**Криомассаж лица жидким азотом**

Все большую популярность получает процедура массажа лица с использованием холода. Криомассаж лица жидким азотом позволяет сохранить молодость, избавиться от морщин и воспалений. Процедура может проводиться, как в косметологическом салоне, так и в домашних условиях.

**Воздействие холода на организм**

Лечебного эффекта от соприкосновения холода с кожей лица можно добиться путем кратковременного его воздействия на ткань. В это время, кровеносные сосуды начинают активно сужаться, но вскоре устойчиво расширяются. В результате такой резкой смены активности сосудов, ускоряются все обменные процессы организма, улучшается кровоснабжение, укрепляется иммунитет, кожа приобретает здоровый цвет. Уже по истечению 10-13 минут после процедуры пациент ощущает прилив тепла к лицу.

 **Криомассаж и его полезные свойства**

Криомассаж – это разновидность аппаратного массажа, при проведении которого используется жидкий азот. Достоинств криомассажа значительное множество. Он обладает большим терапевтическим эффектом и совершенно безболезненный.

Процедура криомассажа приводит к мягкому отшелушиванию верхних слоев кожи, вследствие чего молодые клетки растут быстрее, воспалительные процессы приостанавливаются, а старение кожи замедляется, повышается тонус мимических мышц лица. Жидкий азот способен благоприятно влиять не только на кожу лица, но и на весь организм в целом.

Криомассаж лица жидким азотом снижает секрецию сальных желез при угревой сыпи и осветляет кожу при пигментации. Отлично борется с себорейной кожей, полностью её очищая и восстанавливая. После проведения процедуры могут исчезнуть мелкие морщинки и так называемые «гусиные лапки».

Криомассаж хорошо совместим с другими косметологическими методами воздействия на кожу лица. Он может подготавливать кожу к различным общеоздоровительным и лечебным процедурам, увеличивая полезное действие инъекций, обертываний, сеансов физиотерапии, а может и устранять нежелательные последствия таких процедур. Криомассаж также применим после оперативного вмешательства, всех видов эпиляции и различного рода тепловых мероприятий на коже.

Воздействие холода также применимо при борьбе с нежелательными кожными образованиями – гранулемами, папилломами, кератонами, бородавками. После их удаления, которое проходит путем замораживания образования жидким азотом на протяжении 5-35 секунд, на коже не останется ни следа.

**Криомассаж лица. Противопоказания**

Не смотря на большое количество полезных свойств криомассажа, он также имеет и ряд противопоказаний:

* аллергические реакции на воздействие холода;
* гипертония;
* туберкулез;
* эпилепсия;
* наличие острых инфекций и ожогов;
* герпес в обостренной форме;
* купероз;
* нарушения нервной системы;
* головные боли и мигрени.

**Подготовка к процедуре криомассажа**

Перед проведением процедуры следует придерживаться некоторых советов, о которых вряд ли сообщат в салоне.

1. Ни в коем случае нельзя проводить любой вид пилинга лица перед криотерапией, дабы избежать повреждений кожи.

2. Питательный крем, который нужно будет использовать после процедуры, лучше приготовить дома - в салоне не всегда об этом могут позаботиться.

3. Салон следует выбирать проверенный, используя советы знакомых или отзывы с форумов в интернете.

**Проведение криомассажа в салоне**

Как уже известно, криомассаж проводится с применением жидкого азота. При низкой температуре азот представляет собой жидкость, но при комнатной – превращается в газ. Косметолог, используя смоченную азотом деревянную палочку с ватным тампоном на конце, обрабатывает кожу лица, избегая прямого контакта. Воздушная подушка, которая образуется между валиком и кожей лица, оказывает основное воздействие на ткани.

Процедура проводится, либо строго следуя массажным линиям, либо непосредственным влиянием на нужный участок в течение 4-8 минут. Для получения нужного эффекта сеанс процедур может состоять из 10-15 сеансов частотой 2-3раза в неделю. Курс рекомендуется повторять 2 раза в год.

Общая схема проведения криотерапии в салоне такова:

1. пациента усаживают на специальное косметологическое кресло и обрабатывают лицо лосьоном, подобранным под конкретный тип кожи;
2. волосы фиксируют повязкой;
3. для расслабления мышц, лицо слегка массируется;
4. проводится криомассаж лица жидким азотом;
5. наносится питательный крем по окончанию процедуры.

**Криомассаж лица в домашних условиях**

Использовать жидкий азот в домашних условиях невозможно, а вот заменить его обычными кусочками льда никто не запрещает. В качестве основного действующего вещества может выступать обычная вода. Но для увеличения эффективности, лучше подобрать под свой тип кожи соответствующий травяной отвар или сок.

Комбинированной и проблемной коже подойдет отвар ромашки или крапивы. Для приготовления такого отвара нужно взять 2 столовые ложки крапивы или ромашки и залить стаканом кипятка. Дать настояться несколько часов.

Для сухой кожи будут полезны замороженные соки и кусочки фруктов или овощей. Половинки ягод винограда, кружочки киви или огурца отлично увлажнят кожу и сделают сияющей.

Для жирной кожи лучше использовать цитрусовые соки, дольки апельсина, мандарина, грейпфрута, лимона, кусочки клубники или помидора. Хорошее воздействие на жирную кожу оказывает зеленый чай.

Стареющей, покрытой морщинками коже, будет полезен отвар из листьев малины. Он возвращает былую эластичность и упругость кожи, а также придает свежесть и гладкость. Обладает теми же свойствами и мятный лед, который неплохо зарекомендовал себя в косметологии.

 Для всех типов кожи отлично подойдет отвар петрушки. Он обладает осветляющим свойствам и помогает защитить кожу от вредных внешних факторов. Чтобы приготовить отвар, нужно залить 1 столовую ложку измельченной петрушки четвертью стакана кипятка и дать настояться 1 час.

Избавиться от черных точек и снять воспаление с лица можно с помощью сорняка хвоща. Хвощ также обладает успокаивающим действием, поэтому будет полезен при куперозе.

**Методика проведения массажа в домашних условиях**

Перед тем, как проводить сеанс массажа кубиками льда, нужно дать им немного подтаять. А уже после начинать процедуру криомассажа, которая не должна длиться более пяти минут во избежание сужения сосудов.

Процедуру стоит начать с самой проблемной области лица – Т-зоны. Затем небольшими плавными круговыми движениями передвигаться к подбородку. Если на лице есть особые проблемные зоны, которым стоит больше уделить внимания, то на них можно задержать подольше.

Криотерапию лучше всего осуществлять по утрам. В эти моменты кожа наиболее чувствительна и восприимчива к внешним воздействиям. К тому же, кубики льда неплохо взбодрят и зададут положительный тон начавшемуся дню. Процедуру желательно проводить регулярно, т.е. каждое утро. И тогда получиться добиться превосходного результата.

**Восстановление кожи после криомассажа**

Если после проведения криомассажа жидким азотом в салоне или кубиками льда в домашних условиях, повреждений кожи не обнаружено, то восстановление кожи не требуется. Стоит только увлажнить кожу питательным кремом.

При явных противопоказаниях проведение процедуры запрещено т.к. это может привезти к нежелательным последствиям. Именно поэтому стоит выбирать квалифицированных специалистов, которые специализируются в этой области и имеют опыт работы.

В заключение можно сказать, что история криомассажа берет свои корни еще в Древней Греции и Китае. О применении холода в лечебных целях писали известные врачи, такие как Гиппократ и Авиценна. Поэтому можно быть уверенным, что процедура даст положительные результаты т.к. она уже проверена веками.