

BIUM LAB



바디 괄사

프리미엄 마스터 북

비율수록 드러나는 내 안의 완벽함

목차

Intro	당신의 몸이 통통 붓고 무거운 것은 지방이 아니라 '정체'입니다	바로가기 >
Chapter 1	부작용이 있을 때 이렇게 하세요 압력 과다 · 림프절 과부하 · 복부 장 과자극	바로가기 >
Chapter 2	림프 순환 vs 근막 이완 — 바디 괄사의 두 얼굴 Drainage vs Fascia Release	바로가기 >
Chapter 3	바디 괄사 사용방법 — 전체 11 STEP 완전 가이드 복부 · 팔 · 서혜부 · 종아리 · 허벅지	바로가기 >
Chapter 4	오늘의 나에게 맞는 바디 괄사 방법 아침 부종 · 종아리 뭉침 · 하루 종일 서있었던 날	바로가기 >
Chapter 5	바디 괄사, 무엇을 바르고 해야 할까요? 호호바 · 아르칸 · 타마누 오일 · 나무 괄사 관리법	바로가기 >
Chapter 6	Q&A — 자주 묻는 질문 10가지	바로가기 >

HOW TO USE

사용법만 바로 확인하고 싶으신 분은 **Chapter 3**부터 시작하셔도 됩니다.
목차의 각 항목을 누르면 해당 페이지로 바로 이동합니다.

당신의 몸이 퉁퉁 붓고 무거운 것은 지방이 아니라 '정체'입니다

퇴근 후 다리가 터질 것 같고, 아침마다 발목이 조이고, 종아리를 만지면 돌덩이처럼 딱딱합니다

많은 분이 이를 단순히 살이 찌서, 나이가 들어서라고 생각합니다.

하지만 전문가의 시선으로 본 진실은 다릅니다.

당신의 몸이 붓고 무거운 진짜 이유는
림프가 정체되고 근육이 굳어버렸기 때문입니다.

— BIUM LAB 전문가 팀

바디 괄사를 시작한 분들이 공통적으로 겪는 세 가지 고민

01

어디서부터 시작해야 할지
모릅니다

부위가 많고 정보는 넘치지만 정작 나에게 맞는 순서가 없습니다.

02

열심히 했는데
오히려 더 붓습니다

순서를 모르고 진행하면 림프가 갈 곳을 잃어 정체가 심해집니다.

03

어느 정도 압력으로 해야 할지
모릅니다

너무 약하면 효과가 없고 너무 강하면 멍이 생깁니다.

EXPERT TEAM

저희가 이 세 가지 고민을 해결하기 위해 연구한 결과입니다.

— 피부미용학 석사 · 국제퍼스널트레이너, BIUM LAB 전문가 팀 일동

부작용이 있을 때 이렇게 하세요

강력한 도구는 올바르게 사용하면 최고의 결과를, 잘못 사용하면 되돌리기 어려운 결과를 만듭니다.

⚠ 먼저 확인하세요 — 병원 방문이 필요한 신호

한쪽 다리만 붓는다 · 부종 부위에 열감+통증 · 피부가 붉거나 단단하게 굳어있다
→ 팔사 전 의료기관 방문 권장 (DVT 의심)

● 피부가 붉어지고 멍이 생긴다면 — 압력 과다

나무 팔사는 넓은 면으로 압력이 전달되므로, 한 곳에 힘이 몰리지 않도록 넓혀서 사용하는 것이 중요합니다.
강한 압력은 림프관을 압착시킵니다.

✓ 예방법

- 팔사를 피부에 15도 이하로 눕혀서 사용하세요.
- 도구가 피부 위를 미끄러지듯 지나가야 합니다.
- 멍이 생긴 부위는 완전히 가라앉을 때까지 중단하세요.

● 림프절 부위가 아프다면 — 림프절 과부하

겨드랑이, 서혜부, 오금은 림프절이 밀집된 부위입니다. 직접 강하게 누르면 과부하가 걸립니다.

✓ 예방법

- 림프절 부위는 다른 곳보다 훨씬 가볍게, 피부가 살짝 눌리는 정도로만 압력을 주세요.
- 피부가 살짝 밀리는 느낌으로 부드럽게 밀었다가 힘을 완전히 빼세요.
- 관리 후 따뜻한 물 한 잔으로 몸의 순환과 컨디션 관리를 도우세요.

● 복부 팔사 후 속이 불편하다면 — 장 과자극

복부는 림프관과 장기가 밀집된 부위입니다.

✓ 예방법

- 복부 팔사는 반드시 시계방향으로만 진행합니다.
- 강한 압력으로 깊게 누르지 마세요.
- 생리 중·임신 중이라면 복부 팔사를 건너뛰니다.

림프 순환 vs 근막 이완 — 바디 팔사의 두 얼굴

같은 도구, 같은 부위라도 어떻게 누르느냐에 따라 완전히 다른 결과가 나옵니다.



림프 순환 · Drainage

피부 아래 1~2mm 표재성 림프관.
살짝만 눌러도 열리지만
세게 누르면 관이 압착됩니다.

