

УТРО

Дарья Седунова

без фильтров

избавляемся от отеков лица

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации: 1777177, Artemida-psy, cosmaa, Drp8, Felink - Creative Studio, Greeni, Hank Grebe, jehsomwang, m.malinika, mallinka, Paper Teo, Pepermprom, Pixel-Shot, rumka vodka, Subbotina Anna, Vinichenko Ihor, VudiArts, yatate / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM;
В оформлении использована иллюстрация, созданная с помощью
искусственного интеллекта:

Shutterstock AI Generator / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Седунова, Дарья Александровна.

C28 Утро без фильтров : избавляемся от отеков лица / Дарья Седунова. — Москва : Эксмо, 2026. — 120 с. : ил. — (Красивая и здоровая. Частная консультация по женскому здоровью).

Утренние отеки больше не испортят ваш день и настроение. Эта книга — практическое руководство по избавлению от ненавистой одутловатости и тусклого цвета лица без дорогостоящих уколов или пластики, а также сложных и затратных по времени процедур. Автор раскрывает причины проблемы и предлагает проверенные лимфодренажные упражнения, массажные техники, тейпирование и другие секреты ухода по восстановлению свежести лица. А выполнить все правильно и быстро помогут пошаговые инструкции и видеоуроки.

Верните коже тонус и сияние, а себе уверенность за считанные дни!

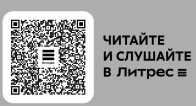
УДК 615.8
ББК 53.54

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

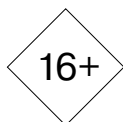
Научно-популярное издание

КРАСИВАЯ И ЗДОРОВАЯ. ЧАСТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ЖЕНСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Седунова Дарья Александровна УТРО БЕЗ ФИЛЬТРОВ ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ОТЕКОВ ЛИЦА



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
В Литрес



Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Е. Тимофеева*
Координатор проекта *С. Триполко*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Компьютерная верстка *Е. Соболев*
Корректоры *В. Елетина, Е. Юрина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Россия Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финдрүүл: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-қабат, 20 кабинет, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровский 3-а», литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шаһымдар

кабылдау жөніндегі ел: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басқалымың сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификацтауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 17.11.2025
Формат 60х90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,5.

Тираж экз. Заказ

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomboraru.ru [bomborabooks](https://www.instagram.com/bomborabooks) [bomбора](https://www.facebook.com/bomбора)



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

**ЧИТАЙ
ГОРОД**

ISBN 978-5-04-229147-0



9 785042 291470 >

ISBN 978-5-04-229147-0

© Седунова Д., текст, 2025

© Борисов Р. И., фотографии, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



ОГЛАВЛЕНИЕ

Утро без отеков — норма	6
А ЧТО ЖЕ ВСЕМУ ВИННОЙ?	9
Типы отеков	11
Первый тип отеков	12
Второй тип отеков	15
Третий тип отеков	16
Обезвоживание	18
Избыточное потребление жидкости	19
Некорректный рацион	20
Диеты, голодания	20
Правило тарелки	21
Рацион с большим количеством жирной, острой, соленой еды	27
Злоупотребление алкоголем	29
Недосып	31
Неправильная поза во сне	33
Хроническое переутомление	36
Гиподинамия	36

Чрезмерная физическая активность.....	37
Некачественная, неподходящая косметика	40
Длительное пребывание на солнце или частое посещение солярия	42
Инъекционная косметология.....	45
Гаджеты	48
Уходные процедуры за кожей лица	51
Умывание/очистление лица	51
Нанесение масла (если делаете массаж по маслу).....	52
Смывание масла после массажа.....	53
Уход за кожей после умывания	53
Успеть за 3 секунды	53

ОТ ТЕОРИИ — К ПРАКТИКЕ..... 55

Противопоказания для массажа	57
Осанка и отечность.....	59
Тест на осанку	60
Лимфодренажные упражнения для тела	62
Диафрагмальное дыхание	63
Повороты и наклоны головы.....	65
Массаж тела сухой щеткой.....	67
Ручной лимфодренажный массаж лица.....	69
Подготовка. Активируем лимфосистему.....	69
Основная часть. Массаж участков лица.....	72
Массаж головы	83

