

KAROLINA MAZGAJ

@mazgajevska



Z masażem Ci do twarzy

Poznaj naturalne metody
dbania o swoją urodę

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Zdjęcie na okładkę oraz zdjęcia wewnątrz książki: Arkadiusz Augustyniak

Stylizacja i make-up: Anna Rajnhold

Ilustracje wewnątrz książki zostały użyte za zgodą Shutterstock.com.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/ksdoma

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3333-0

Copyright © Karolina Mazgaj 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Wstęp | 11

- 01** Kult piękna w dzisiejszych czasach | 17
- 02** O mnie | 23
- 03** Dlaczego warto postawić na swoje szczęście? | 29
- 04** Twoje ciało, Twoja twarz | 33
 - Masaż skóry głowy | 38
 - Rolowanie stopy | 40
 - Dekolt to Twoja twarz | 42
- 05** Czy blizna wpływa na to, jak wyglądam? | 45
- 06** Twoja twarz a Twoja postawa | 51
 - Jak poprawić postawę naszego ciała? | 55
 - Tech-neck, czyli zmora naszych czasów | 57
 - Wdowi garb | 60
- 07** Nawyki i pielęgnacja | 65
 - Czy asymetryczna twarz jest normalna? | 68
 - Nawyki, które niszczą Twoją twarz | 70
 - Nawyki, które odmieniają Twoją twarz | 80
 - Moje typy, jak nie ruszać czołem | 86
 - Oddychanie | 90
 - Jak spać lepiej, czyli mouth taping. Metoda na lepszy sen i piękny owal | 93
 - Krem z filtrami UV | 96
 - Moja ulubiona pielęgnacja skóry twarzy | 98

08

Anatomia | 105

Emocje a twarz | 107

Kości | 110

Skóra | 111

Podszeczki tłuszczowe w naszej twarzy | 112

Powięź | 113

Limfa — popraw jej pracę dla zdrowia i odporności! | 115

09

Mapa napięć twarzy — jak emocje zapisują się na naszej twarzy oraz ciele | 135

Dotyk a układ nerwowy — co dzieje się w ciele? | 138

Twarz jako mapa naszych emocji | 139

Mapa napięć twarzy — gdzie gromadzi się stres? | 140

Jak masaż i kinesiotaping wpływają na napięcia? | 144

Świadomość jako klucz do zmiany | 145

Podsumowanie | 146

10

Masaż twarzy | 147

Masaż twarzy — ważne informacje przed rozpoczęciem | 149

Masaż twarzy — praktyka | 163

Masaż twarzy masażerami | 195

11

Kinesiotaping estetyczny twarzy | 225

Kinesiotaping — ważne informacje przed rozpoczęciem aplikacji | 227

Aplikacje | 236

Zakończenie | 255

Na koniec | 259

04

→ Twoje ciało,
Twoja twarz

„Witam! Od jakiegoś czasu stosuję masaże twarzy. Mam zmarszczki na czole, których chcę się pozbyć, ale nic nie działa. Chyba coś robię źle. Bardzo proszę o pomoc.

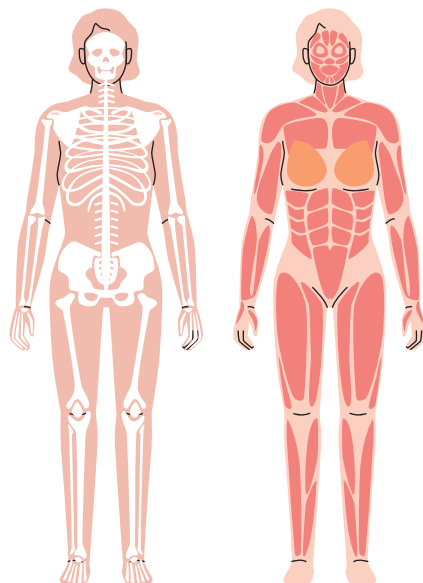
Wiesia”

Pewnie nieraz słyszałaś,

że nasze ciało to jedna wielka działająca maszyna. I tak jest. Części ciała nie żyją osobno i często problemy z np. napięciami na twarzy mogą mieć przyczynę w napięciach w stopach. To oznacza, że jeżeli chcesz zadbać o twarz, musisz zadbać o ciało. To jak z treningiem — jeżeli chcemy unieść pośladki, to trenujemy całe ciało, systematycznie, a nie tylko pośladki każdego dnia. Tak samo jest z naszą twarzą.

