

Гайд по уходу за телом

@lera.berezhnaya



ГАЙД ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ

Все мы знаем, что **внешняя профилактика для тела в виде ухода** — это необходимость для любой девушки.

Данный гайд по уходу за телом требует минимального времени, положительно влияет на многие процессы в организме и не несёт никакого вреда.

Но во всём **есть противопоказания**, и их я также указала.

Первый этап который я советую всем абсолютно, - **это скрабирование тела**.

Скраб, как минимум, **служит очищающим средством**, избавляющим поверхность тела от ороговевших клеток.

Освежает кожу, помогает выровнять её рельеф (сделать более гладкой).

Улучшает кровообращение, уменьшает отечность.

В комплексе с питанием/ водным балансом/ активностью **помогает в борьбе с целлюлитом**.

Питает и увлажняет кожу за счёт своего общего состава.

Минимизирует появление растяжек, делая кожу более упругой.

Есть много видов скрабов: рассыпчатые, мыльные (они пенятся и в составе имеют абразивные частицы), классический скраб, крем-скраб.

В составе для основы используют абразивные элементы: сахар, соль, кофе, перемолотые косточки винограда/ абрикоса и.т.д.

Я не буду рассказывать про каждый, но **всем горячо советую солевой и сахарный скрабы для тела в классическом варианте** (не рассыпчатые).

Большой плюс этих скрабов в том, что **они помогают уменьшить отечность и требуют меньшего расхода** в отличие от рассыпчатых составов.

Можно написать рецепт для дома, но давайте серьезно. Кому надо исать морскую соль, мешать её с другими ингредиентами и потом ещё убирать весь этот срач?

Ниже скину **варианты солевых скрабов**, которые имеют хороший состав и нравятся мне, их я могу посоветовать вам:

Скраб от LETIQUE - объём небольшой, но за его запах, состав и эффект не жалко заплатить 1000?



Скраб от Natura Siberica - «Сон великанов» - более бюджетный вариант, длительный срок хранения, хороший состав. Объем больше, а цена меньше, чем у аналогичного LETIQUE.



Ещё один от сибиряки - «Огненная земля»



Солевой скраб от Alga Lux



Очень достойный скраб от Organic Shop на основе тростникового



Солевой скраб от OrganicZone



Сахарный скраб от Ecolab



Для скрабирования есть противопоказания:

1. Проблемы с венами.
2. Беременность, лактация.
3. Наличие повреждений на коже (их желательно обходить при скрабировании).

Скрабиться в сочетании с массажем и обёртыванием необходимо **не более двух раз в неделю** в РАЗНЫЕ дни, чтобы не нанести вред. Если кожа очень сухая или тонкая, то 1 раз в неделю и щадящим скрабом.

Массажными движениями, не просто гладить поверхностно, а **продавливать участки тела** при нанесении.

Первый этап - скраб наносится снизу-вверх, чтобы усилить отток лимфы.

Второй этап - обязательное увлажнение тела!

После душа необходимо увлажнять кожу муссами/ гелями/ кремами/ лосьонами, чтобы тонизировать и смягчить её.

Ниже средства, которые хороши по составу и нравятся мне. Они отлично справляются со своими функциями:

Крем-корсет от LETIQUE Мусс для тела от Organic Shop



Крем для тела от Numis Med



Увлажняющий мусс от Organic Shop



Крем для тела от Libre Derm



Увлажняющий лосьон от CeraVe



Крем для тела от Олеси Мустаевой



Третий этап - массаж сухой щёткой. Многие им пренебрегают, а зря.

Массаж помогает в борьбе с целлюлитом, выравнивает кожу и смягчает её. Снимает отёки, выводя лишнюю жидкость, предотвращает врастание волос.

Как выбрать щётку?

1. Щётка должна быть из натуральной щетины.
2. Она должна быть жёсткой, при надавливании на тело щетинки не должны разбегаться.

