Залить чай кипятком, настоять 20 мин, добавить эфирное масло.

Применение. Нанести массирующими движениями смесь на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с водорослями

Требуется: 2–4 ст. л. ламинарии или фукуса, 400 мл горячей воды.

Приготовление. Залить водоросли водой, настоять 30 мин.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с глиной и корицей

Требуется: 1 небольшая упаковка косметической глины, 0,5 маленькой пачки молотой корицы, 80 мл воды.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с горчицей и сахаром

Требуется: 2 ст. л. сухой горчицы, 2 ч. л. сахара, по 0,5 ч. л. соли, винного уксуса.

Приготовление. Смешать все ингредиенты до однородной массы.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с какао

Требуется: 200 г какао-порошка, 500 мл горячей воды.

Приготовление. Залить какао водой, перемешать до получения кашицы.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с черным и красным перцем

Требуется: по 2 ч. л. молотого черного перца, соли, молотого черного кофе, 1 ч. л. молотого красного горького перца.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с красным перцем и корицей

Требуется: 2 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. молотого горького красного перца, 2 ст. л. растительного или оливкового масла, 5–7 капель эфирного масла цитрусовых.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с горчицей и медом

Требуется: по 2 ст. л. горчичного порошка, жидкого меда.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с шоколадом

Требуется: 1 плитка горького шоколада, 50 мл молока.

Приготовление. Шоколад растопить на водяной бане, смешать с горячим молоком, немного остудить смесь до приемлемой температуры.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.



Обертывание с уксусом

Требуется: по 50 мл яблочного уксуса, воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Смазать чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с водорослями

Требуется: 200 г водорослей.

Приготовление. Водоросли разделить на полоски.

Применение. Полосками обернуть чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с яблоками и грушей

Требуется: по 2 яблока, груши, 40 г молочка для тела.

Приготовление. У фруктов удалить сердцевину, измельчить в блендере до однородной массы, смешать с молочком.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.



Обертывание с медом и йогуртом

Требуется: 8 ст. л. меда, 4 ст. л. йогурта.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь массажными движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с уксусом, медом, мукой

Требуется: 30 мл яблочного уксуса, 30 г жидкого меда, 50 г овсяной муки.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с кремом и мазью

Требуется: 2 ст. л. молотого кофе, по 1 ст. л. оливкового масла, любого дешевого ланолинового или спермацетового крема, 1 ч. л. разогревающей мази от ушибов и растяжений.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с овощами

Требуется: по 100 г помидоров, огурцов, кабачка.

Приготовление. Кабачок очистить от кожуры, измельчить в блендере вместе с другими ингредиентами до однородной массы.

Применение. Нанести смесь массажными движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с медом и молоком

Требуется: 6 ст. л. жидкого меда, 3 ст. л. молока.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с чайным грибом

Требуется: 200 г чайного гриба.

Приготовление. Разделить на пласты и полоски.

Применение. Полосками обернуть чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с тыквой и морковью

Требуется: по 200 г мякоти тыквы, моркови.

Приготовление. Измельчить в блендере тыкву и морковь до однородной массы.

Применение. Нанести смесь массажными движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Кофейное обертывание

Требуется: 50 г молотого кофе, 2 таблетки кофеина, 200 мл молока, 3 ст. л. глины, эфирное масло апельсина.

Приготовление. Разведенную до состояния сметаны глину подогреть и соединить с кофеином. Молотый кофе развести в теплом молоке, перемешать. Соединить все ингредиенты, добавить эфирное масло.

Применение. Нанести смесь и обернуть тело полиэтиленовой пленкой. Надеть теплую одежду. Через 30 мин принять душ.



Обертывание с ягодами

Требуется: по 100 г вишни, черешни, сливы без косточек.

Приготовление. Измельчить ягоды в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь массажными движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой.

Нанести питательный крем.

Медово-йогуртовое обертывание

Требуется: 400 мл йогурта, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь и обернуть тело полиэтиленовой пленкой. Надеть теплую одежду. Через 30 мин принять душ.

Обертывание с малиной, клубникой

Требуется: по 100 г малины, клубники, любой смородины.

Приготовление. Измельчить ягоды в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Кофейно-глиняное обертывание против целлюлита

Требуется: 5 ст. л. молотого кофе, 3 ст. л. глины (голубой или черной), 1,5 ч. л. корицы, 3 капли эфирного масла грейпфрута.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь и обернуть тело полиэтиленовой пленкой. Надеть теплую одежду. Через 20 мин принять душ.



Масляное обертывание

Требуется: по 5 мл масла ростков пшеницы, лесного ореха, оливкового масла, масла жожоба, по 2 капли масел лаванды, лимона и можжевельника.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь и обернуть тело полиэтиленовой пленкой. Надеть теплую одежду и активно подвигаться. Затем принять душ.

Обертывание с голубикой

Требуется: по 100 г голубики, черники, рябины.

Приготовление. Измельчить ягоды в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Ледяное обертывание

Требуется: 150 г водорослей, 20 г геля из экстракта морских водорослей, 15 г камфоры, 1 г ментола.

Приготовление. Смешать все ингредиенты, водоросли оставить.

Применение. Нанести смесь на тело, выложить водоросли и обернуть полиэтиленовой пленкой. Через 15 мин принять душ.

Обертывание с цветками липы

Требуется: 3 ст. л. засушенных цветков липы, 1 л кипятка.

Приготовление. Цветки липы залить кипятком и настоять в течение часа.

Применение. Хлопчатобумажную рубашку положить в емкость с настоем на 15 мин, отжать и надеть.

Обертывание с водкой и перцем

Требуется: по 3 ч. л. черного перца, молотого кофе, 2 ч. л. красного перца, 1 ч. л. соли, 70 мл водки.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь и обернуть тело полиэтиленовой пленкой. Через 15 мин принять душ.

Обертывание с уксусом для ступней

Требуется: по 100 мл столового уксуса, воды.

Приготовление. Смешать уксус с водой, смочить в полученной жидкости носки.

Применение. Надеть вечером перед сном мокрые носки, сверху полиэтиленовые пакеты, затем еще одни носки. Утром снять носки, сполоснуть ноги теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с паприкой

Требуется: 60 г молотого кофе, 1,5 ч. л. паприки, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь и обернуть тело полиэтиленовой пленкой. Через 15 мин принять душ.

Обертывание с ежевикой

Требуется: по 100 г ежевики, малины, крыжовника.

Приготовление. Измельчить в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести смесь массирующими движениями на чистую кожу тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, закутаться в теплое одеяло, через 30 мин смыть теплой водой. Нанести питательный крем.

Обертывание с уксусом для ног

Требуется: по 100 мл столового уксуса, воды.

Приготовление. Смешать жидкости, смочить полоски льняной ткани.

Применение. Обернуть вечером перед сном ноги мокрой тканью, сверху полиэтиленовой пленкой, затем надеть теплые штаны. Утром снять ткань, сполоснуть ноги теплой водой. Нанести питательный крем.

СПА-массаж

Массаж в СПА-сеансе занимает одну из самых заметных ролей, и здесь он направлен на максимальное расслабление тела и нормализацию психологического настроения. Он может быть классическим, национальным (например, тибетский, тайский, шиацу, багуа) либо комбинированным. Широко используются самые экзотические методики с воздействием на акупунктурные точки, аюрведические, с использованием различных ароматных смесей (например масляных, медовых, основанных на настоях трав и т. п.).

Классический ручной массаж – массаж с традиционными приемами и техникой, в ходе которого производят растирание, разминание и поглаживание.

Аппаратный массаж – массаж с применением различных устройств, бывает вакуумный (подтягивает кожу, усиливает кровоток, часто применяется в антицеллюлитных программах) и вибрационный (тонизирует, снимает усталость и разбитость).

Шиациу – традиционный японский массаж, главной особенностью проведения которого

является использование преимущественно пальцев, которыми производятся надавливания на биологически активные точки. Также шиацу знаменит тем, что массажист в процессе сеанса находит на теле пациента некоторые жесткости, неровности, по ним диагностирует и сразу же лечит болезнь. Однако на такое способны лишь профессионалы высшего класса.

...

Массаж ног можно проводить как самостоятельную процедуру, но в СПА-сеансе он часто является дополнительной. Очень эффективно снимает психологическое напряжение, задействует акупунктурные точки на стопах, а также укрепляет мышцы стоп, что является хорошей профилактикой при плоскостопии.

Тайский массаж – традиционный тайский массаж, основанный на воздействии на акупунктурные точки, в ходе которого массажист использует ладони, большие пальцы рук, запястья, локти, колени и ступни.

Испанский массаж – массаж, имеющий достаточно оригинальную технику проведения, при котором движения массажиста очень плавные, пластичные, глубокие, безболезненные, не повторяющиеся.

Стоунтерапия – процедура, для проведения которой используют гладкие простые и полудрагоценные камни (например, морская галька, песчаник, мрамор, гранит, яшма, вулканические камни, также в продаже имеются целые наборы камней для стоунтерапии различного происхождения).

Сеанс происходит следующим образом:

- тело смазывают ароматическими маслами (рис. 1);



Рисунок 1. Нанесение ароматического масла

- нагретые выше температуры тела камни (обычно до 40 °С) укладывают на биологически активные точки тела (рис. 2). Для нагревания можно использовать духовой шкаф либо специальный нагреватель для камней, а в жару – солнце;

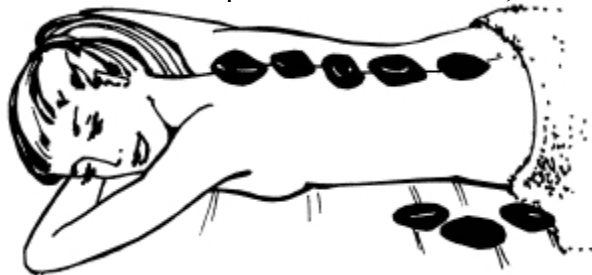


Рисунок 2. Расположение камней на теле

- передвижением камней делают массаж (рис. 3).



Рисунок 3. Массаж камнями

Если эффект от сеанса планируется бодрящий, то эфирные масла выбирают тонизирующие (например, цитрусовых, базилика, гвоздики, имбиря, корицы, мускатное, мяты, розмарина или шалфея), а массаж выполняют быстрыми движениями. Если эффект должен быть успокаивающий – масла расслабляющие (например, душицы, мирры, ладана, валерианы, жасмина), а массаж выполняют медленными движениями.

Массаж спины собственными силами делать затруднительно и утомительно, а вот массаж конечностей – вполне возможно:

- руки от плеча до кистей обмазать ароматическими маслами и легкими движениями массировать маленькими горячими камнями;
- налить в широкий тазик горячей воды, положить камни разного размера, добавить травяные настои или свежие травяные побеги, несколько капель аромамасел, опустить в него ноги и проводить ступнями по камням, осуществляя массирующие движения.

Тепловое и ароматерапевтическое воздействие таких сеансов очевидно: приток крови к обрабатываемым местам увеличивается, благодаря чему клетки получают повышенное количество кислорода, активизируют свою деятельность, что благотворно сказывается как на общем состоянии человека, так и местном (например, снижаются мышечные боли).

...

Биологически активные точки соответствуют акупунктурным, т. е. эту процедуру можно считать заменой древней практики иглоукалывания. Самые распространенные биологически активные точки, на которые воздействуют массажем горячими камнями – крестец (при радикулите, остеохондрозе и заболеваниях органов малого таза) и верхняя часть спины (при простудах). Однако проводить именно лечебный сеанс стоунтерапии должен специалист, чтобы не было ухудшения состояния.

Рекомендуемая длительность сеанса стоунтерапии в домашних условиях составляет от 10 до 20 мин, а в специальных салонах – от 45 мин до 1,5 ч, в зависимости от степени привыкания, а частота проведения – 1 раз в неделю. Особенно важно ее делать регулярно, если терапия проводится не только для наслаждения, но и как дополнительное лечебное средство.

Если вы решили заняться дома самомассажем, то специфические методики без специальных знаний вам будут недоступны. Однако вы можете проводить простые поглаживания различных участков тела.

Парафинотерапия

Парафинотерапия применяется для омоложения и увлажнения различных участков тела. Под парафиновой пленкой кожа нагревается, кровоток усиливается. Благодаря своей

высокой теплоемкости, парафин нагревает участок тела, вследствие чего получается эффект сауны. После остывания парафин уменьшается в размерах, что повышает упругость и влажность кожи.

В домашних условиях эту процедуру делают с помощью косметического парафина, который бывает простым или с добавлением эфирных масел или экстрактов растений.

...

На одну процедуру парафинотерапии кистей рук или ступней ног обычно требуется не более 500 г парафина. Это одноразовый продукт, т. е. перетапливать его и наносить повторно нельзя.

Необходимое количество парафина можно растопить в микроволновой печи, духовом шкафу, на водяной бане либо используя специальные нагревательные устройства для парафинотерапии.

Процедура парафинотерапии состоит из следующих этапов:

- вымыть участки тела, на которые будет нанесен парафин;
- смазать участки тела кремом;
- окунуть или обмазать участки тела расплавленным парафином (рис. 4);



Рисунок 4. Парафинотерапия. Этап 3

- сверху обернуть их полиэтиленом (если процедуре подвергаются руки, то можно



просто надеть полиэтиленовые перчатки) (рис. 5);

Рисунок 5. Парафинотерапия. Этап 4

- укрыть толстым полотенцем и держать около 20 мин (рис. 6);



Рисунок 6. Парафинотерапия. Этап 5

• снять полотенце, полиэтилен, парафин. **Парафиновая ванночка для рук** *Требуется:* 1 пакет парафина.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кисти в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вытащить руки на 10 с и снова погрузить в парафиновую ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на руках не образуется толстый слой парафина. Надеть на руки полиэтиленовый мешочек, а сверху махровые рукавицы. Оставить парафин на руках на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая ванночка для ногтей *Требуется:* 0,25 пакета парафина.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кончики пальцев в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вытащить пальцы на 5 с и снова погрузить в парафиновую ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на ногтях не образуется толстый слой парафина. Надеть на руки полиэтиленовый мешочек, сверху махровую рукавицу. Оставить парафин на ногтях на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновое обертывание для живота и бедер *Требуется:* 2 пакета парафина.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане.

Применение. Очистить проблемные участки кожи маской или скрабом, нанести на них питательный крем. Нанести на обработанные участки парафин. Затем нанести еще один слой, процедуру повторить несколько раз, пока не образуется толстый слой парафина. Обернуть участки полиэтиленовой пленкой, надеть теплые шорты, лечь под теплое одеяло. Через 20 мин удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая ванночка для ног *Требуется:* 2 пакета парафина.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане.

Применение. Кожу ног очистить маской или скрабом, нанести защитный крем. Нанести парафин на кожу ног и подержать несколько секунд. Затем нанести еще один слой парафина. Повторить процедуру несколько раз, пока на коже не образуется толстый слой парафина. Обернуть ноги полиэтиленовым мешочком, надеть махровые носки. Оставить парафин на ногах на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая маска для области декольте *Требуется:* 0,25 пакета парафина.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане.

