

Елена Юрьевна Храмова
Уход за лицом. Краткая энциклопедия

Академия красоты –

УХОД ЗА ЛИЦОМ

Краткая энциклопедия



Уход за лицом. Краткая энциклопедия

Введение



Каждая женщина желает быть самой красивой и привлекательной, как можно дольше оставаясь молодой. А для этого необходимо заботиться о своей внешности, особенно о коже лица и шеи. Для молоденьких девушек это не актуально, но в 30 лет, как правило, уже возникает необходимость в тщательном уходе за лицом и шеей. Можно обратиться за помощью к профессионалам и косметолог назначит вам необходимые процедуры, порекомендует подходящие косметические средства по уходу за кожей. Если кожа проблемная или на ней есть какие-либо дефекты, то именно так и следует поступить.

Обладательницам нормальной кожи, не имеющей выраженных возрастных изменений, можно периодически посещать косметолога, чтобы сохранить кожу молодой и здоровой.

Большинству же женщин 30–35 лет необходимы не только профессиональные косметологические процедуры, но и ежедневный уход за кожей лица и шеи. В уходе за ними необходимо правильно очищать кожу и подбирать косметические средства в зависимости от ее типа. В домашних условиях можно самостоятельно делать пилинг, паровые ванны, компрессы, массаж. Только при этом нужно знать особенности своей кожи и правила выполнения косметологических процедур. В этом случае ваши усилия будут вознаграждены – кожа станет более гладкой, упругой, улучшится ее цвет. При выраженных возрастных изменениях лица и шеи с помощью массажа, аппаратной косметологии и пластической хирургии можно сделать лицо более молодым, с подтянутой кожей и четкими контурами. В

некоторых случаях эти методы применяют при начинающемся увядании кожи для замедления ее дальнейших возрастных изменений. Аппаратная косметология требует от пациенток определенной подготовки к процедурам и соблюдения некоторых рекомендаций после них. Заботясь о своей красоте и здоровье, следует обращать внимание на качество используемых косметологических средств, целесообразность назначаемых или самостоятельно проводимых косметологических процедур и технологию их выполнения.

Глава I Кожа лица и шеи, особенности ухода

Глава I





Красота – предмет заботы каждой женщины и кожа занимает в этой заботе первое место. Она является не только покровной тканью организма, но и многое говорит о человеке. По ее состоянию можно судить о здоровье, возрасте, образе жизни женщины, о том, сколько внимания она уделяет своей внешности. Особенно это касается кожи лица, шеи и зоны декольте. Кожа на этих частях тела имеет определенные особенности, к тому же находится на виду и подвержена воздействию факторов внешней среды (ветра, солнца, пыли и др.).

Толщина кожи на разных частях тела различна. Кожа лица и шеи отличается тонкостью. Подкожно-жировой слой здесь менее всего выражен. Наиболее тонкой на лице является кожа век и вокруг них. Поэтому здесь признаки увядания кожи проявляются в первую очередь и происходит это в 30–35 лет. Темпы возрастных изменений кожи зависят от индивидуальных особенностей и общего состояния женского организма, образа жизни и качества ухода за лицом, шеей и зоной декольте. Ухоженная кожа придает 30-летней женщине более юный вид. Привычка следить за своей внешностью позволяет многим женщинам и в 40 лет выглядеть свежо и молодо.

Кожа с точки зрения анатомии – это орган. Она имеет сложное строение и выполняет в

организме различные функции. Кожа не только отграничивает и защищает тело, в том числе лицо, от внешней среды, но и участвует в дыхании, обмене веществ, терморегуляции организма, выполняет выделительную функцию. Кожа лица и шеи составляет небольшую часть относительно всей площади тела, однако она также выполняет все перечисленные функции. В связи с этим состояние кожи имеет значение не только для внешности, но и здоровья в целом.

Для того чтобы грамотно ухаживать за своей кожей, нужно немного знать о ее строении.

Кожа состоит из трех слоев: поверхностный слой – ороговевающий эпителий (эпидермис), затем идет дерма и подкожно-жировая клетчатка.



...

Кожа на крупных частях тела, таких, как спина, бедра, имеет толщину почти 4 мм, а на лице (особенно веках) она более тонкая и нежная и ее толщина в 10 раз меньше – всего лишь 0,4 мм.

Эпидермис располагается на базальной мембране. Она покрыта ростковым слоем, который постоянно делится. Вновь образующиеся эпителиальные клетки обновляют поверхность кожи. Они идут от глубокого росткового (базального) слоя. Старые клетки поверхностного эпителия, т. е. самые верхние, при этом отмирают и отшелушиваются. Ороговение клеток эпидермиса связано с образованием в них кератина, плотного вещества. Оно по мере роста клеток и удаления от росткового слоя заполняет все большую их часть. При этом в клетках уменьшаются и прекращают функционировать органеллы. Постепенно клетки эпидермиса превращаются в чешуйки, которые отшелушиваются естественным путем или при гигиенических процедурах. Правильный уход за кожей помогает этим физиологическим процессам обновления и поддерживает кожу в хорошем состоянии, замедляет воздействие времени и негативных факторов внешней среды.

В поверхностном слое кожи залегают не только эпителиальные клетки, но и другие – меланоциты, клетки Лангерганса.

Меланоциты – это пигментообразующие клетки. В зависимости от интенсивности их деятельности, у одних людей пигмента вырабатывается больше, а у других – меньше. На работу меланоцитов оказывает воздействие множество факторов – и наследственность, и солнечное облучение, и степень здоровья организма. Всем известный загар образуется за счет повышенного образования пигмента меланина в коже под влиянием ультрафиолетового облучения (солнечного или искусственного). У некоторых людей пигмент практически в коже не вырабатывается. Поэтому кожа у разных людей может быть от молочно-белого до черного цвета, а загар – от оливково-, золотисто-коричневого до темно-коричневого. Следует заметить, что загар негативно влияет на кожу. Он иссушает ее, что усиливает шелушение, образование морщин и делает более заметными уже имеющиеся морщинки. Кроме того, загар способствует развитию кожных заболеваний. Поэтому женщинам не только молодого, но и зрелого возраста не рекомендуется часто и подолгу загорать.

В базальной мембране ростковые клетки перемежаются с более редкими и крупными – клетками Лангерганса, которые относятся к иммунным. Клетки Лангерганса имеют отростки, которые пронизывают всю толщу поверхностного эпителия, регулируют его обновление и функционирование. Например, при травматизации кожи (попадании раздражающего вещества, поверхностном ожоге) деление ростковых клеток становится более интенсивным и кожа восстанавливается.

С возрастом число ростковых клеток уменьшается, поэтому кожа все менее обновляется и изменяется. В 30 лет это еще не заметно, но лицу и шее уже пора уделить повышенное внимание. При постоянном уходе можно сохранить кожу в хорошем состоянии и в 50 лет. Если даже раньше вы не очень заботились о своей внешности, то регулярное применение косметологических средств, массаж, современная аппаратная косметология помогут вам в этом.

В поверхностном слое кожи имеются липидные пласты, которые склеивают ороговевшие клетки. Они состоят из сфингозина и жирных кислот и поддерживают барьерную функцию кожи. Липиды верхних слоев вместе с ороговевшими клетками защищают глубокие слои кожи от внешней среды – химических веществ, пыли, микроорганизмов, а также препятствуют обезвоживанию кожи и организма в целом.

Под базальной мембраной эпителиального слоя кожи располагается дерма, или собственно кожа. Она имеет самое сложное строение. Дерма состоит из соединительнотканых волокон и подразделяется на сосочковый и сетчатый слои. Соединительнотканые волокна образованы из коллагена, а эластические – из эластина. Эти вещества являются белками. Коллагеновые волокна вытянутые – это каркас кожи, они обеспечивают ее гладкость, прочность. Эластические волокна скрученные и придают коже упругость и эластичность. В сосочковом слое дермы между этими волокнами располагается гелеобразное вещество, состоящее из гликозаминогликанов и воды. Гликозаминогликаны удерживают молекулы воды и так образуют этот самый гель. Главным гелеобразующим гликозаминогликаном является гиалуроновая кислота. Она обладает наибольшей способностью связывать молекулы воды. Это вещество входит в состав многих косметологических средств по уходу за зрелой и увядающей кожей. Сосочковый слой дермы рыхлый. В сетчатом слое дермы эластические и коллагеновые волокна плотно переплетены.



В дерме располагаются различные клетки иммунной системы. Например, в сосочковом слое дермы содержатся клетки-фибробласты, которые выделяют ферменты, разрушающие коллаген и гиалуроновую кислоту и способствуют образованию этих новых веществ. С возрастом содержание коллагена, как и гиалуроновой кислоты, в коже снижается. Все это вместе приводит к постепенному снижению упругости и эластичности кожи. Многие косметологические процедуры направлены на усиление образования коллагена и гиалуроновой кислоты в коже. В дерме содержатся также Т-лимфоциты, базофилы, которые тоже относятся к клеткам иммунной системы и обеспечивают защитные свойства кожи.

Мышечные волокна, содержащиеся в дерме, поддерживают тонус кожи и постепенно со временем их сила ослабевает.

В дерме также находится большое количество мелких сосудов – кровеносных и лимфатических. Кровеносные сосуды обеспечивают питание кожи и придают ей розоватый цвет. При нарушении кровообращения питание кожи ухудшается, при этом усиливается ороговение поверхностных клеток. В результате кожа становится сухой, вялой, блеклой. Нарушение функции лимфатических капилляров приводит к ухудшению лимфооттока от кожи и накоплению побочных продуктов обмена веществ, отечности кожи и одутловатости лица.

Дерма содержит волосяные фолликулы, а также потовые и сальные железы, которые протоками открываются на поверхности тела. На лице и шее волосяной покров минимальный. Длинные стержневые волосы растут у большинства здоровых женщин только в области бровей и по краям век – ресницы. Рост бровей и ресниц, их густота и шелковистость зависят от питания волосяных фолликулов.



...

Для улучшения роста ресниц и бровей можно использовать специальные средства, содержащие растительные масла и витамины. Сначала очистите лицо, затем сделайте легкий массаж, помассируйте брови щеточкой для расчесывания (это улучшит кровоснабжение волосяных фолликулов) и нанесите средство.

Подкожно-жировая клетчатка образована в основном жировыми клетками, которые переплетены соединительнотканными волокнами, отходящими от сетчатого слоя дермы. В ее толще проходят более крупные венозные, артериальные и лимфатические сосуды. От них отходят более мелкие – капилляры, расположенные в верхних слоях кожи. Подкожно-жировой слой на лице и шее у женщин с разным телосложением отличается по толщине. Но он всегда там меньше, чем на других частях тела. Кожа на лице и шее у женщин с более выраженным подкожно-жировым слоем, как правило, дольше сохраняет молодость. Морщинки на ней появляются значительно позже, чем у худых.

На поверхности кожи кислая среда (pH = 5,5). Она частично обеспечивает антибактериальную защиту кожи. В кислой среде большинство микроорганизмов погибают. Кислая среда образуется за счет секрета потовых и сальных желез, располагающихся в толще

кожи и открывающихся их протоками на поверхности. Потовые и кожные железы выводят из организма побочные продукты обмена веществ. С потом и кожным салом также смываются из протоков грязевые частицы и бактерии. Кроме того, эти секреты предохраняют кожу от пересыхания и повреждения. При выборе косметологических средств по уходу за кожей необходимо учитывать их воздействие на среду (нейтральное, ощелачивающее или подкисляющее). Изменение pH кожи может произойти при неправильном подборе очищающих средств для кожи и некоторых кожных заболеваниях.

Оптимальной для кожи температурой окружающей среды является 18–20 °С. В условиях пониженной температуры (в холодное время года) кровеносные капилляры кожи суживаются для уменьшения теплоотдачи. Это защитная функция полезна для организма в целом, но неблагоприятно сказывается на самой коже, так как в это время ее кровоснабжение, а значит и питание нарушаются. Поэтому в осенне-зимний период за кожей необходим особенный уход. В жарком климате кровеносные сосуды расширяются, усиливается работа потовых и сальных желез и это приводит к покраснению кожи, появлению жирности и пота. В этом случае кожа страдает значительно меньше, но выглядит не очень привлекательно. А среда на ее поверхности создает условия для размножения микроорганизмов. Это также требует грамотного ухода за лицом, шеей и областью декольте.

Кожа способна впитывать различные вещества и кислород, а также выделять углекислый газ и вредные вещества. Конечно, ее участие в дыхании мало по сравнению с легкими, тем не менее, оно очень важно для того, что бы в ней все обменные процессы протекали оптимальным образом. Кислородное голодание организма всегда в первую очередь отражается именно на состоянии кожи. Очищающие и активизирующие кровообращение процедуры повышают насыщение кожи кислородом и сохраняют ее молодость.

В 30–35 лет на состоянии кожи отражаются хронические заболевания, стрессы, недосыпание, питание, курение или употребление спиртных напитков. Заботясь о своей привлекательности, нужно не только обратить внимание на образ жизни, но и регулярно ухаживать за лицом и шеей, посещать косметолога. Своевременное принятие мер по уходу за кожей, ее питанию и увлажнению помогает на долгое время сохранить молодость и красоту.

Каждой женщине, для того чтобы хорошо выглядеть и иметь красивую гладкую кожу, нужно соблюдать несколько правил:

- раньше ложиться спать – за ночь необходимо хорошо отдохнуть;
- в течение дня пить не менее 1,5 л жидкости, предпочтение стоит отдать чистой воде, натуральным свежевыжатым сокам (овощным и фруктовым), зеленому чаю;
- заменить мучное, жирное и сладкое на свежие овощи и фрукты, растительные масла и орехи;
- больше гулять в парке, лесу;
- больше двигаться, особенно полезны гимнастика, танцы, плавание, бег;
- следить за работой кишечника и не допускать запоров;
- следить за тем, чтобы на лице не застывало неприятное выражение, лучше, чтобы мимика была спокойная, но изменчивая по обстоятельствам;
- не напрягать глаза при чтении, письме и работе за компьютером;
- в течение дня хорошо хотя бы раз прилечь ненадолго, закрыть глаза и расслабиться.

Типы кожи

В зависимости от толщины подкожно-жирового слоя и активности сальных желез, которые изменяются с возрастом, выделяют несколько типов кожи лица: нормальный, сухой, жирный, комбинированный, увядающий. В 30–35 лет возрастные изменения в коже еще небольшие, подкожножировой слой в норме, активность сальных желез еще может быть повышенной. Несмотря на это, для сохранения красоты и продления молодости ориентироваться в уходе нужно на увядающую кожу и выбирать косметологические

средства с биологически активными веществами, рекомендуемыми для этого возраста.

Отдельно можно выделить проблемный тип кожи – со склонностью к прыщам и повышенной пигментацией (веснушками от природы или появившимися после родов пятнами). Эти явления редко, но встречаются и в 30 лет.

Уход за зрелой кожей у женщин 30–35 лет включает очищение, тонизирование, увлажнение, питание, защиту от ультрафиолетовых лучей. Нет необходимости использовать все косметические средства сразу, достаточно 2–3-х. Например, утром после очищения кожи (гелем для умывания или лосьоном) и протирания тоником на лицо и шею наносят увлажняющий крем, можно с защитными от ультрафиолетовых лучей факторами. Вечером после очищающих процедур накладывают различные маски, компрессы, наносят питательный крем. Для ухода за кожей век и зоной вокруг глаз рекомендуется использовать специально предназначенные кремы и гели.

В состав многих косметических средств для ухода за зрелой кожей входят такие компоненты, как гиалуроновая кислота, ретинол и токоферол (витамины А и Е), растительные экстракты, содержащие биологически активные вещества, глицерин, транспортные вещества (липосомы).

Большое значение имеет правильный подбор средств по уходу за кожей. Различные косметологические средства выбирают в зависимости от возраста и типа кожи. Например, юной коже достаточно только очищения и увлажнения, а с 30 лет уже рекомендуется использовать тонизирующие и питательные средства. Все кремы, маски и другие средства по уходу подбираются в зависимости от типа кожи. У кожи каждого типа есть свои особенности, а правильный уход помогает устранить мелкие дефекты (пигментацию, мелкие морщинки) и негативные проявления (повышенная жирность, расширенные поры). Косметология способствует женщинам с любой кожей выглядеть лучше и отсрочить старение.

Поддержание кожи в хорошем состоянии зависит во многом от правильного выбора косметических средств. Если после применения нового средства состояние кожи изменилось не в лучшую сторону (появились раздражение, сухость или жирность), значит, оно вам не подходит. Не стоит экономить на здоровье и внешности, лучше подобрать другое, более подходящее косметическое средство. Красивая кожа – это роскошь и ее нужно беречь.



...

Позитивный настрой и уверенность женщины в своей привлекательности – лучшие средства привлечь мужское внимание. А регулярный и правильный уход за кожей лица и шеи сделает собственную уверенность обоснованной.

Кожа на шее, как правило, по типу чаще близка к коже лица. У женщин зрелого возраста (в 30–35 лет) на шее она обычно нормальная или сухая, так как сальные железы на ней менее активны, а подкожно-жировой слой менее выражен, чем на других частях тела. Шейный отдел позвоночника с возрастом у большинства людей значительно изменяется, ухудшается его подвижность, а следовательно, и кровообращение мышц. Это приводит к

ухудшению питания кожи на лице и шее.

Для ухода за шеей и зоной декольте обычно используют косметологические средства, ориентированные на сухую или нормальную кожу, а с 35 лет – на увядающую. Это объясняется еще и тем, что шея относится к открытым частям тела – она всегда немного видна даже в закрытой одежде и нуждается в профилактике старения. К тому же ее нельзя, как лицо, замаскировать косметикой, а в летнее время она всегда и полностью на виду. В 30 лет состояние шеи женщин еще не беспокоит, но это то самое время, когда пора начать уделять ей больше внимания.

Нормальная кожа

Нормальная кожа по состоянию обычно соответствует возрасту. Такая кожа может быть у зрелой, но молодо выглядящей и здоровой женщины. Нормальная кожа имеет хорошее кровоснабжение, в ней содержится достаточное количество жидкости. Сальные железы в ней работают умеренно, поэтому ее поверхность покрыта минимальным количеством кожного сала. Такая кожа гладкая и упругая, матовая, имеет приятный розоватый оттенок и придает лицу здоровый и молодой вид. Возрастные изменения при нормальном типе кожи появляются медленно, в первую очередь вокруг глаз, затем на шее. Обладательницы нормальной кожи в этом возрасте менее нуждаются в специальных косметологических процедурах и средствах лечебной косметологии, при этом у них достаточно шансов выглядеть свежо и привлекательно и через много лет. Для этого нужно ежедневно уделять немного внимания коже лица и шеи.



Нормальная кожа лица и шеи нуждается в регулярном очищении, а также увлажнении и питании. Не стоит забывать о защите кожи от солнечных лучей, особенно летом. Для ухода за нормальной кожей рекомендуются кремы легкой текстуры (питательные, с увлажняющими компонентами) на основе натуральных масел – оливкового, жожоба, льняного. Днем можно использовать увлажняющие крема, а на ночь и после косметологических процедур – питательные. В холодное время года рекомендуется делать наоборот. Утром, перед выходом на холод, лучше наносить на лицо питательный крем. Он содержит жиры, которые предохранят кожу от замерзания. Увлажняющие компоненты могут

на морозе вызвать переохлаждение кожи. Для питания коже лица, шеи и зоны декольте в этом случае остается ночное время. Для нормальной кожи рекомендуется периодически делать маски. Они могут быть как готовыми (изготавливаемыми косметологической промышленностью), так и из натуральных продуктов.

Жирная кожа

Жирная кожа отличается повышенной активностью сальных желез, расширенными порами.

Она обычно более толстая, так как подкожно-жировой слой сильнее развит, нежели при сухой или нормальной коже. Это имеет определенный плюс. Несмотря на хлопотность ухода за такой кожей, лицо и шея у ее обладательниц дольше сохраняют молодость. Жирная кожа более упруга и менее подвержена образованию морщин. В зрелом возрасте активность сальных желез уменьшается и кожа может по состоянию приблизиться к нормальной или стать комбинированной.

А вот эластичность у жирной кожи снижена. Поэтому она склонна к расширению пор – устьев протоков сальных желез и образованию комедонов (черных точек), угрей, воспалению. Происходит закупоривание устьев протоков сальных желез пробками из загустевшего кожного сала, отшелушивающихся ороговевших клеток, бактерий и пыли – таким образом появляются черные точки. При этом нарушается отток секрета сальной железы. Если кожное сало будет накапливаться в выводных протоках сальных желез, то протоки и поры будут расширяться, а их содержимое под действием бактерий нагнаиваться. В результате появляются угри и воспаление окружающих проток тканей. Угри характерны для юной и молодой кожи, но при недостаточном уходе могут появиться у женщины и в зрелом возрасте.

Состояние жирной кожи ухудшается при недосыпании, неправильном питании, в предменструальный период и при неправильном уходе. Жирная зрелая кожа нуждается в очищении, тонизировании, увлажнении, питании и защите от ультрафиолетовых лучей.

Между питательными и увлажняющими средствами предпочтение стоит отдавать последним. В утреннее время лучше наносить на лицо и шею увлажняющие средства с легкой текстурой. Жирные крема будут забивать поры на лице, усиливать жирный блеск, создавать на лице тяжелую пленку, под которой в тепле начнут перегреваться кожа и размножаться бактерии. Не рекомендуется при жирной коже лица пользоваться тональным кремом, так как он забивает поры и тоже образует пленку, затрудняющую дыхание кожи.

Полезны будут маски, часто назначаются аппаратные косметологические процедуры.

Массаж не всегда оказывает на такую кожу положительное воздействие.

Сухая кожа

Сухая кожа в молодом возрасте тонкая и нежная. На ней раньше появляются морщинки, может быть раздражение. Сухая кожа очень сильно реагирует на изменения внешней среды – холод, жару, сухость воздуха.

Она более подвержена аллергическим реакциям, что приводит к покраснению и шелушению, сыпи.

После 30 лет сухая кожа изменяется больше, чем нормальная или жирная, а потому нужно знать все тонкости ухода за ней.



Женщины с сухой кожей тоже могут на более долгий срок сохранить молодость и очарование. Их лицо и шея нуждаются в щадящих способах очищения, а также увлажнении и питании, тонизировании, защите от внешнего воздействия (мороза, солнца и ветра). Им обязательно нужны питательные кремы, маски вечером и, по возможности, неоднократное увлажнение в течение дня. Загар чрезвычайно старит сухую кожу как за счет ультрафиолетовых лучей, так и за счет потемнения кожи. На темном фоне все морщинки становятся более заметными. Поэтому, если вы очень бледны и хотите сделать лицо выразительнее, загорайте на солнце или в солярии так, что бы чуть-чуть подтонировать кожу. Тем женщинам, которые регулярно бывают на свежем воздухе, обычно хватает для легкого загара естественных ультрафиолетовых лучей. Летом всем обладательницам сухой кожи нужно особенно беречься от палящего солнца и использовать солнцезащитные косметические кремы.

Сухая кожа в более позднем возрасте становится дряблой. Чтобы отсрочить значительное увядание, можно прибегнуть к услугам косметологов.

Имейте ввиду, что повышенная сухость кожи может быть признаком гиповитаминоза, особенно при недостатке в организме, а значит и в питании, витаминов А, Е, С, РР.



...

Если у вас на задней поверхности шеи неправильный рост волос (не горизонтальная граница волосистой части головы, а вертикальные дорожки волос по шее), то лучше не носить прически с поднятыми вверх волосами.

При сухой коже особого внимания требуют шея и зона декольте. Возрастные изменения на них в 35 лет уже заметны. Поэтому питательные маски, увлажняющие компрессы рекомендуются не только для лица, но и для шеи.

Комбинированная кожа

Комбинированная кожа чаще встречается у женщин 30–35 лет в том случае, если в более молодом возрасте у них была жирная кожа. В таком случае на лице выделяется Т-зона с кожей повышенной жирности. К этой зоне относятся лоб, нос, прилегающие к носу части щек, иногда подбородок. На остальной части лица кожа может быть сухой или, чаще, нормальной.

Комбинированная кожа также нуждается в очищении, увлажнении и питании, защите от внешней среды, тонизировании. Но так как она обладает признаками двух типов кожи, за нею сложнее ухаживать. На помощь приходят косметологические средства, разработанные специально для такой кожи. Если вы делаете домашние маски из натуральных продуктов, лекарственных трав, то для Т-зоны готовьте те, которые предназначены для жирной кожи. Для остальной части лица подбирайте средства также в соответствии с типом кожи.