3. Можно взять щётку с длинной ручкой, можно без ручки, но я посоветовала бы разборную. Мне, например, удобнее снимать ручку, когда я делаю зоны, до которых дотягиваюсь и без неё, иначе она бы мешала. Для спины, конечно, без ручки не обойтись.

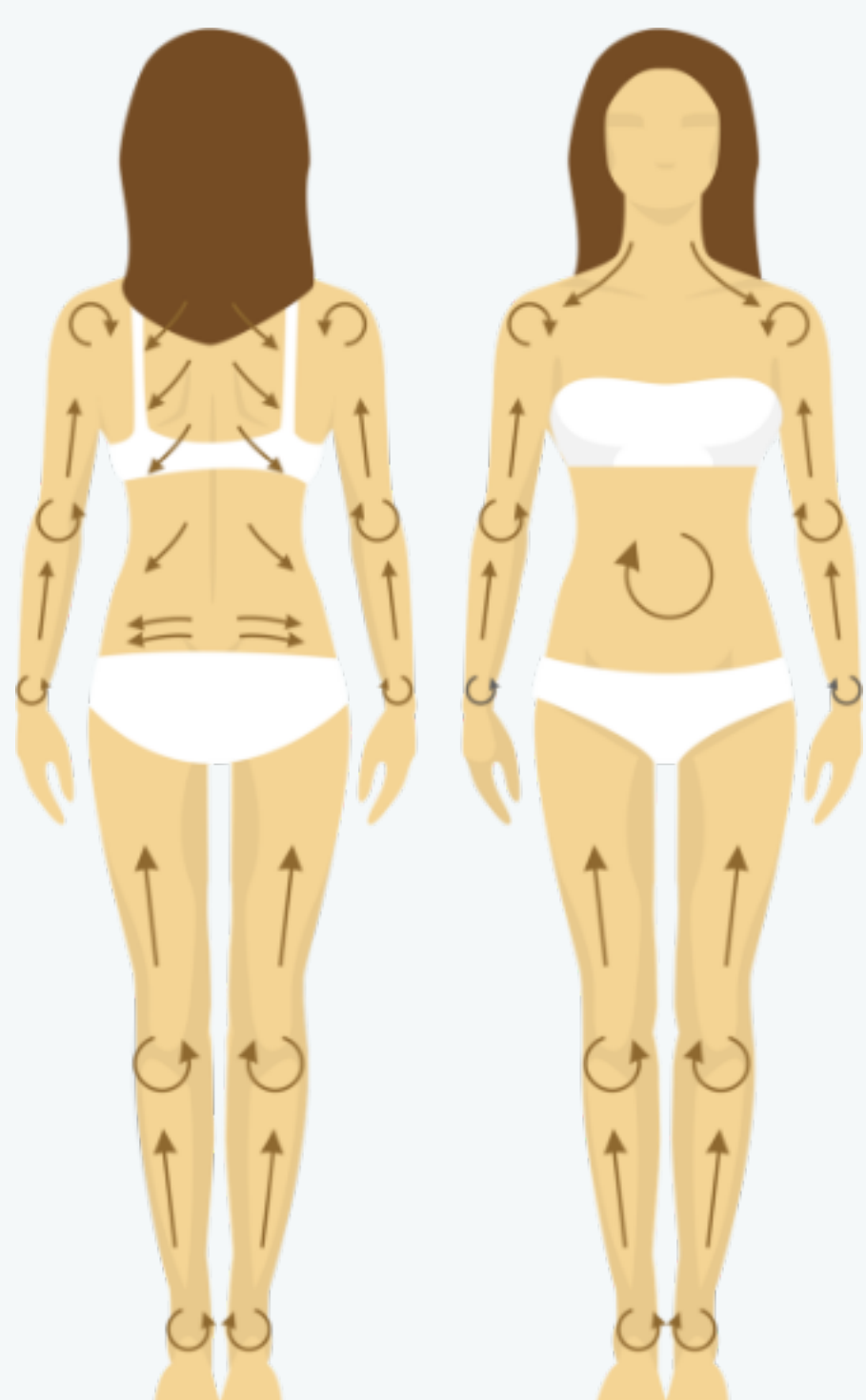
Как правильно делать сухой массаж щёткой?

