



Е. Н. Наркевич

# Ароматическая энциклопедия красоты



Масляные бальзамы:

- по уходу за кожей лица и тела;
- для ванн

Эфирные масла

Косметические аромаплитки

ООО «ПЕНТАЛИС»  
г. Новосибирск

Изготавливается  
эксклюзивно  
для Компании  
АРГО



Кандидат медицинских наук **Е. Н. Наркевич**

*Ароматическая  
энциклопедия  
красоты*

**Новосибирск, 2008 г.**



*Данное издание представляет  
Вашему вниманию:*

- Занимательные факты из анатомии и физиологии человека.
- Описание эфирных масел и эксклюзивных, рационально выверенных масляных композиций от ООО «ПЕНТАЛИС».
- Систематизированные методики использования аромамасел для решения распространенных косметических проблем.
- Информацию о новейших (разработанных специально для Вас и Вашей семьи) ухаживающих и коррекционных программах с использованием профессиональных бальзамов, жемчужин для ванн и аромаплиток.

*Мы надеемся, что каждый из Вас  
найдет в этой книге полезную для  
себя информацию и, открыв двери  
натуральной, «живой» косметике,  
сделает свою жизнь и жизнь близких  
насыщенной, ярче и интересней!*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ОТ АВТОРА</b> .....	6	<b>«Лицевая» сторона личности</b> .....	19
<b>ГЛАВА 1. «ЖИВАЯ КОСМЕТИКА»: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?</b> .....	6	<b>«Свет мой, зеркальце, скажи»...</b> .....	20
<b>ГЛАВА 2. КРАТКИЙ ЭКСКУРС В АРОМАПРОДУКЦИЮ ООО «ПЕНТАЛИС»</b> .....	10	<b>Искусство быть красивыми, или правильный уход за кожей лица</b> .....	21
<b>Немного о нас (в тезисах)</b> .....	10	<i>Базовый уход</i> .....	21
<b>Немного о продукции</b> .....	11	<i>Грамотное очищение с учетом типа кожи и косметических проблем</i> ....	21
<i>Косметические бальзамы</i> .....	11	<i>Бальзам для лица «Ласковый ветер»</i> .....	23
<i>Жемчужины для ванн</i> .....	13	<i>Ароматический лед или ароматический спрей</i> .....	25
<i>Аромалитки</i> .....	14	<i>Паровая чистка лица</i> .....	26
<i>Массажные аромалитки</i> .....	14	<b>Дополнительный уход</b> .....	27
<i>Душистые аромалитки</i> .....	15	<i>Ароматические йогуртовые маски для лица</i> .....	27
<i>Эфирные масла</i> .....	16	<i>Обогащенные косметические кремы</i> .....	27
<b>ГЛАВА 3. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КРАСИВОГО ЛИЦА</b> .....	19	<i>Аппликации с чистыми или разведенными маслами</i> .....	28



<b>О «сильных мира сего»</b> .....	29	Бальзам для волос «Шелковая нить» .....	36
<b>Берем инициативу в свои руки</b> .....	29	<b>Дополнительный уход</b> .....	37
<b>Проблемы «особо нежных зон»</b> .....	30	Ароматический эликсир .....	39
<b>«Гусиные лапки» уходят в прошлое</b> .....	30	Ароматические расчесывания .....	39
<b>Базовый уход</b> .....	30	<b>Мужчины лысеют от гормонов</b> .....	40
Бальзам «Драгоценная роса» .....	30	<b>ГЛАВА 5. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СТРОЙНЫХ НОГ</b> .....	41
Ароматический лед .....	31	<b>Размышления о ногах...</b> .....	41
<b>Дополнительный уход</b> .....	32	<b>Вся правда о ногах</b> .....	41
Ароматические йогуртовые маски .....	32	<b>Уход за ногами</b> .....	42
<b>ГЛАВА 4. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ШИКАРНЫХ ВОЛОС</b> .....	32	<b>Общие рекомендации</b> .....	42
<b>Когда «глупые» волосы покидают умнейшую голову ...</b>	32	<b>Базовый уход</b> .....	42
<b>Ароматическая баллада о чудо-волосах</b> .....	34	ДУШистая аромаплитка «Бархатный сезон» .....	42
<b>Базовый уход</b> .....	34	Ванночки с эфирными маслами .....	43
Ежедневное мытье головы с эфирными маслами .....	34	Ароматический лед .....	44
		<b>Дополнительный уход</b> .....	44



*Контрастные ванночки* ..... 44

*Ароматмассаж  
с эфирными маслами* ..... 45

*Аппликации эфирных  
масел* ..... 45

*Массажная плитка  
«Сладкие грезы»* ..... 46

## **ГЛАВА 6. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РУК** ..... 47

**«Предъявите визитную  
карточку!»** ..... 47

**Бархатные ручки и ноготок  
к ноготку** ..... 48

**Общие рекомендации** ..... 48

**Базовый уход** ..... 49

*Бальзам «миндальный  
мотив»* ..... 49

**Дополнительный уход** ..... 50

*Ванночки для рук* ..... 50

**Береги платье снову,  
а тело – смолоду** ..... 51

**Уход для пользы тела** ..... 52

**Общие рекомендации** ..... 52

**Базовый уход** ..... 53

*Обогащение гелей для душа* ..... 53

*ДУШистые ароматлитки* ..... 53

*Ванны с жемчужинами* ..... 54

*Массажные ароматлитки* ..... 56

**Дополнительный уход** ..... 58

*Ароматмассаж* ..... 58

*Баня и сауна* ..... 59

*Паровые ванны* ..... 59

*Аромаобертывания* ..... 59

*Аппликации эфирных масел* ..... 60

*Антицеллюлитный бальзам  
«Золотая лань»* ..... 60

## **ВМЕСТО ЭПИЛОГА** ..... 63

## **ГЛАВА 7. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИЗЯЩНОГО ТЕЛА** ..... 51



## ОТ АВТОРА



Дорогой читатель! Если Вы держите в руках нашу книгу, значит, Вы активны, любознательны и стремитесь к самосовершенствованию. А это уже половина успеха! Мы же, со своей стороны, приложим все усилия, чтобы обогатить Ваши знания новой и полезной информацией о возможностях современной ароматокосметологии.

В данном издании мы познакомим Вас с эфирными маслами и разработанными по последнему слову косметологической науки ароматическими композициями. Представим исчерпывающие рекомендации по правильному их применению в программах ухода и коррекционно-оздоровительных программах.

Вы узнаете что делать, если шелушится и обветривает кожа, появляются угри и пигментные пятна, выпадают волосы, возникает перхоть, слоятся и ломаются ногти.

Вы будете владеть любой ситуацией! Сможете не только эффективно решить и предупредить те или иные косметические проблемы, но и гармонизировать эмоциональный фон, оздоровить и укрепить организм в целом!

Постарайтесь понять и полюбить ароматерапию, почувствуйте свой организм – и тогда Вам откроются «неизведанные дали» и новые возможности.

*Ваши стремления  
и активность в совокупности  
с нашими знаниями  
и профессионализмом  
позволят Вам достичь  
головой вершин  
на пути к здоровью,  
совершенству и успеху!*







## **ГЛАВА 1. «ЖИВАЯ КОСМЕТИКА»: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**



Наши прабабушки жили в гармонии с природой. Дышали свежим воздухом, пили студеную колодезную воду, питались экологически чистыми продуктами и, в косметических целях, пользовались только натуральными средствами. Веснушки они сводили соком петрушки, загрубевшие локти смягчали шкуркой от соленого сала, а с морщинками боролись путем намазывания на лицо квашеной капусты.

Наша жизнь совсем иная. Большая ее часть проносится в бешеном ритме современного мегаполиса, порождающем стрессы, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание. Вдыхаемый нами воздух, насыщен агрессивными химическими (18 млн) и бактериальными (более 9 000 000 в 1 м<sup>2</sup>) агентами ... А тут еще и неблагоприятные климатические воздействия – солнечная радиация, сильные ветра, высокие и низкие температуры...

Чтобы выжить в изменившихся условиях, организм задействует все имеющиеся в его арсенале механизмы защиты от негативных влияний. И кожа, словно пограничник, стоящий на первой линии обороны, принимает основной удар на себя, расплачиваясь за это своей молодостью и здоровьем.

Бытует мнение, что начинать оздоравливать организм лучше с приема препаратов внутрь. Состоянию кожи якобы должно заботиться лишь молодых. Это величайшее заблуждение!

Кожа – самый большой из всех органов человеческого организма. Любые неприятности и катастрофы «внутреннего мира» человека как в зеркале отражаются на коже. С другой стороны – нездоровая и ослабленная постоянной борьбой кожа не может полноценно защитить нас. Возрастает нагрузка на другие жизненно важные органы: печень, почки, желудочно-кишечный тракт и бронхолегочную систему. Организм быстрее изнашивается и преждевременно стареет. Многие из нас, имея по паспорту возраст 25 лет, по сохранности своего организма могут «тянуть» на 30 и даже 40 лет (это и есть наш истинный – биологический – возраст). Отсюда и череда присоединяющихся хронических заболеваний, и низкая продолжительность жизни.







А ведь сегодня успешность человека оценивается по его здоровью и внешне-му виду: состоянию кожи, ногтей, волос, фигуры. Быть больным и неухоженным – просто не модно!

Осознавая это, большое число наших современников уже включились в борьбу за свое здоровье, молодость и совершенство. Сандра Баллок, Ума Турман, Опра Уинфри, Мадонна и Бредд Питт предпочитают ухаживать за собой с помощью даров природы. Синди Кроуфорд, так широко рекламирующая фирменную косметику, пользуется приготовленными специально для нее кремами и масками исключительно из натурального сырья! Даже наследник британского престола, принц Чарльз, не отстает: решил выпускать из природных компонентов, производимых его фермерскими хозяйствами, экологически чистые продукты для гигиены: мыло, шампуни, кремы и гели. Перечень подобных примеров можно продолжить до бесконечности.

Что же получается? В век высоких медицинских технологий и фармацевтического расцвета мы «возвращаемся к корням» и так жаждем чего-то натурального, природного...

Натуральная косметика – это современный вариант сказочной «живой

воды». Давайте же разберемся: какой она бывает?

1. **Фитокосметика** – готовится на основе отваров, эмульсий и экстрактов из трав, цветов, коры, плодов. Недостаток – низкая концентрация активных ингредиентов.
2. **Аюрведическая косметика** – основана на древнейшей Индийской системе здоровья и красоты – аюрведе. Проверенные временем сочетания благодаря входящим в их состав аромамаслам решают не только конкретную задачу (например, борются с жирностью и выпадением волос), но и оздоравливают весь организм.
3. **Аромакосметика** – очень близка к вышеописанной аюрведической косметике.

Признание аромакосметики совсем не случайно.

*Во-первых*, благодаря сложнейшему составу аромамасел (число входящих в их состав активных ингредиентов – гормонопоподобных веществ, витаминов и минералов – исчисляется семью сотнями), спектр их воздействия на организм очень широк.

*Во-вторых*, благодаря своей натуральности, воздействие аромамасел осуществляется мягко, через стимуля-



цию процессов саморегуляции и повышение адаптивно-приспособительных резервов организма.

*В-третьих*, аромапродукция действует быстро и активно. Природные ингредиенты за миллионы лет нашего тесного взаимодействия достигли «вершины эволюции» и хорошо усваиваются нашей кожей. Это связано:

- с физико-химическими свойствами масел: очень маленьким размером молекул и их липофильностью (быстрым растворением в жирах – в частности в кожном жире). Это обеспечивает максимально легкое проникновение в кожу;
- с филогенетически сформированным строением кожи, которую можно сравнить с большой, пронизанной густой сетью кровеносных и лимфатических капилляров, «губкой», жадно поглощающей масляные субстанции;

*В-четвертых*, аромамасла обладают мощным антибактериальным потенциалом;

*В-пятых*, благодаря целительным ароматам масел, анатомо-физиологическим особенностям кожи и обонятельного аппарата, аромапродукция оказывает не только косметическое действие, но и воздействует на эмоциональную сферу и организм в целом.

## Помните!

1. Женщина, пользующаяся косметикой, содержащей эмульгаторы, стабилизаторы, консерванты, втирает в кожу до 200 химических соединений в день. Причем, до 60 % этих соединений всасывается, разносится кровью и оказывает неблагоприятное воздействие на органы и системы нашего организма.

