**Парафинотерапия в домашних условиях**

На сегодняшний день, одна из самых популярных процедур в салонах красоты- парафинотерапия. Происхождение этой процедуры берет начало в девятнадцатом веке, где французский врач Барт де Сандорф, использовал парафин для лечение боевых ранений во время Первой Мировой Войны.

**Воздействие парафина на тело**

Парафинотерапия основана на равномерном прогревании кожи, что в свою очередь благотворно воздействует на смягчение верхнего слоя кожи.Благодаря действиям этой процедуры легко удаляется ороговевший шар, открываются сальные железы, увеличивается потоотделение. И в результате клеточки кожи легко освобождаются от токсичных веществ и лучше поглощают полезные. Благодаря своим свойствам, парафин в жидкой форме не может испаряться, а наоборот лучше впитывается каждой клеткой и при этом еще и нормализует водный баланс.

Данная процедура имеет даже омолаживающий эффект! Особенно ее необходимо делать в осенне-зимний период, когда кожа чувствительна, нуждается в увлажнении и легко обветривается. Да, эту терапию по праву можно назвать эффективной, но к сожалению она не является дешевым удовольствием в салонах.Но этому есть решение - это парафинотерапия в домашних условиях!

Процедура приятная, она не очень простая, но и не настолько сложна, что бы отказывать себе в этом полезном удовольствии. Для полного эффекта необходим комплексный подход, чего собственно и придерживаются в салонах. Но в домашних условиях этот комплекс ничем не уступает. *Стоит помнить что перед проведением процедуры, необходимо обязательно посоветоваться с врачом людям у которых есть сердечно-сосудисты заболевания, сахарный диабет, экземы или кожные заболевания. Также не рекомендуется проводить терапию, если присутствуют открытые ранны.*

**Предпоготовка к терапии**

Прежде чем начинать ванночки в домашних условиях, небходимо все подготовить, что бы в дальнейшем Вас уже ничего не отвлекало. Руки должны быть чистыми и без лака на ногтях, не стоит этим пренебрегать, так как ногти не смогут впитать полезных веществ. Вам понадобиться посудина для растопки парафина, поэтому она должна быть устойчива к высоким температурам (Парафин плавится при температуре 52-55°) и в ней же будет проходить обволакивание, поэтому широкая, что бы помещалась рука.

**Рецепт первого этапа**

Первым этапом будет подготовка средств для скраба, с помощью которого мы готовим наши ручки к главному процессу. На скраб можно взять сухое молоко или питание для малышей, овсяные хлопья (цельные, так как служат отшелушевающим средством), совсем чуть-чуть соды, по желанию морской соли и капля оливкового масла. Все нужно перемешать до однородной массы и добавляя немножечко воды окутываем наши ручки в смесь. Массажными движениями разминая фаланги пальчиков. После чего ручки смываем теплой водой и насухо вытираем.

**Кремовый этап**

Следующим, не маловажным этапом, является крем, которым Вы будет смазывать руки после скраба. Почему не маловажным? Да потому что поры на Ваших руках открылись, Вы убрали все мертвые частицы кожи. А дальше благодаря парафину, клетки будут впитывать все самое полезное. Поэтому и рекомендуется тщательно подойти к выбору крема для этой процедуры, а еще лучше сделать его самому. И это совсем не сложно. Приобретите жидкий пчелиный воск, а также несколько эфирных масел. Например масло облепихи, календулы, или зверобоя (если присутствуют мелкие трещинки). Полезно будет добавить витамин А и Е, они благотворно влияют на состояния кожи. Для приятного запаха крема можно добавить аромамасло, но это по желанию. Все перечисленное смешайте в равных количествах и поместить можете в баночку с под уже использованного крема. Эти средства можно приобрести в аптеке, их на долго хватит и дешевле выйдет. Получившимся кремом смазывайте руки плотно растирающими, массажными движениями. Сейчас стоит цель, как можно лучше разогреть кожу рук, что бы они были теплые и температура кожи быстрее адаптировалась к температуре расплавленного парафина.

**Самое долгожданно**е

Теперь переходим к самому основному, это- парафиновая терапия. Вы уже растопили парафин и готовы приступать. На один сеанс достаточно одного килограмма. *Очень важно что бы жидкость не была слишком горячей! Пробуйте пальчиками температуру жидкости, что бы избежать ожогов!* Сразу приготовьте пакеты и варежки в которые будете заматывать руки. И так окунаем одну руку в жидкость, так что бы парафин оказался между пальцами, на тыльной и внешней стороне рук. Повторите процедуру 4-5 раз, так как при застывании у Вас должна образоваться перчатка, поэтому важно что бы он полностью омыл Вашу руку. После, одевайте на руку пакет, а затем либо варежки либо заверните в махровое полотенце. Коже, нужно создать ощущение уюта и тепла. И проделайте тоже самое со второй рукой. До конечного результата необходимо подождать 20-30 мин, впрочем Вы сами почувствуете как рука становится влажной и прохладной.

После выжданного времени, необходимо снять образовавшиеся перчатки и обычным кремом смазать руки. А если Вы на ночь оденете хлопковые перчатки - результат Вас приятно удивит.

**Важные советы**

Ни в коем случае нельзя использоваться повторно тот же парафин. Уже упоминалось, что он впитывает в себя все токсичные вещества. Поэтому второй раз он уже не принесет пользы. На руках очень мало жировых прослоек и кожа рук менее защищена поэтому и стареет быстрее. Для хорошего результата такой терапии, ее нужно повторять раз в неделю.

Конечно эта процедура требует выделенного времени, с подготовкой уходит около часа. Если Вы ни разу не пробовали подобную терапию, результат Вас восхитит! К тому же в домашних условиях она намного экономичней. Наши руки так часто поддаются внешнему воздействию окружающей среды, перепаду температур, загрязнению и мы естественно не уделяем уходу за ними достаточного количества внимания. В основном ограничиваемся лишь кремами для рук. Но эта процедура отличается еще тем, что имеет лечебное воздействие на суставы. Приятной парафинотерапии!