



WELLNESS 16. 09. 2019

Lymfodrenáž - zázračná metoda na hubnutí i celulitidu

na detoxikaci organismu při potížích s křečovými žilami na otoky dolních končetin nebo v oblasti obličeje k relaxaci a regeneraci na bolesti...

Bojujete s celulitidou, chcete se zbavit přebytečných kil nebo vás často pobolívá hlava? Zkuste lymfodrenáž, speciální metodu, díky které zatočíte s celulitidou, migrénou i křečovými žilami. Proudění lymfy (tekutina vznikající při látkové výměně ve většině orgánů) totiž ovlivňuje naši pokožku. Nedostatečná činnost lymfy může přivodit problémy, jako je celulitida, suchá, unavená, popelavá, hrubá či pórovitá pleť.

Lymfodrenáž je prostředek detoxikace, díky ní se podporuje vyplavování odpadních látek z těla. Touto metodou se tedy můžeme zbavit všech toxických látek, které jsou pro tělo škodlivé. Lymfodrenáž také podporuje látkovou výměnu organismu, pomůže zrychlit metabolismus a zlepšit fyzickou kondici, proto je dobrá lymfodrenáž na hubnutí i na [odstranění celulitidy](#). Přečtěte si více o [lymfatické masáži](#).

Na co dalšího je lymfodrenáž dobrá:

- na detoxikaci organismu
- při potížích s [křečovými žilami](#)
- na [otoky dolních končetin](#) nebo v oblasti obličeje
- k relaxaci a regeneraci
- na bolesti hlavy a [migrény](#)

- při problémech s dýcháním
- na [akné](#)
- na rekonvalescenci po zranění
- na [léčbu lymfedému](#)

Lymfodrenáž na celulitidu se dělá ručně i přístrojem

Lymfodrenáž může být jak manuální, tak přístrojová. Při lymfatické masáži se na rozdíl od klasické masáže stimuluje povrchový mízní systém. Rozdíl mezi klasickou masáží a manuální lymfodrenáží je tak v tom, že lymfoterapeut se snaží ovlivnit pouze kůži a podkoží, ale masér jde hlouběji a naopak se snaží ovlivnit svalstvo. **Manuální lymfodrenáž se doporučuje nejenom na celulitidu**, ale také při léčbě otoků, pro regeneraci po operacích, pro detoxikaci organismu a pro zvýšení imunity. Na lymfatickou masáž se objednejte i pokud vás trápí křečové žíly nebo migrény, které by se díky tomu mohly zmírnit.

Lymfodrenáž na hubnutí přístrojem je méně časově náročná

Lymfodrenáž přístrojem bývá rychlejší způsob, jak dosáhnout kýženého výsledku. **Na začátku se musí uvolnit lymfatické uzliny** (v tříslech, v podpaží, nad klíční kostí), aby se lymfa nikde nehromadila a volně odtékala, což má na starosti lymfoterapeut. Při tomto druhu lymfodrenáže se používají kompresní návleky, které mají podobu buď kompresních kalhot nebo rukávů či vesty. V návlekách jsou zabudované vzduchové komory, které se střídavě nafukují a vyfukují. Tlak v nich nesmí být ani malý, ani příliš velký, aby lymfodrenáž měla ten správný účinek.

Na lymfodrenáž můžete, i když vás nic netrápí

Obě techniky, **přístrojovou i manuální**, lze kombinovat. Po prvních ošetřeních ucítíte výrazné uvolnění, objevit se může také pocit velké žízně a hladu nebo častější zívání. Na lymfodrenáž se doporučuje chodit, i když vás nic netrápí, a to jednou nebo dvakrát do roka pro případ prevence. Povzbudíte tak činnost lymfatického systému, a tím posílíte imunitu.

Kdy na lymfodrenáž nechodit?

Lymfodrenáž **vynechejte, pokud trpíte srdeční vadou nebo vysokým krevním tlakem**. Také se nedoporučuje při chřipkách a nachlazeních, maligních onemocněních nebo po cévních mozkových příhodách. **Také ženy do pátého měsíce těhotenství a v šestinedělí by se měli lymfodrenáží vyhnout.**