

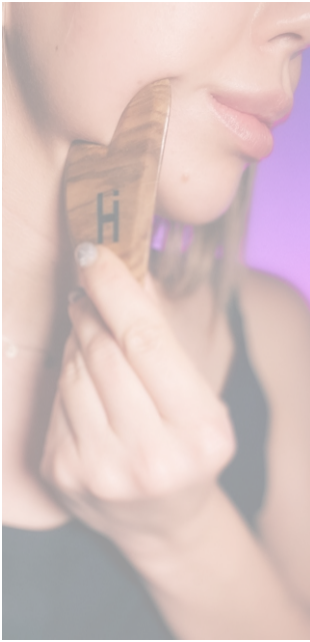
HILLARY

натурална косметика

HILLARY

У вас в руках інструмент для гуаша масажу обличчя.
Дерев'яний шкребок, виготовлений з деревини дуба, стане
чудовим помічником як для домашнього, так і для професійного
використання





Масаж у техніці гуаша при регулярному виконанні:

- робить шкіру гладкою та сяючою, усуває набряклість і темні кола під очима, звучує розширені пори;

- розслабляє, нейтралізуються м'язові спазми, знімає напругу;

- покращує стан шкіри, сприяючи зменшенню кількості висипань, чорних цяток, подразнення, лущення;

- надає омолоджувальний ефект, розгладжуючи та зменшуючи зморшки.

Масаж краще проводити сидячи, випрямивши спину. Розслабте м'язи обличчя, дозвольте роту трохи відкритися, дихайте глибоко і рівно через ніс.

Нанесіть олію або сироватку на шкіру. Здійснювати масаж по сухій шкірі не рекомендується.



Пам'ятайте!

Масаж шкіри обличчя потрібно робити обережно, без збільшеного тиску. Рухи мають бути ніжними, м'якими, ритмічними та безболісними.

Класична лімфодренажна техніка масажу гуаша:

1

Масаж починається з ділянки шиї. Масажні рухи йдуть знизу вгору. Не забувайте і про задній бік шиї, адже саме там відбуваються затиски, які погіршують кровопостачання голови в цілому, а це провокує погіршення стану шкіри, волосся, якість сну, підвищує стомлюваність та провокує головний біль. Сам шкребок під невеликим кутом широкою

прикладіть до шкіри. Рухом знизу вгору масажується спочатку права сторона по 5-10 рухів, потім ліва сторона.

Важливо: уникайте тиску в області гортані та щитоподібної залози!

2

Далі переходимо до області чола, як і раніше, прикладаємо шкребок широкою стороною під невеликим кутом та рухами від центру до скроні продовжуємо масаж. Також по 5-10 рухів на кожную сторону.

3

Шкребок береться вузькою стороною, так само прикладається до шкіри та рухом "півколо" від перенісся під оком ведеться до скроні. Цей рух проводиться з обережністю, оскільки масаж проходить поряд з оком. 5-10 рухів на кожную сторону.



4

Широкою стороною шкребка рухом "півколо" ведемо від крил носа по вилиці до вуха, майже поклавши скребок на обличчя. 5-10 рухів на кожну сторону.

5

Широкою площиною шкребка від куточка губ ведемо по щоці до основи вуха під невеликим кутом. 5-10 рухів на кожну сторону.

6

Виймаю на шкребку масажуємо щелепу з її вигину від підборіддя до потилиці, також майже без нахилу скребка. 5-10 рухів на кожну сторону.

7

Вузькою стороною скребка від кінчика носа до центру чола. Повторити 5-10 рухів.

8

Вузькою стороною скребка від основи носа над губами та вилицями до вуха. Повторити 5-10 рухів.

До цього моменту на обличчі з'явиться м'який рум'янець, Ви відчуєте тепло, легку набряклість – це пов'язано зі збільшенням струму крові та лімфи.

Важливо! Якщо після першої частини масажу відчувається сильний дискомфорт, рекомендуємо перейти до завершального етапу.

Друга частина масажу це повторення всіх рухів у тому порядку, як і раніше, з 2 по 10 пункт. Але тепер скребок тримається під кутом 45 градусів і рухається із трохи більшим натиском. Повторіть кожен рух 5-10 разів. У разі сухості шкіри або висихання олії чи крему нанесіть його невелику кількість на обличчя.

Завершальна частина масажу — це повторення першого кроку — м'який масаж шиї знизу вгору.

По завершенні масажу не забудьте очистити скребок від залишків олії та продезінфікувати його. Якщо у Вас є ролер, можете провести розслаблюючий масаж за тими ж масажними лініями від 2 до 5 рухів.





Ви можете скористатися улюбленими кремами та засобами для догляду після завершення.

Після масажу не рекомендується будь-яка активність, шкіра повинна бути в теплі та спокої. Найкраще робити такий масаж перед сном. Сеанс масажу триває від **20** до **40** хвилин.



Hi

З ЛЮБОВ'Ю ДО ВАС