Применение. Область декольте очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Нанести один слой парафина, положить марлевую салфетку. Затем нанести еще несколько слоев, пока на коже не образуется толстый слой парафина. Укрыть сверху

полиэтиленовым мешочком, затем махровым полотенцем. Оставить парафиновую маску на коже на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая маска для проблемных мест *Требуется:* 1 пакет парафина.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане, смочить несколько марлевых салфеток.

Применение. Кожу очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Положить пропитанные салфетки. Обернуть кожу полиэтиленовым мешочком, сверху махровым полотенцем. Оставить парафиновую маску на коже на 25–30 мин, после чего удалить салфетки, подцепив их края ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая лепешка для лечения желудка *Требуется:* 1 пакет парафина.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане, остудить, сделать лепешку.

Применение. На область желудка положить лепешку. Сверху положить полиэтиленовый мешочек, затем махровое полотенце. Оставить парафиновую лепешку на 20 мин, после чего удалить парафин, подцепив краешек лепешки ногтем. Нанести питательный крем.



Парафиновая ванночка для рук с эфирным маслом *Требуется:* 1 пакет парафина, 5 капель любого эфирного масла.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане, смешать с эфирным маслом.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кисти в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вытащить руки на 10 с и снова погрузить в парафиновую ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на руках не образуется толстый слой парафина. Надеть на руку полиэтиленовый мешочек, затем махровые рукавицы. Оставить парафиновую маску на руках на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая ванночка для ног с эфирным маслом *Требуется:* 1 пакет парафина, 4 капли эфирного масла лаванды.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане, смешать с эфирным маслом.

Применение. Кожу ног очистить маской или скрабом, нанести защитный крем. Нанести парафин на кожу ног и подержать несколько секунд. Затем нанести еще один слой. Повторить процедуру несколько раз, пока на коже не образуется толстый слой парафина. Обернуть ноги полиэтиленовым мешочком, надеть махровые носки. Оставить парафин на ногах на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести

питательный крем.



Парафиновая ванночка для рук с медом *Требуется:* 50 г парафина, 30 г жидкого меда.

Приготовление. Растопить на водяной бане парафин, смешать с медом.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кисти в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вытащить руку на 10 с и снова погрузить в ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на руках не образуется толстый слой парафина. Надеть на руки полиэтиленовый мешочек, затем махровые рукавицы. Оставить парафиновую маску на руках на 25–30 мин, после чего мягко удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая ванночка для ногтей с соком алоэ *Требуется:* 0,25 пакета парафина, 20 мл сока алоэ.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане, смешать с соком алоэ.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кончики пальцев в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вытащить пальцы на 5 с и снова погрузить в ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на ногтях не образуется толстый слой парафина. Надеть на руки полиэтиленовый мешочек, затем махровые рукавицы. Оставить парафин на ногтях на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая ванночка для рук с пчелиным воском *Требуется:* 100 г косметического парафина, 10 г пчелиного воска, 40 мл растительного (оливкового) масла.

Приготовление. Растопить на водяной бане парафин и воск, смешать с маслом.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кисти в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вытащить руки на 10 с и снова погрузить в ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на руках не образуется толстый слой парафина. Надеть на руку полиэтиленовый мешочек, затем махровые рукавицы. Оставить парафиновую маску на руках на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая ванночка для рук с минеральным маслом *Требуется:* 50 г парафина, 10 мл минерального масла.

Приготовление. Растопить на водяной бане парафин, смешать с маслом.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кисти в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вынуть руку на 10 с и снова погрузить в ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на руках не

образуется толстый слой парафина. Надеть на руки полиэтиленовый мешочек, затем махровые рукавицы. Оставить парафиновую маску на 25–30 мин, после чего мягко удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая ванночка для рук с маслом какао *Требуется:* 50 г парафина, 20 мл растительного масла (миндального или оливкового), 10 г масла какао.

Приготовление. Растопить на водяной бане парафин и масло какао, смешать с растительным маслом.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кисти в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вытащить руку на 10 с и снова погрузить в ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на руках не образуется толстый слой парафина. Надеть на руку полиэтиленовый мешочек, затем махровые рукавицы. Оставить парафиновую маску на руках на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.



Парафиновая ванночка для ногтей с облепиховым маслом *Требуется:* 0,25 пакет парафина, 30 мл облепихового масла.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане, смешать с маслом.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кончики пальцев в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вытащить пальцы на 5 с и снова погрузить в ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на ногтях не образуется толстый слой парафина. Надеть на руки полиэтиленовый мешочек, затем махровые рукавицы. Оставить парафин на ногтях на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновое обертывание с грязью для живота и бедер *Требуется:* по 1 пакету парафина, косметической грязи.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане, смешать с косметической грязью.

Применение. Очистить проблемные участки кожи маской или скрабом, смазать питательным кремом. Нанести на обработанные участки смесь. Затем нанести еще один слой, процедуру повторить несколько раз, пока не образуется толстый слой смеси. Обернуть участки полиэтиленовой пленкой, надеть теплые шорты, лечь под теплое одеяло. Через 20 мин удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.



Парафиновая ванночка для рук с ланолином *Требуется:* 50 г парафина, 20 г белого воска, по 5 г спермацета, ланолина.

Приготовление. Растопить на водяной бане парафин и воск, смешать с другими ингредиентами.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кисти в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вынуть руку на 10 с и снова погрузить в ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на руках не образуется толстый слой парафина. Надеть на руки полиэтиленовый мешочек, затем махровые рукавицы. Оставить парафиновую маску на руках на 25–30 мин, после чего мягко удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновое обертывание с озокеритом для ног *Требуется:* 1 пакет парафина, 2 пакета озокерита, 1 ст. л. вазелина.

Приготовление. Растопить парафин и озокерит на водяной бане, смешать с вазелином.

Применение. Смесь немного остудить, разделить на 2 равные части. Каждую часть раскатать в длинные полоски. Кожу ног очистить маской или скрабом, нанести защитный крем. Полученными полосками обернуть ноги, накрыть полиэтиленовым мешочком, надеть махровые носки. Оставить парафин на ногах на 25–30 мин, после чего удалить парафин, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая ванночка для ногтей с маслом жожоба *Требуется:* 0,25 пакета парафина, 5 г масла жожоба, 3 капли эфирного масла кедрового ореха.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане, смешать с маслами.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кончики пальцев в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вынуть пальцы на 5 с и снова погрузить в ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на ногтях не образуется толстый слой парафина. Надеть на руки полиэтиленовый мешочек, затем махровые рукавицы. Оставить парафин на ногтях на 25–30 мин, после чего удалить, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Парафиновая ванночка для ногтей с эфирными маслами *Требуется:* 0,25 пакета парафина, по 3 капли эфирного масла розы, лимона, апельсина.

Приготовление. Растопить парафин на водяной бане, смешать с маслами.

Применение. Руки очистить маской или скрабом, нанести питательный крем. Опустить кончики пальцев в емкость с парафином и подержать несколько секунд. Затем вытащить пальцы на 5 с и снова погрузить в ванночку. Повторить процедуру несколько раз, пока на ногтях не образуется толстый слой парафина. Надеть на руки полиэтиленовый мешочек,

затем махровые рукавицы. Оставить парафин на ногтях на 25–30 мин, после чего удалить, подцепив его краешек ногтем. Нанести питательный крем.

Сауна и баня

В сауне и бане горячий воздух открывает поры кожи, токсины и шлаки выводятся наружу, а легкие наполняются горячим воздухом с ароматами деревьев и целебных трав.

Бани бывают разного типа:

- традиционная русская (характерна достаточно высокой концентрацией влажности, которую можно повышать путем выплескивания воды на каменку; может топиться «по-черному» и «по-белому»);
- сауна (характерна сухим воздухом, переносится легче влажной русской бани);
- турецкая баня хамам (характерна очень высокой влажностью, достигающей 100 %, благодаря пару, который и обогревает помещение, температура несколько ниже, чем в русской бане);
- японская баня сэнто (отличается отсутствием парилки, человек проходит попеременные этапы погружения в офуро и очистки кожи мочалкой).

...

При посещении бани или сауны следует надевать специальную валяную шапку, чтобы предотвратить тепловой удар или даже сердечный приступ, так как именно голова наиболее уязвима перед высокими температурами. А шапка сохраняет вокруг головы температуру, которая была до вхождения в парную. Если у вас нет в наличии такой шапки, можно обернуть вокруг головы полотенце.

Если вы посещаете баню или сауну впервые, может возникнуть вопрос: а чем там вообще заниматься, что конкретно делать и как себя вести, чтобы получить наибольшую пользу?

Первый заход должен быть не очень долгим, около 10 мин. Заберитесь на не очень высокий ярус, лягте, ноги положите чуть выше головы.

Затем сделайте резкий перепад температур: встаньте под ледяной душ, оботритесь снегом, нырните в холодную воду, облейте холодной водой из ведра или, если уже имеете опыт моржевания, нырните в прорубь. После резкого охлаждения нужно сполоснуться под обычным душем и отдохнуть.

Следующие заходы постепенно увеличиваются по длительности и высоте полков, а также дополняются процедурой пропарки вениками. Общая длительность посещения бани составляет 2–3 ч.

В зависимости от желаемого результата и собственных возможностей, веник можно выбрать:

- березовый – оказывает противовоспалительное, успокаивающее действие, уменьшает мышечную и суставную боль, а пар, насыщенный березовым духом, способствует отхождению мокроты при кашле у болеющих астмой и курильщиков;
- дубовый – оказывает очень сильное противовоспалительное действие, благодаря чему эффективен при различных кожных заболеваниях, его использование снижает потоотделение и уменьшает жирность кожи;
- крапивный – оказывает сильное отвлекающее и раздражающее действие, поэтому используется для лечения ревматизма, радикулита, растяжения, ушибов;
- эвкалиптовый – оказывает сильное антибактериальное действие, применяется при простуде, насморке, ларингите; как целый веник его использовать неудобно из-за слишком гнущихся веток, поэтому его обычно или оставляют на верхней полке или вдыхают запах, уткнувшись носом в ветки;

- липовый – оказывает жаропонижающее, бронхорасширяющее действие, усиливает потоотделение и успокаивает;
- хвойный – все хвойные деревья обладают дезинфицирующим свойством, поэтому они применяются для лечения ЛОР-заболеваний.

...

Русскую баню раньше устраивали даже внутри печи. В ней нагревалась в огромных чугунах вода, а после протопки золу сметали к стенкам печи, основание укрывалось соломой, чтобы не было слишком горячо наступать. После этого человек залезал прямо внутрь печи и мылся там. Видимо, от этого способа устройства бани пошло ее украинское название – лазня.

Чтобы не увеличивать и так сильную нагрузку на сердце, в бане и сауне не стоит:

- много есть и приходить туда с полным желудком;
- принимать алкогольные напитки;
- находиться в парилке после того, как уже помылись с мылом, так как обезжиренная кожа более подвержена ожогам;
- сидеть на полке, свесив ноги вниз;
- заходить в парную с мокрой головой.

Ароматерапия с хлебным квасом

Требуется: по 300 мл хлебного кваса, воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с иланг-илангом

Требуется: 10 капель эфирного масла, 600 мл воды.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с кофе

Требуется: 30 г растворимого кофе, 500 мл воды.

Приготовление. Залить кофе кипятком.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с можжевельником

Требуется: 100 мл отвара можжевельника, 500 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.



Ароматерапия с листьями смородины

Требуется: 150 мл настоя листьев смородины, 600 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с цитрусовыми

Требуется: 10 капель эфирных масел цитрусовых (мандарина, лимона, апельсина, грейпфрута, лайма), 900 мл воды.

Приготовление. Смешать масла с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с лепестками роз

Требуется: 100 мл отвара лепестков роз, 5 капель эфирного масла розы, 900 мл воды.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с кипарисом

Требуется: 7 капель эфирного масла кипариса, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать масло с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с эвкалиптом

Требуется: 4 капли эфирного масла эвкалипта, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать масло с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с липовым цветом

Требуется: 100 мл настоя липового цвета, 500 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с грушей и яблоком

Требуется: 100 мл отвара кожуры груши, яблока, 500 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с бергамотом

Требуется: 7 капель эфирного масла бергамота, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать масло с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.



Ароматерапия с березовыми листьями

Требуется: 300 мл настоя листьев березы, 900 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с жасмином

Требуется: 10 капель эфирного масла жасмина, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать масло с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с лавандой

Требуется: 7 капель эфирного масла лаванды, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать масло с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с розмарином

Требуется: 7 капель эфирного масла розмарина, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать масло с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с фенхелем

Требуется: 4 капли эфирного масла фенхеля, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать масло с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с пихтой

Требуется: 100 мл отвара пихты, 500 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с ромашкой

Требуется: 200 мл отвара ромашки, 500 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с душицей

Требуется: 100 мл душицы, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.



Ароматерапия с ванилью

Требуется: 1 пакетик ванили, 700 мл воды.

Приготовление. Растворить ваниль в воде.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с мятой

Требуется: 100 мл настоя мяты, 500 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с шалфеем

Требуется: 5 капель эфирного масла шалфея, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать масло с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с пивом

Требуется: 100 мл любого пива, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с корой дуба

Требуется: 100 мл отвара коры дуба, 900 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с сосной

Требуется: 150 мл настоя сосны, 400 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с корицей

Требуется: 7 капель эфирного масла корицы, 700 мл воды.

Приготовление. Смешать масло с водой.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с малиной

Требуется: 100 мл отвара листьев малины, 500 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.



Ароматерапия с настоем листьев вишни

Требуется: 100 мл настоя листьев вишни, 500 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с медом и липовым цветом

Требуется: 100 г меда, 1 стакан липового цвета, 1 л воды.

Приготовление: липовый цвет залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить.

Добавить в настой мед, тщательно перемешать.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с настоем листьев клубники

Требуется: 100 мл настоя листьев клубники, 500 мл воды.

Приготовление. Смешать жидкости.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с полынью и смородиной

Требуется: по 0,5 стакана измельченной травы полыни, листьев черной смородины, 1 л воды.

Приготовление: полынь залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с хреном и черемухой

Требуется: по 100 г листьев хрена и черемухи, 500 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Ароматерапия с калуфером и чабрецом

Требуется: по 100 г листьев калуфера, чабреца, 500 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить.

Применение. Плескать на раскаленные камни для получения пара.

