

Полина Троицкая

ТЕЙПИРОВАНИЕ ЛИЦА



более
50
аппликаций,
QR-КОДЫ
с онлайн-
уроками

эффективная
методика омоложения
без хирургии и ботокса

Аэробика для лица

Полина Троицкая

**Тейпирование лица. Эффективная
методика омоложения
без хирургии и ботокса**

«ЭКСМО»

2020

УДК 613.49
ББК 51.204.1

Троицкая П.

Тейпирование лица. Эффективная методика омоложения
без хирургии и ботокса / П. Троицкая — «Эксмо»,
2020 — (Аэробика для лица)

ISBN 978-5-04-110697-3

Стремитесь к гладкой и подтянутой коже? Красота и молодость без лишних затрат и рискованных процедур — возможна! В книге косметолога Полины Троицкой вы найдете подробное руководство по использованию нового тренда в косметологии — тейпирования лица в домашних условиях. Более 50 аппликаций, а также онлайн-уроки, на которые можно перейти через QR-коды в книге, помогут каждой женщине добиться желаемого контура лица без морщин и отеков. Никакой хирургии и инъекций молодости. Все, что вам понадобится — это яркие эластичные ленты, зеркало и книга!

УДК 613.49
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-110697-3

© Троицкая П., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 6 |
| 1. Что такое тейп и кинезиотейпирование | 7 |
| 1.1 Принцип работы кинезиотейпа | 8 |
| 1.2 Свойства кинезиотейпов. Термины | 9 |
| 1.3 Виды тейпов | 10 |
| 1.4. Правила работы с кинезиотейпом. Аллергопроба | 11 |
| 1.5 Показания к применению | 12 |
| 1.6 Противопоказания | 13 |
| 1.7 Виды коррекций | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

Полина Троицкая
Тейпирование лица: эффективная
методика омоложения
без хирургии и ботокса

Фото на обложке: © Лена Капоне

© Троицкая Полина, текст и фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

В косметологии тейпирование успешно применяется как альтернатива ботоксу, для эстетической реабилитации перед и после постановки филлеров, мезонитей, для снятия отека и ускорения регенерации кожи после пластики, а также для сокращения и профилактики морщин.

Кстати, придуман подобный метод омоложения был еще во времена египетской царицы Клеопатры, которая на ночь наклеивала на лицо тканые полосы, пропитанные натуральными и эфирными маслами. Это позволяло ей сохранять молодость и утром выглядеть неотразимой. В середине XX века этой давно забытой методикой начали пользоваться звезды черно-белого кино. Доподлинно известно, что Голливудские актрисы прошлого века Марлен Дитрих и Джоан Кроуфорд применяли что-то похожее для избавления от морщин. Они наклеивали на лицо ленты из шелка телесного цвета, которые прятали под волосами. Благодаря чему кожа становилась идеально гладкой без пластики.

Спустя столетие на смену простой ткани и клею пришли тейпы – ленты из натурального хлопка на гипоаллергенной клеящей основе.

1. Что такое тейп и кинезиотейпирование

Кинезиотейп – это лента из натурального хлопка или высококачественного искусственного шелка, эластичные свойства которой приближены к параметрам кожного покрова, что не препятствует дыханию и испарениям эпидермиса. Он абсолютно безопасен для здоровья: тейпирование с успехом применяется даже для грудных детей.

Этот метод не требует специального оборудования, не нужно заканчивать университеты для проведения процедуры тейпирования, поэтому ее можно смело делать дома. Но результат будет зависеть только от соблюдения техники наложения и ношения тейпов.

Перед нанесением аппликации **ВНИМАТЕЛЬНО** ознакомьтесь с инструкцией! Постарайтесь соблюдать все рекомендации. Наклеивайте тейпы строго по технологии, разработанной с учётом анатомии и физиологии. В противном случае можно не только не получить желаемого результата, но и усугубить ситуацию.