해결: 하체 부종 · 종아리 붓기 · 피부 칙칙함

매일 권장

근막 이완 · Fascia Release

심부 근막층.
굳어진 근막은 순환을 방해하고
피부 표면을 울퉁불퉁하게 만듭니다.

해결: 종아리 뭉침 · 허벅지 라인 · 둔부

주 2~3회

MOST IMPORTANT RULE

림프 통로를 먼저 열지 않으면 **이동시킨 노폐물이 갈 곳이 없습니다.**

배수구를 막아둔 채 청소하는 것과 같습니다. 반드시 중심부터 열고 말초로 진행합니다.

복식 호흡 원칙

01

숨을 깊게 들이쉬면
배가 부풀어 오릅니다.



02

배가 부풀며 배 안에
당기는 힘이 생깁니다.



03

다리 쪽 림프액이
위로 끌려 올라갑니다.

바디 괄사 사용방법

— 전체 11 STEP 완전 가이드

5가지 Phase로 구성된 과학적 루틴을 순서대로 따라가세요.

루틴 시작 전

비움 얼굴 괄사 세트의 **림프 오프너**로 터미누스와 경부 측면을 먼저 풀고 시작하세요.

얼굴 루틴의 **STEP 1 (터미누스 활성화)**과 **STEP 4 (SCM 림프 배출)**를 먼저 진행하세요.

FULL ROUTINE OVERVIEW

Step	부위	도구
Phase 1 · 중앙 통로 개방		
1	흉관 통로 개방	바디 오프너
Phase 2 · 상체 림프절 개방		
2	액와 림프절 개방 (거드랑이)	바디 오프너
3	팔	바디 오프너
Phase 3 · 하체 림프절 개방		
4	서혜부 림프절 개방 (사타구니)	바디 오프너
5	슬와 림프절 개방 (오금)	바디 오프너
Phase 4 · 부위별 괄사 루틴		
6	종아리	바디 오프너
7	허벅지 앞면	바디 오프너
8	허벅지 뒷면·둔부	바디 오프너
9	복부 순환	바디 오프너
Phase 5 · 최종 배출		
10	서혜부 마무리 배출	바디 오프너
11	터미누스 마무리	림프 오프너

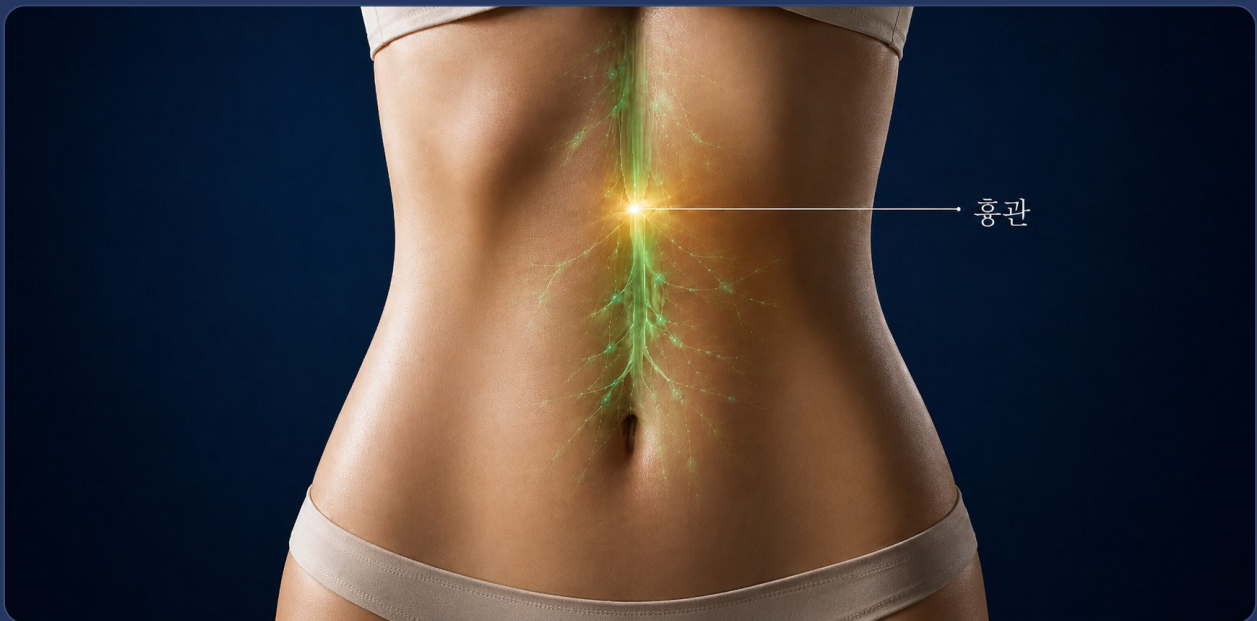


STEP 1 바디 오픈너

흉관 통로 개방

숨을 쉴 때 생기는 복압을 이용해
가장 깊은 곳에 막혀 있는 림프 메인 물길을 여는 준비 단계입니다.

