

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.

Revision #2

Created 29 April 2024 14:52:36 by fox_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 16:16:47 by fox_box (Юлия)