Все движения должны быть направлены снизу (начиная с ног) в область сердца, по движению лимфотока.

По началу массаж может показаться неприятным, но спустя несколько сеансов привыкаешь. **Главное - растирать тело щёткой и не давить слишком сильно.**

Растирание делается снизу-вверх, примерно по 10 раз на 1 зону. **Необходимо НЕ затрагивать паховую область, подмышки и другие зоны с расположением лимфоузлов.**

На рисунке показана самая обычная **схема массажа щёткой:**



Соответственно, прямая стрелка — движение вверх, круговая - движение по кругу.

На массаж тратится не более 15-20мин в день.

Ежедневно - нет, только чередуя дни со скрабированием, так как эти методы должны работать в комплексе.

Прежде, чем приступать к массажу, **убедись, что на коже нет порезов, ушибов и воспалительных заболеваний** (типа экземы). Массаж сухой щеткой противопоказан людям с тонкой, очень сухой и чувствительной кожей, варикозом или большим количеством родинок и папиллом на коже.

Четвертый этап - обёртывание.

Есть два вида: горячее и холодное.

Честно скажу, что **моё сердце принадлежит холодному**, горячее я никак не могу вытерпеть, но стараюсь чередовать обертывания, потому что их действие направлено на решение разных проблем.

Делаю обертывание в день сухого массажа щёткой, наношу на бедра/ягодицы/ живот, оставляю на минут 20-30 под плёнку. Смываю водой, потом наношу на тело крем/гель/лосьон или какой-нибудь увлажняющий мусс.

Ещё советую купить что-то вроде штанов-сауны, чтобы использовать их многократно для обертывания вместо нескольких метров целлофана.

Эффект у горячего обертывания - это ощущение, что тело **будто горит**, жар, создающий впечатление посещения сауны. Оно расширяет сосуды, усиливает кровообращение.

Эффект холодного обертывания - ощущение **мятного холода по телу**, покалывания. Оно наоборот сужает сосуды и восстанавливает тонус кожи.

Горячие больше направлены на похудение, холодные - на тонус кожи. **Поэтому и необходимо чередование.**

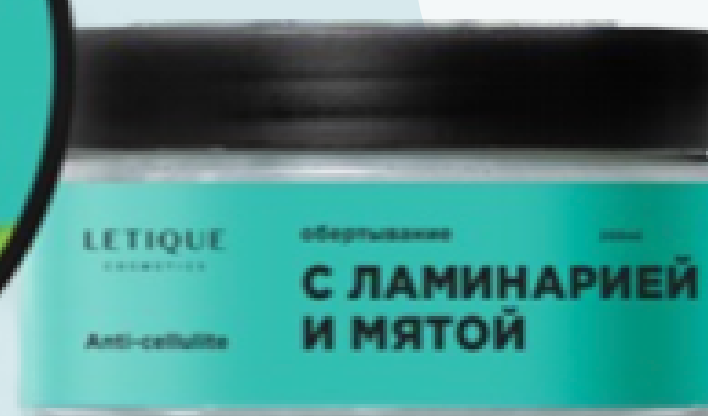
И тут я могла бы рассказать, что обертывание можно сделать самой, но кому это нужно в 2020 году? Закажите банку и не парьтесь, хороших и доступных средств много.

Холодные обертывания:

Холодная маска от Spaqatoria



Гель-маска от LETIQUE



Маска антиц-я от Guam



Гель-маска от Floresan



Гель-обертывание от Витэкс



Горячие обертывания:

Обертывание от Витэкс



Обертывание от Linda



Обертывание от Guam



Обертывание от Витэкс



Обертывание от LETIQUE



Вот честно, подборку делала, как для себя, чтобы вы понимали, куда стоит потратить свои средства.