WHY 하체 림프의 최종 통로인 흉관은 복부 중앙을 지납니다.
배수구를 먼저 비워야 아래에서 밀어올린 림프가 막힘 없이 빠져나갑니다.



✓ 이렇게 하세요

- 명치와 배꼽 사이(복부 중앙)에 팔사를 가볍게 올립니다.
- 입으로 '후-' 하고 끝까지 내쉬며 배가 들어갈 때, 팔사도 그 흐름을 따라 지그시 눌러줍니다.
- 코로 깊게 들이쉬며 배가 부풀 때는 그 깊이 그대로 버팁니다(고정). 배가 팔사를 밀어내는 저항을 느끼며 5초간 멈춥니다. 5회 반복.

✗ 하지 마세요

- 강한 압력으로 깊게 누르는 동작.
- 생리 중·임신 중이라면 이 단계를 건너뛰니다.



동작 영상 바로보기



STEP 2 바디 오픈너

액와 림프절 개방 (겨드랑이)

액와 림프절은 상체 림프의 배수구입니다.

이 배수구를 먼저 열어야 팔 림프가 막힘 없이 빠져나갑니다.

WHY STEP 3 팔 팔사 전에 반드시 먼저 열어야 합니다.
배수구를 열지 않으면 팔에서 밀어올린 림프가 갈 곳을 잃습니다.



✓ 이렇게 하세요

- 팔을 가볍게 들어올린 상태에서 5구 돌기 면을 겨드랑이 중심(가장 움푹한 곳)에 밀착시킵니다.
- 겨드랑이 안쪽을 향해 3초간 지그시 눌렀다가, 힘을 완전히 빼는 펌핑을 반복합니다. 강하게 비비거나 문지르지 않습니다.
- 좌우 각 5~7회.

✗ 하지 마세요

- 겨드랑이를 강하게 압박하는 동작.
- 면도 직후 피부 자극이 있을 시 건너뛹니다.

[동작 영상 바로보기](#)

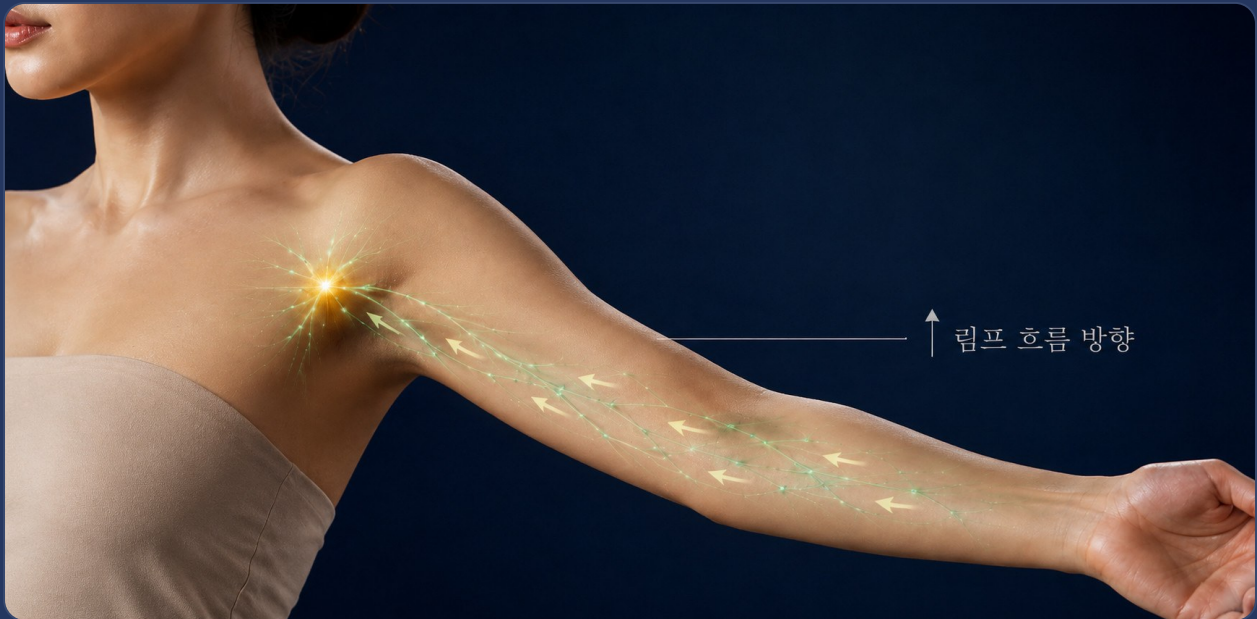


STEP 3 바디 오픈너

팔

액와 림프절을 열었으니 이제 팔 림프를 밀어올립니다.
손목에서 거드랑이 방향으로만 진행합니다.

WHY 림프는 배수구(액와 림프절) 방향으로 이동시키는 것이 원칙입니다.
반대 방향으로 밀면 림프가 정체될 수 있습니다.



✓ 이렇게 하세요

- 팔사를 세우지 말고 15도 이하로 눕힙니다.
- 손목 → 팔뚝 → 거드랑이 방향으로만 쓸어올립니다.
- 안쪽·바깥쪽을 번갈아가며 진행합니다.
좌우 각 5~7회.

