Что такое ложечный массаж?

Ложка... Как знакомо нам это слово. Ложке много веков. И всегда ей только ели. А немецкий врач Рене Кох разработал уникальную систему ложечного массажа, переработав терапию своей мамы. Она всегда прикладывала металлическую ложку к синякам и ссадинам непослушного маленького Рене.

Выучившись на врача, Рене Кох подвел научную основу под массаж ложками. Он разработал не только массаж холодными, но и горячими, и ароматизированными ложками для массажа разных частей тела. Прочитав эту информацию, я решила испытать ее на практике, проверить, так сказать, на себе.

Ощущения непередаваемые! Стоит попробовать. Эффект наступает, конечно, только при систематическом пользовании. Комплекс этого массажа легко найти на сайтах о здоровье и красоте, задав в поисковике нужные данные. Я сейчас о своих ощущениях. О своем опыте.

Основное движение – круговое. По часовой стрелке и против. Ложки взяла серебряные, большие. Приготовила основу – оливковое масло плюс 2 капли эфирного – брала масло мелиссы. Ложки подогрела в теплой воде, намазала маслом и – за работу! Если бы меня кто-то увидел – подумал бы, что у меня с душевным здоровьем проблемы. Ложки плавно ходят по личику и шейке. Приятно! А от скольких проблем избавилась! Помолодела, опять румянец заиграл и морщинки куда-то ушли.

А подвигла меня на сей подвиг одна хорошая знакомая. Давно я ее не видела. И возраст свой она усиленно скрывает. И вдруг – порхает вся такая летняя, такая помолодевшая! А какая шейка! Секрет свой она, загадочно улыбаясь, открыла неохотно: «Мне помог доктор Кох». Я уж было подумала, что в городе появился какой-то новомодный чародей. Природное любопытство заставило задать вопрос дяде Яндекс. И сколько интересного и нужного я узнала! Экспериментатор в душе – я сразу бросилась испытывать на себе. Вы ведь такого еще не пробовали? Ложка вычерпывает море проблем. И целлюлит убирает, и мешки под глазами, и второй подбородок. А главное, питает кожу и мягко ее массирует, и контуры лица обретают большую четкость. Мышцы становятся более упругими. Это стоит попробовать. Сначала ради интереса. А увидев результаты, сделать это привычкой. Полезной привычкой.

Что такое ложечный массаж

Автор: admin

05.09.2014 14:16 -

Ложка горячая или теплая помогает массажировать лицо и шею. Опущенная в мелкоколотый лед – подтягивает веки и устраняет мешки и темные круги под глазами. Холодная ложка вокруг пупка (по часовой стрелке) хорошо убирает жировые складки. Теплые ложки активно промассируют область декольте. Думаю, принцип понятен.

Кожа должна быть чистая, без косметики. Ложки подогреваются или охлаждаются и работают плавно, не растягивая линий. Оптимальное время для процедур – сразу после пробуждения. И день станет ярче! И комплименты чаще!

Красоты вам и позитива в душе!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)