Может быть такой вариант комбинированной кожи, что Т-зона отличается повышенной жирностью, на веках сухая, а на боковых частях лица – нормальная. В этом случае подход к уходу и поддержанию красоты тот же самый. Ведь для кожи век и вокруг глаз всегда используют косметологические средства, содержащие жировую основу и питательные компоненты (конечно, если эти средства предназначены для женщин 30–35 лет).

Косметологические процедуры, особенно аппаратные, для комбинированной кожи может подобрать только опытный врач.

Проблемная кожа

Проблемной чаще является жирная кожа. Отличия заключаются в том, что угри на жирной коже единичные, с возрастом проходят, а при хорошем уходе даже и не появляются. Если они появляются на лице часто, в большом количестве или присутствуют постоянно, то такая кожа считается проблемной и нуждается в лечении. Кроме косметолога, здесь могут понадобиться и другие специалисты. Эндокринолог нужен обязательно, если такая кожа у женщины зрелого возраста. Такая проблемная кожа нуждается в более тщательном и глубоком очищении, лечебных косметологических средствах для устранения воспалительных проявлений.

Проблемной может быть кожа при повышенной пигментации. Обычно она появляется в этом возрасте в период беременности, у рыжеволосых женщин со светлой кожей. Для осветления пигментных пятен можно использовать отбеливающие косметологические средства, в том числе домашнего приготовления (из натуральных продуктов).

С пигментированной кожей не рекомендуется загорать, иначе пятна будут более заметны. Солнцезащитные косметологические средства необходимо начинать использовать с первым весенним солнцем. Оно еще мало греет, но уже очень активное, и кожу лица нужно от него беречь.



Еще одной проблемой на лице могут быть расширенные кровеносные капилляры. Они проступают на коже в виде красных тонких сеточек и могут наблюдаться на щеках, носу, реже подбородке. В этом случае уход за кожей должен быть осторожным. Исключаются сильное трение, горячие температуры и массаж. Устранить сосудистые звездочки может только косметолог. Тонизирование, увлажнение, питание также необходимы при проблемной коже на лице. Кожа на шее в этих случаях обычно нормальная и уход за ней нужен обычный.

Чувствительная кожа

Чувствительной чаще является сухая кожа у людей, склонных к аллергиям и кожным заболеваниям. Она часто раздражена, шелушится, может краснеть в виде пятен. Для ухода за такой кожей подойдут только гипоаллергенные косметические средства. Маски домашнего приготовления можно делать не из всех продуктов. Часто аллергия бывает на мед, клубнику, малину. Эксперименты обладательницам такой кожи не рекомендуются, а вот консультация косметолога будет полезной.

Если на лице кожа сухая и чувствительная, то на шее она обычно просто сухая. Уход за шеей в этом случае соответствующий.

Увядающая кожа

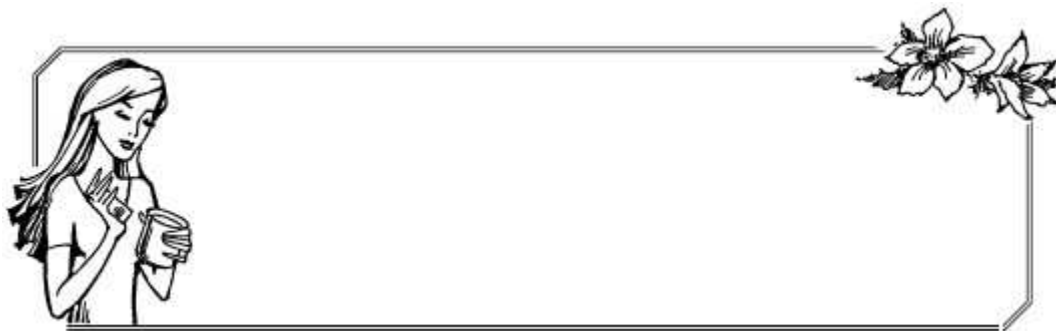
Если в 30 лет кожа считается зрелой, то в 35 лет она при недостаточном или некачественном уходе может оказаться увядающей. Часто значительное старение кожи связано с нездоровым образом жизни и хроническими заболеваниями, ночной работой, нерациональным питанием. Увядающая кожа сухая, покрыта сеточкой морщин, которые сначала неглубокие. На ней часто появляются пигментные пятна.

Даже если это произошло, не стоит отчаиваться. Пересмотрев образ жизни и приступив к ежедневному уходу за лицом и шеей, можно улучшить свою внешность и приостановить дальнейшие изменения кожи. В этом помогут компрессы, питательные кремы и маски, массаж, а также аппаратная косметология.

Определение типа кожи

Обладательницам сухой или жирной кожи не надо задумываться над этим вопросом. Свою кожу они знают уже давно. Выраженное увядание кожи также очевидно – появление сеточки морщин вокруг глаз, на щеках и шее или нескольких глубоких морщин (борозд) в области рта, на лбу. А вот нормальная и комбинированная кожа со временем могут изменяться, и нужно определить как.

В выходной день после умывания не наносите на кожу никаких средств. Через 2–3 ч приложите к лицу чистую бумажную однослойную салфетку и прижмите ладонями. Затем посмотрите через салфетку на свет. При комбинированной коже лица вы увидите отпечатки жирных участков, вероятнее всего в Т-зоне. Если кожа очень жирная, то на салфетке отпечатается почти все лицо.



...

Сделать пропорции тела более гармоничными можно с помощью одежды. При длинной шее хорошо смотрятся высокие воротники, шейные платки, а короткую шею лучше держать открытой и носить одежду с более глубоким вырезом.

После этого внимательно осмотрите свои лицо и шею в большом зеркале при хорошем освещении, лучше у окна. Если без макияжа при дневном свете ваше отражение вам приятно, значит, вы счастливая женщина. Однако все-таки обратите внимание на мелкие дефекты, если они имеются. Своевременная коррекция ухода за кожей лица и шеи только улучшит вашу привлекательность.

Если вы увидели заметные признаки увядания, то не отчаивайтесь! Вы вовремя их обнаружили и у вас есть шанс выглядеть лучше и моложе, воспользовавшись рекомендациями косметологов.

Как сохранить молодость шеи

Шея в большей степени выдает возраст женщины, чем лицо, об этом уже говорилось в начале главы. Что бы этого не произошло, нужно заботиться о своей красоте и здоровье с юных лет. Прямая спина, почти вертикальная шея и красивая посадка головы всегда украшают женщину любого возраста, а в расцвете лет делают просто неотразимой. Интересно, что при такой осанке шея долгое время выглядит привлекательно и даже в преклонном возрасте у ее обладательницы хорошее здоровье. Однако и в такой идеальной ситуации за шеей нужен как можно более ранний уход. Это не только продолжение ухода за кожей лица, включающее очищение, питание, защиту от ультрафиолетовых лучей, но и массаж, гимнастика, соблюдение еще некоторых рекомендаций. Приступить к их выполнению нужно до того, как появятся на лице второй подбородок, а на шее – поперечные складочки или вертикальные натянутости мышц и сеточка на коже. Состояние области декольте напрямую связано с осанкой и кожей. Плавная линия стройной шеи, переходящей в плечи и грудь, выглядит красиво. Гладкая и упругая кожа в этой части тела только украшает

женщину и позволяет носить открытые наряды.

Для того чтобы шея была красивой, также рекомендуется следить за осанкой при ходьбе. Свободная походка с расправленными плечами и приподнятой головой сама по себе украшает женщину. Кроме того, при этом дыхание более глубокое и спокойное, в легкие попадает больше кислорода и он усваивается в более полном объеме. Свежий атмосферный воздух коже необходим, так же, как и поступающий с кровью кислород.

Для того чтобы шея была стройной и гладкой, полезно делать водный массаж. Его очень просто выполнить во время приема душа. Следует направлять струи воды на боковые поверхности шеи сверху вниз. Затем нужно помассировать область декольте, направляя струи воды от грудины вдоль ключиц к плечам. Вытирать шею и грудь следует промакивающими движениями. Ни в коем случае нельзя тереть тонкую нежную кожу. После этого надо сделать массаж, различные маски, нанести крем и т. д.

Для кожи полезна прохладная вода. Она повышает тонус кожи и улучшает внешний вид шеи. Можно завершать умывание ополаскиванием прохладной водой или принимать контрастный душ.

Для того чтобы чувствовать себя свободно, не стоит носить водолазки, туго стягивающие шею или наматывать тяжелые шарфы. При этом нарушается кровообращение, ухудшается питание тканей, коже не хватает воздуха. Это неприятное состояние может привести и к появлению головной боли, а здоровье, красоту и хорошее настроение нужно беречь и поддерживать.

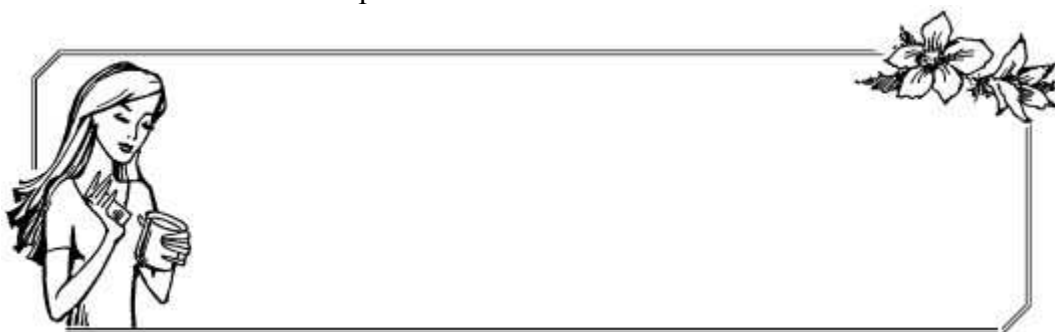
Чтобы сохранить шею красивой и молодой, нужно следить за осанкой и в положении сидя. Очень негативно на осанку и состояние шеи влияет привычка сутулиться, читать лежа на диване, спать на высокой подушке или очень мягкой постели.



В этих случаях имеющиеся к 30 годам мышечные зажимы в области позвоночника только усиливаются, что приводит к ухудшению кровоснабжения внутренних органов, мышц и кожи. Для сохранения хорошей осанки или ее улучшения спать рекомендуется на подушке высотой не более 10 см. Предпочтительнее во время ночного отдыха лежать на спине. Это способствует расслаблению позвоночника. В положении лежа на боку появляются

поперечные борозды на шее и морщины в области декольте. Если вы работаете в положении сидя, то периодически расправляйте плечи и поднимайте голову, подвигайте ею в разные стороны. Это улучшит кровообращение не только в верхней части туловища, шее, но и на лице, а также снимет усталость и напряжение. А расслабленное лицо, шея и бодрое настроение лучше всего украсят молодую женщину 30–35 лет. При неправильном положении тела и головы страдает кожа не только на шее, но и на лице, ведь некоторые мышцы головы (глубокие) прикрепляются к шейным позвонкам. А в организме все взаимосвязано.

Поэтому для поддержания тонуса кожи и мимических мышц лица, как и для тонуса мышц и кожи шеи, важно регулярное активное движение – гимнастика. Кремы, маски, компрессы необходимы для кожи шеи, но без гимнастики эффект будет малозаметным. Кроме того, гимнастика для шеи – это отличное средство для профилактики второго подбородка, который, как известно, с годами постепенно нарастает даже у женщин с нормальной массой тела.



...

Контрастный душ со сменой горячей и прохладной воды то расширяет, то сужает кровеносные сосуды. Это не только улучшает питание кожи, но и тренирует сердечно-сосудистую систему. Заканчивать душ лучше прохладной водой, чтобы сузить поры.

Гимнастика для шеи

Выполнять эти гимнастические упражнения необходимо ежедневно и в медленном темпе. Число повторов каждого упражнения, если не указано другое – 10. Через 10 дней можно делать в 2 раза больше повторов. Эти упражнения занимают немного времени (10–15 мин), но принесут приятные ощущения, улучшат самочувствие и сохраняют красоту и молодость. Выполнять их нужно стоя, с расправленными плечами и приподнятой головой или сидя с прямой спиной, а голова в этом случае должна по ощущениям находиться на одной линии с позвоночником.

1. Запрокиньте голову назад и расслабьте мышцы в области нижней челюсти, приоткройте рот. Затем выдвигайте нижнюю челюсть вперед и вверх, чтобы зубы нижнего ряда выступили за зубы верхнего ряда, но не соприкасались между собой. Как можно сильнее напрягите подбородочные мышцы и устремитесь насколько возможно нижней челюстью к кончику носа. Расслабьтесь и примите исходное положение.

2. Сложите ладони в замок и тыльной стороной попытайтесь откинуть голову назад. Вы почувствуете при этом мышечное сопротивление в области шеи. Повторите это несколько раз.

3. Расправьте плечи и положите кисти рук на плечевые суставы. Вдохните, и считая до 10, тянитесь головой вверх, а кончиками пальцев давите на плечи, т. е. оказывайте противодействие вниз. Затем выдохните, расслабьтесь и примите исходное положение.

4. Расправьте и расслабьте плечи, руки свободно вдоль туловища. Наклоните голову

вперед и совершите круговые вращения ею сначала в одну, затем другую сторону.

5. Выпрямите спину и шею. Сделайте повороты головой в каждую сторону по 4–5 раз, не поднимая плеч.

6. Выпрямите спину и шею. Касайтесь ухом то одного, то другого плеча поочередно по 4–5 раз.

7. Потянитесь головой вперед и приподнимите подбородок повыше. Затем верните голову назад и придайте шее максимально вертикальное положение, притянув подбородок к шее. Повторите 3–4 раза.

8. Поставьте руки со сцепленными в замок пальцами локтями на стол. Обопритесь подбородком на сцепленные кисти. Руками подталкивайте подбородок вверх, а головой оказывайте сопротивление. Затем подбородком давите на руки, создавая сопротивление уже ими.

9. Держите кулаки на уровне шеи один над другим. Опирайтесь подбородком на верхний кулак, одновременно оказывая руками сопротивление.

10. Расправьте плечи, приподнимите подбородок. Произносите поочередно и четко звуки а, о, и, у, ы. Выполняйте упражнение в течение нескольких минут.

11. Положите обе ладони на лоб. Давите ими на голову, оказывая ей сопротивление.

12. Обхватите губами карандаш или палочку, и вытягивая подбородок вперед, рисуйте ею в воздухе крути или овалы.

13. При торчащих ключицах полезно вращение в плечевых суставах. Руки при этом должны быть согнуты в локтях, а кисти лежать на плечах.

14. Сцепите руки в замок за головой и давите ими на затылок. В то же самое время оказывайте головой сопротивление рукам.

Глава 2 Основные косметические процедуры





В этой главе описаны косметические процедуры, которые составляют основу ухода за кожей лица и шеи у женщин в 30–35 лет. Они просты в выполнении, но очень эффективны и сочетаются с использованием натуральных средств – лекарственных трав и ароматических масел.

Паровые ванны

Паровые ванны относятся к очистительным процедурам. Они глубоко очищают кожу лица и шеи, активизируют в ней кровообращение и обмен веществ, способствуют раскрытию пор и выведению шлаков.

Под воздействием горячего пара размягчается поверхностный ороговевший слой кожи, раскрываются устья и расширяются протоки сальных желез. При этом содержимое протоков сальных желез растапливается и выводится наружу. Распаренная кожа усиливает потоотделение и вместе с потом из кожи выходят различные побочные продукты обмена веществ. Паровые ванны улучшают кожное дыхание, что имеет особенное значение для зрелой и увядающей кожи, способствуют рассасыванию воспалительных инфильтратов (уплотнений). Таким образом кожа подготавливается к дальнейшим процедурам. После паровых ванн кожа лучше впитывает биологически активные вещества и увлажняющие

компоненты, входящие в состав питательных кремов и масок.

Паровые ванны выполняют не чаще 1 раза в неделю, в зависимости от типа кожи. В 30 лет кожа может считаться нормальной, жирной и т. д. С 35 лет, а иногда и раньше, при отсутствии выраженных особенностей кожи (повышенной жирности, шелушения), уход должен ориентироваться на увядающую кожу.

Паровые ванны делают после удаления макияжа. После них можно приступать к пилингу или наложить на лицо и шею крем или маску.



Не рекомендуется делать паровые ванны при кожных заболеваниях (экземе, псориазе, дерматите, гнойничковой сыпи). Они неблагоприятно действуют на чрезмерно сухую и склонную к раздражению кожу. При наличии на лице сосудистых звездочек и усиленном росте волос (над верхней губой, на подбородке) паровые ванны могут усилить эти косметические дефекты. Заболевания внутренних органов, например гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, могут проявиться во время проведения процедуры. Поэтому, если вы склонны к повышению артериального давления или реагируете на изменение температуры и влажности атмосферного воздуха, то заботясь о своей красоте, с осторожностью следует проводить паровые ванны или выбрать другой способ глубокого очищения кожи. Очень полезны для кожи паровые ванны с отваром из лекарственных трав. С помощью водяного пара целебные компоненты отвара попадают на распаренную кожу и оказывают лечебный и омолаживающий эффект. Для паровых ванн можно использовать лекарственные растения с противовоспалительными, успокаивающими, антибактериальными, смягчающими кожу действиями. В воду для ванны возможно добавлять эфирные масла (10 капель на 1л), действие которых на кожу и организм в целом разнообразно.

Особенно полезны паровые ванны летом, когда в воздухе много пыли, а активность сальных и потовых желез кожи повышена. В условиях повышенной температуры атмосферного воздуха поры кожи расширены и забиваются частицами пыли и секретом кожных желез. На такой коже активно размножаются бактерии. Летом паровые ванны лучше

делать с противовоспалительными настоями лекарственных растений.

Для проведения паровой ванны необходимо приготовить 2 полотенца (махровое и льняное), тазик, отвары или настои трав, эфирные масла, крем и маски для дальнейшего ухода. Делать процедуру удобнее в свободной одежде (майка, халат), а волосы нужно убрать под ободок или шапочку. Украшения с головы и шеи на время процедуры лучше снять.

Для приготовления отвара и настоя берется 2 ст. л. растительного сырья на 1 л воды. Можно готовить настой в термосе, но лучше на водяной бане (залить растительное сырье кипятком и выдержать в емкости с кипящей водой 15–20 мин). Для приготовления отвара растительное сырье кипятят в воде 15 мин и остужают 45 мин.

Налить в тазик горячий отвар (настой) или воду, наклонить лицо над ним и накрыться большим махровым полотенцем.

Не стоит наклоняться слишком близко над тазиком, чтобы не обжечь слизистые глаз и дыхательных путей. Льняное полотенце необходимо для промакивания кожи после процедуры, тереть ее нельзя. После паровой ванны сделать пилинг, наложить кремы и маски, но в любом случае следует полежать 15–20 мин на спине.

Паровые ванны для нормальной кожи

Для ухода за нормальной кожей и глубокого очищения паровые ванны делают 1 раз в 2 недели, по 10–15 мин. Для этого подойдут отвары и настои розы, чабреца, солодки, ромашки, гвоздики, лаванды, фенхеля, манжетки обыкновенной, окопника. Из эфирных масел рекомендуются масла лаванды, герани, сандала и бергамота.

Паровая ванна с гвоздикой *Требуется:* по 10 г гвоздики, листьев сандала, лаванды, ромашки, герани, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 10 мин.

Паровая ванна с лавандой *Требуется:* по 20 г травы лаванды, окопника, ромашки, фенхеля, чабреца, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 10 мин.

Паровая ванна с хмелем *Требуется:* 20 г шишек хмеля, 900 мл воды.

Приготовление: залить шишки водой, поставить на огонь, дождаться закипания.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 10 мин.

Паровая ванна с травами *Требуется:* 20 г травяной смеси (ромашки, липы, зверобоя, мяты, шалфея), 900 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 15 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 10 мин.



Паровая ванна с лепестками роз *Требуется:* по 10 г лепестков розы, фенхеля, ромашки, алтея, 900 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 15 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 10 мин.

Паровые ванны для жирной кожи

Для кожи жирного типа паровые ванны наиболее полезны. Они прекрасно ее очищают и оздоравливают. Как правило, их проводят с отварами или настоями лекарственных трав.

Подойдут для этого цветки липы, ромашки, кора дуба, мята, можжевельник, календула, березовые почки. Они хорошо очищают кожу.

При наличии воспаления на коже лучше делать паровую ванну с настоем листьев шалфея или мать-и-мачехи, побегов хвоща полевого.

Можно использовать лавровый лист, солодку, лаванду, фенхель, вербену, розу, розмарин, лимон, кипарис, мелиссу в различных комбинациях. Следует обратить внимание на индивидуальную реакцию кожи после распаривания над настоем.

Из эфирных масел для паровых ванн подойдут масло чайного дерева, лаванды, сосны, шалфея.

При жирной коже продолжительность паровой ванны составляет 25–30 мин. Затем нужно ополоснуть лицо прохладной водой с лимонным соком (несколько капель на 1 л воды) для суживания пор. Полежать 20–30 мин, а затем нанести крем или маску. Выполнять процедуру 1 раз в неделю, лучше в вечернее время.

Паровая ванна с травами

Требуется: по 20 г ромашки, мяты, липового цвета, измельченной коры дуба, 600 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом

расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 20 мин.

Паровая ванна цветочно-ягодная

Требуется: по 15 г коры березы, цветков календулы, ромашки, ягод можжевельника, 700 мл воды.

Приготовление: ингредиенты измельчить, залить смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 20 мин.



Паровая ванна с шалфеем

Требуется: по 10 г шалфея, хвоща, мать-и-мачехи, 900 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 15 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 20 мин.

Паровая ванна с солодкой

Требуется: по 10 г солодки, лаврового листа, сонника, фенхеля, лаванды, 900 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 15 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 20 мин.

Паровая ванна с мелиссой

Требуется: по 10 г мелиссы, лимонной травы, цедры лимона, вербены, розы, розмарина, 900 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 15 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 20 мин.



Паровая ванна с полынью

Требуется: 20 г смеси полыни, чистотела, подорожника или лопуха, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Паровые ванны для сухой кожи

Паровые ванны для сухой кожи рекомендуется делать 1 раз в месяц по 3–5 мин. Вместо горячей воды можно использовать настои и отвары солодки, ромашки, розы, одуванчика, окопника, кожуры апельсина и лаврового листа в различных комбинациях.

Паровая ванна с лавровым листом

Требуется: по 15 г лаврового листа, травы солодки, ромашки, одуванчика, 700 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Паровая ванна с розовыми лепестками

Требуется: по 20 мл лепестков розы, цедры лимона, травы алтея, окопника, ромашки, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Паровая ванна с ромашкой

Требуется: 40 г цветков ромашки, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь кипятком, настоять 10 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Паровая ванна с розовыми лепестками

Требуется: 60 г лепестков роз, 800 мл воды.

Приготовление: залить лепестки кипятком, настоять 10 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Паровая ванна с укропом

Требуется: по 10 г зелени укропа, мать-и-мачехи, мяты, липы, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Паровые ванны для комбинированной кожи

Глубокое очищение кожи лица при комбинированном типе кожи проводят 1 раз в неделю по 25–30 мин. Настои и отвары лучше готовить из растений, которые оказывают универсальное действие – противовоспалительное, смягчающее, уменьшающие активность сальных желез.

Паровая ванна с мать-и-мачехой

Требуется: по 10 г мать-и-мачехи, зелени укропа, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.



Паровая ванна с цветками бузины

Требуется: 10 г цветков бузины, 500 мл воды.

Приготовление: залить цветы водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем.

Принимать ванну 5 мин.

Паровые ванны для увядающей кожи

Паровые ванны при увядающей коже достаточно делать 1 раз в месяц по 3–5 мин. Для такой кожи предпочтительны солодка, эвкалипт, имбирь, мята, корица, гвоздика,

лавровый лист, хвоя сосны, кожура апельсина, анис. Настои и отвары из них хорошо тонизируют кожу. Из эфирных масел можно выбрать масло шалфея или розмарина.

Паровая ванна с имбирем

Требуется: по 15 г имбиря, лаврового листа, корицы, аниса, солодки, 600 мл воды.

Приготовление: залить ингредиенты водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Паровая ванна с эвкалиптом

Требуется: по 10 г листьев эвкалипта, мяты, фенхеля, имбиря, крапивы, 800 мл воды.

Приготовление: залить ингредиенты водой, прокипятить 20 мин.