× 하지 마세요

- 거드랑이 → 손목 역방향 동작.
- 팔꿈치 안쪽 혈관 부위 강한 압박.



동작 영상 바로보기



STEP 4 바디 오픈너

서혜부 림프절 개방 (사타구니)

서혜부 림프절은 하체 림프의 최종 집결지입니다.

배수구를 먼저 비워야 아래에서 밀어올린 림프가 정체 없이 빠져나갑니다.

WHY 종아리·허벅지 팔사 전 반드시 먼저 열어야 합니다.
이 단계를 건너뛰면 STEP 6~8의 효과가 절반으로 줄어듭니다.



· 서혜부 림프절

✓ 이렇게 하세요

- 사타구니 접히는 라인에 돌기 면을 밀착시킵니다.
- 배꼽 방향(사선 위쪽)으로 피부를 살짝 밀어주듯 3초간 지그시 누른 후, 힘을 완전히 빼고 1초간 대기합니다.
- 좌우 각 5~7회.

✕ 하지 마세요

- 강하게 꺾 누르는 동작.
- 이 부위에 통증이 있다면 의료기관 방문 권장.



동작 영상 바로보기

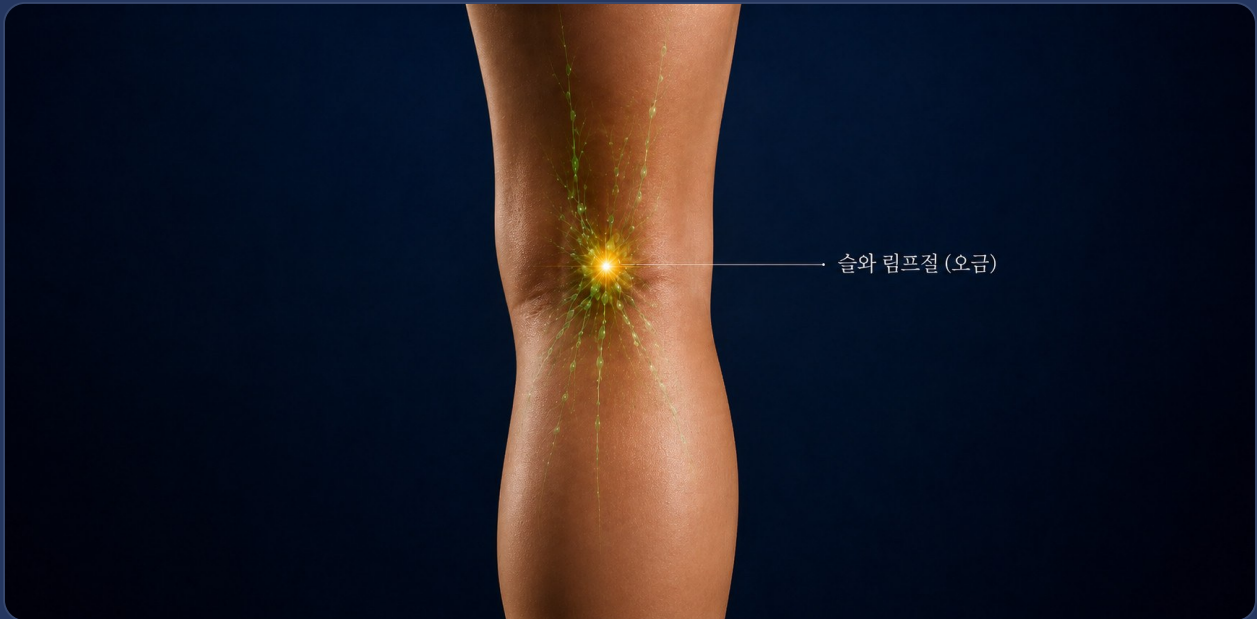


STEP 5 바디 오픈너

슬와 림프절 개방 (오금)

서혜부를 열고 바로 이어서 진행합니다.
종아리 괄사 전 반드시 먼저 열어야 합니다.

WHY 슬와 림프절은 종아리 림프의 중간 집결지입니다.
이 통로를 열지 않으면 종아리 괄사를 해도 림프가 위로 올라오지 못합니다.



✓ 이렇게 하세요

- 무릎을 살짝 구부리고 오금 중앙에 돌기 면을 밀착시킵니다.
- 허벅지 방향으로 피부를 살짝 밀어주듯 3초간 지그시 누른 후, 힘을 완전히 빼고 1초간 대기합니다.
- 좌우 각 5~7회.

✕ 하지 마세요

- 무릎을 완전히 편 상태에서 강하게 누르는 동작.
- 오금 부위에 통증이 있다면 압력을 절반으로 낮추세요.



동작 영상 바로보기



STEP 6 바디 오프너

종아리

종아리는 제2의 심장이라 불립니다.
근육 펌프 작용이 림프 순환을 돕기 때문입니다.

WHY 팔사로 이 펌프를 활성화하면 하체 부종이 빠르게 완화됩니다. 발목부터 시작해 오금 방향으로만 진행하세요.



