

# Отечность

- Как избавиться от отеков
- Практика самомассажа
- Добавки против отечности
- Практики против отеков с накопительным эффектом
- Что такое мьюинг и как его делать?

# Как избавиться от отеков

Ключ к избавлению от отеков, в том числе на лице, — изменения в диете и образе жизни.

Пересмотрите ваш рацион. Даже небольшие изменения принесут плоды!

1. **Пить достаточно воды** — база, но для борьбы с отеками это МЕГАБАЗА, так как увеличение потребления воды помогает выведению из организма веществ, задерживающих жидкость. Убедитесь, что выпиваете хотя бы суточную норму. Её можно посчитать тут:

<https://www.bergfreunde.eu/hydration-sports-calculator/>

2. **Употребление достаточного количества белка** — Замечали большие животы на фото у недоедающих африканских детей? Это отек. Из-за недостатка белка в рационе нарушается обмен жидкостями между кровью и тканями. Употребление достаточного количества белка уменьшает проницаемость капилляров, что существенно уменьшает отечность.

3. **Ешьте меньше соленой еды** — Избыток натрия способствует задержке воды в организме. Норма ВОЗ — не более 2000 мг натрия в день (чуть менее чайной ложки соли, 5г). Хорошим решением будет заменить обычную соль на соль с пониженным содержанием натрия, например, Соль+K+MG+I от Валетек.

4. **Калий** — антагонист натрия в организме. Добавьте в рацион больше продуктов с его содержанием (много калия в авокадо, картофеле в мундирах, бобовых, пшеничных отрубях и бананах).

# Практика самомассажа

Отечное лицо не эстетично, так как говорит о плохом здоровье. Когда мы представляем лицо бомжа или алкоголика, к примеру, оно всегда одутловатое. Не сердитесь на меня за такие примеры, сегодня в заданиях практика, и чтобы ее выполнить, нужна мотивация.

Подкожный жир, в норме упругий и плотный, при избытке межклеточной жидкости становится дряблым и тяжелым, увеличивается в размерах и растягивает кожу. Кроме этого, отек редко распределяется равномерно и портит рельеф, пропорции лица.

Чаще всего отек проявляется как невыразительный переход от челюсти к шее, в виде носогубных складок, второго подбородка или мешков под глазами. Конечно, второй подбородок и нечеткая линия челюсти может быть следствием лишнего веса, но наличие отека сильно усугубит и этот случай, поэтому избавляться обязательно.

Наличие отеков означает, что лимфатическая система бунтует против вашего образа жизни. В отличие от кровеносной системы, у лимфатической нет такого насоса, как сердце, и чтобы лимфа двигалась, ей нужна ваша помощь в виде сдавливания лимфатического сосуда. Для этого отлично подходит сокращение мышц, массаж или даже просто правильное дыхание.

## Практика самомассажа

- **Выполните массаж.** Пока есть отечность, можно выполнять этот комплекс ежедневно, после марафона будет достаточно выполнять его 1-3 раз в неделю.
- **Дополните массаж практиками с видео**, направленными на зону впадения лимфатических сосудов в крупные вены
- Массаж **гуаша** или **гуаша без скребка**, он более эффективен. Его можно выполнять по воде, на влажной коже, не обязательно использовать масло.

# Добавки против отечности

Сегодня рассмотрим мегадействующие добавки, которые помогут в борьбе с отеками. Безопасно, проверено, но на всякий случай прочитайте противопоказания.

- **Диосмин**— флавоноид, который уменьшает проницаемость капиллярной стенки. Особенно хорошо для тех, у кого есть лимфопенозная недостаточность или предрасположенность к варикозу.
- **Троксерутин в капсулах** — действует как диосмин, но другое действующее вещество. Стоит попробовать оба, если проблемы актуальны.
- **ЛимфоТранзит**— напиток из экстрактов растений, для выведения излишков жидкости из тканей.

# Практики против отеков с накопительным эффектом

Сегодня мы узнаем больше про практики с накопительным эффектом, которые помогают в борьбе с поверхностными отеками: **массаж тела сухой щеткой**, **контрастный душ** и **растирание полотенцем**. У каждой из них есть свои дополнительные бонусы, которые помогут вам определиться, какую выбрать.

Самостоятельно они не решают проблему отеков, но вместе с остальными практиками круто усилят эффект.

## **Контрастный душ** ☐

Одна из лучших привычек, которую нужно иметь!

Полезен также для нервной, эндокринной системы. Нервное напряжение и кортизол также провоцируют отечность. Начинать душ следует с теплой воды, чтобы тело прогрелось, потом довести ее до горячей (комфортной температуры), постоять пару минут. Затем облиться, начиная со стоп, холодной водой. Долго не нужно, примерно 15-20 секунд, вы должны ощутить что-то похожее на сжатие кожи, не холод до костей. Достаточно провести три-шесть таких обливаний.

## **Массаж тела сухой щеткой** ☐

Это массаж, который проводится по линиям тока лимфы с помощью специальной щетки (делают из кактуса или щетины, я советую второе, кактус обычно царапает кожу). Кроме стимуляции лимфатической системы и улучшения кровообращения, этот массаж хорошо отшелушивает кожу.

## **Растирание полотенцем** ☐

Похоже на массаж сухой щеткой, но воздействие происходит не только на кожу, но и более глубокие ткани.

Подберите натуральное полотенце, оно должно быть достаточно большим, абразивным, но не слишком жестким, чтобы не вызвать раздражение. Начните с ног и двигайтесь вверх энергичными движениями с комфортным нажимом. После ног переходите к рукам и верхней части тела, следуя тому же принципу движений от периферии к центру.

P.S. Не выполняйте эти практики, если вы болеете.

# Что такое мьюинг и как его делать?

Все про него слышали, как и споры про то, работает мьюинг или нет. В рамках этого трека нас интересует тот аспект, в котором мьюинг точно работает — правильная работа мышц, платизмы, положение языка при котором линия челюсти становится четче. Можете посмотреть короткое [видео](#) про мьюинг, если не знаете что это. В основе мьюинга лежит особая техника расположения языка. Нужно закрыть рот, а язык полностью прижать к нёбу. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы челюсти. Кончик языка следует поместить за верхними передними зубами. Его положение должно быть таким же, как при произнесении звука «нь».

Я на [вводном стриме](#) в марафон показывала как это выглядит в профиль (вот еще [видео](#)). В [этом отрезке](#) видео есть техники проверки правильного положения языка. Попрактикуйтесь в правильном положении языка, это дает моментальный эффект на вашу линию челюсти.

Когда у вас получится удерживать язык правильно, сглотните слюну как показано на [видео](#), по взрослому типу. Только собственную слюну человек глотает 900+ раз в сутки в среднем, с едой и водой несколько тысяч глотков. И каждый правильный глоток напрягает язык и платизму. Такое напряжение мышц (не в состоянии гипертонуса, а правильное напряжение-расслабление) заставляет лимфу двигаться и выводит отек с этой зоны. А вместе с водой и едой, выходит несколько тысяч глотков. Также вы не включаете щечные мышцы, которые не предназначены для такой нагрузки (которую они получают при неправильном типе глотания) и не перенапрягаете их.