Шлепковый массаж	86
Массаж с инструментами для лица.....	88
Скребок Гуаша и массажный роллер	88
Техника выполнения массажа Гуаша в домашних условиях	89
Важные советы	91
Массаж чайными ложками.....	92
Сухой лимфодренажный массаж	106
Массаж шеи и линии декольте	108
Точечный массаж лица.....	111
Фейс-фитнес.....	113
Комплекс от отечности	114
Тейпирование.....	116
Лимфодренаж лица. Убираем отечность.....	117
Действуйте!.....	120

Спасибо, что прочитали книгу нашего издательства



Просим вас поделиться своими впечатлениями

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 отеков мы желали бы как можно быстрее. Давайте я сразу отвечу на несколько самых волнующих вопросов.

Какие таблетки принимать при отеке? Не доказана эффективность ни одного препарата — ни лекарственного, ни гомеопатического.

Какие мочегонные можно пить при отеке лица? Если мы говорим о лимфатическом отеке — это высокобелковый отек, то есть в лимфатической жидкости есть молекулы белка. Мочегонными препаратами выводится именно жидкость, а молекулы белка остаются и притягивают воду окружающих тканей обратно. Эффекта не будет, а вот вред нанести можно легко.

Без рекомендации врача нельзя принимать мочегонные средства. Специалист сможет индивидуально подобрать препарат и дозировку, учитывая все дополнительные лекарства, которые вы пьете.

Поможет ли массаж лица при отеке? Если это отеки, вызванные задержкой жидкости из-за избытка соли и воды, связанные с физиологическими гормональными колебаниями у женщин, применение массажа лица возможно, в том числе с использованием кубиков льда или холодных ложек. При патологических отеках на фоне различных болезней и особенно при аллергическом отеке массаж делать не стоит.

В данной книге мы рассмотрим нерегулярные проявления отечности и возможные способы ее устранения. В практической части я приведу примеры эффективных массажных техник с использованием натуральных средств, которые помогут быстрее справиться с нежелательным скоплением жидкости в организме.

А ЧТО ЖЕ ВСЕМУ ВИННОЙ?



Типы отеков

Отеки возникают из-за нарушения водного обмена в организме. И в зависимости от причин и факторов, влияющих на их появление, традиционно делятся на два типа, но я бы хотела выделить три. Первые два типа достаточно понятны, но как раз в третьем, назовем его бытовым, и кроется решение задачки со звездочкой.

Три типа отеков:

1. Физиологические (или естественные) — обычно не-сильные, быстро проходят самостоятельно.
2. Патологические — вызваны заболеванием. Более выраженные, стойкие, сопровождаются воспалением, искажают черты лица.
3. Бытовые — вызваны вашими действиями или бездей-ствиями.

Первый тип отеков

Связан с переменами нашего гормонального фона и возникает во время:

- предменструального синдрома,
- беременности,
- возрастных изменений.

Беременность

Отдельно выделим отечность в беременность. Во время вынашивания ребенка в организме женщины происходит серьезная гормональная перестройка, направленная на накопление веществ, необходимых для развития плода. В том числе изменяется водно-солевой обмен. Возникает потребность в дополнительной жидкости для увеличения объема, разжижения поступающей к матке крови.

Отечность у беременных — относительно нормальное явление. Однако ее нужно контролировать, чтобы не допустить развития заболеваний почек, сердечно-сосудистой системы, нагрузка на которые многократно возрастает.

Что делать?

Всегда лучше перестраховаться. Крайне важно диагностировать и решить возможную проблему, тем более если вы в положении, и проконсультироваться у своего гинеколога. Возможно, придется сдать некоторые анализы, чтобы исключить заболевания почек, сердечно-сосудистой системы, патологии печени, которые могут начаться практически на любом сроке.