

Анна Александрова

салонный уход без хлопот

популярные процедуры
салонов красоты,
которые можно делать дома

spa
салон на дому

Анна Александрова

**Салонный уход без хлопот.
Популярные процедуры
салонов красоты, которые
можно делать дома**

«Центрполиграф»

Александрова А. А.

Салонный уход без хлопот. Популярные процедуры салонов красоты, которые можно делать дома / А. А. Александрова — «Центрполиграф»,

Эта книга расскажет вам о самых популярных и эффективных салонных и SPA-процедурах, которые можно делать дома. Профессиональные советы помогут вам решить самый широкий спектр косметологических проблем, избежав при этом лишних затрат. Вы сможете самостоятельно сделать пилинг, чистку лица или маску, научитесь правильно ухаживать за своим телом, навсегда избавитесь от различных косметических дефектов, с легкостью подберете прическу, соответствующую вашему настроению или событию, не хуже парикмахера сделаете окраску, мелирование, экстрим-колорирование волос.

© Александрова А. А.

© Центрполиграф

Содержание

За что мы платим, или Вместо предисловия	5
Салонные процедуры как они есть	8
Пилинг	9
Аппаратный пилинг	9
Химический пилинг	10
Пилинг в домашних условиях	11
Домашний предпилинговый и постпилинговый уход	13
Чистка лица	14
Салонные процедуры по уходу за кожей лица (маски)	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Анна Александрова

Салонный уход без хлопот. Популярные процедуры салонов красоты, которые можно делать дома

За что мы платим, или Вместо предисловия

Нужно ли говорить, что ухоженная женщина не только мечта любого мужчины, но и центр внимания окружающих. Приятная внешность притягивает, как магнит, а иногда даже способна творить чудеса. Проведенные в ряде американских компаний исследования показали, что служащие с ухоженной внешностью быстрее делают карьеру и получают зарплату в среднем на 14 % больше, чем работники, не следящие за собой.

При приеме на работу человек с приятной внешностью имеет в два раза больше шансов получить место, чем его пусть и более опытный, но несимпатичный конкурент. В особенности это распространяется на женщин. Так что золотая аксиома «Если хочешь добиться успеха, нужно выглядеть дорого» сегодня с новой силой набирает обороты. На этом золотом правиле держится очень выгодный бизнес. Потребность в личном успехе, собственной неотразимости и стремлении походить на девушек с обложек модных журналов толкает многих женщин на подвиги во имя Красоты. Благо далеко ходить не надо. Салонов красоты нынче развелось как грибов после дождя.

Привычные советские парикмахерские с их стандартным набором услуг (стрижка-укладка, «химия», маникюр-педикюр, чистка лица и окраска бровей) канули в Лету. И на смену им пришли элитные салоны с неисчислимым комплексом неведомых ранее услуг. Порой одни только их названия приводят клиенток в замешательство. Посещая салон в первый раз, сложно определиться, что именно вам требуется – лимфодренаж или стоун-терапия, SPA-педикюр или аппаратный маникюр. И как-то страшно записываться на сеанс криотерапии или АНА-пилинга, не разобравшись, что это такое, а главное – какую пользу можно извлечь для себя без ущерба для здоровья... Глаза, как говорится, разбегаются. А кошелек между тем не резиновый. А еще выясняется, что процедуры требуют не только регулярности, но и «послесалонного» домашнего ухода за собой. Таким образом, женщина становится вовлеченной в индустрию бизнеса Красоты подобно пони, запряженному в детскую карусель, движущуюся по кругу. Посудите сами: стрижка-укладка, маникюр-педикюр, массаж-солярий, ботокс и мезотерапия, SPA-процедуры, расписные ногти и создание «вашего неповторимого стиля», а в довершение ко всему произнесенная сладким голосом фраза: «Вы так хорошо выглядите! Приходите к нам еще!» Редко какая женщина перед этим устоит. Вот и получается, что сегодня в салон красоты ходят не только из эстетических или гигиенических соображений, но и для того, чтобы быть или хотя бы казаться успешнее, богаче и счастливее.

«Видимость успеха», по мнению психологов, может как помочь, так и навредить. Согласитесь, что для самоутверждения личности куда более важен успех, а не его видимость, созданная руками стилистов-парикмахеров-массажистов-визажистов и прочих «истов». Однако услуги специалистов подобного рода крайне необходимы для публичных людей: актеров, телеведущих, представителей рекламного и шоу-бизнеса. В этом случае, как говорится, профессия обязывает.

Косметологи не устают повторять: нет некрасивых женщин, есть только ленивые. В то же время это относится в полной мере к мужчинам. На Западе каждый человек имеет своего кос-

метолога, как, впрочем, стоматолога и психотерапевта. Считается неприемлемым, если человек, занимающий высокое положение в обществе, экономит на себе. Появление мужчины в салоне красоты уже не в диковинку, а в порядке вещей, как нечто само собой разумеющееся. Бизнесмен должен быть гладко выбрит, аккуратно одет, с ухоженными руками. Бизнес-леди посещают салоны красоты для того, чтобы соответствовать своему статусу, который предполагает регулярный уход за телом и лицом. Вообще же, типичный клиент салонов красоты – женщина от 20 до 45 лет (имеется в виду постоянное посещение салона). Как правило, такая женщина достаточно успешна в финансовом плане, потому что сумма, которую она ежемесячно оставляет в кассе своего любимого салона, отнюдь не маленькая. Единственное, в чем она не отдает себе отчет, – буквально «наркотическая» привязанность к любимому салону. Прочно «подсев» на те или иные процедуры (массаж, солярий и т. д.), вам все трудней и трудней отказаться. Так что вы будете вынуждены постоянно поддерживать форму, чтобы, не дай бог, загар не слез, ноготь не отклеился, а морщины и ненавистный целлюлит вновь не заняли свои прежние позиции. Кто-то недоуменно спросит: а зачем отказываться? Зачем нужно лишать себя удовольствия посещать салон красоты? К слову сказать, для некоторых женщин поход в салон красоты – чуть ли не единственная радость в жизни. Разумеется, если у вас есть время и деньги, а также безграничное доверие к своему косметологу, то вы можете наведываться в салон так часто, как считаете необходимым.