2. Ухаживая за собой правильно (используя безопасную, природную, «живую» косметику) и устраняя неблагоприятные факторы, на которые мы в силах воздействовать (малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание), мы не только делаем себя красивее и совершеннее, но и сохраняем свое здоровье, предупреждаем болезни и продлеваем жизнь.

Например, органы обоняния устроены таким образом, что в 1 см<sup>2</sup> слизистой носа содержится около 100 млн клеток. Каждая имеет 6–8 отростков, активно принимающих информацию о запахах. Восприятие натуральных макросоставных ароматов осуществляется незамед-





лительно и продолжается до 90 мин. В то же время, на устранение функциональных неполадок на уровне отдельно взятой неповрежденной клетки необходимо лишь 7 сек.

Вот уж, действительно, через ароматы – к здоровью и красоте!

## **ГЛАВА 2. КРАТКИЙ ЭКСКУРС В АРОМАПРОДУКЦИЮ ООО «ПЕНТАЛИС»**

### **Немного о нас (в тезисах)**

 Наша ароматическая продукция на Российском рынке уже 7 лет.

 Мы разрабатываем и производим сложнорецептурные и исключительно натуральные бальзамы, не содержащие синтетических отдушек, красителей, эмульгаторов и консервантов. Высокотехнологичное капсулирование бальзамов в уникальные желатиновые оболочки обеспечивает нашей продукции ряд преимуществ:

1. Сохранение стабильности легко разрушающихся под действием света и кислорода масляных ингредиентов.
2. Высокая биодоступность.
3. Высокая эффективность и продолжительность действия.
4. Эксклюзивный внешний вид.

Наши бальзамы нашли достойное применение не только в домашних условиях, но и в косметических клиниках и SPA-салонах.



Предлагаемые Вашему вниманию высокоочищенные 100%-ные эфирные масла производятся в Германии.

Наша новая продукция – Душистые и массажные аромаплитки для нежного, естественного ухода за кожей по праву являются инновацией в мире косметологии ввиду необычности идеи, формы и метода применения. Не содержат синтетических отдушек, красителей, эмульгаторов и консервантов.

Продукция ООО «ПЕНТАЛИС» неоднократно отмечалась дипломами и медалями Сибирской и Алтайской ярмарок.

*Принципиальное отношение к качеству выпускаемой продукции и регулярный контроль ее образцов независимыми экспертами НИИ гигиены г. Новосибирска и Института органической химии Сибирского отделения Российской Академии наук гарантируют соответствие нашей ароматической продукции международным стандартам и ее безопасность для здоровья.*

## Немного о продукции...

### Косметические бальзамы

*Бальзам для ухода за кожей лица и области декольте «Ласковый ветер»*

*Легкое прикосновение «Ласкового ветра» теплых стран подарит Вашей коже молодость и совершенство.*





**Бальзам для ухода за кожей  
век «Драгоценная роса»**

---

«Драгоценная роса» на нежной коже Ваших век – залог ее неиссякаемой молодости, здоровья и великолепная защита от любых, даже самых агрессивных, воздействий.



**Бальзам для ухода за кожей  
рук и ногтями «Миндальный  
мотив»**

---

Чарующий «Миндальный мотив», окутывающий Ваши руки незримыми шелковыми перчатками, звучит аккордами бархата кожи, блеска и силы Ваших ногтей.



**Бальзам для ухода за волоса-  
ми «Шелковая нить»**

---

Аромат, вобравший в себя целебную силу природы, незримой нитью пройдет через Вашу жизнь, сделает волосы сильными, блестящими и шелковистыми.





*Бальзам для ухода за телом  
(антицеллюлитный) «Золотая лань»*

---

*Путь к совершенству пролегает по одной тропе с энергичной «Золотой ланью» – проводницей в чудесную страну грации и здоровья.*



**Жемчужины для ванн**

---

*«Антистресс»*

---

*Эфирный альянс лаванды, герани и нероли питает Вашу молодость, бережет душевный покой, релаксирует, дарит здоровый крепкий сон.*



*«Тонус»*

---

*Композиция из эфирных масел лимона, мандарина, розмарина – гарантия успеха и неиссякаемой энергии!*







### «Наедине»

Содружество эфирных масел пачули, иланг-иланга и петитгрейна создает неповторимый экзотический аромат, повышает чувственность и остроту ощущений.



## **Аромаплитки**

---

### Массажные аромаплитки

#### «Сладкие грезы»

Растворись в сладких грезах, ощути сверкающие радужными красками прелести жизни...



#### «Утренний кофе»

...Первые лучи солнца, легкая цитрусовая свежесть – отличное бодрящее средство для Вашей кожи...







## Душистые аромаплитки

### «Бархатный сезон»

*Прохладная волна ласкает подошвы,  
смягчает кожу, а морской бриз освежает  
искрами лета...*



### «Горячий шоколад»

*Нежное прикосновение тающего шо-  
колада обжигает соблазнительным аро-  
матом...*



### «Фея сновидений»

*Дыхание ночи приходит тенью пре-  
красной незнакомки, увлекая в царство  
морфея...*





## Эфирные масла

---

### 100%-ное эфирное масло пачули

---

Уникальные горьковато-терпкие и чувственные ноты экзотического аромата звучат аккордами в увертюре образов охотничьих троп, дубового мха, земли и сырого леса. Рождают ощущения душевной гармонии и единства с природой.



### 100%-ное эфирное масло эвкалипта

---

Чистая освежающая энергия чудодейственного аромата «древа жизни» перенесет Вас в мир здоровья и успеха!



### 100%-ное эфирное масло чайного дерева

---

Уникальный целитель окутает Вас в незримую оболочку и защитит от недугов в любых жизненных перипетиях.





### *100%-ное эфирное масло лимона*

---

*Многообразие освежающих цитрусовых оттенков складывается в целебную ароматическую пирамиду, с вершины которой открываются горизонты бодрости, красоты и здоровья.*



### *100%-ное эфирное масло лаванды*

---

*Завораживающий шлейф чистых легких оттенков «королевы ароматов» интригует, успокаивает, дарит здоровый сон.*



### *100%-ное эфирное масло бергамота*

---

*Свежий, терпкий и таинственный аромат сверкает искрами чувственного совершенства, творческой энергии, воображения и фантазий.*





*100%-ное эфирное масло  
апельсина*

---

*Легкий, солнечный, фруктово-сладкий аромат – скульптор Вашего тела, источник прекрасного настроения.*



*100%-ное эфирное масло  
иланг-иланга*

---

*Праздничная конфетно-цветочная дымка окутает Вас изысканным ореолом любви и умиротворения.*





## ГЛАВА 3. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КРАСИВОГО ЛИЦА




### «Лицевая» сторона личности


Известно, что первое впечатление о конкретном, отдельно взятом человеке окружающие составляют уже через 1–2 минуты знакомства с ним. Что же можно оценить за такой короткий промежуток времени? Для ответа на этот вопрос выберите себе «испытуемого» и проанализируйте, что в первую очередь притягивает ваш взгляд. Вы убедитесь:


это будет... лицо незнакомца. Другая ситуация – беседа, где мы обязательно поддерживаем друг с другом зрительный контакт. В центре внимания – снова наши лица!

Вращаясь в обществе, где внешность – один из показателей нашей респектабельности, катализатор карьерного роста и личного благополучия, мы уделяем себе максимум внимания: то целый день носим на лице толстый слой косметики (которая, кстати, не красит нас, а, наоборот, «выпячивает» все косметические дефекты; кожа при этом задыхается и страдает), то тщательно умываемся, усиленно натираемся скрабами, тониками и совершаем ряд других необдуманных манипуляций. «Дорогие мои, лицо не чайник, оно не должно блестеть!» Помните это!

### Это интересно:

 *Толщина кожи человека (в среднем) – около 2 мм; толщина кожи вокруг век – 0,5 мм.*

 *Общая площадь кожных покровов – 1,5–2,0 м<sup>2</sup>.*

 *В 15 лет верхний слой кожи обновляется каждые две недели, а в 30 лет – раз в месяц.*



Научитесь правильно ухаживать за «главным представителем Вашей личности» – лицом, и Вы многого достигнете, станете успешней и счастливей! Все в Ваших руках!

## «Свет мой, зеркальце, скажи»...

До начала активных действий определим тип нашей кожи и разберем основные ошибки ухода.

- *Жирная кожа* часто имеет расширенные поры, склонность к комедонам и воспалениям. У нее неопрятный сальный вид, встречаются черные точки, уплотнения.

В уходе за такой кожей мы часто налегаем на тоники. Они содержат большой процент спирта и уничтожают все или почти все кожное сало. Это краткосрочно улучшает внешний вид кожи. Но затем сальные железы реагируют на отсутствие сала увеличением его выработки, и кожа становится ещё более жирной. Процесс становится неуправляемым ...

- *Сухая кожа* очень тонкая и чувствительная. Из-за дефицита кожного жира, удерживающего влагу, она часто подвергается обезвоживанию. Такая кожа крайне чувствительна к

внешним воздействиям (солнцу, ветру, сухому воздуху квартир при включенном централизованном отоплении, жесткой воде). Она рано стареет, легко покрывается морщинами, шелушится. Способность сухой кожи к регенерации замедлена, поэтому, если на ней возникает сыпь, разрешение очага воспаления обычно приводит к изменению цвета кожи в местах высыпаний (синюшные, розоватые пятна).

Сухая кожа, хотя и выглядит лучше, чем жирная, но требует усиленного внимания и чуткого к себе отношения.

- *Возрастная кожа* (у лиц старше 35 лет) характеризуется снижением продукции кожного сала, замедлением скорости обновления клеток, снижением числа и прочности коллагеновых волокон – «арматуры» кожи.

Представьте себе резинку для волос. Если она новая, то после растягивания быстро возвращается к своему исходному размеру. Если же старая, то она так и остается растянутой. Точно так же – и кожа. Молодая, растягиваясь при выполнении мимических «эквilibров» (мы улыбаемся, хмуримся, щуримся), быстро возвращается к первоначальному состоянию. С возрастом ей становится всё труднее и труднее это делать...



В уходе за возрастной кожей важно своевременное начало и регулярность действий.

- *«Стрессированная» кожа* – это любой тип кожи в отдельно взятый период времени. Например, летний сезон сопровождается обгоранием кожи во время солнечных процедур, зимний сезон (являющийся большим испытанием для кожи) – синдромом ее зимнего раздражения. Величайшее заблуждение состоит в том, что зимнее солнце менее опасно, чем летнее! Оно также способствует преждевременному старению и заболеваниям кожи.

В уходе за «стрессированной» кожей важно применять средства, обладающие высоким потенциалом защиты от любых негативных внешних воздействий.

...Большинство из нас имеет одну или даже несколько косметических проблем, снижающих самооценку, а часто попросту «отравляющих» нам жизнь. Основными из них являются:

- *Купероз* (расширенные капилляры) – имеет вид сосудистых звездочек, может наблюдаться при любом типе кожи. Придает коже неравномерную окраску.

- *Расширенные поры и угревая сыпь* – являются спутниками жирной кожи, способны испортить любое, даже самое красивое, лицо.

- *Веснушки*. Хотя они и зовутся подарками солнца, но не всегда приходятся нам по душе, борьба с ними часто ведется достаточно интенсивно. А стоит ли?

- *Пигментные пятна*: они могут сопровождать нас с рождения или быть приобретенными.

## **Искусство быть красивыми, или правильный уход за кожей лица**

### **Базовый уход**

*Грамотное очищение с учетом типа кожи и косметических проблем*

Начальной частью ухода за кожей лица являются ежедневные умывания. Главная их цель – удалить грязь и излишки кожного жира. Однако при этом жесткая вода и мыло нарушают нашу







естественную защиту – гидролипидную мантию эпидермиса. Последний разрушается, плохо удерживает влагу, становится проницаемым и уязвимым перед любым агрессивным воздействием. Создаются условия для возникновения раздражений, воспалений и угревой сыпи.