Таблица 1. СПА-процедуры для тела

Название	Принцип воздействия	Результат	Противопоказания
Ванна	Температурный, химический и гидростатический	Разгрузка костно-мышечного аппарата, уменьшение напряженности мышц, активизация работы почек, дыхания, раскрытие пор кожи, психологическая релаксация	Сердечно-сосудистые заболевания, открытые повреждения кожи и кожные заболевания (например, экзема, псориаз и т. п.), онкологические новообразования, беременность
Обтирания и пилинг	Механическое и химическое воздействие на кожу путем массирования с нанесением скрабов и питательных смесей	Очищение от омертвевших клеток кожи, активизация поступления крови к коже, получение полезных веществ, увлажнение	Повреждения и заболевания кожи (угри, экземы и т. п.)
Маски	Химическое воздействие на кожу путем нанесения питательных смесей	Увлажнение кожи и получение ею полезных веществ	Повреждения и заболевания кожи

Название	Принцип воздействия	Результат	Противопоказания
Обертывания	Химическое и термическое воздействие на кожу путем нанесения питательных смесей и последующего оборачивания участка тела полиэтиленовой пленкой	Активизация поступления крови к коже и снабжение ее питательными веществами	Повреждения и заболевания кожи, острые вирусные заболевания
СПА-массаж	Механическое воздействие на кожу руками или специальными приборами	Стимуляция биологически активных точек, усиление кровообращения, усиление обмена веществ, уменьшение мышечной и суставной боли, мощная психологическая релаксация, повышение иммунитета, в зависимости от различных добавок — ряд других воздействий	Повреждения и заболевания кожи (например, экзема, псориаз и т. п.), онкологические новообразования, беременность, переломы, травмы внутренних органов, острые воспалительные заболевания, алкогольное опьянение, варикозное расширение вен с трофическими нарушениями

Название	Принцип воздействия	Результат	Противопоказания
Парафино-терапия	Нанесение на участки тела косметического парафина	Длительное и глубокое прогревание, увлажнение, повышение тонуса кожи	Повреждения и заболевания кожи, сахарный диабет, варикозное расширение вен, повышенное артериальное давление
Бани и сауны	Нахождение человека в помещении с высокой температурой, влажностью, проведение контрастных приемов нахождения в тепле и на холоде, проведение массажа с помощью веника	Усиление обменных процессов, кровотока, лимфотока, очищение кожи и вывод токсинов, уменьшение веса, укрепление иммунитета, усиление эластичности кровеносных сосудов, уменьшение боли в мышцах и суставах, увеличение глубины дыхания, закаливание организма, психологическая релаксация	Острые воспалительные заболевания с высокой температурой, серьезные заболевания сердца, гипертония, беременность на ранних сроках, повреждения и заболевания кожи, онкологические новообразования

Глава 2 Эпиляция



Если длинные роскошные волосы всегда были предметом гордости прекрасного пола, то многочисленные мелкие волоски на остальных частях тела в определенные периоды истории становились объектом беспощадного преследования. Первые способы эпиляции были известны еще во времена царствования фараонов за несколько сот лет до н. э. В те далекие времена женская красота была неразрывно связана с ухоженной, шелковистой, умасленной маслами кожей. В Древнем Риме, равно как и на Древнем Востоке, в Индии и Месопотамии от нежелательной растительности на теле избавлялись не только женщины, но

и мужчины. Затем на долгие столетия процедура удаления волос на теле была забыта, но снова вернулась с начала XX в., когда мода на короткие открытые одежды стала предъявлять свои требования к гладкости кожи. С начала 1930-х гг. эпиляция становится одной из самых востребованных косметических процедур, как в салонах, так и в домашних условиях. С тех пор большая часть дамского общества озабочена двумя важными вопросами: как удалить волосы на продолжительное время и как это сделать без боли. Самым распространенным способом на сегодняшний день остается эпиляция волос при помощи бритвы, однако данный способ решает только одну часть проблемы: волосы удаляются быстро и почти без боли, но отрастают так же быстро и становятся темнее и грубее, так как бритва срезает только видимую часть волоса, оставляя нетронутой волосяную луковицу. Поэтому в последнее время становятся все более популярными процедуры радикальной эпиляции волос: т. е. удаления всего волоса вместе с корнем, расположенным под кожей в волосяной луковице. На сегодняшний день существует несколько наиболее распространенных способов эпиляции волос: при помощи специальных клейких составов, как правило, природного происхождения, помогающих вырвать волос из волосяной луковицы, а также при помощи специальных современных приборов, разрушающих волосяную луковицу. Первый способ называется биоэпиляцией и относится к разновидностям депиляции волос, второй, в зависимости от используемого источника воздействия на луковицу, – электроэпиляцией или лазерной эпиляцией кожи.

Биоэпиляция

Биоэпиляция относится к одному из древнейших способов удаления волос. Легенды приписывают изобретение этого способа борьбы с нежелательной растительностью на теле египетской красавице Клеопатре, которая, по одним мифам, удаляла с тела волосы при помощи сахара, а по другим – пользовалась для этих целей воском. Сегодня оба эти способа широко используются и позволяют избавиться от волос на теле быстро и эффективно. Несомненными достоинствами данных способов являются их абсолютная безвредность для организма, быстрота, продолжительность достигнутого эффекта в течение 25–30 дней. Кроме этого, биоэпиляция – относительно недорогой метод избавления от волос и позволяет проводить процедуру в домашних условиях, так как не требует специального оборудования и профессиональных навыков.

Биоэпиляция при помощи воска

На сегодняшний день депиляция волос при помощи воска производится твердым воском горячим способом и мягким воском холодным способом. Горячий способ используется для удаления волос преимущественно в салонах и косметических кабинетах, он позволяет избавиться от волос на чувствительных участках кожи: зоне бикини, в паху и в области подмышек. Кроме непосредственного удаления волос, горячий воск эффективно отшелушивает кожу, удаляя мертвые клетки, благодаря чему кожа обновляется, становится гладкой, ровной и шелковистой. Помимо этого, горячий воск запускает регенерационные процессы в коже и способствует ее омоложению. Техника удаления горячим способом достаточно проста: воск разогревают в специальном оборудовании до 48–50 °С, после чего немного остывший примерно до 42 °С воск накладывают шпателем по росту волос. Остывая, он образует на теле тонкую сплошную пленку, которую затем косметолог удаляет против роста волос. Главное достоинство этого способа депиляции заключается в том, что горячая восковая масса, разогревая кожу, уменьшает болевой эффект, поэтому данный способ используют для удаления волос на особенно чувствительных местах и при чувствительной, склонной к раздражению коже. Однако данный способ не рекомендуется людям с низким болевым порогом, так как при удалении волос они все равно почувствуют достаточно сильную боль.



Этот способ можно использовать и в домашних условиях. Для этого следует приобрести специальные твердые воски, которые можно разогреть в микроволновой печи или на водяной бане. Предварительно, за день до проведения депиляции, кожу следует отшелушить пилингом, а перед самой процедурой обезжирить спиртом или специальным лосьоном.

...

При депиляции твердыми сортами воска следует помнить, что он долго плавится и очень быстро застывает, поэтому наносить размягченный воск следует быстрыми уверенными движениями, чтобы он не схватился раньше, чем склеит с размягченной массой волоски.

Нагретый воск должен размягчиться до пастообразного состояния, но при этом не должен быть слишком горячим, так как это приведет к ожогам кожи. Однако при домашней депиляции стоит ограничиться удалением волос только на ногах, где кожа не такая чувствительная, как в области подмышек или интимной зоне, так как неумелое удаление воска приведет к покраснению кожи, появлению синяков и кровоподтеков, травмирует кожу и вызовет довольно ощутимую боль. Кроме этого, и отсутствие специального оборудования для разогрева воска может привести к тому, что воск или недостаточно расплавится для эффективного удаления волос, или будет слишком горячим. Поэтому данную процедуру, особенно на начальных этапах освоения методов депиляции, целесообразней проводить специалистам или под присмотром косметолога, особенно первые 2–3 раза, и только после этого можно переходить к удалению волос горячим воском в домашних условиях.

Депиляцию теплым воском проводят как в салонах и косметических кабинетах, так и в домашних условиях. В целом процесс депиляции мягким воском мало отличается от процедуры удаления волос твердыми видами воска. Главное отличие заключается в том, что большинство марок теплого воска продаются в картриджах, удобных для применения в домашних условиях. Воск разогревают непосредственно в заводской упаковке, при этом многие картриджи снабжены специальными роликами для нанесения разогретого материала. Если таких насадок нет, теплый воск, как и твердые разновидности, наносят шпателем по росту волос. После нанесения массу сильно прижимают к коже бумажными или тканевыми полосками, с силой проглаживая по всей поверхности полосок для лучшего сцепления воска с волосками, после чего с силой дергают против роста волос. Остатки воска удаляют с

поверхности кожи специальными маслами.

Последняя группа восков – холодные, чаще всего водорастворимые виды, которые продаются в форме готовых к применению бумажных или тканевых лент. Перед употреблением ленты с нанесенным на них клейким составом растирают руками для разогревания, после чего с силой прилепляют к коже, несколько раз проводят сверху по полоске по росту волос, после чего с силой дергают против роста волос.

Теплый и холодный воски менее опасны, так как ими нельзя обжечься и повредить кожу. Поэтому они широко используются в домашних условиях для удаления волосков. Главный недостаток данных способов – их относительно невысокая эффективность по сравнению с депиляцией горячим воском, так как мягкие виды воска отличаются меньшими клеящими свойствами и хуже прикрепляются к волоскам на теле.

Депиляции воском не решает кардинально проблему нежелательной растительности на теле, через 2–3 недели поврежденные во время выдергивания волос волосяные луковицы полностью восстанавливаются и удаленные волоски начинают отрастать снова. Поэтому после проведения депиляции биометодами косметологи рекомендуют смазывать кожу специальными составами, замедляющими рост волос. Использовать восковую депиляцию волос повторно можно не ранее, чем через 3 дня, к этому времени кожа сможет полностью восстановиться после раздражения, полученного в процессе предыдущего сеанса депиляции. После удаления волос кожу в течение 2-3-х дней необходимо дополнительно защищать от солнечного воздействия специальными солнцезащитными средствами.

Несмотря на то, что биоэпиляция дает лишь кратковременный эффект, с течением времени постоянное выдергивание волос может привести к полному повреждению волосяных луковиц, в результате чего волосы постепенно перестанут расти в тех местах, где проводится их систематическое удаление (рис. 7).



Рисунок 7. Биоэпиляция при помощи воска

Депиляция восками подходит для большинства женщин, однако от удаления волос при помощи воска следует воздержаться при раздражениях кожи, дерматитах, тромбофлебите и варикозном расширении вен, при новообразованиях на кожных покровах. Не стоит использовать этот вид биоэпиляции при слабых сосудах, диабете, пониженной свертываемости крови, хронических заболеваниях внутренних органов, при нарушениях гормонального баланса в организме. Шугаринг Если удаление волос при помощи воска широко применяется в косметологии уже несколько десятилетий, удаление нежелательной растительности при помощи сахарной пасты – метод относительно новый, но завоевавший большую популярность в последнее десятилетие. Впрочем, поклонники данного метода уверяют, что красавица Клеопатра предпочитала удалять волосы именно сахарной пастой, т. е. являлась, по сути, родоначальницей этого сладкого метода удаления волос.

...

Шугаринг как метод депиляции максимально эффективен для удаления волос длиной около 4–5 мм, волосы длиной менее 1,5–1 мм не удаляются, так как слабо захватываются сахарным составом. Поэтому депиляцию проводят весной, когда одежда позволяет скрыть длинные волоски.

Несомненное достоинство данного метода – его крайне низкая цена и доступность материалов для использования практически любой женщиной в домашних условиях. Сахар и лимон для создания сахарной пасты есть практически в каждом доме, тогда как воск для депиляции необходимо приобретать специально.

Как и депиляция воском, удаление волос при помощи сахара или меда абсолютно безвредно для организма. Кроме этого, удаление волос при помощи сахара не вызывает аллергии и раздражения кожи и поэтому может применяться при чувствительной коже. А так как температура сахарной пасты ниже, чем горячего воска, использование данного метода позволяет полностью избавиться от ожогов кожи, которые нередко возникают при проведении депиляции горячим методом в домашних условиях. Далее: сахар является экологически чистым продуктом, а структура сахарной пасты позволяет проникать подготовленному составу глубоко в поры кожи и не только удалять верхнюю часть волоса, но и разрушать волосяную луковицу. Благодаря этому, эффект после депиляции сахаром длится немного дольше, чем после удаления воском – от 10 дней до 6 недель. Со временем постоянное воздействие на волосяную луковицу приводит к тому, что волосы сначала замедляют, а затем и полностью останавливают свой рост.

Перед проведением депиляции методом шугаринга кожу необходимо тщательно вымыть обычным мылом и высушить. Для приготовления сахарной пасты берут 100 г сахарного песка, 1 ст. л. воды и сок одного крупного лимона. Для получения сахарной карамели все ингредиенты тщательно перемешивают в маленькой кастрюле, после чего уваривают 7-10 мин на слабом огне, пока масса не потемнеет и не станет тягучей. Готовая паста должна быть жесткой и не слишком прилипать к пальцам, только в этом случае карамельная масса захватит волосы, но не прилипнет к телу, что и позволит эффективно удалить только волосяной покров.

Готовую карамельную массу необходимо остудить до 38 °С, после чего нанести на кожу по росту волос. Техника удаления волос данным методом повторяет методику удаления волос теплым воском. После нанесения массу равномерно распределяют по всей обрабатываемой поверхности, плотно прижимают заготовленными полосками, после чего удаляют против роста волос. Затем кожу промывают обычной теплой водой (рис. 8).

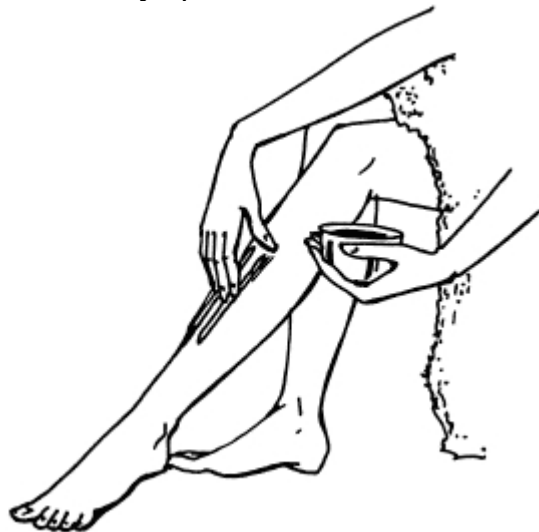


Рисунок 8. Шугаринг

Несмотря на полную безопасность данного метода для здорового организма,

косметологи не рекомендуют использовать шугаринг при заболеваниях кожи, любых новообразованиях, поражениях сосудов и раздражениях на коже. Во всех этих случаях лучше всего использовать старый метод сбривания волос станком.

Электроэпиляция

В отличие от биоэпиляции, направленной на борьбу с видимой, верхней частью волоса, электроэпиляция воздействует электрическим разрядом на саму волосяную луковицу, разрушая ее. Эта радикальная процедура навсегда убивает волосяную луковицу и позволяет избавиться от нежелательных волос на всю жизнь. В сегодняшней косметологической практике существует несколько режимов электроэпиляции, различающихся по методу и скорости воздействия на волос. В современных косметологических кабинетах наиболее распространен термолиз, при котором волосяную луковицу прижигают кратковременным разрядом высокочастотного тока. Это самый изученный, дешевый и быстрый способ удаления волос, поэтому он широко используется в косметологических салонах России. Данный метод позволяет за 3–4 сеанса удалить волосы с подбородка или верхней губы, за 2 сеанса откорректировать форму бровей, а за 8-10 сеансов полностью избавиться от волос на ногах. Ток проходит к волосяной луковице при помощи тонкой иглы, которая вводится под кожу к волосяной луковице, и прижигает ее вместе с окружающей тканью. На поверхности кожи образуется небольшое раздражение и возникает микроскопический ожог, который покрывается на 2–3 дня корочкой, после чего бесследно исчезает (рис. 9).

