**הנחיות למיני טיפול פנים אצלך בבית**

כדאי להתחיל מיצירת אווירה נעימה – מצאו רגע שקט ביום, בלי נייד, מקום נוח ונעים. וודאו שלידכם שולחן וכן ספה או מיטה שתוכלו לשכב לחלק מהטיפול.

מה אתם צריכים לידכם?

 2 מגבות קטנות, פד כותנה נקי (פדים קוסמטיים להסרת איפור), צמר גפן, מים חמים, קערה לשטיפת הפנים, צלוחית לקומפרסים, קערית וכפית להכנת מסיכת החימר.

הכנות:

1. הוציאו את תוכן הערכה, והכינו את מסכת החימר: ערבבו בקערה קטנה כפית אחת וכמות שווה של מים עד ליצירת משחה.
2. מלאו הקערה במים חמימים לשטיפת הפנים
3. שטפו ידיים

מהלך הטיפול

1. **תחליב אמבט לבנדר**- שפכו מעט מתחליב אמבט לבנדר לתוך הקערה עם המים החמימים והרטיבו את הפנים.
2. **קרם ניקוי-** שימו מעט קרם ניקוי על כף היד, ערבבו בין שתי כפות הידיים עם ידיים רטובות ליצירת משחה. להניח על הפנים עם כל כף היד בתנועות עדינות של לחיצה וגלגול כתנועת הגל. להימנע מאזור העיניים. יש להתחיל את התנועה במצח ולהמשיך לכיוון הצוואר והדקולטה, כך 2-3 פעמים. להימנע משפשוף העור. לאחר מכן שטפו את קרם הניקוי מהפנים עם מי הלבנדר ונגבו עם מגבת.
3. **טונר-** התיזו 3-4 לחיצות על הפנים, הצוואר והדקולטה והספיגו עם כפות הידיים.
4. **מסכת חימר-** מרחו בצורה שווה על הפנים והימנעו מאזור העיניים. לעור שמן או מעורב, השאירו כ-5-10 דקות. לעור הנוטה להיות יבש ורגיש- מרחו שכבה דקה והשאירו על העור בין 3-5 דקות.
5. בזמן ש**מסכת החימר** על הפנים השתמשו ב**קומפרסים לעיניים**- סובבו את חלקה העליון של האמפולה לפתיחה. הספיגו בפד כותנה. הפרידו בין שני החלקים של פד הכותנה והניחו על עיניים עצומות. נוחו כמה דקות בשכיבה ובהרפיה השאירו עד הסרת מסכת החימר. הניחו את הפדים בצלוחית נקיה לשימוש נוסף בזמן המסכה המחייה.
6. הסירו את מסכת החימר בכיור עם הרבה מים. נגבו את הפנים במגבת.
7. **מסכה מחייה**- מרחו שכבה דקה אך גלויה יחסית של מסיכה מחייה על הפנים (כולל באזור העיניים), צוואר ודקולטה. אפשר להחזיר את הפדים לעיניים ולנוח בזמן המסכה. הסירו לאחר 20 דקות בעזרת צמר גפן לח וחמים.
8. **סרום לילה-** עשיתם את טיפול הפנים בערב? סיימו את הטיפול בהתזת טונר ומריחה של סרום לילה (שימו מעט מסרום הלילה- שכבה דקה בלבד)