

Вечернее «размораживание» лица перед сном

Чтобы проснуться без отёков и тяжести в лице



Почему утром появляется отёк?

В течение дня в теле накапливается напряжение — и даже если вы этого не чувствуете, лицо постепенно «**зажимается**».

Челюсть

Постоянное сжатие и напряжение жевательных мышц

Шея

Зажимы в шейном отделе блокируют отток

Вокруг глаз

Усталость и напряжение накапливаются за день

Воротниковая зона

Блокирует лимфатический дренаж лица

⚠️ 🖐️ Ночью лимфа не может нормально уходить — и утром вы видите отёк, тяжесть и «помятое» лицо

Решение — 10 минут перед сном

Это не просто массаж. Это **ритуал**, который работает на нескольких уровнях одновременно.



Снимает стресс дня

Нервная система переходит в режим восстановления



Запускает отток жидкости

Лимфа начинает свободно циркулировать



Расслабляет мышцы лица

Глубокие зажимы постепенно отпускают



Готовит лицо к восстановлению

Ночью кожа регенерирует в полную силу



Шаг 1. Дыхание

2-3 МИНУТЫ

Как выполнять

1 Сядьте или лягте удобно

Найдите комфортное положение, расслабьте плечи

2 Медленный вдох через нос

Длинный выдох через рот — повторите 8–10 раз

3 На выдохе — отпускайте лицо

Что происходит

Нервная система переключается в режим расслабления

Мышцы начинают отпускать накопленное за день напряжение

Шаг 2. Мягкий самомассаж по костям черепа

3–4 МИНУТЫ

Кончиками пальцев медленно и мягко, без давления — *будто «растворяете» напряжение*

1

Линия бровей

Мягко проходите от центра к вискам

2

Виски

Лёгкие круговые движения в зоне висков

3

За ушами

Ключевая точка лимфатического оттока

4

Затылок

Снимает глубокое напряжение шейного отдела

Что происходит:

- снимаются глубокие зажимы
- улучшается микроциркуляция
- лицо начинает «дышать»

Шаг 3. Шея — завершение

2-3 МИНУТЫ

Техника выполнения

Проведите ладонями от уха вниз к ключицам

Повторите 7-10 раз

Затем — мягкие круговые движения над ключицами

Почему это важно

👉 Именно этот шаг открывает путь для оттока жидкости из лица

Ключицы — главный «выход» лимфатической системы лица и шеи. Без этого шага предыдущие техники работают впустую.



Результат уже на следующее утро

После первого же вечернего ритуала вы заметите реальные изменения:

Лёгкое лицо

Ощущение лёгкости и свежести с утра

Меньше отёков

Лимфа уходит правильно за ночь

Свежий взгляд

Глаза выглядят отдохнувшими и открытыми

Живая кожа

Кожа выглядит «живой» и отдохнувшей

Но важно понять

ⓘ Этот ритуал снимает **следствие** — но не всегда убирает **причину**

Часто отёки возвращаются из-за:

→ Хронического напряжение жевательных мышц

→ Зажимов в шее

→ Неправильного положения челюсти

→ Внутреннего стресса

Что делать дальше?

Чтобы убрать **реальную причину отёков** и понять, почему они появляются именно у вас — **приходите на вебинар**

Я подробно покажу:

Где формируется напряжение

Разберём анатомию зажимов и их источники

Как оно влияет на лицо

Покажу связь между стрессом, мышцами и отёками

Как убрать системно

Не временно, а навсегда — с пониманием причины