Плюсы применения кинезиотейпов в косметологии:

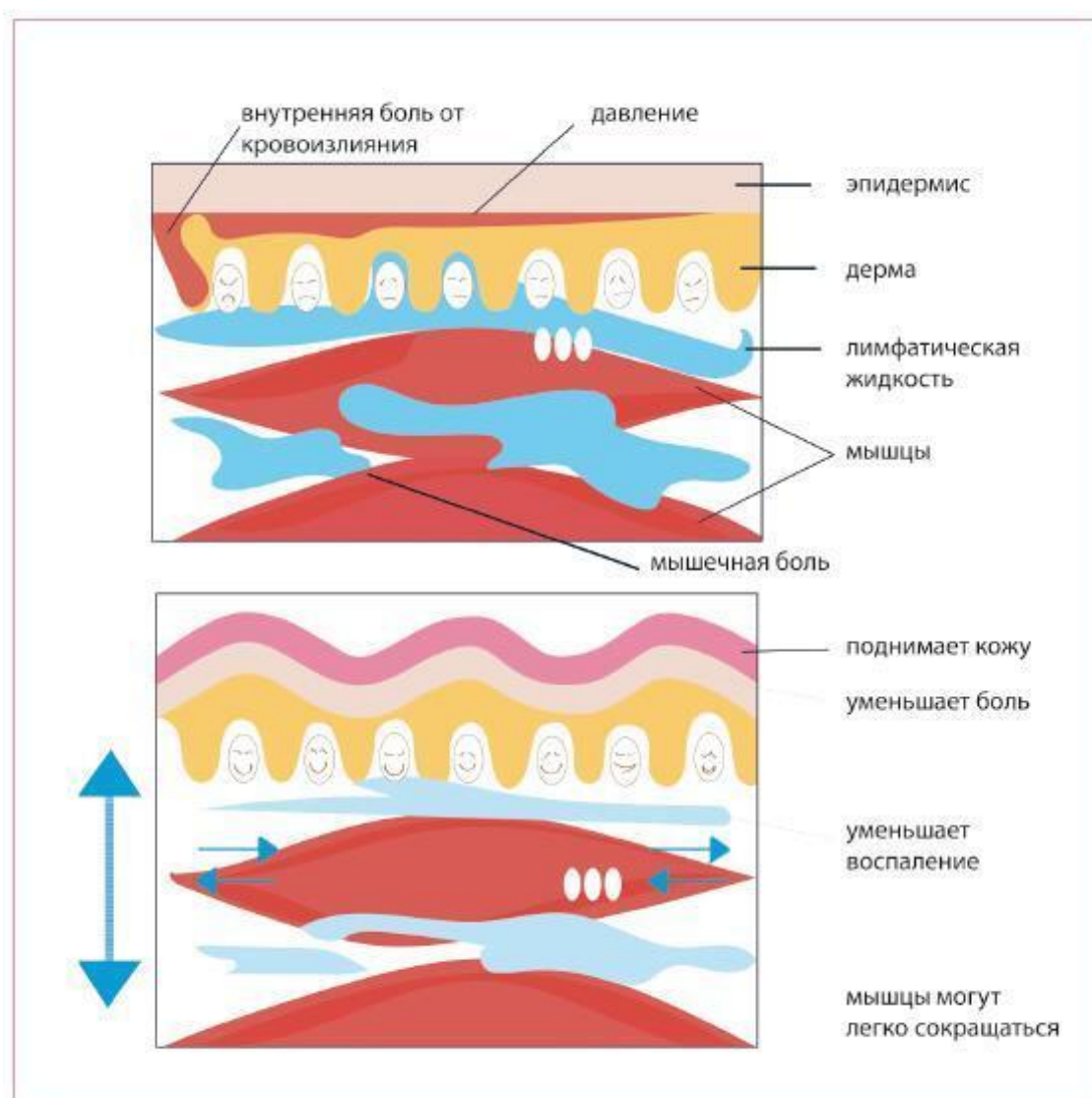
- Полное отсутствие побочных эффектов в виде синяков, отёков и кровоподтеков, которые появляются после операций и инъекций. Через 10 минут после нанесения вы просто перестаете ощущать тейп.
- Эффективность. Тейпирование, в отличие от разрекламированных кремов, обладает доказанной эффективностью. Даже после одной процедуры кожа приобретает подтянутый свежий вид, моментально уходят отеки. Регулярное использование тейпов приводит все структуры лица в нормотонус, устраняет мимические морщины, делает менее выраженными глубокие заломы, позволяет мышцам закрепить «Память правильного положения».
- Доступная цена. Рулон кинезио тейпа стоит недорого и для косметологических целей расходуется экономно. Что идеально даже при небольшом бюджете.