✓ 이렇게 하세요

- 팔사를 15도 이하로 눕힙니다.
- 발목 → 오금 방향으로 길게 쓸어올립니다.
- 안쪽·바깥쪽 라인을 번갈아가며 진행합니다.
- 좌우 각 5~7회.

✕ 하지 마세요

- 오금 → 발목 역방향 동작.
- 하지정맥류 부위 직접 압박.

[동작 영상 바로보기](#)



STEP 7 바디 오프너

허벅지 앞면

무릎에서 서혜부 방향으로만 진행합니다.

안쪽·바깥쪽·정면을 구역별로 나눠 빠짐없이 커버하세요.

WHY 허벅지 앞면은 림프관이 촘촘히 분포되어 있습니다. 구역별로 나눠 꼼꼼히 진행하면 허벅지 라인이 뚜렷해집니다.



✓ 이렇게 하세요

- 팔사를 15도 이하로 낮혀
무릎 → 서혜부 방향으로만 길게 쓸어올립니다.
- 허벅지는 면적이 넓으므로
정면·안쪽·바깥쪽을 구역별로 나눠 진행합니다.
- 각 구역당 5~7회.

× 하지 마세요

- 서혜부 → 무릎 역방향 동작.
- 한 부위를 과도하게 반복하는 동작.



동작 영상 바로보기

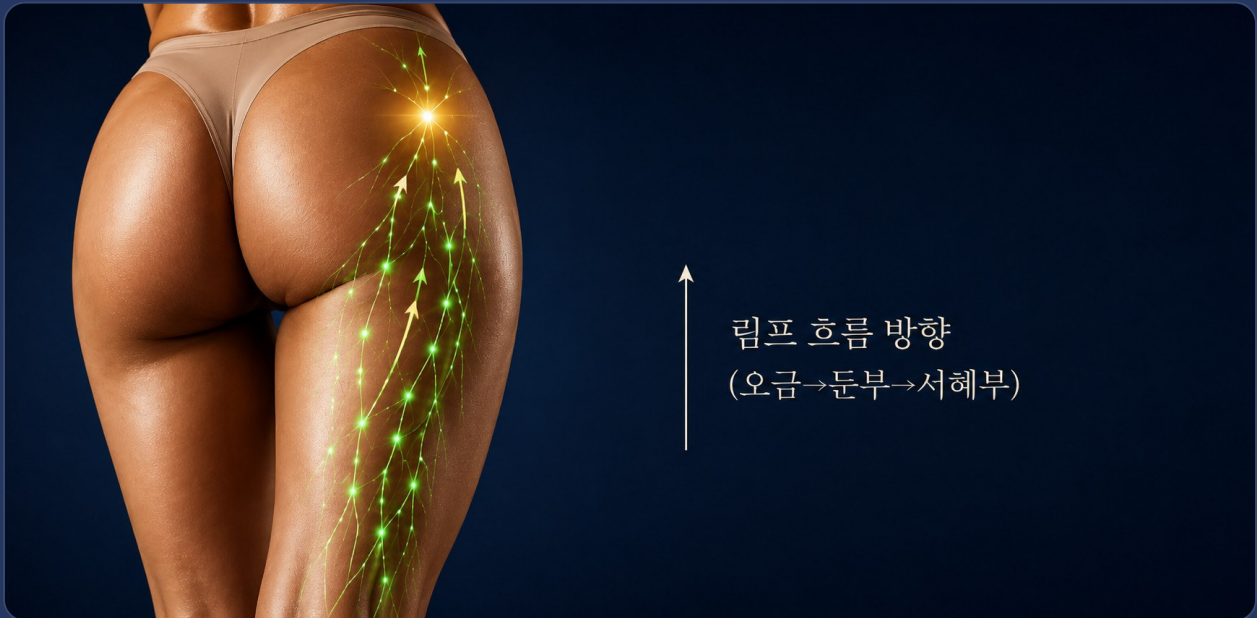


STEP 8 바디 오프너

허벅지 뒷면·둔부

오래 앉아있으면 둔부와 허벅지 뒷면이 눌러 림프 흐름이 막힙니다.
이 부위를 풀어주면 하체 전체 순환이 개선됩니다.

WHY 장시간 앉는 생활 습관은 둔부 근육을 굳히고 림프 흐름을 막습니다. 오금→둔부→서혜부 방향으로 진행하세요.



림프 흐름 방향
(오금→둔부→서혜부)

✓ 이렇게 하세요

- 오금 → 둔부 방향으로 쓸어올립니다.
- 둔부는 바깥쪽에서 서혜부 방향으로 쓸어줍니다.
- 좌우 각 5~7회.

× 하지 마세요

- 역방향 동작.
- 좌골신경통이 있다면 강한 압력을 피하세요.



동작 영상 바로보기



STEP 9 바디 오픈너

복부 순환

STEP 1은 흉관 통로를 여는 단계였습니다.

STEP 9는 복부 전체 림프를 실제로 순환시키는 단계입니다. 같은 부위, 다른 목적입니다.

