Автор: Administrator
12.09.2011 07:00 - Обновлено 12.09.2011 07:02

Первое, что нужно сделать – простимулировать кровообращение. Начинать это нужно с задней части, при этом сначала только разогревать, и только потом начинать активно влиять на нее. Для такой работы можно положить на начало шеи большие пальцы, опору сделать на четыре, положив их на голову. Потом не опорные пальцы начинаем поднимать вверх, не прикладывая больших усилий. Они могут быть вплотную или просто рядом.

Только после можно перемещаться на переднюю часть. Только в этом случае положение рук немного меняется – по центру находится по четыре пальца с каждой руки, а большие получаются опорными.

Далее стоит обработать и боковые стороны. Для этого будет хорошо простимулировать чувствительную кожу за ушами. Работать нужно только в направлении вверх, потом, переносить пальцы вниз. Выполнять лучше всего только с одной стороны а потом только продолжать с другой. Подготовительная часть уже закончена.

Первое упражнения для основной части – это массирование. Оно не должно быть слишком активным – перебарщивать не стоит. Начинать стоит с передней части и постепенно двигаться вперед. При этом боковые части стоит массировать самыми последними.

Потом требуется работать уже непосредственно с кожей. Для этого нужно разделить волосы пробором, и по нему уже продолжать двигаться точно так же, как и при разделении пробором. Потом лучше всего продолжить работать уже движениями по кругу, и для завершения работы придется повторить все те движения, которые использовались для разогрева в самом начале.

Такая процедура занимает совсем немного времени в ежедневном расписании, но при этом потрясающе полезно, если у вас начались первые признаки облысения. В таком случае оно будет противодействовать выпадению волосяного покрова за счет активизации обмена веществ и кровообращения.