



WELLNESS 20. 02. 2017

## Liftingová masáž obličeje místo chirurgických zákroků

**V dnešní době jsou lidé často ve stresu, pohybují se v prašném prostředí a nestíhají správně jíst, pít, ani pobývat na čerstvém vzduchu. To všechno...**

**O tom, že existuje lifting obličeje, už jistě každý slyšel. Tento operační zákrok je poměrně oblíbený a rozšířený, nicméně s sebou může nést jistá rizika, stejně jako každý zásah do lidského organismu. Účinky liftingu jsou však pro mnohé dámy natolik přesvědčivé a lákavé, že operaci rády podstoupí. Pokud máte z liftingu obavy, ale na druhou stranu byste jeho přínosy chtěla své pleti dopřát, váš problém může vyřešit liftingová masáž obličeje.**

### **Jak předcházet známkám předčasného stárnutí pleti?**

V dnešní době jsou lidé často ve stresu, pohybují se v prašném prostředí a nestíhají správně jíst, pít, ani pobývat na čerstvém vzduchu. To všechno jsou faktory, které se časem projeví na lidském organismu, na pleti pak nejviditelněji.

Unavená, povadlá či mdlá pleť trápí většinu žen v čím dál tím mladším věku. Pokud je vaše pleť ve špatné kondici, znatelně se to projeví na celkovém vzhledu. Člověk vypadá **unaveně, mnohdy až nemocně**. I tento fakt může v důsledku přispívat ke špatnému psychickému stavu, který má dále opět nepříznivý vliv na pleť. A právě v tuto chvíli nastává začarovaný kruh.

Aby se člověk cítil lépe, **musí tedy pro svou pleť něco udělat**. Nejradiálnějším řešením je

samozřejmě **operativní lifting obličeje**. Existují však i méně náročné a zdravější způsoby. Základem je samozřejmě snaha o **zdravé stravování**, dodržování **pitného režimu**, používání kvalitní a správné **kosmetiky** a vyhýbání se stresových situací. Velmi účinným doplňkem je ale i **liftingová masáž obličeje**.

## Co je to liftingová masáž obličeje?

Liftingová masáž obličeje je zjednodušeně řečeno **vyhlazující masáž obličeje**. Jedná se o šetrnější a neinvazivní obměnu operativní procedury známé jako lifting obličeje. Při klasickém liftingu dochází k operativnímu napínání pokožky, zatímco liftingová masáž se omezuje pouze na manuální procesy, které vedou k postupnému **vyhlazení vrásek a napnutí kontur obličeje**.

Liftingová masáž obličeje se zaměřuje na **vyživování pokožky** a mimických svalů a působí přímo na příčinu vrásek. Má také **hloubkové a detoxikační účinky**.

Jedná se o proceduru velice příjemnou pro klienta, ale poměrně náročnou pro maséra. Je tedy vhodné vybírat opravdu zkušené a kvalitní salóny. Pokud vám bude liftingová masáž prováděna správně, můžete se spolehnout na regeneraci a **zpomalení procesu stárnutí pokožky**. Docílíte tak celkově mladšího vzhledu vašeho obličeje.

Pro redukci vrásek a známek únavy tedy nemusíte podstupovat operativní lifting, ale vystačíte si s mnohem šetrnější i příjemnější kosmetickou metodou.

### **NÁŠ TIP:**

**Vyzkoušejte třeba také benefity, které nabízí [indická masáž hlavy - příjemná relaxace, která rozzáří vaše vlasy!](#)**

## Účinky liftingové masáže obličeje

Liftingová masáž obličeje má řadu příznivých účinků na pleť a celkový stav vaší pokožky. Vymenujme si alespoň ty nejzřetelnější:

- detoxikace pokožky
- regenerace a vypnutí pleti
- vyhlazování vrásek
- uvolnění a vyživení mimických svalů
- zpomalení stárnutí pleti
- zvýšení pružnosti pokožky
- povzbuzení krevního oběhu a zlepšení barvy pleti
- rychlejší odplavování odpadních látek, úbytek podkožního tuku
- eliminace dvojité brady
- zlepšení psychického stavu