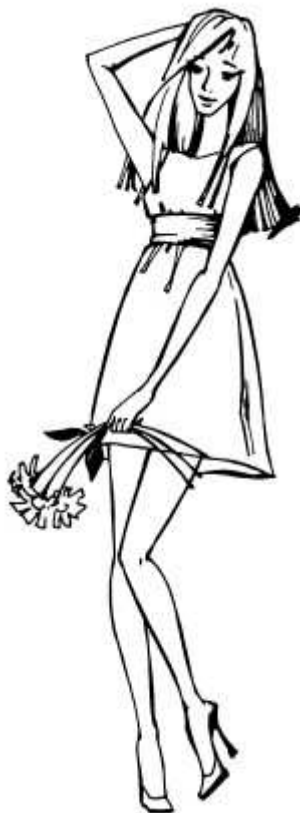
Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Паровая ванна с мятой

Требуется: по 10 г мяты, лаврового листа, солодки, эвкалипта, имбиря, крапивы, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.



Паровая ванна с корицей

Требуется: по 10 г корицы, лаврового листа, аниса, фенхеля, имбиря, гвоздики, эвкалипта, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Паровая ванна с цедрой апельсина

Требуется: по 10 г цедры апельсина, гвоздики, эвкалипта, мяты, крапивы, солодки, сосновых шишек, 800 мл воды.

Приготовление: залить травяную смесь водой, прокипятить 20 мин.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, над ней наклонить лицо на приемлемом расстоянии, накрыть голову полотенцем. Принимать ванну 5 мин.

Вапоризация

Вапоризация – это орошение кожи лица и шеи струей мелкодисперсной жидкости из вапоризатора (разбрызгивание жидкости под давлением). Современная косметологическая аппаратура при этом обогащает подаваемую на кожу струю из воды и воздуха озоном (активным кислородом).

Проводят вапоризацию перед глубоким очищением, пилингом, нанесением масок и питательных кремов. Эта процедура рекомендуется при увядающей коже со сниженным тонусом.

Противопоказана вапоризация обладательницам чрезмерно сухой кожи, при расширенных кровеносных капиллярах на лице, розовых угрях и хронических кожных заболеваниях с поражением кожи лица. Также она плохо переносится при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (с повышенным артериальном давлением) и бронхиальной астме.

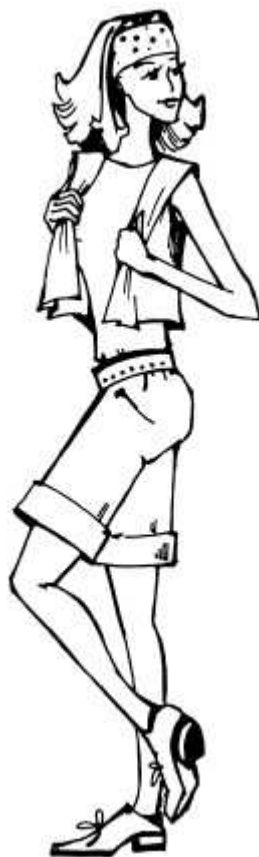
Подготовка к процедуре заключается в удалении макияжа и очищении кожи молочком или лосьоном. После этого кожу подсушивают салфетками.

Продолжительность процедуры определяется косметологом индивидуально, в зависимости от типа кожи и ее состояния, а также возраста пациентки. Для жирной пористой кожи вапоризацию проводят в течение 20 мин, для нормальной – 15 мин, при сухой коже достаточно 5–7 мин.

Во время процедуры можно регулировать направление мелкодисперсной струи и менять расстояние между ее источником и лицом пациентки. Чтобы избежать попадания жидкости на волосы, одежду, в глаза, используют защитные накидки, шапочки, очки.

Вапоризация проводится несколькими способами в зависимости от температуры мелкодисперсной струи. На вапоризаторе можно установить подачу холодной мелкодисперсной струи, контрастную смену температур, горячую мелкодисперсную струю (40–50 °С), а также струю с добавлением озона или ионизированного воздуха. Последний способ вапоризации используется наиболее часто.

Озон активизирует обменные процессы в коже, оказывает антибактериальное действие. Давление струи улучшает кровообращение в коже и очищает поры. Озонированная мелкодисперсная струя при попадании на кожу способствует устранению пигментных пятен и размягчению рубцов. Вапоризация способствует устранению комедонов (черных точек) на коже. Она оказывает и общетонизирующее воздействие на организм. Ионизированный воздух более глубоко проникает в кожу и активизирует в ней обменные процессы. В итоге кожа насыщается водой, становится более упругой. Эта процедура полезна сама по себе, к тому же после нее улучшается всасывание и действие биологические активных веществ, содержащихся в масках, кремах и др.



Вапоризацию можно проводить с использованием настоев и отваров лекарственных растений. Для проблемной кожи полезны в этом случае розмарин, ромашка, лаванда, тимьян.

Вапоризацию косметологи включают в программы комплексного омоложения кожи лица и шеи. Она сочетается с ароматическими компрессами, ионофорезом, коллагеновыми масками, массажем и др.

Существуют аппараты для вапоризации в домашних условиях. Для их использования необходима дистиллированная вода.

Правила проведения процедуры зависят от типа кожи и других особенностей организма, определить которые поможет визит к косметологу.

Очищение разных типов кожи

Все питающие и увлажняющие средства можно наносить на кожу только после ее очищения. Его обычно проводят утром и вечером (перед сном). В зависимости от типа кожи, периодически (не чаще 1 раза в неделю) нужно делать глубокое очищение кожи лица и шеи.

Очистить кожу можно разными способами: умывание с водой и гелями, а также лосьонами, косметическим молочком. Все средства для очищения подбирают с учетом типа кожи. Если кожа лица не жирная, то лучше выбирать очищающие средства, предназначенные для сухой кожи. По своим характеристикам она более близка к увядающей коже.



Неправильный подбор очищающих средств может ухудшить состояние кожи на лице и шее – сделать ее более сухой и дряблой, вызвать шелушение или раздражение. Нарушение pH кожи при частом умывании с мылом способствует высыхиванию кожи. Поэтому умываться с мылом постоянно не следует. Самое простое средство для очищения кожи – вода. Лучше использовать для лица и шеи термальную воду, профильтрованную или смягченную пищевой содой (0,25 ч.л. на 1 л воды).

При значительной сухости кожи можно добавлять в воду молоко. Оно смягчит кожу и придаст ей более нежный вид.

Не рекомендуется умываться холодной водой. Она вызывает сужение кровеносных сосудов и пор, что затрудняет очищение и ухудшает питание кожи. Очень горячая вода слишком расслабляет мышцы и кожу, надолго расширяет кровеносные сосуды. Это тоже приводит к неприятным последствиям – расширению пор, появлению сосудистых звездочек, обвисанию кожи. Более подходящей для умывания является теплая или умеренно горячая вода, с заключительным ополаскиванием лица и шеи прохладной водой. В этом случае грязь на коже и в порах хорошо растворяется с помощью очищающих гелей и смывается. А прохладное ополаскивание сужает поры и повышает тонус кожи. Вместо прохладной воды можно использовать кубики льда, в том числе из минеральной воды или отваров и настоев лекарственных растений. В холодное время года умываться следует более чем за 30 мин до выхода на улицу, иначе кожа может быстро замерзнуть.

Мыло

Мыло для умывания бывает разных видов:

- туалетное (парфюмированное);
- лечебное (в составе пережиренного – парафин, ланолин, растительные масла, глицерин; в подсушивающем – деготь, сера; в антибактериальном – триклозан).

После 30 лет умываться мылом не рекомендуется, а если иногда приходится это делать, то лучше использовать пережиренные сорта мыла. При жирной коже лица они не подходят. В этом случае для лица применяют любое другое мыло, а для шеи – пережиренное.

После очищения кожи лица и шеи мылом обязательно нужно воспользоваться питательным кремом.

Мыло для нормальной кожи

Мыло с лимонной кислотой *Требуется:* 100 г детского мыла, по 0,5 ст. л. масла виноградных косточек, камфорного спирта, нашатырного спирта, 0,25 ст. л. перекиси водорода, 0,25 ч.л. лимонной кислоты, 200 мл воды.

Приготовление: натертое мыло растворить в воде, держать на огне до получения однородной массы. Снять с огня, добавить спирты и масло, перемешать, добавить перекись, еще раз тщательно перемешать.

Применение. Намылить лицо массирующими движениями, смыть мыло через 2 мин теплой водой. Применять мыло в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели.

Мыло с апельсинами *Требуется:* 150 г мыльной основы, 2 апельсина, 4 мл желтого пищевого красителя, 3 мл эфирного масла мандарина.



Приготовление: апельсины измельчить в блендере, мыльную основу растопить на водяной бане, смешать все ингредиенты, разлить по формочкам. *Применение.* Намылить лицо массирующими движениями, смыть мыло через 2 мин теплой водой. Применять мыло в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели.

Мыло для жирной кожи

Мыло с отбором чабреца *Требуется:* 120 г детского мыла, 100 мл отвара чабреца, 1 ст. л 3 %-ной перекиси водорода, 2 ч. л. борной кислоты, 1 ч. л. нашатырного спирта, 500 мл кипятка.

Приготовление: натертое мыло растворить в кипятке, влить теплый отвар, поставить на 2 мин на небольшой огонь, добавить кислоту. Снять с огня, добавить спирт и перекись, размешать, разлить по формочкам до застывания.

Применение. Намылить лицо массирующими движениями, смыть мыло через 2 мин теплой водой. Применять мыло в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели.

Мыло с отбором ромашки *Требуется:* 120 г детского мыла, 200 мл отвара ромашки, 3 мл эфирного масла васильков, 1 ст. л 3 %-ной перекиси водорода, 2 ч.л. борной кислоты,

1 ч.л. нашатырного спирта, 400 мл кипятка.



Приготовление: натертое мыло растворить в кипятке, влить теплый отвар, поставить на 2 мин на небольшой огонь, добавить кислоту. Снять с огня, добавить спирт, эфирное масло и перекись, размешать, разлить по формочкам до застывания. *Применение.* Намылить лицо массирующими движениями, смыть мыло через 2 мин теплой водой. Применять мыло в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели.

Мыло для чувствительной кожи

Мыло с отбором череды *Требуется:* 150 г детского мыла, 50 мл отвара череды, 15 мл масла какао, 10 мл миндального масла, 5 мл жидкого меда, по 4 мл эфирного масла лаванды, жасмина, 100 мл кипятка.

Приготовление: натертое мыло залить кипятком, разогреть на водяной бане, добавить оставшиеся ингредиенты, размешать, разлить по формочкам до застывания.

Применение. Намылить лицо массирующими движениями, смыть мыло через 2 мин теплой водой. Применять мыло в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели.

Мыло с отбором календулы *Требуется:* 150 г детского мыла, 100 мл отвара календулы, 15 мл масла какао, 10 мл миндального масла, 5 мл жидкого меда, по 4 мл эфирного масла ванили, жасмина, 50 мл кипятка.



Приготовление: натертое мыло залить кипятком и отваром, разогреть на водяной бане, добавить оставшиеся ингредиенты, размешать, разлить по формочкам до застывания.
Применение. Намылить лицо массирующими движениями, смыть мыло через 2 мин теплой водой. Применять мыло в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели. Мыло для сухой кожи

Мыло с овсяными хлопьями *Требуется:* 150 г детского мыла, 50 г овсяных хлопьев, 30 г сухого молока, 100 мл отвара ромашки, 50 мл кипятка, 3 мл эфирного масла мяты.

Приготовление: натертое мыло залить кипятком и отваром, растворить на водяной бане, добавить оставшиеся ингредиенты, разлить по формочкам до застывания.

Применение. Намылить лицо небольшим количеством мыла массирующими движениями, смыть через 2 мин теплой водой. Применять в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели.

Мыло с отваром розовых лепестков *Требуется:* 150 г детского мыла, 15 мл масла какао, 10 мл миндального масла, 4 мл эфирного масла лимона, 100 мл отвара розовых лепестков, 50 мл кипятка.

Приготовление: натертое мыло залить кипятком и отваром, растворить на водяной бане, добавить оставшиеся ингредиенты, разлить по формочкам до застывания.

Применение. Намылить лицо небольшим количеством мыла массирующими движениями, смыть через 2 мин теплой водой. Применять в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели.

Мыло для комбинированной кожи

Цитрусовое мыло *Требуется:* 100 г прозрачной мыльной основы, 30 г смеси цедры цитрусов, по 6 мл эфирного масла лимона, мандарина, 5 мл масла миндаля, 1 мл эфирного масла нероли.

Приготовление: растопить на водяной бане мыльную основу, добавить миндальное масло, затем цедру, размешать, снять с огня, остудить до комнатной температуры, добавить эфирные масла, разлить по формочкам.

Применение. Намылить лицо массирующими движениями, смыть мыло через 2 мин

теплой водой. Применять мыло в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели.

Мыло с молоком *Требуется:* 90 г детского мыла, 30 г овсяных хлопьев, 150 мл молока, 50 мл геля с алоэ, 30 мл жидкого меда.

Приготовление: натертое мыло залить молоком, растворить на водяной бане, добавить оставшиеся ингредиенты, разлить по формочкам до застывания.

Применение. Намылить лицо небольшим количеством мыла массирующими движениями, смыть через 2 мин теплой водой. Применять в течение 1–2-х месяцев, перерыв – 2–3 недели.

Очищающие крема

В состав очищающих кремов входят вода, минеральные масла и воск, растворяющие жировые загрязнения. Их используют для удаления косметики и поверхностной грязи с лица и шеи при сухой коже. Небольшое количество крема нужно нанести с помощью ватного диска на кожу и через 20–30 с удалить.

Крем для нормальной кожи

Крем с маслом эвкалипта *Требуется:* 30 мл миндального масла, 20 мл соевого масла, 14 мл масло какао, 10 мл масла авокадо, 50 мл минеральной воды, 7 мл эфирного масла эвкалипта, 10 г стеариновой кислоты, 8 г пчелиного воска.

Приготовление: масло какао, кислоту, воск, масла миндальное, соевое, авокадо смешать, поставить на водяную баню, довести до консистенции сметаны. Добавить подогретую до 60 °С минеральную воду, взбить все миксером, влить эфирное масло, разлить по стеклянным баночкам, дождаться остывания.



Применение. Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой. Крем с маслом лаванды *Требуется:* 30 мл масла макадамии, по 20 мл масла ши, жожоба, 10 мл масла авокадо, по 3 мл эфирного масла пачули, лаванды.

Приготовление: масло ши растопить на водяной бане, постепенно добавить масла жожоба, макадамии, авокадо, размешать, влить эфирные масла, разлить по баночкам, охладить до комнатной температуры.

Применение. Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой.

Крем с творогом Требуется: 3 ч.л. свежего творога, 1 ч.л. жидкого меда.

Приготовление: взбить ингредиенты миксером до однородной массы.

Применение. Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой.

Крем с воском Требуется: 60 г косметического воска, по 2 ст. л. миндального масла, воды, по 2 капли эфирного масла гвоздики, апельсина.

Приготовление: растопить воск на водяной бане, смешать с другими ингредиентами.

Применение. Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой.

Крем для жирной кожи

Крем с миндальным маслом

Требуется: по 20 мл масла какао, оливкового масла, 10 мл миндального масла, 4 мл эфирного масла лимона, 15 г пчелиного воска.

Приготовление: смешать масла, растопить на водяной бане, добавить эфирное масло, остудить до комнатной температуры.

Применение. Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой.

Крем с яичным желтком

Требуется: 1 куриный желток, 60 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, 10 г глицерина, 3 капли эфирного масла алоэ.

Приготовление: взбить венчиком желток, постепенно добавить глицерин и сок, постоянно взбивая, смешать с оливковым маслом и эфирным маслом алоэ.



Применение. Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой. Крем для сухой кожи

Крем с глицерином и огуречным соком *Требуется:* 60 мл огуречного сока, 50 мл минерального масла, 40 мл кокосового масла, 3 мл эфирного масла лаванды, 20 г пчелиного воска, 10 г глицерина, 3 г буры.

Приготовление: отдельно растопить воск, минеральное масло, кокосовое масло, смешать эти ингредиенты, добавить глицерин, буру, сок, эфирное масло, тщательно все смешать, дождаться остывания.

Применение. Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой.

Крем с мякотью хурмы *Требуется:* 25 г мякоти хурмы, 20 г сливочного масла, 15 г жидкого меда, 1 желток, 3 мл эфирного масла можжевельника. *Приготовление:* смешать ингредиенты, взбить в блендере. *Применение.* Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой.

Крем для комбинированной кожи

Крем со смородиной *Требуется:* 30 г ягод красной смородины, 20 г костного мозга, 15 г жидкого меда, 1 яичный желток, 5 мл камфорного спирта, 3 мл эфирного масла женьшеня.

Приготовление: растереть ягоду с костным мозгом, желтком и медом, добавить спирт и эфирное масло.

Применение. Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой.

Крем с рябиной *Требуется:* 30 г ягод рябины, 20 г жидкого меда, 15 г костного мозга, 1 яичный желток, 7 мл камфорного спирта, 3 мл эфирного масла грейпфрута.

Приготовление: растереть ягоду с костным мозгом, желтком и медом, добавить спирт и эфирное масло.



Применение. Нанести небольшое количество крема на лицо массирующими движениями. Через 20 мин смыть теплой водой. Очищающее масло

Для очищения кожи применяют средства, сочетающие минеральные и растительные

масла. Их используют для удаления макияжа и поверхностного очищения кожи лица при сухой и чувствительной коже.

Масло для нормальной кожи

Масло персиковое *Требуется:* 20 мл персикового масла.

Приготовление: немного подогреть.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло облепиховое *Требуется:* 20 мл облепихового масла.

Приготовление: немного подогреть.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло герани *Требуется:* 5 капель эфирного масла герани, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло бергамотовое *Требуется:* 5 капель эфирного масла бергамота, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло сандаловое *Требуется:* 5 капель эфирного масла сандала, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло лавандовое *Требуется:* 5 капель эфирного масла лаванды, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло для жирной кожи

Масло чайного дерева *Требуется:* 20 мл масла чайного дерева.

Приготовление: немного подогреть.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло жожоба *Требуется:* 20 мл масла жожоба.

Приготовление: немного подогреть.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло можжевельниковое *Требуется:* 5 капель эфирного масла можжевельника, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.



Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном. Масло кипарисовое *Требуется:* 5 капель эфирного масла кипариса, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло сосновое *Требуется:* 5 капель эфирного масла сосны, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло для сухой кожи

Масло абрикосовое *Требуется:* 20 мл абрикосового масла.

Приготовление: немного подогреть.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло кокосовое *Требуется:* 20 мл кокосового масла.

Приготовление: немного подогреть.



Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном. Масло из зародышей пшеницы *Требуется:* 20 мл масла из зародышей пшеницы.

Приготовление: немного подогреть.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло какао *Требуется:* 20 мл масла какао.

Приготовление: немного подогреть.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло льняное *Требуется:* 5 капель эфирного масла льна, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло кедровое *Требуется:* 5 капель эфирного масла кедра, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло для комбинированной кожи

Масло виноградное *Требуется:* 20 мл масла виноградного.

Приготовление: немного подогреть.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло шиповника *Требуется:* 20 мл масла шиповника.

Приготовление: немного подогреть.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло для увядающей кожи

Масляная смесь *Требуется:* по 10 мл розового и миндального масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в смеси ватным тампоном.

Масло ши и граната *Требуется:* по 20 мл масла ши и граната.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в смеси ватным тампоном.

Масло лавандовое *Требуется:* 20 мл лавандового масла.

Приготовление: немного подогреть.



Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном. Масло шалфея *Требуется:* 5 капель эфирного масла шалфея, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло розмариновое *Требуется:* 5 капель эфирного масла розмарина, 50 мл растительного масла.

Приготовление: смешать масла.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Масло авокадо *Требуется:* 20 мл масла авокадо.

Приготовление: немного подогреть масло.

Применение. Протирать лицо смоченным в масле ватным тампоном.

Пенка для умывания

Пенки для умывания содержат поверхностно-активные вещества, которые хорошо растворяют и удаляют загрязнения с кожи. В их состав входят пенообразующие вещества – лаурилсульфаты, которые могут вызвать нарушение защитного слоя кожи, что приведет к ее повышенной сухости, шелушению и увяданию. Для уменьшения этого действия в состав многих пенкок для умывания добавляют кокосовое масло и его производные. В некоторых пенках содержатся полезные для кожи компоненты (витамины, антиоксиданты), но в малом количестве. К тому же при очищении кожи они не могут проникнуть в нее, поэтому не оказывают своего действия. Важно в конце умывания тщательно смыть остатки очищающего средства с поверхности кожи. Затем нужно кожу увлажнить или смягчить питательным кремом.

Пенка для нормальной кожи

Пенка с гидролатом смородины *Требуется:* по 25 мл гидролата смородины, воды, 20 капель водной суспензии прополиса, по 10 капель биозола, молочной кислоты, 7 г глицерина, 5 г бетаина, по 2 г АСА-Ф, ЦМТ, 0,5 г порошка черники, по 4 мл эфирного масла

мандарина, лимона, грейпфрута.

Приготовление: смешать гидролат, воду, бетаин, ЛСА-Ф, ЦМТ, порошок черники, подогреть на водяной бане, добавить глицерин, снять с огня, добавить биозол и оставшиеся ингредиенты, перемешать.

Применение. Нанести небольшое количество пенки на лицо массирующими движениями, смыть через 10 мин теплой водой.

Пенка из мыла *Требуется:* 20 г мыльной основы, 80 мл настоя валерианы, 6 мл полисорбита 20, по 4 мл водочно-глицеринового экстракта облепихи, по 3 мл масла лесного ореха, ромашки, бораго, эфирного масла лимона, лайма, можжевельника, зеленого чая, солодки, 1 мл пшеничного протеина, 0,6 мл аллантаина, 0,5 мл витамина Е, 10 капель консерванта.

Приготовление: основу поставить на водяную баню, добавить 20 мл настоя, в оставшийся настой добавить аллантаин, экстракты, пшеничный протеин, смешать обе смеси, добавить полисорбит 20 и другие ингредиенты, тщательно перемешать.

Применение. Нанести небольшое количество смеси на лицо массирующими движениями, смыть через 10 мин теплой водой.

Пенка для жирной кожи

Пенка из черного хлеба *Требуется:* 50 г черного хлеба, 1 ч.л. поваренной соли, 150 мл воды.

Приготовление: смешать компоненты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести небольшое количество смеси на лицо. Смыть через 10 мин теплой водой.

Пенка с маслами *Требуется:* 70 мл гидролата шалфея, по 5 мл масла фундука, масла расторопши, по 3 мл эфирного масла кипариса, лимона, герани, лайма, по 2,5 мл кокамидопропилбетаина, лецинола, по 1,25 мл ЛСА-Ф, пшеничного протеина, 1 мл CO₂ крапивы, 2 мл водочно-глицеринового экстракта Melissa, 8 капель биозола, 3 г сухого экстракта огурца, 20 мл воды.



Приготовление: поставить на водяную баню кокамидо-пропилбетаин, АСА-Ф, воду,

отдельно в гидролате растворить лецинол, экстракт огурца, пшеничный протеин, смешать обе смеси, добавить масла, экстракт мелиссы, CO₂ крапивы, биозол, эфирные масла, перемешать. *Применение.* Небольшое количество смеси нанести на лицо массирующими движениями, смыть через 10 мин теплой водой.

Пенка для сухой кожи

Пенка с эфирным маслом бессмертника и лаванды *Требуется:* 100 мл мыльной основы, по 20 мл масла ши, масла манго, 10 г пчелиного воска, по 4 мл эфирного масла бессмертника, лаванды, 30 мл дистиллированной воды.

Приготовление: смешать мыльную основу, воду, воск, масла ши и манго, поставить на водяную баню до растворения. Снять с огня, взбить венчиком, поставить в холодную воду, продолжая взбивать. Когда остынет до комнатной температуры, добавить эфирное масло, еще раз взбить.



Применение. Нанести небольшое количество смеси на лицо. Смыть через 10 мин теплой водой. Пенка с мыльной основой *Требуется:* 100 мл мыльной основы, по 20 мл масла какао, купуасу, 10 г пчелиного воска, по 4 мл эфирного масла лимона, мандарина, 30 мл дистиллированной воды.

