

ЛИЦО ТРЕБУЕТ МАССАЖА

К выбору косметолога нужно подходить ответственно, лучше это делать на основе отзывов знакомых или подруг, поскольку неумелый массаж лица и шеи может еще больше усугубить ситуацию. Правильно сделанный массаж проявляется в уменьшении отечности лица. Неквалифицированный же приводит к отекам вокруг глаз и появлению новых морщин.

По линиям

Во время массажа применяется несколько техник: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, глубокие щипки, которые проводят по основным массажным линиям. Выполнение массажа производится в следующих направлениях:

- от центра подбородка к мочке уха;
- от углов рта к середине уха;
- от крыльев носа к середине уха;
- от центра лба к вискам;
- от внутреннего угла глаза над бровью к виску;
- от внешнего уголка глаза, вдоль нижнего века, по направлению к внутреннему уголку глаза;
- шею массируют от ключицы вверх, к подбородку.

Вам щипковый или классический?

При различных показаниях специалист-косметолог предложит различные виды массажа. Так, при пониженном тонусе мышц лица, морщинах, при сухой, увядающей или обезвоженной коже будет показан классический массаж лица с применением разнообразных поглаживаний и растираний, с использованием массажного крема. При жирной коже или гиперкератозе более целесообразным будет щипковый массаж, с использованием специального масла.

Противопоказаниями для массажа являются воспаления, гнойничковые высыпания, ожоги, трещинки, повышенный рост волос на лице, расширенные сосуды.



Студия восточного танца «Ориенталь» приглашает на занятия всех желающих
Жуковский шоссе, 5а, МЦ «Юлет»
Понедельник - четверг,
с 17 до 20 часов. Тел. 8-920-805-48-23

Любая женщина хочет всегда выглядеть молодой и привлекательной. Но время неумолимо, и рано или поздно мы видим в зеркале морщины, изменение овала лица, появление второго подбородка. В борьбе с этими косметическими недостатками хороши все средства: регулярное применение масок, правильный подбор косметики, соответствующей вашему типу кожи, и, конечно, массаж.



Перед выполнением самомассажа необходимо очистить лицо и нанести на него крем или масло, в зависимости от вашего типа кожи. Начните массаж с легких поглаживаний лица и шеи по массажным линиям. Следующий этап - выполняем массаж по тем же направлениям, но уже постукивая лицо кончиками четырех пальцев, а шею - похлопывая тыльной стороной рук.

После этого переходим к пощипываниям. Они не должны быть сильными или глубокими. Особое внимание уделите коже вокруг глаз: здесь она самая тонкая и более всего подвержена растяжению. Сложите пальцы лопаточкой и нажимайте ими на веки, затем вокруг глаз по кругу, каждый раз резко отнимая от век.

Переходим ко лбу. Кончиками пальцев выполняйте круговые движения от середины лба к вискам. Затем сделайте несколько горизонтальных движений, как бы «прочерчивая» линии от середины лба к вискам. Сложите пальцы вместе и выполняйте надавливания, все в том же направлении.



Неправильное использование техники массажа, слишком сильное давление или растягивание кожи может ускорить процесс старения и углубить уже имеющиеся морщины.

Не хочу в салон! Хочу сама!

Если же у вас нет времени или средств на посещение салона и вы решили выполнять массаж самостоятельно, нужно учесть, что самое главное - это соблюдать регулярность и некоторые правила его проведения.

Основное требование - массажные движения должны быть легкими и скользкими. Сильное трение и растягивание кожи могут только навредить.

Вполне достаточно делать массаж 3 раза в неделю по 10 минут. Если вы, в стремлении добиться более значительного результата, захотите увеличить время процедуры, помните, что ее продолжительность не должна превышать 25-30 минут. Но лучше все-таки придерживаться золотой середины.

От области лба плавно переходите к вискам, помассируйте их по часовой стрелке. Затем указательным и большим пальцами выполните массаж мочек ушей. Прикрыв ладонями уши, выполняйте круговые движения, слегка надавливая на ушную раковину.

Следующий этап - массаж щек. Выполняйте поочередно поглаживания верхней, средней и нижней части щек. Давление должно быть несильным, пальцы скользят по коже, выполняя массаж по массажным линиям.

Указательными пальцами рук выполняйте массажные движения от середины верхней губы к ее внешним уголкам. Затем от середины нижней губы - то же движение. Закончите массаж поглаживаниями снизу вверх боковых сторон шеи и сверху вниз - средней ее части.

Надежда АДЫЛБАЕВА.