Помогала мне моя любимая визажист Алла, отлично разбирающаяся в составах продуктов, которые **не вредят нашей коже**.

Как она сказала: «**Это всё бриллиантики среди всего, что есть, поэтому девчонки будут просто пиццать**». Алле в плане ухода я доверяю больше, чем себе, ведь однажды она спасла мою кожу от множества прыщей, подобрав мне **ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД**.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Гинекологические заболевания.
2. Сердечно - сосудистые заболевания.
3. Кожные заболевания.
4. Гипертония.
5. Беременность, кормление грудью.
6. Время менструации.

Пятый этап - принятие ванной **МИНИМУМ** пару раз в неделю с морской солью и эфирными маслами. Морскую соль можно использовать самую обычную, эфирные масла продаются в аптеке.

Комбинации масел:

Расслабляющая: по 1-2 капле каждого масла — мята/ имбирь/ мелисса/корица/можжевельник.

Снимающая физическое напряжение: по 2 капли каждого — розмарин/можжевельник.

Антицеллюлитная: по 2 капли грейпфрута, апельсина, можжевельника.

Второй вариант антицеллюлитной ванной: по 3 капли грейпфрута/лимона/ мандарина/апельсина смешать с маслом миндальной косточки.

Масла необходимо заранее смешивать с солью и только потом добавлять в воду. **В воде необходимо лежать, пока есть ощущение комфорта**, первые ванны могут длиться от 2-ух до 10-ти минут.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Онкологические болезни.
2. Стенокардия.
3. ИБС.
4. острые воспаления.
5. Эпилепсия.
6. Некоторые болезни кожи.
7. Тиреотоксикоз.
8. Хронические болезни печени или почек
9. Варикоз.
10. Тромбофлебит.

Заключение

Скажу вам очевидное — если лежать с пачкой чипсов, запивая их газировкой, **щётка не совершит чуда, а скраб не превратит тыкву в карету.**

Красивое, ухоженное тело — это общий комплекс, который начинается с самого банального:

1. Водный баланс ~2л в день.
2. **Употребление белка и полезных жиров в пищу** — авокадо, сыры, яйца, рыба, мясо, орехи, оливковое масло. Также желательно включить в рацион употребление ОМЕГИ 3 в виде капсул.
3. **Минимизировать в рационе транс-жиры:** это обычно то, что можно назвать пищевым мусором (я бы сказала вкусным пищевым мусором).

4. Сон! Здоровый, крепкий сон важен организму. Если вы будете давать ему отдыхать — он не будет выражать усталость внешними факторами.

5. Конечно же физическая активность. Необязательно бежать в зал и хвататься за штангу. **Любая активность** — йога, растяжка, танцы, домашние упражнения, — **приводят мышцы в тонус**, а это и нужно нашему телу. Просто выберите то, что нравится вам.

6. Ну и конечно же — это регулярность. Начать можно с 2ух раз в неделю того же скрабирования, дать телу и коже привыкнуть, а через месяц увеличить количество процедур в неделю.

А, напоследок, напомним вам, что **необходимо меньше вводить себя в стресс**, минимизировать факты, которые к этому приводят.

Когда стрессует ваша нервная система, то этот стресс испытывает **ВСЬ** организм в целом. **Этот стресс отражается на многих процессах, особенно на гормональном фоне.**

Организму, телу необходимо давать ощущение расслабленности, полёта, отрешённости от внешнего мира, когда голова ваша свободна, а тело расслаблено.

Такие ощущения могут давать разные занятия, необходимо найти своё. Мне помогают медитации и на ежедневной основе я даю своему телу, разуму не менее часа ощутить расслабленность и спокойствие, что абсолютно положительно влияет на остальные сферы моей жизни.

Я верю, что многие, прочитав этот гайд, подарят своему телу ещё больше любви и заботы.