Однако не забывайте, что красота – это такой же бизнес, как, предположим, торговля продуктами питания или недвижимостью. Да, почти в каждом салоне красоты вас встретят с распростертыми объятиями, предложат модный журнал и чашечку кофе в придачу. После вашего повторного посещения вас, возможно, уже будут называть по имени и быть в курсе ваших семейных или рабочих дел. И наконец, только вам одной косметолог предложит «уникальный» комплекс или суперкрем, нигде больше не продающийся. Словом, все делается ради того, чтобы привлечь ваше внимание к данному салону и сделать из вас постоянного клиента. А ни для кого не секрет, что большинству женщин не хватает именно внимания и, быть может, тех ненавязчивых разговоров, что сопровождают процесс маникюра или массажа.

Признайтесь: каждая из вас хотя бы раз в жизни обсуждала свои проблемы с маникюршей и парикмахером! В этом ничего плохого, разумеется, нет. Но подчас такое общение может заменить все остальные сферы жизни. Посещая салон красоты, мы редко задумываемся, что очень часто нашим желанием руководит не элементарная потребность в стрижке или окраске волос, а совсем другие требования: привычка, престиж, общение, возможность показать себя во всей красе, качество обслуживания или просто поход «от безделья». И наконец-таки, очень многие женщины посещают салоны красоты из-за неумения ухаживать за собой самостоятельно. Красивой хочет быть каждая. И наверное, ни одна не отказалась бы от регулярного массажа или суперэффективных омолаживающих процедур, выполненных опытным косметологом. Проблема в том, что не каждая может позволить себе подобные услуги. Сами по себе косметические процедуры не так уж дороги, но для достижения оптимального результата требуется пройти необходимый курс, состоящий в среднем из 10–15 процедур (в зависимости от выбранной процедуры). Плюс к этому – дополнительный уход в домашних условиях и повторные курсы (к примеру, через пару дней, или недель, или через полгода). Не нужно наивно полагать, что ваш целлюлит исчезнет сразу после одного сеанса массажа или мезотерапии, а чистая, подтянутая и загорелая кожа лица – это раз и навсегда. Эффект дает лишь регулярное применение того или иного метода.

Если вам решительно нечем заняться и вы мучаетесь вопросом, куда потратить деньги, то выбирайте салон подороже и попрестижней. Накинув на себя мягкий махровый халат, вы предоставите уход за собой косметологу и прочим специалистам. Но если вы ограничены во времени и в средствах, то советы, приведенные в нашей книге, помогут вам стать ухоженной и приобрести «успешный» вид. И эффект будет ничуть не хуже, чем от дорогих салонных

процедур! Да и выглядеть вы будете не менее привлекательно, нежели ваша ухоженная «от и до» соседка, которая в буквальном смысле «живет» в салоне красоты.

Преимущества домашнего ухода было бы глупо сбрасывать со счетов. Дома вы сама себе хозяйка и вольны распоряжаться своим временем как вам заблагорассудится. А это значит, что вам не надо записываться на маникюр за неделю вперед или отпрашиваться с работы на час раньше, чтобы не пропустить свою очередь в солярий. Дома вас окружает приятная, непринужденная обстановка. Вы вполне можете устраивать себе регулярные «дни красоты» и даже приглашать в эти дни подруг. Такая практика сейчас очень популярна среди американских домохозяек. А чтобы результат был налицо (и в прямом, и в переносном смысле слова), не экономьте на качественной косметике (маски, гели, скрабы и прочее). Кое-что, конечно, можно заменить «домашними» средствами, но об этом чуть позже.

Вы можете пользоваться качественными косметическими средствами дома, не переплачивая за то же самое косметологу. Согласитесь, что зачастую обязанность косметолога заключается лишь в нанесении маски на ваше лицо. Так зачем платить за то, что можно сделать самостоятельно? И кто, как не вы сами, лучше всего знает особенности вашей кожи? Тем более что действительно хорошего косметолога еще поискать надо. И никто не застрахован от «сюрпризов» салонных процедур: раздражение после эпиляции или химического пилинга, изуродованное от неправильной чистки лицо, испорченная форма ногтей или слишком тонко выщипанные брови.

Книга, которую вы держите в руках, – идеальная инструкция по комплексному уходу за собой в домашних условиях. Вы найдете в ней не только описание наиболее популярных салонных процедур, но и подробное руководство по их домашней замене. Домашний аналог салонных процедур позволит вам добиться желаемого эффекта, не выходя из дому.

Салонные процедуры как они есть

Еще несколько лет назад самыми популярными услугами салонов красоты женщины называли стрижку (61 %), укладку (22,2 %), окрашивание волос (10 %), маникюр (10 %) и «химию» (10 %). Но человеку свойственно меняться. Меняется также и представление о красоте. Рубенсовские женщины и бледнокожие девушки отошли на второй план. В нынешнем веке в моде сексуальный загар и никакого намека на целлюлит. Поэтому список услуг салонов красоты растет параллельно новым стандартам красоты. И сегодня в бесчисленном списке косметических процедур лидируют более дорогие и требующие регулярного применения процедуры по уходу за лицом и телом, куда входят эпиляция, пилинг, лифтинг, мезотерапия, лимфодренаж, антицеллюлитные обертывания, массаж и прочее. Многие из них вполне можно делать не выходя из дому. Начнем с процедур по уходу за лицом.

