

Labas. Aš esu savipriežiūros skrajutė

APIE ŠVEITIMĄ SAUSU ŠEPEČIU

Nuotraukose matote dažniausiai pasitaikančias sausų šepečių rūšis. Jos būna natūralių šerelių arba ne. Būna kietos, vidutinės ir minkštos. Būna su rankena, kas patogiu norint nusišveisti nugarą ir būna tokios, kur laikai su ranka, be rankenos. Būna su masažo gumbais ir be. Rinkitės, kuri jums patogi.



Aš rekomenduoju rinktis Vidutinio minkštumo šerelių arba minkštą.

Man asmeniškai labiausiai patinka minkšta, nes esu jautriodė, su masažiniais gumbais, šepetys, kuris dedasi ant rankos.

Taigi kam reikalingas toks šveitimas?

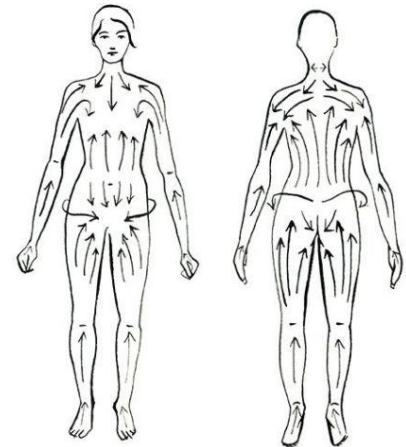
- 1) Nuima suragėjusią odą. Ji atsinaujina, tampa minkštesnė ir elastingesnė
- 2) Gerina kraujotaką ir limfotaką
- 3) Greičiau išsina toksinai, šlakai, krenta svoris, išsina skysčiai
- 4) Savotiškas savimasažas
- 5) Prevencija prieš venų varikozę. Stiprina sieneles

Kontraindikacijos (kada nerekomenduojama darytis šveitimo sausų šepečiu): Viršutinio odos sluoksnio pažeidimai (žaiždos, įbrėžimai, sudirgimai), odos ligos arba ligos (psoriazė, egzema, dilgėlinė)

Kiek ir kaip darytis?

Darykite 1-3 kartus per savaitę. Nespauskite šepečio, ne draskykite odos. Darykite ant sausos odos. Po to pasitepkite kremu. Trukti viso kūno šveitimas/savimasažas turėtų 3-5 min. Lengvais švelniais judesiais braukite nuo pėdų į viršų. Pilvą ratu palei laikrodžio rodyklę ir žemyn į kirkšnis ir į viršų link pažastų. Kaklą ir rankas iš viršaus į apačia link pažastų.

Kodėl tokios kryptys? Viską „varome“ į limfmazgius. Viskas kas žemiau širdies – iš apačios į viršų. Viskas kas virš širdies – žemyn.



Jeigu turite papildomų klausimų, rašykite man Instagrame @karina.mik

Tikiuosi buvo įdomu, Jūsų masažuotoja Karina Mik