

Как делать косметический компресс?

Компресс – очень древняя и эффективная процедура. Компресс можно делать на все участки тела, при любом типе кожи. Список болезней, которые лечат компрессом, достаточно обширен. Одной из самых простых процедур является косметический компресс на лицо и шею. Для женщин, живущих в условиях большого города, очень актуально.

Как и перед любой косметической процедурой, перед компрессом необходимо очистить кожу. Далее – выбираете тот вид компресса, который вам больше нравится. Любой влажный компресс способен замедлить процесс старения кожи и насытить кожу влагой.

Лучше всего делать компрессы лежа. Желательно забыть все свои дела и навалившиеся проблемы. Важно полностью расслабить мышцы лица.

Холодный компресс (15-18°С) усиливает кровообращение, сокращает поры, улучшает цвет лица. Полотенце или марлю, сложенную в несколько слоев, смачиваем в кипяченой, дистиллированной или минеральной воде, настое трав, зеленом чае. Отжимаем и кладем на лицо на 15-20 минут.

Согревающий компресс (38-42°С) вызывает прилив крови, повышает обменные процессы, дает болеутоляющий эффект, расслабляет мышцы, способствует удалению грязи и отмерших клеток. При согревающем компрессе, конечно, можно обойтись и одним полотенцем, которое в процессе процедуры придется периодически смачивать, дабы оно не остывало. Но лучше всего сделать несколько слоев:

- 1) то самое влажное полотенце или марля, сложенная в несколько раз;
 - 2) полиэтилен или вощеная бумага для изоляции;
 - 3) вата или кусок плотной натуральной ткани (фланель или шерсть) для утепления.
- Каждый слой по площади должен закрывать предыдущий.

В качестве влажной основы можно использовать все тот же настой трав, только не остуженный, всевозможные косметические масла или просто горячую воду. Не рекомендуется использовать согревающий компресс в области век! Поэтому не забудьте оставить прорези для глаз во время этого вида компресса.

Кроме того, согревающие компрессы на основе спирта также противопоказаны для кожи лица. Исключения составляют только ушибы и гематомы, когда необходимо как можно скорее избавиться от «синяка».

Весной хорош **контрастный компресс**. Он способствует улучшению кровообращения, приводит кожу в тонус, укрепляет мышцы. Холодная вода должна быть как можно более холодной, горячая – максимально переносимой вашей кожей. Полотенца должно быть два: одно для холодной воды, другое – для горячей. Продолжительность одной температуры – 1-2 минуты. Количество смен – 4-6 раз. Завершать процедуру лучше холодным компрессом.

После любого компресса хорошо ополоснуть лицо прохладной водой и наложить немного питательного крема.

Компресс – скорее женская процедура. Однако мужчинам приходится часто бриться, что иногда приводит к раздражениям и зуду. Конечно, вряд ли мужчина будет заваривать ромашку и аккуратно раскладывать смоченную в отваре марлю на своем лице. А вот если любимая женщина вызовется поухаживать за своей половиной, думаю, ни один представитель сильного пола не откажется отдохнуть несколько минут у любимой на коленях с компрессом на лице. Женщины, это в ваших же интересах: чем краше ваш мужчина, тем больший статус будет у вас.

Автор - **Екатерина Иванова**

[Источник](#)