Пилинг

Пилингом (от английского to peel) называют особую процедуру очистки кожи, которая буквально обновляет лицо, делая его свежим, убирая неровности и мелкие морщинки. В косметологии выделяют косметический, механический и химический пилинг, объединяет эти методики общая задача – снять верхний ороговевший и застаревший слой клеток, чтобы запустить процессы обновления кожи. В салоне вам предложат следующие виды пилинга:

Аппаратный пилинг

Броссаж или brush пилинг. Броссаж осуществляется при помощи вращающихся щеток из натуральной щетины. Пилинг делают на очищенную от макияжа и распаренную кожу по массажным линиям. Процедура безболезненная, длится 10 минут (для тела – значительно дольше). Броссаж разрыхляет ороговевший эпидермис, улучшает обмен веществ и кровоснабжение. Обычно механический пилинг приравнивают к базовым косметологическим процедурам, предшествующим остальным манипуляциям, поэтому проводить его можно довольно часто. В домашних условиях броссаж можно выполнить при помощи специальной массажной щеточки для лица. Предварительно распарив лицо, нанесите на него скраб. И далее массируйте щеточкой строго по массажным линиям. Вы можете усиливать или уменьшать давление и скорость, улучшая тем самым кровоснабжение. После процедуры протрите лицо тоником или кусочком льда, приготовленного из настоя ромашки, нанесите питательный крем.

Ультразвук. Преимущество ультразвукового пилинга в практически мгновенном видимом результате. Глубокое воздействие ультразвука ускоряет синтез белков, улучшая обмен веществ. Надо заметить, что такое отшелушивание не травмирует кожу. Правда, в домашних условиях подобную процедуру сделать нельзя.

Вакуум. Вакуумный пилинг улучшает кровообращение и цвет лица. В домашних условиях эту процедуру можно выполнить при помощи специального прибора. Купить его можно в специализированном магазине.

Микродермабразия. Шлифовка кожи лица проводится с помощью специальной аппаратуры. Принцип действия выглядит примерно так: мелкие кристаллы окиси алюминия под давлением выбрасываются на кожу, выравнивая поверхностный слой, сглаживая рубцы и мелкие морщинки. Поток этих частиц направляется на кожу с помощью прибора, внешне напоминающего толстую прозрачную авторучку на гибком проводе. Давление, под которым подаются микрочастицы, можно регулировать. В результате данный метод позволяет делать пилинг различной глубины: от деликатного поверхностного до глубокого. Микрочастицы словно стирают слой за слоем. В большинстве случаев кожа травмируется, появляется раздражение. Для получения обещанного эффекта «новой кожи» требуется пройти целый курс (как минимум десять процедур). Ровный цвет лица приобретается постепенно, раз за разом.

До недавнего времени в домашних условиях подобную процедуру сделать было нельзя, однако с появлением новых разработок в области косметологии это стало возможным. Многие косметические компании (как масс-маркет, так и косметика категории люкс) предлагают свои линии средств для профессионального обновления кожи в домашних условиях. Все средства предназначены для женщин от 25 лет, мечтающих о ровной, ухоженной коже лица, без каких бы то ни было дефектов. Зачастую домашняя программа является двухступенчатой и включает в себя увлажняющие и отшелушивающие средства. Отшелушивающие средства наносятся 2 раза в неделю, а увлажняющие – ежедневно вечером (перед сном). Как правило, результаты заметны уже после первого применения – кожа становится гладкой, сияющей.

Более подробную информацию об использовании препаратов для домашней микродермабразии можно получить в инструкции по применению каждого конкретного средства. Некоторые косметологи уверяют, что средства для домашней микродермабразии действуют ничуть не хуже салонных процедур, а стоят намного дешевле. Благо выбор велик, как, впрочем, и ценовой диапазон!

Лазер. Лазерная шлифовка лица – очень эффективная процедура, ставшая популярной совсем недавно. В медицину лазер пришел 30 лет назад, а в косметологию еще позже – немногим более 15. Именно лазер позволяет производить глубокий пилинг, минимизируя травматичность и возможные осложнения. Делают лазерную шлифовку в надежде избавиться от пигментных пятен, мелких и не очень морщин, убрать последствия угревой сыпи. Несомненным достоинством является возможность воздействовать на «узкие» места, не подвластные другому воздействию, например кожа вокруг глаз. При лазерной шлифовке врач снимает верхний слой, как бы «сжигая» его. Это полноценная операция проводится профессиональным врачом-косметологом в клинике (!!!), требует обезболивания и послеоперационного восстановления в течение 1 месяца. Главный аргумент в пользу этой методики – эффект омоложения сохраняется не менее 5–6 лет. В салонах можно сделать легкий вариант лазерной шлифовки, и тогда на работе можно будет появиться уже через два дня после того, как краснота исчезнет. Разумеется, лазерная шлифовка лица – сложная медицинская операция, а легкая лазерная шлифовка – исключительно салонная процедура. И прежде чем на нее решаться, взвесьте все за и против. Правда, в домашних условиях подобную процедуру сделать нельзя, зато можно найти альтернативу. Так, например, многие косметические компании выпускают средства с «эффектом лазера»: гели, сыворотки, лосьоны, кремы и консилеры. Они предназначены для ухода за увядающей кожей лица и направлены на восстановление упругости, коррекции овала лица, коррекции мимических морщин и возрастных изменений.

Криотерапия. За этим непривычным словом скрывается обработка кожи льдом или просто воздействием низких температур. По окончании процедуры ваше лицо по цвету будет напоминать вареного рака. Зрелище не из лучших! Покраснение – результат ожога кожи, однако после такой встряски запускается усиленная выработка коллагена, клетки регенерируются, выравнивается цвет лица. Процедура «на любителя». Может быть, для кого-то более оптимальным покажется ежедневное протирание кожи кубиками льда? В нашей книге вы найдете советы, как правильно делать криомассаж в домашних условиях и какие смеси подойдут для замораживания.

Энзимный. Еще недавно этот вид пилинга был достаточно редким. Он относится к категории поверхностных пилингов. Его неоспоримые достоинства – мягкость и отсутствие травматизма. Отшелушивание омертвевших клеток, стимуляция процессов регенерации и обновления кожи происходят в результате воздействия ферментов, которые расщепляют белковую структуру ороговевших клеток. Убрать глубокие морщины или устранить шрамы при помощи энзимного пилинга нельзя, а вот освежить цвет лица и улучшить состояние кожи вполне реально. Если проводить эту процедуру регулярно 2–3 раза в месяц, можно замедлить процесс старения.