Приготовление: смешать мыльную основу, воду, воск, масла какао и купуасу, растворить на водяной бане, снять с огня, взбить венчиком, поставить в холодную воду, продолжать взбивать. Когда остынет до комнатной температуры, добавить эфирные масла и еще раз взбить.

Применение. Нанести небольшое количество смеси на лицо. Смыть через 10 мин теплой водой.

Пенка для комбинированной кожи

Пенка для умывания с Эфирными маслами

Требуется: 60 мл жидкой органической основы, по 15 мл розового гидролата, масла виноградной косточки, 10 мл масла ши, 7 мл цетеарилового спирта, 2 мл Д-пантенола, 0,5 мл масляного витамина Е, по 3 мл эфирного масла розмарина, грейпфрута, бергамота, чайного

дерева.

Приготовление: смешать гидролат с Д-пантенолом, отдельно растопить на водяной бане масло ши, цетеариловый спирт, масло виноградной косточки, подогреть мыльную и водную основы, смешать с веществами в водяной бане, тщательно перемешать, снять с огня, еще раз взбить, остудить до комнатной температуры, добавить витамин и эфирные масла.

Применение. Нанести небольшое количество смеси на лицо. Смыть через 10 мин теплой водой.

Гели для умывания

Гели являются наиболее предпочтительными средствами для регулярного очищения нормальной и жирной кожи в зрелом возрасте. Они имеют легкую текстуру, при нанесении на увлажненное лицо и шею хорошо вспениваются и растворяют кожные загрязнения. Гели легко смываются с поверхности кожи. Для умывания при сухой коже можно использовать специальные гели, предназначенные для нее, но желательно только вечером. Утром лучше воспользоваться жирными очищающими средствами (косметическим молочком, не содержащим спирта лосьоном).

Гели для нормальной кожи

Гель сухой с молоком *Требуется:* по 3 ст. л. сухого молока, молотых овсяных хлопьев, 1 ст. л. настоя мяты.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести небольшое количество смеси на лицо. Смыть через 10 мин теплой водой.

Гель-скраб с гидролатом жожоба *Требуется:* 20 г мыльной основы, 10 г семян шиповника, 80 мл гидролата розы, 40 мл гидролата жожоба, 3 мл глицерина, 1 г мукурросси, по 1 ч.л. холосаса, гранул жожоба, 2 мл биозола, 20 мл лимонного сока, по 3 мл эфирного масла лимона, мандарина.

Приготовление: смешать гидролат и мукурросси, добавить глицерин, 2 ч.л. гидролата жожоба, семена шиповника, перемешать. Отдельно растопить мыльную основу на водяной бане, смешать с первой смесью, добавить оставшийся гидролат жожоба, холосас, биозол, остальные ингредиенты, перемешать.

Применение. Небольшое количество смеси нанести на лицо массирующими движениями, через 10 мин смыть теплой водой.

Гели для жирной кожи

Гель из овсянки *Требуется:* 50 г овсяных хлопьев, 100 мл воды.

Приготовление: хлопья залить кипятком, настоять 1 день, отжать, полученную жидкость настоять 1 день, образовавшуюся сверху жидкость слить, полученный внизу гель убрать в холодильник.

Применение. Нанести небольшое количество геля на лицо. Смыть через 10 мин теплой водой.



Гель с маслами *Требуется:* 25 мл жидкого кастильского мыла, по 5 мл масла папайи, конопли, по 4 мл эфирных масел эвкалипта, сосны, лаванды, по 2 мл гидролата розмарина, витаминов А, Е, F, B5, 5 г ананасовой пудры, 1 г сухого экстракта розмарина, 3 капли бисаболола, 4 капли консерванта для гелей.

Приготовление: смешать пудру ананаса, гидролат и экстракт розмарина, витамин B5, отдельно смешать масла папайи, конопли, оставшиеся витамины, бисаболол. Жидкое мыло разогреть на водяной бане, постепенно влить вторую смесь, постоянно перемешивая, затем первую смесь. Добавить консервант, эфирные масла, перемешать.

Применение. Небольшое количество геля нанести на лицо. Смыть через 10 мин теплой водой.

Гели для сухой кожи

Гель с алоэ *Требуется:* 5 мясистых листьев алоэ, по 2 капсулы витаминов С и Е.

Приготовление: листья алоэ срезать с растения, промыть, подержать под наклоном 10 мин для удаления излишков сока, аккуратно срезать верхний слой, выскоблить внутренний гель, взбить собранный гель миксером вместе с витаминами, перелить в стеклянную баночку.

Применение. Нанести небольшое количество геля на лицо массирующими движениями, смыть через 15 мин теплой водой.

Гель с микрокапсулами *Требуется:* 30 мл гидролата розы, по 2 мл эфирного масла апельсина, биозола, 5 г геля алоэ, 4 г микрокапсул, 2,5 г липомойста 2036, по 0, 1 г каррагинана, гиалуроната натрия.

Приготовление: немного нагреть гидролат, положить для разбухания каррагинат, затем гиалуронат натрия, перемешать, добавить гель алоэ, оставшиеся ингредиенты, перемешать.

Применение. Нанести небольшое количество геля на лицо массирующими движениями, смыть через 10 мин теплой водой.

Гели для комбинированной кожи

Гель из овсяных хлопьев с травами *Требуется:* 20 г мыльной основы, 100 г овсяных

хлопьев, по 30 г лаванды, календулы, 2 мл эфирного масла бея, 150 мл воды.

Приготовление: из овсянки, лаванды, календулы сварить кашу, растереть ее, смешать с основной и эфирным маслом.

Применение. Нанести небольшое количество геля на лицо. Смыть через 10 мин теплой водой.

Гель с маслами *Требуется:* 20 мл гидролата нероли, по 3 мл масла лесного ореха, сасанква, кунжутного масла, эфирного масла розмарина, лаванды, по 0,5 г ксантана, никколипида, по 0,5 мл сквалана, биозола, 4 капли каяпута.

Приготовление: немного подогреть гидролат, растворить ксантан, растопить никколипид на водяной бане с другими ингредиентами (кроме биозола и эфирных масел), взбить миксером, смешать обе смеси, добавить биозол и эфирные масла, перемешать.

Применение. Нанести небольшое количество геля на лицо массирующими движениями, смыть через 15 мин теплой водой.

Лосьоны

Лосьоны хорошо удаляют загрязнения с кожи лица и шеи. В них содержатся различные вещества – полисахариды, силиконы, синтетические полимеры, протеины, пропиленгликоль, растительные масла и др. Не рекомендуется использовать спиртосодержащие лосьоны. Они сушат кожу, что в зрелом возрасте может негативно отразиться на состоянии кожи. Лосьоны используют для очищения кожи лица и шеи от тональных средств (пудры, тонального крема), пыли, кожного жира. Эти очищающие средства не используют для удаления макияжа с век и губ. После них нужно умыться с помощью других очищающих средств.



При сухой или заметно увядающей коже утреннее умывание можно заменить протиранием кожи лосьоном, не содержащим этиловый спирт. Лосьоны для нормальной кожи

Лосьон из лепестков шиповника *Требуется:* 100 г лепестков шиповника, 100 мл оливкового масла.

Приготовление: залить лепестки маслом, поставить на водяную баню, держать до выцветания лепестков, остудить, процедить.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон из хмеля *Требуется:* 6 шишек хмеля, 20 мл водки, 200 мл воды.

Приготовление: шишки измельчить, залить кипятком, настоять 20 мин, процедить, добавить водку.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон картофельный *Требуется:* 3 сырых клубня картофеля.

Приготовление: картофель очистить, измельчить, выжать сок.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон из соков *Требуется:* по 30 мл арбузного, смородинового, сливового, персикового соков.

Приготовление: смешать соки.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон из подорожника *Требуется:* 1 ст. л. свежих листьев подорожника, 200 мл воды.

Приготовление: прокипятить подорожник в воде 10 мин, процедить, остудить.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон из березовых почек *Требуется:* 1 ст. л. березовых почек, 200 мл воды.

Приготовление: прокипятить почки в воде 10 мин, процедить, остудить.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьоны для жирной кожи

Цитрусовый лосьон *Требуется:* 200 г цитрусовых (мандаринов, апельсинов, грейпфрута), 400 мл водки, 1 ч.л. глицерина, 3 мл эфирного масла нарцисса.

Приготовление: в цитрусовые влить водку, настоять 7 дней, процедить, смешать с глицерином и эфирным маслом.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон с зеленым чаем *Требуется:* 200 мл зеленого чая, 50 мл лимонного сока.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон водочно-медовый *Требуется:* 1 ст. л. водки, по 1 ч. л. жидкого меда, глицерина, 2 г буры, 70 мл воды.

Приготовление: буру растворить в воде, мед смешать с глицерином, соединить смеси, влить водку, хорошо перемешать.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон кефирно-яичный *Требуется:* 100 мл кефира, 1 яйцо.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьоны для сухой кожи

Лосьон с лимоном *Требуется:* 200 мл сливок, 100 мл коньяка, 30 мл лимонного сока, 1 желток.

Приготовление: все ингредиенты тщательно перемешать.



Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном. Лосьон из цветов липы *Требуется:* 2 ст. л. цветов липы, 1 ч. л. жидкого меда, 200 мл воды.

Приготовление: залить липу кипятком, настоять 2 ч, процедить, смешать с медом.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон из цветков ромашки *Требуется:* 1 ст. л. цветков ромашки, 200 мл минеральной воды.

Приготовление: прокипятить цветы в минеральной воде 10 мин, процедить, остудить.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон с заваркой *Требуется:* 3 ст. л. свежей чайной заварки, 1 ст. л. любого фруктового или овощного сока, 200 мл воды.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон с огурцом и сливками *Требуется:* 3 ст. л. свежего тертого огурца, 50 мл сливок, 200 мл воды.

Приготовление: залить огурец кипятком, настоять 4 ч, процедить, смешать настой со сливками.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон огуречный *Требуется:* 500 г тертых свежих огурцов, 100 мл воды.

Приготовление: смешать ингредиенты, настоять 10 ч, процедить.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьоны для комбинированной кожи

Лосьон с морской солью

Требуется: 2 ст. л. морской соли, 1 ст. л. глицерина, 400 мл воды.

Приготовление: растворить все ингредиенты в теплой воде.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон из клюквы

Требуется: по 100 мл клюквенного сока, воды, 3 мл эфирного масла лайма.

Приготовление: смешать все ингредиенты.



Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном. Лосьон из цветков календулы *Требуется:* 1 ст. л. цветков календулы, 200 мл воды.

Приготовление: прокипятить цветы в воде 10 мин, процедить, остудить.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Лосьон мятный *Требуется:* 1 ст. л. свежих листьев мяты, 200 мл воды.

Приготовление: прокипятить мяту в воде 10 мин, процедить, остудить.

Применение. Протирать лицо смоченным в лосьоне ватным тампоном.

Косметическое молочко

Косметическое молочко изготавливают на жировой основе. В зависимости от предназначения для того или иного типа кожи, в нем может быть 20–30 % жира. Оно является предпочтительным средством для очищения зрелой и увядающей кожи. С его помощью можно удалить макияж, очистить всю поверхность лица и шеи от пыли и кожного жира. После этого можно умыться или просто промокнуть лицо салфеткой для удаления излишков жира и протереть лицо тоником.

Косметическое молочко для нормальной кожи

Огуречное косметическое молочко *Требуется:* 1 средний огурец, 100 мл йогурта, 60 мл розовой воды.

Приготовление: измельчить огурец в блендере, смешать с другими ингредиентами.



Применение. Нанести смесь на лицо, смыть через 15–20 мин. Косметическое молочко с лепестками роз *Требуется:* 200 мл молока, 30 г лепестков роз, 1 ч.л. миндального масла.

Приготовление: взбить все ингредиенты миксером до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на лицо, смыть через 15 мин.

Земляничное косметическое молочко *Требуется:* 1 стакан земляники, по 0,25 ч. л. пищевой соды, водки, молока.

Приготовление: землянику размять, протереть через сито или марлю. Добавить в полученную смесь остальные ингредиенты, тщательно перемешать.

Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой.

Косметическое молочко для жирной кожи

Косметическое молочко с маслом чайного дерева *Требуется:* 30 мл соевого молока, 3 мл масла чайного дерева, 50 мл воды.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо, смыть через 15 мин.

Косметическое молочко с коньяком *Требуется:* по 60 мл коньяка, молока, 20 мл лимонного сока, 1 желток.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо, смыть через 15 мин.

Кефирно-сливочное косметическое молочко *Требуется:* по 1 ст. л. кефира, сливок, лимонного сока.

Приготовление: ингредиенты смешать.

Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой.

Косметическое молочко с укропом *Требуется:* 2 ст. л. семян укропа, 120 мл кислого молока, 60 мл воды.

Приготовление: семена укропа измельчить, залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить. Настой смешать с кислым молоком.

Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой.

Косметическое молочко с овсяным настоем *Требуется:* по 0,5 стакана овсяных

хлопьев, жидкого мыла, по 1 ст. л. меда, оливкового масла, 60 мл воды.

Приготовление: овсяные хлопья измельчить в блендере, залить горячей водой, настоять 15–20 мин, процедить. Настой смешать с остальными ингредиентами.

Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой.

Мятное косметическое молочко *Требуется:* 0,25 стакана измельченных листьев мяты, 3 ст. л. цельного козьего молока, 250 мл воды.

Приготовление: мяту залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить. В настой добавить молоко.

Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой.

Пивное косметическое молочко *Требуется:* по 120 мл пива, белого вина, по 2 ст. л. зерен пшеницы, травы пустырника, 1 яичный желток.

Приготовление: зерна пшеницы и траву пустырника измельчить в блендере, залить горячей смесью пива и вина, процедить. Добавить в настой яичный желток и тщательно перемешать.



Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой. Косметическое молочко с календулой *Требуется:* 3 ст. л. измельченных листьев календулы, 1 яичный желток, 1 ч. л. оливкового масла, 250 мл воды.

Приготовление: календулу залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить. Добавить в настой яичный желток и оливковое масло, тщательно перемешать.

Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой.

Лимонно-глицериновое косметическое молочко *Требуется:* 5 ст. л. лимонного сока, по 1 ст. л. травы ромашки, глицерина, водки, 2 яичных желтка, 120 мл сливок, 250 мл воды.

Приготовление: ромашку залить горячей водой, настоять 15 мин, процедить, добавить водку и глицерин. Сливки, яичные желтки и лимонный сок смешать и соединить с первой смесью.



Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой.
Косметическое молочко для сухой кожи

Косметическое молочко со сливками *Требуется:* 80 мл сливок, 60 мл кокосового молока.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо, смыть через 15 мин.

Косметическое молочко с миндальными отрубями *Требуется:* 1 ст. л. миндальных отрубей, 40 мл молока.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо, смыть через 15 мин.

Косметическое молочко с вербеной и липой *Требуется:* по 2 ст. л. травы вербены, листьев и цветков липы, 3 ст. л. сухого молока, 500 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить. Растворить в настое сухое молоко.

Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой.

Косметическое молочко для комбинированной кожи Косметическое молочко с помидором *Требуется:* 1 спелый помидор, 70 мл молока.

Приготовление: измельчить помидор в блендере, смешать с молоком.

Применение. Нанести смесь на лицо, смыть через 15 мин.

Косметическое молочко-маска с медом *Требуется:* по 1 ст. л. сухого молока, жидкого меда, 50 мл настоя календулы.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо, смыть через 15 мин.

Лимонное косметическое молочко *Требуется:* половинка лимона, 250 мл молока, 2 ст. л. сахарной пудры.

Приготовление: молоко немного нагреть, добавить сахарную пудру. Из лимона выжать сок, смешать с молоком.

Применение. Протереть лицо смесью, оставить на 10 мин, а затем смыть теплой водой.

Тоники

Тоники – это лосьоны, которые содержат этиловый спирт в минимальном количестве и при этом насыщены биологически активными компонентами. В состав тоников могут входить витамины, растительные экстракты, антиоксиданты, увлажняющие компоненты (глицерин, гиалуроновая кислота), алантоин. Часто в тоники добавляют отшелушивающие компоненты (молочную, гликолевую, салициловую и фруктовые кислоты). Тоники для сухой и увядающей кожи обязательно содержат увлажняющие вещества, алантоин.

Тоники используют после очищения кожи для повышения ее тонуса, суживания пор, увлажнения. После них на лицо наносят соответствующий крем (увлажняющий или питательный).

Тоники для нормальной кожи

Тоник из персикового и арбузного соков *Требуется:* по 50 мл сока арбуза, персика, 3 мл эфирного масла лимона.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Тоник из огуречного сока *Требуется:* 40 мл огуречного сока, 3 мл эфирного масла нарцисса.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Молочно-овсяный тоник *Требуется:* 2 ст. л. овсяных хлопьев, 250 мл молока, 1 ч. л. меда.

Приготовление: овсяные хлопья измельчить, залить горячим молоком, настоять 10 мин, процедить. Добавить в настой мед.



Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном. Липовый тоник *Требуется:* 1 ст. л. липового цвета, 1 ч. л. меда, 250 мл воды.

Приготовление: липовый цвет залить горячей водой настоять 1 ч, процедить. Добавить в настой мед.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Хмелевый тоник Требуется: 1 ст. л. измельченных шишек хмеля, 250 мл воды.

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

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Розово-шиповниковый тоник Требуется: по 1 ст. л. измельченных лепестков розы и шиповника, по 120 мл водки, минеральной воды.

Приготовление: растительное сырье залить водкой, настоять 14 дней, процедить. Настойку разбавить водой.



Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном. Тоники для жирной кожи

Тоник из яблочного уксуса и листьев мяты Требуется: по 50 мл яблочного уксуса, воды, 50 г листьев мяты, 4 мл эфирного масла лимона.

Приготовление: смешать уксус, воду, мяту, поставить на средний огонь, довести до кипения, снять с огня, настоять 7 дней, процедить, добавить эфирное масло.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Тоник из калины Требуется: 100 г цветков калины, 3 мл эфирного масла жасмина, 400 мл воды.

Приготовление: залить цветки кипятком, настоять 3 ч, процедить, смешать с эфирным маслом.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Винный тоник Требуется: 50 мл сухого красного вина, 2 таблетки мумие.

Приготовление: таблетки растворить в вине.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Земляничный тоник Требуется: 0,5 стакана земляники, по 250 мл водки, воды.

Приготовление: землянику растереть, залить водкой, плотно закрыть крышкой и поставить в темное сухое место на 30 дней. Затем процедить и разбавить настойку водой.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Черемуховый тоник *Требуется:* 2 ст. л. ягод черемухи, 1 ст. л. меда, 120 мл воды.

Приготовление: ягоды размять, залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить. Добавить в настой мед.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Апельсиновый тоник *Требуется:* 1 апельсин, 1 ч. л. меда, 250 мл водки, 30 мл воды.

Приготовление: Апельсин натереть на мелкой терке вместе с кожурой, добавить мед и залить водкой. Настоять в течение 7 дней, процедить и добавить воду.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Тоник с алоэ *Требуется:* несколько крупных листьев алоэ (возрастом не менее 1 года), 1 крупный огурец, половинка лимона.

Приготовление: из всего растительного сырья выжать сок в одну емкость, перемешать.



Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном. Смородиновый тоник *Требуется:* 0,5 стакана ягод красной или белой смородины, 120 мл белого сухого вина.

Приготовление: смородину размять, залить вином, настоять 7 дней, процедить.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Яблочный тоник *Требуется:* 1 яблоко кислых сортов, 120 мл белого сухого вина.

Приготовление: яблоко натереть на мелкой терке вместе с кожурой, залить вином, настоять 7 дней, процедить.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Экзотический тоник *Требуется:* по 1 лайму, авокадо, 120 мл белого сухого вина.

Приготовление: лайм и авокадо натереть на мелкой терке вместе с кожурой, залить вином, настоять 7 дней, процедить.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Йодно-солевой тоник *Требуется:* 3–5 капель йодной спиртовой настойки, 2 ч. л. соли, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, 500 мл воды.

Приготовление: В воду добавить остальные ингредиенты, тщательно перемешать до полного растворения кислоты и соли.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Чайный тоник *Требуется:* 1 ст. л. сухой заварки зеленого чая, 1 ч. л. лимонного сока, 250 мл воды.

Приготовление: чайную заварку залить горячей водой, настоять 15 мин, процедить. Добавить в настой лимонный сок.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Укропный тоник *Требуется:* по 1 ст. л. измельченной травы укропа, водки, 1 ч. л. поваренной соли, 250 мл воды.

Приготовление: укроп залить горячей водой, настоять 15 мин, процедить. Добавить в настой водку и поваренную соль, тщательно перемешать до полного растворения последней.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Подорожниковый тоник *Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. водки, 250 мл воды.

Приготовление: подорожник залить горячей водой, настоять 15 мин, процедить. Добавить в настой водку.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Виноградный тоник *Требуется:* 2 стакана кишмиша, по 1 ч. л. меда, соли.

Приготовление: из кишмиша выжать сок, добавить в него мед и соль, размешать до полного растворения последней.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Травяной тоник *Требуется:* по 1 ст. л. измельченных цветков ромашки, календулы, листьев мяты, 1 ч. л. меда, 500 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить. Добавить в настой мед, перемешать.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Эвкалиптово-тысячелистниковый тоник *Требуется:* по 1 ст. л. измельченных высушенных листьев эвкалипта, тысячелистника, 250 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить.



Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном. Тоник с

чистотелом и алоэ *Требуется:* 1 стакан измельченной свежей травы чистотела, несколько крупных листьев алоэ, 500 мл воды.

Приготовление: чистотел залить горячей водой, настоять 1 ч, процедить. Из листьев алоэ выжать сок, добавить в настой чистотела.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Тоники для сухой кожи

Тоник с лимоном *Требуется:* по 60 мл лимонного сока, растительного масла, 120 мл камфорного спирта, 300 мл водки, 1 яичный желток, 3 мл эфирного масла липового цвета.

Приготовление: смешать все ингредиенты до однородной массы, добавить эфирное масло.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Мятный тоник *Требуется:* 4 ст. л. листьев мяты, 300 мл столового 9 %-ного уксуса, 150 мл настоя лепестков шиповника, 3 мл эфирного масла васильков, 400 мл воды.

Приготовление: залить мяту водой, поставить на огонь, прокипятить, процедить, разбавить уксусом и настоем, добавить эфирное масло.



Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном. Льняной тоник *Требуется:* 2 ст. л. льняного семени, 1 ч. л. меда, 250 мл воды.

Приготовление: льняное семя растолочь, залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить. Добавить в настой мед, перемешать.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Тоники для комбинированной кожи

Тоник с грейпфрутом *Требуется:* 4 ст. л. измельченной кожуры грейпфрута, 4 мл эфирного масла лайма, 400 мл воды.

Приготовление: залить грейпфрут кипятком, остудить, настоять 3 дня, процедить, смешать с эфирным маслом.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Тоник с морковным соком *Требуется:* 150 мл морковного сока, 60 мл минеральной воды, 20 мл лимонного сока, 3 мл эфирного масла сандала.

Приготовление: смешать все ингредиенты.



Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.
Глицериново-соляной тоник *Требуется:* по 1 ч. л. глицерина, поваренной соли, 250 мл воды.

Приготовление: глицерин и соль добавить в воду, тщательно перемешать до полного растворения соли.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Тоник с петрушкой *Требуется:* 2 ст. л. свежей зелени петрушки, 1 ч. л. лимонного сока, 250 мл воды.

Приготовление: петрушку залить водой, довести до кипения, процедить. Добавить в отвар лимонный сок.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Березовый тоник *Требуется:* 120 мл березового сока, 1 ч. л. меда.

Приготовление: ингредиенты смешать.



Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном. Дубовый тоник
Требуется: 1 ст. л. измельченной дубовой коры, 250 мл воды.

Приготовление: дубовую кору залить водой, кипятить 20 мин, охладить отвар, процедить.

Применение. Протирать лицо смоченным в тонике ватным тампоном.

Компрессы

Компрессы – одна из косметических процедур, которая полезна любому типу кожи. Компресс делает кожу лица красивой и отдохнувшей, устраняет следы усталости. Компресс увлажняет, питает, омолаживает кожу лица, а также лечит. Горячие компрессы обладают восстанавливающим и тонизирующим свойствами. Они увеличивают приток крови, удаляют ороговевшие клетки, поэтому они полезны при увядающей коже, но противопоказаны, если на лице есть воспаление или расширенные сосуды. Холодный компресс улучшает цвет лица и тонизирует кожу. Его преимущество перед горячим компрессом состоит в легкости и скорости приготовления, так как используется обычная холодная вода. Лечебные компрессы для жирной кожи готовят с шишками хмеля, тысячелистником, почками березы, полевым хвощом; для сухой кожи – с ромашкой, шалфеем, мятой. Спиртовые компрессы чаще применяют при обморожении или при очень жирной коже, делают их на спиртосодержащих жидкостях. Масляные компрессы рекомендуются при сильном шелушении сухой кожи.