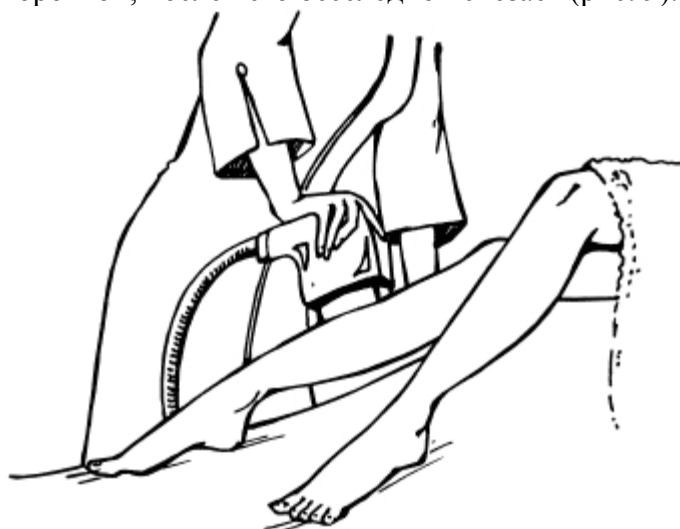


Рисунок 9. Электроэпиляция

Иглы изготавливают преимущественно из медицинской стали. Однако в последнее время появились иглы с тефлоновым и золотым покрытием. Первые используют для снижения болевого эффекта от прижигания кожи, вторые позволяют снизить раздражение чувствительной и аллергенной кожи. Главное достоинство данного метода – быстрота и относительная дешевизна процедуры. Самым существенным недостатком электроэпиляции является ее травмоопасность, сопряженная с нарушением целостности кожного покрова и воздействием на него высокотемпературного разряда. При выборе клиники или салона для проведения данной процедуры необходимо обращать внимание как на оборудование, так и на отзывы клиентов, так как конечный результат зависит непосредственно от профессионализма косметолога. Кроме того, при выборе термолиза стоит помнить, что данный метод достаточно болезненный, и перед процедурой необходимо уточнить, какие средства обезболивания используют в том или ином салоне. Простое обезболивание медикаментозными препаратами не рекомендуется, так как они нередко оказывают стимулирующее воздействие на волосяную луковицу и способствуют ее восстановлению и даже усилению роста волос. Из других способов широко используется применение

различных обезболивающих кремов, кратковременное замораживание кожи и другие инновационные методики обезболивания. Из других режимов электроэпиляции в России распространены электролиз, построенный на химическом выжигании волоса соляной кислотой, которая образуется под воздействием гальванического тока. Главное достоинство данного режима – относительная безвредность его для окружающих волос тканей кожи, так как покрывающее вводимую иглу тefлоновое или керамическое покрытие обеспечивает возникновение химической реакции только на самом кончике иглы, который подводится к волосному мешочку. Возникающая в ходе реакции соляная кислота по волосному каналу попадает непосредственно к корню волоса и разрушает его. Основным недостатком данного режима – низкая скорость обработки кожных покровов, так как на удаление каждого волоса необходимо затратить 2–3 с. Для обработки чувствительных участков кожи используются специальные режимы флеш и пинцет, остаточные волосы удаляют в режиме бленд. Все эти режимы представляют собой сочетание термолиза с электролизом.

...

Электроэпиляция в настоящее время признана одним из самых опасных методов удаления волос. Высокий риск возникновения побочных эффектов привел к полному запрету этого метода в частной практике 21 страны мира, а в России он не рекомендуется к проведению в домашних условиях.

Еще несколько лет назад электроэпиляция оставалась исключительно салонной процедурой, но в последнее время стало появляться все больше портативных приборов бытового назначения. Однако медицинские работники и косметологи настоятельно рекомендуют воздержаться от самостоятельного удаления волос током. Результат электроэпиляции непосредственно зависит от точности подведения иглы к корню волоса, а это требует профессиональных знаний о строении волоса, стадиях его роста, способах минимизации вредного воздействия электрического разряда на кожу. Неумелое использование электроприбора может привести к появлению шрамов, возникновению раздражения на коже, появлению фолликулитов. Этот метод настолько небезопасен, что в США было отмечено несколько случаев летального исхода во время проведения сеансов эпиляции. Поэтому проводить электроэпиляцию необходимо только в хорошо зарекомендовавших себя салонах у высокопрофессиональных мастеров. При выборе электроэпиляции следует учитывать, что она противопоказана людям, которым вставлены металлические штифты, электрокардиостимуляторы, противозачаточные спирали, ее не стоит использовать при хронических заболеваниях сосудов и сердца, дерматитах и других заболеваниях кожи, во время инфекционных заболеваний, при некомпенсированных стадиях диабета, гипертонии.

Лазерная эпиляция

Лазерная эпиляция на сегодняшний день представляет собой один из наиболее эффективных и безопасных методов радикального удаления лишних волос. В отличие от всех остальных методов эпиляции, лазер – это неинвазивный метод удаления волос, при котором удаляется только волос и не повреждается окружающая волосную луковицу кожа. Метод лазерной эпиляции построен на способности светового луча определенной длины селективно выжигать клетки, содержащие определенный процент пигмента меланина и не затрагивать при этом окружающие ткани, не содержащие данный пигмент. При направлении луча лазера на волос выжигается как внешняя часть волоса, так и сама волосная луковица, находящаяся под кожей. В большинстве случаев подвергшийся воздействию лазера волосной фолликул разрушается, что приводит к полной остановке роста волоса (рис. 10).



Рисунок 10. Лазерная эпиляция

Главные достоинства данного метода – безболезненность, низкая вероятность возникновения побочных эффектов, отсутствие ожогов, шрамов, высокая эффективность и длительность достигнутого результата. Существенным недостатком является продолжительность эпиляции. Так как лазер выжигает только клетки, содержащие пигмент, во время сеанса разрушаются только те волосяные луковицы, в которых в момент эпиляции растет волос. Однако волосы на теле человека растут постоянно, с разной периодичностью, при этом в единый момент времени в фазе роста находится примерно 20–25 % всех волосяных луковиц, остальные в этот момент спят и недоступны для лазерного луча. Поэтому требуется не менее 4 сеансов лазерной эпиляции для окончательного удаления 80–90 % волос на желаемом участке тела, а цикл роста волос у разных людей может занимать от 8 до 24 месяцев. Вторым существенным недостатком лазерной эпиляции является невозможность удаления светлых, седых, рыжих волос. Эти волосы не содержат пигмента и их волосяные луковицы недоступны для лазерного луча. Также нельзя делать лазерную эпиляцию на смуглой коже или после загара из-за высокого уровня пигментации клеток кожи. Кроме этого, лазерная эпиляция не применяется при сахарном диабете, при острых инфекционных заболеваниях, при высыпаниях герпеса из-за изменений в составе клеток кожи. Наконец, еще одним существенным недостатком лазерной эпиляции является высокая цена на салонные процедуры, которая может достигать несколько сотен рублей за минуту лазерной эпиляции. Связано это как с дорогостоящим оборудованием, так и с большим количеством желающих воспользоваться безболезненным методом удаления волос. Поэтому в последнее время на рынке косметологического оборудования стало появляться большое количество портативных лазерных эпиляторов, которые, согласно рекламным проспектам, способны обеспечить полное удаление нежелательных волос в домашних условиях. Но профессиональные косметологи предупреждают, что лазерное удаление волос при кажущейся простоте и безвредности обманчиво. Недостаточно сильный импульс светового луча не удалит волосы, а чрезмерно сильный способен разрушить клетки кожи, содержащие меланин в меньших, чем волосы, количествах. Кроме этого, лазерные лучи опасны для родинок и других новообразований кожи. Непрофессионалу практически невозможно точно рассчитать мощность лазерного луча в зависимости от типа кожи, цвета удаляемых волос, их структуры, поэтому приобретение данного оборудования станет напрасной тратой денег. К тому же лазерное удаление волос позволяет за 4–6 сеансов избавиться от волос на длительные годы, и по себестоимости салонная процедура на высокопрофессиональном мощном оборудовании может оказаться гораздо выгоднее, чем покупка хорошего аппарата для самостоятельного удаления волос.

ELOS-эпиляция

ELOS-эпиляция в настоящее время считается самым безопасным методом пожизненной эпиляции и, пожалуй, самым современным. Он был создан израильской фирмой «Syneron Medical LTD» и уже широко применяется в клиниках многих стран, таких, как США и ряде европейских. В России этот метод известен с 2000 г.

Принцип ELOS-эпиляции заключается в воздействии на волос с помощью двух видов волн: радиоизлучения и света. Свет выявляет волос, а радиочастота разрушает его фолликул (рис. 11). После этого волос перестает расти и выпадает сам примерно через неделю. Для проведения этой процедуры используется специальный аппарат E-max, который способен за 1 с обработать поверхность тела площадью более 1 см².



Рисунок 11. Разрушение фолликула при ELOS-эпиляции

Преимущества ELOS-эпиляции следующие: • волосы удаляются навсегда:

- процедура практически безболезненная, обычно возникает лишь ощущение легкого покалывания;
- универсальность, т. е. возможно удаление волос любой толщины и цвета, в том числе пушковых, светлых, седых и рыжих;
 - безопасность;
- отсутствие побочных явлений на коже, т. к. повреждения эпидермиса отсутствуют (не будет ни покраснений, ни ожогов, ни пигментации, ни рубцов, ни сыпи или зуда).

Наиболее востребован и любим теми, у кого повышенное оволосение или наличие аллергии на применение средств для бритья.

Противопоказания к проведению данной процедуры стандартные, а также связанные с применением радиочастотных и световых волн.

Основные этапы проведения ELOS-эпиляции следующие. 1. Консультация и предварительная подготовка.

Перед проведением ELOS-эпиляции следует проконсультироваться у косметолога, который:

- выяснит, есть ли противопоказания, каковы особенности проведения процедуры (какой участок тела вы желаете очистить от растительности, какого цвета волосы на нем, насколько они густы, какова длительность курса процедур);
- в случае эпиляции лобка или подмышек попросит заключение эндокринолога или маммолога.

2. За 12–24 ч до процедуры волосы в месте планируемой эпиляции следует сбрить, чтобы к моменту процедуры они отросли на 1–2 мм.

3. Во время ELOS-эпиляции клиент находится в положении лежа на кушетке, в специальных защитных черных очках. Косметолог обрабатывает выбранное место увлажняющим гелем для улучшения прохождения тока к фолликулу, а затем проводит, не касаясь кожи, вдоль поверхности аппаратом. По окончании процедуры гель стирают и обрабатывают кожу специальным спреем.

ELOS-эпиляция длится в зависимости от площади обрабатываемой поверхности от 10 мин до 1 ч.

ELOS-эпиляция – это не одноразовая процедура, она проводится в несколько этапов в

зависимости от густоты, цвета волос, места их расположения. Количество сеансов может быть от 3 до 12, с повторением через каждые 3–4 недели. Чем светлее волосы, тем чаще придется ложиться под ELOS-аппарат. *Возможные редкие побочные эффекты от ELOS-эпиляции:*

- легкий отек;
- покраснение;
- язвочки и рубцы.

После каждого сеанса ELOS-эпиляции следует придерживаться ряда несложных рекомендаций:

- волосы, отрастающие между сеансами, можно удалять только бритьём или кремом-депилятором;
- в течение 3-х недель после ELOS-эпиляции нежелательно попадание на обработанные участки кожи прямых солнечных лучей или посещение солярия.

Таблица 2. Все, что нужно знать об эпиляции

Название	Принцип воздействия	Результат	Противопоказания
Воскинг	Удаление тела и корня волоса при помощи воска, выдергивающего волос из волосяной луковицы. Волосяные луковицы остаются нетронутыми	Волосы отрастают через 2—3 недели, со временем постоянное удаление волос приводит к снижению активности волосяной луковицы и волосы начинают расти медленней	Дерматит, тромбофлебит, варикозное расширение вен, новообразования на кожных покровах, сосудистая дистония, диабет, гормональный дисбаланс
Шугаринг	Удаление тела и корня волоса при помощи сахарной массы, выдергивающей волос из волосяной луковицы. Волосяные луковицы остаются нетронутыми	Волосы отрастают через 1,5—6 недель, со временем постоянное удаление волос приводит к снижению активности работы волосяной луковицы и волосы истончаются, медленней отрастают	Дерматит, тромбофлебит, варикозное расширение вен, новообразования, поражения сосудов и раздражения на коже

Название	Принцип воздействия	Результат	Противопоказания
Электро-эпиляция	Удаление тела, корня луковицы и волосяной фолликулы электрическим током	Радикальный метод полного удаления волос, результат при правильной эпиляции продолжается от нескольких лет до десятилетий	Любые поражения кожи, хронические заболевания внутренних органов, наличие в организме металлических протезов и аппаратов, заболевания сердечно-сосудистой системы, тромбоз, тромбоз, варикозное расширение вен
Лазерная эпиляция	Выжигание тела волоса и полное разрушение волосяной луковицы лазерным лучом	Теоретически эффект может длиться всю жизнь, однако практически разрушенные волосяные луковицы могут восстанавливаться при определенных изменениях в организме. Клинических испытаний, доказывающих удаление волос раз и навсегда, пока не проводилось	Светлые волосы (от рыжих до седых), загорелая кожа, обилие родинок, сахарный диабет, острые инфекционные заболевания, герпес, новообразования на коже, тромбоз, тромбоз, варикозное расширение вен

Название	Принцип воздействия	Результат	Противопоказания
ELOS-эпиляция	Удаление фолликула биополярным радиочастотным излучением	Радикальный метод полного удаления волос	Онкологические заболевания, беременность, аллергия на солнце и свет, гипертермия, инфекционные заболевания кожи с нарушением ее целостности, рубцы, наличие кардиостимулятора или металлического импланта, эпилепсия, системная красная волчанка, порфирия, гипертония, сахарный диабет, нарушения свертываемости крови, сильный загар

Глава 3 Загар



Солярий

Красивой нашу кожу делают не только лосьоны, кремы и чистки. Действительно красивым тело становится при ровном медовом загаре. Каждый из нас мечтал летом приобрести золотистый загар, чтобы выглядеть привлекательно для противоположного пола и удивлять своих друзей, но, к сожалению, лето не вечно и натуральный загар держится не круглый год. В этой ситуации нам помогает солярий.

Солярий в переводе с латинского означает солнечный, в античные времена под данным понятием имели ввиду террасы для прогулок на свежем воздухе. В наше время солярием называют кабину, предназначенную для получения прямого или рассеянного солнечного излучения в строго дозированном количестве. Иными словами – кабина для загара.

