

МЕДОВЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

Башура А.Г., Бобро С.Г., Кран А.С.

Национальный фармацевтический университет, Харьков, Украина

Лицо – это важная составляющая нашей внешности. Если недостатки тела еще можно скрыть, правильно подобрав одежду, то лицо скрыть невозможно. Исправить эти проблемы на любой стадии их проявления поможет медовый массаж лица, который улучшает ток крови и лимфы, повышая уровень питания кожи и поступления кислорода. В связи с этим происходит активизация обменных процессов в зоне кожи, что способствует самовосстановлению и омоложению лица. Кроме того, во время массажа разглаживаются морщины, подтягиваются мышцы, кожа становится упругой и увлажненной. А мед в дополнение лишь усиливает действие массажа. Мед содержит множество полезных веществ, таких как:

- ферменты;
- антиоксиданты;
- фитонциды;
- биологически активные вещества;
- витамины;
- Минеральные соли и др.

Благодаря своему уникальному составу, мед обладает противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, увлажняющим и противоточным действием. Мед питает и увлажняет кожу, устраняет недостатки кожи, морщины и мешки под глазами и выравнивает цвет лица

Эффекты медового массажа лица

Регулярный массаж лица позволяет:

- предотвратить появление морщин;
- повысить тонус кожи;
- улучшить кровоснабжение и лимфодренаж;
- подтянуть кожу лба, щёк и подбородка;
- снять отёки с глаз;
- значительно омолодить кожу лица;
- улучшить зрение;
- улучшить цвет кожи лица;
- разогреть мышцы, сделав при этом кожу и мышцы мягкими и чувствительными.

Механизм действия медового массажа в области лица

В процессе массажа за счёт стимуляции кровообращения, кожа насыщается большим количеством кислорода, в результате чего усиливаются регенеративные и обменные процессы. Также он позволяет механически очистить кожу, освободить её от избытка секрета желёз и от роговых клеток эпидермиса, благодаря чему уходят накопившиеся за это длительное время в коже шлаки.

Медовый массаж лица позволяет не только предупредить увядание кожи, но также способствует избавлению лица от морщин. Именно благодаря такому массажу можно сохранить кожу свежей, здоровой, подтянутой и молодой. Подобная методика массажа помогает в лечении угревой сыпи и застойных явлений на лице, что объясняется достигающимися в процессе проведения процедуры эффектами. Следует заметить, что ручной массаж и шеи, и лица снимает не только мышечные спазмы, но и стресс, влияет на самочувствие и настроение. Кроме того, на лице располагается огромное количество биологически активных точек, которые представляют собой проекцию внутренних органов. Благодаря меду, кожа получает все недостающие ей вещества, что и запускает процессы восстановления и омоложения.

Отличительные особенности медового массажа лица

Сочетание массажа с медом имеет целый ряд преимуществ:

- Мед обладает огромным количеством лечебных свойств, которые благотворно влияют на кожу;
- Биологически активные вещества меда проникают внутрь кожи, воздействуя на нервные окончания. Это нормализует и активизируется процессы обмена веществ, а клетки кожи получают качественное питание;
- Очищаются поры кожи;
- Выравнивается ее тон;
- Подтягиваются мышцы;
- Разглаживаются морщины;
- Мед обладает антисептическими свойствами, то есть борется с воспалительными процессами в коже;
- Продукт пчеловодства является антиоксидантом;
- Оказывает ранозаживляющий эффект;
- Способствует выходу токсинов;
- Повышает иммунитет.

Сочетание полезных свойств меда с массажем ускоряет процессы оздоровления кожи и нормализует обмен веществ.

Показания к применению

Медовый массаж рекомендуется проводить всем без исключения в независимости от возраста и типа кожи, так как он не только устраняет уже имеющиеся проблемы, но и является отличным средством профилактики.

Но особенно данный вид массажа рекомендуется проводить женщинам, столкнувшимся со следующими проблемами стареющей и увядающей кожи лица, мешками под глазами и мелкими морщинами, тусклым или неровным тоном лица, чересчур сухой или жирной кожей, угревой сыпью, рубцами и комедонами.

Противопоказания к проведению процедуры

Несмотря на всю свою пользу, данный вид имеет и ряд противопоказаний:

- Аллергия на мед;
- Купероз;

- Свежие повреждения кожи;
- Угревая болезнь, воспалительные процессы в незавершенной стадии;
- Гормональные нарушения щитовидной железы.

Так, медовый массаж нельзя проводить, если в области проведения процедуры, то есть на лице, имеются нарушения целостности кожного покрова (порезы, ссадины, трещины и т.д.), если пациент страдает острым заболеванием, в особенности, если есть гнойники на коже лица или наблюдается обострение герпесной инфекции.

Подготовка к процедуре

Особой подготовки к процедуре не требуется. Но перед массажем необходимо тщательно очистить кожу лица.

