

# Kosmetické masáže obličeje

## **Co je to kosmetická obličejová masáž?**

Určitě si vybavíme příjemné pocity s masáží spojené, pohodu a relaxaci. Z pohledu odborníka je to však **mechanické působení na kůži**, které může ovlivnit její činnost, protože působí na krevní a lymfatické cévy, na svaly a nervová zakončení.

Kromě příjemných pocitů, psychického uvolnění, přináší masáž i energii a rovnováhu, odstraňuje nahromaděný stres a únavu, posiluje imunitní procesy, podporuje krevní a lymfatický oběh, zásobuje tkáň kyslíkem a živinami, přibrzdí stárnutí pleti, dokáže částečně regulovat sekreci mazových a potních žláz, zjemní již vytvořené vrásky, zpomalí tvorbu nových a v neposlední řadě se pomocí masáže do pleti zapracují intenzivní péstící látky, které se stávají zásobním zdrojem energie.

**Existují různé druhy masáže.** Pro různé typy a potřeby pleti můžeme vybírat z mnoha možností. Ať již zažitě středo-evropské způsoby, kde se v přesně daných intervalech střídají jednotlivé fáze masáží. Obvykle se po nanesení masážního přípravku střídá hlazení, kroužkování, tření a hnětení, vlnkování, postupně více intenzivní poklepy, poštipy, jemné vibrace a závěrečné hlazení.

(Průkopníkem této masáže byl Švéd Link a v Čechách Dr. Macharáček.)

Můžeme však volit i jiné, intenzivnější, kratší, či rychlejší postupy, vždy však **je nutné brát ohled na stav a potřeby pleti.**

Módní jsou masáže z východu, které přišly do našich zemí především v posledním desetiletí. Po odborném zaškolení můžeme provádět masáže šiacu, quasha, ajurvédské, akupresurní, thajské či různé jiné. **Je vždy vhodné dobře vyhodnotit, co taková masáž přináší té které pleti a kdy ji použít.** (Nutné je podotknout, že Asiaté mají díky stravovacím návykům podstatně pevnější pleť a některé praktiky, které jsou vhodné pro Asii, jsou pro mnohé evropské typy pleti příliš razantní.)

**Masírovat lze nejen prsty**, dlaněmi a celými předloktími, ale **lze použít i různé pomůcky, nebo přístroje.** Masírovat se dá například dvěma štětci různých tvarů a hrubostí, plastovými, nebo kovovými válečky, bambusovými tyčinkami, lávovými, nebo jinými kameny, různě velikými a různě opracovanými polodrahokamy, zlatými kroužky, jadeitovými lopatkami, nebo i skleněnými baňkami a podobně. Výběr záleží opět na tom, jak intenzivně si přejeme masírovat a co chceme masáží ovlivnit.

**Každá masáž**, ať je jakkoliv dlouhá, **by měla být časově rozvržena** tak, aby po úvodní – jakési seznamovací - fázi došlo k postupné gradaci a poté opět ke zklidnění a harmonizaci. Celý postup by měl opisovat pomyslnou křivku paraboly.

**Nevhodné je provádět masáž na pleti, která se intenzivně mastí, na zanícené aknézní pleti, u ekzémů, lupenky, bezprostředně po plastických zákrocích a operacích, po omrznutí a spálení sluncem. Nemasírujeme ani příliš mladou pleť.**

U pleti zatížené některým z těchto problémů by měl doporučit masáž odborný lékař – dermatolog, nebo plastický chirurg.



**Masážní přípravky volíme především podle typu pleti.** Do nedávna se ke kosmetickým masážím používaly výhradně oleje. Olej však pro tenkou kůži na obličeji může být těžce stravitelný a zanechat povrchovou vrstvu kůže přemaštěnou.

**Dnes je trendem masírovat něčím co pleti přináší nejen tuk, ale i vodu a další aktivní účinné látky,** pro pleť dobře „stravitelné“. Proto u většiny profesionálních kosmetik najdeme speciální masážní krém, který je universální a vhodný pro mnoho typů pleti. Často obsahuje lehké rostlinné oleje, makadamový, arašídový, z pomerančových květů a dále například squalan, koenzym Q10 a jiné. Ještě efektněji masírujeme cíleně nočním, nebo denním krémem, nebo i pěstícím gelem. Tímto způsobem již během masáže postupně vpracujeme do pleti potřebné látky, které jsou nejen zdrojem energie, ale hydratují, harmonizují, uklidňují a intenzivně vstoupí hluboko do pleti. Vynikající jsou například přípravky s avokádovým, cupuacu a makadamovým olejem, bílou lupinou, kaviárovým extraktem, vitamíny C+E, hyaluronovou kyselinou, mořskou řasou, kaktusovým extraktem, fytoestrogeny, squalanem a dalšími aktivními látkami.

Pro zvláště citlivé a křehké typy používáme na masáž extrakty z mořských řas. Extrakt není konzervovaný a bývá obohacený o jednoduché cukry, vitamíny, kaviár, hedvábné proteiny a squalan. Je nejen velmi šetrný, hydratuje, detoxikuje pleť, ale je i výborně snášenlivý. Před masáží se sušená mořská řasa rozpustí ve vodě a vznikne příjemně skluzný masážní gel.

**Některé kosmetičky se brání novým masážním přípravkům, vadí jim horší skluznost, příliš rychlé a kvalitní vstřebání. Toto je však spíše považováno za přednost a dostatečná skluznost se zajistí vlhčením rukou během masáže.**



**Ať již zvolíme jakýkoliv postup** a přípravek na masáž, měli bychom zajistit i **příjemné a harmonické prostředí.** Dnes již je samozřejmostí čisté, upravené dobře polohovatelné kosmetické lehátko, příjemně osvětlená a temperovaná místnost. Umíme vybrat i správnou náladovou relaxační hudbu, ale mnozí z nás zapomínají na **komunikaci se zákazníkem.**

Zákazník by měl vědět, jakou masáž a čím mu budeme provádět, jak dlouho bude trvat, co by mohl pociťovat a hlavně proč jsme zvolili právě tuto masáž a co chceme ovlivnit.

**Bude-li zákazník o všem správně informován, bude kvalitnější nejen naše spolupráce, ale mnohdy i výsledek masáže.**