**Красота и** молодость проходят быстро. Как сохранить их при минимальных затратах денег и времени? Для этого необходимо научиться делать **массаж лица в домашних условиях.**

**Самостоятельный**и ответственный подход к данной процедуре, выполнение всех рекомендаций позволит сохранить кожу в отличном состоянии и сохранить здоровье.

Действие массажа

Физиологическое воздействие процедуры очень разнообразно. Если правильно подобрана методика и техника выполнения, то **омолаживающий**массаж доставит приятные ощущения. В противном случае возникают местные реакции на коже, чувство разбитости, слабость.

Что происходит с кожей во время **омолаживающего** массажа:

* очистка за счет отторжения отмерших чешуек верхнего слоя кожи;
* удаление бактерий, имеющихся на поверхности эпидермиса;
* нормализуется секреция желез, очищаются их выводящие каналы;
* улучшается кровообращение, питание ткани;
* улучшается метаболизм.

**Омолаживающий** массаж улучшает состояние кожи и придает привлекательный вид лицу:

* выравниваются морщины на лице и вокруг глаз;
* подтягивается овал лица;
* улучшается цвет;
* предотвращается возникновение новых морщин;
* увеличивается форма глаз, губ;

Помимо этого, после проведенной процедуры в теле возникает бодрость, исчезает усталость и напряжение. Налаживается работа внутренних органов.

Противопоказания

**Проведение** **массажа лица в домашних условиях**имеет ряд противопоказаний. **Кожа** во **время**процедуры подвергается тепловому, механическому, тактильному влиянию. Помимо этого, в процессе манипуляции используются различные косметические средства. Поэтому в ряде случаев перед проведением **домашнего** массажа следует проконсультироваться с врачом.

Имеется перечень заболеваний, при которых **массаж лица дома** запрещается. К ним относятся следующие заболевания:

* кожные: экзема, грибковые поражения, обострение герпеса;
* открытые травмы (синяки, раны);
* гипертоническая болезнь;
* сердечно-сосудистые болезни;
* гематологические заболевания с нарушением свертываемости;
* онкологические заболевания.

--Сноска-- Не рекомендуется с**амостоятельно**делать **домашние** процедуры на **лице**после недавнего загара, во время простуды, обострений хронических заболеваний.

Подготовка

**Как правильно делать массаж лица**? Прежде чем **начинать**

процедуру, изучите чувствительность кожи. Как это проверяется?

На тыльной стороне предплечья потрите тупой палочкой. Если через 2 часа на этом месте отсутствуют покраснение или раздражение, значит, можно перейти к следующему этапу подготовки. В противном случае кожа очень чувствительная и требует профессионального подхода к **массажу**. С возрастом риск раздражения больше, в таком случае **омолаживающий** массаж **делают** в косметических учреждениях.

**Правильный**подход к **массажу лица в домашних условиях** предусматривает специальную подготовку во избежание стресса.

Она состоит из следующих этапов:

1. Очищение. В ход идут очищающие тоники и иные специальные вещества.
2. Распаривание. Для этого применяются тепловые компрессы. Нагревают над кипящей водой чистое вафельное полотенце, прикладывают его на **лицо**и держат 10минут.
3. Увлажнение. После распаривания смажьте лицо увлажняющим кремом или маслом. Все предметы ухода и личной гигиены перед первым использованием необходимо протестировать на отсутствие индивидуальной непереносимости. Как это сделать? Нанесите небольшое количество средства на тыльную часть предплечья. Если по истечении 2-х часов отсутствует раздражение, зуд, то пользуйтесь этим средством.

Очищение лица можно провести с помощью пилинга. Косметические магазины предлагают огромный выбор средств, но попробуйте **сделать** его **самостоятельно.**

**Пилинг из кофе.**

Для проведения очистки следует нанести остатки кофе на лицо, оставить до высыхания. Затем снимите круговыми движениями.

**Пилинг из овсяной крупы**

Небольшое количество овсяной крупы размельчите в кофемолке, разбавьте водой. Наносится маска на 5 минут. Снимается круговыми движениями с применением теплой воды.

Техника

**Как делать массаж лица в домашних условиях?**

**Массаж для лица** проводится с применением следующих приемов: поглаживание, разминание, растирание, вибрация.

Зачастую отдают предпочтение первым двум техникам (поглаживанию, разминанию), эффект в этом случае достигается использованием кремов и масел

1. **Поглаживание**

Это первый прием, с которого начинается и заканчивается процедура. Работа ведется подушечками пальцев или ослабленной ладонью. Благодаря **технике**улучшается кровоснабжение ткани, выводятся вредные вещества (токсины, шлаки), наблюдается **омоложение** организма.

1. **Разминание**

Если необходимо **п*о*дтянуть** кожу, используется разминание. Этот прием заключается в захвате двумя пальцами лицевых мышц, разминая их по основным линиям. Ослабляет напряжение мускулатуры лица, улучшает трофику тканей. Обеспечивает **подтягивающий**эффект.

1. **Растирание**

Движения кончиками пальцев по кругу. Растирание убирает отечность на лице, усиливает кровоснабжение, способствует уменьшению шрамов, дефектов, улучшает **подтяжку** кожи. Прием используют для **лифтинга** второго подбородка.

1. **Вибрация**

Метод заключается в совершении кончиками пальцев мелких вибрационных движений при плотном контакте с кожей. Он обладает омолаживающим действием.