На рынке косметических товаров появились средства для энзимного пилинга в домашних условиях. По консистенции они напоминают гели и скрабы и не содержат агрессивных частиц. Такие средства созданы на основе энзимной технологии, получившей широкое распространение в современной косметологии – как в профессиональной, так и в домашней.

Химический пилинг

Химический пилинг – один из самых популярных нехирургических методов омоложения. «Химия» у всех ассоциируется с чем-то искусственным, чуждым, не натуральным. Хорошее

таким словом не назовут. Кислотное воздействие на кожу действительно стало роковым для некоторых клиенток салонов красоты. Желая примерить на себя чудодейственную феноловую маску, женщины в результате получали не обновленное лицо, а рубцы и ожоги. Хотя эта салонная техника и совершенствуется, довериться ей всецело рискнет не каждая. Химический пилинг проводится с помощью специальных составов и химических веществ, вызывающих ожог поверхностного слоя кожи с последующим отшелушиванием (чаще всего применяют препараты на основе гликолевой кислоты, наиболее щадящей). Результат предугадать можно не всегда.

У данной процедуры имеются свои противопоказания: герпетическая инфекция, близость кровеносных сосудов, повышенная температура, сыпь и воспаленная кожа.

Обычно клиентов салонов отпугивает то, что химический пилинг – это ожог. Его глубина зависит от концентрации кислоты и силы воздействия. А уж если попасть в руки к непрофессионалу... Заканчивать фразу как-то не хочется. Достоинством этого метода является глубокое воздействие и, как следствие, – длительный результат. Чтобы снять неизбежные послепроцедурные осложнения, кожу принято заранее подготавливать дома с помощью слабого раствора гликолевой кислоты. Во избежание еще большего ожога (но уже от ультрафиолетовых лучей) химический пилинг не рекомендуется проводить летом. После любого вида пилинга, будь это лазер или воздействие кислотами, кожа травмируется, становится более чувствительной к воздействию окружающей среды.

По степени воздействия пилинг может быть *поверхностным, средним и глубоким*. При поверхностном пилинге удаляются только верхние, уже омертвевшие клетки кожи. В результате исчезает землистый оттенок, цвет лица становится ярче, а кожа превращается в гладкую и ровную. Такие процедуры можно делать как в домашних условиях, так и в салонах красоты. Средний пилинг удаляет весь поверхностный роговой слой, при этом «пробуждая» кожу и заставляя ее работать интенсивней, что и обеспечивает омолаживающий эффект. Глубокий пилинг предполагает удаление всего (!) эпидермального слоя кожи.

В домашних условиях поверхностный химический пилинг можно проводить с помощью специальных средств из серии профессиональной косметики (такие средства выпускаются многими косметическими компаниями и отличаются ценой и составом химических кислот и других ингредиентов). Перед проведением процедуры внимательно изучите инструкцию по применению и не забывайте о противопоказаниях!

Пилинг в домашних условиях

Очищать лицо дома можно один-два раза в неделю в зависимости от типа кожи. Если кожа слишком сухая и раздражительная, лучше использовать пилинг не слишком часто. Жирной коже с крупными порами данная процедура только на пользу. К тому же пилинг омолаживает и возрастную кожу. После отшелушивания кожа сразу становится гладкой, розовой и свежей, почти как у ребенка. Улучшается ее тонус, кровоснабжение, цвет лица. Пилинг подготавливает кожу к дальнейшему уходу. Полезные вещества, содержащиеся в кремах, получают более быстрое и глубокое проникновение. Средства для косметического пилинга выпускают практически все косметические концерны, как мировые, так и российские. Остается только выбрать подходящий вам по составу и по цене. В домашних условиях используются кремы и гели, содержащие фруктовые кислоты. Концентрация их не велика, поэтому их обычно применяют для поддержания эффекта, полученного в салоне, или как безопасное «домашнее» средство. Лидером среди применяющихся в косметологии кислот является гликолевая кислота. Она входит в группу кислот, присутствующих в природе во фруктах, выдержанном вине, кислом молоке, цитрусовых и т. д. Пилинг при помощи гликолевой кислоты – специально разработанный новый метод для омоложения и оздоровления кожи, позволяющий добиться ощутимых

результатов при борьбе с морщинами, дряблостью кожи, угрями, следами от угрей, пятнами на коже. Вы можете купить профессиональное средство для химического пилинга с гликолевой кислотой, которое можно использовать дома. Гликолевая кислота, содержащаяся в этих кремах-пилингах, делает кожу эластичной, активизирует работу другого важного компонента – гиалуроновой кислоты, наполняя кожу влагой и помогая избавиться от черных точек – комедонов.

Разумеется, на воспаленную или слишком чувствительную кожу такое средство наносить нельзя. В остальном следуйте инструкции на упаковке препарата. Если по каким-то причинам вы не решаетесь пользоваться подобными средствами, то можете выбрать более щадящий вариант. Пилинг-маски можно с успехом готовить в домашних условиях из имеющихся в хозяйстве продуктов. Приготовленная в домашних условиях маска сыграет роль наждачной бумаги, стирая с вашего лица отмершие роговые чешуйки, освобождая поры и улучшая микроциркуляцию крови. В качестве мельчайших частичек сгодится, например, морской или речной песок, соль, миндальные отруби, дробленые скорлупки яичной скорлупы, смолотые в кофемолке овсяные хлопья или рис, кофейная гуща или манная крупа. Основой для маски могут послужить растопленный на водяной бане мед, оливковое масло, творог и прочие «подручные» средства.

