

**2014**

Ваганова Ольга

OLIcosmetics

Все права защищены 2014год



Основные принципы косметического ухода

Увядание, особенно раннее, всегда угнетает и приносит массу огорчений.

Стремление устранить внешние признаки изменения кожи вполне логичны и оправданны. Предупредить любой косметический дефект всегда легче, сем потом его устранять.

Рациональным путем такой профилактики является правильный уход за кожей и своевременное устранение имеющихся заболеваний внутренних органов.

Для рационального ухода за кожей широко используется большой арсенал косметических средств.
Стойкие изменения кожи- глубокие морщины, борозды, изменения овала лица- могут быть излечены только комплексным подходом, который включает в себя классический уход массажем и салонными процедурами и хирургические методы.

**Уход за кожей в домашних условиях складывается из**

**нескольких важных этапов:**

* Очищения
* Тонизирования
* Увлажнения
* Защиты

В зависимости от состояния кожи 1-2-3 раза в неделю необходимо делать

маски, их регулярное применение между визитами к косметологу поможет оптимизировать и разнообразить уход.

Маски вообще одна из важных ступеней ухода, она помогает в очищении пор, более глубоком увлажнении, смягчении и питании, подготавливают кожу к нанесение крема.

Ведь мало нанести крем на кожу, надо подготовить холст так, чтобы краски на него легли самым лучшим образом.

**Очищение** — первый и очень важный этап ухода за кожей. Часто именно этим этапом пренебрегают вовсе или пользуются мылом, что абсолютно не верно.

Очищать кожу необходимо утром и вечером независимо от наличия макияжа, а также непосредственно перед любой косметической процедурой.
Существуют различные очищающие средства, которые используются с учетом типа кожи и пожеланий клиента (у некоторых людей с чувствительной кожей иногда возникает раздражение кожи даже от воды).

Существуют гели, пенки, муссы, кремы. Есть пенящиеся, есть мало пенные. Есть подсушивающие, есть смягчающие. Необходимо подобрать по своему состоянию кожу и потребностям в настоящий момент.

Наиболее щадящим и деликатным по отношению к коже, является очищение маслами. Такой вид очищения подходит всем, нужно только правильно подобрать масла.

Масляные очищающие средства могут быть не пенящимися и пенящимися.

Нежное масло для мягкого очищения НЕ пенящееся <http://olicosmetics.ru/745>

Нежное пенное масло для очищения лица. Для жирной и склонной к жирности кожи- <http://olicosmetics.ru/1130>

Нежное пенное масло для очищения лица. Для сухой и склонной к сухости кожи- <http://olicosmetics.ru/1131>

Нежное пенное масло для очищения лица + 40- <http://olicosmetics.ru/1132>

Существуют виды очищения, которые не требуют смывания. Однако такой вид умывания я советую использовать только время от времени и если нет возможности полноценно умыться с водой.

Не спорю, такие средства удобны в поездке, но регулярно применять их не стоит.

В прошлый раз мы уже определили что один и тот же тип кожи может меняться в разный временной промежуток и иметь характеристики, которые присущи другому типу кожи: нормальная кожа может проявляться как сухая, а жирная или комбинированная еще больше жирниться.

Оптимальный вариант это иметь несколько очищающих средств и комбинировать их по мере необходимости.

**Демакияж лица** начинают с очищения кожи век. Для этого лучше пользоваться специальным средством, которое не раздражает глаза и не вызывает аллергической реакции.

Нанесите на ватный диск средство для удаления макияжа с глаз и приложите к глазам на несколько секунд, прижав ватный диск к веку. Оптимально подержать секунд 30 .
После этого вы можете начинать движения ватным диском вниз. Легко и не натягивая кожу. Первым движением вниз вы сняли тушь и затем уже легкими движениями уберите остатки, стараясь не растягивать нежную и тонкую кожу век, очищение глаз проводят по следующим линиям:

верхнее веко — от внутреннего уголка глаза к внешнему

нижнее веко — от внешнего уголка к внутреннему

После этого снимают помаду с губ, если есть, при помощи ватного диска, смоченного очищающим средством, следующим образом: от середины к уголкам сначала по верхней, затем по нижней губе.