Mięśnie na niej to takie same mięśnie jak inne w naszym ciele i ich praca jest zależna od reszty. Nie da się wygładzić czoła, skupiając się tylko na nim. Musimy podejść do twarzy całościowo.

Dlatego staraj się być aktywna fizycznie. Znajdź to, co lubisz ćwiczyć, trenować. Może być to pilates, siłownia czy bieganie lub spacer. Ruch to zdrowie, i to dosłownie. Ruch oczyszcza umysł i poprawia myślenie. Ja bardzo często podczas biegania czy treningu wpadam na nowe pomysły, znajduję rozwiązania moich problemów czy na spokojnie analizuję dany problem. Sport pomaga mi w działaniach w życiu.



Układ kostny i układ mięśniowy człowieka

Sport to wystrzał endorfin, hormonu szczęścia. Wpływa na ciało bardzo pozytywnie. Dzięki niemu dotlenia się nasz organizm, poprawia się krążenie krwi oraz limfy. Czujemy się zdecydowanie lepiej, ciało jest sprawniejsze mimo upływu lat. Dzięki aktywności fizycznej możemy same unieść chociażby zgrzewkę wody, wnieść na górę ciężkie zakupy itp.

Człowiek jest stworzony do ruchu. Od wieków nasi przodkowie przemieszczali się pieszo, aby zapolować czy odkrywać nowe lądy.

Nie musisz pokonywać maratonów, spaceruj. Rozciągaj się. Napięcia w ciele mają ogromny wpływ na pracę innych mięśni, co będzie widać na twarzy. Mięśnie są ze sobą ściśle połączone.

Zrelaksowane mięśnie to mniej napięć i bólu, a także poprawa wyglądu naszej sylwetki czy twarzy.

Jeżeli od dłuższego czasu czujesz gdzieś ból czy dyskomfort lub widzisz asymetrię w swoim ciele, śmiało sięgnij po pomoc fizjoterapeuty. Dobry specjalista szybko pomoże i podpowie, co trzeba robić, aby rozwiązać problem. Ćwiczenia rozciągające są naprawdę bardzo proste i przyjemne oraz nie zajmują wiele czasu, dlatego warto kilka z nich wykonywać każdego dnia. Bardzo polecam!

Jak wspomniałam, nasza twarz i jej wygląd może ukazywać to, co dzieje się z naszym ciałem. Problemy ze zmarszczkami na czole mogą być wywołane przez napięcia w obrębie skóry głowy, pleców czy stóp. A to dlatego, iż z tyłu naszego ciała znajduje się taśma powięziowo-mięśniowa. Biegnie ona od okolicy oczu wzdłuż pleców do podeszwy stóp. Taśma ta odgrywa ważną rolę w utrzymaniu postawy, równowagi oraz stabilizacji ciała. Napięcia w jej obrębie „pchają” naszą skórę do przodu, przez co możesz mieć np. zmarszczki na czole lub opadające powieki. Wtedy sam masaż nie pomoże. Należy znaleźć przyczynę.



[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

Masaż skóry głowy

Warto go wykonywać kilka razy w tygodniu. Ma on za zadanie rozluźnić napięcia w okolicy czepeczki ścięgnistej. Jest to taki „czepek” znajdujący się na górnej części czaszki, tkanka łączna, która łączy mięśnie czołowy i potyliczny oraz umożliwia ich współpracę. Czepek ścięgnisty pełni ważną funkcję w ruchach twarzy oraz wyrażaniu emocji. Jeżeli ta okolica ma napięcia, możesz mieć na przykład problem z opadającą powieką.