Покупая в магазине средства для поверхностного пилинга, определитесь, что более вам подходит: скраб (scrub) или гоммаж (gommage). Эти два средства отличаются по принципу воздействия. Скрабы являются более грубыми, так как содержат абразивные частицы растительного или «промышленного» происхождения. В большинстве натуральных скрабов используются измельченные ореховые косточки кокоса, абрикоса или миндаля, пшеничные отруби. Благодаря им с кожи удаляются отмершие частицы, поверхностный слой. Сегодняшняя экологическая ситуация способствует загрязнению кожи, поэтому мы так нуждаемся в очищении от мертвых клеток, помогая тем самым скорейшему обновлению кожи. Для женщин с чувствительной кожей незаменимым средством является гоммаж. Это тоже разновидность скраба, но его воздействие более мягко и не травмирует кожу. Очень часто в состав гоммажа входят ароматические масла, что делает процесс очищения еще более приятным. Гоммажи и скрабы наносятся подушечками пальцев в сочетании с косметическим массажем лица, щеточкой и спонжем – специальной губкой (чем вам не броссаж в косметическом салоне?). Эффект от таких масок будет сродни процедуре поверхностного пилинга. В любом случае вашей коже это только на пользу.

Результаты «домашнего» пилинга много скромнее салонных процедур, и все же еженедельная очистка кожи с помощью скрабов (или масок домашнего приготовления) крайне необходима современной женщине. Косметический пилинг поддерживает упругость кожи, удаляя отмершие клетки, помогает в борьбе с комедонами (черными точками), делает кожу более эластичной и предотвращает появление угревой сыпи.

Противопоказания: герпетическая инфекция, близость кровеносных сосудов (не всегда), повышенная температура, сыпь и воспаленная кожа, аллергия на один из компонентов препарата, сильно загорелая кожа, очень чувствительная кожа (в этом случае используются специальные средства с щадящим действием и менее агрессивными абразивными веществами).

Для пилинга в домашних условиях вам понадобятся:

1. Одно из следующих средств по вашему выбору: скраб, гоммаж, маска с пилинг-эффектом, приготовленная собственноручно; или профессиональное средство для химического пилинга в домашних условиях.
2. Специальная массажная щеточка для лица или губка-спонж.
3. Кубик льда, тоник и крем, которым вы обычно пользуетесь (по желанию).

Домашний предпилингвый и постпилингвый уход

Для подготовки к проведению курса пилингов и межпилингвого ухода в домашних условиях для поддержания эффекта между процедурами используются соответствующие препараты: кремы, гели, сыворотки и лосьоны, содержащие более низкие концентрации АНА-кислот. При проведении курса пилингов гликолевой кислотой желательно использование фото-защитных средств между процедурами. Все средства подбираются в зависимости от вашего типа кожи. Их регулярное использование в течение 4 недель позволяет получить результат, сравнимый с серией процедур в салоне или клинике. Крем необходимо использовать перед процедурой пилинга не менее чем за 10–14 дней. После пилинга применение возобновляется на 2–3-й день и используется на протяжении всего курса пилингов, межпилингвого ухода для поддержания и усиления хороших результатов от процедуры. Препараты также могут использоваться и вне курса для максимально эффективного ухода за кожей дома!

Начинать использование препарата следует в вечернее время через день, чтобы убедиться в хорошей адаптации кожи. Постепенно можно перейти к ежедневечернему применению, далее – добавить утренние нанесения через день и, наконец, перейти к ежедневному применению утром и вечером.

Следует помнить несколько правил:

- препараты наносятся в небольших количествах;
- не наносить на веки, если препарат не предназначен на применение для кожи век;
- на 2–3-й день на коже может появиться легкое шелушение, которое многие замечают только когда «плохо ложится косметика», или ощущение сухости кожи – это нормальные явления, которые проходят по мере улучшения и обновления структуры рогового слоя кожи. Иными словами, в данный момент уходят омертвевшие «излишки», и препятствовать этому не следует. Используйте увлажняющие средства для улучшения ощущений;
- при применении препарата (особенно на начальном этапе) вы можете ощущать пощипывание или наблюдать легкое покраснение кожи. Все это – нормальные реакции на наличие кислоты, содержащейся в препарате. Такие явления проходят самостоятельно по мере адаптации кожи (как правило, в течение первой недели). Если же покраснение длительно сохраняется или появились какие-либо иные проявления, необходимо проконсультироваться с косметологом. В течение 2–3 дней после пилинга следует использовать восстанавливающий крем. Рекомендуется использование сыворотки с гиалуроновой кислотой. На 3–4-й день можно начинать наносить препараты, содержащие гликолевую кислоту. В ясную погоду следует использовать солнцезащитный крем-фильтр не менее чем SPF 30. Все вышеперечисленные средства лучше покупать одной линии, поскольку они будут дополнять и усиливать действие друг друга.

Чистка лица

Чистка лица издавна была одной из самых востребованных процедур еще во времена косметических кабинетов при советских парикмахерских. Но и сейчас, несмотря на обновление косметических методик, качественная ручная чистка лица ценится гораздо выше любой аппаратной (вакуумной или какой-либо еще). Можно ли делать чистку лица самостоятельно или все же лучше довериться специалисту? Однозначного мнения на этот счет не существует. Кто-то предпочитает быть «сам в ответе за собственное лицо», не доверяя косметологу. А другие, напротив,веряют себя умелым рукам мастера.

Однако руки мастера не всегда умелые: известно немало случаев некачественно выполненной чистки лица в салоне, в результате чего у женщин оставались легкие шрамы, рубцы или «ямочки» на лице. Действительно, стоит косметологу сделать одно неверное движение, и... Но если чистку сделал профессионал, вы своей кожи не узнаете – настолько она будет чистой и сияющей. Аппаратная чистка лица в салонах накладывает на косметологов меньше обязательств и снижает риск недовольства клиенток. Поэтому некоторые женщины выбирают именно этот способ. Если вы – приверженица домашнего ухода, то, прежде чем приступать к чистке, внимательно ознакомьтесь с советами профессиональных косметологов. Как и у любой процедуры, имеются противопоказания.

Противопоказания: при воспаленных угрях, фурункулах, экземе и других заболеваниях кожи.

Для начала лицо нужно очистить, протерев очищающим лосьоном или молочком для снятия макияжа. Сделать легкий пилинг (о том, как правильно проводить пилинг, мы писали чуть выше). Скраб надо нанести на влажную кожу и растереть мягкими круговыми движениями по лицу. Все надо делать очень осторожно. По времени процедура должна занимать не меньше одной, но не больше трех минут. И главное – для воспаленной кожи пилинг противопоказан. Вместо скраба вы также можете нанести на лицо маску-пленку. Но скраб все же предпочтительней. Смой излишки скраба, займитесь приготовлением паровой ванны. (И вообще будьте готовы к тому, что процедура чистки займет у вас больше времени, чем какая-либо другая.)

