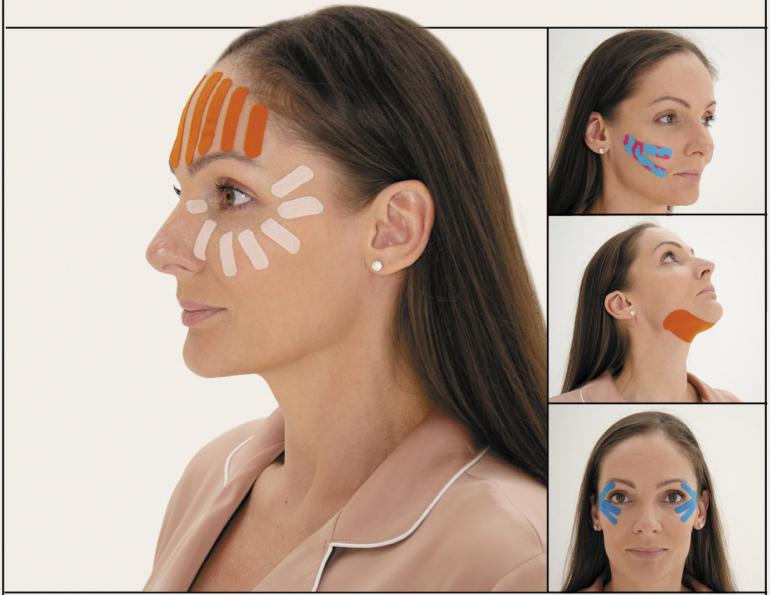
Анна Кугук

ТЕЙПИРОВАНИЕ

ВСЕ СЕКРЕТЫ ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА



18 АППЛИКАЦИЙ ● ОМОЛОЖЕНИЕ БЕЗ ТРУДА

ДЛЯ ТЕХ, У КОГО НЕТ ВРЕМЕНИ

РАЗГЛАЖИВАНИЕ МОРЩИН БЕЗ УКОЛОВ

Анна Александровна Кугук

Тейпирование: все секреты омоложения лица

Серия «Азбука здоровья (АСТ)»

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66551736
Тейпирование: все секреты омоложения лица: АСТ; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-138126-4

Аннотация

Поддержать естественную красоту и молодость кожи теперь можно в домашних условиях. Кинезиотейпирование – это современная методика работы с мышцами лица, которая за считанные часы разгладит морщинки и уберет заломы. Следуйте инструкциям опытного косметолога, и поддерживайте красоту своего лица без уколов и походов в клинику.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Что такое кинезиотейп 5
О кинезиотейпировании 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Анна Кугук
Тейпирование: все секреты омоложения лица

© Кугук Анна Александровна, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021

* * *

Что такое кинезиотейп

Это эластичная лента из хлопка с добавлением нейлона (для его эластичности) и нанесенным клеем. Клеевой слой на тейпе распределен в виде волн, чтобы давление на кожу было неравномерным. Это регулирует поток нервных импульсов к головному мозгу. Кожа имеет множество рецепторов, которые считывают информацию о том, где находится наше тело, какая вокруг температура, какие мышцы нужно напрячь и т. д. Это рецептурный орган. Кинезиотейп, наложенный определенным образом, за счет именно рецепторов, посылающих сигнал головному мозгу, способен:

– снять отек и избавить от боли после травмы;
– снять спазм с мышцы;
– повысить или понизить тонус мышц;
– улучшить циркуляцию лимфы под кожей.

Спортсменам накладывают кинезиотейпы после разрыва связок и операций, чтобы лучше проходила реабилитация. Однако такой инструмент не ставит на место позвонки, не помогает при воспалении и не выравнивает сколиоз. Это вспомогательный метод, дающий потрясающие результаты, если его использовать совместно с другими методиками. В косметологии и эстетике кинезиотейпирование применяют для:

– снятия отеков;

– для быстрого восстановления после операций (быстрое снятие гематом и отеков);

– уменьшения и разглаживания морщин (за счет регулирования тонуса мышц);

– выработки осознанной мимики для работы с мимическими привычками.

Я очень люблю сочетать эстетическое кинезиотейпирование с другими методиками естественного омоложения. Например, на моих программах по омоложению лица мы с ученицами сначала выполняем самомассаж определенной зоны (лоб, межбровье и т. д.), а затем, чтобы усилить и закрепить результат, сверху накладываем тейпы. Работает просто невероятно!!!

О кинезиотейпировании

Метод основал реабилитолог Кензо Касе в 1973 году для профилактики и восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. А уже на Олимпиаде в Сеуле в 1988 году женский состав японской сборной по волейболу вышел играть в кинезиотейпах. Методика Кензо Касе сразу заинтересовала мировое сообщество, и его кинезиотейпы стали очень популярны сначала в США, затем в Европе и России.

Сейчас сообщество разделилось на несколько мнений: одни говорят, что кинезиотейп не оказывает должного воздействия, другие же подтверждают практикой, доказывающей обратное. В 2019 году вышло большое исследование, опубликованное на влиятельных ресурсах, в том числе PubMed, EBSCO, ScienceDirect, Web of Science и др.[1] Клинические испытания доказали, что кинезиотейп работает при болях в шее, спине и пояснице, тем самым доказав эффективность кинезиотейпирования в восстановлении и реабилитации мифасциальных тканей. Исследования в поле эстетического кинезиотейпирования не проводились, но если эффективность тейпирования в медицине доказана клинически, то сомнения в направлении эстетики и косметологии автоматически отпадают.

---

[1] https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0269215519826267

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.