Горячие компрессы

Компресс с мятой

Требуется: 1 ст. л. мяты, 150 мл кипятка.

Приготовление: залить мяту кипятком, настоять 1 ч, процедить.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Компресс из березовых сережек

Требуется .1 ст. л. сережек березы, 150 мл кипятка.

Приготовление: залить сережки кипятком, настоять 1 ч, процедить.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Компресс из ягод шиповника

Требуется: 1 ст. л. ягод шиповника, 150 мл кипятка.

Приготовление: залить ягоды кипятком, настоять 1 ч, процедить.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Компресс из корня девясила

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня девясила, 250 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, кипятить в течение 10 мин, процедить.

Применение. Смочить в горячем отваре салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин.

Компресс с аиром

Требуется: 2 ст. л. измельченного корневища аира, 1 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить водой, довести до кипения, процедить.

Применение. Смочить в горячем отваре салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин.

Компресс с березовой корой

Требуется: 2 ст. л. измельченной березовой коры, 1 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, кипятить в течение 10 мин, процедить.



Применение. Смочить в горячем отваре салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин. Контрастный мятно-березовый компресс *Требуется:* по 1 ч. л. измельченных листьев мяты, березы, 250 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 15 мин, процедить. Разделить настой пополам: одну половину нагреть, а вторую поставить в холодильник.

Применение. Смочить салфетку в горячем настое, наложить на лицо на 30 с. Затем вторую салфетку смочить в холодном настое, наложить на лицо на 1 мин. Горячий и холодный компрессы чередовать до 5 раз подряд.

Контрастный компресс с лепестками розы и жасмина *Требуется:* по 1 ст. л. измельченных лепестков розы, жасмина, 500 мл воды

Приготовление: лепестки розы залить 250 мл горячей воды, настоять 10 мин, процедить. Настой лепестков жасмина приготовить аналогичным образом и поставить в холодильник. Настой лепестков розы перед использованием подогреть.

Применение. Смочить салфетку в горячем настое лепестков розы, наложить на лицо на 30 с. Затем вторую салфетку смочить в холодном настое лепестков жасмина, наложить на лицо на 1 мин. Горячий и холодный компрессы чередовать до 10 раз подряд.

Холодные компрессы

Компресс с минеральной водой *Требуется:* 100 мл минеральной воды, 3 кубика льда.

Приготовление: добавить в минеральную воду лед, смочить салфетку.

Применение. Положить влажную салфетку на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Компресс с соком алоэ *Требуется:* 30 мл сока алоэ, 100 мл холодной воды.

Приготовление: смешать сок с водой, смочить салфетку.

Применение. Положить влажную салфетку на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Компресс с соком яблока *Требуется:* 60 мл яблочного сока, 100 мл холодной воды.

Приготовление: смешать сок с водой, смочить салфетку.

Применение. Положить влажную салфетку на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Компресс с овощным соком *Требуется:* по 30 мл сока огурца, помидора, 100 мл холодной воды.

Приготовление: смешать воду с соком, смочить салфетку.

Применение. Положить влажную салфетку на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Лечебные компрессы

Компресс с ромашкой

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки, 150 мл кипятка.

Приготовление: залить ромашку кипятком, настоять 1 ч, процедить.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Компресс с цветками календулы

Требуется: 1 ст. л. цветков календулы, 150 мл кипятка.

Приготовление: залить цветы кипятком, настоять 1 ч, процедить.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Компресс с тысячелистником

Требуется: 1 ст. л. тысячелистника, 150 мл кипятка.

Приготовление: залить тысячелистник кипятком, настоять 1 ч, процедить.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, снять через 10 мин.

Компресс с листьями подорожника

Требуется: 1 ст. л. листьев подорожника, 150 мл кипятка.

Приготовление: залить подорожник кипятком, настоять 1 ч, процедить.



Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин. Компресс с алоэ и медом *Требуется:* 2–3 крупных листа алоэ (возрастом не менее 1 года), 3 ст. л. меда.

Приготовление: из алоэ выжать сок, смешать с медом.

Применение. Смочить в соке салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин, умыться теплой водой.

Компресс с липовым цветом *Требуется:* 1 ст. л. липового цвета, 250 мл воды.

Приготовление: липовый цвет залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить, а затем подогреть примерно до 40 °С.

Применение. Смочить в горячем настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин.

Компресс с листьями шалфея *Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев шалфея, 250 мл воды.

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

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин.

Смородинно-яблочный компресс *Требуется:* 0,5 стакана ягод белой смородины, 1 яблоко кислых сортов.

Приготовление: Из яблока выжать сок, смородину растереть до состояния кашицы, все смешать.

Применение. Намочить в смеси салфетку, положить на лицо, снять через 5 мин, умыться теплой водой.

Лимонно-морковный компресс *Требуется:* половинка лимона, 1 морковь.

Приготовление: Из лимона и моркови выжать сок, смешать.

Применение. Намочить в смеси салфетку, положить на лицо, снять через 5 мин, умыться теплой водой.

Капустно-клубничный компресс *Требуется:* 3–4 сочных капустных листа, 0,5 стакана

клубники.

Приготовление: из капусты выжать сок, клубнику растереть до состояния кашицы, все смешать.

Применение. Намочить в смеси салфетку, положить на лицо, снять через 5 мин, умыться теплой водой.

Компресс из лепестков белых лилий *Требуется:* 1–2 цветка белой лилии, 250 мл воды.

Приготовление: лепестки растереть в кашицу, залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить.

Применение. Смочить в горячем настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин.

Творожно-медовый компресс *Требуется:* 200 г творога, 150 г сметаны, несколько ягод вишни без косточек, 1 ст. л. меда.

Приготовление: ингредиенты смешать и растереть до однородного состояния.

Применение. Смесь выложить на марлю, сложенную в несколько раз, осторожно наложить ее на лицо на 20 мин, затем снять. Умыться теплой водой.

Розово-медовый компресс *Требуется:* 0,5 стакана измельченных лепестков розы, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. меда, 250 мл воды.

Приготовление: лепестки залить горячей водой, настоять 6 ч, процедить. Полученный настой смешать с остальными ингредиентами.

Применение. Смесь выложить на марлю, сложенную в несколько раз, осторожно наложить ее на лицо на 20 мин, затем снять. Умыться теплой водой.

Укропно-ромашковый компресс *Требуется:* по 1 ст. л. измельченной травы ромашки, укропа, 1 капсула «Аевита», 250 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить. В настой добавить содержимое капсулы, тщательно перемешать.



Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин. Компресс из льняного семени *Требуется:* 3 ст. л. льняного семени, по 1 ч. л. меда, оливкового масла, 250 мл воды.

Приготовление: льняное семя растолочь, залить горячей водой, процедить. В настой добавить мед, масло, тщательно перемешать.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин. Умыться теплой водой.

Компресс из липового цвета, бузины и ромашки *Требуется:* по 1 ч. л. липового цвета, листьев бузины, травы ромашки, меда, 1 ст. л. овсяной муки, 250 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить. В настой добавить мед и овсяную муку, тщательно перемешать.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин. Умыться теплой водой.

Луговой компресс *Требуется:* по 1 ч. л. листьев одуванчика, подорожника, зверобоя, 250 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин.

Компресс с корневищем пырея и цветками калины *Требуется:* по 1 ч. л. измельченного корневища пырея, цветков калины, 250 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин.

Компресс с мать-и-мачехой и листьями черемухи *Требуется:* по 1 ч. л. измельченной травы мать-и-мачехи, листьев черемухи, 250 мл воды.

Приготовление: растительное сырье залить горячей водой, настоять 20 мин, процедить.

Применение. Смочить в настое салфетку, положить на лицо, накрыть полиэтиленовой пленкой с вырезами для глаз, носа и рта, снять через 10 мин.

Спиртовые компрессы

Компресс со спиртом *Требуется:* 20 мл медицинского спирта, 40 мл воды.

Приготовление: смешать спирт с водой, смочить салфетку.

Применение. Положить влажную салфетку на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Компресс с водкой *Требуется:* по 20 мл водки, воды.

Приготовление: смешать водку с водой, слегка подогреть, смочить салфетку.

Применение. Положить влажную салфетку на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Масляные компрессы

Компресс с оливковым маслом *Требуется:* 50 мл оливкового масла, 4 мл эфирного масла мимозы.

Приготовление: подогреть масла до приемлемой температуры, смочить салфетку.

Применение. Положить влажную салфетку на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин. Излишки масла снять чистой салфеткой.

Компресс с кукурузным маслом *Требуется:* 60 мл кукурузного масла, 3 мл эфирного масла лаванды.

Приготовление: подогреть масла до приемлемой температуры, смочить салфетку.



Применение. Положить влажную салфетку на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин. Компресс с растительным маслом *Требуется:* 70 мл растительного масла, 3 мл эфирного масла эвкалипта.

Приготовление: подогреть масла до приемлемой температуры, смочить салфетку.

Применение. Положить влажную салфетку на лицо, накрыть полиэтиленовым пакетом, снять через 10 мин.

Пилинг

Слово пилинг произошло от английского «to peel», обозначающего очищение от корок, поэтому к пилингу относится отшелушивание и очищение кожи. Существуют 4 вида пилинга: механический, вакуумный, лазерный, химический. Их главное отличие состоит в методе воздействия на кожу. Но остановимся подробнее на механическом пилинге, который можно сделать в домашних условиях. Механический пилинг – это применение косметических средств с мельчайшими натуральными или искусственными абразивами (глина, песок, воск, дробленые косточки, орехи и т. д.). Пилинг нельзя использовать, если на лице присутствуют трещинки или другие воспалительные процессы.

Пилинг для нормальной кожи

Пилинг с миндальными орехами

Требуется: по 2 ст. л овсяной муки, измельченных миндальных орехов, 10 мл сливок, по 2 мл эфирного масла чайного дерева.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, смыть через 20 мин теплой водой. Нанести питательный крем.

Пилинг с цитрусовой цедрой

Требуется: 50 г цитрусовой цедры, 60 мл йогурта.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, смыть через 20 мин теплой водой. Нанести питательный крем.

Земляничный скраб

Требуется: по 1 ст. л. земляники, косметической глины любого цвета, 1 ч. л. сметаны.

Приготовление: землянику растереть в кашу, добавить к ней остальные ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, продолжая их делать в течение 1–2 мин, оставить на 20 мин, а затем смыть теплой водой.

Пилинг для жирной кожи

Пилинг с кофе

Требуется: 60 г кофейной гущи, 100 мл растительного масла.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, смыть через 20 мин водой. Нанести питательный крем.

Пилинг с медом

Требуется: 2 ст. л. жидкого меда, 20 мл лимонного сока, 1 ст. л. измельченных овсяных отрубей.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, смыть через 20 мин теплой водой. Нанести питательный крем.

Пилинг с яйцом

Требуется: 1 ст. л. сметаны, 1 ч.л. измельченной яичной скорлупы, 1 желток.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, смыть через 20 мин теплой водой. Нанести питательный крем.

Апельсиново-желатиновый пилинг

Требуется: 1 апельсин, 15 г желатина.

Приготовление: из апельсина выжать сок, добавить в него желатин. Нагреть смесь на медленном огне, пока желатин не растворится.



Применение. Нанести теплую смесь на лицо и держать до высыхания. Смыть пилинг теплой водой. Смородиновый пилинг *Требуется:* по 1 ст. л. ягод черной смородины, пшеничной муки, по 1 ч. л. молотых ядер грецких орехов, сливок.

Приготовление: ягоды растереть в кашицу, добавить к ней остальные ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, продолжая их делать в течение 1–2 мин, оставить на 20 мин, а затем смыть теплой водой.

Пилинг для сухой кожи

Пилинг с солью *Требуется:* по 1 ч.л. соли, пищевой соды, оливкового масла, 2 ст. л. сметаны.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, смыть через 20 мин теплой водой. Нанести питательный крем.

Кофейный пилинг *Требуется:* 60 г кофейной гущи, 100 мл кефира.

Приготовление: смешать ингредиенты.



Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, смыть через 20 мин теплой водой. Нанести питательный крем. Инжировый пилинг *Требуется:* 3 плода инжира, 120 мл молока, 2 ч. л. овсяных хлопьев.

Приготовление: молоко вскипятить, залить им инжир на 30 мин. Затем вынуть его и измельчить в миксере. Добавить в кашицу овсяные хлопья, перемешать. Если смесь слишком густая, добавить в нее немного молока.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, продолжая их делать в течение 1–2 мин, оставить на 20 мин, а затем смыть теплой водой.

Пилинг для комбинированной кожи

Пилинг с творогом *Требуется:* 2 ст.л. творога, 1 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. измельченного риса.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, смыть через 20 мин теплой водой. Нанести питательный крем.

Пилинг с морковью Требуется: 100 г моркови, 50 г овсяных хлопьев.

Приготовление: ингредиенты смешать в блендере.

Применение. Нанести смесь на лицо массажными движениями, смыть через 20 мин водой. Нанести питательный крем.

Маски

Маски являются косметическими средствами для ухода / I за кожей лица. Большинство масок изготавливают в домашних условиях на основе старых бабушкиных рецептов, но некоторые маски – коллагеновые, термоактивные – применяют исключительно в спа-салонах.

Коллагеновые маски

Коллагеновые маски служат для омоложения, разглаживания морщин, ускорения обмена веществ. Маски бывают 2-х видов: порошкообразные и на тканевой основе. Коллаген делает кожу более эластичной, гибкой, упругой. Использовать такие маски можно после 20 лет. В их составе присутствует животный коллаген. Из-за того, что используется только натуральный коллаген, такие маски достаточно дорогие. В салоне кожу лица очищают, удаляют мертвые клетки, делают расслабляющий массаж, после чего наносят маску, снимают ее через 30 мин. Применять коллагеновые маски нужно 1 раз в 3 недели, 5 раз.

Моделирующая маска

Моделирующую маску применяют для подтягивания лица, питания кожи, регенерации клеток, удаления второго подбородка, получения матового цвета. Маска порошкообразной консистенции. Порошок разводят в воде до консистенции сметаны, наносят на кожу, через 20 мин снимают, остатки удаляют ватным диском. Рекомендуется наносить маску 3 раза в неделю, всего 17–20 масок.

Термоактивные маски

Термоактивные маски используют для местного повышения температуры, благодаря которому расширяются поры, активизируются глубокие слои кожи, мышцы. Перед применением маски необходимо очистить лицо, сделать пилинг, нанести маску из геля специальным шпателем, избегая области глаз и губ, снять ее через 1 ч. Снимать маску достаточно затруднительно, для облегчения этого процесса можно поиграть мышцами лицами под маской. Наносят маску 1 раз в неделю в течение 5-ти недель. Для профилактики – 2 раза в месяц.

Тонизирующие маски

Тонизирующая маска незаменима для кожи лица после трудного тяжелого дня, когда кожа устала и потеряла свой блеск и свежесть.

Маски готовятся просто и быстро, без лишних затрат. Они возвращают коже свежесть и отдохнувший вид. Свежеприготовленную маску надо нанести на лицо, через 20 мин, когда кожа впитает необходимые микроэлементы, смыть теплой водой. Для большей эффективности можно нанести на лицо питательный крем.

Маска картофельная

Требуется: 50 г картофеля, 20 мл лимонного сока, по 1 ч.л. поваренной соли, сухого молока, 1 желток.

Приготовление: смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Маска малиновая

Требуется: 100 г малины, 50 мл молока.

Приготовление: смешать ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести

питательный крем.

Тонизирующая маска для жирной кожи

Маска с дрожжами

Требуется: по 2 ч.л. дрожжей, сока кислой капусты, по 20 капель витаминов А и Е в масле, камфорного спирта.

Приготовление: смешать сок с дрожжами, настоять 20 мин, смешать с другими ингредиентами.



Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем. Маска с ягодой *Требуется:* по 2 ст. л. земляники, черной смородины, 4 ст. л. овсяной муки.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Тонизирующая маска для сухой кожи

Маска с цедрой мандарина *Требуется:* 20 г измельченной цедры мандарина, 1 желток, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление: смешать желток, сметану, цедру, настоять 20 мин, добавить масло, перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Маска с прополисом *Требуется:* по 1 ст. л. сливок, огуречного сока, 20 капель прополиса.

Приготовление: смешать ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Тонизирующая маска для комбинированной кожи

Маска с творогом *Требуется:* по 1 ст. л. сметаны, творога, 1 ч.л. поваренной соли.

Приготовление: смешать ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Маска с виноградом **Требуется:** 3 ст. л. ягод винограда, 1 яйцо.

Приготовление: смешать ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Питательные маски

Питательные маски применяют для придания коже ровного оттенка, эластичности, насыщения ее питательными веществами и витаминами. Маски рекомендуется делать 3 раза в неделю. Измельчать и смешивать продукты лучше в блендере, для получения однородной консистенции без комочков. Маску нужно наносить на очищенную кожу. Через 20 мин, когда витамины впитаются, смыть теплой водой. При необходимости смазать лицо питательным кремом.

Питательные маски для нормальной кожи

Маска с яйцом **Требуется:** 1 яйцо, 50 мл свежего яблочного сока.

Приготовление: взбить ингредиенты миксером до однородной массы.



Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем. Маска с морковью **Требуется:** 50 г моркови, 40 г белокочанной капусты, по 1 ч.л. жидкого меда, сливок.

Приготовление: смешать ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Питательные маски для жирной кожи

Маска с медом **Требуется:** по 2 ст. л. овсяной муки, жидкого меда, 1 яйцо.

Приготовление: смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Маска со сметаной **Требуется:** 50 г яблочной мякоти, по 1 ст. л. сметаны, миндального

масла, 1 белок.

Приготовление: смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Питательные маски для сухой кожи

Маска с медом *Требуется:* 4 ст. л. жидкого меда, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ч.л. заваренного черного чая.

Приготовление: смешать все ингредиенты в блендере.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Маска с облепиховым маслом *Требуется:* по 1 ст. л. облепихового масла, жидкого меда, 1 желток.

Приготовление: смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Питательные маски для комбинированной кожи

Маска из дрожжей *Требуется:* 50 г живых дрожжей, 100 мл молока.

Приготовление: смешать ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Маска с оливковым маслом *Требуется:* 50 г моркови, 1 желток, 40 мл лимонного сока, 30 мл оливкового масла.

Приготовление: смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо, смыть теплой водой через 20 мин. Нанести питательный крем.

Массаж

Массаж оказывает благотворное действие на общее состояние кожи, что в свою очередь влияет на общее самочувствие и настроение. Массаж можно делать не только в спа-салонах, но и в домашних условиях. Правильно воздействуя на массажные точки, можно устранить отечность лица, первые признаки увядания кожи. Массаж лучше не делать при заболеваниях, повышенной чувствительности кожи, ожогах. Массаж лица делают либо каждый день, либо через день. Его проводят за 2 ч до сна. Это необходимо для активизации клеток, удаления отмерших клеток, расширения капилляров, усиления работы сальных желез. На лице есть несколько основных массажных линий: кончик подбородка – мочка уха, нижняя губа – мочка уха, основание носа – виски, угол рта – середина уха, середина переносицы – линия бровей – виски, середина лба – надбровная линия – виски, брови – линия роста волос (рис. 1).



Рисунок 1. Основные массажные линии лица Косметический массаж

При косметическом массаже улучшается кровоснабжение тканей, что влияет на общее состояние организма. После массажа кожа приобретает здоровый цвет, очищается от старых клеток, становится эластичной. Движения при косметическом массаже производят 8–10 раз, в результате вся процедура занимает 10–15 мин.

1. Массаж лучше начинать с легкого поколачивания подушечками пальцев кожи в области глаз и щек.
2. Подушечками третьего и четвертого пальцев обеих рук немного погладить лоб от бровей и вверх. После этого провести пальцами в стороны от середины лба.
3. Произвести вибрирующие движения пальцами поперек лба в разные стороны.
4. Произвести пару движений подушечками пальцев вокруг глаз, от наружного уголка к внутреннему.
5. Сделать полукруговые движения, поглаживая щеки от спинки носа к вискам.
6. Подушечками пальцев плавными движениями погладить среднюю часть щеки от середины верхней губы к нижнему краю уха, после этого поглаживание сместить от подбородка к ушам.
7. В направлении от уголков рта к вискам спиралевидными движениями погладить надутые щеки, затем произвести поглаживание от кончика носа к переносице.
8. Помассировать подбородок круговыми движениями.
9. Нижнюю часть лица помассировать от подбородка к вискам подушечками трех пальцев.
10. Шею и область декольте поглаживать подушечками пальцев снизу вверх, после этого поперек спиральными движениями снизу вверх.
11. Массаж закончить легким поколачиванием всех участков лица.

Лечебный массаж

Лечебный массаж чаще всего применяют при жирной и пористой коже, для увеличения мышечного тонуса кожи, улучшения питания и кровоснабжения. Процедура занимает приблизительно 5–7 мин. Массаж делают по массажным линиям.

Лечебный массаж щек

1. Сделать поглаживание от щек по направлению к ушным раковинам.
2. Растереть щеки спиралевидными круговыми движениями.
3. Произвести разминание щек, надавливая, щипая, растягивая их.
4. Применить вибрацию пальцами «пальцевый душ».



Лечебный массаж области носа

1. Произвести поглаживание кожи в области носа.
2. Размять ее, надавливая, щипая, поглаживая.
3. Произвести легкие постукивания, создавая вибрацию подушечками большого и указательного пальцев.

Пластический массаж

Пластический массаж лица чаще применяют при вялой коже, поэтому он считается глубоким. Его проводят для подтягивания кожи, придания ей тонуса и улучшения цвета лица. Он состоит из поверхностных и глубоких щипков, каждый щипок делается по 3 раза.

Глубокие щипки производят по кругам пальцами обеих рук. Крути накладывают по 5 линиям друг на друга. Делают 4 крута на каждой линии:

- 1 линия: от середины подбородка к нижней точке ушей.
- 2 линия: от крыльев носа к середине ушей.
- 3 линия: от боковых поверхностей носа к верхней точке ушей.
- 4 линия: от середины лба над бровями к области висков.
- 5 линия: на лбу параллельно линии роста волос.

Поверхностные щипки делают по 8 раз первыми и вторыми пальцами обеих рук: 1 линия: на лбу параллельно линии роста волос.

2 линия: по средней линии лба.
3 линия: параллельно надбровным дугам.
4 линия: правой рукой от кончика носа к переносице, левой рукой фиксировать кожу между бровями.

- 5 линия: от боковых краев сторон носа по краю костей скул до верхних линий ушей.
- 6 линия: от крыльев носа к верхним линиям ушных отверстий.
- 7 линия: от верхней губы к средней линии ушных отверстий.
- 8 линия: от углов рта к нижним линиям ушных отверстий.
- 9 линия: от средней точки подбородка к мочкам ушей.