Мы хотим дать Вам несколько полезных рекомендаций, воспользовавшись которыми, Вы сможете защитить каждую клеточку своей кожи от негативного влияния водопроводной воды,

очищающих средств и оградить себя кожу от нежелательных структурных перестроек:

 *Пользуйтесь специальными средствами для умывания или жидким мылом (твердое мыло можно применять только для мытья рук!).*

 *Обогащайте очищающие средства эфирными маслами.*

 *Соблюдайте режим умывания и температуру воды.*

## ЕЖЕДНЕВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

### Учитываем тип кожи:

Тип кожи	Режим умывания	Температура воды	Эфирные масла 1–2 кап. на 200 гр
Нормальная	утром и вечером	комнатная	пачули
Жирная	утром и вечером	прохладная, 2 раза в неделю – горячая	лимон, чайное дерево
Сухая	только по утрам	холодная	пачули
Возрастная	только по утрам	холодная	лаванда, лимон
«Стрессированная»	только по утрам	холодная	пачули, лаванда



## ЕЖЕДНЕВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Учитываем косметические проблемы:

Косметические проблемы	Режим умывания	Температура воды	Эфирные масла 1–2 кап. на 200 гр
Сосудистый рисунок (купероз)	с учетом типа кожи	с учетом типа кожи	лимон, лаванда
Расширенные поры	утром и вечером	контрастная (теплая, затем холодная)	лимон, чайное дерево
Угревая сыпь	утром и вечером	контрастная (теплая, затем холодная)	чайное дерево, эвкалипт
Раздражение кожи	только по утрам	холодная	пачули
Веснушки	с учетом типа кожи	с учетом типа кожи	лимон, эвкалипт
Шелушение	только по утрам	комнатная	пачули

### *Бальзам для лица «Ласковый ветер»*

Для ухода за любым типом кожи и коррекции косметических проблем мы предлагаем Вам эту рационально выверенную ароматическую композицию.

Состав бальзама: масла абрикосовое, кедровое, жожоба голден, макадамии; экстракт лимонника, эфирные масла чайного дерева и герани.





## ЛАСКОВЫЙ ВЕТЕР


Тип кожи	Эффект	Проблемы	Эффект
Сухая	<ul style="list-style-type: none"> <li>увлажнение</li> <li>уменьшение потери воды</li> <li>питание (полиненасыщенными ЖК, витаминами, минералами, мононенасыщенной пальмитиновой кислотой)</li> <li>улучшение клеточного дыхания</li> <li>восстановление гидролипидного баланса</li> <li>повышение эластичности кожи</li> </ul>	Воспаление, угревая сыпь	<ul style="list-style-type: none"> <li>оптимизация выработки интерферона</li> <li>стимуляция синтеза эстрогена</li> <li>снижение секреции кожного сала</li> <li>противовоспалительное действие</li> <li>устранение воспалений, угревой сыпи</li> </ul>
Жирная	<ul style="list-style-type: none"> <li>увлажнение</li> <li>питание</li> <li>снижение секреции кожного сала</li> <li>стимуляция синтеза эстрогена</li> <li>устранение жирного блеска.</li> </ul>	Капиллярная сетка (купероз)	<ul style="list-style-type: none"> <li>улучшение микроциркуляции</li> <li>укрепление сосудистой стенки</li> <li>мягкий отбеливающий эффект</li> <li>выравнивание цвета лица.</li> </ul>
Нормальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>увлажнение</li> <li>питание (полиненасыщенными ЖК, витаминами, минералами, мононенасыщенной пальмитиновой кислотой).</li> </ul>		
«Стрессированная»	<ul style="list-style-type: none"> <li>увлажнение</li> <li>питание (полиненасыщенными ЖК, витаминами, минералами, мононенасыщенной пальмитиновой кислотой)</li> <li>улучшение клеточного дыхания</li> <li>восстановление гидролипидного баланса</li> <li>защита от неблагоприятных экологических и климатических воздействий</li> <li>повышение эластичности кожи.</li> </ul>	Шелушение, раздражение	<ul style="list-style-type: none"> <li>увлажнение,</li> <li>питание (полиненасыщенными ЖК, витаминами, минералами, мононенасыщенной пальмитиновой кислотой)</li> <li>восстановление гидролипидного баланса</li> <li>устранение шелушения и раздражения</li> </ul>
Возрастная	<ul style="list-style-type: none"> <li>активация клеточного обновления и синтеза коллагена</li> <li>активация лимфо- и кровообращения</li> <li>стимуляция синтеза эстрогена</li> <li>повышение эластичности кожи</li> </ul>		





### Рекомендации:

 Вскройте капсулу и нанесите бальзам на чистую кожу лица и области декольте.

 Массаж начинайте со лба. Вокруг глаз движения осуществляйте по часовой стрелке. Вдоль крыльев носа массируйте спиралевидно снизу вверх. Разглаживайте носогубные складки маленькими «восьмерками». Щеки массируйте просторными восходящими спиралями. Обводите рот кругами, начиная от середины нижней губы. Шею массируйте ладонями – движениями, восходящими косо вверх (уже после трехминутного массажа большая часть активных компонентов поглощается кожей). Избегайте трения и натяжения! Закрывайте во время массажа глаза (расслабляющее действие будет сильнее). Массаж проводите безмянными пальцами обеих рук, так как именно они оказывают наименьшее давление.

 В заключение произведите легкое постукивание по лицу кончиками пальцев. Это тонизирует кожу!

 Через 20 минут спонжиком (ватным тампоном) удалите остатки бальзама.


 Применяйте ежедневно, после 18 часов (именно в это время кожа по своим биологическим часам «готова» к интенсивному уходу).

### Ароматический лёд или ароматический спрей


---

В уход за сухой, обезвоженной и раздраженной кожей обязательно включайте утреннее протирание лица ароматическим льдом. Он непревзойденно увлажняет, прекрасно снимает отечность, тонизирует и закаляет кожу. А еще – сокращает поры и сосуды, улучшает цвет лица.

### Рекомендации:


 Для приготовления ароматического льда возьмите 1 чайную ложку меда, одно или несколько эфирных масел (суммарное количество капель не более 15–16 на 30 мл основы) и растворите в травяном чае.

 Заморозьте в виде кубиков.

 Используйте ситуационно (при отечности) или ежедневно (при сухой и обезвоженной коже, куперозе).


Альтернативой ароматическому льду является ароматический спрей. Выбор между ними сделайте самостоятельно на основании собственных предпочтений, либо чередуйте их между собой.


### Рекомендации:


 Возьмите кипяченую воду, лосьон или тоник (примерно 200 г) и поместите в герметично закрывающийся фла-



кон с разбрызгивателем. Добавьте 8–12 капель эфирного масла. Тщательно взболтайте!

 Приготовленный спрей используйте в течение 1–2 недель.

 Перед каждым применением встряхивайте!

 Следите за тем, чтобы спрей не попал в глаза!


 Применяйте утром и в течение дня.


### Паровая чистка лица

---

Для глубокого очищения кожи периодически проводите паровую чистку лица. Горячий пар стимулирует раскрытие и очищение пор кожи, выведение токсинов, работу кожных капилляров и обменные процессы. Единственным противопоказанием к проведению этой прекрасной процедуры является купероз (он может усугубиться).


#### Рекомендации:

 Приготовьте толстостенный сосуд емкостью 2–3 литра, махровое полотенце и салфетки. Наполните сосуд на 3/4 кипятком и добавьте эфирное масло, согласно таблице. Наклоните голову над сосудом с водой и накройтесь полотенцем. Во время процедуры держите глаза закрытыми!

 Через 5–15 минут обсушите лицо при помощи салфетки и ополосните прохладной кипяченой водой. Добавление в нее нескольких капель эфирного масла лимона поможет сузить поры, расширившиеся под действием пара.

ПАРОВАЯ ЧИСТКА ЛИЦА	
Нормальный тип кожи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули 3–4 капли на 0,5 л</li></ul>
Жирный тип кожи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 2–4 капли на 0,2 л</li><li>• Чайное дерево 3–5 капель на 0,5 л</li><li>• Бергамот 3–5 капель на 0,5 л</li></ul>
Сухой тип кожи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули 3–4 капли на 0,5 л</li><li>• Апельсин 3 капли на 0,5 л</li><li>• Иланг-иланг 3 капли на 0,5 л</li></ul>
Возрастная кожа	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лаванда 3 капли на 0,5 л</li><li>• Лимон 2–4 капли на 0,2 л</li><li>• Апельсин 3–5 капель на 0,5 л</li><li>• Иланг-иланг 3–5 капель на 0,5 л</li></ul>
«Стрессированная» кожа	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули 3–4 капли на 0,5 л</li><li>• Лаванда 3 капли на 0,5 л</li><li>• Иланг-иланг 3–5 капель на 0,5 л</li></ul>
Расширенные поры	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 1–2 капли на 0,5 л</li><li>• Эвкалипт 1–2 капли на 0,5 л</li></ul>
Угревая сыпь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Чайное дерево 3–5 капель на 0,5 л</li><li>• Эвкалипт 1–2 капли на 0,5 л</li></ul>
Раздражение, шелушение	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули 3–4 капли на 0,5 л</li><li>• Иланг-иланг 3–5 капель на 0,5 л</li></ul>
Веснушки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 1–2 капли на 0,5 л</li><li>• Эвкалипт 1–2 капли на 0,5 л</li></ul>



 Процедуру лучше всего проводить вечером перед сном, на предварительно очищенную кожу, раз в 1–2 недели.

схеме: в 1-ю неделю – 3 раза, во 2-ю неделю – 2 раза, далее – 1 раз в неделю. Время процедуры 15–20 минут.

## **Дополнительный уход**


---


### *Ароматические йогуртовые маски для лица*


---


Эта замечательная увлажняющая, питающая и эффективно снимающая небольшие отеки процедура предназначена для людей творческих и неленивых.


#### Рекомендации:

 Смешайте 10 г нежирного, не сладкого йогурта с 4–5 каплями любого эфирного масла.

 Утром перед нанесением косметики толстым слоем нанесите маску на лицо (толстый слой препятствует ее быстрому высыханию).

 После смывания маски обязательно тонизируйте лицо обогащенным ароматическим спреем!

 Если целью является уход за кожей – делайте маски 1–2 раза в неделю по 5–7 минут.


 Для решения косметических проблем проведите курс по следующей


### *Обогащенные косметические кремы*

---


Использование таких кремов особо оправдано при наличии сложных и комбинированных кожных проблем (купероз, веснушки, пигментные пятна).

#### Рекомендации:

 Внимательно подойдите к выбору крема-основы. Убедитесь, что он изготовлен из растительного сырья. Отдайте предпочтение кремам, марка которых заслуживает доверия.

 Для создания продукта с однородной консистенцией сначала смешайте 1 каплю с кремом, уместившимся на кончике чайной ложки; затем добавьте еще каплю и 2 меры основы; затем еще каплю и 3 меры основы. После чего небольшими частями, тщательно перемешивая, введите остаток крема-основы.

 Обогащенный крем не храните более 1–2 недель.

 При косметических проблемах используйте регулярно и длительно. При уходе за кожей режим определяйте самостоятельно.




## ОБОГАЩЕНИЕ КРЕМОВ


Нормальный тип кожи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пачули 5 капель на 10 г основы</li> </ul>
Жирный тип кожи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон 3–5 капель на 10 г основы</li> <li>• Чайное дерево 4–7 капель на 10 г основы</li> <li>• Бергамот 1–5 капель на 15 г основы</li> </ul>
Сухой тип кожи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пачули 5 капель на 10 г основы</li> <li>• Апельсин 3–5 капель на 15 г основы</li> <li>• Иланг-иланг 3–5 капель на 15 г основы</li> </ul>
Возрастная кожа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лаванда 4–7 капель на 10 г основы</li> <li>• Лимон 3–5 капель на 10 г основы</li> <li>• Иланг-иланг 5 капель на 15 г основы</li> </ul>
«Стрессированная» кожа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пачули 5 капель на 10 г основы</li> <li>• Лаванда 4–7 капель на 10 г основы</li> <li>• Иланг-иланг 5 капель на 15 г основы</li> </ul>
Расширенные поры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон 5 капель на 10 г основы</li> </ul>
Угревая сыпь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чайное дерево 4–7 капель на 10 г основы</li> </ul>
Раздражение, шелушение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пачули 5–10 капель на 10 г основы</li> <li>• Иланг-иланг 5–6 капель на 15 г основы</li> </ul>
Веснушки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон 5 капель на 10 г основы</li> </ul>

## Аппликации с чистыми или разведенными маслами

Это эффективный метод воздействия на угревую сыпь, бородавки, пигментные пятна, веснушки, герпес, а также на укусы насекомых.

### Рекомендации:

 Намочите спонжик (ватный шарик или ватную палочку) в эфирном масле или заранее приготовленном растворе и приложите к проблемному месту.

 Процедуры проводите курсом (до улучшения состояния или решения проблем).