## Má liftingová masáž obličeje nějaké nežádoucí účinky?

Vedlejší nežádoucí účinky liftingová masáž obličeje sice nemá, ale existují situace, ve kterých by se **neměla tato procedura aplikovat**. Jedná se především o stavy, jako jsou hnisavá či zánětlivá onemocnění pokožky obličeje, záněty obličejových nervů, bolestivá onemocnění zubů, poruchy štítné žlázy, epilepsie, pokročilá stádia těhotenství, zelený zákal, zánět spojivek a potíže s nitroočním tlakem. V době silného nachlazení, zánětů v těle či rýmy byste se jakémukoliv liftingu obličeje měli

vyhnout také. Stejně tak není vhodné liftingovou masáž absolvovat [čerstvě po opalování](#).

## Kde a jak často si mohu nechat provést liftingovou masáž obličeje?

Liftingová masáž obličeje je dnes poměrně dobře dostupnou službou v kvalitních kosmetických i masážních salonech. Jelikož se jedná o velmi účinnou a blahodárnou proceduru, její cena je vyšší. Cena masáže se většinou pohybuje okolo **600 korun za 60 - 90 minut masáže**. Součástí často bývá i masáž šíje a dekoltu.

Výhodnější bývá však zakoupit si rovnou celý **balíček ošetření**, například pěti či deseti masáží. Ve výsledku tak vyjde cena za jednu masáž lépe. Abyste docílili trvalého a viditelného účinku, jedno ošetření vám stejně stačit nebude. Ideální je nechat si ze začátku liftingovou masáž obličeje dělat jedenkrát týdně, poté stačí přejít na udržovací kúru jednou měsíčně, například v rámci klasické kosmetiky.

## Co dodržovat před a po liftingové masáži

Tak, jako každá masáž, tak i liftingová masáž obličeje má jisté pravidla. Nikoho asi nepřekvapí, že je potřeba ji aplikovat na **odličný a vyčištěný obličej**. Je nutné před i po masáži dodržovat pitný režim a vypít hodně tekutin, nejlépe čisté vody nebo bylinkového čaje.

Pokud vaše pleť není pravidelně ošetřovaná, je možné, že po masáži dojde k jejímu **rychlejšímu a viditelnému čištění**, což se projeví dočasným výsevem malých pupínek, které však brzy zmizí. Tento jev je vítaný a značí správné fungování a pročišťování pleti. Je však dobré nedomlouvat si liftingovou masáž těsně před důležitými událostmi, kde potřebujete mít pleť bez kazu. Ideální odstup masáže od akce je 2 - 3 dny.

Pokud potřebujete okamžitou pomoc pro vaši pleť, můžete najet na **intenzivní kúru** - 5 liftingových ošetření během dvou týdnů. Tato procedura eliminuje nežádoucí výsev uhříků, pročistí a vypne vaši pleť.

## Liftingovou masáž obličeje můžete zkusit i sami doma

Pokud chcete pro svoji pleť něco udělat rovnou z domova, můžete jí lehce pomoci i **domácí masáží**. Účinky sice nebudou tak viditelné a rychlé jako ze salónu, ale k určitému zjemnění, prokrvení a osvěžení pleti dojde. Pokud budete tyto auto-masáže provádět pravidelně, nejlépe denně, můžete se těšit na výsledky.

- Pro svěží a pružná líčka přejíždějte prsty od středu nosu směrem k uším.
- Pro eliminaci dvojité brady lehce zakloňte hlavu a střídavě oběma rukama přejíždějte od krku až k bradě.
- Pro vyhlazení čela přiložte prostředníčky a ukazováčky mezi obočí a do obou stran najednou přejíždějte tahem po čele směrem ke spánkům.
- Pro posílení obličejové tkáně přejíždějte prostředníčky a ukazováčky krouživými pohyby od lícních kostí směrem k uším.
- Pro zpevnění kontur obličeje masírujte obličej oběma rukama zároveň od středu brady směrem k uším.
- Pro uklidnění a zmírnění stresu masírujte pomalu a krouživými pohyby oblast spánků.