Massage giúp kích thích tu□n hoàn, tác đ□ng lên các quá trình ho□t đ□ng c□a h□ th□n kinh cũng nh□ h□ n□i ti□t. Ngoài ra, nó cũng giúp da săn ch□c và ch□ng lão hóa.

Tr□□c khi th□c hi□n các đ□ng tác masage, b□n ph□i r□a m□t th□t s□ch b□ng s□a r□a m□t giúp lo□i b□ các ch□t b□n đ□ng th□i cung c□p đ□ □m cho da.

S□ d□ng kem massage, thoa đ□u, nh□ nh□ ph□ lên kh□p khuôn m□t, sau đó dùng m□t tay massage n□a m□t t□ c□m lên t□i thái d□□ng, r□i đ□n tay còn l□i cho n□a m□t bên kia.

L□y 2 ngón tr□ và gi□a đ□t trên 2 đ□u chân mày r□i mi□t d□c v□ng trán. Di chuy□n tay lên vùng trán, mi□t t□ng tay xen k□ r□i mi□t ngang t□i vùng trán, nh□ng ch□ n□p nhăn.

S□ d□ng ngón tr□ và ngón gi□a vu□t nh□ lên đuôi m□t, đ□u hai tay sau đó dùng 2 ngón cái mi□t t□ 2 đ□□ng chân mày đi xu□ng vào s□ng mũi, r□i vu□t 2 mí m□t d□□i ra. Dùng ngón tay gi□a xoay theo vòng m□t t□ d□□i xoay lên trên b□u m□t. Hai tay thao tác đ□u đ□n trên khuôn m□t.

Dùng t□ng tay vu□t m□i bên má, t□ c□m lên thái d□□ng, vu□t nhi□u l□n, sau đó, dùng 8 ngón tay đánh nh□ lên 2 má t□ d□□i lên trên.

Nh□ng đ□ng tác này giúp kem không ch□ tác đ□ng trên b□ m□t mà còn tác đ□ng sâu bên trong, giúp tu□n hoàn máu t□t, thúc đ□y các t□ bào ho□t đ□ng t□t h□n và lo□i b□ v□ thô ráp, m□t m□i c□a làn da, ph□c h□i và tái t□o làn da săn ch□c h□n.

Theo các chuyên gia c□a Swan Spa (46 Ng□c Khánh, Hà N□i), đ□ng tác massage gi□ đ□□c nh□p đi□u đ□u đ□n, t□c đ□ cũng nh□ đ□ l□c m□nh h□p lý s□ cho ng□□i nh□n m□t c□m nh□n đ□□c s□ th□ thái. Sau massage, các chuyên gia s□ thoa m□t l□p m□t n□ đ□c tr□ ch□ng nhăn chuyên sâu và dùng máy siêu âm ho□c con lăn đ□ giúp da th□m th□u nhanh các d□□ng ch□t giúp săn ch□c h□n, làm các v□t nhăn căng ra, t□o đ□ m□n màng t□□i tr□.

Theo VnExpress