Паровая ванна готовится очень просто: вскипятите в большой кастрюле не менее двух литров воды. Можно распарить лицо как простым кипятком, так и отваром из лекарственных трав (ромашка и хвощ – для жирной кожи; розмарин, полынь и тысячелистник – для сухой и чувствительной). Травы прекрасно снимают раздражение и излишнюю жирность (шелушение), а также улучшают микроциркуляцию крови. После того как отвар готов, приступаем к непосредственному распариванию. Голову нужно наклонить над кипятком и покрыть ее большим махровым полотенцем. Оно должно плотно соприкасаться с краями кастрюли, для того чтобы пар не улетучивался и не остывал, иначе вы не добьетесь нужного эффекта. Эта процедура занимает около 10–15 минут, но уже через две минуты после ее начала кожа начинает сильно потеть. Выступившую влагу нужно аккуратно промокать чистым полотенцем, а вот тереть им лицо ни в коем случае нельзя – кожа травмируется, и на ней появляются красные пятна.

После паровой ванны кожа начинает дышать за счет раскрывшихся пор. Тут-то мы и делаем «генеральную уборку», предварительно вымыв руки с мылом и обработав их спиртом. Если этого не сделать, то можно занести инфекцию. Чтобы этого не произошло, все манипуляции должны проводиться чистыми и сухими руками. Идеальный вариант – обернуть пальцы стерильным бинтом, смоченным в 1 %-м, растворе салициловой кислоты. Это делает чистку лица более удобной и безопасной. Сально-грязовые пробки (комедоны) удаляются легким нажатием с двух сторон. После окончания чистки необходимо сузить поры, протерев лицо

спиртосодержащим лосьоном или специальным поросуживающим тоником. С этой задачей справится и разведенный в воде лимонный сок.

Протирая лицо, особое внимание уделяйте так называемой Т-зоне – лбу, носу и подбородку. Кожу после этого вытирать не надо, она должна высохнуть сама. От черных точек поможет избавиться и следующая маска: лицо вымыть и на влажную кожу на проблемные участки нанести детское мыло, сверху наложить пищевую соду. В течение первых 5 минут будет легкое покалывание, но оно вскоре исчезнет. После того как покалывание пройдет, маска смывается теплой водой. Маску можно делать с любой периодичностью (как правило, 1 раз в 7—10 дней), по мере появления черных точек. Для противников выдавливания точек существуют специальные очищающие маски, но толку от них не так уж много (во всяком случае, все сугубо индивидуально). От этого «недуга» избавляет и специальный пластырь, наклеиваемый на крылья носа или подбородок. Эффект будет более видимым, если наклеивать пластырь на распаренное лицо.

Для закрепления эффекта не забывайте очищать лицо дважды в день – утром и вечером, регулярно пользоваться скрабами и масками. А в свой любимый тоник добавить несколько капель салицилового спирта и несколько капель эфирных масел, тех, которые нужны для желаемой цели. Мята улучшает цвет лица, китайский лимонник сужает поры, чайное дерево – великолепный антисептик, а бергамот борется с излишними жировыми выделениями. Каждый день маслами пользоваться не рекомендуется, поэтому давайте коже отдохнуть 2–3 дня.

Что вам понадобится для ручной чистки лица в домашних условиях:

1. Время.
2. Кастрюля с горячей водой и пара махровых полотенец.
3. Травяной отвар (по желанию).
4. Спирт или спиртосодержащий лосьон.
5. Любое средство для пилинга.
6. Стерильный бинт и косметическая лопаточка (по желанию).
7. Поросуживающий тоник или лимонный сок.

Известны и другие способы самостоятельной чистки лица. Перед чисткой сделайте такую же паровую ванну, как в предыдущем совете. Протрите лицо трехпроцентной перекисью водорода. Тщательно вымытыми руками, протертыми спиртом, указательными пальцами, завернутыми в стерильные салфеточки из марли, сдавите стенки сальных желез и очень аккуратно выдавите сальные пробки. Довольно легко удаляются комедоны на носу, лбу и подбородке (если у вас жирная кожа). Если пробочка, закрывающая выходное отверстие, не выдавливается, его можно расширить при помощи инъекционной иглы, которую дезинфицируют в спирте. Широкий конец иглы (основание, которым игла надевается на шприц) располагается перпендикулярно поверхности кожи так, чтобы комедон попал в середину отверстия иглы. После этого достаточно слегка нажать, и сальный стержень выдавливается без боли.

Лицо во время чистки необходимо периодически протирать трехпроцентной перекисью водорода, которая разрыхляет и удаляет чешуйки, дезинфицирует кожу. Спирт и спиртовые настойки применять не рекомендуется, так как они сужают поры, сушат кожу и затрудняют чистку. Если черных точек много, то удаляют их не все сразу, а частично. В таком случае лучше проводить чистку через день-два. Для удаления черных точек и отмерших частиц при нормальной и сухой коже применяется солевая чистка, так как эти типы кожи очень чувствительны ко всем процедурам, тем более к проколам. Поэтому рекомендуется черные точки и отмершие частицы, расположенные более поверхностно, чем на жирной коже, удалять следующими методами.

Первый способ

Уберите волосы со лба так, чтобы они вам не мешали. Сделайте согревающий компресс на травах. При очень чувствительной и сухой коже следует наложить масляную или парафиновую маску. Перед парафиновой маской протереть лицо оливковым маслом. Взять две небольшие чашечки, в одну из которых насыпать пару чайных ложек мелкой соли «экстра». В другую чашку налить теплой воды или трехпроцентной перекиси водорода. Ватным тампоном, завернутым в марлю, смоченным сначала в воде (или в перекиси водорода) и потом погруженным в соль, в течение 2–3 минут протирать лицо круговыми движениями в тех местах, где есть черные точки. Если чувствуется жжение кожи, то лицо споласкивают горячей, потом холодной водой. Чистку прекращают и делают перерыв на 2–3 дня. Если жжения нет, то процедуру можно продолжать. Повторную чистку проводят через 2–3 недели.