WHY 장의 운동 방향이 시계방향입니다. 괄사도 같은 방향으로 진행해야 장 운동을 돕고 복부 팽만감을 줄일 수 있습니다.



✓ 이렇게 하세요

- 오른쪽 아랫배(맹장 부위)에서 시작합니다.
- 오른쪽 아래 → 오른쪽 위 → 왼쪽 위 → 왼쪽 아래 순서로 시계방향을 그리며 부드럽게 쓸어줍니다.
- 복식 호흡과 함께 천천히. 5~7회.

✕ 하지 마세요

- 반시계방향 동작.
- 강한 압력으로 깊게 누르는 동작.
- 생리 중·임신 중 건너뜁니다.



동작 영상 바로보기

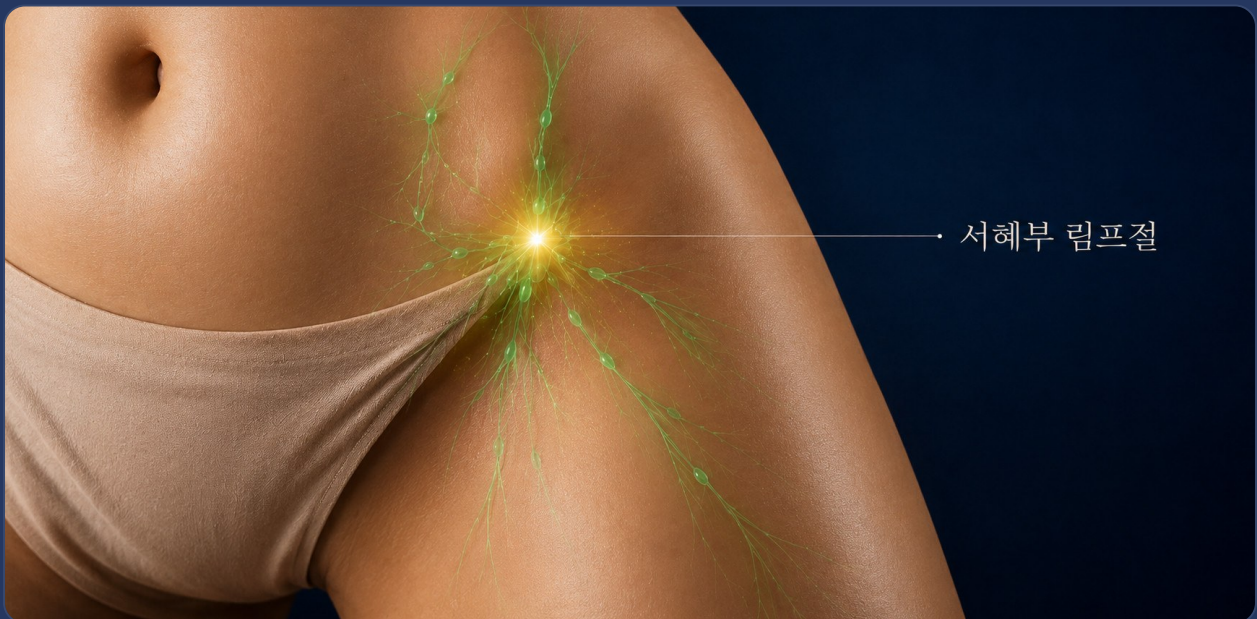


STEP 10 바디 오프너

서혜부 마무리 배출

STEP 4보다 더 가볍게 진행합니다.
복식 호흡과 함께 루틴을 마무리합니다.

WHY 부위별 팔사로 이동시킨 모든 림프를 서혜부에서 한 번 더 배출해줍니다. 이 단계 없이 끝내면 노폐물이 서혜부에 정체됩니다.



· 서혜부 림프절

✓ 이렇게 하세요

- STEP 4와 동일한 방법으로 압력은 절반으로 낮춥니다.
- 복식 호흡과 함께 진행합니다.
- 좌우 각 5~10회.

✕ 하지 마세요

- 마무리 단계이므로 강한 자극은 주지 않습니다.



동작 영상 바로보기



STEP 11 림프 오프너 (얼굴 괄사 세트)

터미누스 마무리

루틴 중 이동시킨 모든 림프를 정맥계로 최종 배출합니다.
이 한 번의 차이가 루틴의 완성도를 결정합니다.

WHY 바디 루틴으로 이동시킨 모든 노폐물의 최종 목적지는 쇄골 터미누스입니다. 이 단계 없이 끝내면 노폐물이 몸 안에 그대로 남습니다.



✓ 이렇게 하세요

- 쇄골 안쪽 오목한 부위에 U자 홈을 올립니다.
- 바깥쪽에서 안쪽 방향으로 지긋이 눌렀다 놓기를 5~10회 반복합니다.
- 따뜻한 물 한 잔으로 마무리합니다.

✕ 하지 마세요

- 마무리 배출 단계이므로 강한 자극은 절대 주지 않습니다.

