

Odmładzający MASAŻ

MARTA KUCIŃSKA
biolożka, certyfikowana
nauczycielka jogi twarzy
i konsultantka ajurwedy
III stopnia



**Specjalnie
dla SHOW**

Hasło masaż kojarzy się z przyjemnym rozluźnianiem mięśni ramion, pleców albo karku. Tymczasem na twarzy również mamy mięśnie, które ulegają napięciom i przykurczom. Ba, z upływem czasu słabną i wiotczeją, przyczyniając się do powstawania bruzd, „chomików” i zmarszczek. **Mięśnie twarzy są przyczepione bezpośrednio do skóry, to dlatego ich kondycja tak bardzo wpływa na jej wygląd.** „Wyobraźmy sobie marynarke, która ma podszewkę. Kiedy podszewka się skurczy, materiał faluje, w pewnych miejscach może się zaginać. Gdy podszewka się wydłuży, można wygładzić materiał. Kiedy pozbędziemy się przykurczów, skóra zacznie się prostować. Do jakiego stopnia? To zależy jak długo trwa przykurcz”, mówi Marta Kucińska, certyfikowana nauczycielka jogi twarzy, autorka bloga jogapiiekna.com.

Masaż, podobnie jak botoks, rozluźnia mięśnie, lecz ich nie paraliżuje. Efekt nie jest natychmiastowy, wymaga czasu i systematyczności, ale są inne korzyści. **„Masaż pobudza krążenie, dzięki czemu komórki są lepiej odżywione. Żaden krem nie odżywi i nie dotleni skóry na poziomie komórkowym”,** podkreśla ekspertka. Masaż aktywizuje także krążenie limfy, która odprowadza z organizmu toksyny. Efekty? Twarz od razu wygląda na wypoczętą, polepsza się jej koloryt. Regularne masaże ujędrniają skórę i poprawią owal. Na konkretny problem jak chomiki, lwia zmarszczka, bruzdy nosowo-wargowe, warto znaleźć

*Jeśli już
opanujesz ten
szybki masaż,
możesz go
wykonywać
bez lusterka,
np. oglądając
ulubiony
serial.*

Jest przyjemny, nic nie kosztuje i nie wymaga dużo czasu. **Automasaż twarzy stosowany regularnie poprawia koloryt skóry, jej napięcie i sprężystość. Odmładza!** Nasza ekspertka uczy, jak go wykonać.



specjalne masaże przeznaczone dla tego obszaru twarzy. Natomiast szybki, ogólny masaż twarzy, zdaniem Marty Kucińskiej, powinien być codzienną rutyną. Można go wykonywać podczas nakładania kosmetyków (w ciągu 5 minut, zanim się wchłonie krem) albo w wersji 20-minutowej (ruchy powtarzamy więcej razy. Wówczas do

masażu używamy olejku albo maseczki z miodu i soku z cytryny). „Poślizg” przy masowaniu jest istotny, by nie podrażniać i rozciągać skóry.

1 **Zaczynamy od okolicy nadobojczykowej, gdzie znajdują się naczynia limfatyczne.** Wykonujemy 10 delikatnych okrężnych ruchów, zataczając kółka na zewnątrz. Następnie palcami obu dłoni masujemy czoło: od nasady nosa w górę. Potem opuszki pal-

ców rozchodzą się na boki, masują czoło od środka w stronę skroni, a następnie okrężnymi ruchami okolicę oczu i policzki.

2 **Palce obu dłoni prowadzimy od nasady nosa ku skroniom.**

Następnie masujemy policzek od zuchwy w kierunku ucha oraz mięsień okrężny ust: w jedną, potem w drugą stronę. I szyję od środka na zewnątrz.