Таблица 1 Все, что нужно знать о процедурах по уходу за лицом

Процедура	Действие	Результат	Частота проведения	Противопоказания
Паровые ванны	Под воздействием горячего пара на кожу лица размягчается поверхностный ороговевший слой кожи, раскрываются устья и расширяются протоки сальных желез. Вместе с потом выходят различные побочные продукты обмена веществ	Глубокое очищение кожи лица и шеи, активизация процессов кровообращения и обмена веществ, раскрытие пор и выведение шлаков. Улучшение кожного дыхания, что имеет особенное значение для зрелой и увядающей кожи, рассасывание воспалительных инфильтратов (уплотнений)	Не чаще 1 раза в неделю	Кожные заболевания (экзема, псориаз, дерматит, гнойничковая сыпь), чрезмерно сухая и склонная к раздражению кожа, сосудистые звездочки и усиленный рост волос (над верхней губой, на подбородке), заболевания внутренних органов (гипертоническая болезнь, бронхиальная астма). Индивидуальная непереносимость компонентов

Вапоризация	Кожу лица и шеи орошают струей мелкодисперсной жидкости из вапоризатора, который обогащает подаваемую на кожу струю воды и воздуха озоном (активным кислородом)	Озон активизирует обменные процессы в коже, оказывает антибактериальное действие. Давление струи улучшает кровообращение и очищает поры. Озонированная мелкодисперсная струя при попадании на кожу способствует устранению пигментных пятен и размягчению рубцов. Вапоризация способствует устранению комедонов (черных точек), оказывает общетонизирующее воздействие на организм,	Не чаще 1 раза в месяц (жирная кожа), раз в 2—3 месяца (сухая кожа)	Чрезмерно сухая кожа, расширенные капилляры на лице, розовые угри и хронические кожные заболевания с поражением кожи лица, заболевания сердечно-сосудистой системы (с повышенным артериальным давлением) и бронхиальная астма
-------------	---	---	---	---

		активизирует обменные процессы в коже. В итоге кожа насыщается водой, становится более упругой.		
Компрессы	Под воздействием холодного компресса кровеносные сосуды сужаются, поры стягиваются сало- и потоотделение сокращается. Горячий компресс, напротив, приводит к расширению капилляров и пор, расслабляет мышцы, способствует устранению пыли и отмерших клеток	Увлажнение, питание, омоложение и лечение кожи лица. Горячие компрессы обладают восстанавливающим и тонизирующим свойствами, увеличивают приток крови, удаляют ороговевшие клетки. Холодный компресс улучшает цвет лица и тонизирует кожу	Горячие компрессы не чаще 2—3 раз в неделю, контрастные и холодные — 1—2 раза в неделю	Горячий компресс противопоказан при воспалении или расширенных сосудах. Индивидуальная непереносимость компонентов

Механический пилинг	Отшелушивание и очищение кожи с использованием косметических средств с мельчайшими натуральными или искусственными абразивами (глина, песок, воск, дробленые косточки, орехи и т. д.)	Очищение и обновление кожи, путем удаления отмерших клеток верхнего рогового слоя	Не чаще 1 раза в неделю	Трещинки или другие воспалительные процессы на коже. Индивидуальная непереносимость компонентов
Коллагеновые маски	Коллаген делает кожу более эластичной, гибкой, упругой	Омоложение кожи, разглаживание морщин, ускорение обмена веществ	1 раз в 3 недели. Курс — 5 масок	Возраст до 20 лет. Индивидуальная непереносимость компонентов

Термоактивные маски	Благодаря местному повышению температуры расширяются поры, активизируются глубокие слои кожи и мышцы	Омоложение кожи, разглаживание морщин, ускорение обмена веществ	1 раз в неделю в течение 5 недель. Для профилактики — 2 раза в месяц	Расширенные капилляры. Индивидуальная непереносимость компонентов
Моделирующие маски	Входящие в состав маски компоненты делают кожу эластичной, гибкой, упругой	Подтягивание лица, питание кожи, регенерация клеток, удаление второго подбородка, получение матового цвета	3 раза в неделю, всего 17—20 масок	Индивидуальная непереносимость компонентов
Тонизирующие маски	Входящие в состав маски витамины и микроэлементы тонизируют кожу, возвращая ей упругость, здоровый вид, матовое сияние	Освежение кожи, возвращение ей цветущего и здорового вида	После трудного дня 2—3 раза в неделю	Индивидуальная непереносимость компонентов

Питательные маски	Входящие в состав маски витамины и питательные вещества питают кожу, возвращая ей эластичность и здоровый вид	Придание коже ровного оттенка, эластичности, насыщение питательными веществами и витаминами	2—3 раза в неделю	Индивидуальная непереносимость компонентов
Массаж	Правильно воздействуя на массажные точки, можно устранить отечность лица, первые признаки увядания кожи, привести мышцы в тонус	Удаление отмерших клеток, расширение капилляров, усиление работы сальных желез	Каждый день или через день	Повышенная чувствительность и воспалительные заболевания кожи, ожоги

Глава 3 Специальные косметические процедуры

Глава 3





В косметологии с целью улучшения внешности, т. е. состояния кожи лица и шеи, активно используют различные методы физиотерапии, применяют инъекции лекарственных препаратов, устраняющих морщины. Проводят пластические операции, например армирование золотыми нитями. Вспомогательным методом лечения в косметологии является ароматерапия. У каждого из этих методов индустрии красоты имеются свои особенности, показания и противопоказания. Профессиональный подход к лечению кожи и правильный выбор косметологических процедур помогают многим женщинам выглядеть намного моложе своих лет. Своевременное обращение к косметологу зачастую позволяет отсрочить оперативное вмешательство и использовать более легкие химические средства для профилактики или устранения возрастных изменений кожи.

Дарсонвализация

Дарсонвализация – это метод физиотерапии, который часто используют в косметологии. Его основой является воздействие на организм импульсным переменным электрическим током высоких частот и напряжения и малой силы. Он назван так по имени создателя – французского врача Ж. А. Д'арсонваля, который впервые предложил его в 1891 г. Дарсонвализация проводится с помощью специального аппарата, который

вырабатывает электрический ток заданных параметров и электродов, контактирующих с поверхностью тела пациенток (кожей) (рис. 2).

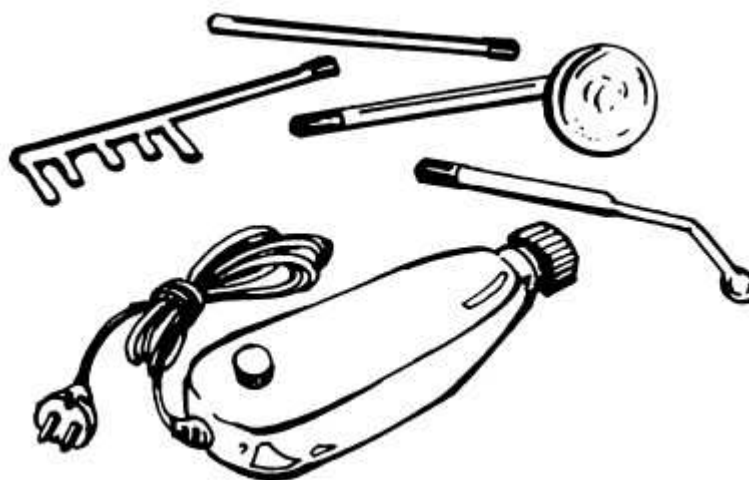
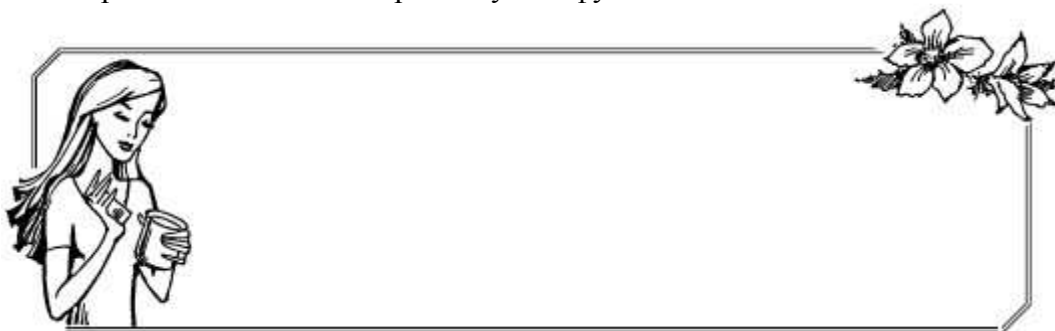


Рисунок 2. Аппарат для дарсонвализации

Под действием высокочастотного переменного тока с определенными характеристиками в мягких тканях лица улучшаются кровообращение, обмен веществ, иммунные реакции. На организм оказывается и общее воздействие – снижается артериальное давление, достигается успокаивающий эффект. Дарсонвализация бывает общей и местной. В косметологии проводится только местная процедура: воздействие электрическим током на часть тела – лицо. Электрический ток установленных параметров при дарсонвализации не повреждает организм. В стеклянном электроде, который прикладывают к коже, находится газ в ионизированном состоянии. Во время процедуры, при подаче электрического тока на электрод, между ним и кожей происходит электрический разряд – появляются искры и потрескивание. В воздухе при этом образуются ионизированный кислород (озон) и окислы азота. В результате в коже расширяются кровеносные сосуды и усиливается кровообращение и обмен веществ, а на поверхности кожи и в воздухе погибают микробы. Пациентка в это время ощущает легкое или умеренное покалывание или пощипывание. В некоторых случаях используют электрический ток большей силы (для удаления бородавок), что вызывает более интенсивные ощущения. После курса дарсонвализации улучшается цвет лица, размягчаются рубцы, повышается тонус кожи и замедляется образование морщин. При воздействии на волосистую часть головы происходит усиление роста волос. Этот метод лечения улучшает состояние проблемной кожи – нормализуется функция сальных и потовых желез.



...

Себорея может быть сухой и жирной. При жирной себорее активность сальных желез чрезмерная, а при сухой – снижена, поэтому кожа не блестит, а покрыта чешуйками эпителия.

В косметологии дарсонвализацию используют для повышения тонуса увядающей кожи, при сильном выпадении волос, жирной себорее лица и волосистой части головы, угревой сыпи, расширенных порах.

Кроме того, она помогает в лечении кожных заболеваний (бородавок, экземы, псориаза, нейродермита, аллергий, гнойничков), которые могут проявляться и на лице. Повышенную потливость, не связанную с заболеваниями эндокринных желез, также можно устранять с помощью дарсонвализации.

Противопоказана она при очень тонкой и сухой коже, наличии на лице сосудистых звездочек, родимых пятен, при повышенном оволосении на лице (над верхней губой, подбородке). Также учитываются общие противопоказания для всех физиотерапевтических процедур (некоторые заболевания и состояния).



Перед проведением физиотерапии необходимо удалить с лица макияж, очистить кожу и нанести на нее питательный крем (тонкий слой). Смазка облегчает скольжение электрода по лицу. Дарсонвализацию проводят по разным методикам. Например, в области бородавки применяют воздействие переменным электрическим током на ограниченном участке кожи – это стабильная пунктурная дарсонвализация. В этом случае подбирают электрод, по размеру соответствующий зоне воздействия. Его поочередно прикладывают к бородавкам на определенное (короткое) время. При необходимости воздействия на обширные зоны, например при жирной себорее (избыточной активности сальных желез), электрод плавно перемещают по лицу, не отрывая от кожи. Движение обязательно проводится по массажным линиям – линиям наименьшего растяжения кожи лица. В завершение сеанса дарсонвализации сначала убавляют интенсивность воздействия и только потом полностью его прекращают.

Сеанс дарсонвализации проводится в течение 5–20 мин. Время зависит от площади участка кожи, на который оказывают воздействие переменным электрическим током. Учитывается индивидуальная реакция и чувствительность пациентки к этому физическому

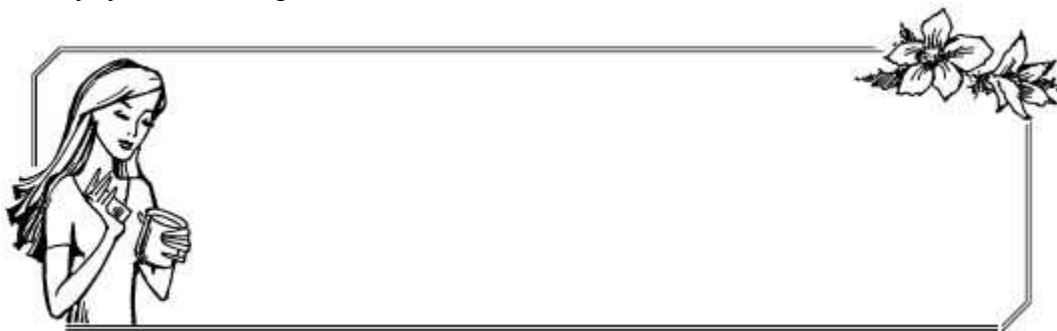
фактору. На курс лечения рекомендуется 10–15 сеансов, которые проводят каждый день или через день. Дарсонвализацию можно делать после процедуры глубокого очищения лица (1 или 3–5 сеансов). После сеанса на кожу рекомендуется нанести увлажняющий или питательный крем, сделать косметический массаж или питательную маску. Повторять курсы дарсонвализации в течение года можно 3–4 раза.

Ароматерапия

Ароматерапия – это использование с лечебной (косметической) целью эфирных масел. Ее проводят как в косметологических салонах, так и в домашних условиях. Эфирные масла оказывают благотворное воздействие не только на состояние кожи лица и шеи, но и на психическое состояние. Главное – выбрать подходящий аромат!

Эфирные масла получают из различных растений; на Востоке они традиционно применялись как для лечения, так и для сохранения красоты и душевного здоровья. Масла в настоящее время активно используют в косметологической промышленности, добавляя в разные кремы и маски. Также их широко применяют в салонах красоты, добавляя в те же косметологические средства непосредственно перед процедурами.

Для нежной кожи лица и шеи можно использовать только натуральные эфирные масла высокого качества. Они имеют естественный аромат растения, из которого получены. Некачественные эфирные масла обычно бывают с примесью постороннего запаха, расслаиваются во флаконе при хранении. Такие масла могут навредить коже или вызвать головную боль, ухудшить настроение.



...

При смешивании эфирных масел может получиться неприятный запах. Имеет значение при этом и индивидуальное восприятие запахов. Обогащайте сначала небольшое количество косметических средств эфирными маслами. Если запах вам приятен и не вызывает аллергии, то можно будет приготовить их в большем объеме.

Эфирные масла обладают приятным ароматом (конечно, есть и индивидуальные предпочтения), растворяются в жирах, быстро улетучиваются. В связи с последним свойством, хранить их нужно только в герметичной таре в защищенном от света месте. Готовить домашние средства для ухода за кожей нужно в небольшом количестве, так как они быстро теряют ценные свойства при улетучивании эфирного масла.

Эфирные масла являются натуральным продуктом. Они способствуют очищению кожи, ее питанию и увлажнению, смягчению и заживлению. Многие из них оказывают на организм сразу несколько полезных действий. Но следует помнить, что эфирное масло может вызвать и аллергию, и головную боль. В этом случае данный аромат вам не подходит и лучше его заменить.

В косметологии с помощью эфирных масел устраняют чрезмерную сухость кожи, сосудистые звездочки, утри, различные пигментные пятна, в том числе веснушки.

Косметологические средства с эфирными маслами отлично оздоравливают цвет лица, делают кожу более упругой и эластичной, нормализуют активность сальных желез. Они также способствуют разглаживанию морщин и предотвращают появление новых.



Эфирные масла нельзя наносить на кожу в чистом виде. Это вызовет раздражение или ожог кожи. Их добавляют в базовые масла (жожоба, оливковое, миндальное и др.) или кремы, маски, лосьоны. Эфирные масла глубоко проникают в кожу и могут в некоторых случаях вызвать аллергию. Поэтому предварительно нужно нанести небольшое количество приготовленного средства на внутреннюю поверхность предплечья и проверить реакцию через несколько часов, а лучше на следующий день. Если кожа в порядке, нет зуда, покраснения или отека, значит, приготовленное средство можно использовать.

При приготовлении косметологических средств с эфирными маслами берут следующие пропорции:

- на 100 мл масла-основы – 20–60 капель (1–3 мл) эфирного масла;
- на 25 мл масла-основы – 7–25 капель;
- на 1 ч.л. масла-основы – 3–5 капель.

При передозировке эфирного масла могут появиться кожные реакции или ухудшиться настроение, даже появиться тошнота, возбуждение, нервозность. В этом случае необходимо вымыть кожу теплой водой с моющим средством и хорошенько проветрить комнату.

Следует выйти на свежий воздух до улучшения состояния. При случайном попадании эфирного масла в глаза надо умыться теплой водой.

Эфирные масла в своем составе содержат различные биологически активные вещества, в том числе антиоксиданты, замедляющие процессы старения, повреждения мембран клеток. Проникая вглубь тканей, эфирные масла тянут за собой различные биологически активные вещества, содержащиеся в косметологическом средстве.



Можно использовать сразу несколько ароматических масел, если есть уверенность, что они не вызовут аллергии, однако не стоит делать состав слишком сложным. Лучше периодически его менять (каждые 3 недели). Кроме того, эфирные масла используют для различных ванн, ванночек, компрессов. Выбор эфирных масел очень велик. В мире известно 3000 видов растений, содержащих их. На основе некоторых эфирных масел выпускают целые серии косметологических средств по уходу за кожей лица и тела, волосами. Эфирные масла входят в составы духов, туалетной воды и др.

Эфирные масла подразделяются по ароматам и действию на организм. Различают 6 основных ароматов: пряный, цветочный, фруктовый, пригорелый, смолистый и гнилостный. Все они оказывают разное воздействие на организм человека, в том числе психику и кожу.

Например, эфирные масла с фруктовым ароматом повышают энергетический потенциал, вызывают прилив бодрости. Смолистые, цветочные и пряные ароматы вызывают успокаивающий эффект. Гнилостные ароматы, как ни странно, способны пробудить чувственность. Их подбирают в зависимости от типа кожи и оказываемого действия.

Наиболее популярными в косметологии и парфюмерной промышленности являются ароматы розы, жасмина, лимона, апельсина, лаванды, мяты, ромашки, вербены, миндаля.

Популярные эфирные масла

Эфирное масло лимона оказывает бодрящий эффект. Оно повышает настроение, тонизирует кожу, устраняет усталость. Его рекомендуется добавлять в средства по уходу за жирной кожей лица, для отбеливания и заживления кожи.

Эфирное масло иланг-иланга получают из экзотического дерева, растущего в тропиках.

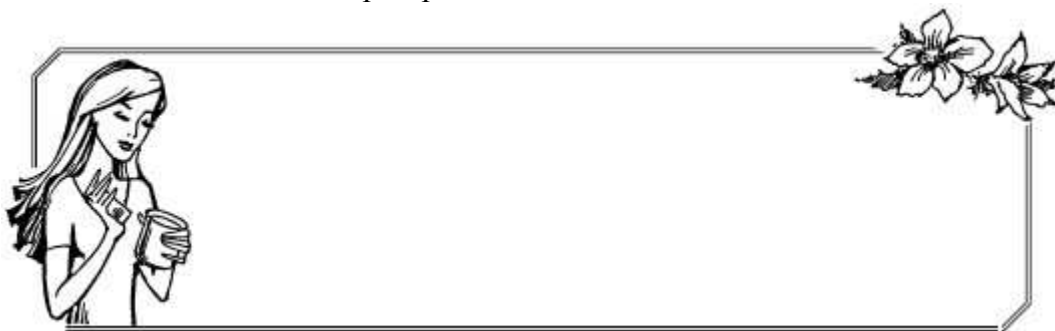
Это масло хорошо расслабляет, оно полезно при стрессах, перенапряжении. Косметологические средства, содержащие его, уменьшают кожные воспалительные реакции и активность сальных желез, способствуют обновлению и восстановлению кожи. Очень хорошо оно влияет на волосы.

Эфирное масло розы обладает самым тонким ароматом. Оно очень полезно для сухой кожи с повышенной чувствительностью, склонной к шелушению и раздражению. Розовое масло улучшает состояние комбинированной кожи, нормализует ее pH, улучшает цвет,

разглаживает морщинки. Добавляют его в средства для очищения, тонизирования кожи лица и шеи.

Эфирное масло ромашки является отличным средством для сухой и чувствительной кожи. Оно устраняет воспаление и раздражение, питает. Эффективно оно и в уходе за волосами.

Эфирное масло жасмина обладает великолепным ароматом, который усиливает чувственность у женщин. Оно вызывает положительные эмоции, снимает нервное напряжение, будит фантазии и расслабляет. Оно благотворно воздействует на тонус кожи и мышц лица и шеи и препятствует появлению морщинок. Его используют при уходе за сухой и раздраженной кожей.



...

Для обогащения эфирными маслами выбирайте косметические средства с меньшим содержанием отдушек, а также пользуйтесь при этом дезодорантами со слабым запахом. Духи в этом случае лучше не применять.

Эфирное масло лаванды не менее благоухает, чем ароматы розы и жасмина. Оно очень полезно для жирной, воспаленной и чувствительной кожи. Используют при угревой сыпи на лице, в составе средств, наносимых на кожу после загара. Оно отлично снимает стресс, расслабляет. Если добавить его в шампунь, то можно избавиться от перхоти и укрепить волосы.

Эфирное масло бамбука подходит для сухой кожи, оно хорошо ее тонизирует и увлажняет.

Эфирное масло герани улучшает состояние не только сухой, но и увядающей, поврежденной кожи.

Эфирное масло кандеи применяют в уходе за комбинированной и жирной кожей.

Оно также устраняет раздражение и отечность кожи, помогает при утомлении.

Эфирное масло кориандра тонизирует и увлажняет увядающую и сухую кожу.

Эфирное масло ладанного дерева применяют для заживления ссадин, воспаленных участков кожи.

Оно оказывает губительное действие на микробы.

Эфирное масло мандарина используют в косметических средствах, предназначенных для жирной и чувствительной кожи.



Эфирное масло мирры помогает избавиться от угрей, устраняет раздражение и повышенную жирность кожи. Подходит оно и для комбинированного типа кожи. Эфирное масло можжевельника рекомендуется для жирной кожи.

Эфирное масло пальморозы оказывает противовоспалительное действие, оно подходит для ухода за нормальной и сухой, а также комбинированной и увядающей кожей.

Эфирное масло пачули устраняет раздражение, положительно воздействует на жирную, комбинированную кожу, а также кожу с повышенной чувствительностью.

Эфирное масло розмарина уменьшает активность сальных желез, устраняет раздражение и тонизирует увядающую кожу.

Эфирное масло сандала эффективно в уходе за нормальной, чувствительной и сухой кожей. Оно оказывает губительное действие на микробы.

Эфирное масло сосны уменьшает воспаление, дезинфицирует кожу. Оно способствует заживлению кожных повреждений. Хорошо воздействует на жирную кожу.

Эфирное масло сасанаквы (японской камелии) подойдет для сухой и увядающей кожи лица и шеи. Оно улучшит ее питание и смягчит.



Эфирное масло чайного дерева используют в уходе за кожей нормального, комбинированного, жирного типа, при повышенной чувствительности кожи к различным внешним факторам. Оно также тонизирует кожу. Эфирные масла корицы, гвоздики, ореха мускатного и шалфея оказывают сильное раздражающее воздействие на кожу. В связи с этим их добавляют в основу в минимальном количестве.

Эфирные масла ладана, чайного дерева, сандала менее агрессивные по отношению к коже, поэтому иногда их используют в чистом виде, но только на ограниченной поверхности (наносит с помощью ватной палочки легким прикосновением на область поражения (воспалительный инфильтрат, укус насекомого)).

Цитрусовые эфирные масла (бергамота, лимона, лайма, апельсина, грейпфрута) повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Средства, содержащие их, можно наносить на открытые части тела, к которым относятся лицо и шея, не позже чем за 4 ч до выхода на улицу.

Масла-основы

Растительные масла-основы оказывают на кожу различное действие, поэтому готовя косметологические средства в домашних условиях для ухода за кожей или массажа, следует учитывать тип кожи.

Масло авокадо подходит для сухой и склонной к шелушению кожи. Оно содержит витамины А, В, D, Е, Н и К.

Масло винограда можно использовать для всех типов кожи, но лучше для жирной.



...

Цитрусовые эфирные масла хорошо поднимают настроение, снимают усталость и вселяют оптимизм. Если вы страдаете бессонницей, то при приготовлении домашних косметических средств для вечернего ухода за кожей лица и шеи учитывайте это.

Масло жожоба предпочтительнее использовать для сухой кожи, с трещинками, но можно и для всех других типов кожи.

Масло из пророщенной пшеницы положительно воздействует на кожу с морщинами.

Масла зверобоя и календулы подходят для кожи жирного типа и с повышенной чувствительностью.

Масло персиковое рекомендуется для кожи сухого типа, с повышенной чувствительностью. Можно использовать его при поверхностных ожогах кожи, в том числе от солнечных лучей.

Ароматерапия для нормальной кожи

Нормальная кожа на лице и шее – это удача. Однако она тоже нуждается в уходе.

Эфирные масла можжевельника, лимона, герани хорошо тонизируют кожу.

Эфирные масла ромашки, лаванды, мяты успокаивающее воздействуют на психику, расслабляют лицо.

Эфирные масла апельсина, лимона, чайного дерева разглаживают пока еще немногочисленные морщинки.