마 무 리 루 틴

쇄골 안쪽 오목한 부분에 U자 홈을 올리고 바깥쪽에서 안쪽 방향으로 지긋이 눌렀다 놓기를 5~10회 반복합니다.
이어서 따뜻한 물 한 잔 — 이동시킨 노폐물의 체외 배출을 돕습니다.



동작 영상 바로보기

오늘의 나에게 맞는 바디 괄사 방법

매일 몸 상태는 다릅니다. 오늘의 상태를 읽고 그에 맞게 루틴을 조정하세요.

01

아침에 다리가 퉁퉁 부은 날

"발목이 조이고 종아리가 무겁습니다"

밤사이 정체된 림프를 빠르게 배출하는 데 집중합니다.

림프 배출 루틴

소요 시간: 5분

ROUTINE

STEP 1 복부 중앙 활성화 — 복식 호흡과 함께. 5회.

STEP 4 서혜부 림프절 개방 — 평소보다 가볍게. 좌우 각 7~10회.

STEP 5 슬와 림프절 개방 — 평소보다 가볍게. 좌우 각 7~10회.

STEP 6 종아리 — 발목→오금 방향. 좌우 각 10회.

STEP 10 서혜부 마무리 — 복식 호흡과 함께. 좌우 각 5회.

오늘 피해야 할 것 허벅지·둔부 강한 근막 이완. 부기 상태에서 강한 압력은 미세 림프관을 압박해 오히려 배출을 막습니다.

02

종아리가 단단하게 뭉친 날

"종아리가 돌덩이처럼 딱딱합니다"

배수구를 먼저 열고, 근막을 이완한 후, 노폐물을 배출하는 3단계 순서를 지킵니다.

3단계 순서 루틴

소요 시간: 7분

1단계 · 배수구 열기

STEP 4 서혜부 개방 · **STEP 5** 슬와 개방

2단계 · 근막 이완

STEP 6 종아리 집중 — 압력 높여서. 좌우 각 7~10회씩 2세트.

3단계 · 노폐물 배출

STEP 6 종아리 마무리 — 압력 낮춰서 가볍게. 좌우 각 5회.

STEP 10 서혜부 마무리.

오늘 피해야 할 것 뭉친 부위를 강하게 반복하는 동작. 무균성 염증을 유발할 수 있습니다.

03

하루 종일 서있었던 날

"발바닥부터 허벅지까지 모두 무겁습니다"

전체 하체 루틴으로 종아리부터 허벅지·둔부까지 빠짐없이 순환시킵니다.

전체 하체 루틴

소요 시간: 10분

TIP

루틴 전 다리를 벽에 올리고 5분 누워있으면 효과가 배가됩니다.

발목에 고여 있던 림프액이 중력의 저항 없이 골반 방향으로 이동합니다.

ROUTINE

STEP 1 복부 중앙 활성화

STEP 4 서혜부 림프절 개방

STEP 5 슬와 림프절 개방

STEP 6 종아리 — 2세트

STEP 7 허벅지 앞면

STEP 8 허벅지 뒷면·둔부

STEP 10 서혜부 마무리 배출

STEP 11 터미누스 마무리

오늘 피해야 할 것 특별한 제한 없음. 단, 모든 동작을 천천히 진행하세요.

마무리 루틴

루틴 후 따뜻한 물 한 잔 — 이동시킨 노폐물의 체외 배출을 돕습니다.

시간 여유가 있다면 따뜻한 반신욕 10분으로 효과를 배가시키세요.

바디 괄사, 무엇을 바르고 해야 할까요?

비움랩 구매자 800명이 가장 많이 물어본 질문. 세 가지 오일의 장단점을 솔직하게 정리해드립니다.

호호바 오일

Jojoba Oil

지성·여드름성 피부 추천

장점

사람의 피지 구조와 가장 유사합니다. 끈적임이 적고 모공을 막지 않아 모든 피부 타입에 적합합니다.

단점

슬립감이 오래 지속되지 않습니다. 바디는 면적이 넓어 루틴 중간 재도포가 필요할 수 있습니다.

💡 넓은 부위는 평소의 3배 양을 발라 시작하세요.

아르간 오일

Argan Oil

건성·노화 피부 추천

장점

비타민 E가 풍부하고 보습력이 강합니다. 건조한 종아리·무릎·팔꿈치 부위에 특히 효과적입니다.

단점

무게감이 있어 지성 피부에는 무겁게 느껴질 수 있습니다. 루틴 후 잔여감이 남아 씻어내야 하는 경우도 있습니다.

💡 루틴 중간에 한 번 더 덧발라 마찰을 방지하세요.

타마누 오일

Tamanu Oil

민감성·홍조 피부 추천

장점

피부 진정과 재생 효과가 탁월합니다. 붓고 예민해진 피부에 특히 효과적입니다.

단점

냄새가 강합니다. 다른 오일과 1:1 혼합 권장. 가격이 상대적으로 높습니다.

💡 호호바 오일과 섞어 사용하면 냄새가 부드러워집니다.

COMING SOON

비움 괄사 크림

오일 3종의 장단점, 여기까지 솔직하게 말씀드렸습니다.
여러분의 고민을 없애기 위해 1년간 개발하며,
이 모든 걸 하나로 끝낼 답을 준비하고 있습니다.

