Автор: admin
21.03.2014 17:41 -

Утром - опухшая тетя, вечером - королева? Легко, если применить экспресс-меры!

Смог, табачный дым, бессонные ночи, гиповитаминоз – кому незнаком этот «городской букет», постепенно подтачивающий наши силы? Тем более в холодное время, когда организм истощен и даже запланированный вами выход в свет для него не праздник, а сплошной стресс. И вот в один прекрасный день вы с трудом отрываете голову от подушки и понимаете, что глаза не открываются, а даже если их и открыть, то лучше не подходить к зеркалу, чтобы не увидеть там измученную тетю, «ликом ужасную». А что делать, если на этот день запланирована важная встреча, от которой зависит многое?

Самое главное – взять себя в руки и срочно дать организму то, в чем он нуждается. А это, как правило, две вещи: очищение и энергия. Без этого любые косметические ухищрения будут напоминать процесс мумификации, или, по-русски говоря, они так же эффективны, как мертвому припарки. Это недооценивают многие деловые люди, считающие, что выкроить час на визит к косметологу – уже достижение по уходу за собой. Так что, если вы хотите к вечеру действительно прийти в себя, начните с самого утра. Внутрь – зеленый чай, цитрусовый фреш и чашку эспрессо для мочегонного эффекта. «Фасад» же будем реставрировать в салоне или косметологическом центре.

Итак, дано: ощущение разбитости, вызванное общей интоксикацией организма, отечность, «круги» под глазами, дряблая кожа, нездоровый цвет лица. Требуется: выглядеть и чувствовать себя значительно лучше. Применим ряд экспресс-мер.

Детокс+релакс

Что означает отечность? Застой жидкостей в организме, а значит, в первую очередь нам нужно подстегнуть лимфоток. Если время есть только для ухода за лицом, то подойдет ручной **лимфодренирующий массаж**, техника которого знакома каждому косметологу. Если время позволяет (что желательно), то надо пройти аппаратную процедуру по телу. Самая популярная для этой цели –
прессотерапия
. Специальные манжеты, в которые обернут ваше тело, будут плавно надуваться и сдуваться под действием тока, что дает ощутимый лимфодренажный эффект. Затем хорошо бы пройти
спа-процедуру
, а именно, сочетание обертывания с гидрофузионной терапией.

Расскажу почему. Экстракты водорослей, морские грязи и соли – это не просто рецепт номер один для выведения токсинов из кожи и ускорения обмена веществ. Если после горячего или холодного (какое вам больше подходит) обертывания вы полчаса полежите в спа-капсуле, которая будет вас и прогревать, и окутывать лечебным туманом, и массировать водными струями, то разницу ощутите уже в процессе. По своему расслабляюще-тонизирующему эффекту эта процедура не сравнится ни с чем. В программе для капсулы, которую подберет специалист, кстати, предусмотрена еще и ароматерапия, хромотерапия и другие научно обоснованные удовольствия. И все это время вы дышите озонированным, целебным, настоящим «морским» воздухом. У вас будет полное ощущение, что побывали на курорте своей мечты. А это, согласитесь, уже немало.

Экспресс-уход за лицом

Любой уход за кожей лица держится на трех китах: очищение, увлажнение и питание. Для достижения ощутимого эффекта одной косметики недостаточно. В идеале салонная процедура включает в себя еще и аппаратный уход: чистку, Д`Арсонваль, микротоки, озонотерапию, фонофорез и т.д. Все они по-своему полезны, и по вашему желанию специалист подберет подходящий метод. Однако мгновенного эффекта ждать от аппаратных методик не стоит. Здесь важны системный подход и регулярность. Остается уповать на энергетику рук специалиста и качественную косметику.

Итак, если ваша кожа шелушится и склонна к аллергии – для очищения ограничьтесь легким **гоммажем**. Средство впитает с поверхности кожи все ненужное, а затем косметолог удалит его массажными движениями. Если же вы готовы выровнять поверхность кожи, усилить кровообращение и освежить цвет лица, сделайте **поверхностный пилинг**
с легким раствором АНА-кислот (гликолевой, молочной, яблочной, виннокаменной, лимонной). Но только обязательно предупредите врача, чтобы он выбирал небольшую концентрацию, т.к. в противном случае кожа может начать шелушиться, а вам это ни к чему.

Теперь кожу нужно насытить влагой. По принципу «скорой помощи» на нее действуют концентраты гидролизованного коллагена и гиалуроновой кислоты. Они образуют на поверхности кожи тонкую пленку, которая удерживает влагу, препятствует ее испарению и защищает кожу от вредного воздействия окружающей среды. А если уж мы изначально заговорили о целебном действии продуктов моря, то не забудем и об очень популярных в салонах **альгинатных масках**. В их основе – соли альгиновой кислоты, которые получают из морских водорослей. Сами по себе альгинаты напоминают гель, который смешивается с водорослями, измельченными до состояния пыли, в результате чего получается пластифицирующая маска. Она очень быстро застывает на лице и своим давлением буквально «разглаживает» кожу. Сочетание легкого пилинга и

увлажняющей маски дает потрясающий лифтинговый эффект. Кожа становится упругой, розовой и подтянутой, как совсем юная.

Что касается питательного ухода, то здесь выбор сугубо индивидуален. Профессиональные **питательные маски и кремы** – это настоящий энергетический коктейль, состоящий из массы ингредиентов. Сами они могут впечатлять: женьшень, экстракты экзотических растений, плацента, коллаген, икра и даже золото. Поэтому лично я руководствуюсь не названием ведущего ингредиента, а доверием производителю. У любой косметической компании есть целая линейка средств, направленная на решение определенных задач. Поэтому «свою» линию лучше все-таки выбрать заранее.

В некоторых салонах и Центрах в заключение экспресс-процедуры вам предложат еще и макияж. Легкий и незаметный, он окончательно поднимет вам настроение. И вы забудете свое утреннее самочувствие, как страшный сон. Теперь можно прогуляться, подумать о чем-нибудь приятном и почувствовать, что вы готовы встретить предстоящие события «с открытым забралом».

Автор - **Валентина Мовилло**
Источник