После демакияжа глаз и губ переходят к очищению кожи лица и шеи,

которая также нуждается в очистке, несмотря на то, что декоративную

косметику для шеи используют редко.

Очищающее средство наносят на лицо и шею по массажным линиям -линиям наименьшего растяжения



**На боковые поверхности шеи** наносят косметические средства сверху

вниз, на центральную часть — снизу вверх.

**На лице:**

от центра подбородка — к мочке уха

от уголков рта — к козелку ушной раковины

от корня носа — к височной области

от середины лба — к виску

Затем легкими спиральными движениями массируют лицо по массажным линиям и завершают очищение соответствующим образом.

Для демакияжа лучше пользоваться косметическими дисками или ватными тампонами, которые меняют по мере загрязнения.
Очень удобно пользоваться очищающими целлюлозными губками. Необходимо только следить за их чистотой и вовремя менять.

**После очищения кожи** нанесите на ватный диск, или сбрызните из пульверизатора **тоник для лица.**

Для жирной кожи хорошо подходят тоники, где содержится салициловая кислота.
Вообще салициловая кислота универсальна и не сушит кожу. Но не покупайте салициловый спирт. Спирт сушит кожу.

**После тонизирования кожи наступает черед кремов:**
сначала крем для глаз- выдавливаем две небольшие капельки крема, чуть больше, чем спичечная голова и наносим точечно по нижнему веку, затем похлопываем пальчиками и разносим средство по всему веку. Не забываем и про верхнее веко, однако упор делаем на нижнее веко и на зону «гусиных лапок»

Далее наносится крем для лица, подходящий под текущее состояние кожи.

Зимой днем можно плотный крем, чем вечерний.

Если вы используете сыворотку, то сначала сыворотку, потом крем.

В летний период утром дополнительно используйте на ваш привычный дневной крем, крем с солнцезащитным фактором, который защищает от ультрафиолета и вредного воздействия окружающей среды.

Обычно их используют как основу под тональный крем.
Тональный крем кроме эстетических целей может выполнять также и защитную функцию.

Тональные кремы хороших косметических фирм, как правило, содержат вещества, защищающие от солнечной радиации.

Тему декоративной косметики мы поднимем в следующих встречах.

Вышеописанный уход за кожей является составной частью косметического ухода, который представляет собой рациональное применение

косметических препаратов и процедур для достижения положительного

косметического эффекта, при котором нормализуются и активизируются

физиологические процессы кожи.

Ответная реакция кожи на косметический уход может иметь и негативный характер, сопровождающийся патологическими реакциями как местного, так и системного характера.

Поэтому внимательно подходите выбору ухаживающих средств для лица.
Относитесь к ним, как к самым важным помощникам, которые помогут вам сохранить молодость лица как можно дольше.

Если вы считаете что крем для лица слишком дорогой, то возьмите калькулятор и проведите несложные действия:

Баночки крема 50 грамм хватает на 5-6 месяцев регулярного использования.

Разделите стоимость крема на 180 (дней) и вы получите сумму в день, которая расходуется на ваше лицо.
А оно у нас у всех одно и второго шанса у нас не будет.

**Маски из подручных средств, которыми можно разнообразить уход за кожей лица в домашних условиях:**

Все знают и даже, наверное, иногда применяют на практике некоторые рецепты, которые передавались из уст в уста..
Кто не слышал про скраб с солью или с молотым кофе?

Для тех, кто не в курсе, пишу:

**Этот скраб подходит для тела, а так же для комбинированной и жирной кожи.**

Берете порцию сметану, добавляете половину порции мелкой соли и идете в баню.. Можете полежать в ванной, распарить кожу и затем нанести на тело и крайне аккуратно на лицо- мягко помассировать и смыть.

**Вариант для нормальной и сухой кожи:**

Мед, мелко смолотый кофе (внимательно к этому отнеситесь, частичками кофе можно порезаться).

Нанесите на лицо, помассируйте, смойте.

**Вариант для тех, кто любит заморачиваться:**

1 чайная ложка оливкового масла

5 капель витамина Е (можете проколоть капсулку с «аевитом» )

1 желток

1 чайная ложка меда

0,5-1 чайная ложка мелко смолотого кофе.