Ароматерапия для сухой кожи

При сухой коже на лице и шее косметологи советуют использовать эфирные масла для усиления обменных процессов, улучшения питания и обновления тканей, повышения тонуса мимических мышц. Ароматерапия в возрасте 30–35 лет при сухой коже оказывает омолаживающий эффект, так как улучшается состояние кожи и замедляются возрастные изменения.

Для сухой кожи полезны эфирные масла жасмина, ромашки, герани, грейпфрута, апельсина – успокаивающее действие.

Эфирные масла розы, чайного дерева, герани, лаванды – разглаживают морщины.

Эфирные масла лимона (в минимальном количестве), ромашки, сандала – тонизируют кожу.

Ароматерапия для жирной кожи

При уходе за жирной кожей эфирные масла используют для суживания пор, с дезинфицирующей целью, улучшения питания.

Эфирные масла мяты, лимона, герани, можжевельника, имбиря тонизируют кожу жирного типа.



Эфирные масла лаванды, ромашки, иланг-иланга – успокаивают. Эфирные масла бергамота, лимона, грейпфрута улучшают кровообращение и обмен веществ в коже.

Аропатерия для комбинированной кожи

Для комбинированной кожи лучше готовить несколько аромасредств. В средства по уходу за жирными участками кожи на лице добавляют эфирные масла, предназначенные для соответствующего типа кожи. Для участков на лице с сухой или нормальной кожей также выбирают соответствующие эфирные масла. Относительно универсальными являются эфирные масла лимона, мяты, нероли, чайного дерева.

Миалифтинг

Миалифтинг (электромиостимуляция) – это повышение тонуса мышц лица под воздействием импульсного электрического тока.

Для проведения этой процедуры используют импульсный электрический ток определенных параметров – частотой 20–120 Гц, силой 15–20 мА. Под его воздействием мышцы на лице сокращаются и таким образом пассивно тренируются. Миалифтинг заменяет мимическую гимнастику, а воздействие на все мимические мышцы оказывается равномерное. Ни одна мышца не остается без внимания. После процедуры ощущается небольшая приятная усталость, как после обычной гимнастики.



Мимическая гимнастика, несмотря на развитие косметологии, не потеряла актуальности. Она не только повышает тонус мышц и кожи лица, но и помогает овладеть мимикой, актерским искусством. Ее рекомендуется выполнять в любом возрасте.

Электростимуляция мимических мышц повышает и тонус кожи. Ведь она находится поверх мышц и зависит от их состояния. К тому же в коже имеются собственные мышечные волокна и они также подвергаются физиотерапии. В результате кожа становится более упругой, гладкой, разглаживаются мелкие морщины, а глубокие становятся менее заметными. Одновременно улучшается кровообращение в коже, что усиливает ее питание и уменьшает отечность. Кровеносные сосуды также тренируются в ходе миалифтинга, так как их стенка имеет мышечный слой и реагирует на воздействие электрическим током. Повышение тонуса кожи приводит к уменьшению пор – этот эффект значительно улучшает внешность.

Электромиостимуляцию проводят разными способами. Кожу обязательно предварительно очищают:

- с помощью палочек-электродов, которые плавно перемещают по лицу и шее с предварительным нанесением геля (рис. 3). Воздействию электрического тока подвергают все зоны на этих частях тела, особенно проблемные (подбородок, щеки). В некоторых случаях проводят электромиостимуляцию конкретных мышц. Например при опущении одного верхнего века или ассиметрии контура лица;



Рисунок 3. Электромиостимуляция электродами-палочками

- с помощью стационарных электродов. Они находятся в специальной маске, которую накладывают на лицо и шею, покрытые гелем. Электрический ток проходит по маске таким образом, что мышцы сокращаются поочередно. Маска разработана с учетом того, чтобы мышцы разнонаправленного действия не сокращались вместе;
- с помощью стационарных электродов-липучек (одноразовых). Их накладывают на сухую кожу после предварительного обезжиривания (рис. 4).



Рисунок 4. Электромиостимуляция с одноразовыми электродами

При выставлении параметров электрического импульсного тока на аппарате для миостимуляции учитывают индивидуальную реакцию пациенток. Мышцы под воздействием этого фактора должны сокращаться безболезненно, но заметно. При избыточной силе и частоте электротока мышцы будут перегружаться, и возможно, получится более выраженный результат, но очень кратковременный. Он приведет в конечном итоге к ухудшению состояния лица. Все хорошо в меру и мнение профессионалов нужно учитывать.

Причины болевых ощущений или покалывания во время электромиостимуляции:

- большая сила тока;
- неплотное наложение электрода на кожу;
- недостаточное предварительное обезжиривание кожи;
- малое количество геля нанесено на кожу (чаще это возникает при использовании подвижных электродов);
- при проведении процедуры в области сосудистых звездочек на коже;
- при повреждениях кожи;
- расположение электродов на участке с минимальным слоем мягких тканей (в области костных выступов).

Электромиостимуляция лица и шеи имеет противопоказания. Кроме общих противопоказаний для электроимпульсной терапии, к ним относятся патологии и медицинские вмешательства, связанные с зоной воздействия (лицом и шеей):

- заболевания придаточных пазух носа;
- заболевания щитовидной железы; опухоли в области головы и верхней части туловища;
- невралгия тройничного нерва;
- сосудистые звездочки (не воздействуют на зону их расположения);
- повышенная чувствительность зубов к различным факторам;
- контурная пластика лица (устранение морщин и увеличения объема губ филлерами);
- гнойничковые поражения кожи;
- повышенная чувствительность к электротоку.

Электромиостимуляцию лица и шеи проводят в нескольких режимах. 1. Режим *Transion* позволяет получить видимое улучшение лица и шеи сразу. Под воздействием импульсного электротока вызываются слабые ритмичные сокращения глубоких мышц, что приводит к усиленному притоку крови к ним. Это, в свою очередь, увеличивает обмен веществ в клетках кожи, улучшает их питание и обеспечение кислородом. В результате в коже усиливается образование естественного коллагена фибробластами, выводятся побочные продукты обмена веществ и кожа «молодеет» – становится свежей и подтянутой.

Электромиостимуляция в режиме *Transion* рекомендована при преждевременном

увядании кожи и обвисании частей лица, в том числе двойном подбородке, заметных морщинах у женщин среднего возраста. Курс лечения состоит из 5–6 процедур.



...

Филлеры – это косметологические препараты, которые используют для придания объема определенным зонам на лице с выраженным увяданием кожи. Чаще всего их применяют для увеличения объема губ.

2. Режим *Isogei* позволяет значительно повысить тонус мышц. Во время электромиостимуляции в этом режиме происходит напряжение мышц лица и шеи без изменения длины их волокон – изометрическое сокращение. Точные параметры электромиостимуляции устанавливаются косметологом индивидуально. Таким образом, можно воздействовать на определенную мышцу, не затрагивая других. Физиотерапия в этом режиме позволяет подтянуть обвисшие части лица (щеки) и повысить тонус кожи. Курс лечения состоит из 10–15 процедур. Чаще используется после 40 лет. Заметное улучшение состояния лица и шеи наблюдается уже с первой процедуры.

3. Режим *Microgei* позволяет воздействовать на лицо и шею импульсным электрическим током с низкими частотой и силой. Такая физиотерапия улучшает кровообращение, отток лимфы и способствует очищению тканей и образованию коллагена. Она хорошо тонизирует ослабленные мимические мышцы и дает заметный результат с первых процедур.

4. Электромиостимуляцию в режиме *Microgei* используют для профилактики раннего старения, при появлении морщин. Она помогает при отечности и расплывчатости контуров лица, улучшает состояние сухой и увядающей кожи, а также способствует восстановлению поверхностных слоев кожи.



Электромиостимуляция лица более эффективна в сочетании с лимфодренажным массажем. Комплексное воздействие позволяет сделать контур лица более четким, подтянуть отвисшие щеки и веки, устранить второй подбородок. Более актуально это для женщин старше 35 лет. При электромиостимуляции используют косметологические средства, в состав которых входят гиалуроновая кислота, гидролизат коллагена и др. После курса лечения лицо приобретает отчетливые контуры, цвет кожи значительно улучшается, становится менее заметным второй подбородок, а мелкие морщинки исчезают. Курс электромиостимуляции состоит из 10–20 процедур, по 15 мин каждая. Процедуры проводят через день или ежедневно. Эффект от данного курса наблюдается не сразу, а постепенно, и сохраняется в течение нескольких месяцев. При необходимости устранения глубоких морщин на лице (например в области переносицы, носогубных складок), филлеры вводят после курса электромиостимуляции. В этом случае инъекции оказываются более эффективными и меньше наблюдаются побочных действий, так как тонус мимических мышц и их подвижность улучшены.

После электромиостимуляции в течение 2-х недель нужно пользоваться солнцезащитными косметическими средствами, так как кожа становится более чувствительной к действию ультрафиолетовых лучей. В этот период также не рекомендуется нагревание кожи в бане, сауне и т. д. За 5 дней до начала и в течение 10 дней после электромиостимуляции необходимо исключить воздействие на кожу механических (массаж, пилинг) и химических (татуаж, отбеливание) раздражителей.

После 1 процедуры электромиостимуляции эффект сохраняется 3–4 дня, а после курса лечения – 6–8 месяцев.

Лифтинг

Лифтинг – это подтяжка кожи на лице и шее. К 35 годам часто уже появляется необходимость в проведении этой процедуры. Периодическое прохождение лифтинговых

процедур позволяет сохранить лицо надолго молодым и привлекательным. Лифтинг выполняется различными методами: ультразвуковая терапия, вакуумный массаж, лазерная шлифовка, фототерапия, пластические операции. На начальных стадиях увядания кожи используются лифтинговые кремы.

Лифтинговые кремы

Для подтягивания кожи лица и шеи используют специальные кремы. Конечно, они эффективны при маловыраженном снижении тонуса мышц и кожи и неглубоких морщинах. В большей степени они рекомендуются женщинам с 35 лет. Выпускается множество кремов для борьбы с морщинами, однако подобрать их в зависимости от особенностей кожи непросто. Косметологи подбирают их по химическому составу и наблюдаемому эффекту.

Наносить на кожу их нужно после очищения, аппаратных косметологических процедур, массажа.



В состав многих лифтинговых кремов входят витамины А, С, Е, линолевая кислота, β -глюкан, а также частицы, защищающие от ультрафиолетовых лучей. Витамины улучшают питание кожи, помогают ее восстановлению, защищают клетки от мутаций, β -глюкан усиливает обновление клеток, улучшает обменные процессы и увлажняет кожу. Линолевая кислота оказывает увлажняющее и восстанавливающее действие.

В лифтинговых кремах также содержится множество других веществ.

Альбумин – питает клетки, усиливает обновление тканей.

Винная, гиалуроновая кислоты – увлажняют и очищают кожу. Кроме того, винная кислота оказывает отбеливающее действие.

Алантоин и глицерин – смягчают и увлажняют кожу.

Глицин и глутаминовая кислота – очищают, смягчают и увлажняют кожу.



...

В наиболее качественных кремах для ухода за кожей обязательно содержатся натуральные компоненты – витамины и растительные экстракты. А вот содержание красителей, отдушек и консервантов в них минимальное. Правда, срок годности крема в этом случае сокращается.

Лецитин – защищает от воздействия внешней среды.

Миндальное масло – оказывает питательное действие.

Жидкий парафин – смягчает кожу и защищает ее от высыхания.

Озокерит – питает кожу и повышает ее тонус.

Масло чайного дерева и пчелиный воск – вызывают питательный и смягчающий эффект.

Экстракт алоэ – устраняет воспалительные явления, очищает, увлажняет кожу.

Экстракт виноградных косточек (содержит много витамина Е и антоцины) – защищает клетки от мутаций.

Экстракт пророщенной пшеницы, арахидоновая кислота – улучшают обмен веществ в коже, увлажняют и восстанавливают ее.

Экстракт камелии китайской – противомикробное действие, смягчение кожи, устраняет раздражение.

Экстракт розмарина – оказывает на кожу питающее и укрепляющее воздействие, устраняет покраснение и раздражение. Кроме того, он защищает клетки от мутаций.

Экстракты колбасного дерева и панама-дерева повышают упругость кожи, предотвращают ее истончение.

Ультразвуковая терапия

Ультразвуковая терапия широко применяется в косметологии. Чаще всего с помощью ультразвука устраняют целлюлит, размягчают рубцы, лечат воспалительные инфильтраты. Применяется он для обезболивания при пластических операциях, введения лекарственных препаратов в верхние слои кожи. Для введения лекарственных веществ с помощью ультразвука используют гели, изготовленные на основе экстрактов водорослей, алоэ, жожоба.

Ультразвуковая терапия используется для достижения лифтингового эффекта. Под воздействием ультразвука в коже происходит усиление образования коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты.

При применении дополнительного импульсного режима работы ультразвукового аппарата можно одновременно делать микромассаж лица и шеи. Он улучшает лимфоток и устраняет отечность мягких тканей.

После курса ультразвуковой терапии тонус мимических мышц выравнивается, лицо делается более гармоничным, приятным. В коже улучшаются обменные процессы, рассасываются рубцы, оздоравливаются воспаленные участки. Значительно улучшается цвет лица, кожа становится более упругой.

В ходе процедуры выполняют очищение и пилинг кожи, вводят с помощью ультразвука косметологические лекарственные препараты, делают моделирующие маски. Все это занимает 50 мин. Курс ультразвуковой терапии состоит из 10–15 процедур, которые рекомендуется делать через 2–4 дня. Проводят его 2 раза в год. Выполнять поддерживающую ультразвуковую терапию можно не чаще 1 раза в неделю.

Лазерная шлифовка

Лазерную шлифовку кожи лица, шеи и зоны декольте проводят для улучшения состояния кожи. Это практически безопасный способ устранения различных дефектов. Под воздействием лазерного излучения в коже усиливается образование коллагена, а также рост новых клеток. Мелкие морщины после лазеротерапии разглаживаются, веснушки и пигментные пятна становятся менее заметными или исчезают совсем. Помогает она и в борьбе с темными кругами под глазами, глубокими рубцами на коже, применяется для устранения татуажа. Лазеротерапия используется и для лифтинга лица и мочек ушных раковин. В результате контуры лица становятся более четкими, а кожа – гладкой, бархатистой. Коллаген активно продолжает вырабатываться в коже еще в течение 1 года после курса лазеротерапии.



Заметное улучшение кожи отмечается уже после первого сеанса лазерной шлифовки. Лечение рубцов проводят с обезболиванием. Кожа во время лазерного облучения практически не повреждается, а период ее восстановления короток. Лазерную шлифовку делают с использованием аппаратов двух видов: углекислотного и эрбиевого. Устранение рубцов, морщин углекислотным лазерным аппаратом более эффективно, однако и восстановительный период более продолжительный – 10–14 дней. После эрбиевой лазеротерапии кожа восстанавливается в течение 7 дней. Иногда оба вида лечения сочетают.



...

С особой осторожностью проводить физиотерапию нужно при герпесе. Однажды попав в организм, вирусы герпеса сохраняются в нем навсегда. При снижении иммунитета физиотерапия может вызвать кожные высыпания и распространение инфекции по лицу и телу.

При лазеротерапии сначала проводят подготовку пациента – удаляют самый поверхностный слой кожи. За 4 недели до лечения кожу 2 раза в день смазывают кремами на гликолевой основе и с ретиноидами. Для профилактики инфекционных, в том числе вирусных, кожных заболеваний в этот период назначают иногда противовирусные препараты или антибиотики.

Один сеанс лазеротерапии составляет от нескольких минут до 1,5 ч. Это зависит от площади обрабатываемого участка кожи.

После сеанса лазеротерапии кожу смазывают специальной мазью. Может наблюдаться небольшая отечность кожи или появиться болезненность в зоне воздействия лазером. После курса лазеротерапии в течение нескольких дней кожа может быть покрасневшей. В этот период косметологи назначают мази и гели, улучшающие заживление мягких тканей. Затем в течение 3-х месяцев кожа может быть розовой. После полного заживления поверхностного слоя кожа становится гладкой, приятного цвета и лицо выглядит значительно моложе.

Лазерная шлифовка противопоказана при острых и обострении хронических заболеваний, склонности к образованию грубых рубцов. Лазерная шлифовка кожи может иметь побочные действия: появление участков с повышенной или пониженной пигментацией, атрофических рубцов (при передозировке лазерного облучения). В редких случаях развивается диффузный фиброз (разрастание по всей коже, подвергшейся лазерной шлифовке, соединительной, т. е. рубцовой, ткани).

В течение 6 месяцев после лазеротерапии необходимо защищать кожу от солнечного облучения (ультрафиолетовых лучей). В осенне-зимний период – предохранять от переохлаждения. В течение 4-х месяцев после лазеротерапии следует избегать сауны, бани и горячих ванн, а также тяжелых физических нагрузок.

Фототерапия

Фототерапия – это лечение светом (рис. 5). Изначально ее проводили для эпиляции (удаления волос), устранения веснушек, сосудистых звездочек и пигментных пятен. Затем было подмечено косметологами, что под воздействием дозированного света происходит интенсивное обновление кожи. В результате она становится более подтянутой.

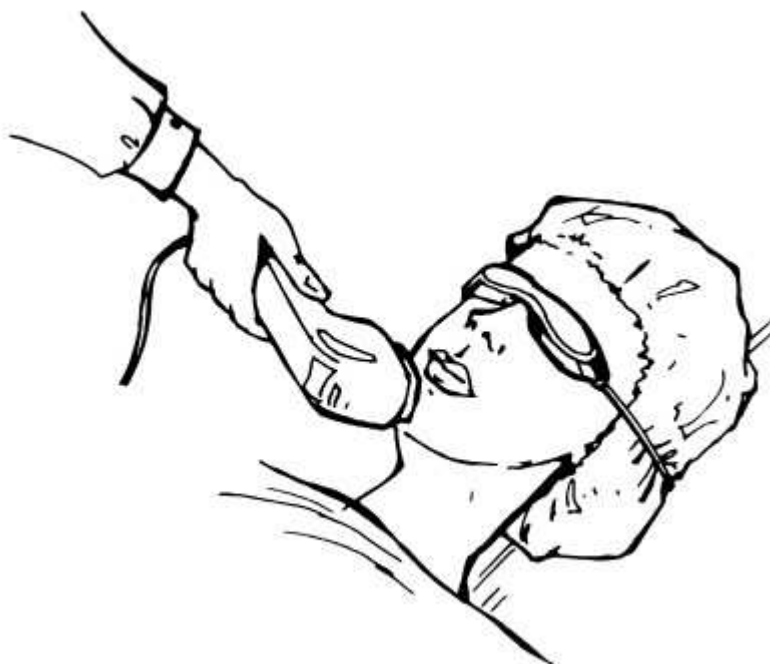


Рисунок 5. Фототерапия

Для фототерапии используют световые лучи с длиной волны 560–640 нм. Они с легкостью проникают в кожу и нагревают ее. Далее в коже изменяются обменные процессы и развивается косметический эффект. В некоторых случаях дефекты кожи исчезают уже после первого сеанса. На этом месте пигментные пятна впоследствии уже никогда не появляются. Фототерапия не травмирует кожу. Она проводится несколькими способами, а лифтинговый эффект наблюдается только при одном из них – фотоомоложении.

При фотоомоложении в коже более активно образуются коллаген и эластин. Она становится более гладкой, поры суживаются, а цвет лица улучшается. Отмечается и лифтинговый эффект. Лечение проводят по 5–7 сеансов через 2–3 недели. Часто фототерапию назначают после пластических операций или в сочетании с мезотерапией, пилинговыми процедурами. Проводится она как на лице, так и шее и области декольте.

Перед лечением косметолог обязательно определяет тип кожи, выясняет состояние здоровья пациентки, так как имеются противопоказания, общие для всех физиотерапевтических процедур. Затем кожу смазывают специальным гелем, а глаза закрывают светозащитными очками. В ходе фототерапии может быть ощущение тепла или легкое покалывание кожи. Один сеанс занимает 30 мин. После него на кожу наносят лосьон, снимающий раздражение.

Курс фототерапии составляют 6–10 сеансов, которые проводят через 21 день. Эффект от него сохраняется в течение 2–3-х лет. Женщинам до 35 лет рекомендуется 1 раз в 6 месяцев, а после 35 лет – 1 раз в 4 месяца проводить поддерживающие сеансы фототерапии.

Оперативный лифтинг

Пластическая операция проводится при искажении контуров лица – двойном подбородке, обвисании щек, век. Кроме того, лифтинг нужен при глубоких морщинах в области лба и переносицы, около уголков глаз – гусиные лапки (рис. 6). Это может происходить к 35 годам при преждевременном старении организма, при сильном похудении на фоне выраженного ожирения. Наиболее часто оперативный лифтинг проводят в более старшем возрасте.



Рисунок 6. Типичные мимические морщины: 1 – на лбу; 2 – в области переносицы; 3 – в области глаз (гусиные лапки)

Пластические операции проводятся с наркозом – общим обезболиванием. Это небезопасно и всегда нужно предварительно пройти обследование, выяснить состояние здоровья, прежде чем согласиться на хирургическую подтяжку лица и шеи.

Во время операции мышцы лица и подкожно-жировую клетчатку подшивают специальными нитями, а излишки кожи и подкожно-жировой клетчатки удаляют. Через некоторое время нити извлекают и остаются маленькие шрамики, которые постепенно делаются практически незаметными. При выполнении операции от пластического хирурга требуется высокий профессионализм и даже искусство, чтобы женское лицо сохранило естественное выражение (рис. 7).





Рисунок 7. Линии разрезов кожи: 1 – подтягивание контура лица и верхних век; 2 – подтягивание контура лица и нижних век

Операция по подтяжке кожи на лице и шее продолжается в среднем 3 ч. Она проводится с местным обезболиванием или с наркозом. В современной пластической хирургии делают чаще эндоскопические операции. С помощью инструментов, оснащенных волоконной оптикой, их проводят через небольшие разрезы на коже (рис. 8).

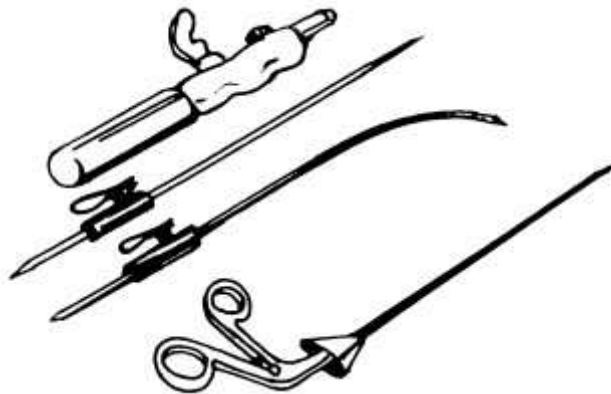


Рисунок 8. Эндоскопические инструменты

Разрезы для натягивания кожи лица, через которые вводят эндоскопический инструмент, делают вдоль линии роста волос надо лбом, перед ушными раковинами или за их мочками. В этих случаях заметных следов от операции не остается. Во время лифтинга можно улучшить черты лица, сделать их более гармоничными. Заживление мягких тканей после эндоскопической операции происходит быстрее, чем при традиционных операциях. Лифтингу можно подвергнуть все лицо и шею или только отдельные части лица. Например, при глубоких морщинах на лбу и в области переносицы проводят пластику затылочно-лобной мышцы в области апоневроза. При хорошем состоянии нижней части лица делать более обширную операцию нецелесообразно.

Эндоскопический лифтинг выполняют с наркозом. Продолжительность операции составляет 1–4 ч, в зависимости от объема вмешательства. После операции мягкие ткани лица отечны, причем в течение 5 дней отеки могут нарастать. Затем они постепенно уменьшаются и проходят. На 8–15-й день после операции кожа в зоне воздействия синюшного цвета. В последующие дни синяки начинают бледнеть, а отеки – рассасываться.

Сразу после операции на лицо накладывают специальную повязку (рис. 9). Она поддерживает травмированные хирургическим путем ткани.

На 5-й день после операции начинают проводить процедуры, улучшающие заживление мягких тканей. Чаще всего для этого используют физиотерапию, назначают лекарственные препараты, ускоряющие процессы заживления. Оценить результат деятельности пластических хирургов можно в полной мере только через 3–4 месяца. При успешной

операции эффект сохраняется длительное время. Значительное омоложение лица отмечается в течение несколько лет после лифтинга, затем еще на протяжении 10–15 лет лицо выглядит моложе, чем у других людей того же возраста.