Для массажа лица в салоне используют только натуральный жидкий сотовый мед, обычно гречишный. Связано это с тем, что он лучше всего подходит для этой процедуры. Сотовый мед сохраняет все свои полезные свойства, так как запечатан воском.

Перед массажем мед разогревают до температуры тела или чуть выше, и добавляют несколько капель эфирного масла кунжута, персика, миндаля, жожоба, виноградных косточек, оливковое масло. Эти масла благоприятно воздействуют на кожу лица, усиливая эффект массажа.

Общие правила проведения

Массаж лица лучше проводить вечером. Кроме того, нужно помнить, что после медового массажа лицо может быть гиперемированной.

Этапы массажа

Процедура массажа длится 20-30 минут и включает следующие этапы:

1. Разогретая медовая смесь наносится на кожу лица толстым слоем. Массажист наносит мед равномерно и оставляет его впитываться на 5-10 минут. На участках, где кожа здорова, мед впитывается, а на проблемных участках кожи (забитые поры, воспалительные процессы и др.), мед превращается в капли.

2. После того, как мед впитался, массажист проводит быстрое легкое похлопывание подушечками пальцев по лицу снизу-вверх, чтобы мышцы подтягивались вверх.

Быстро похлопывание проводится, потому что, если задержать пальцы на медовой поверхности дольше, чем на одну секунду, они начнут к ней прилипать, что плохо скажется на коже. Кроме того, это способствует выведению из кожи токсинов.

3. Особое внимание массажист уделяет проблемным зонам, прорабатывая их несколько раз.

4. Отдельно похлопывание проводится под глазами и вокруг глаз для устранения мешков и возвращения упругости коже.

5. Через 5-10 минут после начала массажа, мед начинает темнеть и образовывать серую массу. Связано это с тем, что при массаже мед забирает токсины и шлаки из кожи, поэтому сам меняет свой цвет и

консистенцию. Чем больше нарушены процессы обмена веществ в коже, тем более темной и густой будет масса.

6. Заканчивается массаж, когда весь мед превратиться в комки;

7. После этого, образовавшуюся массу смывают водой, а на кожу наносят увлажняющий успокаивающий крем.

Сразу после массажа кожа может выглядеть покрасневшей, но уже через пару часов отмечается эффект лифтинга, то есть лицо будет выглядеть заметно подтянутым и посвежевшим, тон лица будет более ровным, а цвет станет более здоровым.

Сеансы и курсы медового массажа

Курс медового массажа для лица состоит из 10-15 процедуры в зависимости от проблемы, с которой обратилась клиентка. Массаж проводится раз в 2-3 дня, не чаще. Если потребуется, можно повторить курс после перерыва в две недели. При желании и возможности, лучше сделать посещения массажного салона для проведения этой процедуры регулярными. В этом случае, кожа лица всегда будет свежей, ровной и красивой. Данный вид массажа лучше не делать самостоятельно в домашних условиях. Так как велик риск использования некачественного меда. Кроме того, можно легко совершить ошибку при проведении самого массажа, что не улучшит, а лишь ухудшит состояние кожи лица.

Литература

1. Башура О.Г., Ткаченко С.Г. Лечебная косметика в аптеках и не только. – Х.: – 2006. – 130 с.
2. Мед натуральный в медицине и фармации (происхождение, свойства, применение, лекарственные препараты): Монография / А.И.Тихонов, С.А.Тихонова, Т.Г. Ярных, О.С. Шпичак, Л.Н. Подорожна, С.С. Зуйкина, И.В. Андреева, Е.Е. Богуцкая; Под ред. А.И. Тихонова. – Х.: Оригинал, 2010. – 263 с.
3. Теоретические основы создания лекарственных апипрепаратов на основе стандартизованных субстанций продуктов пчеловодства в Украине / А. И. Тихонов, Т. Г. Ярных, С. А. Тихонова, О. С. Шпичак // Изыскание и создание природных лекарственных средств : материалы межвузовского сб. науч. тр. с междунар. участием, посвящ. 25-летию кафедры фармакогнозии и ботаники. – Ярославль, 2009. – С. 274–280.
4. Тихонов О. І. Практикум з аптечної технології ліків : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О. І. Тихонов, С. О. Тихонова, О. П. Гудзенко, Д. В. Семенів, Г. П. Пекліна, О. Г. Башура, Л. В. Соколова, О. С. Шпичак, Р. І. Скрипник-Тихонов; за ред. О. І. Тихонова та С. О. Тихонової. – Х.: Оригінал, 2014. – 448 с.
5. Тихонов, А. И. Проблема создания и внедрения апипрепаратов в Украине / А. И. Тихонов, Т. Г. Ярных, О. С. Шпичак // Buletinul academiei de stiinte a moldovei stiintey medicale: revista stiintifico practica. – Chisinau, 2006. – С. 31–41.