Помассируйте лицо и смойте.

Скраб или пилинг для лица нужен 1-2 раза в неделю. Он помогает удалять отмершие частички. Отчасти они препятствуют проникновению полезных веществ в кожу. Благодаря скрабу кожа будет выглядеть лучше, косметика ложится ровнее и воспалений станет меньше.

Мы рассмотрели скрабы- это средства с отшелушивающими частиками, а есть пилинги. Это класс отшелушивающих средств без частичек, на вид может быть как крем или гель.
К пилингам в домашних условиях нужно подходить крайне осторожно и ни в коем случае не накладывать на лицо кислые фрукты: лимон, апельсин, киви, ананас, папайю.

Но выход есть: самый безопасный в домашних условиях пилинг- это пилинг молочной сывороткой.

Молочная сыворотка остается когда вы делает творог или сыр.

**Молочная сыворотка** – универсальный эликсир красоты и здоровья. При низкой жирности она содержит все необходимые человеку питательные и активные вещества, которые легко усваиваются. На 94% она состоит из воды, а остальные 6% представляют собой высокоценный кладезь жизненно важных компонентов: все витамины группы В, лактоза, белок, кальций, калий, фосфор, магний, пробиотические бактерии, почти все соли и микроэлементы молока.

В первую очередь молочная сыворотка полезна для кожи как мягкое пилингующее средство, которое улучшает цвет лица, способствует увлажнению кожи, осветляет веснушки и пигментные пятна (полного избавления ждать не нужно, конечно).

При применении молочной сыворотки руководствуйтесь всегда тем, что сыворотка должна быть свежеприготовленной (хранится максимум 2-3 дня в холодильнике) и не наносите сыворотку на поврежденные участки тела, избегайте так же область вокруг глаз.

**Как сделать сыворотку:**

Есть два простых способа:

**1 способ:** поставить нужное количество молока в теплое место и подождать, когда оно превратится в простоквашу. Затем поставить скисшее молоко на плиту и довести до кипения (но не кипятить) . Когда сверху молока образуются сгустки творога, выключить газ и оставить все до полного остывания на плите. Когда остынет, процедить сыворотку сквозь марлю или мелкое сито, а оставшийся творог можно использовать для приготовления разных блюд.

**2 способ**: на 1 л пастеризованного молока взять 1 небольшой лимон. В молоко, только начинающее закипать на плите, добавить сок лимона, быстро перемешать и сразу же снять с огня. Молоко расслоится на творог и сыворотку, которые нужно будет отделить с помощью мелкого сита или марли друг от друга.

**Как применять сыворотку:**

Намочите ватный диск в сыворотке и протрите лицо на манер тоника, стараясь не просто протереть, а как бы намочить.

Когда начинает подсыхать- повторите процедуру. Повторяйте минут 5-10.
Не допускайте высыхания.
Затем смойте прохладной водой и нанесите ваш уходовый крем.

**И еще две маски, которые заслуживают внимание и доверие-это маски с глинами и маска с желатином.**

Глины вообще универсальный продукт. Самые универсальные это белая глина и зеленая.
Из моей практики я уже выяснила, что наиболее комедогенна (забивает поры) красная глина, потом желтая.
Конечно, комедогенность это понятие сугубо индивидуальное и проверяется исключительно опытным путем.

Глиняные маски подходят для все типов кожи- от молодой и жирной, до возрастной и сухой.

**ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО** для глиняных масок- это всегда следить за уровнем увлажненности маски и **не допускать их подсыхания.**

Сделать это легко- после нанесения маски, накройте лицо пищевой пленкой, оставив только прорези для глаз и носа. Сверху дополнительно можете укрыть полотенцем, смоченным в горячей воде.

**Что будет, если глиняная маска подсыхает на лице-** сразу, в общем-то, ничего страшного не будет, но перспектива мало приятна- на лице в месте, где трескается маска, с большой вероятностью произойдет заложение новых морщин.

**Маска с зеленой глиной для нормальной и комбинированной/жирной кожи:**

1 ч.ложка зеленая глина
развести до консистенции густой сметаны крепко заваренным зеленым чаем.
Опционно можете добавить настойку прополиса (не больше 20 капель), малавит (продается в аптеке) или настойку календулы (спиртовая).