На данном этапе развития индустрии красоты существует множество различных соляриев. Различие состоит в их предназначении, воздействии и устройстве.

1. Горизонтальный солярий.

Длительное время этот вид соляриев был самым распространенным. Главной характеристикой является удобство клиента, так как в горизонтальном положении человеку легче расслабиться и чувствовать себя максимально комфортно (рис. 12).

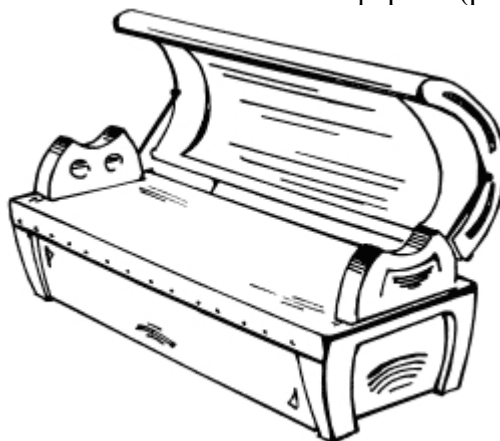


Рисунок 12. Горизонтальный солярий

Достоинство горизонтального солярия заключается в том, что лампы, которые входят в

его конструкцию, находятся всегда в неизменном состоянии. Ртуть внутри лампы не скапливается внизу, как это может быть в вертикальных соляриях. В данном виде соляриев цветовой состав распределяется равномерно и сила ультрафиолетового излучения не меняется. Лампы в таких соляриях имеют более равномерный характер охлаждения, чем лампы вертикального солярия. Это объясняется тем, что в вертикальных соляриях охлаждающий воздух поступает из нижней части и поднимается вверх, таким образом верхняя часть лампы оказывается слабо охлаждена. Как уже было сказано, достоинством горизонтального солярия является равномерное распределение ультрафиолетового излучения. К недостаткам можно отнести тот факт, что сеанс длится долго, также в процессе процедуры необходимо переворачиваться, потому что лампы работают с одной стороны. **2.**

Вертикальный солярий.

По сравнению с предыдущим видом, вертикальные солярии имеют не такое широкое распространение. Впервые их стали использовать в США. Популярность вертикальные солярии приобрели в связи с ускорением жизненного темпа современного человека. Недостаток времени является существенной причиной сокращения длительности различных процедур, которые проходит человек. Основное достоинство вертикального солярия в том, что загар ложится ровно по всему телу и необходимость переворачиваться отпадает, таким образом, время экономится, чего не дают горизонтальные солярии (рис. 13).

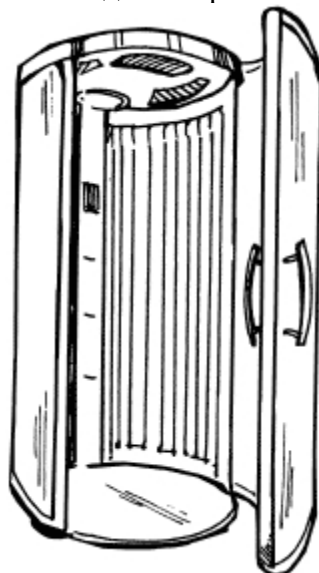


Рисунок 13. Вертикальный солярий

Именно по этой причине такие солярии стали устанавливать не только в салонах красоты, но и в фитнес-залах, больницах, оздоровительных учреждениях и т. д. Россия быстро переняла опыт зарубежья, поняла преимущества данного вида кабинок. Немаловажным является тот факт, что вертикальные солярии более компактны и занимают меньше места, что позволяет экономить на аренде помещения, к тому же их стоимость ниже горизонтальных моделей. Необходимо отметить, что положительная сторона экономии времени в таком солярии является также его недостатком. Снижение времени за одну процедуру происходит за счет увеличения дозы ультрафиолетового излучения. Говоря проще, в вертикальном солярии человек за то же время получает больше излучения, чем в горизонтальном солярии, а это ведет к раннему старению кожи и другим более опасным последствиям. **3. Сидячий солярий.**

Сидячий солярий имеет еще меньшее распространение в России, чем вертикальный и горизонтальный. Он придает загар не всему телу сразу, а отдельным частям. Пользуясь таким солярием, можно получить загар в области рук, декольте, шеи и лица (рис. 14).



Рисунок 14. Сидячий солярий

Сидячий солярий предназначен для людей, которым в силу разных обстоятельств нельзя загорать полноценно, например, из-за множества родинок. Или для тех, кто хочет приобрести загар для своего стиля – для какого-либо общественного мероприятия в холодное время года, когда достаточно загара только на некоторых частях тела. Такие солярии в своей конструкции имеют очень сильные ультрафиолетовые лампы, и за короткий промежуток времени кожа поглощает большое количество ультрафиолетового излучения. Процедуры такого характера нельзя проводить часто, так как они могут быть не только вредны для организма, но и опасны. В частности, это приводит к раннему старению кожи на тех участках, которые подвергаются воздействию ультрафиолета. Значительное отличие на участках кожи может проявиться через несколько лет после частых сеансов. Повсеместное заблуждение, что загорать отдельными частями тела – это не вредно. В этой ситуации облучаемый участок получает большое количество ультрафиолета, тем самым увеличивается риск образования рака кожи, ранних морщин и др. **4. Студийный солярий.**

Этот вид соляриев присутствует в салонах красоты, их можно использовать постоянно, давая лампам охладиться. Студийные солярии могут быть вертикальными, горизонтальными и сидячими. Отличие заключается только в степени их удобства и комфортности для клиента. Руководители небольших салонов часто не думают о безопасности минисоляриев, стоимость услуг там невысокая, а вред лампы наносят большой по причине отсутствия необходимой защиты. Когда существует желание приобрести загар, необходимо узнать у сотрудника салона о мощности излучения, количестве ламп, как долго будет идти процедура и др. В случае, если хотя бы на один вопрос не получен ответ, есть смысл уйти из такого салона, так как позитив от полученного загара может привести к отрицательным результатам. Важным фактом является выбор длительности сеанса. Этот выбор предоставляется исключительно специалисту, который должен учитывать все нюансы: родинки, состояние кожи, аллергию, силу излучения, возраст человека, его здоровье и многие другие показатели.

5. Домашний солярий.

В соответствии с названием, этот солярий используется в домашних условиях. Такие устройства имеют мало режимов и минимум возможностей. Минусом является отсутствие защиты от влияния ультрафиолета. Количество излучения в домашних конструкциях существенно ниже, чем в студийных. Происходит это за счет меньшего количества ламп, но в домашних условиях времени больше, следовательно, процедуры могут быть более частыми (рис. 15).

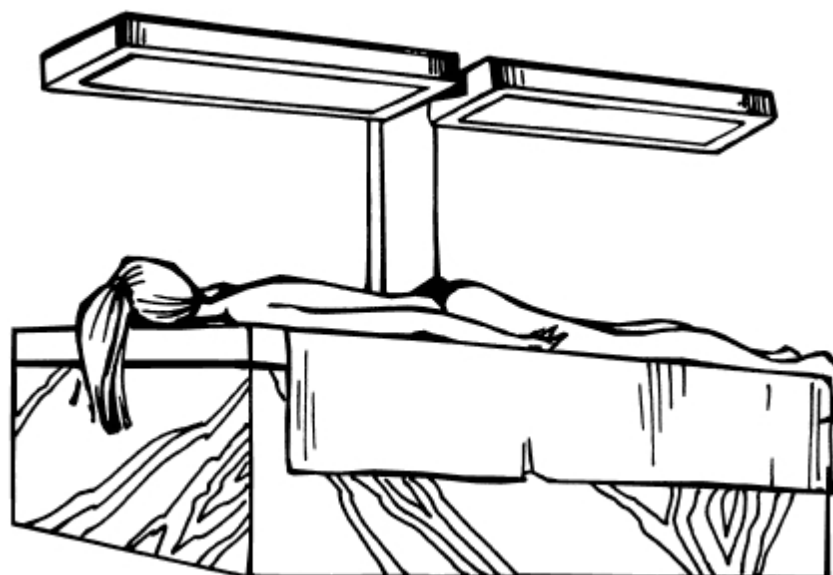


Рисунок 15. Домашний солярий

Размеры квартиры ограничивают размеры домашнего солярия, поэтому в нем нет дополнительных устройств, обеспечивающих максимальный комфорт. Примером служит отсутствие системы кондиционирования. Как уже указывалось, доза излучения в домашних условиях ниже, но частое использование такого солярия не рекомендуется. Так как отсутствие защиты в таких устройствах при регулярных сеансах может привести к отрицательным результатам. С развитием индустрии красоты солярии все более совершенствуются, сейчас уже существуют такие, которые оборудованы качественной равномерной системой охлаждения. В некоторых установлены аудиосистемы, системы кондиционирования, опция ароматерапии и другие нововведения.

Преимущества солярия В первую очередь загар в солярии более безопасный, по причине отсутствия в нем ультрафиолета-С (ультрафиолет, обладающий мощным бактерицидным воздействием). Все солярии оборудованы таймерами, которые позволяют контролировать сеанс по времени. Клиент не рискует получить ожоги, покраснения, шелушение кожи, как при естественном загаре, к тому же солярий оберегает от неприятных ощущений от вышеперечисленных последствий. Процесс полностью автоматизирован, человек получает облучения столько, сколько нужно для красивого загара, и не более. За процедурой следят специалисты. Получить загар в солярии можно в любое время года, не задумываясь о потраченном времени, так как его нужно совсем немного. Эффект от загара в солярии выше, чем от естественного. Солнечные лучи невозможно регулировать, следовательно, загар может лечь неровно, в солярии подобной ситуации быть не может, поскольку ультрафиолетовые лучи распределяются равномерно по всему телу. Последним, но не менее значимым, преимуществом является то, что загар в солярии может положительно влиять на ход лечения разного рода заболеваний. Посещение солярия в холодное время года благоприятно влияет на психологическое состояние человека и снижает риск появления депрессии, поэтому солярий рекомендуется жителям северных регионов. Во время загара тело человека насыщается витамином D, который способствует укреплению костей и мышц. Солярий снижает риск получения ожогов от солнечных лучей.

Правила получения загара в солярии Прежде чем решиться посетить солярий, следует проконсультироваться со специалистом. Важно знать, что посещать солярий противопоказано людям с повышенным артериальным давлением, с нарушениями циркуляции крови, при заболеваниях щитовидной железы, почек, печени, инфекционных заболеваниях, при заболеваниях сердца, беременности, а также маленьким детям. Не рекомендуется загорать в солярии при наличии большого количества родинок на теле.

Продолжительность процедуры чаще определяет специалист, который контролирует весь процесс. Много зависит от типа кожи. Не стоит равняться на других и проводить много

времени в солярии, для каждого сеанс индивидуален, иначе есть риск получить ожог. Для начинающих время сеанса ограничивается 5–7 мин.

Каждый человек может решать самостоятельно, как долго находиться в солярии, но рекомендуемое время:

- курс – 10 процедур;
- продолжительность курса – 2–3 недели;
- по достижении необходимого цвета кожи – 1–2 процедуры в неделю.

Коже надо давать отдых, не следует круглый год посещать солярий. Наиболее приемлемое количество – это два курса в год, по 10–15 процедур каждый.

Перед процедурой необходимо принять душ, снять все украшения, удалить косметику. Для загара в солярии существует специальная косметика, обычными средствами для загара пользоваться нельзя. Стоит помнить о специальных аксессуарах, таких, как очки для защиты глаз. Не следует загорать на солнце и в солярии в один день, нужно знать меру. Чтобы получать от солярия пользу, его не стоит посещать часто.

Прежде чем приобрести домашний солярий, специалисты рекомендуют посетить профессиональный, чтобы проверить реакцию кожи на ультрафиолет, установить оптимальное для себя время сеанса под контролем специалиста.

Интересные факты о солярии • воздействие солнечных и искусственных лучей солярия называется инсоляцией;

- ультрафиолетовые лучи способствуют более быстрому восстановлению клеток эпидермиса;
- немецкий ученый Фридрих Вольф открыл эффект солярия;
- в 1975 г. брат Фридриха Вольфа Йорг Вольф основал компанию Cosmedico, которая первая в мире начала производить лампы для соляриев;
- моду на загар ввела Коко Шанель;
- при долгой процедуре в солярии температура может подняться до 40 °С;
- в США, Франции и Германии приняты законы, по которым лицам младше 18 лет запрещено посещать солярии. В России подобных законов нет;
- ультрафиолетовые лучи негативно сказываются на сетчатке глаза и волосах;
- в процессе влияния ультрафиолетовых лучей кожа вырабатывает меланин, который придает ей загар. В действительности, выработка меланина – это защитная реакция организма, которая предотвращает получение ожогов от большого количества ультрафиолета.

Солярий – это отличный способ оставаться привлекательным в течение круглого года. Сохранять такой загар несложно и приятно, а результат порадует вас и удивит окружающих.

Автозагар

Автозагар – искусственно вызванное окрашивание верхнего слоя кожи, при отсутствии необходимости воздействия лучей солнца.

Влияние автозагара на кожные покровы индивидуально и зависит от некоторых показателей, в числе которых тип кожи человека. При этом кожу сушат практически все виды автозагара. В отличие от загара в солярии или естественного, автозагар приобретается за 2–3 дня с помощью нанесения специального крема или лосьона. С учетом типа кожи следует выбирать соответствующий автозагар, с различной степенью окрашивания, также необходимо провести тест – нанести средство на кожу, чтобы увидеть результат окрашивания и узнать, есть ли аллергия на этот вид автозагара.

Перед тем как начать рассматривать различные средства для автозагара, необходимо узнать о его видах.

Бронзанты – специальная краска, которая не впитывается в кожу. Загар появляется путем окрашивания кожи, причем оттенок появляется практически сразу. Они абсолютно безопасны для здоровья. Главным недостатком является плохая стойкость краски, при

попадании воды она растворяется и окрашивает одежду. Такой загар может привести к светлым пятнам на коже. Использовать бронзанты очень просто: не стоит стремиться к слишком темному цвету. С бронзантом кожа должна быть темнее не более чем на два тона. Средство нужно наносить на те части тела, на которые чаще всего попадает солнце, чтобы добиться эффекта натурального загара.

Акселераторы загара увеличивают объем образуемого в коже пигмента. Наиболее распространенный акселератор – тирозин. Эта аминокислота образуется до синтеза меланина. Когда она попадает на кожные покровы, меланоциты делают процесс загара более быстрым. Американские специалисты не рекомендуют использовать тирозин для загара. Несмотря на то, что данных о его вреде здоровью нет, данные о его безопасности также отсутствуют.

