

УТРО

Дарья Седунова

без фильтров

избавляемся от отеков лица

**Твои секреты
сияющей кожи**

**Лимфодренаж
в домашних условиях**

**Комплексный
подход**

**Профессиональные
методики**



Красивая и здоровая. Частная
консультация по женскому здоровью

Дарья Седунова

**Утро без фильтров.
Избавляемся от отеков лица**

«ЭКСМО»

2025

УДК 613.4
ББК 51.204.1

Седунова Д. А.

Утро без фильтров. Избавляемся от отеков лица /
Д. А. Седунова — «Эксмо», 2025 — (Красивая и здоровая.
Частная консультация по женскому здоровью)

ISBN 978-5-04-237550-7

Представьте утро, в котором ваше лицо уже готово к селфи — без фильтров, без макияжа, без следов усталости. В отражении зеркала только свежесть, сияние и четкий овал. Эта книга — билет в мир красоты, которая не зависит от дорогих процедур и уколов. Автор, сертифицированный практикующий тренер по естественным методам сохранения молодости лица, делится проверенными секретами, которые работают за счет грамотного ухода, массажных техник, лимфодренажных упражнений и натуральных средств, доступных каждой женщине. В книге вы найдете: - понимание причин отеков; - быстрые домашние лайфхаки, чтобы проснуться красивой; - разные виды массажей (точечный, лимфодренажный, ручной, с помощью роллера и др.), которые вытеснят лишнюю воду и подтянут овал; - комплекс упражнений по фейсфитнесу и доступные техники тейпирования; - рецепты масок и патчей, на приготовление которых нужно всего 5 минут. А пошаговые инструкции и видеоуроки помогут точно сделать все правильно. Скажите отекам и тусклому цвету лица «прощай»! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-237550-7

© Седунова Д. А., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Утро без отеков – норма	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дарья Александровна Седунова
Утро без фильтров
Избавляемся от отеков лица

© Седунова Д., текст, 2025 © Борисов Р. И., фотографии, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Утро без отеков – норма

С 2016 года я веду свой блог, посвященный естественной молодости и индивидуальной красоте, и, как показывают регулярные опросы среди моей аудитории, отечность – одна из самых распространенных проблем не только женщин, но и мужчин вне зависимости от возраста. Именно это и натолкнуло меня на создание книги, в которой я понятно объясняю причины и следствия и предлагаю решение данной проблемы с эстетической стороны.

Почти все мы после пробуждения имеем немного заспанный и одутловатый вид. Это вполне нормально, дайте себе немного времени – через 10–15 минут организм приступит к активной работе: кровь начнет приливать к лицу, лимфосистема увеличит свой темп. А если ему немного помочь, то и отечность пройдет скорее.

Умение быстро приводить себя в форму – довольно важный навык. Оперативно избавиться от отека получится, конечно, при условии понятных предпосылок: посиделки с друзьями накануне, погрешности в еде, стрессы и другие ситуации, не связанные с проблемами со здоровьем, которые мы рассмотрим далее.

В любом случае, если отечность становится ежедневной проблемой, сопровождается головной болью, изменением давления, нарушением мочеиспускания (цвет мочи мутный), отек увеличивается и деформирует черты лица, обязательно посетите вашего лечащего врача. Он проведет осмотр, назначит анализы и сделает все необходимые обследования по выявлению первопричины.

Берегите свое здоровье, проходите диспансеризацию, регулярные чек-апы, посещайте специалистов и не занимайтесь самолечением!

Задержка жидкости – это не самостоятельное заболевание, а симптом нарушения функции ряда систем. Чтобы назначить эффективное лечение, важно понимать причину появления отеков. По внешнему виду можно лишь предварительно предположить их характер, чтобы назначить более подробную схему диагностики.

Она может включать следующие этапы:

- ультразвуковое исследование сердца и сосудов, почек, печени и других внутренних органов;
- клинические и биохимические анализы крови и мочи (важный этап диагностики болезней почек);
- специфические тесты, в том числе аллергопробы.

И другие назначения по усмотрению специалиста. Но часто нам совсем не хочется посещать врачей, а вот избавиться от отечности мы желали бы как можно быстрее. Давайте я сразу отвечу на несколько самых волнующих вопросов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.