Рисунок 9. Повязка на лице

Инъекции препаратов

Инъекции косметологических препаратов позволяют улучшить состояние лица – подтянуть шею. Это более щадящий по сравнению с пластической операцией способ борьбы с морщинами и обвисанием частей лица, шеи. В настоящее время выпускается множество косметологических препаратов для этих целей. Существуют различные методики их введения. Инъекционный способ омоложения лица, шеи и зоны декольте имеет меньшее число осложнений, по сравнению опять же с пластической операцией.

Инъекции противопоказаны при беременности и в период кормления грудью, при заболеваниях кожи, нарушениях свертываемости крови, при острых или обострении хронических заболеваний.

До лечения необходимо сделать пробу для проверки переносимости косметологического препарата. Для лифтинга используют следующие препараты:

Гидрогели, содержащие гиалуроновую кислоту и повышающие образование естественного коллагена в коже. Их применяют для борьбы с морщинами и улучшения контуров лица.



...

Косметологические портативные аппараты можно использовать в домашних условиях. Однако самостоятельно оказывать симметричное воздействие на мимические мышцы и при этом полностью расслабить лицо крайне затруднительно. Физиотерапия без

профессиональных знаний может нанести вред не только внешности, но и здоровью.

В их состав могут входить декстраномер, полисахарин, которые повышают активность фибробластов, вырабатывающих коллаген.

Гипромеллоза, входящая в состав некоторых гидрогелей для инъекций, делает их более устойчивыми в коже. Такие препараты применяют для разглаживания кожи между бровями, на подбородке, вокруг глаз и губ.

Синтетические биорастворимые полимеры, изготовленные на основе молочной кислоты, помогают устранить морщины, сделать более объемными лоб, скулы, подбородок, щеки, губы. Их вводят также в области шеи, зоны декольте, на тыльной поверхности кистей. Эффект сохраняется до 3-х лет.

Существуют препараты, содержащие клетки донорских тканей и лидокаин (обезболивающее вещество). После инъекции эти клетки приживаются, вокруг них разрастается сеть кровеносных капилляров и усиливается рост собственных клеток пациента. Через 6 месяцев введенный препарат полностью сливается с клетками пациента в однородную ткань. При этом не развиваются воспалительные реакции, не происходит процесса отторжения. С помощью таких препаратов устраняют морщины, делают губы более объемными.



Используется в инъекционной косметологии препарат на основе взвеси однородных гомогенных микросфер полиметилметакрилата в частично денатурированном 3,5 %-ном коллагене. Он позволяет увеличить объем губ, сохраняя их естественную форму. Эффект от инъекции сохраняется 3–5 лет. За 1 месяц до этого делают пробу для определения чувствительности организма к препарату – подкожно вводят небольшое количество препарата и оценивают реакцию. Обычно наблюдаются небольшая отечность и покраснение, исчезающие через 1–2 дня. Побочными действиями от введения этого препарата могут быть головокружения, суставные боли, тошнота, а на коже возможно появление синяков, депигментированных пятен, герпетических высыпаний. Иногда отмечаются и аллергические реакции. Всем известные препараты на основе ботулинического токсина типа А парализуют

мимические мышцы, в которые их вводят. Мышцы расслабляются, перестают сокращаться и кожа над ними разглаживается. Их используют при появлении «гусиных лапок» вокруг глаз, морщин на лбу и переносице, на спинке носа. Кроме того, эти препараты используют для лечения повышенной потливости (блокируют ими определенные нервы). Эффективность от инъекции наблюдается в течение 6–12 месяцев.

После введения препаратов, содержащих ботулинический токсин, пациентке рекомендуется 3–4 ч пребывать в положении стоя или сидя. Место инъекции нужно в течение 15–20 мин охлаждать (приложить пузырь со льдом) и ни в коем случае не трогать руками. Следует 30 мин сохранять спокойное выражение лица, как можно меньше задействовать мимические мышцы. Затем в течение 1–2-х недель необходимо избегать теплового воздействия на кожу (бани, сауны, согревающие компрессы). В течение 2-х недель после инъекции следует ограничивать прием спиртных напитков. Через 2 недели проводится осмотр косметологом, а при необходимости – дополнительная инъекция препарата.

Введение препаратов на основе ботулинического токсина может вызвать побочные действия. К ним относится опущение бровей в области переносицы, опущение одного века, двоение в глазах, отечность на нижних веках, кровоизлияние в месте инъекции. В редких случаях возникают головные боли, кератит. Побочные действия обычно проходят в течение 1,5–3-х месяцев.

Инъекции бычьего коллагена считаются лучшим средством от морщин в косметологии. Они помогают устранить морщины и сделать форму губ более привлекательной. Препарат может вызвать аллергическую реакцию, поэтому предварительно проводят пробу на чувствительность организма к нему. Во внутреннюю поверхность предплечья вводят 0,1 мл препарата и через 2–4 недели оценивают результат, который сохраняется 4–6 месяцев. При отрицательной пробе препарат вводят несколько раз на протяжении морщин. При этом у пациентки может появиться покалывающее ощущение, но боли обычно не бывает. Побочными действиями от введения бычьего коллагена могут быть аллергическая сыпь, синяки, суставные боли, тошнота, головокружение, рубцы. После инъекции мягкие ткани становятся отечными. Эффективность препарата сохраняется непродолжительно. Противопоказан он при аллергии на говядину, герпетических высыпаниях, заболеваниях почек.



...

Эстетическая и хирургическая косметология позволяют не только поддерживать лицо и тело молодыми, но и корректировать их (изменять форму носа и ушей, удалять излишки жировых отложений и др.).

Для разглаживания морщин, увеличения объема губ и улучшения контуров лица используют синтетические аналоги гиалуроновой кислоты. Предварительно вводят обезболивающие препараты. После процедуры в течение нескольких дней необходимо оберегать кожу от теплового и механического воздействия. Эффективность введения синтетических аналогов гиалуроновой кислоты сохраняется 6–8 месяцев. В качестве

побочных действий могут быть отечность мягких тканей, синяки, покраснение и ощущение напряжения, легкий зуд. За неделю все эти неприятные явления устраняются. Препарат противопоказан при беременности, склонности к образованию грубых рубцов, нарушении свертываемости крови, острых и обострении любых хронических заболеваний.

Существует биополимерный гель на основе стабилизированной гиалуроновой кислоты синтетического происхождения. Гель состоит из более мелких частиц и используется для устранения мелких морщин в молодом возрасте и при тонкой коже. Гель вводят в толщу кожи по ходу морщины несколько раз. Обезболивания для проведения этой процедуры не требуется, за исключением коррекции губ. Результат заметен сразу и сохраняется он 6–8 месяцев. При необходимости, через этот срок можно сделать повторную инъекцию биополимерного геля. Препарат отличается от других отсутствием способности вызывать аллергические реакции.

Мезотерапия

Мезотерапия – внутрикожное введение лекарственных препаратов для достижения косметического эффекта. Инъекции выполняют очень тонкими короткими иглами, а лекарственные препараты вводят в минимальных дозах. При этом их концентрация в необходимом месте высокая и не оказывает общего воздействия на организм.

Набор лекарственных препаратов (коктейль) составляет врач-косметолог с учетом индивидуальных особенностей кожи пациентки. Обкалывать лечебным коктейлем можно любые части тела. Из кожи лекарственные вещества поступают в кровь и лимфу с различной скоростью, в зависимости от их молекулярной массы. Некоторые из них могут длительное время задерживаться в коже.

Мезотерапию проводят для профилактики увядания кожи, лифтинга и лечения при:

- целлюлите;
- ожирении;
- рубцах;
- куперозе;
- чрезмерной активности сальных желез;
- частом появлении угревой сыпи в период улучшения;
- выпадении волос;
- подготовке кожи к пластической операции или ее восстановлению, после пилинговых процедур, лазерной шлифовки.

Мезотерапия противопоказана при заболеваниях кожи, беременности, нарушениях свертываемости крови, острых воспалительных и обострении хронических заболеваний. Она также не проводится на фоне лечения препаратами, уменьшающими свертываемость крови (антикоагулянтами и дезагрегантами).

Мезотерапия проводится по определенной технологии, а глубина введения лечебного коктейля определяется косметологом индивидуально. Инъекции выполняют как с помощью автоматических инжекторов, так и посредством обычных одноразовых шприцев (рис. 10). Ручное обкалывание проводят на участках с наиболее тонкой кожей.



Рисунок 10. Мезотерапия

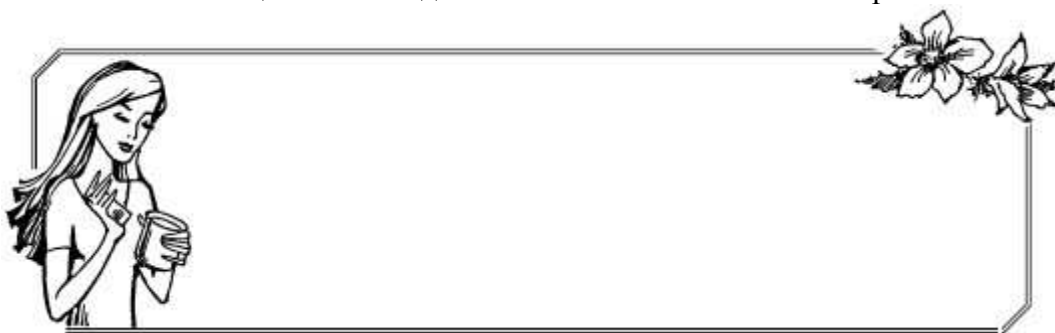
В состав лечебных коктейлей входят различные лекарственные средства – витамины, аминокислоты, микроэлементы, парабины, нестероидные противовоспалительные средства, пентоксифиллин, этамзилат натрия, иммунологические препараты, экстракт листьев артишока, обезболивающие вещества (прокаин). В них могут содержаться вспомогательные вещества – соли сернистой кислоты, пропиленгликоль, которые могут вызвать нежелательный эффект (чаще аллергический или токсический). При подборе лекарственных средств для мезотерапии обязательно нужно учитывать их совместимость. Косметологи во Франции предпочитают индивидуально составлять лечебные коктейли для мезотерапии, а в Италии используют только коктейли промышленного производства, с утвержденным составом. Большое значение для достижения желаемого результата имеет правильное выполнение инъекций.

После мезотерапии повышается тонус кожи лица, разглаживаются умеренно выраженные морщины, устраняются сеточки расширенных кровеносных сосудов, улучшается цвет лица.

Этот метод лечения значительно улучшает состояние проблемной кожи.

Мезотерапию проводят по 1 сеансу в 7–10 дней. Всего на курс рекомендуется 5–15 сеансов. Лечебные коктейли вводят по 10–20 мл за сеанс. Эффект подобен пластической операции.

Возрастные ограничения к проведению мезотерапии отсутствуют, а эффект сохраняется длительное время – 6 – 12 месяцев. Периодическое проведение мезотерапии позволяет женщинам выглядеть на 10 лет моложе своего возраста.



...
Мезотерапия позволяет корректировать проблемные части тела. Вводимые

внутрикожно биологически активные вещества способствуют рассасыванию жировых отложений.

Мезотерапия применяется для лифтинга мягких тканей лица и шеи. Она активизирует процессы восстановления в коже, повышает ее эластичность, улучшает цвет и заметно омолаживает лицо и шею. Контуры лица становятся более четкими, устраняется второй подбородок. Это происходит за счет активизации обменных процессов в коже и подкожно-жировой клетчатке и повышения образования естественного коллагена и эластина. Одновременно нормализуется образование пигмента кожи (меланина), что и выравнивает цвет лица.

При ожирении, которое может наблюдаться и на лице, перед мезотерапией проводят курс лимфодренажного массажа.

После мезотерапии не требуется длительного восстановления для пациенток, возможно проведение других косметологических процедур.

В качестве осложнений мезотерапии могут быть аллергические реакции, снижение артериального давления, учащение пульса, боль в месте инъекции.

Имплантация золотых нитей

Имплантация или армирование золотыми нитями – это более щадящее оперативное вмешательство, чем применение скальпеля, даже эндоскопического. Оно проводится при заметных возрастных изменениях кожи лица и шеи. Под кожу вживляются очень тонкие золотые нити, вокруг которых начинается усиленное образование естественного коллагена, отмечается разрастание кровеносных капилляров и приток крови и насыщение тканей питательными веществами, кислородом. Происходит и более активное образование гиалуроновой кислоты, что делает кожу более насыщенной водой и разглаживает морщинки и омолаживает. Золото является инертным металлом, в обычном состоянии оно не вступает в химические реакции и не вызывает аллергии. Наибольший эффект от этой операции отмечается при раннем проведении – в 35–40 лет. В этом возрасте стимуляция образования коллагена в организме оказывается наиболее эффективной. В более старшем возрасте операцию по подтяжке кожи лица дополняют другими косметологическими методами лечения и процедурами. Начинают их выполнять только через 3 недели после имплантации золотых нитей.

Нити для подтяжки кожи лица изготавливают из золота высшей пробы (999, 24 карат), диаметром не более 0,09 мм. Их вводят в толщу кожи вместе с полигликолевой нитью по определенным линиям, которые намечают предварительно на лице и шее. Для проведения операции используют трехгранные атравматические хирургические иглы.

Иглу с нитями вводят в кожу на глубину 3 мм, поэтому крупные кровеносные сосуды остаются не затронутыми – они располагаются более глубоко. Места прокола кожи обрабатывают антисептиками и накладывают на них лейкопластырь. Через день его снимают.

Операцию проводят с наркозом, занимает она 0,5–1,5 ч. Сразу после нее на коже отмечаются отеки и синяки, которые постепенно проходят.

После операции в течение 4–5 дней нужно спать на спине, чтобы черты лица оставались симметричными и не искажались. Также не следует держать голову в наклонном положении.

В течение 1 недели запрещаются интенсивные методы ухода за лицом – массаж, пилинг, глубокое очищение. В этот период в коже происходит усиленное образование коллагена (соединительной ткани) и дополнительное вмешательство может навредить коже.

Улучшение состояния лица и шеи происходит через 6 месяцев после операции. Максимальный эффект от имплантации золотых нитей наблюдается в течение 5 лет. Затем на протяжении 15 лет можно выглядеть значительно моложе своего возраста, ведя здоровый

образ жизни и регулярно ухаживая за кожей лица и шеи.

С помощью армирования золотыми нитями можно не только улучшить контуры лица, но и подтянуть веки, убрать мешки под глазами, сделать гладкой шею (рис. 11, 12). Обвисание век при некотором типе лица происходит достаточно рано (30–45 лет) и пластическая операция устранит эту проблему.

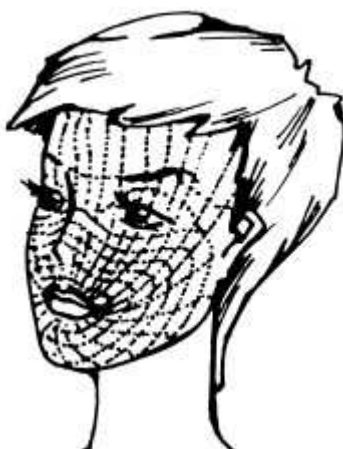


Рисунок 11. Линии имплантации золотых нитей



Рисунок 12. Линии имплантации золотых нитей: 1 – на шее; 2 – на подбородке

Таблица 2 Косметологические методы улучшения кожи лица и шеи и их характеристики

Название процедуры или операции	Показания	Механизм действия	Эффект	Продолжительность эффекта
Дарсонвализация	Повышенная жирность кожи и расширенные поры, выпадение волос, увядание кожи, заболевания кожи (в том числе угри)	Улучшение кровообращения и обменных процессов, иммунные реакции, обеззараживание поверхности кожи	Повышение тонуса кожи, размягчение рубцов, разглаживание морщин, усиление роста волос, нормализация активности сальных и потовых желез	От 3—4-х месяцев. В течение года можно повторять курс лечения 3—4 раза
Миолифтинг (электромиостимуляция)	Увядание кожи, несильно выраженное обвисание щек, век, мочек ушей, двойной подбородок	Ритмичное сокращение или напряжение мышц под воздействием импульсного электрического тока приводит к усилению кровообращения и питания мышц и кожи	Повышается тонус мимических мышц и кожи, контуры лица становятся четкими, устраняется второй подбородок, подтягиваются веки и щеки	6—8 месяцев

Ультразвуковая терапия	Целлюлит, рубцы, воспалительные очаги, обезболивание, увядание кожи	Улучшение обменных процессов в коже и оттока лимфы, введение лекарственных веществ	Улучшение состояния кожи, размягчение рубцов, разглаживание морщин, противовоспалительное действие	До 6 месяцев
Лазерная шлифовка	Рубцы, татуаж, темные круги под глазами, обвисание кожи лица и мочек ушей	Активизируется образование коллагена и рост новых клеток в коже	Кожа становится гладкой, бархатистой, повышается ее тонус, пигментные пятна и татуаж бледнеют, контуры лица становятся более четкими	Лифтинговый эффект — 1—2 года
Фототерапия	Веснушки, пигментные пятна, сосудистые звездочки, увядание кожи	Улучшение обменных процессов, усиленное образование коллагена и эластина	Повышается тонус кожи, улучшается и выравнивается цвет лица, суживаются поры	2—3 года

Оперативный лифтинг	Глубокие морщины на лбу, в области переносицы, обвисание век и щек	Удаление излишков подкожно-жирового слоя и кожи	Омолаживание и улучшение контура лица, разглаживание морщин, подтягивание век	До 10—15 лет	
Инъекции препаратов	Гидрогели с гиалуроновой кислотой	Глубокие морщины, тонкие и сморщенные губы	Усиливают активность фибробластов в коже и выработку коллагена	Разглаживание морщин, улучшение контуров лица	До 3-х лет
	Гидрогели с гипромеллозой			Разглаживание морщин вокруг глаз, в области переносицы, над губами, на подбородке	До 3-х лет
	Синтетические биоразлагаемые полимеры, изготовленные на основе молочной кислоты			Разглаживание морщин, увеличение объема щек, скул, губ, подбородка	До 3-х лет

Инъекции препаратов	Препараты на основе донорских тканей	Глубокие морщины, тонкие и сморщенные губы	Усиливают образование кровеносных капилляров и рост клеток кожи	Разглаживание морщин, увеличение объема губ	3—5 лет
	Взвесь полиметилметакрилата в денатурированном 3,5%-ном коллагене	Тонкие, сморщенные губы	Придание объема губам и менее выраженное образование собственного коллагена	Увеличение объема губ	3—5 лет
	Ботулинический токсин типа А	Глубокие морщины на лбу, в области переносицы, «гусиные лапки»	Временный паралич мимических мышц	Разглаживание морщин	6—12 месяцев
	Бычий коллаген	Морщины, тонкие или сморщенные губы	Наполняет ткани и немного усиливает образование естественного коллагена	Разглаживание морщин, увеличение объема губ	4—6 месяцев

Инъекции препаратов	Синтетические аналоги гиалуроновой кислоты	Морщины, расплывчатые контуры лица, тонкие или сморщенные губы	Усиление образования коллагена в коже	Разглаживание морщин, улучшение контуров лица, увеличение объема губ	6—8 месяцев
	Биополимерный гель на основе стабилизированной гиалуроновой кислоты синтетического происхождения	Морщины в молодом возрасте	Усиление образования коллагена в коже	Разглаживание морщин	6—8 месяцев
Мезотерапия	Увядание кожи и его профилактика, ожирение, рубцы, купероз, чрезмерная активность сальных желез,	Усиление кровообращения и обменных процессов, образования коллагена и эластина	Повышается тонус, эластичность кожи, улучшается ее цвет	6—12 месяцев	

	угревая сыпь, выпадение волос, пластические операции, пилинг, лазерная шлифовка	в коже, а также восстановление тканей лица		
Армирование золотыми нитями	Увядание кожи, обвисание век, щек	Образование новых кровеносных капилляров и усиленная выработка коллагена вокруг нитей и гиалуроновой кислоты	Разглаживание морщин, улучшение контуров лица, подтягивание век, щек, повышение тонуса и эластичности кожи	5—15 лет

Заключение



Необходимые косметологические процедуры, выполняемые в домашних условиях, легко подобрать самостоятельно в зависимости от типа кожи. Современные аппаратные косметологические процедуры назначить и грамотно выполнить может только врач-косметолог. Несмотря на кажущуюся простоту их проведения и отсутствие общего воздействия на организм, они показаны не всем женщинам, желающим улучшить свою внешность. Физиотерапия – это наиболее благоприятный метод лечения и ухода за кожей, но только при учете общего состояния и индивидуальных особенностей организма. Она имеет и противопоказания, пренебрежение которыми может привести к печальным последствиям. Имея представление о профессиональном уходе за кожей, вы можете самостоятельно улучшить свою внешность или обратиться к косметологам и пройти курс омолаживающих процедур, учитывая их действие и продолжительность вызываемого эффекта.

Алфавитный указатель

А

армирование золотыми нитями *179, 187*
ароматерапия
– для жирной кожи *151*
– для комбинированной кожи *151*
– для нормальной кожи *150*
– для сухой кожи *150*

В

вапоризация *49, 130*

Г

гель
– для жирной кожи *75*
– для комбинированной кожи *77*
– для нормальной кожи *74*
– для сухой кожи *76*

Л

дарсонвализация *137, 182*

К

кожа
– жирная *21*
– комбинированная *24*
– нормальная *20*
– проблемная *25*
– сухая *23*
– увядающая *27*
– чувствительная *27* компресс

- горячий *101*
- лечебный *105*
- масляный *112*
- спиртовой *111*
- холодный *104* косметическое молочко
- для жирной кожи *85*
- для комбинированной кожи *89*
- для нормальной кожи *84*
- для сухой кожи *88* крем
- для жирной кожи *60*
- для комбинированной кожи *62*
- для нормальной кожи *59*
- для сухой кожи *61*

Л

- лазерная шлифовка *162, 163*
- лифтинг *158, 166* лосьон
- для жирной кожи *80*
- для комбинированной кожи *83*
- для нормальной кожи *78*
- для сухой кожи *81*

М

маски

- коллагеновые *118*
- моделирующие *118*
- питательные *122*
- термоактивные *118*
- тонизирующие *119* масло
- для жирной кожи *65*
- для комбинированной кожи *67*
- для нормальной кожи *63*
- для сухой кожи *66*
- для увядающей кожи *68* массаж
- косметический *126*
- лечебный *127*
- пластический *128*
- мезотерапия *175, 186*
- миалифтинг *152, 182*
- морщины *167*
- мыло
- для жирной кожи *55*
- для комбинированной кожи *58*
- для нормальной кожи *54*
- для сухой кожи *57*
- для чувствительной кожи *56*

П

паровые ванны

- для жирной кожи *42*
- для комбинированной кожи *46*
- для нормальной кожи *40*
- для сухой кожи *45*
- для увядающей кожи *47* пенка
- для жирной кожи *71*
- для комбинированной кожи *73*
- для нормальной кожи *70*
- для сухой кожи *72* пилинг
- для жирной кожи *114*
- для комбинированной кожи *117*
- для нормальной кожи *113*
- для сухой кожи *116*

Т

Тоник

- для жирной кожи *92*
- для комбинированной кожи *99*
- для нормальной кожи *90*
- для сухой кожи *98*

У

ультразвуковая терапия *161, 183*

Ф

фототерапия *164, 183*

Э

электромиостимуляция *152, 182*

Иллюстрации



Нежные цветки хризантемы служат прекрасным сырьем для приготовления натуральных лосьонов для ухода за кожей лица.



Маски удобно накладывать на кожу лица с помощью широкой кисти – так средство ляжет удобнее.



Уколы косметических препаратов позволят избавиться от мимических морщин безопасным способом.



Специалисты в области пластической хирургии проконсультируют относительно подтяжки лица и предложат наиболее эффективный способ ее проведения.



Массаж лица и Волосистой части кожи головы, Выполненный руками опытного массажиста, поможет расслабиться и отрешиться от проблем.



Регулярный массаж лица поможет замедлить процессы старения, а значит, и появление первых Возрастных изменений.



Шоколадные маски для лица, приготовленные из высококачественного шоколада без добавок, питают и увлажняют кожу любого типа.



Перед нанесением крема на кожу лица его необходимо немного прогреть кончиками пальцев, чтобы он хорошо впитался.



После очищения кожу лица необходимо протереть ватным диском, смоченным в тонике или специальном лосьоне, по направлению кожных линий.



Губка для умывания поможет максимально эффективно удалить грязь и Выделения потовых и сальных желез, а также обеспечит легкий пилинг кожи лица.