## АППЛИКАЦИИ

Угревая сыпь, воспаления, гнойнички	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чайное дерево в разведении 1:1</li> <li>• Эвкалипт в разведении 1:1</li> </ul>
Веснушки, пигментные пятна, бородавки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон без разведения</li> <li>• Эвкалипт без разведения</li> </ul>
Укусы насекомых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чайное дерево в разведении 1:1</li> <li>• Пачули в разведении 1:1</li> <li>• Эвкалипт в разведении 1:1</li> </ul>
Герпес в стадии высыпаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон без разведения</li> <li>• Чайное дерево без разведения</li> </ul>
Герпес в стадии разрешения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лаванда в разведении 1:1</li> </ul>





## О «сильных мира сего»

Мужская кожа имеет ряд принципиальных отличий от женской. Она в два раза толще и гораздо плотней, содержит большое количество сальных желез и чаще бывает жирной, более активно синтезирует коллагеновые и эластиновые волокна.

Именно поэтому кожа у мужчин лучше удерживает влагу и долгое время остается эластичной и упругой, а признаки старения у мужчин проявляются гораздо позже, чем у нас с Вами. Грубое изменение овала лица, глубокие борозды-морщины, отеки и «мешки» под глазами появляются у мужчин только после 40 лет. Именно поэтому наши «сильные половинки» не испытывают потребности в уходе за кожей лица для достижения тех целей, которые преследуем мы (омоложение, поддержание эластичности...).

Но все же мужчины вынуждены ежедневно уделять своей коже хотя бы 10–15 минут. Ведь их кожа имеет:

- большое количество волосяных фолликулов (соответственно требует постоянного бритья);
- более кислый pH (который делает ее более уязвимой к бактериальным агентам).

Ежедневное соприкосновение с лезвием бритвы ведет к микротравматизации и раздражению кожи, ее отечности. Возрастает вероятность внедрения бактериальных агентов и развития воспалительных и гнойничковых процессов. Кроме того, каждый волос связан с нервным рецептором, раздражение которого в процессе бритья ведет к возникновению неприятного ощущения стянутости, жжения и к неравномерной окраске кожи (цвет лица становится красно-фиолетовым).

## Берем инициативу в свои руки

Мужчины так не похожи на нас. Они часто руководствуются правилом «максимум эффекта – за минимум времени». Учитывая это (а также анатомические особенности кожи), не «напрягайте» своих мужчин (мужей, сыновей) сложными схемами. Лучше посвятите их в маленькие женские хитрости. Научите их правильному очищению кожи (умыванию), опрыскиванию аромаспреями, ароматониками и пользованию ароматическим льдом после бритья.

Экспериментируйте с эфирными маслами! Найдите для своих близких экс-



ключивную композицию масел и методов, пусть ваши мужчины будут такими же красивыми, как и Вы!

## Проблемы «особо нежных зон»

Борьба со старением для женщины обычно начинается с кожи вокруг глаз. Именно здесь (уже после 25 лет) дебютируют его первые признаки: появляются припухлости и мелкие морщинки, кожа теряет свежесть. А связано это с особенностями столь нежной области.

Именно здесь:

- эпидермис самый тонкий (всего 0,5 мм);
- мягкая «прокладка» подкожной жировой клетчатки рыхлая (склонная к отекам);
- почти нет сальных желез (а значит, клетки плохо удерживают липиды и влагу);
- коллагеновые волокна – «арматура» кожи, располагаются в виде сетки (поэтому кожа век легко растяжима);
- практически отсутствует мускулатура, поддерживающая упругость эпидермиса.

Уязвимая от природы, кожа вокруг глаз:

- чрезвычайно динамична: мы мигаем, щуримся, наши глаза «улыбаются» и «удивляются»;
- подвергается вредному воздействию климатических и экологических факторов.

И вот, подходя утром к зеркалу, мы обнаруживаем первые признаки надвигающегося старения – «гусиные лапки», припухлость век, темные круги под глазами. Согласитесь, это неприятный сюрприз...

Чтобы защитить эту область, предупредить или решить уже имеющиеся проблемы, мы разработали для вас программу специального ухода за нежной кожей век. Рекомендуем начинать ее с 20–25 лет.

## «Гусиные лапки» уходят в прошлое

### Базовый уход

#### Бальзам «драгоценная роса»

Основное средство, на котором строится эффективный и несложный уход за




нежной кожей век – это бальзам для век «Драгоценная роса». Тщательно подобранная комбинация деликатных, уникальных по своему составу и свойствам масел (абрикосового, жожоба голден; масла зародышей пшеницы; эфирного масла герани), позволяет оптимально ухаживать за чувствительной кожей вокруг глаз.


Входящие в состав бальзама высококачественные натуральные масла:


- образуют защитную пленку, предохраняют кожу от негативных внешних воздействий; обладают антиоксидантным действием;
- легко впитываются и, тем самым, способствуют проникновению активных составляющих (полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, микроэлементов), которые питают и смягчают кожу век;
- активизируют микроциркуляторные и обменные процессы в клетках; стимулируют обновление клеток кожи, синтез коллагеновых волокон.

Регулярное использование бальзама «Драгоценная роса» сотрет мелкую сеточку «морщин обезвоженности» и предупредит ее повторное появление.

Рекомендации:

 Нанесите бальзам на предварительно очищенную кожу вокруг глаз.

 Легкими вибрирующими движениями кончиков пальцев произведите массаж в направлении от наружного края века к носу. Это позволит бережно, без растягивания кожных покровов, стимулировать микроциркуляцию, усилить обменные процессы и улучшить проникновение активных масел в кожу.

 Не наносите бальзам по краю век (масла могут попасть в глаза!).


 Пользуйтесь бальзамом ежедневно по вечерам.

### Ароматический лёд

---


Это прекрасная процедура для утреннего увлажнения и питания кожи. Интересна она и в плане «скорой помощи» при такой проблеме, как припухлость под глазами; обладает высоким тонизирующим и закаливающим эффектами.


Рекомендации:

 Для приготовления ароматического льда возьмите 1 чайную ложку меда, одно или несколько эфирных масел (суммарное количество капель – не более 15–16 на 30 мл основы) и растворите в травяном чае.

 Заморозьте в виде кубиков.



 Используйте для ежедневной утренней ароматической обработки кожи вокруг глаз.

 При припухлости под глазами заварите листовой зеленый чай и выпейте большую кружку за 15–20 минут до завтрака, он поможет быстрее вывести лишнюю жидкость.

### **Дополнительный уход**


---


#### **Ароматические йогуртовые маски**


---

Такими масками, для активных и творческих личностей, рекомендуем дополнять уход за кожей век. Они – прекрасное средство для глубокого увлажнения, питания и снятия небольших отеков.

Рекомендации:

 Смешайте 10 г нежирного, несладкого йогурта с 4–5 каплями любого эфирного масла.

 Нанесите маску на кожу около глаз на 15 минут, после чего смойте прохладной водой.

 Процедуру проводите утром, повторяйте 1–2 раза в неделю.

## **ГЛАВА 4. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ШИКАРНЫХ ВОЛОС**



### **Когда «глупые» волосы покидают умнейшую голову**

---

Милые дамы, часто мы воспринимаем нашу густую шевелюру, как что-то вечное и незыблемое. Рассуждаем с уверенностью профессионалов о потере волос, как о сугубо мужской проблеме.




Это величайшее заблуждение! Судьба у наших с Вами волос порой не менее трагична, чем у представителей сильного пола. Причинами этого могут быть:


- вирусные инфекции и стрессы, которые никакими усилиями нельзя вычеркнуть из нашей жизни;
- гормональные перестройки, являющиеся спутницами всей жизни женщины и сопровождающие роды, менопаузу, прием противозачаточных средств.
- вечное стремление женщины к само совершенствованию (которому, как известно, нет предела).


Часто мы вытворяем невообразимые эксперименты в области парикмахерского искусства. Стараемся изменить внешний вид наших волос, не задумываясь об их здоровье. Прямые, гладкие и блестящие волосы в одночасье превращаются у нас в зазорные кудряшки или благородно ниспадающие локоны. Короткие волосы стремительно приобретают длину. А цвет волос? Словно у хамелеона... Он меняется даже чаще, чем наше настроение!


И вот уже волосы выглядят не такими привлекательными. Становятся тусклыми, теряют тонус и эластичность. Возникают трудности с моделированием прически.


## Это интересно:


 Здоровый волос эластичен, легко растягивается на 1/5 его длины и также легко возвращается к исходному состоянию.

 По прочности волос сравним с алюминием и способен выдержать нагрузку в 100–200 г.

 Каждые 3 дня волосы на голове вырастают на 1 мм.

 Ежедневно выпадает от 50 до 100 волос (в норме эти потери восполняются).

 Средняя продолжительность жизни волоса – около 2–3 лет.

 Волосы накапливают токсины (исторический факт: по срезу волоса удалось доказать, что Наполеон Бонапарт был отравлен мышьяком).

Хотите оценить состояние своих волос? Проведите следующий тест: возьмите прядь приблизительно из 15 волос и сильнее потяните в области корня. Если в руке остается более 3 волосков, то Вашим волосам требуется экстренная помощь. Может возникнуть даже облысение «по женскому типу».



С частичным облысением сталкивается около половины представительниц прекрасного пола. Интересно, что женское облысение имеет иной, нежели у мужчин, характер. Как правило, это:

- прогрессирующее поредение и истончение волос по всей голове;
- интенсивное выпадение волос по линии пробора с формированием так называемых залысин.

Не отчаивайтесь и не опускайте руки, а с нежностью ухаживайте за своими волосами! А мы поможем Вам в этом. Ведь у нас есть для вас интересное предложение, как поправить ситуацию...

## **Ароматическая баллада о чудо-волосах**

### **Базовый уход**

#### *Ежедневное мытье головы с эфирными маслами*

Долго бытовавшее мнение о вреде частого мытья головы при научном подходе превратилось в миф.

Ежедневное мытье головы позволяет:

- Своевременно удалять химические токсины и излишки кожного сала с волосистой части головы, контролировать перхоть (себорею), соответственно ликвидировать причины деструкции волосяных луковиц, ведущие к облысению.
- Предупреждать часто возникающее при жирной себорее присоединение вторичной инфекции.
- Повышать эффективность ароматической терапии при проблемах волос.

Помните, что шампунь и кондиционер в одном флаконе лучше не применять!

Шампуни имеют щелочную реакцию, а кондиционеры – слабокислую. Кондиционеры призваны нейтрализовать действие шампуней. Они как бы причесывают «разлохматившиеся» от механических воздействий и моющих средств волосяные чешуйки. В итоге волосы по-прежнему преломляют солнечные лучи, выглядят гладкими и блестящими.

- Тщательно ополаскивайте волосы водой комфортной температуры.
- Вытирайте волосы аккуратно, мягким полотенцем. Не выкручивайте как «свежевыстиранное» белье – это травмирует их!





- Сушите волосы естественным путем (без применения фена). Иначе они теряют блеск и становятся ломкими.
- Пользуйтесь расческами, изготовленными из натуральных материалов (например, из дерева). Они не будут травмировать волосы и кожу головы. Не расчесывайте длинные волосы до высыхания.

#### Рекомендации:




*Мойте волосы мягкой водой (кипяченой или обычной водопроводной, смягченной питьевой содой), соблюдая ее температурный режим (около 40°C). Это позволит максимально эффективно растворить кожное сало и удалить иные загрязнения.*


### БОГАЩЕНИЕ ШАМПУНЕЙ (бальзамов, кондиционеров)


Жирные волосы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Эвкалипт 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Чайное дерево 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Лимон 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Бергамот 1–5 капель на 15 мл</li></ul>
Сухие волосы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Лаванда 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Настой ромашки + лаванда 10 капель на 30 мл</li><li>• Лаванда 4 капли + лимон 4 капли + эвкалипт 8 капель на 30 мл</li></ul>
Тонкие и ломкие волосы (восстановление после химической завивки, окраски, солнечных ванн)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Лаванда 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Апельсин 3 капли на 15 мл</li><li>• Иланг-иланг 3 капли на 15 мл</li><li>• Бергамот 1–3 капли на 15 мл</li></ul>
Потеря волос	<ul style="list-style-type: none"><li>• Эвкалипт 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Лаванда 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Апельсин 5 капель на 15 мл</li><li>• Иланг-иланг 5 капель на 15 мл</li><li>• Бергамот 3–8 капель на 15 мл</li></ul>
Сухая себорея (перхоть)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лаванда 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Чайное дерево 10–15 капель на 30 мл</li></ul>
Жирная себорея (перхоть)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 4–6 капель + лаванда 4–6 капель + чайное дерево 2–4 капли на 30 мл.</li><li>• Настой коры дуба и зверобоя + эвкалипт 10 капель на 30 мл.</li><li>• Эвкалипт 10–16 капель на 30 мл</li><li>• Бергамот 5–6 капель на 15 мл</li></ul>







 Для ухода за волосами используйте обогащенные эфирными маслами шампуни, бальзамы, ополаскиватели и кондиционеры.

