



Анна БУРКОВА
Косметолог-эстетист сети клиник ЦИДК

Массаж от морщин: делаем сами!

Массаж зоган – придумка японского бьюти-эксперта Юкуко Танака. В переводе с японского его название означает «создание лица»

В чём суть?

Массаж ускоряет движение лимфы в области лица и шеи, благодаря чему разглаживаются морщинки, уходит отечность, подтягивается кожа. Зоган включает много движений, но мы даем основные и самые простые для выполнения. Потому что, если выполнять массаж неправильно, можно получить обратный эффект.

Подготовка

Его нужно проводить утром. Выделите для него 8–10 мин. своего времени, и вы быстро вернете тонус коже лица.

Перед массажем обязательно очистите кожу тоником и разогрейте ее. Для этого не нужно распаривать лицо, достаточно легких похлопываний пальцами.

Чтобы пальцы легко скользили по коже во время процедуры, используйте крем для лица. А вот натуральных масел, которые обычно применяются при массаже, следует избегать. Они могут забивать поры, что может провоцировать возникновение прыщей и черных точек. Перед процедурой не забудьте тщательно вымыть руки или обработать их антисептиком.

! Во время массажа нужно держать спину ровно. Это важно для движения лимфы.

3 главных упражнения



1 Это движение нужно делать в начале массажа, а также после каждого следующего упражнения. Расположите ладони на лице чуть выше кончиков ушей. Затем одним плавным движением спустите руки к ключицам, слегка надавливая на кожу кончиками пальцев. Это помогает правильному оттоку лимфы от лица.



2 Движение направлено на коррекцию области вокруг глаз. Кончиками средних пальцев аккуратно надавите на точку у внешнего уголка глаза. Двигайтесь (по краю окологлазничной кости) от нижнего века к переносице, а затем по области верхнего века от переносицы к внешнему уголку глаза.



3 Чтобы скорректировать нижнюю часть лица и носогубные складки, расположите кончики трех пальцев обеих рук на подбородке и двигайтесь вверх, обводя зону рта и носа. Поднимитесь до внутренних уголков глаз, а затем переместитесь к вискам, описав дугу под нижними веками.

Каждое упражнение нужно повторять по 3 раза

Противопоказания

- ✓ Любые патологии лимфатической системы,
 - ✓ злокачественные новообразования,
 - ✓ купероз,
 - ✓ повреждения кожи,
 - ✓ сильная угревая сыпь,
 - ✓ лор-заболевания в стадии обострения.
- Нежелательно прибегать к этому массажу и во время критических дней.

В следующем выпуске № 18

Модный дизайн ногтей: идеи, которые легко повторить дома.

В продаже с 21 апреля