

# Массаж лица

Это одна из эффективнейших косметических процедур - массаж не только улучшает кровообращение, снимает отечность и повышает тонус кожи, но также влияет на общее состояние организма и настроение.

И для того, чтобы убедиться в этом, совсем не обязательно обращаться к специалисту. Легкий массаж можно делать самим - это отнимет у вас не больше 5-7 минут в день.



Каждый раз, когда мы наносим на лицо крем или протираем кожу тоником, мы невольно делаем самомассаж. Самое главное, чтобы движения следовали по кожным линиям и не были слишком сильными. Не растягивайте и не трите лицо, чтобы не травмировать кожу и не добавить себе лишних морщин. Если на лице есть гнойничковые высыпания, ожоги, трещинки или воспаления, массаж делать не стоит. Также не советуют лишний раз массировать кожу при повышенном росте волос на лице.

# Кожные линии

- ЛОБ - проходят от середины к вискам
- ГЛАЗА - по верхнему веку - от внутреннего угла глаза к наружному, по нижнему - в обратном направлении
- НА НОСУ - от переносицы по "спинке" носа к его кончику и от "спинки" в обе стороны по направлению к ушам
- НА ЩЕКАХ - от углов рта к слуховым проходам
- НА ПОДБОРОДКЕ - от середины по нижней челюсти к мочкам ушей
- ОТ СЕРЕДИНЫ ВЕРХНЕЙ ГУБЫ - к крыльям носа и верхней части уха





# Техника массажа

- Тщательно очистите лицо и нанесите питательный крем. Подождите минуту, чтобы он впитался, или промокните лицо салфеткой. После этого приступайте к массажу. Вы можете растереть немного эфирного масла в ладонях - это повысит эффект от массажа.
- Некоторые косметологи советуют не наносить никаких кремов на кожу перед тем, как начинать массаж, а просто чуть-чуть увлажнить его водой.
- Во время самомассажа слегка выдвиньте вперед подбородок и приоткройте рот. В таком положении кожа будет неподвижна и не растянется.
- Начните со лба. Массируйте кожу круговыми движениями - от середины лба к вискам. Повторите 3 раза.
- Приложите ладони к середине лба и сделайте несколько горизонтальных движений по направлению к вискам. На секунду задержите руки и слегка надавите. Затем повторите движения в вертикальном направлении - от бровей к линии роста волос.
- Приступая к массажу век, будьте особенно осторожны. Закройте глаза. Прижмите подушечки безымянных пальцев к внутренним уголкам глаз.

# Рефлексогенные

## зоны

- На расстоянии 1-2 см от центра брови находится зона, массаж которой помогает при головокружении, укачивании и головных болях.
- На внешнем краю брови, у виска, находится точка, надавливая на которую вы можете улучшить работу глаз.
- На внутренней части брови, рядом с переносицей, находится точка, которая помогает справиться с напряжением и уменьшить отечность лица.
- Массируйте переносицу также при головной боли и усталости.
- Если вы нервничаете, легко надавите на точку, которая находится на нижнем веке, примерно на расстоянии двух сантиметров от зрачка.
- Прижмите ладони к нижней части щек, немного подержите - это сразу поможет вам успокоиться и расслабить мышцы. Лицо тут же посвежеет.