Автобронзанты – состав с красящими веществами, который вступает в реакцию с роговым слоем кожи, тем самым перекрашивая его в темный цвет. Такой вид загара держится до нескольких дней. Основным его достоинством является отсутствие необходимости находиться под солнцем, чтобы получить желаемый оттенок кожи. К недостаткам можно отнести сложность самостоятельного равномерного нанесения автозагара на все участки тела. Выходом из этой ситуации может быть приглашение помощника или просто нанесение автозагара на открытые участки, например руки, шею, ноги и т. д. Многие из автобронзантов не имеют веществ, защищающих от солнечных лучей, а автозагар не оберегает от негативного воздействия ультрафиолетового излучения. Следовательно, при нахождении на солнце необходимо использовать солнцезащитные средства, если автобронзант не содержит фильтры от ультрафиолета.



Средства для автозагара имеют различную форму. Самыми распространенными являются: крем, лосьон, спрей, раствор для автозагара. Какая из форм является лучшей, определить сложно, для каждого подход индивидуальный.

1. Крем или лосьон – средства для автозагара, которые производятся в соответствующих видах. Эти средства легко использовать: их необходимо равномерно нанести на участки тела и плавными движениями втирать в кожу.

2. Спрей – средство для автозагара, выпускаемое в виде спрея. Наносится также просто, но посредством распыления на кожу. Для использования спрея необходимо оборудование для автозагара. Главное правило – это чувство меры. Не стоит наносить слишком много спрея, так как полученный оттенок может очень сильно отличаться от того, который вы хотите.

Описанные формы автозагара называются моментальными, так как загар проявляется

через 5–6 мин после нанесения средства на кожу.

3. Раствор – применяется с помощью специальной установки для автозагара. Для его нанесения необходим специальный пистолет, который имеется в установке.

Автозагар также подразделяется на *два типа*: для лица и для тела. Автозагар для лица имеет более мягкие свойства, он ухаживает за кожей лица. Автозагар для тела имеет другие компоненты и его не следует наносить на кожу лица. Исходя из этого, необходимо всегда проверять правильность выбора автозагара, чтобы не нанести вред здоровью.

Оборудование для автозагара – специально сконструированное оборудование для нанесения на тело различных форм автозагара. В комплект оборудования входит турбинный компрессор и пистолет с распылителем.

Профессиональные студии автозагара имеют такое оборудование. Такой аппарат гарантирует равномерное и гладкое нанесение средства для автозагара и исключает появление разводов на теле.

Такая установка работает по простой схеме. Компрессор под небольшим давлением подает воздух на пистолет, в результате чего средство для автозагара превращается в аэрозоль, с помощью воздуха распыляется и попадает на тело. Пистолет изготавливается из нержавеющей стали.

Равномерный и красивый автозагар можно приобрести только с помощью профессионального оборудования и высококачественных средств для автозагара.

Влияние автозагара на организм

Известный факт, что загар при помощи ультрафиолетового излучения может нанести вред коже. Возникает вопрос, насколько вредно использование средств для автозагара? В настоящее время в основе многих видов автозагара лежит увлажняющий крем или лосьон. Но бывает и так, что средства для автозагара приводят к сухости кожи. Для решения этой проблемы следует использовать увлажняющий крем. Как уже отмечалось, средства для автозагара могут не иметь свойств, защищающих от солнца, поэтому также в комплексе необходимо использовать солнцезащитные средства.

Правила нанесения автозагара в домашних условиях

Чтобы добиться максимального эффекта от автозагара, мало просто нанести его. Это длительная процедура и к ней надо готовиться.

1 этап – подготовка

1. За неделю до использования автозагара нужно перестать пользоваться косметическими средствами, в которых содержатся альфа-кислоты.

2. За сутки провести удаление волос при помощи эпиляции или бритвы, чтобы загар был ровным. Такое количество времени требуется, чтобы на коже устранилось раздражение после бритвы.

3. В течение нескольких часов перед процедурой не пользоваться декоративной косметикой, духами, освежающими спреями.

4. Главное правило: перед нанесением автозагара принять душ и воспользоваться скрабом. Кожа должна быть чистой и сухой. Скраб помогает устранить отмершие клетки кожи, что будет способствовать удержанию загара на теле более длительное время.

2 этап – отшелушивание

Нанесите на кожу небольшое количество скраба и медленными круговыми движениями массируйте руки, плечи, шею, живот. Затем можно перейти к нижней части тела. Двигаться надо от лодыжек к ягодицам. Такое нанесение скраба советуют специалисты.



3 этап – нанесение автозагара

1. Средство наносится на сухую кожу. Необходимо понять, что лучше подходит для вашей кожи: гель, крем, спрей и т. д.
2. Перед использованием нанесите на руки крем и наденьте перчатки, чтобы руки не окрасились.
3. Специалисты-косметологи рекомендуют перед применением автозагара нанести крем для жирной кожи на брови и губы, чтобы избежать желтого оттенка. Также нанести его на колени и локти, чтобы избежать синего оттенка.
4. Все виды автозагара, кроме спрея, наносятся снизу вверх – начиная с ног. Спрей наносится вниз-вверх – от стопы к бедру, в области живота и груди автозагар наносится круговыми движениями. Затем переход к рукам, от кистей до плеч. И в последнюю очередь спрей наносится на спину.
5. На область локтей, коленей и лодыжек наносится немного средства.
6. Если автозагар наносили без перчаток, то руки следует вымыть с мылом и протереть их лимоном.
7. После процедуры не стоит сразу надевать одежду, необходимо дать загару высохнуть. Лучше заниматься этой процедурой вечером перед сном, а утром можно спокойно купаться и надевать белье, оно уже не окрасится.
8. Для поддержания тона автозагаром следует пользоваться 2–3 раза в неделю.

Изготовление автозагара в домашних условиях

Если до летних солнечных деньков еще далеко, финансы поют романсы, а быть загорелым и красивым хочется сейчас, то вот несколько способов изготовления средств автозагара на дому.

1. Кофе, чай и какао

Заварите крепкий кофе или чай, подойдет, какао протирайте ими тело каждый день. Такие средства придадут коже смуглый оттенок, к тому же будут способствовать ее тону и увлажнению.

2. Кофейная маска

Для изготовления потребуется 50 г измельченных кофейных зерен и 2 ст. л. растительного масла.

Необходимо смешать ингредиенты, нанести полученный состав на лицо и зону декольте. Если количество ингредиентов увеличить, то можно покрыть маской больше участков тела. Это средство также увлажняет кожу. Людям с сухой кожей вредно много загорать, а такая маска дает сразу два эффекта: увлажнение и безвредный загар.

3. Морковная маска

Для изготовления потребуется 1 морковь и 1 ст. л. оливкового масла.

Необходимо выжать сок из моркови и перемешать его с оливковым маслом, затем нанести на лицо. Длительность первого сеанса составляет не более 5 мин, иначе получится желтый оттенок кожи вместо бронзового. Ежедневно длительность сеанса увеличивается, пока не дойдет до 20 мин.

Если натуральный цвет кожи бледный, то этот рецепт не подходит. Его лучше использовать смуглым девушкам или для поддержания имеющегося загара.



4. Маска из ревеня

Для изготовления потребуется 1 ст. л. сока из корней ревеня, 1 ч. л. увлажняющего крема.

Необходимо смешать ингредиенты и нанести на лицо. Маску можно не смывать, она впитается в кожу. Через неделю таких сеансов кожа станет загорелой.

Это средство также эффективно в борьбе с жирностью кожи и блеском лица в жаркое время года.

5. Отвар из корней ревеня

Для изготовления потребуется 1 ст. л. сушеного корня ревеня, 1 стакан воды. Смешать ингредиенты и прокипятить 20 мин. После охлаждения отваром протирать лицо.

6. Череда и ромашка

Для изготовления потребуется 8 ст. л. ромашки или череды, один литр кипятка. Залить траву кипятком, поставить в теплое место и дать настояться несколько часов, затем отвар процедить и можно протирать лицо полученным средством.

При использовании вышеперечисленных средств можно не задумываться о том, что загар будет неровным, а одежда грязной. Натуральные средства не пачкают вещи и помогают сохранить кожу здоровой и молодой.

Как избавиться от автозагара

Иногда случается так, что средства для автозагара могут принести нежелательный эффект. Для того чтобы смыть автозагар, следует принять душ и использовать скраб для тела. Ванна с небольшим количеством молока также поможет избавиться от некрасивого результата. Молочная кислота устраняет красящие вещества с тела. В случае, если полученный оттенок очень яркий или неравномерный, то смыть загар поможет лимонный сок или перекись водорода.

Автозагар – отличная альтернатива солярию и безвреден для здоровья. Но стоит помнить, что солнечные ванны необходимы организму для поддержания физического и

психологического здоровья, а автозагар – это хорошее дополнение, чтобы довести загар до идеального результата.

Глава 4 Специальные косметические процедуры



Озонотерапия

Озонотерапия – инъекционная косметическая процедура, позволяющая избавиться от морщин, растяжек и целлюлита. Эффект от внутрикожного введения озона связан с его биологическими характеристиками.

Для медицинских целей озон специальным образом очищают и обогащают кислородом, именно это делает данное средство мощным оружием в борьбе с сухостью и старением кожи, кроме того, оно поможет решить и исключительно эстетические проблемы.

В процессе жизнедеятельности наша кожа испытывает массу стрессов, в том числе она страдает и от постоянной нехватки влаги и кислорода (с возрастом недостаток того и другого ощущается особенно сильно). Все это приводит к сбоям в клеточном обмене, что в свою очередь отражается на процессе регенерации, замедляя его. В итоге клетки кожи накапливают токсины и прочие вредные вещества, а недостаток влаги снижет защитные характеристики кожи, ее сопротивляемость возникновению морщин.

На сегодняшний день процедуру озонотерапии можно пройти в большинстве крупных салонов и центров красоты, поскольку эта косметологическая операция не потребует длительной подготовки пациента, больничного и серьезной реабилитации.

Итак, иммуностимулирующее свойство используемого препарата оказывает воздействие на клетки кожи, вызывая их активное деление, а его обеззараживающее действие убивает болезнетворные микробы и препятствует их дальнейшему развитию и размножению. На основании этого специалистами было выделено определенное количество показаний к применению этой косметической процедуры:

- дряблая кожа, покрытая сетью морщин;
- ухудшение или нарушение процессов регенерации кожи;
- появление пигментных пятен;
- сосудистые звездочки (купероз);
- нехватка кислорода;
- авитаминоз;

- проблемная кожа (угри);
- ожирение (только отдельных участков тела).

...

При выборе косметического центра постарайтесь собрать как можно больше отзывов бывших клиентов, напрямую незаинтересованных в вашем посещении. Вряд ли кто-то сможет дать более правдивую оценку работе занятых там специалистов.

При наличии какого-то одного или нескольких показаний к проведению процедуры необходимо обратиться к специалисту в заслуживающее доверие учреждение. Процедура должна быть проведена в специально оборудованном для озонотерапии кабинете.

Поскольку в неочищенном состоянии озон крайне токсичен, то во время проведения процедуры необходимо соблюдать огромную осторожность, несмотря на то, что косметический озон проходит серьезную очистку. Дело в том, что потенциальная опасность сохраняется всегда, ведь реакция на вводимый препарат строго индивидуальна для каждого пациента, у кого-то он может вызвать сильную аллергическую реакцию. Кроме того, существует ряд и других противопоказаний:

- проблемы в механизме свертывания крови;
- кровотечения разного происхождения;
- сердечно-сосудистая недостаточность;
- беременность и период кормления грудью;
- нарушения деятельности щитовидной железы;
- онкологические заболевания.

Если у вас есть хотя бы одна из вышеперечисленных проблем, откажитесь от процедуры, не подвергайте свое здоровье ненужному риску. Обязательно расскажите работающему с вами косметологу обо всех проблемах со здоровьем, которые могут препятствовать проведению озонотерапии. Настоящий специалист, наверняка, поможет вам найти другой способ избавиться от косметических дефектов, не вредя общему состоянию вашего организма.

Озонотерапию проводят курсом, продолжительность которого напрямую связана с количеством поставленных задач и сложностью их решения, поэтому подобную информацию может предоставить только работающий с вами врач. Однако обычно для устранения целлюлита и омоложения кожи тела назначают не менее 8 процедур. Длительность процедуры озонотерапии зависит от размеров обрабатываемого участка, поэтому точных цифр здесь назвать нельзя.

Препарат в кожу вводят с помощью специальных приборов, оснащенных шприцами с тончайшими иглами, что сводит неприятные ощущения от их введения к минимуму. Впрочем, при особенно низком болевом пороге возможна местная анестезия.

Поскольку грамотно проведенный курс озонотерапии влияет, в первую очередь, на процессы регенерации клеток, то можно сказать, что восстановление тканей происходит естественным образом. Кроме того, при устранении такого косметического дефекта кожи как целлюлит и лечении ожирения наблюдаются положительные изменения в состоянии подкожно-жировой клетчатки, благодаря чему исчезают лишние килограммы.

При лечении целлюлита проводят от 10 до 20 сеансов (в зависимости от степени и масштабов поражения кожи), при этом первые благоприятные изменения можно наблюдать уже после 4–5 сеанса. Для поддержания и усиления эффекта в период курса озонотерапии полезно применять косметические средства для кожи тела с активным кислородом.

Озонотерапия дает стойкий результат, который заметен в течение 6–12 месяцев. Для поддержания эффекта можно проходить повторные курсы, но не чаще 1–2 раз в год. Кроме того, для сохранения достигнутых с помощью озонотерапии результатов необходимо скорректировать свой рацион питания и получать регулярные физические нагрузки. Спорт и

здоровое питание помогут вам остаться молодой и здоровой, а курс косметических процедур избавит от дефектов кожи и приведет фигуру в порядок.

Мезотерапия

Мезотерапия – это еще одна инъекционная косметическая процедура, которая в целом схожа с озонотерапией, но отличается тем, что во внутренние слои кожи вводят не очищенный и обогащенный кислородом озон, а смесь индивидуально подобранных препаратов.

Эта косметическая процедура призвана решать самые различные проблемы кожи, в зависимости от чего выделяют следующие показания к проведению курса инъекций:

- дряблая морщинистая кожа;
- сухость кожи;
- целлюлит;
- растяжки;
- общее омоложение кожи.

Кроме того, мезотерапия отлично подтягивает кожу лица, не только не повреждая ее при этом, но и в значительной степени укрепляя.

В целом процедура мезотерапии практически безболезненна и не представляет опасности для пациента. Используемые для введения иглы очень тонкие и короткие, а сам препарат вводится неглубоко. Тем не менее, возможна местная анестезия, хотя при проведении мезотерапии в области живота, бедер и т. д. ее применяют крайне редко.

Для возвращения коже тонуса и эластичности используют препараты, содержащие витамины и микро– и макроэлементы (цинк, кобальт, магний, фосфор, сера, селен и калий). Нормализации процессов регенерации можно добиться введением гиалуроновой кислоты, кроме того, она решит еще одну важную проблему – недостаток влаги. Подтянуть контуры и укрепить кожу помогут коллаген и эластин.

Помимо всего вышеперечисленного, для процедуры мезотерапии используют экстракты лекарственных растений и органические кислоты. Мощный эффект мезотерапии объясняется именно комплексным воздействием на кожу всех входящих в препарат компонентов. Стоимость процедуры зависит от используемых ингредиентов.

