

2 perces SOS Reggeli Puffadás-Lehúzó Csekklista

Így töröld le a fáradságot az arcodról és indítsd be a nyirokkeringést 4 egyszerű lépésben!

Polgár Enikő – fiatalarc.hu

Reggelente a szem alatti táskák és az elmosódott kontúrok oka a megrekedt nyirokfolyadék. Mivel a nyirokrendszernek nincs saját pumpája, neked kell beindítanod. Csináld meg ezt a 4 lépést közvetlenül ébredés után, akár a fésülködőasztalnál, akár a fürdőszobában!

⚡ A 4 LÉPÉSES RUTIN



1. LÉPÉS: A főkapu kinyitása (Nyirokcsomó aktiválás)

20 másodperc

HOGYAN CSINÁLD

Keresd meg a kulcscsontod feletti kis mélyedést mindkét oldalon. Helyezd ide a mutató- és középső ujjadat, majd fejts ki nagyon finom, lágy, körkörös nyomást (lefelé és befelé pumpálva). Ismételd meg 10–15-ször.

Miért fontos? Ez a kulcscsont feletti terület a nyirokrendszer fő elfolyó kapuja. Ha ezt nem nyitod meg először, a fentről lehúzott folyadék nem tud hova távozni!



2. LÉPÉS: A fültónél lévő nyirokkapuk megnyitása

20 másodperc

HOGYAN CSINÁLD

Helyezd három ujjadat közvetlenül a füled elé, ott, ahol az állkapcsod végződik, és fejts ki finom, körkörös nyomást néhány másodpercig. Ezután ugyanezzel a lágy mozdulattal simítsd át a fül mögötti területet is, majd vezesd le a kezed a nyakad oldalán, egészen a kulcscsontig. Ismételd meg 8–10-szer mindkét oldalon.

Miért fontos? A fül előtt és mögött is fontos nyirokkapuk helyezkednek el, amik az arc felső és oldalsó részéről gyűjtik össze a folyadékot. Ha ezeket nem nyitod meg, a következő lépésekben lesöpört folyadéknak nem lesz hova elfolynia.



3. LÉPÉS: A szemkörnyéki „táskák” lesöpése

40 másodperc

HOGYAN CSINÁLD

Tedd a gyűrűsujjaidat a belső szemzugodhoz. Nagyon lágy, simító mozdulattal haladj végig a szem alatti csonton kifelé, a halánték irányába. Innen vezesd le a kezed a füled előtt, a nyakad oldalán, egészen le a kulcscsontig. Ismételd meg 6–8-szor.

Pro tipp: Soha ne dörzsöld vagy rángasd a bőrt! A nyirokerek közvetlenül a bőr felszíne alatt futnak, a túl erős nyomás elzárja őket. Itt a pihekönnyű simítás a cél.



4. LÉPÉS: Az arcél és a toka kontúrozása

60 másodperc

HOGYAN CSINÁLD

Hajlítsd be a mutató- és középső ujjadat, mintha egy kis „ollót” formáznál. Fogd közre velük az állkapocscsontodat. Határozott, de kíméletes mozdulattal húzd végig az ujjaidat az álladtól felfelé, egészen a fülcimpádig. A fültől a nyak oldalsó vonalán simítsd le a folyadékot a kulcscsontig. Ismételd meg mindkét oldalon 6–8-szor.

Miért fontos? Ez a mozdulat azonnal kirajzolja a rágóizmok melletti kontúrt, és mechanikusan elvezeti az éjszaka felhalmozódott vizet a toka területéről.

💡 3 arany szabály a maximális hatáshoz

1

Igyál egy nagy pohár vizet közvetlenül a rutin után, hogy segítsd a salakanyagok kiürülését a szervezetedből!

2

Soha ne masszírozz száraz bőrt! Használd egy kevés arcápoló olajat, vagy végezd a lépéseket az esti/reggeli krémezésed közben.

3

Keresd a hideget! Ha extra makacs a reggeli puffadás, a rutin előtt mosakodj meg hideg vízzel, vagy tarts egy jéde görgőt/kanalat a hűtőben, és azzal simítsd át a szemed alatti részt.

Gratulálók! Az arcod máris frissebb, élénkebb és tónusosabb. Végezd el ezt a kis rutint minél gyakrabban – a bőröd hálás lesz érte.