괄사 마찰에도 안심할 수 있도록,
재생과 탄력 케어에 집중해 설계한 크림입니다.
바쿠치올은 탄력을, 세라마이드는 장벽을
각자의 역할에 집중해 설계했습니다.

비움랩의 철학에 맞게, 당신의 피부에 문제가 될 수 있는
미네랄오일, 합성향료, 파라벤도 없습니다.

당신의 비움을 완성하세요.

미네랄오일 프리 · 합성향료 프리 · 파라벤 프리

아래 버튼 하나로 채널 추가와 사전예약이 한 번에 완료됩니다.
친구추가 하신 분들께만 혜택가로 안내드립니다.

💬 사전예약하기

나무 팔사 보관 및 세척 관리법

나무 팔사는 생명입니다. 잘못 관리하면 세균의 온상이 됩니다.

01

세척

사용 직후 마른 거즈나 티슈로 오일과 각질을 닦아냅니다.

절대 물로 씻지 마세요!

나무가 불거나 곰팡이가 생깁니다.

02

소독

알코올 솜으로 가볍게 닦은 후 완전히 건조시킵니다.

사용 후 바로 닦으면 소독이 더 쉬워 집니다.

03

보관

그레이 파우치에 넣어 습기 없는 그늘진 곳에 보관하세요.

햇빛을 받으면 뒤틀릴 수 있습니다.

교체 시기

나무 표면에 균열이 생기거나 뒤틀림이 발생하면 교체를 권장합니다.

올바르게 관리하면 오랫동안 사용 가능합니다.

COPYRIGHT NOTICE

본 자료는 비움랩(BIUM LAB)의 저작물입니다. 무단 복제, 배포, 전송, 2차 가공을 금합니다.

저작권법 제136조에 의거, 무단 배포 시 법적 처벌을 받을 수 있습니다.

자주 묻는 질문

비움랩 구매자들이 가장 많이 물어보신 질문들을 모았습니다.

Q 1

괄사 후 피부가 빨개지는 게 정상인가요?

괄사 직후 2~3분 내 가라앉는 가벼운 홍조는 정상입니다. 화끈거림이 30분 이상 지속되거나 붉음이 퍼진다면 즉시 중단하고 압력을 절반으로 낮추세요.

Q 2

하루에 몇 번 해야 하나요?

림프 배출 루틴은 매일 가능합니다. 근막 이완 포함 전체 루틴은 주 2~3회가 적당합니다. 시간이 없는 날은 STEP 4 + STEP 6만 진행하는 3분 루틴으로 대체하세요.

Q 3

생리 중에도 할 수 있나요?

하체 림프 배출 루틴은 가능합니다. 단, 복부 괄사(STEP 1, STEP 9)는 생리 중 건너뛰니다.

Q 4

임신 중에도 할 수 있나요?

복부 괄사는 임신 중 전면 금지입니다. 가벼운 종아리 림프 배출은 일반적으로 안전하지만 반드시 담당 의료진과 상담 후 진행하세요.

Q 5

하지정맥류가 있는데 해도 되나요?

돌출된 정맥 부위를 직접 압박하는 것은 금지입니다. 해당 부위를 피해 가볍게 진행하는 림프 배출 루틴은 가능합니다. 증상이 심하다면 의료 기관 방문을 권장합니다.

Q 6

얼마나 지나야 효과를 볼 수 있나요?

부종 완화는 루틴 직후부터 느껴지는 경우가 많습니다. 종아리 라인 변화는 1~2주, 전체 하체 순환 개선은 3~4주 꾸준한 루틴이 필요합니다.

Q 7

복부 괄사를 하면 살이 빠지나요?

복부 괄사는 지방세포를 직접 줄이지 않습니다. 다만 복부 림프 순환 개선과 장 운동 활성화로 복부 팽만감을 줄이는 효과가 있습니다.

Q 8

종아리 괄사 후 더 붓는 느낌이 드는데 정상인가요?

서혜부와 슬와 림프절을 먼저 열지 않고 종아리 괄사를 시작했을 가능성이 높습니다. 배수구를 열지 않으면 림프가 갈 곳을 잃어 정체됩니다. STEP 4, 5를 먼저 진행하세요.

Q 9

오일 없이 크림으로 해도 되나요?

충분한 슬립감이 유지된다면 가능합니다. 크림이 흡수되면 마찰이 생기니 수시로 덧발라 주세요. 비움랩은 바디 괄사 전용 크림을 준비 중입니다.

Q 10

얼굴 괄사와 바디 괄사를 같은 날 해도 되나요?

같은 날 진행해도 좋습니다. 얼굴 괄사를 먼저, 바디 괄사를 나중에 진행하세요. 얼굴 괄사로 터미누스와 경부 통로를 먼저 열면 바디 루틴 효과가 배가됩니다.

BIUM LAB

비울수록 드러나는 내 안의 완벽함

— BIUM LAB

비움랩 카카오톡채널

채널을 추가하시면
간단한 림프비움지도를 보내드립니다

🗨 채널 추가하기