TEST: spróbuj poruszać skórą głowy. Jeżeli się rusza, świetnie! Tak ma być. Jeżeli jednak się nie rusza lub czujesz, że ruch jest ograniczony — mam złe wieści. To są właśnie napięcia. Musisz popracować nad ich rozluźnieniem.

Pamiętaj, że brak napięć to również zdrowsze włosy. Napięcia mogą powodować zmniejszone krążenie krwi, co skutkuje tym, że włosy będą mniej odżywione i dotlenione. Napięta skóra może blokować ich wzrost.



Napięcia takie mogą być również źródłem bólu głowy.

Dlatego rozluźniona skóra głowy będzie miała wpływ nie tylko na wygląd czoła czy powieki, lecz także na wzrost nowych włosów czy na zmniejszenie bólu głowy.



Rolowanie stopy

Kto by pomyślał, że stopy mają wpływ na twarz, prawda? A jednak! Dzieje się tak z powodu wspomnianej taśmy powięziowo-mięśniowej tylnej, która przebiega przez stopy. Są one kluczowymi punktami w sieci powięziowej, a napięcia w ich obrębie mogą prowadzić do zmian w naszej postawie i do napięcia mięśniowego w górnej części ciała, w tym w twarzy. Długotrwałe napięcia w stopach mogą być źródłem napięć w obrębie łydek, ud oraz mięśni twarzy i prowadzić do asymetrii, a także zmarszczek na twarzy. Dlatego terapia stóp, jak masaż czy rolowanie piłeczką, poprzez relaksacje i odblokowanie napięć w ciele może przyczynić się do poprawy wyglądu twarzy.

Ćwiczenie:

Do masażu stopy wystarczy Ci niewielka piłeczka kauczukowa. Ważne, aby była twarda. Stopy rolujemy na całej długości: przód, tył, na boki, stosując średni docisk. Możemy także uciskać stopę punktowo. Nie roluj pięty, ponieważ znajduje się tam mała ilość tkanki tłuszczowej, która jest nam potrzebna.

Możesz także masować stopy dłońmi, używając olejku czy kremu.

*Zwróć uwagę na swoje stopy na co dzień.
Nie noś ciasnych butów. Jeżeli but Cię obciera,
jest niewygodny, za mały, to nie jest to but
dla Ciebie. Unikaj obuwia z wąskimi przodami.
Takie buty deformują stopy, prowadzą do bólu
i dyskomfortu. Stawiaj na zdrowie i wygodę.*



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

Dowiedz się, jak naturalnymi metodami odmłodzić swoją skórę

Nazywam się **KAROLINA MAZGAJ**. Od ponad pięciu lat jestem aktywna w mediach społecznościowych jako **@mazgajevska** — za ich pośrednictwem dzielę się moją ogromną pasją, jaką są naturalne metody rewitalizacji twarzy. Całe serce wkładam w przekazywanie wiedzy o tym, jak masować twarz, by ją odmłodzić i nadać jej jędrność. Jednak wiadomości od moich obserwatorek uświadomiły mi, że filmy na Instagramie czy Facebooku to czasem za mało. Kobiety piszą, że przydałby im się solidny instruktaż, który krok po kroku nauczyłby je automasażu i facetapingu i zbierał wiedzę na ten temat w jednym miejscu.

Dlatego napisałam tę książkę.

- Przeczytasz w niej, dlaczego masaż twarzy naprawdę działa i jak go wykonać
- Zrozumiesz, w jaki sposób postawa ciała wpływa na wygląd twarzy
- Poznasz codzienne nawyki i małe rytuały — te dobre i te złe — które mają ogromny wpływ na Twoją urodę i zdrowie
- Nauczysz się dobierać odpowiedni dla Twojej skóry olejek do masażu
- Zgłębisz tajniki prawidłowo wykonanego i efektywnego facetapingu estetycznego

To jak? Zaczynamy?
