



Почему ваш отёк не уходит даже после массажа?

Главная ошибка, которую совершают все

Главная мысль

Вы можете делать массаж лица, скребок гуаша, лимфодренаж, патчи и маски — но отёк всё равно будет возвращаться.

Почему так происходит?

Чаще всего проблема не в лице. Вы работаете не там, где нужно.

Главная ошибка

Работать **только с лицом**, полностью игнорируя шею — главный коридор оттока лимфы.





Закон дренажа

Шея — это главный коридор оттока. Через шею и воротниковую зону уходит лимфа от лица. Если в этой зоне есть зажим, напряжение, спазм или застой, лимфа не может свободно уходить вниз — и лицо начинает отекать.

Особенно часто это видно утром:

- Тяжесть в лице
- Мешки под глазами
- Отёк по нижней трети лица
- Второй подбородок
- Ощущение «поплыло лицо»
- Массаж лица помогает, но ненадолго

⚠ Пока «коридор» закрыт, отёк будет возвращаться снова и снова.

2 простых приёма самомассажа шеи


Делайте **мягко**. Без боли. Без глубокого давления.



Мягкое раскрытие боковой поверхности шеи

Положите ладонь на боковую часть шеи — от области под ухом к ключице. Медленно проведите рукой вниз, как будто вы мягко «снимаете» напряжение.

Повторите **7–10 раз** с каждой стороны.

 Движение должно быть лёгким, скользящим, без продавливания.



Освобождение зоны ключиц

Поставьте пальцы над ключицами. Очень мягко сделайте несколько круговых движений в зоне над ключицей. Затем проведите пальцами от центра шеи к плечам.

Повторите **1–2 минуты**.

 Именно здесь лимфа должна уходить дальше — это ключевая точка дренажа.

Что важно понять

Если вы работаете только с лицом, но не освобождаете шею — вы боретесь не с причиной, а с последствием.

Массаж лица может дать временный эффект. Но чтобы отёки **реально уходили**, нужна системная работа:

Шея и осанка

Дыхание

Лимфоток

Внутренние причины

Воротниковая зона

Привычки

- ☑ Именно об этом я подробно расскажу на вебинаре. Покажу, почему отёки возвращаются и что нужно делать, чтобы лицо стало **легче, свежее и визуально моложе**.