Вам понадобятся:

1. Марля и травяной отвар для компресса.
2. Парафиновая маска или оливковое масло (при необходимости).
3. Две небольшие чашечки, ватные тампоны и кусочки марли или бинта.
4. Трехпроцентный раствор перекиси водорода.
5. Мелкая соль «экстра».

Второй способ

В стакане мыльной воды развести $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли «экстра». Смочить в этой жидкости ватный тампон и в течение 2–3 минут круговыми движениями протирать им лицо в местах, где имеются черные точки. После этого лицо сполоснуть сначала горячей, а потом холодной водой.

Вам понадобятся:

1. Небольшой стакан с водой.
2. Жидкое мыло (лучше антибактериальное).
3. Ватные тампоны.
4. Мелкая соль «экстра».

Такая модная процедура, как *вакуумная* чистка лица, теперь доступна не только посетительницам салонов красоты. Вы вполне можете провести ее самостоятельно, став счастливой обладательницей специального косметологического аппарата, предназначенного именно для домашнего использования. Такие приборы имеются в свободной продаже, все они снабжены специальной вакуумной насадкой, в которой создается отрицательное давление. То есть прибор работает по принципу пылесоса – он просто вытягивает из пор сальные пробки. Насадку нужно водить по коже круговыми движениями, начиная от центральной части лица. Делать это надо не более десяти минут. Есть также механический вариант подобного прибора для вакуумного массажа и чистки лица. Механический аналог стоит недорого, и приобрести его можно в крупном косметическом магазине. Как правило, в паре с таким прибором продается специальная распаривающая маска. Сначала вы наносите ее согласно инструкции на очищенное лицо и затем проводите прибором (похож на банку с присоской) по массажным линиям. Прибором можно пользоваться и «всухую», что очень полезно для поддержания упругости кожи и формирования овала лица.

Для вакуумной чистки на дому вам потребуется:

1. Специальный электрический прибор для вакуумной чистки в домашних условиях (не забудьте внимательно изучить инструкцию).

2. Специальный «механический» прибор для вакуумного массажа и чистки лица в домашних условиях, плюс специальная распаривающая маска той же фирмы.

Салонные процедуры по уходу за кожей лица (маски)

Нет такой женщины, которая ни разу не делала маску для лица или хотя бы не накладывала на лицо кружочки огурца. В профессиональных программах ухода за кожей именно маски занимают центральное место. Разумеется, в современных салонах красоты никто не станет накладывать вам на лицо сметану или отварной картофель, как, впрочем, и крем-маску неизвестного происхождения. Если вы хотите выглядеть молодой, свежей и привлекательной, но при этом не посещать косметолога, то возьмите на вооружение такую панацею, как косметические маски. Именно они помогут вам поддерживать «форму» и решат многие проблемы вашей кожи. Так что вам вовсе не обязательно платить деньги за нанесение на вашу кожу средств, которые вы с таким же успехом можете купить в ближайшем магазине (или все в том же салоне красоты) и пользоваться ими самостоятельно по мере необходимости. Нужно только правильно определить ваш тип кожи и выяснить, какого именно эффекта вы ожидаете от той или иной маски. Советов по определению типа кожи сейчас так много, что, пожалуй, лишь самая ленивая женщина все еще не знает, к какому типу она относится. Для самых «ленивых» – следующий тест для определения типа кожи.

В зависимости от имеющейся на коже естественной жировой смазки и содержания влаги кожу условно подразделяют на *нормальную, жирную, сухую и комбинированную (смешанного типа)*.

Нормальная кожа выглядит чистой и свежей, отличается натянутостью, эластичностью, отсутствием шелушения. Она имеет розовый оттенок (за счет равномерного кровоснабжения), на ощупь гладкая и упругая. Нормальная кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. На ней почти не видно пор, черных точек и морщин. Обладательницы такой кожи настоящие счастливицы, ведь нормальный тип кожи встречается крайне редко!

Жирная кожа характеризуется чрезмерным блеском из-за повышенной сальности и недостаточном кровоснабжении, избыточный жир закупоривает поры. Она склонна к появлению прыщей и угрей, иногда имеет загрязненный вид. Поры на ней резко расширены, нередко закрыты черными точками. Кожа довольно грубая, а перед менструациями становится особенно жирной и воспаленной. Но у жирной кожи есть огромное преимущество перед другими: она довольно нечувствительна, а значит, долго останется молодой. Обильно выделяющийся жир создает защитную пленку, которая не дает влаге испаряться и блокирует проникновение вредных веществ. И еще один плюс. С возрастом состояние жирной кожи только улучшается. Обычно к 30 годам она становится смешанной.

Сухая кожа может иметь разное происхождение, и поэтому внешний вид ее неодинаков. В молодом и среднем возрасте сухость кожи бывает «естественной». В этом случае сухая кожа выглядит нежной, тонкой, с матовым оттенком. Поры на ней незаметны, но уже в молодом возрасте могут появляться тонкие морщинки. Иногда, при отсутствии специального ухода, она шелушится, может появиться ощущение стянутости или раздражение. Такая кожа очень сильно реагирует на изменения температуры окружающего воздуха, плохо переносит мыло, мази и некоторые смягчающие кремы. Следует иметь в виду, что чрезмерная сухость кожи может быть обусловлена недостатком жира в организме как в силу низкого его поступления с пищей, так и из-за нарушения жирового обмена при заболеваниях печени или поджелудочной железы. Кроме того, повышенная сухость кожи может быть связана с дефицитом некоторых витаминов, таких как витамины А, С, РР.

Смешанная (комбинированная) кожа встречается очень часто. Она характеризуется неравномерным распределением жировой смазки на различных участках лица. Обычно на носу, лбу, подбородке (так называемая Т-зона) кожа имеет все признаки жирной, то есть посто-

янно блестит, часто покрывается угрями и прыщиками, а вокруг глаз и на щеках – кожа нежная и сухая, иногда шелушится, на ней легко возникают морщины.

