

Brushing, czyli suchy peeling to technika, której tradycja sięga do krajów Dalekiego Wschodu.

Regularne szczotkowanie ciała na sucho przy pomocy naturalnej szczotki Arosha do masażu daje niesamowite rezultaty. Pobudza krążenie, ujędrnia, wygładza, pomaga w walce z cellulitem i daje uczucie relaksu.

Jakie są korzyści wynikające ze szczotkowania na sucho?

- 1. Delikatny peeling** - masaż naturalnym włosiem w nieinwazyjny ale skuteczny sposób usuwa martwy naskórek. Dzięki temu skóra jest lepiej przygotowana do wchłaniania substancji aktywnych z olejków i balsamów.
- 2. Oczyszczenie z toksyn** - dzięki pobudzeniu krążenia i ruchu limfy, usuwane są szkodliwe produkty przemiany materii, które gromadzą także w naszej skórze.
- 3. Lepsze krążenie i odporność** - codzienny masaż wykonywany z dołu ku górze, poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki, a także stymuluje układ immunologiczny.
- 4. Jędrna skóra i wyrównany koloryt** - szczotkowanie na sucho pobudza krążenie krwi i limfy, co stanowi dodatkowe wsparcie w walce z cellulitem. Dobrze dotleniona skóra odwdzięczy się także zdrowym kolorytem.
- 5. Energia i uczucie odprężenia** - masaż rozluźnia mięśnie, a więc działa odstresowująco na ciało, a także poprawia samopoczucie wyzwalając endorfiny.
- 6. Rozwiązanie problemu wrastających włosków** - podczas szczotkowania skóry usuwany jest martwy naskórek, co zapobiega wrastaniu włosków po depilacji oraz powstawaniu stanów zapalnych z tym związanych.

W jaki sposób wykonywać masaż szczotką na sucho?

1. Przygotowanie skóry do masażu szczotką

Przed szczotkowaniem nie należy używać żadnych kremów czy olejków. Skóra powinna być sucha i czysta.

Zaleca się szczotkowanie przed prysznicem czy kąpielą, gdyż umycie ciała splucze całą, złuszczone naskórek.

Następnie warto nałożyć balsam lub olejek, który po masażu świetnie się wchłonie.

2. Czas trwania masażu na sucho

Masaż najlepiej wykonywać rano (działanie pobudzające) lub wieczorem (działanie relaksujące).

Szczotkowanie ciała można zacząć od 5 minut, a finalnie czas trwania zabiegu powinien wynosić 5-10 minut. Nie warto robić tego dłużej, aby skóra się nie przyzwyczaiła. Wówczas masaż będzie mniej skuteczny.

3. Jak poprawnie masować ciało na sucho?

Masaż ciała wykonujemy od dołu ku górze, w kierunku serca.

Zaczynamy od stóp, przechodząc przez łydki i uda.

Brzuch należy masować ruchami kolistymi.

Pośladki i plecy masujemy od dołu w kierunku serca.

Ręce masujemy od dłoni w kierunku ramion.

Istotą efektywnego masażu jest odpowiednia siła nacisku szczotki na skórę. Na początku może być delikatny, a z upływem można go zwiększać. Ważne jest także odpowiednie trzymanie szczotki - lekko z ukosa, pod kątem 45 stopni.

Przeciwwskazania do szczotkowania ciała na sucho:

- rany, podrażnienia,
- stany zapalne, choroby skórne, świeże blizny
- żylaki
- pękające naczynka
- podczas zabiegu należy omijać znamiona i pieprzyki.

Szczotka do suchego peelingu (brushingu) to doskonały sposób na relaks i gładką, jędrną skórę. Jej włosie jest wykonane z roślinnych włókien. Regularne szczotkowanie ciała na sucho daje wiele korzyści: poprawia mikrokrążenie, oczyszcza organizm z toksyn, zmniejsza obrzęki, widoczność cellulitu i rozstępów. Skóra staje się bardziej elastyczna, jej koloryt jest zdrowy i wyrównany. Brushing działa peelingująco, co zapobiega problemowi wrastających włosków, a skóra jest gładka i świetnie przygotowana na wchłanianie substancji czynnych z kremów i olejków.

Dodatkowo, w zależności od pory wykonywania, masaż szczotką działa pobudzająco (rano) lub po relaksująco (wieczorem). Dodaje energii, odpręża i rozluźnia mięśnie.

Przed szczotkowaniem skóra powinna być sucha i czysta.

Zaleca się wykonywanie masażu 5-10 minut dziennie, zaczynając od stóp w kierunku ud, następnie od dłoni do ramion i od pośladków do pleców. Brzuch szczotkujemy ruchami kolistymi.