

GLAMOUR

Март 2016

Pad
www.glamour.ru

ПОВОРОТ НА
180
МОДНЫЕ
ТРЕНДЫ
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ
ВЕСНЫ

**НОРМАЛЬНЫЕ
ГЕРОИ**
Hurts, Бэтмен,
Супермен,
Егор Крид
и Сергей Шнуров
(под надзором
жены)

**Без лишних
СЛОВ**
Зачем вам
стробинг, флотинг
и ковошинг

«Я знаю,
какой должна
быть настоящая
свадьба»

Вера

Брежнева

ISSN 2222-8926
16003
9 772222 892770

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ
с Джиджи Хадид, Галь Гадот, Гвен Стефани, Сьюки Уотерхаус и Марией Шараповой

Ловкость рук

Косметологи знают, на какие точки надавить, чтобы кожа в любом возрасте была подтянутой, гладкой и упругой. Glamour выяснил, на что действительно способен массаж лица и какой выбрать для себя.

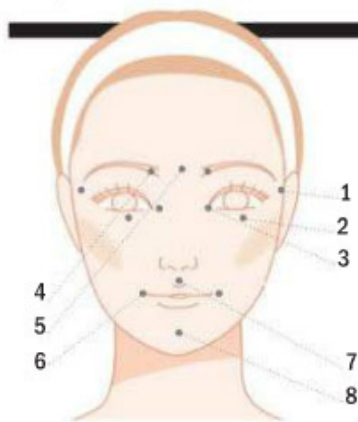
Высокие скулы, четкий овал и открытый взгляд — не всегда заслуга хорошей наследственности и опытных хирургов. По крайней мере, именно об этом регулярно заявляют Сальма Хайек, Деми Мур, Моника Беллуччи, Натали Портман, Летиция Каста, Екатерина Андреева, Алиса Хазанова, Оксана Лаврентьева, Полина Киценко и другие знаменитости. Косметологи полностью согласны: массаж лица, история которого насчитывает как минимум пять тысяч лет, последнее время вновь на пике популярности.



Какие существуют виды массажа лица?

Классификаций массажа очень много, поскольку косметологи комбинируют разные техники и создают свои. Именно так родился знаменитый скульптурирующий массаж Жюэль Сьокко. Но чаще всего специалисты говорят о четырех методах: косметическом (классическом), пластическом (моделирующем, скульптурирующем), лечебном (по Жаке) и восточном. «Косметический

массаж по крему рекомендуют при сухой обезвоженной коже, склонной к появлению мелких морщин. Пластический (моделирующий, скульптурирующий) массаж показан при избытке подкожно-жировой клетчатки и ослабленном тонусе мышц. Лечебный применяют с юного возраста при жирной пористой коже, постакне, себорее», — объясняет Елена Тепликова, врач-дерматолог центра красоты Sweet Beauty. Восточный точечный массаж сочетает тайские, тибетские, аюрведические, японские техники и обеспечивает сияющий цвет лица и улучшение общего самочувствия. «Нужно владеть разными техниками, — говорит Марина Лопухина, косметолог салона Celebrity. — В подтягивающем массаже лица Beauty Massage Lift я использую приемы из западных и восточных школ, чтобы проработать каждый миллиметр кожи и добиться идеала».



ТОЧКИ НАД I

За один-два часа до сна легкими надавливающими движениями средними пальцами сделайте точечный массаж лица по методу Dermalogica. Выполняйте круговые движения с нажатием в области висков (1). Боковой стороной пальцев надавите точку на верхнем крае скуловых костей (2). Нажимайте на точки у внутренних уголков глаз (3), под внутренним краем брови (4). Круговыми движениями массируйте точку «третьего глаза» между бровями (5), а затем точки в углах рта (6) и одновременно нажимайте на точки над верхней (7) и под нижней (8) губами.

Когда начинать?

«Все зависит от потребностей. Если вам еще нет двадцати, но у вас очень жирная кожа, лечебный массаж по тальку улучшит дренаж пор и уменьшит выработку секрета, – советует Наталья Лисица, врач-дерматокосметолог центра здоровья и красоты «Белый сад». – Классический массаж в этом возрасте обеспечит лимфодренаж и улучшит цвет лица при стрессе и хронической усталости. Моделирующий массаж показан примерно с двадцати семи лет».

Насколько эффективен моделирующий массаж для профилактики старения? «Существует два типа

ГЛАВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО МАССАЖА – ВОЗДЕЙСТВИЕ НА МЫШЦЫ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗГЛАЖИВАНИЮ МОРЩИН И УКРЕПЛЕНИЮ ОВАЛА ЛИЦА.

