

Dlaczego kochamy drapanie,

czyli o szczotkowaniu ciała i twarzy na sucho.

Jako nasz największy organ, skóra odgrywa istotną rolę w oczyszczaniu organizmu z toksyn i zanieczyszczeń, które są potencjalnymi źródłami chorób. Szacuje się, że ciało usuwa nawet pół kilograma zanieczyszczeń dziennie przez pory skóry! Skóra człowieka o wzroście 170 cm i wadze 70 kg ma powierzchnię około 1,8m² i naprawdę warto o zawalczyć o to, by była nie tylko piękna, ale i zdrowa.

A więc- jak dbać o skórę? Naturalnie! Doskonałym (i sprawdzonym!) zabiegiem jest szczotkowanie ciała na sucho, co jest nie tylko gwarancją efektów, ale także doskonałym sposobem na relaks. A wtedy również piękniejemy, prawda?

SZCZOTKOWANIE CIAŁA

Zacznijmy od benefitów- co możesz zyskać, zaprzyjaźniając się ze swoją szczotką z naturalnych włókien tampico? **Szczotkowanie ciała na sucho** przyspiesza samooczyszczanie organizmu przez stymulację krążenia limfy, krwi oraz poprzez peeling i odblokowanie porów.

Co to oznacza dla nas w praktyce? **Szybkie usuwanie toksyn z naszego organizmu, gładką skórę bez cellulitu, jednolity koloryt.** Nie potrzebujesz już brudzących peelingów, ze sztucznie spreparowanymi drobkami. Szczotkowanie ciała to niesamowicie skuteczny peeling- a wystarczą jedynie 3 minuty dziennie.

Męczą Was **wrastające włoski** po depilacji? Szczotkowanie na pewno w tym pomoże!

Bardzo ważne jest **delikatne rozciąganie tkanek łącznych**, co następuje w trakcie zabiegu, gdyż dzięki regeneracji włókien kolagenu i elastyny, nasza skóra pozostanie **jędrna i lśniąca** oraz zapomnisz o „luźnej” skórze.

Masaż wykonany rano- doskonale **pobudzi Cię do działania**, zaś ten wieczorny, zwłaszcza z relaksującym olejkiem użytym po zabiegu, **doskonale rozluźni** i wprawi w błogi nastrój przed snem. Dodatkowo, wszystkie kosmetyki nałożone po szczotkowaniu, będą jeszcze bardziej skuteczne!

Bardzo ważna jest technika:

Pamiętajcie, by szczotkować ciało zawsze w kierunku serca, zaczynając od stóp (tak naprawdę to w kierunku głównych węzłów chłonnych :)

Zalecamy szczotkowanie ok. 7 ruchów na obszar, za pomocą szybkiego ruchu w górę w kierunku głównych węzłów chłonnych w ciele, takich jak pachwiny, pachy i podbicie szyi. Możesz także „wejść” pomiędzy palce u stóp i rąk. Cały proces powinien zająć tylko 3-5 minut.

Po zabiegu polecamy różne formy hydroterapii- może to być kąpiel, prysznic, łaźnia parowa, a później maska na ciało lub dobry organiczny balsam/olejek do ciała.

SZCZOTKOWANIE TWARZY

Dlaczego warto dodać ten rytuał do swojej pielęgnacji? Taki masaż nie tylko **pobudzi układ limfatyczny** oraz **poprawi ukrwienie skóry twarzy oraz szyi**, poprawiając krążenie składników odżywczych, ale przede wszystkim dzięki **wyregulowaniu cyrkulacji krwi** w tych okolicach u osób borykających się z problemami z krążeniem, **pozwoli uniknąć wielu problemów zdrowotnych**. Pomoże więc wyeliminować np. zawroty głowy, migreny, nerwobóle, a także poprawi samopoczucie i cudownie pobudzi.

Nasza zestresowana skóra pozbędzie się **nadmiernego napięcia mięśniowego**.

Delikatny peeling twarzy szczotką mniej uwrażliwia twarz niż np. zabiegi chemiczne, nie odwadnia skóry, nie wprowadza do niej obcych substancji. Czy trzeba czegoś więcej?

Ponadto codzienny, bardzo krótki masaż szczotką poprawia funkcyjność mięśni twarzy, zapobiega nadmiernej utracie tkanki tłuszczowej oraz jej niekorzystnej migracji, można zatem otwarcie napisać, iż jest to także i zabieg odmładzający.

W przypadku takich szczoteczek, bardzo ważne by było to włosie naturalne- włókna sztywne często są zbyt szorstkie, bardziej drapiące i mniej elastyczne.

Jak często wykonywać taki zabieg? O ile szczotkować ciało można codziennie, tak twarz zaleca się szczotkować ok. 2 razy na tydzień. Jeśli masz normalną skórę, ale bardziej tłustą "strefę T", możesz rozważyć wykonanie tego zabiegu częściej w tym obszarze.

Nie należy szczotkować twarzy podrażnionej lub

Bardzo ważna jest technika:

Masaż wykonuj jedynie na oczyszczonej skórze.

Odsuń włosy z twarzy, jeśli potrzeba- użyj opaski, by ci nie przeszkadzały.

Prawidłowe ruchy masażu twarzy oraz szyi znajdziesz na obrazku obok- posuwamy szczotką od wewnętrznej partii twarzy na zewnątrz, czyli zaczynamy przy nosie a kończymy przy uchu.

Możemy szczotkować usta, zaczynając na ich środku i ciągnąc również w stronę ucha po linii prostej.



Pełen masaż powinien zajmować ok. 5 minut- ok. 5 ruchów na obszar, a po masażu należy oczyścić skórę oraz zaaplikować dobry krem lub serum. Wypij także szklankę wody.

Pamiętaj, by nie generować zbyt dużego nacisku na skórę- większa siła wcale nie powoduje większych efektów, a może powodować miejscowe podrażnienia. Jeśli zauważysz, że Twoja skóra jest podrażniona, nadmiernie wysuszona lub zmienia kolor na czerwony, przestań szczotkować/ zmniejsz liczbę masaży w tygodniu.

Jeśli twoja skóra jest bardzo wrażliwa lub jeśli masz jakąkolwiek chorobę skóry, przed masażem skonsultuj się z dermatologiem.

Higiena:

Możesz po prostu spłukać suchą szczoteczkę do skóry w ciepłej wodzie z odrobiną mydła, a następnie pozostawić do całkowitego wyschnięcia w przewiewnym miejscu.

Powodzenia!