

GUA SHA

Návod

FACEHACK
STUDIO

FACEHACK
STUDIO

Co je GUA SHA?

GUA SHA je masážní nástroj na obličej, se kterým se pracuje po povrchu pokožky. Pomáhá uvolnit napětí, rozhýbat lymfu a podpořit prokrvení. V kombinaci s FACEHACK olejem tvoří GUA SHA jednoduchý rituál zaměřený na tři hlavní efekty:

- **pevnější kontury,**
- **přirozené projasnění pleti**
- **zpomalení viditelných známek stárnutí**

Jednoduché tahy Gua Sha viditelně a ihned pomohou obličejí od otoků a zadržování vody. Pravidelné používání přispívá k mladistvému a dlouhodobě svěžímu, zdravému vzhledu pleti.



FACEHACK
STUDIO

Jak se GUA SHA používá?

1. Aktivace lymfatických uzlin

Než začneš, jemně promasíruj uzliny pod ušima a nad klíčními kostmi. Tím otevřeš hlavní lymfatické cesty a připravíš pleť na správné odvádění tekutin.

2. Nanesení FACEHACK Oil

Na čistou, suchou pleť nanes 5-8 kapek: zajistí hladký skluz nástroje, vyživí a zhydratuje, minimalizuje tření a tahání.

3. Použití GUA SHA

Veškeré pohyby pomalu, směrem nahoru a ven. Tlak musí být příjemný, plynulý – bez bolesti. Vždy táhni jedním směrem, ne tam a zpět.

Každý tah opakuj 5–8×, pro větší efekt tolikrát, kolik je ti let :-)



FACEHACK
STUDIO

Bezpečnost a doporučení
Nepracuj přes aktivní záněty, vyrážky, čerstvé ranky nebo podrážděnou pokožku.
Pokud je pleť silně začervenala, neprováděj masáž znovu, dokud se neuklidní.
Používej vždy čistý nástroj, GUA SHA pravidelně omývej mýdlem.

Jak se GUA SHA používá?

Krk – odvodnění a uvolnění

Začni spodní částí krku. Táhni gua sha směrem dolů ke klíční kosti (pro lymfu).
Boční části krku ved' směrem nahoru k linii čelisti (pro lifting a uvolnění napětí).

Spodní čelist – zpevnění kontur

Umísti hranu gua sha pod čelist, táhni pomalu směrem k uchu. Pomáhá zvednout kontury a zmírnit napětí žvýkacích svalů.

Tváře – vyhlazení a projasnění

Širokou stranou nástroje táhni od středu tváře ven k uchu, Tah je jemný, ale rovnoměrný. Pomáhá zlepšit tonus, odvést otoky a rozjasnit pleť.

Oční okolí – proti otokům

Použij nejjemnější hranu GUA SHA. Táhni od vnitřního koutku oka ven k spánku.
Pracuj velmi jemně – oblast je citlivá. Redukuje ranní otoky a tmavé kruhy.

Čelo – vyhlazení a uvolnění

Vodorovné tahy ved' od středu čela směrem k spánkům. Poté táhni nahoru od obočí k vlasové linii. Uvolňuje svalové napětí a změkčuje drobné linky. GUA SHA se zoubky je perfektní pro práci na "mračivce" - doslova zmizíkuje vrásky.



FACEHACK_STUDIO
Sleduj náš profil pro více informací -
videonávody, inspirace.

FACEHACK
STUDIO



Proč to funguje?

1. Aktivace mikrocirkulace pro okamžitý efekt

Gua sha zvyšuje lokální cirkulaci, čímž přináší rychlejší okysličení a viditelné projasnění pleti.

2. Lymfatická drenáž = menší otoky + ostřejší kontury

Spojení GUA SHA + FACEHACK Oil vede k efektivnímu odvedení stagnujících lymf. Výsledek: méně otoků, výraznější čelistní linie, odlehčený výraz obličeje.

3. Uvolnění napětí obličejových svalů

Tension lines kolem čelisti, čela a krku často způsobují „tired look“.

Gua sha je uvolní, olej je vyživí a pleť působí odpočatěji

4. Lepší absorpce aktivních látek

Prokrvená pleť absorbuje aktivní látky hlouběji a rychleji.

FACEHACK Oil (vitamin E, skvalan, Q10) tak pracuje efektivněji než při běžné aplikaci.

5. Skin longevity benefit

Pravidelné uvolňování stagnací a napětí podporuje dlouhodobou elasticitu, zdravý tón pleti a zpomaluje projevy stárnutí.



FACEHACK_STUDIO
Sleduj náš profil pro více informací -
videonávody, inspirace.

FACEHACK
STUDIO