Таким образом, эстетическое тейпирование может стать прекрасной и безопасной альтернативой пластической хирургии и ботоксу.

1.1 Принцип работы кинезиотейпа

Кинезиологическая лента наклеенная на лицо по определенным схемам, приподнимает кожу над мышцами, что обеспечивает усиление лимфотока и кровотока, расслабляет мышцы, выводит лишнюю жидкость, токсины, стимулирует обменные и восстановительные процессы. Правильно наложенный тейп воздействует на глубокие мышцы и фасции.

Когда мышца спазмирована, находится в гипертонусе – она давит на сосуды, кровоснабжения не происходит, ухудшается лимфоток, создаются идеальные условия для закладывания морщин. Под действием кинезио тейпа такая мышца расслабляется, приобретает природную длину, приходит в нормотонус.



1.2 Свойства кинезиотейпов. Термины

Кинезио тейп – эластичный пластырь на хлопковой основе, имеющий на обратной стороне слой термоактивного клея, который начинает работать от температуры кожи и мгновенно приклеивается. Именно эта особенность позволяет наносить тейп на максимально растянутые мышцы, а при возвращении в естественное положение тканей он не отклеивается.

Когда мышцы принимают обычное нерастянутое положение – пластырь может принять форму «гармошки», которая называется конволюция. Это нормально и помогает мышцам лучше расслабиться.

- **КОНВОЛЮЦИИ** – механическое действие тейпа. Возникают они за счёт разницы в растяжении кожи и тейпа и, как правило, перпендикулярны линиям Лангера (линии наименьшего растяжения кожи, массажные линии).

- **БУМАЖНАЯ ПОДЛОЖКА** – бумажный слой, с нанесенной на него разметкой для удобства вырезания тейпа по длине и форме, которым защищён клеевой слой.

- **КЛЕЕВАЯ ОСНОВА** нанесена на большинство тейпов не сплошным слоем, а в виде волнообразных полос. Участки без клея способствуют дыханию и испарениям эпидермиса.

- **ЗАВОДСКОЕ НАТЯЖЕНИЕ** тейпа 5 – 10 %. Это означает, что тканевая лента зафиксирована на бумажной подложке с усадкой до 10 %. Если хотите снять натяжение – открепите ленту от бумаги и дайте ей отвисеться несколько минут.

- **ЯКОРЬ** или **БАЗА** – та часть тейпа, которая обычно приклеивается первой. Всегда ставится в **НЕЙТРАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ МЫШЦЫ**. Т. е. в естественном ее состоянии.

- **АКТИВИЗАЦИЯ** клеевой основы тейп ленты производится проглаживанием в сторону якоря, по линиям Лангера или в направлении лимфатических узлов.

Свойства:

- Тейп для лица тянется в длину, не изменяясь по ширине.
- Можно плавать, принимать душ.
- Запрещено мылить, тереть мочалкой и сушить феном! После умывания лучше всего пластырь промокнуть полотенцем или бумажной салфеткой.

1.3 Виды тейпов

Производители предлагают Тейп ленты разной ширины: от 1 см до 5.

Формы выпуска:

- Рулон длиной до 5 м;
- Преднарезанные полосками (веер, осьминог);
- Нарезанные полосками длиной 5 – 20 см;
- Кросс-тейпы (воздействуют на акупунктурные точки);
- Перфорированные Панч-тейпы.

Цветовая гамма разнообразна.

От телесного цвета до дизайнерского рисунка. В данном случае цвет – это просто элемент дизайна. На качество и индивидуальные свойства тейпа он не влияет. Безусловно, некоторые девушки любят заниматься цветотерапией, но мы сейчас не будем уделять этому время. Лично я предпочитаю для домашнего тейпинга бежевый.

1.4. Правила работы с кинезиотейпом. Аллергопроба

Перед первой процедурой тейпирования обязательно проведите аллергопробу. Много времени это не займет, но избавит от неприятных сюрпризов.

