



ПРИЗНАННЫЕ
СПЕЦИАЛИСТЫ

+7(495)505-70-10
Москва, Семеновский переулок, 11
www.mgkl.ru

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

Лимфодренажный массаж области вокруг глаз

В последнее время косметические салоны активно предлагают процедуру **лимфодренажного массажа** как для лица, так и для всего тела. **Что же скрывается под этим новомодным словом?**



Лимфодренаж – это процедура, целью которой является стимуляция циркуляции лимфы. Под влиянием различных факторов (заболевания, нездоровый образ жизни, вредные привычки, старение) лимфоток замедляется, сосуды закупориваются и в тканях в виде припухлостей и отеков накапливаются вредные вещества и жидкость, отсюда и **припухлости под глазами**. Лимфодренажный массаж заставляет лимфатическую систему работать правильно, благодаря чему из организма выводятся токсины и излишки жидкости, а, следовательно, снижается отечность.

В чем заключается польза от массажа?

При лимфодренажном массаже области вокруг глаз происходит отток жидкости из лимфатических сосудов глаз, в результате чего **мешки и синяки под глазами** исчезают, кожа выглядит более молодой и здоровой. Кроме этого, **лимфодренажный массаж** век помогает **избавиться от морщин** или предотвратить их появление и заметно уменьшает сухость кожи.

Лимфодренаж бывает 2-ух видов: ручной и аппаратный. И тот, и другой можно проводить как в косметическом салоне, так и дома. Конечно же, в салоне с Вами будет работать профессионал, и эффект от массажа должен быть лучше. Но если по каким-то причинам такая процедура в салоне Вам не подходит, мы расскажем, как сделать **ручной лимфодренажный массаж** век в домашних условиях.

Длительность процедуры

Массаж проводится в течение 10-20 мин, и через 7-10 регулярных процедур (ежедневно, желательно по утрам) отеки и круги под глазами проходят. По достижении желаемого результата достаточно проводить лимфодренажный массаж вокруг глаз раз в неделю. Вечерний лимфодренажный массаж можно использовать в качестве профилактики мешков под глазами по утрам.

Ручной лимфодренажный массаж век дома.

Шаг 1. Очищаем кожу вокруг глаз. Для этого умываемся специальным средством (пенка, гель), протираем области вокруг глаз тоником и аккуратно наносим **крем вокруг глаз**, питательную маску, сыворотку или **косметическое масло**.

Шаг 2. Начинаем процедуру лимфодренажного массажа. Выполняем массаж сразу на обоих глазах двумя руками одновременно. Двумя пальцами (указательным и средним) делаем 10 круговых движений по часовой стрелке у внешнего уголка глаза в области виска.

Шаг 3. Подушечками все тех же указательного и среднего пальцев производим легкие надавливания на кожу век в направлении от виска к носу. Кожа при этом не должна смещаться. Повторяем 3 раза для нижнего века, затем переходим на верхнее и выполняем еще 3 подхода, но уже от носа к виску.

Шаг 4. Если средство, которое Вы наносили на кожу вокруг глаз перед массажем полностью впиталось, нанесите еще раз его небольшое количество, это предотвратит растяжение чувствительной кожи век. После этого на несколько секунд прижмите нижнее веко подушечками 4-ех пальцев (пальцы расположены вертикально), повторите для верхнего века. Легонько пройдитесь подушечками указательного и среднего пальцев по нижнему веку от виска к носу, производя поколачивающие движения, затем по верхнему веку в направлении от носа к виску.



Шаг 5. Ставим средний палец на ребро у внешнего уголка глаза рядом с виском, ноготь при этом повернут к виску. Прокатываем палец на другое ребро, чтобы ноготь теперь смотрел на переносицу. Медленно продвигаемся такими «прокатами» по косточке под глазом от виска к носу. Повторяем около 5 раз, переходим на область под бровью, выполняем движение в обратном направлении (от носа к виску).

Шаг 6. Делаем средним пальцем 10 легких надавливаний у внешнего уголка глаза, прокатываем палец по косточке под глазом к внутреннему уголку глаза (как в предыдущем упражнении), 10 надавливаний у внутреннего уголка рядом с переносицей, прокатываем палец под бровью по направлению к виску. Делаем около 10 таких кругов, не забывая про надавливания в каждом уголке глаза.

Шаг 7. Легким нажатием указательного и среднего пальцев выполняем круговые движения вдоль круговой мышцы глаза, захватывая область над бровью и верхнюю часть скулы. Начинаем с внешнего уголка глаза возле виска и движемся через низ к носу.

Шаг 8. Завершаем лимфодренажный массаж легкими поколачивающими движениями по тому же «маршруту», что и в предыдущем движении.

Шаг 9. Снова умываемся. Но теперь это займет немного больше времени. Сначала держим лицо холодной водой около 10 секунд, затем столько же под теплой водой. Старайтесь выполнять это процедуру не менее 10 раз, в идеале около 3 минут.



Поделитесь в социальных сетях



Клиника Доктора Герасимова

Врачи специалисты. Специально Для Вас!



- **Снимаем напряжение**
- **Компрессы для глаз**
- **"Живые" витамины**
- **Как выбрать подходящий крем вокруг глаз**
- **Как быстро убрать мешки под глазами**
- **Как избавиться от морщин вокруг глаз или предотвратить их появление**
- **Причины кругов и мешков под глазами**
- **Как убрать синяки и мешки под глазами**
- **5 основных приемов массажа глаз**
- **Как убрать синяки под глазами с помощью консилера**
- **Фитнес для глаз**

- [Глицерин в креме](#)
- [Гиалуроновая кислота](#)
- [Состав крема](#)
- [Уход за кожей вокруг глаз](#)
- [Масла для кожи вокруг глаз](#)
- [Масла для кожи вокруг глаз-2](#)
- [Масляные маски вокруг глаз](#)
- [Маски от морщин вокруг глаз](#)
- [Упаковка крема вокруг глаз](#)
- [Маски от темных кругов вокруг глаз](#)
- [Маски от отеков и мешков под глазами](#)
- [Как выбрать средство для снятия макияжа с глаз](#)
- [Кожа вокруг глаз](#)
- [Парафиновая маска вокруг глаз](#)
- [Белые точки под глазами - милиумы](#)
- [Советы по снятию макияжа](#)
- [Признаки старения кожи вокруг глаз](#)
- [Советы по использованию крема вокруг глаз](#)
- [Как отбелить веки](#)
- [Как повысить уровень коллагена в коже](#)
- [Как убрать морщины с переносицы](#)
- [Массаж от нависших век](#)
- [Упражнения от нависших век](#)
- [Как избавиться от мешков под глазами при помощи упражнений](#)
- [Массажные линии лица и шеи](#)
- [Увлажняющий крем vs. питательный](#)
- [Ланолин, или натуральный животный воск](#)
- [Правильный уход за кожей весной](#)
- [Убрать мешки под глазами подручными средствами](#)
- [Впадины под глазами](#)

[Карта сайта](#) Связаться с нами - contact@infofaza.ru

[infofaza.ru - 2012-2015](#)