1. **Пощипывания**

Щипковые движения большим и указательным пальцем проводятся по **массажным** линиям. Улучшается кровоснабжение, лимфодренаж ткани. Эта процедура возвращает **молодость.**

1. **Аппликация**

Благодаря этому приемуможно **подтянуть** овал с**амостоятельно** . Суть **техники** сводится к кратким нажатиям на кожу ладошкой или подушечками пальцев.

Массажные линии

**Техника массажа** основывается на специальных приемах ведения движений по массажным линиям. Они обусловлены анатомическим строением мускулатуры лицевой части черепа. Основные линии направлены по ходу прикрепления мышц, берут начало в месте крепления лицевых мышц к кости и заканчиваются в другом месте. Три линии начинаются от подбородка, рта, носа и продвигаются к уху – к нижней, средней и верхней части ушной раковине, соответственно. Начало контурной линии на лбу идет от середины к вискам. Очень нежная кожа вокруг глаз. Движения следует начинать от уголка верхнего века глаза к наружному. А от наружного нижнего века к внутреннему углу глаз.

Массаж ложками

**Как правильно делать массаж лица ложками? Омолаживающий** способ массажа изобрел немецкий косметолог. Для осуществления процедуры нам будут **помогать** десертные или чайные приборы. **Проведение** процедуры лучше с использованием ложек, выполненных из мельхиора или серебра. При их отсутствии следует взять стальные ложки. Процедура с ложками потребует наличие горячего чая и кубиков со льдом, а также натурального масла. Для соблюдения гигиенических требований потребуется спирт.

Перед началом манипуляций протрите ложки спиртом. При использовании горячих ложек подготовьте стакан с горячим чаем. Если проводится процедура с холодными приборами – чашку со льдом.

**Первое упражнение**

Для снятия отечности вокруг глаз возьмите 2 холодные ложки и приложите к закрытым глазам. Время действия 5 секунд. Повторите эти действия к области под глазами. Кратность упражнения 5 раз. Этот **простой** способ обладает **омолаживающим** эффектом.

**Второе упражнение**

Как разгладить морщины на лбу? Проводим следующие упражнения с горячей ложкой. Прибор опускаем в горячий чай, смазываем маслом. Прикладываем к началу брови и круговыми движениями доводим ее до виска. Повторяем то же самое с другой бровью. Результат проведения этой процедуры увидите через 30 дней.

**Третье упражнение**

Подтяжка носогубных складок массажем горячими ложками. Техника проведения: надуйте щеки и нанесите 10 легких ударов по носогубным складкам. Кратность проведения 4 раза. Ложки должны быть горячие.

Манипуляции со льдом

**Массаж для подтяжки лица в домашних условиях** можно проводить с кусочками льда. Кубики льда можно приготовить с добавлением различных компонентов, таких как мятная, лимонная вода. Нередко используют зеленый чай, минеральную воду. Для одной процедуры понадобится 2-3 кусочка льда.

**Массаж для лица** со льдом проводят во время приема ванны. Берете кубик со льдом и плавными движениями скользите по основным линиям. После окончания манипуляций приложите к коже горячее полотенце. Умойтесь, смажьте лицо питательным кремом. Делайте эти процедуры на открытых участках шеи, груди. Прием используется **для подтяжки овала лица.**

**Омолаживающий**массаж на**дому**можно начинать в возрасте 29-30 лет. Как **правило**, в это время появляются незначительные изменения овала лица, первые **морщины**. Во избежание дальнейшего развития событий, девушке следует проводить процедуры для устранения отечности и темных кругов под глазами. По достижении сорокалетнего возраста требуется проведение процедур по устранению носогубных складок.

**Подтягивающий** массаж спасает от отвисания щек и устраняет незначительные морщины. Когда женщина достигает 60-летнего возраста, наблюдается отвисание кожи в нижней части лица. Коллаген не вырабатывается в необходимом объеме, эластичность кожи отсутствует. В данном случае необходимо использовать технику **подтягивающег**о массажа.

Типы кожи лица

Важный момент при подготовке омолаживающей процедуры – **правильная**тактика в подборе косметических средств. Сначала определите свой тип кожи.

Существует 3 типа кожи:

* нормальная;
* сухая;
* жирная;
* комбинированная.

Женщинам с нормальным типом кожи подходят все процедуры с любыми косметическими средствами, чего нельзя сказать о представительницах жирной и сухой кожи. Для последнего типа необходимо применение питательных кремов. Основные приемы – это разминание и растирание. Лучшие средства для этой процедуры – масла природных растений, такие как облепиха, миндаль, грецкий орех.

Для дам, имеющих жирный и комбинированный тип кожи, используется тактика пощипывания двумя пальцами. Данная техника не предусматривает применение дополнительных средств. Время проведения процедуры – 10 минут.

--Сноска-- Как часто необходимо проводить омолаживающую процедуру? Чем старше дама, тем чаще проводится процедура. Косметологи рекомендуют женщинам после 35-40 лет использовать все приемы массажа не менее 3 раз в неделю.

Заключение

В арсенале косметических процедур представлены приемы для сохранения молодости и красоты лица на долгие годы – классический массаж лица, массаж ложками и льдом. Проводите процедуры дома, и результат превзойдет ваши ожидания.