**Омолаживающий массаж лица**

Наше настроение напрямую зависит от того, как мы выглядим. Лицо является своего рода визитной карточкой. На него больше всего обращают внимание, и именно поэтому стоит поддерживать его в нормальном состоянии. Основным средством для поддержания тонуса кожи здорового вида служит омолаживающий массаж лица.

**Омолаживающий массаж лица и его свойства**

Такой вид массажа имеет ряд преимуществ над пластической хирургией и многими косметологическими процедура. Хирургическое вмешательство влияет только на кожу, состояние которой зависит от притока крови, лимфы и мимических мышц. К тому же, пластическая хирургия – это всегда риск. Никогда точно неизвестно, какой исход получит операция и даст ли осложнения. А от косметических препаратов не всегда можно добиться нужного результата. Массаж борется с морщинками и улучшает состояние кожи, что приводит её к омоложению.

Множество различных техник массажа позволяют подобрать тот вид, который наиболее подходит. Существуют следующие техники массажа:

* лимфодренажная;
* косметическая;
* скульптурная;
* нейроседативная.

Каждая из них обладает своими уникальными свойствами. Однако, применима и комплексная техника омолаживающего массажа, которая может включать в себя полезные свойства каждой из перечисленных техник. Такая техника будет носить следующие положительные эффекты:

* разглаживание морщинок;
* заметное омоложение кожи лица;
* увеличение форм глаз и объема губ;
* подтягивание кожи подбородка, щек и лба;
* снятие отеков и темных кругов под глазами;
* улучшение зрения;
* улучшение состояния зубов.

**Классический омолаживающий массаж лица**

При данном типе массажа используется лимфодренажная техника, которая способствует снятию отеков и улучшению циркуляции крови, что увеличивает регенерацию кожи. Классический массаж лица включает в себя и косметическую технику, которая позволяет очистить кожу от отмерших клеток эпидермиса, секрета сальных желез, выводить накопившиеся в коже шлаки и соли. Исходя из этого, применение классического массажа возможно при угревой сыпи и воспалительных процессах. Массаж предотвращает старение кожи и её преждевременное увядание, к тому же он снимает стресс и спазмы мышц. Все это, несомненно, улучшает не только самочувствие, но и настроение.

Омолаживающий массаж лица заключает в себе не только красоту, но и здоровье. Вовремя проведения процедуры массажа происходит воздействие на различные биологически активные точки, которые отвечают за работу определенных органов. Проводя правильную стимуляцию этих точек, можно добиться улучшения состояния не только лица, но и всего организма в целом.

**Скульптурный омолаживающий массаж лица**

С возрастом коже лица перестает хватать питания и увлажнения. Косметика, в таком случае, бессильна. Поэтому, чтобы вновь активизировать обменные процессы в тканях, стоит воспользоваться процедурой скульптурного омолаживающего массажа. Основным эффектом массажа является лифтинг. Уже после проведения первой процедуры заметен результат. Благодаря этому, скульптурный массаж выступает альтернативой пластической хирургии. Лицо приобретает идеальный овал без оперативного вмешательства.

Положительные свойства массажа добиваются путем воздействия на мышцы лица, а также на кожу, лимфатическую и кровеносную системы. Объектом массажа выступает не только лицо, но и зона декольте, плечи и верхняя часть спины.

**Омолаживающий японский массаж лица Асахи**

Японский омолаживающий массаж Асахи зародился очень давно в Японии. Вновь возрожденный, он получил мировое признание женщин разных возрастов. До сих пор интерес на него не ослабевает.

Совсем не сложный в исполнении, японский массаж дает видимый омолаживающий эффект. Он улучшает движение лимфы и циркуляции крови, путем увеличения их питания. Обладая эффектом лифтинга, техника массажа Асахи направлена на получение результата по повышению тонуса кожи и мышц, формированию подкожного каркаса подтянутого лица. Японский массаж способен предупредить появление кожных изъянов и приостановить ход биологических часов, что в будущем значительно сократит появление морщин, дряблости и тусклого цвета кожи, второго подбородка.

Омолаживающий японский массаж Асахи выполняется с использованием силы, однако не стоит делать его слишком агрессивно. Особенную осторожность следует соблюдать в области расположения лимфоузлов. Возникновение явных болевых ощущений говорит о том, что массаж осуществляется слишком жестко. Но бояться того, что при сильном воздействии на кожу, она может растянуться или деформироваться, не стоит. Выполнение массажа стоит ограничить тремя минутами в день.

**Точечный омолаживающий массаж**

Точечный массаж для омоложения лица зародился не так давно, по сравнению с другими методиками. Основным предназначением точечного массажа является восстановление жизненных сил и энергии.

В косметологии точечный массаж используется для:

* оздоровления кожи;
* борьбы с морщинками;
* повышения эластичности и тонуса кожи;
* профилактических целей при старении;
* уменьшения отечности;
* снятия усталости.

Точечный массаж оказывает положительный эффект не только на кожные покровы, но и на состояние иммунитета и кровоснабжения головного мозга. В результате массажа, происходит благоприятное воздействие на весь организм и общее здоровье человека. При помощи точечного массажа можно полностью избавиться от головной боли.

Делать точечный массаж полагается тремя пальцами одной руки – средним, указательным и большим. Перед началом массажа руки желательно смазать кремом или маслом. Нажимать на точки нужно лишь подушечками пальцев, но не сильно. При легких и спокойных движениях, допускаются небольшие болезненные ощущения. Массировать одну точку следует в течение 4-8 минут.

**Омолаживающий самомассаж лица**

Если вечером, после традиционной процедуры снятия макияжа, добавить еще омолаживающий самомассаж лица, то кожа обретет великолепие и сияние надолго. Проводить самомассаж можно начинать с 25 лет, когда появляется склонность к ранним морщинам. Если же морщины уже появились, то полностью избавиться от них с помощью самомассажа не получиться, а вот предотвратить появление новых можно.

Чтобы не растягивать кожу и облегчить процедуру массажа, пальца рук следует смазать жирным кремом или маслом. Данные средства следует выбирать под конкретный тип кожи.

Процесс самомассажа следует начинать с максимального расслабления. Волосы стоит убрать с лица и лба под повязку и хорошо закрепить, чтобы они не мешали. Массаж следует проводить по линиям, склонным к наименьшему растяжению. Движения не должны быть грубыми и жесткими, они должны быть ритмичные, что позволит увеличить кровообращение. Подойдут основные приемы косметического массажа – растирание, поглаживание и легкие нажимы. Завершив самомассаж лица, омолаживающий эффект можно закрепить путем наложения на кожу специальных масок.

Однако массаж в домашних условиях не стоит проводить, когда:

* на коже есть какие-либо воспалительные процессы;
* кожа повреждена и раздражена;
* лицо покрыто угревой сыпью;
* капилляры расположены слишком близко к коже;
* получен солнечный ожог.