3 **Prowadzimy palce od brody, poprzez kąciaki ust i nos - ku czołu.**

Następnie kłykciami palców wskazującego i środkowego chwytamy zuchwę i masujemy ją w kierunku: od brody do ucha. Potem składamy dłonie w pięści i zgięte palce przeciągamy wzdłuż linii zuchwy. Na koniec gładzimy boki szyi (od ucha do obojczyka) i wykonujemy 10 okrężnych, delikatnych ruchów pod uchem w miejscu, gdzie przecina się linia zuchwy z linią ucha. Szybki masaż Marty Kucińskiej można znaleźć i obejrzeć na YouTube na kanale Joga Piękna.

ŻEGNAJ LWIA ZMARSZCZKO!

Znasz ją? Pionową linię między brwiami, która powstaje w skutek koncentracji, wpatrywania się w ekran komputera, a także z powodu nadmiernych emocji? Można ją spłycić, a wręcz się jej pozbyć nie stosując botoksu! Wystarczy odpowiedni masaż i co najważniejsze – pozbycie się złych nawyków. „Masaże nic nie pomogą, jeśli nie wyeliminujemy przyczyn powstawania lwiej zmarszczki”, podkreśla Marta Kucińska. A zaliczamy do nich nadmierną mimikę, wady wzroku i źle dobrane szkła korekcyjne, brak nawyku noszenia okularów przeciwsłonecznych oraz spanie na boku. Oto przykładowe dwa masaże redukujące lwią zmarszczkę.

✓ **Masuj zmarszczkę okrężnymi ruchami.** Kilka razy dziennie! Połóż trzy palce pomiędzy brwiami jak na zdjęciu i wykonuj okrężne ruchy w jedną i drugą stronę.

✓ **Ściskaj skórę i mięśnie.** Złap dwoma palcami skórę i mięśnie u samej nasady brwi. Ściskaj skórę dość mocno przez kilkadziesiąt sekund. Następnie w ten sam sposób złap kolejny odcinek skóry – w połowie łuku brwiowego. Powtórz wszystkie czynności jeszcze dwa razy. Więcej porad i masaży znajdziesz na stronie Marty Kucińskiej: www.jogapiiekna.com.



Domowa apteka



inVirum, Aflofarm (30 tabl./ok. 12 zł) jedyny lek bez recepty wskazany w leczeniu opryszczki (także narządów płciowych)

Cukierki szałwiowe, Reutter (ok. 7 zł) mają w sobie miód i wit. C, działają kojąco na gardło i krtań



Ajurwedyjska płukanka do ust, L'orient (ok. 103 zł) wzmacnia dziąsła i wybiela zęby



Ulgix Trawienie Plus, Hasco-Lek (20 tabl./16,50 zł), zawiera wyciągi z kopru włoskiego, karczocha i mięty. Wspiera układ trawienny i wątrobę

REKLAMA

Booking: 191393
Special title:
Mutation:
Page: 35
Issue: Show 2020/17
Size: 105 mm x 275 mm
Bleed: 5 mm x 5 mm

Irytujące
białe ślady
to już przeszłość

Niewidoczny
Hascovir LIPOŻEL

Nie zostawia
białych śladów¹

STOP

Nawilża i chłodzi²

Łagodzi swędzenie
i pieczenie²



Hascovir LIPOŻEL, 50 mg/g, żel. Skład: 1 g żelu zawiera 50 mg acyklowiru (Aciclovirum). **Postać farmaceutyczna:** żel. **Wskazania do stosowania:** Leczenie opryszczki wargowej (tzw. zimno) i zmian opryszczkowych twarzy. **Przedwskazania:** Nadwrażliwość na acyklowir, walcycyklowir lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A., 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242 E. Przed zastosowaniem należy zapoznać się z zatwierdzoną charakterystyką preparatu. Dalsze informacje dostępne na życzenie. 2020_0179N

1. Dzięki liposomowej formulacji po aplikacji na skórę szybko się wchłania i nie zostawia białego śladu.

2. A. Lesiak, J. Narbutt: Kompleksowe leczenie opryszczki wargowej. Forum Dermatologicum, 2017, tom 3, nr 4, 147–151.

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.