

Первые 4 часа



Ложиться
и наклонять
голову вниз



Тереть и массировать
зоны введения



Носить тесные
головные уборы



Правило про 4 часа — это устоявшаяся практика врачей,
а не доказанный научный факт.

Первые сутки



Спорт
и интенсивные
нагрузки



Баня, сауна,
горячая ванна



Алкоголь



Массаж лица,
аппаратные
процедуры



Декоративная
косметика
с нажимом



Сон лицом
в подушку



Все ограничения остаются в силе, но при небольшом отклонении
не стоит воспринимать это как серьёзную проблему.

Первая неделя



Солярий
и активное солнце



Бассейн
и открытые водоёмы



Аппаратные
процедуры



Авиаперелёт