

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.