Оказывая безусловный положительный эффект, мезотерапия имеет минимум противопоказаний, среди которых:

- боязнь уколов и любых инъекций (каким бы странным не казалось это противопоказание тем, кто никогда не испытывал страха перед шприцем, людям, панически боящимся уколов, мезотерапия может не принести положительных результатов, так как действие препаратов нейтрализует перенесенный стресс);
- проблемы в механизме свертывания крови;
- беременность и период кормления грудью;
- желчнокаменная болезнь (в этом случае противопоказана не сама мезотерапия, а некоторые препараты, используемые для проведения сеанса, так как они могут вызвать увеличение камней);
- аллергические реакции на препарат;
- онкологические заболевания.

В процессе осложнения хронических заболеваний от мезотерапии тоже лучше отказаться, так как положительный эффект не всегда оправдывает нанесенный организму вред.

Первый положительный эффект от проведенных процедур заметен буквально после первого посещения косметического кабинета, более ощутимые изменения с кожей произойдут после 3-го сеанса. Такая быстрая реакция объясняется тем, что активные вещества поставляются непосредственно в клетки эпидермиса, а значит, начинают работать сразу же.

Покраснения кожи, вызванные введением иглы в верхние слои кожи, исчезают примерно через 1 ч. Более длительное и стойкое покраснение может быть вызвано аллергической реакцией на один из компонентов используемого препарата.

...

Мезотерапия не только запускает процессы регенерации в коже, но и помогает справиться с различными переживаниями, вызванными стрессами. Как известно, стрессы немало ускоряют старение нашего организма в целом и кожи в частности.

Уколы тонкими иглами для мезотерапии выполняют своеобразный массаж кожи, также немало способствующий активизации процессов регенерации клеток. В случае проблем с заживлением кожи после перенесенных инъекций, используют специальные заживляющие средства.

Продолжительность курса мезотерапии определяет работающий с вами врач в индивидуальном порядке, причем роль здесь играют не только обозначенные проблемы и возможные трудности при их решении, но и количество у вас свободного времени и доступных финансовых средств. Таким образом, график посещения салона красоты может быть довольно гибким.

Тем не менее, можно назвать примерное количество сеансов для избавления от целлюлита и сокращения объемов. Так, в первом случае врач назначит, скорее всего, от 5 до 15 процедур, а во втором – от 5 до 10 посещений косметического кабинета.

Эффект от проведенной мезотерапии сохранится приблизительно в течение 6 месяцев, после чего курс нужно будет повторить. При поддержании полученного эффекта, т. е. при посещении салона и проведении дополнительных косметических процедур по уходу за кожей тела, новый курс мезотерапии можно отложить на год.

Сохранить эффект от перенесенной процедуры помогут и регулярные занятия спортом, ежедневный уход за кожей тела, включающий нанесение специальных кремов для тела, наложение масок для тела и обертываний, соответствующих вашему типу кожи, и похожие косметические процедуры. Кроме того, не забывайте о правильном питании, ведь именно исключение из рациона некоторых продуктов поможет сохранить стройность и избежать появления целлюлита вновь.

Вакуум-массаж

Вакуумный массаж, выполняемый с помощью специальной аппаратуры, на сегодняшний день является одним из самых высокорезультативных способов борьбы с целлюлитом и лишним весом. Лечебное действие такого массажа связано с тем, что создаваемый прибором вакуум влияет не только на саму кожу, делая ее гладкой и упругой, но и на мышцы и подкожно-жировую клетчатку (рис. 16).

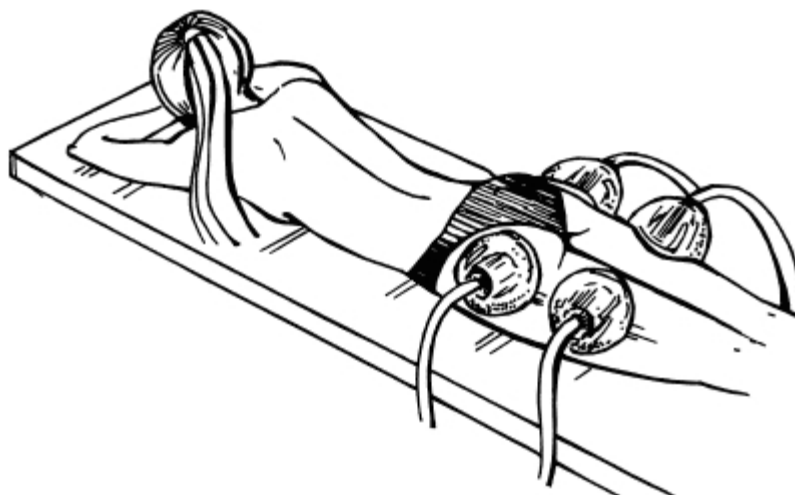


Рисунок 16. Вакуум-массаж

Массаж может протекать в двух вариантах. В первом случае на проблемные участки тела пациента специалист устанавливает банки, в которых создается вакуум. Во вторых случаях на выбранные проблемные зоны наносят теплое массажное масло, после чего прикладывают к ним прибор и перемещают его вдоль всей зоны. В результате такого воздействия восстанавливается кровообращение и активизируется лимфоток, нормализуется работа потовых и сальных желез, снимается напряжение с мышц. Все это приводит к тому, что исчезают отеки, проходит целлюлит.

Лечение целлюлита происходит по причине того, что под воздействием вакуума жир просто разрушается, а потому сокращается толщина жировой ткани, т. е. исчезает лишний вес.

Для достижения максимального эффекта профессионалы советуют пройти целый курс, состоящий, как правило, из 7-11 процедур, проводимых с интервалом в пару дней. Буквально через 3-4 сеанса можно увидеть улучшение цвета кожи и подтягивание контуров тела. Происходит это не только благодаря активизации кровообращения, о чем мы говорили ранее, но и в результате увеличения естественной выработки коллагена. Последнее свойство массажа дает прекрасные результаты по омоложению дряблой кожи.

По итогам всего вышесказанного можно перечислить следующие показания для проведения вакуумного массажа:

- целлюлит;
- лишний вес;
- период восстановления после проведенных пластических операций;
- повышенная утомляемость;
- растяжки.

Кожа проблемных зон под воздействием вакуума оказывается между массажных насадок. В результате оказываемого давления капсулы соединительной ткани, в которых располагаются жировые клетки, разрушаются. Поскольку именно такие капсулы, заполненные жиром, и приводят к появлению эффекта «апельсиновой корки» на коже, то их устранение вновь возвращает коже гладкость.

Разбитый массажем жир больше не застаивается на месте, а выводится из организма с помощью лимфатической системы. Это способствует рассасыванию отеков, сокращению лишнего килограммов, повышению эластичности и гладкости кожи. При этом данная косметическая процедура имеет и ряд противопоказаний, которые необходимо учитывать, планируя пройти курс вакуумного массажа:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- отеки и воспалительные процессы на коже;
- заболевания опорно-двигательного аппарата, вызывающие нарушения его функций;
- варикозное расширение вен (касается только участка, выбранного для проведения

массажа);

- беременность и период кормления грудью.

Для достижения наилучшего результата в борьбе с целлюлитом и лишним весом можно приобрести специальный аппарат для проведения вакуумного массажа в домашних условиях.

Его действие также направлено на восстановление и активизацию лимфо- и кровотока, уничтожение жировых отложений и выведение вредных веществ из организма.

Прибор можно настраивать на разную степень интенсивности массажных движений, что позволяет подобрать индивидуальную программу, не допустить появления синяков.

...

Последние исследования показывают, что целлюлит так или иначе появляется у подавляющего большинства женщин (более 90 %), поэтому проблема избавления от этого косметического дефекта очень актуальна для многих представительниц прекрасного пола.

Эффект от проведения вакуумного массажа сохранится на 6-12 месяцев, что, конечно же, зависит от образа жизни. Так, если вы откажитесь от вредных продуктов и будете регулярно выполнять поддерживающую антицеллюлитную гимнастику, то появления новых уплотнений на коже можно будет избежать. В любом случае раз в год желательно проходить полный курс вакуумного массажа для поддержания полученных результатов.

Помимо косметического действия вакуумного массажа, нельзя не упомянуть о его лечебных характеристиках. Так, сеанс вакуумного массажа поможет снять напряжения с мышц, избавиться от боли и вернуть хорошее настроение. Однако прежде чем начать проходить курс такого массажа, обязательно обратитесь к специалисту и выясните, не навредит ли вам эта процедура больше, чем принесет пользы.

Электромиостимуляция

Электромиостимуляция основана на физиологическом механизме, заставляющем мышцу реагировать на раздражение, что проявляется в ее сокращении. Наверняка, большинство читательниц помнит из уроков анатомии, что сокращаться мышцы заставляют электрические импульсы, идущие от головного мозга по нервным клеткам.

Процесс рассматриваемой нами косметической процедуры копирует физиологический процесс сокращения мышц с той только разницей, что раздражение поступает не от нервной системы, а от специального аппарата, называемого электромиостимулятором.

Слабые разряды электрического тока принуждают мышцы сокращаться, в результате чего достигается приблизительно тот же эффект, что при выполнении физических упражнений. При этом темп сокращений будет отличаться от аналогичного при занятии спортом в большую сторону (рис. 17).

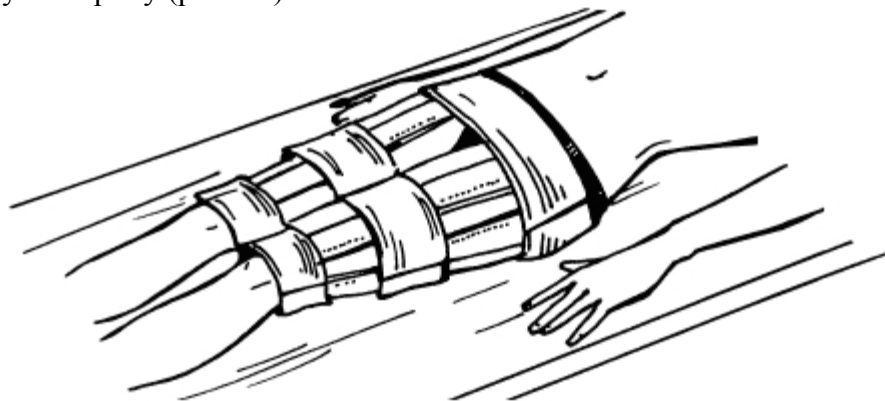


Рисунок 17. Электромиостимуляция

Благодаря миостимуляции мышцы испытывают потребность в получении большего количества питательных веществ, а потому жировые отложения, находящиеся в непосредственной близости от них, начинают активно расходоваться. Таким образом, мышцы становятся сильнее и крепче, а объем жировой ткани уменьшается. Конечно, всего этого можно добиться и регулярными физическими упражнениями, вот только результат от проведения электромиостимуляции будет заметен быстрее, а сил на его достижение потрачено меньше в разы. Помимо решения таких косметических проблем как целлюлит, отеки, избыточный вес, можно повлиять на внешний вид мышц, уменьшив или, напротив, придав некоторым из них дополнительный объем. Благодаря этому стало возможным придать своему телу желаемые очертания, чего не всегда удавалось добиться с помощью специальных физических упражнений.

На основании действия прибора был определен ряд показаний для проведения электромиостимуляции:

- дряблая морщинистая кожа;
- дряблые нетренированные мышцы;
 - лишний вес;
 - целлюлит;
- нарушения кровообращения;
- повышенная утомляемость;
- повышенное артериальное давление;
- коррекция фигуры.

Обычно назначают курс, состоящий из 10–20 процедур, проводимых с промежутком в 2–3 дня, длительность каждой из которых не должна превышать 30 мин.

...

Электромиостимуляция помимо всего прочего восстанавливает лимфоток и улучшает лимфодренаж, что благотворно сказывается на состоянии кожи.

При проведении электромиостимуляции для устранения проявлений целлюлита или избавления от лишнего веса, необходимо придерживаться определенной диеты. Кроме того, дополнительно полезно провести мезотерапию или другую похожую косметическую процедуру. Противопоказаний к этому нет, а комплексное воздействие на кожу даст положительные и стойкие результаты.

Если речь идет только об увеличении мышечной массы, то между сеансами показаны упражнения, направленные на тренировку тех же групп мышц, что подвергаются миостимуляции.

Учтите, что целлюлит на финальных стадиях не поддается лечению с помощью электромиостимуляции, а потому для начала придется изменить свое питание, исключив все вредные продукты, подобрать курс антицеллюлитной гимнастики, регулярно делать антицеллюлитные обертывания и маски, записаться на массаж.

Если избыточный вес стал настоящей проблемой, то перед проведением курса косметических процедур придется сбросить некоторое количество килограммов, определить которое вам поможет работающий с вами специалист. Дело в том, что жировая ткань хуже пропускает импульсы, испускаемые прибором, а потому чем она толще, тем ниже эффективность электромиостимуляции. Кроме того, можно выделить ряд других противопоказаний, соблюдение которых просто необходимо, так как в данном случае речь идет не о малой эффективности процедуры, а о непосредственной вреде для здоровья. Итак, электромиостимуляцию не проводят в следующих случаях:

- болезненная реакция на электрические импульсы;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- нарушения в работе щитовидной железы;

- беременность и период кормления грудью;
- менструация;
- эпилепсия;
- кардиостимулятор;
- онкологические заболевания.

Эффект от курса процедур сохраняется в течение 3–6 месяцев в зависимости от того, придерживаетесь ли вы выбранной диеты и выполняете ли какие-то физические упражнения.

Надо сказать, что электромиостимуляция возможна и в домашних условиях. Для этих целей выпускают специальные приборы, отличающиеся меньшей мощностью и более скромными возможностями. При этом важно учитывать, что при обращении к специалисту вы можете рассчитывать на конкретный результат, зависящий от поставленных вами задач, а в руках дилетанта такой прибор (пусть даже менее мощный) может только навредить. Кроме того, не стоит доверять рекламным обещаниям, купить хороший прибор можно только тщательно изучив весь рынок.

Криолиполиз

Долгое время считалось, что жировые отложения способны исчезать под действием высоких температур, с помощью ультразвука или лазера либо механического воздействия в виде интенсивного массажа. Однако недавние исследования, проведенные научными сотрудниками Гарвардского университета Д. Манштайном и Р. Рокс Андерсоном, показали, что так же эффективно можно разрушать их с помощью низких температур.

Вы наверняка удивлены новым открытием. Однако здесь нет ничего необычного. Дело в том, что отмирание клеток может происходить в виде некроза и апоптоза. Именно последний процесс происходит постоянно в организме человека, и ежедневно таким путем отмирает около 5 % различных видов клеток всего тела. В процессе криолиполиза происходит то же самое, т. е. организм воспринимает данную процедуру как естественный физиологический процесс (остальные виды тканей, в том числе и кожа, не повреждаются, т. к. наиболее восприимчивыми к воздействию холода являются жировые клетки). Отмершие клетки выводятся из организма естественным путем. Длительность апоптоза, запущенного путем криолиполиза, составляет в среднем от 1,5 до 4 месяцев, а объем тканей уменьшается почти наполовину.