 Сначала нанесите немного шампуня на руку (золотое правило: не переморщить!), добавьте в него 2 капли эфирного масла, вспеньте и, только после этого, нанесите на голову.

 Интенсивно помассируйте кожу головы. Массаж улучшает кровообращение и обменные процессы в луковицах волос, стимулирует рост волос.

 Оставьте шампунь на голове минут на пять. За это время эфирные масла проникают в мягкие волокна волоса и остаются в них, питая и увлажняя. Волосы становятся эластичными, мягкими и шелковистыми.

 Обязательно пользуйтесь кондиционером, но не наносите его непосредственно на корни, так как они будут быстрее становиться жирными.

Существует несколько способов обогащения средств для ухода за волосами.

Обогащение шампуней, бальзамов, кондиционеров можете производить как непосредственно перед мытьем го-

ловы, так и впрок. Используйте, на свое усмотрение, одно, два или три эфирных масла. Храните обогащенный шампунь не более 1–2 недель. И обязательно перед каждым употреблением его встряхивайте!


### *Бальзам для волос «Шелковая нить»*


---


Применяйте этот бальзам 3 раза в неделю перед мытьем волос.

Состав: масляная вытяжка горького перца; масла: миндальное, персиковое, крапивы двудомной, шишек хмеля, эфирное масло шалфея мускатного.

#### *Рекомендации:*

 Вскройте капсулу и нанесите бальзам на кожу головы.

 В течение 5 минут активно массируйте ее. Для усиления эффекта оберните голову полиэтиленовой пленкой, а сверху – махровым полотенцем.

 Через 30 мин вымойте голову нейтральным средством и ополосните обогащенным эфирными маслами кондиционером.



## БАЛЬЗАМ «ШЕЛКОВАЯ НИТЬ»

Уход за волосами	<ul style="list-style-type: none"><li>• улучшает микроциркуляцию и обменные процессы в волосяных луковицах</li><li>• питает жирными полиненасыщенными кислотами, витаминами, микроэлементами, дубильными веществами и флавоноидами</li><li>• препятствует накоплению в волосах химических элементов</li><li>• улучшает рост волос, придает им силу</li></ul>
Тонкие и ломкие волосы (восстановление волос после химической завивки, окраски, солнечных ванн)	<ul style="list-style-type: none"><li>• улучшает микроциркуляцию и обменные процессы в волосяных луковицах</li><li>• питает жирными полиненасыщенными кислотами, витаминами, микроэлементами, дубильными веществами и флавоноидами</li><li>• придает волосам силу, блеск и упругость</li></ul>
Выпадение волос	<ul style="list-style-type: none"><li>• улучшает микроциркуляцию и обменные процессы в волосяных луковицах</li><li>• питает жирными полиненасыщенными кислотами, витаминами, микроэлементами, дубильными веществами и флавоноидами</li><li>• регулирует секрецию кожного сала</li><li>• препятствует накоплению в волосах токсических химических элементов</li><li>• улучшает рост волос</li></ul>
Перхоть	<ul style="list-style-type: none"><li>• регулирует секрецию кожного сала</li><li>• оказывает антибактериальное и противогрибковое действие</li><li>• прекращает зуд кожи головы</li><li>• устраняет перхоть</li></ul>


### Дополнительный уход

#### Ароматический массаж кожи головы


Чтобы улучшить состояние слабых, тонких, сухих, ломких и выпадающих волос (например, для восстановления после химической завивки, окраски, солнечных ванн), лучше добавлять эфирные масла в средства для массажа или эликсир для волос.

Ароматический массаж кожи головы улучшает приток крови к корням волос, лимфоток, обменные процессы и улучшает клеточное дыхание. Активно питает кожу головы. Эта приятная процедура сделает Ваши волосы более сильными и здоровыми, ускорит их рост, а Вас – взбодрит.


Рекомендации:

 *Приготовление ароматических композиций для массажа производите непосредственно перед применением!*



 Для этого выбранное эфирное масло добавьте в масло-основу (любое растительное масло).

 Смывайте через 2 часа мягким шампунем.

 Втирайте полученную смесь в кожу волосистой части головы. Чтобы усилить действие, оберните голову горячим полотенцем.

 Проводите ароматический массаж 1–2 раза в неделю.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ АРОМАМАССажНЫХ МАСЕЛ


Жирные волосы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Эвкалипт 3–5 капель на 10 мл</li><li>• Чайное дерево 3–5 капель на 10 мл</li><li>• Лимон 3–5 капель на 10 мл</li><li>• Бергамот 5–8 капель на 10 мл</li></ul>
Сухие волосы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули 3–5 капель на 10 мл основы</li><li>• Лаванда 3–5 капель на 10 мл</li><li>• Настой ромашки + лаванда 3 капли на 10 мл</li></ul>
Потеря волос	<ul style="list-style-type: none"><li>• Эвкалипт 6–10 капель на 10 мл основы</li><li>• Лаванда 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Бергамот 5–8 капель на 10 мл</li><li>• Апельсин 5–8 капель на 10 мл</li><li>• Иланг-иланг 5–6 капель на 15 мл</li></ul>
Тонкие и ломкие волосы (для восстановления волос после химической завивки, окраски)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули 6 капель на 10 мл основы</li><li>• Лаванда 10–15 капель на 30 мл</li><li>• Бергамот 5–8 капель на 10 мл</li><li>• Апельсин 5–8 капель на 10 мл</li><li>• Иланг-иланг 5–6 капель на 15 мл</li></ul>
Сухая себорея (перхоть)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Настой из травы ромашки и сушеницы + лаванда 6 капель + лимон 4 капли на 10 мл основы</li><li>• Пачули 10 капель на 10 мл основы.</li><li>• Лаванда 3–5 капель на 10 мл</li><li>• Эвкалипт 10 капель на 10 мл основы</li></ul>
Жирная себорея (перхоть)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 4 капли + лаванда 4 капли + чайное дерево 2 капли на 10 мл основы</li><li>• Настой коры дуба и зверобоя + эвкалипт 4 капли на 10 мл основы</li><li>• Эвкалипт 6–12 капель на 10 мл основы</li><li>• Бергамот 7 капель на 10 мл</li></ul>





### Ароматический эликсир

Эликсир является альтернативой ароматическому массажу.

Рекомендации:

 Выберите 2 или 3 эфирных масла, которые будете чередовать или смешивать.


 Приготовьте аромаэликсир путем микса: 100 мл спиртовой настойки сока алоэ (продается в аптеках) и, например, 10 капель чайного дерева и 5 капель эвкалипта. Затем взболтайте и настаивайте неделю в темноте (ежедневно встряхивая!)

 Втирайте 20 капель этого раствора после каждого мытья головы (бутылочку предварительно встряхивайте!).

### Ароматические расчесывания

Если Вы хотите придать своим волосам стойкий аромат, облегчить моделирование прически, советуем обратить внимание на такую замечательную процедуру, как ароматические расчесывания.

Рекомендации:

 Нанесите на расческу 2–3 капли любого эфирного масла и производите расчесывание (до 7 раз в день).

*Не жалейте времени и сил!*

*Будьте внимательны к своим волосам! Ухаживайте за ними правильно! Своевременно лечите себорею, и волосы обязательно ответят Вам благодарностью.*

*Но если, несмотря на все принятые усилия, Вы продолжите терять волосы – это проявление «крупного беспорядка в организме» (визуально обнаружится у себя поредение Вашей прекрасной, густой шевелюры можно при потере более 15 % волос).*

*В таком случае:*

- немедленно сделайте анализ крови на сахар (выпадение волос может быть признаком сахарного диабета, когда нарушается микроциркуляция в мелких капиллярах, питающих волосяные луковицы);
- проконсультируйтесь с врачом (возможно, Вы совместите посещение ароматерапевта с лечением у квалифицированного терапевта, врача-иглоорефлексотерапевта, трихолога или физиотерапевта).





## Мужчины лысеют от гормонов

Взгляд на проблему мужского облысения с научной точки зрения выявил, что у некоторых мужчин гормон тестостерон при взаимодействии с определенными ферментами образует дигидротестостерон. Это очень агрессивное для волосяных луковиц вещество вызывает их повреждение и, как следствие, очаговую алопецию (облысение) – либо в виде «шапочки кардинала» – на макушке, либо в виде «подковы».

К сожалению, до сих пор не создано универсального эффективного средства от такого рода облысения. Лечение длительное и должно проводиться только под контролем опытного специалиста-трихолога!

В такой ситуации мы можем дать лишь общие рекомендации:

 *Мыть голову по описанной выше базовой программе ухода за волосами, массируя при этом голову.*

 *Рационально питаться для обеспечения организма витаминами и микроэлементами:*

- *витамины группы В (стимулируют рост волос);*

- *цинк (улучшает рост волос, делает их более сильными, поддерживает в здоровом состоянии);*
- *сера (помогает началу роста волос);*
- *селен (участвует в образовании волос);*
- *кальций (неотъемлемый элемент волос);*
- *фтор (участвует в нормальном функционировании волос);*
- *магний (составная часть волос);*
- *кремний (играет большую роль в упругости волос);*
- *марганец (при его дефиците волосы истончаются и становятся ломкими).*

 *Применять курсами комплексные витаминные препараты.*

Программу дополнительного ухода при гормональном облысении применяйте после согласования с врачом-трихологом!



## ГЛАВА 5. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СТРОЙНЫХ НОГ



### Размышления о ногах...

Изящные ножки, легкая походка, «шелковые» пяточки притягивают взгляды не меньше, чем красивое лицо, и без промаха разбивают сердца даже самых суровых и твердых мужчин. Но – увы и ах! – Мы редко холим и лелеем наши ноги.

Мы стараемся быть максимально элегантными при минимальном уходе и на целый день заковываем их в узкие, на

высоком каблуке туфли. Ежедневная гонка на высоких каблучках за успехом значительно ухудшает кровообращение и лимфоотток. И вот к вечеру наши ноги уже гудят и отекают.

Итог такого бездумного отношения к ногам – дискомфорт при ходьбе, нестерпимая боль в пятках при каждом шаге. Теперь мы сродни сказочной Русалочки, с той лишь разницей, что она страдала из-за любви. А мы?

Давайте остановимся на секундочку и подумаем. Ведь чтобы ноги реже напоминали о себе, нужно чаще о них думать. За окном зима, а это величайшее испытание для ног: 12-часовой плен в теплых носках и обуви. И все проблемы расцветают пышным цветом.

Возьмите же скорее «ноги в руки» и начните ухаживать за своими ногами! Тем более, что это легко, быстро и необременительно.

### Вся правда о ногах

Природа распорядилась так, что ноги нуждаются в гораздо большем внимании и уходе, чем иные части нашего тела. Причины этого кроются в анатомии и физиологии человека и формулируются следующим образом:






- ноги – великие труженики, испытывающие самую большую нагрузку: несут на себе вес нашего тела (часто избыточный) и проходят около 6000–8000 шагов в самый обычный, ничем не примечательный день;
- в сосудистых магистралях ног – самое высокое кровяное давление, а кровь и лимфа почти чудесным образом преодолевают силу гравитации, устремляясь по сосудам вверх.


А задумывались ли Вы когда-нибудь, что выражение «ахиллесова пята», символизирующее слабое, уязвимое место – совсем не случайно?

- из-за полного отсутствия сальных желез на пятках кожа здесь сухая, легко теряет влагу и становится обезвоженной, а следовательно, крайне чувствительна к бактериям, грибкам;
- во время ходьбы при ударе пятки об обувь происходит постоянная микротравматизация, что ведет к образованию трещин, мозолей и натоптышей;
- большое количество потовых желез на пятках часто оборачивается трудноустраняемой проблемой – неприятным запахом.

Для того, чтобы ноги были красивыми и здоровыми, мы предлагаем Вам программу ухода за кожей ног с использованием наших аромапрепаратов.


### *Это интересно:*

 Согласно йоге, стопы – настоящая карта, на которой находятся точки и зоны, являющиеся проекцией всех органов и систем человеческого организма. Воздействие на них имеет лечебное и профилактическое действие.

