

Масаж

Масаж є необхідною процедурою під час косметичного догляду за старіючою шкірою обличчя. Даний метод боротьби з в'яненням сприяє поліпшенню кровообігу, обміну речовин, допомагає шкірі дихати, перешкоджає виникненню застою крові, зміцнює тканини м'язів. Таким простим методом ви збережете гладкість, молодість, еластичність овалу обличчя. Щоб дізнатися, як омолодити його будинку, ознайомтеся нижче з декількома цікавими методиками масажу.

Японський точковий

Серед найбільш ефективних технік масажу для особи у колі провідних косметологів користується любов'ю точкова тибетська методика. Її винахідник на ім'я Такуиро Намикоши стверджує, що даний вид масажу попереджає старіння шкіри і назвав його «Шиацу». Термін означає терапію інтенсивного натискання пальцями, а його методика полягає в натисканні пальцями на певні точки тіла та обличчя. Так активуються внутрішні потоки життєвої енергії, які сприяють оздоровленню і омолодженню організму.



Японський масаж обличчя від утворення зморшок ZOGAN в перекладі звучить як створення особи. Протягом останніх років процедура викликає дуже великий інтерес у жінок будь-якого віку. Методика простий у виконанні і дає хороший омолоджуючий ефект: зникають зморшки, коригується овал обличчя, йдуть набряки і мішки під очима. Цей масаж складається з:

1. Лімфатичного впливу, яке прискорює виведення токсинів, зайвої рідини, внаслідок чого процес живлення шкіри відбувається швидше. Шкіра виглядає більш здоровою, набуває еластичність.
2. Глибокого масажу м'язів особи, який включає методи мануальної терапії. Така процедура знімає напругу, звужує судини, стимулює зміцнення і відновлення клітин шкіри.



Ще один цікавий варіант, як можливо омолодити обличчя в домашніх умовах – це методика самомасажу від Олени Соболев. Такій техніці автор навчилася в Японії і з задоволенням ділиться знаннями з російськими дівчатами. Виконання займає 10 хвилин часу, а результат перевершує всі очікування: шкіра здобуває тонус, підтягнутість, поступово розгладжуються зморшки, обличчя прямо дихає здоров'ям і світиться зсередини.

Урок містить в собі сильно натискальні рухи руками на м'язи обличчя спочатку від лоба вниз до шиї, а потім по зонах: навколо очей, щоки, по лінії підборіддя. Багато хірурги стверджують, що дана процедура омолодження не відповідає правилам анатомії (рухи відбуваються хаотичним чином, не враховуючи будови м'язів особи), що може дуже погано позначитися на стані шкіри надалі.