...

Как бы ни хотелось избавиться от лишнего веса, всегда следует помнить о том, что жир в теле человека существует не просто так, он выполняет достаточно важные функции. Например, точно известно, что недостаток жировых отложений отрицательно сказывается на способности зачать ребенка и легко его родить. Считается, что нормальный общий вес жировых отложений в женском теле составляет 10 кг.

Достоинства криолиполиза:

- безболезненность;
- постепенное уменьшение объема жировой ткани в выбранных местах;
- не требует реабилитации;
- отсутствие повреждения кожного покрова в месте воздействия, т. е. исключены различные неприятные явления, такие, как синяки, отеки и тем более наложенные швы;
- не требует введения каких-либо химических препаратов в организм;
- простота проведения процедуры.

Таким образом, не подвергая тело хирургическому вмешательству, человек способен избавиться от жировых отложений всего за несколько месяцев. Этот новый метод в настоящее время считается самым безопасным и эффективным способом избавления от

лишнего веса.

Процедура проведения криолиполиза проста: на выбранную часть тела накладывается специальная прокладка для защиты кожного покрова от низких температур, а затем вакуумный аппликатор (рис. 18). Он втягивает жировую складку в себя, а затем на нее воздействует холод. Во время процедуры клиент чувствует холод, болевые ощущения отсутствуют. Длительность процесса составляет 1 ч, в это время клиент может спокойно заниматься различными спокойными сидячими или лежачими видами деятельности, например читать книгу или смотреть телевизор.

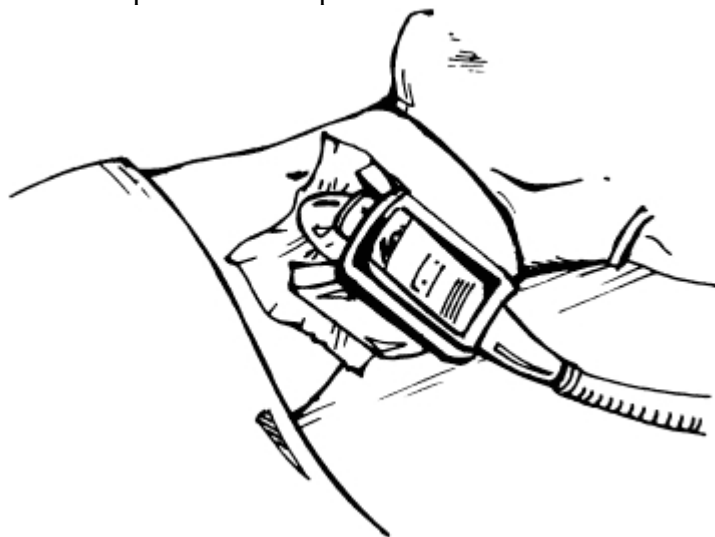


Рисунок 18. Проведение криолиполиза

Криолиполиз может быть единоразовой или трехразовой процедурой, проводящейся с минимальным интервалом в 6 недель. Эффект от процедуры возникает не сразу, жировые отложения отмирают постепенно, в течение месяца.

По окончании каждого сеанса криолиполиза рекомендуется употреблять большое количество воды, чтобы продукты распада жировых тканей быстрее выводились из организма. Принимать тяжелую пищу и большое количество алкоголя не стоит.

Ультрафонофорез

Ультрафонофорез – это аппаратная косметологическая процедура, при которой на тело одновременно воздействуют ультразвуковыми колебаниями и вводимыми с их помощью полезными веществами.

...

Лучше всего для проведения ультрафонофореза подходят косметические средства на водной основе, т. к. водные молекулы наиболее подвижны под действием ультразвука. Чем тяжелее, сложнее состав раствора, тем выше требуется концентрация полезного вещества в нем, сила колебаний ультразвука и длительность процедуры.

Дело в том, что обычная проницаемость пор кожи не слишком велика, и концентрация впитывающихся полезных веществ при нанесении кремов и других косметических средств недостаточно высока, что снижает интенсивность их воздействия на определенный участок тела.

Улучшить проникновение полезных веществ можно искусственным путем, с чем прекрасно справляется процедура ультрафонофореза: под действием ультразвука полезные вещества проникают глубже, а их концентрация при этом выше, т. к. ультразвук заставляет молекулы лекарственных веществ становиться более подвижными.

...

Полезные вещества во время ультрафонофореза сначала проникают в кожу, а примерно через 1 ч заносятся в кровь, достигая своей максимальной концентрации в тканях через 12 ч. Количество вводимого полезного вещества при ультрафонофорезе достаточно высоко и составляет до 3 % от общего количества.

Кроме того, сами ультразвуковые волны также благотворно действуют на ткани тела, осуществляя глубокий микромассаж тканей. Из-за рефлекторного расширения сосудов усиливается кровоснабжение, осуществляется микропрогрев тканей, в результате чего:

- восстанавливаются коллагеновые волокна, повышается число молодых клеток, т. е. усиливается эластичность, упругость тканей, кожа становится заметно моложе, возникает настоящий эффект лифтинга, повышается тонус мышц;
- ускоряется процесс заживления кожи, рассасывания рубцовых тканей, снимается воспаление, отек, болевые ощущения;
- кожа обеззараживается, поры очищаются.

Процедура ультрафонофореза тела проводится следующим образом. Пациент ложится на кушетку. В зависимости от целей проведения процедуры, определенный участок тела косметолог покрывает ровным слоем специального вещества, например, чтобы убрать растяжки или улучшить эластичность кожи, берется ряд эфирных масел, коллагеновые смеси.

Далее косметолог проводит по коже специальным аппаратом медленными спиралевидными или круговыми движениями (рис. 19). При этом клиент не испытывает болевых ощущений, лишь легкую вибрацию от ультразвуковой волны.

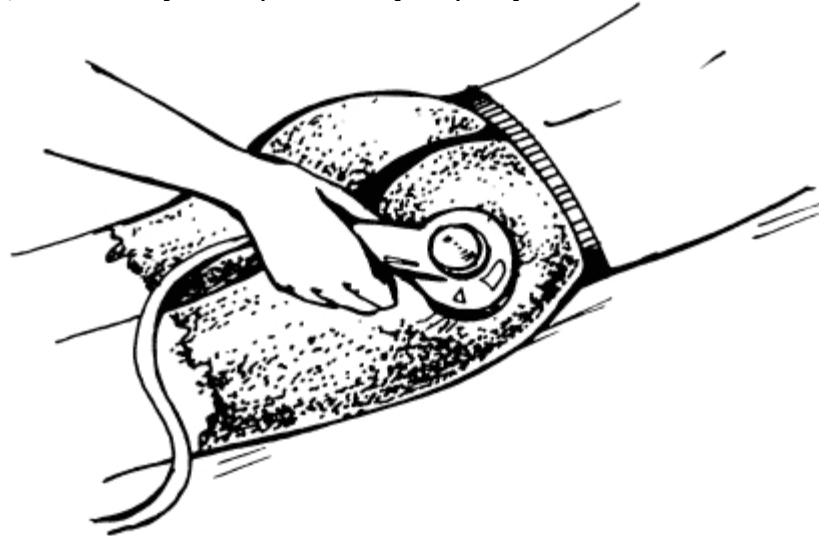


Рисунок 19. Ультрафонофорез

Сеанс ультрафонофореза длится от 5 до 15 мин, в зависимости от площади обрабатываемой поверхности. Процедура не одноразовая, ее следует проводить ежедневно на протяжении около 3-х недель, причем в одно и то же время. Минимальный интервал между курсами процедур составляет 2 недели.

Таблица 3. Специальные косметические процедуры

Название	Действие	Срок действия	Показания	Противопоказания
Озонотерапия	Внутрикожное введение очищенного медицинского озона. Иммуностимулирующее свойство используемого препарата оказывает воздействие на клетки кожи, вызывая их активное деление, а его обеззараживающее действие убивает болезнетворные микробы и препятствует их дальнейшему развитию и размножению.	6—12 месяцев, для поддержания эффекта можно проходить повторные курсы 1—2 раза в год	Дряблая кожа, покрытая сетью морщин; ухудшение или нарушение процессов регенерации кожи; появление пигментных пятен; сосудистые звездочки (купероз); нехватка кислорода; авитаминоз; проблемная кожа (угри);	Проблемы в механизме свертывания крови; кровотечения разного происхождения; сердечно-сосудистая недостаточность; беременность и период кормления грудью; нарушения деятельности щитовидной железы; онкологические заболевания

Название	Действие	Срок действия	Показания	Противопоказания
Озонотерапия	При устранении такого косметического дефекта кожи как целлюлит и лечении ожирения наблюдаются положительные изменения в состоянии подкожно-жировой клетчатки, благодаря чему исчезают лишние килограммы		ожирение (только отдельных участков тела)	
Мезотерапия	Введение во внутренние слои кожи с помощью тончайших	6 месяцев, после чего курс нужно будет повторить	Дряблая морщинистая кожа; сухость кожи;	Боязнь уколов и любых инъекций; проблемы в механизме свертывания крови;

Название	Действие	Срок действия	Показания	Противопоказания
Мезотерапия	Игла смеси индивидуально подобранных препаратов. Для возвращения коже тонуса и эластичности используют препараты, содержащие витамины и микро- и макроэлементы. Нормализации процессов регенерации и восстановления уровня влаги добиваются введением гиалуроновой кислоты.		целлюлит; растяжки; общее омоложение кожи	беременность и период кормления грудью; желчнокаменная болезнь; аллергические реакции на препарат; онкологические заболевания

Название	Действие	Срок действия	Показания	Противопоказания
Мезотерапия	Подтянуть контуры и укрепить кожу помогут коллаген и эластин			
Вакуум-массаж	Лечебное действие массажа связано с тем, что создаваемый прибором вакуум влияет не только на саму кожу, делая ее гладкой и упругой, но и на мышцы и подкожно-жировую клетчатку.	6—12 месяцев, для поддержания эффекта необходимо проходить повторные курсы 1 раз в год	Целлюлит; лишний вес; период восстановления после проведенных пластических операций; повышенная утомляемость; растяжки	Заболевания сердечно-сосудистой системы; отеки и воспалительные процессы на коже; заболевания опорно-двигательного аппарата, вызывающие нарушения его функций; варикозное расширение вен (касается только участка, выбранного для проведения массажа);

Название	Действие	Срок действия	Показания	Противопоказания
Вакуум-массаж	В результате такого воздействия восстанавливается кровообращение и активизируется лимфоток, нормализуется работа потовых и сальных желез, снимается напряжение с мышц. Все это приводит к тому, что исчезают отеки, проходит целлюлит			беременность и период кормления грудью
Электромиостимуляция	Слабые разряды электрического тока, посылаемые	3—6 месяцев	Дряблая морщинистая кожа; дряблые	Болезненная реакция на электрические импульсы;

Название	Действие	Срок действия	Показания	Противопоказания
Электромиостимуляция	специальным прибором, принуждают мышцы сокращаться, в результате чего достигается приблизительно тот же эффект, что при выполнении физических упражнений. Мышцы испытывают потребность в получении большего количества питательных веществ, а потому жировые отложения, находящиеся в непосредственной близости от них, начинают активно расходоваться		нетренированные мышцы; лишний вес; целлюлит; нарушения кровообращения; повышенная утомляемость; повышенное артериальное давление; коррекция фигуры	заболевания сердечно-сосудистой системы; нарушения в работе щитовидной железы; беременность и период кормления грудью; менструация; эпилепсия; кардиостимулятор; онкологические заболевания

Название	Действие	Срок действия	Показания	Противопоказания
Криолиполиз	Воздействие на жировые ткани холодом, за счет чего они постепенно отмирают	При поддержании полученного состояния диетой, регулярными физическими нагрузками эффект сохранится	Целлюлит, крупные жировые отложения в области талии, живота, ног, зоны галифе, рук, наличие подлопаточного жира	Беременность, период лактации, онкологические заболевания, наличие родинок на месте обработки, нарушение целостности кожи в месте обработки
Ультрафонофорез	Сочетанное воздействие на участки тела ультразвуком и вводимых посредством них полезных веществ глубоко в ткани	Введенное посредством ультрафонофореза вещество продолжает свое действие в месте проникновения в течение нескольких дней после процедуры	Дряблая кожа, целлюлит, растяжки, рубцы и шрамы, нарушения кровообращения, остеохондроз, невралгия, травмы мышц и суставов, заболевания внутренних органов	Беременность, онкологические заболевания, заболевания кожи, тромбофлебит, гипотония, вегетососудистая дистония, остеопороз, выраженные эндокринные расстройства, ОРЗ

Заключение

Каждая женщина, заботясь о своей красоте, уделяет внимание телу. Регулярный уход поможет сохранить тело упругим и подтянутым и избежать раннего одрябления мягких тканей. Если женщина уже не юна и возрастные изменения дают о себе знать, то аппаратная косметология и мезотерапия к вашим услугам. Обзорная информация по салонным косметологическим процедурам помогает определить необходимость их проведения. Однако не стоит пытаться проводить их в домашних условиях. Доступность портативных косметологических приборов и аппаратов при отсутствии специальных знаний и навыков может нанести вред организму и внешности.

Приведенные в конце глав таблицы помогут быстро сориентироваться в выборе наиболее подходящих процедур с учетом особенностей и сроков их действия и наличия противопоказаний.

Здоровое ухоженное тело всегда красиво, поэтому сохраняйте молодость, здоровье и привлекательность, одним словом, заботьтесь о себе.

Цветная вклейка



Парение в бане омолаживает, улучшает общее состояние здоровья и заменяет целый комплекс косметических процедур: пилинг, массаж, термо- и ароматерапию.



Увлажняющая маска из сметаны, нанесенная на тело и руки, сделает вашу кожу мягкой, нежной и бархатистой.



Соглашаясь на сеанс экзотического массажа, удостоверьтесь, что у косметического салона есть лицензия на оказание данной услуги.



Массаж тела, выполненный руками опытного специалиста, поможет вам максимально расслабиться и отрешиться от проблем.



Стоунтерапия, или массаж камнями, основывается на попеременном воздействии на кожу тела и кровеносные сосуды теплых и холодных камней.



Добавьте в теплую ванну ароматную пену, лепестки цветов или эфирное масло, включите тихую мелодичную музыку и расслабьтесь.



Сахарная эпиляция, или шугаринг, напоминает эпиляцию воском, но дает более стойкий результат, а кожа после процедуры становится мягкой и гладкой.



Эпиляция воском – один из наиболее распространенных и простых способов удаления волос на ногах.



Аппаратная эпиляция эффективна и безболезненна, а ее результат сохраняется на протяжении длительного времени.



Сегодня в продаже можно найти специальные тазики для педикюра с дополнительными функциями, например, с подогревом воды и терморегуляцией.



Если у вас мало свободного времени, но вам хочется, чтобы кожа приобрела ровный и красивый загар, воспользуйтесь услугами солярия.