 Эти точки и способы воздействия на них изучает су-джок терапия.

## **Уход за ногами**

### *Общие рекомендации*

 Мойте ноги регулярно, используя прохладную воду с мылом.

 Старайтесь ходить по дому босиком, пусть дома Вашим ногам будет комфортно.

### **Базовый уход**

#### *Душистая аромаплитка «Бархатный сезон»*

Это базовое средство для поддержания здоровья и молодости ног.







## «БАРХАТНЫЙ СЕЗОН»

Уход за ногами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «бархатный» пилинг</li> <li>• повышение эластичности сосудов</li> <li>• улучшение кровообращения и лимфодренажа</li> <li>• питание, увлажнение и смягчение кожи ног</li> <li>• придание ощущения свежести, легкости и комфорта</li> <li>• профилактика воспалений и грибковых заболеваний стоп и ногтей</li> </ul>
Сухие мозоли, микротрещины, повышенная потливость, воспалительные и грибковые заболевания стоп (в комплексной терапии)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уменьшение роговых наслоений, сухих мозолей</li> <li>• устранение трещин и ссадин</li> <li>• устранение повышенной потливости ног и неприятного запаха</li> <li>• устранение усталости ног</li> <li>• снятие воспалительных процессов</li> </ul>

Состав: масло какао, пемза, эфирное масло чайного дерева, эфирное масло можжевельника, эфирное масло мяты.

### Рекомендации:

 Во время принятия душа или ванны возьмите аромапалочку в ладони и круговыми массажными движениями наносите на теплую влажную кожу ног – от пальцев, вдоль ступни по направлению вверх. Это устраняет застой крови, лимфы, усиливает действие масляного компресса.

 Массаж стоп осуществляйте интенсивно, голеней и коленей – более бережно.


 Ополосните ноги водой и просушите кожу ног полотенцем.

 Процедуру повторяйте 2–3 раза в неделю.

### Ванночки с эфирными маслами

Такими ванночками необходимо ежедневно баловать свои ноги для улучшения тканевого кровообращения, обменных процессов, питания и увлажнения уязвимой кожи ног. Эта процедура будет весьма полезна при повышенной потливости стоп, устранил неприятный запах, укрепит стенки сосудов, а также повысит противогрибковую защиту кожи. К выбору эфирного масла подходите «с головой», пользуйтесь нашими рекомендациями. Творческие натуры могут экспериментировать, составляя свои любимые масляные композиции!


### Рекомендации:

 Налейте в таз воду комфортной температуры (летом используйте более прохладную воду, зимой теплую).


 При желании можете использовать предлагаемые магазинами быто-





вой техники ванночки для ног: вибро- и гидромассажные, с инфракрасным излучением и с подогревом.

 Смешайте нужное эфирное масло с эмульгатором (с 10 г морской или пищевой соли).

 Добавьте полученную смесь в воду, тщательно перемешайте.

 На 10–15 мин опустите ноги в полученный раствор.

 После процедуры просушите ноги полотенцем, уделив особое внимание межпальцевым пространствам.

 Нанесите обогащенный эфирными маслами крем для ног.


 Процедуру проводите ежедневно.


Для людей с варикозным расширением вен, сахарным диабетом температура воды для ножных ванн не должна превышать 35 °С.


### Ароматический лед

В качестве альтернативы ножным ваннам мы можем предложить действенный метод – обтирание ног кубиками ароматического льда. Это безупречное средство скорой помощи при уставших и отекающих ногах, прекрасно предохраняет от простуды и закаляет ноги.

Рекомендации:

 Приготовьте ароматический лед путем смешивания любого эфирного масла с 1 чайной ложкой меда и отварами (ромашки, тысячелистника, шалфея) или зеленым чаем.

 Полученный раствор тщательно размешайте, разлейте в формочки для льда и заморозьте.


 Используйте по мере необходимости.


### Дополнительный уход


#### Контрастные ванночки

Эти ванночки незаменимы при повышенной потливости ног.

Рекомендации:

 Для этой процедуры Вам понадобятся два тазика: один с горячей (40 °С), другой – с холодной водой.

 Попеременно погружайте ступни на 3 минуты в холодную и горячую воду.

 Проводите процедуру 1–2 раза в день, но помните, что она обладает тонизирующим эффектом, поэтому не увлекайтесь ею перед сном!




## ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ


Сухость, шелушение кожи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лаванда 3 капли</li><li>• Пачули 1–3 капли</li><li>• Иланг-иланг 5–10 капель</li></ul>
Усталость ног, боль в стопах	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лаванда 3–5 капель</li><li>• «Антистресс» 1 шт.</li></ul>
Варикозное расширение вен (капиллярная сетка на тыльной поверхности стопы и в области голеностопного сустава) (в комплексной терапии)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 10 капель</li></ul>
Сухие мозоли	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 10 капель</li></ul>
Повышенная потливость стоп	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 3–5 капель</li><li>• Лаванда 3–5 капель</li></ul>
Грибковые поражения кожи и ногтей (в комплексной терапии)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Чайное дерево 10–15 капель</li><li>• Сок алоэ + чайное дерево 10–15 капель</li></ul>

### *Ароматический массаж с эфирными маслами*

Процедура активно питает, увлажняет и тонизирует кожу. Улучшает кровообращение, лимфоотток, обменные процессы и клеточное дыхание. Может применяться как ухаживающая процедура и как средство борьбы с различными косметическими проблемами (растяжками, целлюлитом, сухостью кожи).

### Рекомендации:

 Для общеукрепляющего действия на организм применяйте ароматический массаж курсом в 10–15 процедур.

 Для решения косметических проблем применяйте длительно, регулярно, 3–7 раз в неделю.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ АРОМАТических МАСЕЛ


Растяжки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лаванда 7–8 капель на 10 г основы</li><li>• Эвкалипт 7–8 капель на 10 г основы</li><li>• Пачули 8 капель на 15 г основы</li><li>• Чайное дерево 10 капель на 15 г основы</li></ul>
Целлюлит	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 5–10 капель на 5 г. основы (крем или растительное масло)</li><li>• Бергамот 7–9 капель на 10 мл</li><li>• Апельсин 7–9 капель на 10 мл</li></ul>
Сухость кожи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Эвкалипт 2 капли + чайное дерево 1 капля на 10 г основы</li><li>• Чайное дерево 5 капель + лимон 3 капли на 10 г основы</li><li>• Иланг-иланг 3–5 капель на 10 г основы</li></ul>

### *Аппликации эфирными маслами*

При наличии сложных косметических проблем важен комплексный подход, то есть использование не одного, а нескольких методов, направленных на



решение данной проблемы. Например, для повышения эффективности терапии видимой капиллярной сетки, шрамов и стрий дополняйте ее аппликациями эфирных масел. Капиллярная сетка является ранним признаком варикозного расширения вен нижних конечностей.

 *Дополнительно займитесь легкой разгрузочной гимнастикой для ног, принимайте курсами витаминные комплексы, содержащие рутин и витамин PP.*

### *Массажная плитка «Сладкие грезы»*

.....


АППЛИКАЦИИ	
Шрамы, стрии	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули в разведении 1:1</li><li>• Лаванда в разведении 1:1</li><li>• Чайное дерево без разведения, локально</li></ul>
Варикозное расширение вен	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 5–6 капель на 1 стакан воды</li><li>• Лаванда 7–8 капель на 1 стакан воды или на 10 г крема-основы</li></ul>
Огрубление кожи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон в разведении 1:1</li></ul>


Состав: масло какао, масло ши, масло жожоба, воск пчелиный, масло макадамии, эфирные масла иланг-иланга и апельсина.

Эта плитка – еще одно эффективное средство ухода за ногами:

- бережно очищает кожу, сорбирует избыток кожного жира
- повышает эластичность сосудов
- улучшает кровообращение и лимфодренаж
- питает, увлажняет и смягчает кожу ног
- стимулирует обновление клеток, омолаживает кожу
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- эффективно борется с микротрещинами

#### Рекомендации:

 *В борьбе с капиллярной сеткой на бедрах, голених и тыльной поверхности стоп в качестве основы возьмите крем, содержащий экстракт конского каштана. Это усилит общеукрепляющее действие на сосуды.*

 *Процедуры проводите длительно (в зависимости от выраженности процесса) и регулярно, 2–3 раза в день.*



- оказывает антицеллюлитное действие
- ароматизирует кожу

Уход по предложенной программе подарит Вам ощущение легкости и комфорта, сделает Вашу кожу бархатной и шелковистой. А ощущение ухоженной кожи повысит настроение даже самым искусственным особам!

Программа ухода за ногами универсальна. А потому, милые женщины, научите мужчин, свои «вторые половинки», заботиться о ногах. Мужчины обязательно оценят это!

## ГЛАВА 6. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РУК



### «Предъявите визитную карточку!»

Наши руки чувствительны к воздействиям окружающей среды. Зимой холодный воздух, ветер и солнце сушат кожу. Она начинает страдать от нехватки влаги и шелушиться. Часто возникает зуд, жжение и чувство стянутости. Эти проблемы знакомы многим и имя им – зимнее раздражение кожи.




А тысяча домашних дел? Это же настоящее испытание для наших рук! Постоянный контакт с агрессивными химическими средствами для стирки, уборки и мытья посуды, частый контакт с водопроводной водой способны все-речь навредить нежной коже и ногтям. При этом мы часто ленимся защитить руки перчатками. А если и надеваем, то только резиновые, и тальк (которым они пересыпаны внутри) также пересушивает кожу.


Посмотрите на свои руки. Вспомните, что они информируют окружающих не только о Вашем возрасте, но и о социальном статусе. Если у Вас ухоженные руки – есть повод гордиться этим, если нет – есть стимул поработать с ними...


И еще помните, что самым достойным обрамлением для ухоженных рук являются совсем не дорогие кольца, а красивые ногти! Но не ограничивайтесь только наращиванием ногтей и применением лака. Эти манипуляции сильно высушивают и портят ногтевые пластины и, при отсутствии ухода за ногтями, дарят лишь краткосрочную иллюзию красоты.


Подарите своим рукам и ногтям настоящую заботу, здоровье, естественный блеск и очарование!


## *Это интересно:*


 *Между слоями кератина располагаются тонкие прослойки жира и воды, придают ногтевой пластинке эластичность и блеск.*

 *Полное обновление ногтевой пластинки происходит примерно за 90–115 дней.*

 *Ногти растут быстрее у мужчин, чем у женщин.*

 *У правой ноги ногти быстрее растут на правой руке, а у левой на левой.*

 *Нормальный темп роста здорового ногтя составляет примерно 4 мм в месяц.*

 *У людей, увлекающихся диетами, ногти растут медленнее из-за нехватки белка и других питательных веществ.*

## **Бархатные ручки и ноготок к ноготку**


### *Общие рекомендации*


Для начала мы дадим Вам общие, но важные рекомендации по уходу за ко-






жей рук и ногтями. Их соблюдение позволит в несколько раз снизить негативное влияние водопроводной воды и различных моющих средств на Ваши руки.

 *Всегда при выполнении работ по дому пользуйтесь водонепроницаемыми перчатками на хлопчатобумажной основе либо надевайте 2 пары перчаток: хлопчатобумажные, а сверху – резиновые.*

 *Не допускайте, чтобы ногти постоянно находились под слоем лака. Хотя бы на 2 дня (через каждые 5 дней) давайте отдохнуть своим ногтям.*

 *Руки мойте водой комнатной температуры (от холодной воды кожа на руках шелушится и грубеет, горячая вода сильно обезжиривает кожу, делая ее шероховатой).*

 *Принимайте:*

- продукты, содержащие желатин, лецитин (желе, заливные);
- кальций и витамины.

## **Базовый уход**

---

### **Бальзам «миндальный мотив»**

---

Уход за руками и ногтями начинайте с этого бальзама.

Состав: миндальное, персиковое масла; масло зародышей пшеницы; эфирные масла лимона и герани.


Воздействие на кожу рук:

- снабжает кожу витаминами и полиненасыщенными жирными кислотами;
- улучшает периферийное кровообращение, обменные процессы;
- нейтрализует негативное действие агрессивных свободных радикалов;
- укрепляет стенки кровеносных сосудов;
- идеально устраняет сухость кожи;
- смягчает огрубевшие участки кожи;
- заживляет микротрещины;
- осветляет пигментные пятна.

