



## Быстрое избавление от отеков глаз. Что можно сделать.

Самостоятельное устранение и профилактика появления отеков глаз. Телеграм канал <https://t.me/doktorline> TRANSLATE with x English Arabic Hebrew Polish Bulgarian Hindi Portuguese Catalan Hmong Daw Romanian Chinese Simplified Hungarian Russian Chinese Traditional Indonesian Slovak Czech Italian Slovenian Danish Japanese Spanish Dutch Klingon Swedish English Korean Thai Estonian Latvian Turkish Finnish Lithuanian Ukrainian French Malay Urdu German Maltese Vietnamese Greek Norwegian Welsh Haitian Creole Persian TRANSLATE with COPY THE URL BELOW Back EMBED THE SNIPPET BELOW IN YOUR SITE Enable collaborative features and customize widget: Bing Webmaster Portal Back

### Быстрое устранение

Местное охлаждение

*Кратковременно охладите кожу вокруг глаз (холодной водой, подручными предметами или специальными патчами/масками)*

Местное контрастное температурное действие

*Чередуйте тепло с охлаждением (опять же вода или доступные предметы)*

Успокаивающие компрессы

*Положите на глаза что-то теплое)) и приятное.*

Самомассаж

*Мягко и аккуратно помассируйте область глаз для усиления оттока лимфы, от переносицы к ушам.*

Гимнастика для глаз

*Сделайте упражнения, которые запустят в глазницах мышечную помпу*

## Гимнастика для шеи

*Сделай упражнения, которые снимут блок с сосудов головы и шеи, для улучшения крово- и лимфо-оттока*

## Используй очевидные и не очень мази и кремы

*Улучшающие крово- и лимфо-отток и снимающие воспаление. Пы.Сы. - только не надо баловаться кортикостероидами... потом будет плохо.*

## **Профилактика появления отеков глаз**

### Профилактика — устранение причин образования отеков:

*нормализации питания, питьевого режима, режима сна и устранение неправильных особенностей сна, ежедневных упражнениях для стимуляции оттока лимфы и повышения тонуса мышц лица и глаз а также использование некоторых других методов.*

Предлагаю перечень действий по быстрому устранению и профилактике отеков глаз.

Помните, есть индивидуальные особенности организма. Подбирайте способы, подходящие именно вам. Стоимость — 149 рублей. Оплата

сюда. Обращайся @Maksim\_doc      Язык этой страницы: Украинский    Перевести на

Русский    Азербайджанский Албанский Амхарский Английский Арабский Армянский  
Африкаанс Бенгальский Бирманский Болгарский Валлийский Венгерский Вьетнамский

Греческий Гуджарати Датский Иврит Индонезийский Исландский Испанский

Итальянский Казахский Каннада Каталанский Китайский (традиционный) Китайский

(упрощенный) Корейский Креольский (гаити) Курманджи Кхмерский Лаосский

Латышский Литовский Малагасийский Малайский Малаялам Мальтийский Маори

Маратхи Немецкий Непальский Нидерландский Норвежский Панджаби Персидский

Польский Португальский Пушту Румынский Русский Самоанский Словацкий Словенский

Тайский Тамильский Телугу Турецкий Украинский Урду Финский Французский Хинди

Хорватский Чешский Шведский Эстонский Японский    Всегда переводить Украинский на  
РусскийPRO    Никогда не переводить Украинский    Никогда не переводить checklists.expert

TRANSLATE with x English Arabic Hebrew Polish Bulgarian Hindi Portuguese Catalan Hmong

Daw Romanian Chinese Simplified Hungarian Russian Chinese Traditional Indonesian Slovak

Czech Italian Slovenian Danish Japanese Spanish Dutch Klingon Swedish English Korean Thai

Estonian Latvian Turkish Finnish Lithuanian Ukrainian French Malay Urdu German Maltese  
Vietnamese Greek Norwegian Welsh Haitian Creole Persian TRANSLATE with COPY THE URL  
BELOW Back EMBED THE SNIPPET BELOW IN YOUR SITE Enable collaborative features and  
customize widget: Bing Webmaster Portal Back