# Виды массажа

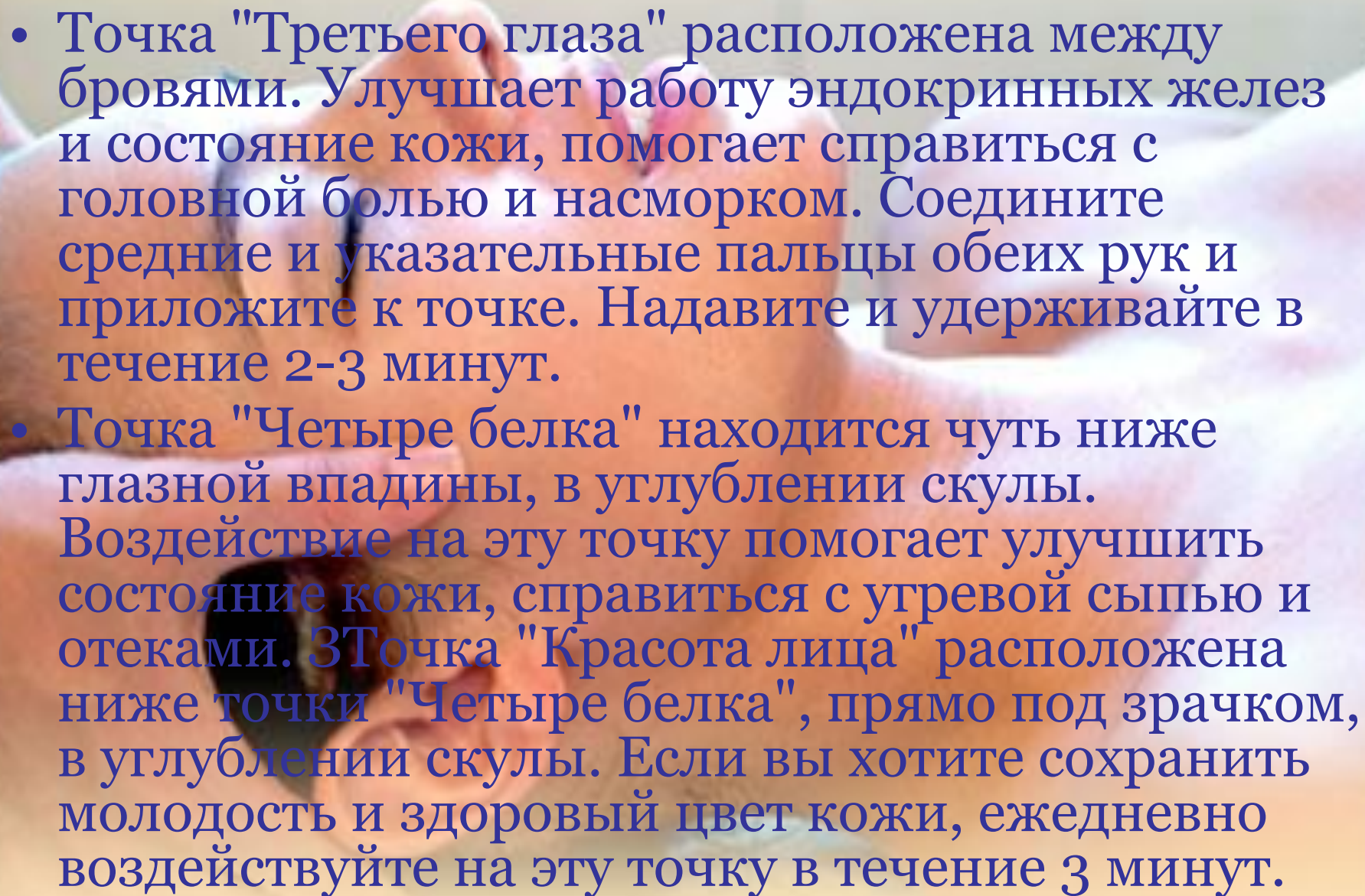
Существует три вида массажа лица.

**КЛАССИЧЕСКИЙ** - улучшает кровообращение в мимических мышцах, помогает предотвратить появление морщин и повышает тонус кожи. Техника **ПЛАСТИЧЕСКОГО** массажа - это круговые надавливающие движения. Обычно этот массаж рекомендуют при жирной коже. **ЩИПКОВЫЙ** массаж стимулирует обменные процессы в коже и способствует быстрому ее заживлению.


# Точечный массаж

Точечный массаж лучше не делать непосредственно перед и после приема пищи. При выполнении массажа дышите глубоко и максимально расслабьте мышцы. Старайтесь, чтобы давление на точку было постоянным и палец не смещался. Воздействуйте на каждую точку от 1 до 3 минут. Иногда может возникнуть ощущение напряжения или онемения, иногда - покалывания или боли. Не давите на кожу слишком сильно - ваши движения должны быть медленными, осторожными и в то же время ритмичными. Если после надавливания в точке возникает ощущение пульсации, значит, массаж был выполнен правильно.



- 
- Точка "Третьего глаза" расположена между бровями. Улучшает работу эндокринных желез и состояние кожи, помогает справиться с головной болью и насморком. Соедините средние и указательные пальцы обеих рук и приложите к точке. Надавите и удерживайте в течение 2-3 минут.
  - Точка "Четыре белка" находится чуть ниже глазной впадины, в углублении скулы. Воздействие на эту точку помогает улучшить состояние кожи, справиться с угревой сыпью и отеками. Точка "Красота лица" расположена ниже точки "Четыре белка", прямо под зрачком, в углублении скулы. Если вы хотите сохранить молодость и здоровый цвет кожи, ежедневно воздействуйте на эту точку в течение 3 минут.



- 
- Точку "Божественная внешность" вы можете нащупать за челюстной костью под мочкой уха. Активизирует деятельность щитовидной железы и улучшает состояние кожи.
  - Точка "Сверлящий бамбук" располагается возле внутреннего края бровей. Если глаза устали и воспалились, надавите на эту точку. Помогает это также при головной боли.