Воздействие на ногти:

- великолепно активизирует кровообращение ногтевого ложа;
- предохраняет ногти от ломкости и расслаивания;
- придает ногтям живой глянцевый блеск;
- эффективно отбеливает ногти;
- сглаживает неровности ногтей и небольшие заусенцы;
- устраняет ломкость ногтей.


Рекомендации:

 *Вскройте капсулу и нанесите бальзам на ногти, кутикулы и чистую кожу рук.*

 *Активно массируйте в течение 3–4 минут.*







 Процедуру проводите 2–3 раза в неделю за 1,5 часа до сна.

## Дополнительный уход


### Ванночки для рук

#### Рекомендации:

 Налейте в чашу воду комфортной температуры (37–38 °С).


 Нужное количество эфирного масла смешайте с эмульгатором (морская или пищевая соль в количестве 10 г).

 Добавьте полученную смесь в воду. Тщательно перемешайте!

 В приготовленный раствор опустите руки на 10–20 мин.

 После процедуры просушите кожу полотенцем.

 Нанесите бальзам «миндальный мотив».

 При наличии каких-либо проблем с кожей или ногтями процедура проводится 10–15 дней подряд, повторяется через месяц. Для ухода достаточно одного раза в неделю.

## ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК

Ломкость, расслаивание ногтей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон 5–7 капель</li> <li>• Эвкалипт 5–7 капель</li> <li>• Пачули 7 капель</li> <li>• Лаванда 5 капель</li> <li>• Иланг-иланг 3–5 капель</li> </ul>
Сухость, шелушение кожи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пачули 1–3 капли</li> <li>• «Миндальный мотив» 1 капсула</li> <li>• Лаванда 3 капли</li> <li>• Апельсин 3–5 капель</li> <li>• Иланг-иланг 3–5 капель</li> <li>• Апельсин 3 капли, иланг-иланг 1 капля</li> </ul>
Боль в суставах (в комплексной терапии)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лаванда 3–5 капель</li> </ul>
Потливость рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чайное дерево 1–3 капли</li> <li>• Лимон 3–5 капель</li> <li>• Лаванда 3–5 капель</li> <li>• Бергамот 4–6 капель</li> </ul>
Мозоли	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон 10 капель</li> </ul>
Грибок кожи и ногтей (в комплексной терапии)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чайное дерево 10–15 капель</li> <li>• Сок алоэ + чайное дерево 10–15 капель</li> </ul>



## ГЛАВА 7. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИЗЯЩНОГО ТЕЛА

### Береги платье снову, а тело – смолоду

Ну, а теперь вернемся к уходу за телом. Кожа здесь не такая тонкая, как на



лице, она защищена одеждой от вредных внешних воздействий (ультрафиолетового излучения, пыли, ветра, перепадов температур), поэтому и возрастные изменения в ней происходят позже. Тем не менее, она тоже стареет, страдает от сухости и обезвоженности, теряет тонус и эластичность, поэтому также требует тщательного и грамотного ежедневного ухода. Но мы, как правило, начинаем задумываться об этом лишь тогда, когда кожа становится дряблой и «провисает». Ну, или в лучшем случае – весной, когда собираемся в отпуск и начинаем примерять купальники. А зря! Ведь уход за телом особенный, он оздоравливает и омолаживает не только кожу, но и организм в целом. Кроме того, он самый приятный из всех ухаживающих программ! Возьмите, к примеру, бани, сауны, ванны и душ... Именно о них в народе говорят: «Для души и тела»...

*Послушайте нашего совета – не ждите отметин времени. Для продления молодости и здоровья ухаживайте за собой смолоду. Ведь возникшие изменения очень трудно поправить, а поменять кожу, как новое платье, попросту невозможно!*





## Уход для пользы тела


### Общие рекомендации


Уход за телом включает в себя средства для очищения, увлажнения и питания кожи. По необходимости они могут быть дополнены антицеллюлитным бальзамом (на плечи, бедра, ягодицы, а при отсутствии противопоказаний – и на живот), ароматическим массажем и физическими упражнениями.


Зимой кожа особенно страдает от пересушивания и требует особого ухода. В связи с этим мы, в первую очередь, дадим Вам общие рекомендации:

 *Перед сном проветривайте квартиру (свежий воздух необходим для дыхания не только нам, но и нашей коже).*


 *Увлажняйте сухой воздух квартиры, используя аромалампы (влажный воздух поможет устранить мелкие морщины и серый оттенок лица). А эфирное масло лаванды, подарит Вам спокойный сон.*

 *Начинайте утро с физических упражнений (они стимулируют кровоток в капиллярах, кожа получает больше питания, а значит, дольше остается молодой). Делая зарядку, уделите особое внимание проблемным зонам – животу, бедрам, ягодицам.*

 *Для очищения кожи лучше принимайте душ комфортной температуры.*


 *Чтобы снять усталость и взбодриться, примите прохладный или контрастный душ (начинайте с теплой, а заканчивайте холодной водой).*

### Это интересно:

 *Кожа тела – комбинированная: на груди и спине – жирная, на ягодицах и бедрах – сухая.*

 *Кожа тела стареет незаметно.*

 *Старение кожи тела начинается с 35 лет.*

 *Кожа может становиться сухой в связи с гормональными изменениями; под влиянием приема различных лекарственных препаратов и диет (особенно вредны для кожи резкие перепады в весе тела); в связи с посещениями солярия; под действием жесткой воды городских водопроводов; из-за перепада температур и действия центрального отопления.*



## Базовый уход



На одну водную процедуру достаточно 2 капли любого эфирного масла.

## Обогащение гелей для душа



При принятии душа добавляйте в гель для душа несколько капель эфирного масла. Это защитит Вас от агрессивных моющих средств и жесткой воды, вызывающих сухость кожи и отрицательно влияющих на организм в целом, придаст телу особый аромат.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ	
Жирная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон</li> <li>• Чайное дерево</li> <li>• Бергамот</li> </ul>
Сухая	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пачули</li> <li>• Апельсин</li> <li>• Иланг-иланг</li> </ul>
Нормальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пачули</li> </ul>
Возрастная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лаванда</li> <li>• Лимон</li> <li>• Апельсин</li> <li>• Иланг-иланг</li> </ul>
«Стрессированная»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пачули</li> <li>• Лаванда</li> <li>• Иланг-иланг</li> </ul>

### Рекомендации:



Используйте слабоароматизированные и неокрашенные гели для душа.

## Душистые аромаплитки



Полные целительной силы благородные питательные масла и натуральные ароматы Душистых аромаплиток в сочетании с массажем возвратят коже естественную чистоту и здоровье.

Входящий в состав аромаплиток каолин удалит с поверхности кожи ороговевшие клетки. В итоге активные ингредиенты быстрее достигнут «живой» зоны кожи, не растрачиваясь попусту на отживший эпидермис. Кожа начнет работать сама: повысится ее тонус, ускорится клеточное обновление, нормализуется процесс секреции кожного сала.

## «Горячий шоколад»



Состав: масло какао, масло ши, какао-порошок, молотое ядро сладкого миндаля, каолин, эфирные масла апельсина и пачули.


### Действие на кожу:


- нежно отшелушивает ороговевший слой эпидермиса;
- сорбирует излишки кожного сала;




- омолаживает кожу: стимулирует синтез коллагена и процессы клеточного обновления;
  - обогащает кожу природными минералами (кремнезем, калий, магний), витаминами и микроэлементами;
  - тонизирует, прекрасно увлажняет и смягчает кожу;
  - повышает барьерные свойства кожи;
  - замедляет процесс старения;
  - защищает кожу в зимнее время;
  - повышает эластичность сосудистой стенки;
  - оставляет на коже ароматный шлейф лёгкости и совершенства.
- возвращает коже эластичность и мягкость;
  - снимает раздражение, купирует воспалительные процессы;
  - эффективно защищает кожу в зимнее время;
  - ароматизирует кожу;
  - снимает груз повседневных забот, релаксирует, настраивает на глубокий сон.

#### Рекомендации:

 Во время принятия ванны или душа возьмите *ДУШистую* ароматную плитку в ладони и массажными движениями нанесите ароматное масло на влажное тело.

 Спину и локти массируйте активной, грудь и живот – бережно. Будьте осторожны с родинками: не травмируйте их!

 Через 3–5 минут ополоснитесь слегка теплой водой и просушите кожу полотенцем.

 Процедуру проводите 1–3 раза в неделю.

#### *Ванны с жемчужинами*

Хотите почувствовать себя Клеопатрой или императором Марком Аврелием?

#### *«Фея сновидений»*

Состав: масло какао, масло ши, экстракт ромашки аптечной, молотая скорлупа ореха, каолин, эфирные масла лаванды, бергамота и иланг-иланга.

Действие на кожу:

- нежно очищает кожу, отшелушивает ороговевший слой эпидермиса;
- сорбирует лишний кожный жир;
- предупреждает преждевременное старение кожи;
- питает кожу (кремнезем, калий, магний, цинк, натрий и др.), увлажняет и обогащает витаминами;



ем? Тогда не откажите себе в удовольствии попробовать наши жемчужины для ванн – готовые композиции синергично действующих эфирных масел на основе косточкового масла в растворимых желатиновых капсулах.

Они позволят Вам очистить кожу, восстановить ее гидролипидную мантию, улучшить кровоснабжение, обмен веществ и улучшить цвет кожи.

### «Наедине»

---

Состав: эфирные масла пачули, иланг-иланга, петитгрейна.

Действие на кожу:

- увлажняет, питает;
- обладает лифтинговым эффектом;
- повышает эластичность и подтягивает кожу живота, бюста (что особенно актуально при быстром снижении веса);
- оптимизирует работу сальных желез;
- эффективно устраняет жирный блеск кожи;
- устраняет раздражение, шелушение и воспаление;
- способствует сохранению и закреплению загара;
- предупреждает преждевременное старение;

- препятствует образованию растяжек;
- улучшает внешний вид рубцов;
- снижает аппетит;
- увеличивает выведение жидкости и токсинов из организма;
- вызывает чувство умиротворения, психологического комфорта.

### «Тонус»

---

Состав: эфирные масла лимона, мандарина, розмарина.

Действие на кожу:

- увлажняет, питает;
- стимулирует кровообращение, клеточное дыхание;
- тонизирует кожу;
- нормализует секрецию сальных желез;
- дренирует и сокращает поры;
- препятствует появлению комедонов;
- устраняет жирный блеск;
- смягчает участки ороговения, обветривания;
- отбеливает пигментные пятна;
- предупреждает образование стрий;
- ускоряет заживление трещин;
- улучшает вид рубцов и шрамов;
- регулирует липидный обмен, препятствует накоплению лишнего веса;
- очищает организм от шлаков;
- укрепляет стенки сосудов;





- укрепляет и полирует ногти;
- является превосходным дезодорантом.

### «Антистресс»


---

Состав: эфирное масло лаванды, гериани, нероли.


Действие на кожу:

- универсальное косметическое средство для ухода за любым типом кожи;
- увлажняет, питает;
- стимулирует лимфо- и кровообращение;
- обладает лифтинговым эффектом;
- оптимизирует работу сальных желез;
- эффективно устраняет жирный блеск кожи;
- устраняет шелушение, раздражение;
- устраняет воспалительные реакции, кожные высыпания;
- стимулирует регенеративные процессы;
- способствует заживлению трещин после ожогов и обветривания кожи;
- препятствует образованию грубых рубцов;
- применяется в комплексной терапии растяжек;
- связывает и выводит токсины;
- нормализует липидный обмен, снижает избыточный вес.


Рекомендации:


 Принимайте ванну не ранее, чем через 2,5–3 часа после еды.


 Предварительно примите душ.


 Для обычной гигиенической ванны налейте воду 36–40 °С (в противном случае усиленное потоотделение будет мешать поглощению масла кожей).

 Добавьте 1–2 жемчужины на ванну.

 Оптимальное время процедуры 10–20 мин.

 После ванны, не ополаскиваясь, промокните кожу полотенцем.

 Выпейте стакан зеленого чая, полежите, расслабьтесь.

 При отсутствии противопоказаний пейте в течение суток не менее 1–2 литров жидкости (эфирные масла переводят сложные молекулы шлаков в растворимую форму, и в процесс их выведения активно включаются почки).

 Принимайте ванны 1–3 раза в неделю.

### Массажные аромаплитки

---

Ароматический массаж плитками – это бережный уход за кожей, вмещающий в себе активное воздей-





ствие на кожу и организм в целом натурального «твердого крема», массажа и ароматерапии. Он доставит Вам минуты истинного наслаждения, поможет снять усталость и стресс.