**Маска с зеленой глиной для нормальной и комбинированной/сухой кожи:**

1 чайная ложка глины
Развести до консистенции густой сметаны молоком или сливками. Можете сделать крепкий отвар зеленого чая, добавить туда 1 чайную ложку меда и этим составом развести глину.

Опционно добавить: малавит, глицерин (продается в аптеке), оливковое или другое жирное масло

*Хочу предупредить на счет покупок эфирных масле в аптеках. Эфирные масла это очень активные компоненты, которые способны проникать в кровоток.
Отнеситесь с особой тщательностью к выбору эфирных масел, если вы собираетесь использовать их на лицо. (да и для ароматизации тоже).*

*Не надо покупать эфирное масло розы за 200 рублей 10 мл.
Эфирное масло розы крайне дорогостоящее масло.
Для его получения требуются тонны лепестков розы и на выходе получается эфирного масла крайне мало. Реальная цена за хорошее эфирное масло розы это от 1000 тысячи 1 мл (!!!)*

*А вот масла лимона, эвкалипта и апельсина, к примеру, в получении не так сложны и их цена более, чем доступна.*

Еще хочу пару слов сказать о маске с желатином. Выбирайте не самый дешевый.
Если вы вегетарианка и у вас есть ограничения по использованию продуктов животного происхождения, то желатин замените агар-агар (купить в отделах кулинарии).

Итак, сначала **про желатин:**

Желатин является, по сути, коллагеном, коллаген, как известно, это белок, отвечающий за упругость и эластичность нашей кожи.

Недостаток коллагена - это одна из основных причин старения кожи.

Поэтому, желатин для лица, в масках, или других средствах, особенно полезен при наличии возрастных изменений кожи, а именно, первых признаков ее старения – образование морщин, вялость, дряблость, потеря эластичности и упругости кожи.

Желатин обладает смягчающим действием. Его регулярное применение в уходе за кожей лица помогает разгладить неглубокие морщинки, а также подтянуть расплывшийся овал лица.

В данном случае желатин, будет работать на поверхности кожи, не проникая в нее, поэтому сильно выраженного результата от такой маски ждать не приходится.
Однако при регулярном применении, как средство, которым дополняют уход за кожей, такая маска может помочь в восстановлении упругости лица и степени увлажненности.

**Как приготовить маску с желатином:**

На 1 чайную ложку желатина берется 5-6 чайных ложек холодной воды (можете заменить воду крепко заваренным зеленым чаем, для сухой или возрастной кожи- молоком).

Отмерьте нужное количество желатина и добавьте жидкость. Оставьте на 15-30 минут. Перемешивайте время от времени. Как это произойдет, переместите чашку с желатиновой массой на водяную баню.
Нагревайте желатин, аккуратно помешивая, пока он полностью не растопится до жидкого состояния.

**Теперь можно поиграть с ингредиентами и добавить:**

активированный уголь (мелко растолченный)- **для очищения пор**

Мед, сливки, желток- **для смягчения**

Это были классический способ разведения пищевого желатина, но все же, советую при покупке обращать внимание на инструкцию применения.
Бывает так, что определенные сорта желатина не требуют предварительного замачивания, или же отличаются технологией нагревания.

**Агар-агар**

Агар - продукт, получаемый из растительной слизи красных и бурых водорослей, растущих в Тихом океане на глубине до 80 м.
Агар-агар иногда называют «растительный желатин», «цейлонтанг», «японский (китайский) желатин» и даже «бенгальский рыбий клей».

Переработанные водоросли продаются в виде порошка и гранул, которые при смешении с водой дают нежное и стойкое желе, не распускающееся, в отличие от желатина, даже при нагревании. Агар-агар прозрачен, лишен запаха, вкуса и цвета.
В косметологии известно его детоксирующее, противовоспалительное и успокаивающее действие.

Удерживает влагу в коже. Противовоспалительное и успокаивающее действие.

Технология приготовления- смотрите на упаковке, потому что она может сильно отличаться у разных производителей.

**Хорошего для и красивой кожи!**