



ФИТНЕС ДЛЯ ЛИЦА

С возрастом лицо превращается из наливного яблочка в сморщенную грушу. Кремы и маски способны приостановить этот процесс, но не стоит забывать и о других проверенных средствах – массажах и гимнастике для лица. На Востоке считают, что без них косметика малоэффективна (если не сказать бессильна). Поэтому там никого не удивляет, когда женщина лупит себя ладонями по лицу – это не приступ мазохизма, а древний метод улучшения кровообращения кожи.

ТЕКСТ: Нана БРАНТЭ. **ФОТО:** Bulls Press и рекламные материалы

Европейский подход к массажу существенно отличается от восточного. Наши косметологи считают, что на кожу лица и шеи надо воздействовать нежно и бережно, чтобы не дай бог ее не растянуть. Массаж они проводят строго по линиям натяжения кожи (линии Лангера) – от центра лица к периферии. А японские, китайские и индийские специалисты действуют с точностью до наоборот: во время массажа они словно стараются «завязать лицо в узелок». На Востоке уверены, что щадящими движениями морщины не убрать – надо воздействовать на глубокие ткани, давая лицу серьезную нагрузку.



ИМПЕРАТОРСКАЯ ПАЛОЧКА

Этот массажер активизирует клеточный кислородный обмен, в результате чего кожа подтягивается, крупные морщины становятся меньше, а мелкие исчезают, опущенные веки приподнимаются, мешки под глазами пропадают, а кожа приобретает аристократический фарфоровый оттенок. Действие массажера основано на свойствах редкого металла германия, применение которого в косметологии открыл японский ученый Кабуро Ишигуро (Kaburo Ishiguro) совместно с компанией высоких технологий Canet. www.dombeza.ru



БАНОЧНЫЙ МАССАЖ

Самый древний и результативный метод массажа лица – вакуумный при помощи банок. Он воздействует непосредственно на капилляры, обеспечивающие полноценное питание кожи изнутри. С возрастом они слабеют, а ведь через них к дерме и верхним слоям кожи подается «коктейль» сбалансированного питания, над повторением которого бьются (пока безуспешно) ученые мира. По словам специалиста по фитнесу для лица Иевы Пашкевич, баночный массаж в несколько раз эффективнее ручного, да и результат от него держится дольше. Он помогает избавиться от второго подбородка, уменьшить морщины, вернуть коже здоровый цвет, решить проблему сухости кожи. Банки в нем используются разного размера. Одни предназначены для более глубокого воздействия, другие – для поверхностного или для зон с нежной, чувствительной кожей. Вопреки распространенному мнению, вакуумный массаж лица можно делать и людям, страдающим куперозом. Ведь слабым сосудикам небольшой вакуум только на пользу – он их закаляет и тренирует. *Ievas Sejas Fitness, www.sejasfitness.lv*

АППЛИКАТОР ЛЯПКО

Чуть ли не единственный популярный бьюти-гаджет, изобретенный за пределами Азии (он изобретен украинским рефлексотерапевтом Н.Г. Ляпко). Эти аппликаторы используются для всех участков тела, в том числе и для лица. Ежедневный 10-минутный массаж специальным валиком с крохотными иголочками из сплавов меди, цинка, никеля, железа и серебра (иглолочки не прокалывают кожу) выполняет роль «энергетического душа» – через биологически активные точки он воздействует на весь организм. В результате улучшается обмен веществ, запускаются восстановительные процессы, повышается общий тонус и организм начинает сам себя оздоравливать. www.lyapko.ru

МАССАЖ ZOGAN

Лимфодренажный массаж-гимнастика Zogan (Цоган) издревле применялся в Японии, а сейчас стал необычайно популярен во всем мире. Известный эксперт по красоте Юкуко Танака описала его в своем бестселлере «Массаж лица» и теперь ездит по разным странам с обучающими мастер-классами. Освоить этот массаж совсем несложно, процедура будет занимать у вас от силы пять минут в день, и если вы не будете лениться, то очень быстро заметите положительные изменения: исчезнут отеки, улучшится цвет лица и даже возникнет эффект подтяжки.



ЧУДО-РОГАТКА

Эта сияющая рогатка с платиновым покрытием уже два года лидирует на потребительском рынке Японии. Сферы лифтингового массажера MTG ReFa Sarat с множеством мелких граней прокручиваются по лицу и шее, захватывая слой кожи и сдвигая мышцы, словно под руками опытного массажиста. Солнечная батарея генерирует микротоки, которые поступают в кожу через поверхность граней, улучшая микроциркуляцию крови и повышая впитываемость косметики. www.ebay.co.uk