### *«Утренний кофе»*

Состав: Масло какао, масло ши, масло жожоба, воск пчелиный, масло кофе, эфирные масла лимона, грейпфрута и бергамота.

Действие на кожу:

- увлажняет, питает и смягчает;
- делает кожу гладкой и бархатистой;
- замедляет процесс старения кожи: стимулирует процесс обновления клеток;
- непревзойденно защищает кожу от неблагоприятных внешних воздействий;
- сорбирует излишки кожного сала;
- нормализует липосекрецию кожи;
- устраняет повышенную потливость;
- оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие;
- осветляет пигментные пятна;
- стимулирует синтез витамина D;
- помогает пережить недостаток солнечного света во время зимнего сезона;

- повышает устойчивость к стрессам.


### *«Сладкие грезы»*


Состав: масло какао, масло ши, масло жожоба, воск пчелиный, масло макадамии, эфирные масла иланг-иланга и апельсина.

Действие на кожу:

- активно увлажняет и питает;
- замедляет процесс старения кожи: стимулирует клеточное обновление;
- защищает от негативных внешних воздействий (в том числе и климатических);
- сорбирует излишки кожного сала;
- нормализует функцию сальных желез;
- оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие;
- подарит Вашей коже чарующий, магический аромат.

Рекомендации:

 Возьмите аромапалитку в ладони и легкими массажными движениями нанесите необходимое количество ароматного масла на чистую кожу.

 Проводите процедуру по мере необходимости и с учетом собственных желаний, а также перед посещением бассейна.




## Дополнительный уход

### Ароматмассаж


Ароматмассаж – это целебная мощь массажной техники, возведенная в квадрат и даже куб благодаря воздействию природно сбалансированных компонентов масел, пчелиного воска и натуральных ароматов.


#### Рекомендации:


 Для приготовления массажных аромакомпозиций выбранное эфирное масло (их может быть несколько) добавьте в масло-основу (любое растительное масло) или крем для тела. Тщательно перемешайте!

 Перед массажем примите душ.


 До и после массажа не употребляйте алкогольные напитки.

 После массажа не принимайте душ или ванну в течение 12 час, чтобы масла полностью впитались.

 При отсутствии противопоказаний пейте в течение дня не менее 1–2 литров жидкости для облегчения выведения токсинов почками.

 Ароматмассаж делайте до 18 часов вечера (исключение составляет эфир-


ное масло лаванды, обладающее расслабляющим действием).

 При избыточном весе проводите ароматмассаж (первые 10–15 процедур ежедневно, затем 2–3 раза в неделю). При целлюлите – ежедневно, длительно. В ухаживающих программах – 2–3 раза в неделю.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ АРОМАТМАССАЖНЫХ МАСЕЛ

Избыточный вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лаванда 7–8 капель на 10 г основы</li> <li>• Лимон 5 капель на 5–10 г основы</li> <li>• Пачули 8 капель на 15 г основы</li> </ul>
Целлюлит	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон 5 капель на 5–10 г основы</li> <li>• Лаванда 7–8 капель на 10 г основы</li> <li>• Пачули 3–5 капель + лимон 2–3 капли на 10 г основы</li> </ul>
Сухость кожи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чайное дерево 5 капель, лимон 3 капли на 10 г основы</li> <li>• Эвкалипт 2 капли + чайное дерево 1 капля на 10 г основы</li> <li>• Лаванда 7–8 капель на 10 г основы</li> </ul>
Жирная кожа, комедоны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чайное дерево 10 капель на 15 г основы.</li> <li>• Чайное дерево 5 капель + лимон 3 капли на 10 г основы</li> <li>• Пачули 8 капель на 15 г основы</li> </ul>
Веснушки, пигментные пятна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лимон 5 капель на 5–10 г основы</li> <li>• Эвкалипт 5–7 капель на 10 г основы</li> </ul>



 Эффективность антицеллюлитного аромассажа возрастает, если он проводится в бане и сауне.

### Баня и сауна

---

Оказывают благотворное, омолаживающее воздействие на кожу. Раскрытие кожных пор и усиление потоотделения под воздействием высокой температуры и горячего пара способствуют выведению токсинов из организма.

Забудьте о суете и торопливости, расслабьтесь и наслаждайтесь ароматными парами. Эмоциональное удовольствие и психологическое расслабление будет незабываемым!


Мы рекомендуем Вам самые эффективные способы ухода за телом в бане и сауне.

### Паровые ванны


---


Для согревающей атмосферы бани и сауны наиболее подойдут холодные, свежие и хвойные оттенки ароматов эвкалипта, лаванды, лимона, бергамота и апельсина.


### Рекомендации:

 В невысокие, устойчивые, термостойкие, неметаллические сосуды на-


лейте горячую (80–90 °С) воду и добавьте в нее эфирные масла. Если заменяете одно масло – до 10 капель на 15 м<sup>2</sup> площади парной или сауны. Если используете их комбинацию (например, 2 масла), то по 5 капель каждого.


 В русской бане добавьте 5–15 капель эфирных масел на ковш воды и окропите этой смесью деревянные лавки, стены и пол.

 Сосуды-испарители с эфирными маслами поставьте на расстоянии одного метра от источника тепла и одного метра от пола.

 Не разбрызгивайте эфирные масла на нагревательные элементы, в каменку!

 Добавляйте эфирные масла в таз с горячей водой для запаривания веников.

 Продолжительность паровых ванн увеличивайте постепенно от 5–7 минут в первый раз и до 15–20 минут в третий раз.

 Уход завершайте погружениями в прохладную воду, либо обливаниями (позволяющими порам закрыться), либо аромообертываниями!

### Аромаобертывания

---


Это самая нежная и простая методика, позволяющая довести уход за кожей





до совершенства и достичь следующих результатов:


- восстановление микроциркуляции и лимфооттока;
- оптимизация обмена веществ;
- восстановление тонуса кожи;
- уменьшение отеков;
- очищение организма;
- уменьшение признаков целлюлита;
- снижение веса;
- уменьшение растяжек и стрий.

Рекомендации:

 Добавьте эфирное масло в воду из расчета 10–25 капель на 2–3 литра теплой воды (25–30 °С).

 Если это комбинация из 2–3 масел, дозу каждого уменьшайте в 2 или 3 раза соответственно.

 Намочите в ароматической воде простыню или большое полотенце и завернитесь в него на 5–30 минут. Затем лягте и накройтесь теплым одеялом.

 Для снижения веса и уменьшение явлений целлюлита проведите курс из 10–15 обертываний. Для ухода за кожей процедуру проводите регулярно, 1–2 раза в неделю.


## Аппликации эфирных масел

---

Такие аппликации применяйте для борьбы со шрамами, стриями, пигментными пятнами и огрубением кожи (например, на локтях).

АППЛИКАЦИИ	
Шрамы, стрии	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пачули в разведении 1:1</li><li>• Лаванда в разведении 1:1</li><li>• Чайное дерево без разведения, локально</li></ul>
Пигментные пятна, веснушки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон 5–6 капель на 100 мл воды, или 10 г крема-основы</li><li>• Эвкалипт 5–8 капель на 1 стакан воды, или 10 г крема-основы</li></ul>
Огрубление кожи (локти)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лимон в разведении 1:1</li></ul>

Рекомендации:

 Применяйте длительно и регулярно, 2–3 раза в день.

## Антицеллюлитный бальзам «Золотая лань»

---

Этот бальзам, разработанный специально для Вас, используйте с целью профилактики и борьбы с целлюлитом. Обратите внимание, что целлюлит воз-



никает не только на бедрах и ягодицах, но и на плечах и животе.

Где именно у Вас появится первая «апельсиновая корка» – зависит от конституциональных особенностей распределения жира в Вашем организме.

Займите предупредительную тактику и начинайте уход за потенциально проблемными зонами до появления «апельсиновой корки», ведь изменения на клеточном и органном уровнях начинаются задолго до появления изменений, видимых глазом.

Если целлюлит уже имеет место быть, то не изнуряйте себя длительным голоданием: он не исчезнет сам по себе. Применяйте комплексную антицеллюлитную программу, основу которой представляет вышеупомянутый бальзам «Золотая лань».

Состав: концентрированная масляная вытяжка горького перца; масла: миндальное, персиковое, моркови, ромашки аптечной; эфирное масло шалфея мускатного.


Действие на кожу (доклинические и начальные стадии целлюлита):


- создавая эффект сауны, усиливает микроциркуляцию и обменные процессы в коже;
- активно насыщает кожу микроэлементами, натуральными витаминами,


дубильными веществами и флавоноидами;


- увлажняет кожу;
- стимулирует лимфодренаж;
- стимулирует расщепление жиров;
- повышает эластичность кожи, улучшает состояние эпидермиса (поверхностного слоя кожи) и дермы;
- повышает тонус, выравнивает рельеф;
- участвует в обеспечении антибактериальной защиты кожи;
- предупреждает разрушающее действие свободных радикалов;
- придает коже здоровый, сияющий вид;


Рекомендации:

 *Вскройте желатиновую капсулу и нанесите бальзам на кожу.*

 *Эффект усиливается при применении на предварительно разогретые (душем, ванной, сауной) ткани.*

 *Произведите активный массаж, соблюдая технику антицеллюлитного массажа.*

 *При отсутствии противопоказаний произведите термообертывание и полежите под теплым одеялом 20–25 мин.*

 *Применяйте курсами по 10–15 процедур, для сохранения эффекта – не реже 1–4 раза в неделю.*



Залогом успеха в борьбе с целлюлитом является упорство в достижении цели и комплексный подход. Поэтому примите к сведению общие, но важные рекомендации, которые помогут Вам достичь более высоких результатов:

- приучите себя выпивать не менее 1–2 литров жидкости в день (морсы, натуральные соки: морковный, свекольный, капустный, апельсиновый сок и сок сельдерея, зеленый чай);
- балуйте себя овощами, фруктами, а также крупами и хлебом грубого помола;
- восполняйте дефицит витаминов и микроэлементов;
- занимайтесь спортом (бег, плавание, лыжи, колланетика) или хотя бы выполняйте утреннюю гимнастику; физические нагрузки способствуют нормализации обмена веществ, снижают количество жировых отложений, улучшают микроциркуляторные процессы.



## ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Представленные косметические и коррекционные программы – это «сердце» Вашей молодости, здоровья и душевной гармонии.

### *Молодость и красота*

Любите себя сегодня, завтра и всегда. Мелкие проблемки есть у всех, и это не повод для самобичевания. Это стимул к работе над собой.

И здесь Вам поможет натуральная аромапродукция от ООО «ПЕНТАЛИС». Ухаживайте за собой с любовью, ведь то, что делается с любовью, превращается в красоту!

### *Здоровье и молодость всего организма*

Кожа – это наши «крепостные стены». Укрепляйте свою «крепость» сна-

ружи. В неизменно плохих экологических условиях измените то, что Вы изменить в силах...

Регулярное использование аромапродукции ООО «ПЕНТАЛИС» пробудит дремлющие барьерные ресурсы кожи, подаренные матушкой-природой. А значит, снизит токсическую нагрузку на другие органы и системы и замедлит процесс биологического старения всего организма. Будьте молоды и здоровы!

### *Душевная гармония*

Старайтесь достигнуть душевной гармонии. Ведь только гармония с самим собой и природой гарантирует Вам прекрасное настроение, физическую и творческую активность, долголетие.

И в этом Вам постарается помочь натуральная аромапродукция ООО «ПЕНТАЛИС». Вы будете не только выглядеть, но и чувствовать себя «на все сто»!

### *С чего начать?*

Главное – мотивация, оптимизм и упорство в достижении цели. Каждым прожитым днем говорите «да» красоте, здоровью, молодости и прекрасному самочувствию.





Четко придерживайтесь рекомендаций по базовому уходу – это уход для всех. Комплекс дополнительного ухода komponуйте самостоятельно – с учетом собственных проблем, предпочтений и стиля жизни.

В итоге Вы сможете создать свою уникальную систему ухода и гордиться собой!

*P.S. Не пользуйтесь косметикой в случае индивидуальной непереносимости ее компонентов. Осторожно подходите к подбору методов косметологических воздействий при беременности. Не наносите на кожу фототоксичные эфирные масла перед выходом на улицу.*



*Аромакосметика «ПЕНПАЛМС» - это индивидуальный  
и неповторимый образ, гармоничный с природой и  
близкий Вашему внутреннему миру. С ней Вы будете  
чувствовать себя **НА ВСЕ 100 !***