старения лица: гравитационный (потеря тонуса, провисание тканей, тяжелый контур лица) и мелкоморщинистый, – объясняет Наталья Лисица. – Массаж эффективен в обоих случаях, но во втором дает максимально быстрый и выраженный результат». Поэтому, если у вас худое лицо и тонкая кожа, склонная к сухости и образованию морщин, регулярный массаж поможет максимально долго обходиться без

радикальных мер. Косметологи часто сочетают моделирующий массаж с буккальным, при котором нижнюю треть лица прорабатывают через полость рта. «Он корректирует носогубные складки, подтягивает овал

и укрепляет круговую мышцу рта, которая с возрастом укорачивается и истончается, что приводит к истончению губ», – объясняет Наталья.

Как часто необходим массаж? В идеале после тридцати лет вам стоит делать его каждые две недели. Или курсом по 10–15 процедур два-три раза в год. «Но даже одна процедура снимет отечность, повысит →

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТИ СРЕДСТВА ДЛЯ САМОМАССАЖА ЛИЦА ИЛИ КАК ОБЫЧНЫЙ КРЕМ, ЧТОБЫ УСИЛИТЬ ЭФФЕКТ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ В САЛОНЕ.



2

1. Массажная маска для упругости кожи Firming Massage Mask, 4650 руб., Shiseido. 2. Укрепляющий крем HSR Lifting, 8840 руб., Babor. 3. Восстанавливающее средство Overnight Retinol Repair, 10340 руб. за набор (в комплекте с кремом), Dermalogica. 4. Масло-сыворотка Revitamine, 5800 руб., Pharmaskincare. 5. Массажная маска для повышения упругости кожи Le Lift, 5602 руб., Chanel. 6. Уплотняющий гель Techni Liss Booster, 3849 руб., Payot. 7. Крем «Anew. Омоложение. Превосходство», 760 руб., Avon.

3



1



4

dermalogica

1 oz e 30 ml



7



5



6

тонус и разгладит мелкие морщинки. Максимальный эффект виден на следующий день», — говорит Ольга Горохова, тренинг-менеджер Carita и Decléor.

Когда массаж делать нельзя? «В списке противопоказаний: герпес, акне и другие кожные заболевания в стадии обострения, воспаление лицевого нерва, нарушение целостности кожного покрова, гипертоническая болезнь третьей степени и онкологические заболевания», — предупреждает Валентина Лаврентьева, косметолог салона «Шарми».

Можно ли совмещать массаж с другими процедурами? Массаж усиливает кровообращение и ускоряет процессы метаболизма в коже, что может сократить действие филеров и ботокса. Перерыв между этими процедурами — минимум две недели, — говорит Оксана Лашина, косметолог салона Lanna Kamilina Patriarshie. — После биоревитализации нужно подождать неделю, чтобы дать препаратам время поработать. А вот аппаратные процедуры вполне можно совмещать с массажем». ☺



По собственному желанию

Самостоятельно можно делать только точечный или лимфодренажный массаж. Используйте простые приемы (поглаживание, стакато кончиками пальцев) и будьте осторожны: неправильный массаж вреден. Лучше один раз сходить к косметологу и попросить показать несколько приемов. Если кожа сухая, возьмите для массажа масло, согреть его в ладонях.



Масла для лица: 1. Karité Comforting Oil, 3000 руб., L'Occitane. 2. Daily Reviving Concentrate, 3000 руб., Kiehl's. 3. «Роскошь питания», 349 руб., L'Oréal Paris. 4. Vitamin E, 990 руб., The Body Shop.



Сыворотки для кожи вокруг глаз:
1. Orchidée Impériale, 17 739 руб., Guerlain.
2. The Lifting Eye Serum, 15 900 руб., La Mer.

Свежим взглядом

ЭТИ ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА ОТ ЭКСПЕРТОВ GUERLAIN ПОМОГУТ РАЗГЛАДИТЬ КОЖУ ВОКРУГ ГЛАЗ, УМЕНЬШИТЬ ОТЕКИ И ТЕМНЫЕ КРУГИ.



1. Нанесите сыворотку подушечками пальцев по дуге от внутреннего к наружному уголку глаза. Слегка надавите на точку у внешнего угла глаза.



2. Два пальца (указательный и средний) поместите под брови и делайте легкие нажатия по направлению вверх и к вискам.



3. Подушечками пальцев быстрыми похлопывающими движениями простукивайте кожу от внутреннего уголка глаза к внешнему.