



Если женщина хочет долго выглядеть молодой и красивой, без домашнего ухода не обойтись. Для использования в домашних условиях сегодня доступно огромное количество средств, начиная от скромных продуктов для приготовления масок и заканчивая косметологическими приборами, которые можно применять самостоятельно. Но главное это то, что домашний уход ради поддержания здоровья и красоты должен быть регулярным.

Традиции домашнего ухода за собой у женщин уходят своими корнями в глубочайшую древность. Уже в Древнем Египет и Античной Греции слабый пол заботился не только о декоративной привлекательности с использованием доступной тогда косметики, но и об омоложении лица и тела. Существует множество артефактов, содержащих рецепты различных средств по уходу – масок, обертываний, ароматерапии и т.д. При этом для разных эпох было характерно использование натуральных средств достижения красоты: растений, масел, плодов и их соков.

[Подробнее](#)

[Домашние скрабы и пилинги](#)

[Домашние маски для лица](#)

[Уход за кожей вокруг глаз](#)

Маски для волос

Лечение прыщей дома

Скорая помощь при прыщах

Домашние средства от целлюлита

Уход за губами

SPA-уход за руками дома

Как ухаживать за ступнями ног

Как чем правильно чистить зубы

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕРМАТОЛОГА-КОСМЕТОЛОГА ОНЛАЙН

В наши дни природные ингредиенты по-прежнему остаются одними из главных помощников женщины при домашнем уходе. В то же время для применения в домашних условиях есть множество уже готовых косметических продуктов, избавляющих женщину от необходимости тратить время на приготовление масок, скрабов, лосьонов. Поэтому определяющим условием домашнего ухода является регулярность процедур для поддержания здоровья и молодости кожи. При его выполнении необходимость в

хирургическом вмешательстве с целью омоложения существенно отодвигается.

Домашний уход за лицом

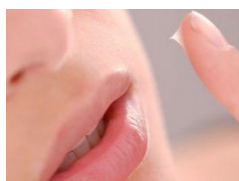
УХОД ЗА КОЖЕЙ. Домашний уход за кожей лица обязан обеспечивать её всем необходимым: очищением, питанием, влагой, защитой. Средства по уходу за лицом могут быть различной направленности: очищающие, увлажняющие, питательные, регенерирующие, омолаживающие с лифтинг-эффектом, с отбеливающим эффектом. Подбирать их необходимо в зависимости от типа кожи и возрастных особенностей. К средствам домашнего ухода за кожей лица относятся кремы, маски, скрабы, пилинги, лосьоны, тоники, как готовые, так и те, которые необходимо изготавливать самим. Важно не только уметь их правильно использовать, но и грамотно следовать в домашних условиях базовым принципам ухода – очищению, питанию и поддержанию здорового, ухоженного вида.

УХОД ЗА ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕЙ. Уход за проблемной кожей имеет свои особенности, так как различные нарушения салоотделения делают её капризной и уязвимой к воздействию внешних факторов. Такой уход должен осуществляться в строгом соответствии с типом кожи и учетом ее проблем. Подбор косметических продуктов, как и процедур, должен осуществляться в соответствии с рекомендациями личного косметолога.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ. Область вокруг глаз покрыта очень тонкой и чувствительной кожей, которая реагирует на изменения в организме и очень уязвима перед внешней средой, что старит её раньше времени. Для этой деликатной зоны важно

правильно подбирать косметические средства, а также вовремя увлажнять и питать ее, в том числе с помощью домашних масок и аппликаций.

УХОД ЗА ГУБАМИ. Уход за губами в домашних условиях поможет сохранить их красивыми и здоровыми. Добиться этого можно с помощью различных средств: это массажи с использованием натуральных ингредиентов, пилинги, увлажняющие и питательные компоненты, маски.



ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА. Остановить процесс старения нашей кожи не под силу никому, однако домашний уход позволяет замедлить его, сделать менее заметным. В качестве домашних средств для борьбы с увяданием и старением кожи используются маски для лица, пилинги и скрабы, готовые косметологические комплекты, предназначенные для самостоятельного применения. Кроме того, в домашних условиях доступны массажи лица, лицевая гимнастика. Стоит отметить, что домашний уход за лицом любой его направленности неразрывно связан с образом жизни – питанием, режимом дня, привычками. Для достижения наибольшего эффекта домашних процедур необходимо корректировать их так, чтобы это приносило максимальную пользу самочувствию и внешности.

Домашний уход за телом

УХОД ЗА КОЖЕЙ. Уход за кожей тела в домашних условиях не имеет значительных отличий от ухода за лицом - домашние процедуры помогают поддерживать кожу тела здоровой, чистой, гладкой и противостоять старению. Чтобы решить эти задачи, на помощь приходят различные средства – кремы, маски, обертывания, скрабы, массажи. При уходе за кожей тела очень важно учитывать индивидуальные особенности организма и состояния здоровья – при определенных недугах использование некоторых процедур может быть запрещено.

БОРЬБА С ЦЕЛЛЮЛИТОМ И ЖИРОВЫМИ ОТЛОЖЕНИЯМИ. В домашних условиях для этого используется комплексный подход: в ход идут пилинги, массажи, специальные кремы или гели, обертывания.



ВАННЫ. Ванны с использованием морской соли, трав, ароматических масел улучшают состояние кожи и в целом всего организма.

УХОД ЗА РУКАМИ И НОГТЯМИ. Домашние процедуры позволяют решить такие проблемы, как повышенная сухость или потливость кожи, хрупкость ногтей или их замедленный рост. Для этого используют маски, скрабы, ванночки, массажи. Специальные правила помогают уберечь руки и в том случае, если женщине приходится выполнять много домашней работы.

УХОД ЗА НОГАМИ. Среди проблем с ногами наиболее часто встречается огрубление кожи, мозоли, трещины, врастание ногтя, потливость. Справиться с ними в домашних условиях можно с помощью правильного мытья и применения скрабов, кремов, масок и аппликаций, ванночек для ног.



Домашний уход за волосами

Для правильного ухода за волосами необходимо определить тип волос: нормальные, сухие или жирные. Общие принципы гигиенического ухода мало зависят от типа волос, а вот выбор косметических и моющих средств - напрямую. Домашние маски для волос позволяют ускорить их рост, предотвратить выпадение, сделать волосы более густыми, вернуть им блеск и справиться с проблемой секущихся кончиков. Однако следует помнить, что состояние волос во многом зависит от образа жизни и питания, наследственного фактора и наличия определенных болезней.

Домашний уход за зубами

Прежде всего, в это понятие входит правильная чистка зубов и ротовой полости. Для этого, помимо зубных щеток, существует много других приборов, предназначенных для домашнего использования. Кроме того, в домашних условиях стало доступно отбеливание с помощью готовых систем, а не только зубных паст. Хотя традиция отбеливания зубов народными средствами также по-прежнему используется в быту.