Чтобы проверить есть ли у вас аллергия, просто наклейте небольшой кусочек тейпа (2х2 см.) на шею чуть ниже мочки уха – там нежная и тонкая кожа. Желательно оставить аппликацию на ночь. Если такой возможности нет, то минимум на 30 минут.

ВНИМАНИЕ! Покраснения на коже при первом применении кинезиотейпов могут возникнуть вследствие рецепторного раздражения кожных покровов и являются нормальной реакцией на процедуру. Обычно это быстро проходит.

Исключение составляет сильная аллергическая реакция: зуд, жжение, сильное покраснение в месте наложения. Не терпите – снимайте ленту. Возможно у вас индивидуальная непереносимость компонентов состава клея данного кинезиотейпа или повышенная чувствительность кожи. Попробуйте тейпы другого производителя через некоторое время.

- Не используйте полоску тейпа дважды. Даже если уже нанесли аппликацию и она у вас не получилась – снимите тейп ленту и повторите, используя новый отрезок.

- Всегда следите за тем, чтобы во время проведения домашнего тейпинга не происходило растяжения кожи и вы не испытывали механический лифтинг мышц и эпидермиса. Чувствуете дискомфорт, где-то тянет, не удобно – снимите тейп и переделайте аппликацию заново.

- Все аппликации должны наноситься на хорошо расправленную кожу, чтобы не создавать микроскладочек под тейпом. Это важно!!!

Помните – тейпирование лица очень приятная процедура. Разумеется, при правильном наложении. Вам должно быть комфортно во время тейпинга и радостно после. При взгляде в зеркало.

1.5 Показания к применению

С помощью методики тейпирования лица вы можете добиться следующих результатов:

- избавиться от мелких и мимических морщин;
- устранить отёки и мешки под глазами;
- разгладить или уменьшить «гусиные лапки»;
- поднять верхнее веко;
- разгладить мимические морщины на лбу и межбровье;
- уменьшить выраженность носогубной складки;
- сгладить или устранить морщины вокруг губ, марионетки, кисетные морщинки;
- уменьшить или устранить второй подбородок;
- смоделировать контур лица;
- уменьшить морщины на шее, кольца Венеры;
- убрать отёк;
- снять спазм, зажим с мышц;
- скорректировать асимметрию лица;
- предотвратить морщины сна;
- улучшить общее состояние кожи и внешности.

1.6 Противопоказания

Как и при любом другом механическом воздействии на кожу использование тейпа для лица имеет свои противопоказания. К ним относятся:

- простуда, грипп, ОРВИ, герпес;
- различные повреждения и дефекты кожи в виде угревой сыпи, порезов и других открытых ран;
- индивидуальная непереносимость состава тейпа;
- дерматологические заболевания: экземы, грибок, язвы;
- патологии лимфатической системы;
- сахарный диабет;
- сердечно-сосудистая, почечная или печеночная недостаточность;
- проблемы с дыхательной системой;
- онкологические заболевания.

Также не рекомендую проводить процедуру тейпинга в период обострения хронических заболеваний, при рините или тонзиллите.

Нельзя заклеивать любые образования: родинки, бородавки, папилломы. Ищите пути обхода.

1.7 Виды коррекций

ЛИМФОДРЕНАЖНОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ.

Как следует из названия – это процесс выведения избыточной жидкости из тканей. Якорь аппликации всегда наклеиваем на проекцию или места скопления лимфатических узлов. Хвосты равномерно распределяем по зоне отёка или по схеме. Создается дренажный эффект и лимфа, скопившаяся в месте отёка, при помощи аппликации равномерно распределяется по наименее перегруженным узлам и сосудам, что способствует уменьшению отечности и воспаления в повреждённой области.

Лимфодренажное тейпирование рекомендовано не только при появлении признаков застоя лимфы или отёка, но и в профилактических целях.

Эффект от тейпа усиливается при движении.

⚡

Лимфодренажные тейпы наносятся без натяжения!

Обычно используется нарезка тейпов в виде Осьминога, Веера или Лапши, которые имеют один якорь и ножки от 3 до 12, в зависимости от зоны нанесения аппликации.

Также лимфодренажными являются нарезка Фонарик, Сетка, Кросс-тейп.

ЛИФТИНГ ТЕЙПИРОВАНИЕ.

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.