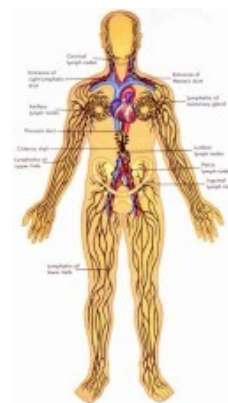


Manuální lymfatická masáž



Manuální lymfatická masáž (lymfodrenáž) je speciální ručně prováděná masáž, která má vynikající **ozdravný, detoxikační, regenerační, relaxační i kosmetický účinek**. Za pomoci jemné techniky se pod určitým tlakem, tempem a pořadím daných specifických hmatů, aktivuje lymfatický (mízní) systém těla.

Pokud je lymfatický systém oslaben, projevuje se to únavou, snížením obranyschopnosti a imunity, zduřením uzlin a velkým oslabením fyzického i psychického stavu. V důsledku špatně fungujícího lymfatického systému se objevuje také celulitida, otoky, zadržování vody v těle, křečové žíly, metličky na kůži apod.

Lymfatický systém je přetížen při stresu, nedostatku pohybu, špatném (mělkém) dýchání, nesprávném pitném i stravovacím režimu, při kouření, nošení těsného prádla, jednostranné zátěži (např. dlouhé stání) apod. Lymfatický systém může být také ale narušen po operaci, úrazu či prodělaném infekčním onemocnění.

Indikace a účinky manuální lymfatické masáže:

- regenerace a zvyšování imunity organismu
- zvýšení metabolismu (pomoc při redukci váhy)
- odvádění toxinů z těla - detoxikace
- odstraňování celulity neboli lipohypertrofie, lipedému na dolních a horních končetinách, hýždích a bříše
- upravuje žilní insuficienci (nedostatečnost) - otoky žilního původu
- prevence varixů
- zpevňování podkoží a zpomalení procesu stárnutí pleti, pro krásnou, hebkou a mladistvou pokožku
- lymfatická masáž obličeje, krku a dekoltu - oddalování vrásek na obličeji nebo odstraňování otoků pod očima
- prevence otoků před ortopedickými, chirurgickými, stomatologickými a gynekologickými operacemi
- odvod otoků po úrazových stavech, např. po zlomeninách, a po operacích
- pro sportovce při únavě dolních a horních končetin
- v těhotenství při otoku nohou při žilní nedostatečnosti
- pro každého, kdo celý den stojí nebo sedí
- bolesti hlavy, migrenózní stavy

Kontraindikace, kdy není lymfatická masáž vhodná:

- nádorové onemocnění

- akutní bakteriální nebo virové onemocnění, hnisavá rána
- těžké choroby srdce, ledvin, jater, DNA
- hyperfunkce (zvýšená činnost) štítné žlázy, glaukom
- trombóza hlubokých žil
- těhotenství do 20. týdne, šestinedělí
- vysoký TK, někt. onemocnění ledvin, jater, diabetes mellitus se souhlasem lékaře

Jak často má být lymfodrenáž prováděna:

- jako prevence, ke zvýšení obranyschopnosti organismu – alespoň jednou měsíčně
- detoxikace – očista organismu (vhodné např. i po angíně nebo jiném onemocnění, po dobrání antibiotik) – 1x – 2x měsíčně
- jako prevence celulitidy, „těžkých“ nohou, křečových žil – alespoň 2x měsíčně lymfodrenáž dolních končetin, hýždí a břicha
- jako prevence proti migrénám – individuálně, přibližně 2x měsíčně
- odstranění, zlepšení celulitidy, otoků („těžké“ nohy apod.) - min. 10 ošetření v intervalu 2 až 3 drenáží týdně, dále pak pokračovat 2x měsíčně, případně postupně prodlužovat intervaly podle aktuálního stavu

Základem by měla být kúra 10 masáží, kterou je vhodné opakovat 1x za půl roku.