Смешанный тип кожи следует учитывать при уходе за ней и применять разные способы ухода за отдельными участками. В зрелые годы смешанная кожа обычно постепенно изменяется в сторону нормальной. Вообще же, биологическое старение кожи начинается в 14–15 лет. В 28–30 лет проявляются первые признаки увядания: клетки кожи плохо отшелушиваются, утолщается ороговевший слой, замедляется процесс регенерации, быстрее испаряется влага и появляются морщины.

К 50 годам возрастные изменения становятся уже хорошо заметны: кожа обвисает, особенно обозначаются носогубные складки, морщины вокруг глаз и на переносице. В пожилом возрасте, когда жирность и влажность кожи уменьшаются, *нормальная* и даже *жирная* кожа может стать сухой. При этом она как бы сохраняет особенности своего «прежнего» типа и приобретает новые – сухой кожи. Такая кожа почти лишена жира и влаги и имеет вид сухого, пожелтевшего пергамента. Кожа, бывшая в молодости *жирной*, сохраняет крупную пористость. С появлением возрастной вялости пористость становится более выраженной. Кожа выглядит толстой, грубой, обезвоженной и шероховатой. Отдалить это поможет только правильный уход за кожей. И начинать надо еще в юности. Для того чтобы определить ваш тип кожи, нужно через 2–3 часа после умывания промокнуть ее бумажной салфеткой, папиросной бумагой или приложить чистое стекло (можно зеркало). Если на стекле или бумаге появится маслянистое пятно, значит, кожа жирная, если пятна нет, – кожа сухая или нормальная. Но если вы сомневаетесь в том, правильно ли вы определили ваш тип, то почему бы вам не проконсультироваться в специальном отделе при крупном косметическом магазине или аптеке? Такие советы абсолютно бесплатны. К тому же вы можете попробовать то или иное косметическое средство известного мирового производителя, прежде чем решитесь на покупку.

Как показывает практика, большинство женщин прислушивается к совету косметологов при магазинах элитной косметики. И в любом случае подобная консультация не обязывает вас к покупке рекомендованного вам средства. Здесь уж, как говорится, решать вам. Напомним только, что на себе экономить не стоит. Дешевая маска неизвестной фирмы вряд ли вернет вам молодость и сгладит морщины. Однако есть и другая пословица: не все то золото, что блестит. Об этом забывать тоже не стоит. Супердорогое средство не всегда является самым эффективным. Производитель набивает цену за упаковку, бренд, рекламу или «очень редкий уникальный состав». Доверяйте вашему опыту, а не рекламе. Прислушивайтесь к советам продавцов и в то же время будьте готовы к тому, что вам могут подсунуть абсолютно бесполезный для вас продукт или всучить вам самый дорогой товар из всех имеющихся аналогов. Но о том, как правильно покупать косметику, было бы резонно написать отдельную книгу. Мы же рассказываем вам о том, как правильно пользоваться масками в домашних условиях, чтобы полученный эффект ничуть не отличался от салонного.

Правильно подобрав маску (иногда методом проб и ошибок), вы сможете решить ту или иную косметическую задачу. Например, осветлить кожу и разгладить морщинки, сузить поры или увлажнить кожу, «подтянуть» нежную кожу век или предотвратить возрастные изменения. Кого-то беспокоят прыщи и веснушки, а кого-то – комедоны и пигментные пятна. О возможных проблемах кожи можно говорить бесконечно. А вот как их решать? Ответ один – при помощи специальных косметических процедур. И здесь есть 3 варианта решения:

1. Вы можете переложить свои заботы на косметолога и стать «рабыней» салона красоты, отмечая в своем ежедневнике дни и часы визита к косметологу и откладывая с зарплаты кругленькую сумму не только на оплату услуг, но и на покупку тех препаратов, которые косметолог обязательно порекомендует вам для домашнего использования помимо посещения салона.

2. Вы можете приобрести качественные профессиональные средства, способные справиться с проблемами вашей кожи, и пользоваться ими самостоятельно.

3. Вы можете не покупать ничего, а сделать необходимые маски или кремы из натуральных продуктов и растений, руководствуясь «бабушкиными» рецептами.

Помните, что по-настоящему красива только здоровая кожа. Но и у здоровых людей состояние кожи не всегда одинаково. В зависимости от времени года, атмосферных условий, особенностей труда и быта, от общего состояния организма кожа функционирует по-разному и требует дифференцированного ухода. При уходе за кожей важно соблюдать систематичность. Согласитесь, что гораздо легче предупредить увядание, старение, болезни кожи, чем лечить и скрывать их. Неоценимую помощь в уходе за кожей оказывают маски. Благо косметический рынок на сегодняшний день предлагает очень большой выбор разноплановых средств. Тщательно изучив прилавки, вы обнаружите очищающие, поросуживающие, стимулирующие, омолаживающие, антистрессорные, маски с эффектом лифтинга, антикуперозные, противовоспалительные, отбеливающие, иммуномодулирующие, питательные, увлажняющие и множество других. Список можно продолжать до бесконечности, тем более что с каждым днем появляются новые косметические средства.

Покупая маску, имейте в виду, что назначение масок может быть как довольно широким, так и более узким. При этом одна и та же маска может одновременно обеспечивать несколько эффектов. Поэтому важно заранее определиться, какого именно эффекта вы ожидаете от той или иной маски, и только потом покупать (или наносить на лицо) нужное средство. Правильно подобранная маска способна творить чудеса: поддерживать вашу кожу в здоровом состоянии, снять усталость, вывести токсины, оградить от всех прочих недугов. Перед нанесением маски требуется тщательно очистить лицо, волосы лучше убрать в специальную шапочку или просто стянуть резинкой. Под веки можно наложить слой питательного крема. Маску наносят несколькими способами: пальцами, ватным тампоном, медицинским шпателем, специальной косметической кисточкой. И не забывайте, что средство наносится по массажным линиям. *Кожными (или массажными) линиями*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.