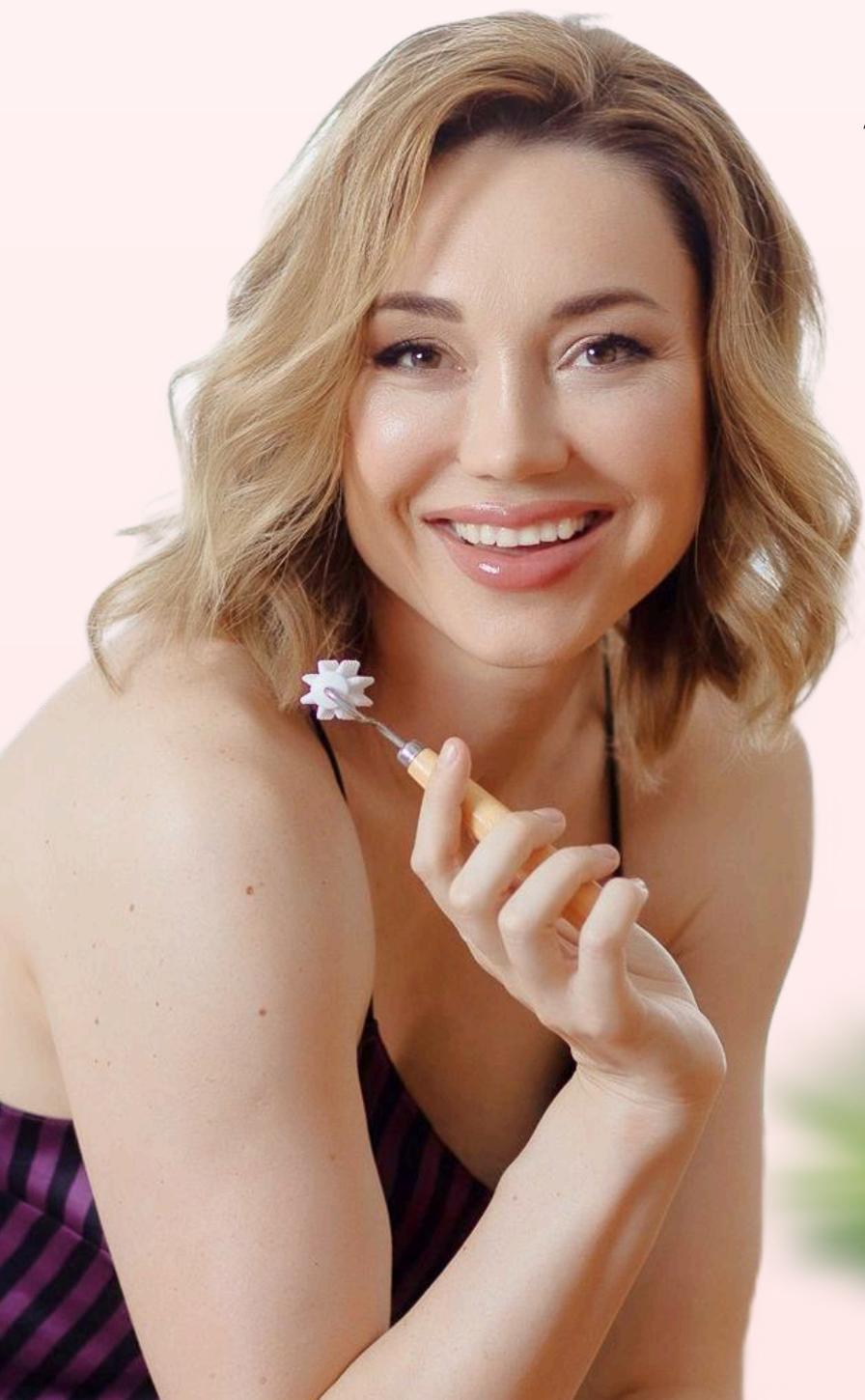


Практическое руководство:
**Крио-виноградный массаж
«Ледяные жемчужины»**

Автор: Катя Медушкина,
фейсфитнес-тренер и
основатель школы
естественного
омоложения и
естественного
похудения



Почему это работает

Замороженный виноград сочетает лёгкую криотерапию (сужает сосуды, снимает отёчность), мягкий механический массаж и мощный заряд антиоксидантов (ресвератрол, витамин С). Влажная шелковистая кожица ягоды скользит деликатнее, чем металл или лёд из воды, поэтому техника безопасна даже для чувствительной зоны вокруг глаз.

Что понадобится

- 6–8 крупных, безкосточковых виноградин (зелёных или красных).
- Марлевая салфетка или тонкий кусочек хлопковой ткани.
- Чистая миска с тёплой ($\approx 38^{\circ}\text{C}$) водой.
- Бумажное полотенце.
- (Опция) – 1 капля эфирного масла ромашки или лаванды для ванночки.

Подготовка «жемчужин»

1. Вымыть виноград, обсушить.
2. Разложить на блюде и отправить в морозилку минимум на 2 ч.
3. Перед сеансом дать «оттаять» 1 мин при комнатной температуре, чтобы поверхность стала чуть мокрой и идеально гладкой.

Пошаговая техника (5 мин)

Этап	Движение	Время
1. Дренаж	Круговыми движениями под нижним веком от внутреннего уголка к виску, слегка приподнимая кожу.	60 с
2. Лифтинг	Лёгкими штрихами «рисует» ёлочку под бровью: от переносицы к кончику брови и вверх к линии волос.	60 с
3. Гладкость «8-ка»	Каждой ягодой описываем горизонтальную ∞ вокруг глазницы, захватывая области «гусиных лапок».	90 с
4. Снятие напряжения	Оставляем ягоды на закрытых веках, прикрываем ладонями («пальминг»), глубоко дышим.	30 с
5. Тёплая гармония	Быстро окунаем виноград в тёплую воду, промакиваем, повторяем пункты 1–2 (контраст усиливает микрорельеф).	60 с

Важно: движения должны быть скользящими, без давления. Если чувствуете холод слишком резко, заверните ягоды в тонкую марлю.

Как часто применять

- Утром для борьбы с припухлостью или вечером чтобы снять усталость — 3–4 раза в неделю.
- Ягоды после процедуры можно съесть: никакого 0 waste!

Результат, который вы заметите

- Свежий взгляд и менее выраженные «мешки» под глазами уже после первого раза.
- Повышенный тонус и более ровная текстура кожи при регулярном применении 2–3 недели.
- Дополнительная дозировка антиоксидантов внутрь

Меры предосторожности

- Не используйте при конъюнктивите, герпесе, куперозе и выраженном сосудистом «рисунке».
- Тем, кто склонен к мигреням от холода, начинать с 30-секундных сессий и более тёплого контраста.

Берите «ледяные жемчужины» на вооружение — и зона вокруг глаз будет сиять не хуже после дорогой салонной процедуры!



 [katya_medushkina](https://www.instagram.com/katya_medushkina)
[beautyface.medushkina](https://www.instagram.com/beautyface.medushkina)

 [medushkina.com](https://www.medushkina.com)

 www.youtube.com/@medushkina

 [+447444065663](https://wa.me/447444065663)

 [beautyface_medushkina](https://www.telegram.com/beautyface_medushkina)