

LYMFODRENÁŽ

Lymfodrenáž- spojenec v boji s celulitídou i pri chudnutí



Lymfa je tekutina kolujúca v lymfatických cievach, zbiera sa po celom tele, filtruje sa v lymfatických uzlinách a očistená sa vracia späť do krvi. V podstate má lymfa na starosti očistu tela od všetkých škodlivín, má nás zbaviť toxínov, bacilov. Tento očisťovací proces môže však zlyhať. Či už nám nefunguje pečeň tak, ako by mala, alebo máme oslabený lymfatický systém, či preťažené uzliny... nastáva problém. Organizmus sa dostatočne rýchlo neprečisťuje, toxíny začínajú pôsobiť na naše orgány, zaťažujú ich, vznikajú problémy ako celulitída, akné, únava, opuchy končatín a podobne.

Masáž

Lymfodrenáž je proces, ktorým sa uvedie oslabená lymfa do chodu. Táto masáž obsahuje špeciálne hmaty a cviky, každý z nich je robený vedome s konkrétnym cieľom. Keďže lymfa tečie rôznymi smermi v jednotlivých častiach tela, musí byť pri masáži daný smer dodržaný. Umenie tejto masáže si vyžaduje dôsledný teoretický aj praktický základ. Maséri musia prejsť dlhými školeniami, naučia sa mnoho z biologických procesov, aby pochopili celkové fungovanie: masáž verzus lymfa. Tým sa tento typ masáže dostáva na špeciálnu úroveň medzi masážami, no tým pádom rastie i cena. Ale tu sa skutočne neoplatí šetriť.

Účinky

Lymfodrenáž veľmi dobre pôsobí ako prevencia proti celulitíde a redukuje už vzniknutú pomarančovú kožu. Zlepšuje a reguluje žilový obeh, uľavuje nohám s kŕčovými žilami a odstraňuje opuchy nôh. Zdravý lymfatický systém, ako sme už povedali, očisťuje organizmus od toxínov a odpadových produktov. Tým pádom zlepšuje vzhľad pleti, obnovuje činnosť orgánov, organizmus je celkovo regenerovaný, očistený, pružný, zdravý... znovuzrodený.

Kde?

Lymfodrenáž sa v poslednej dobe rozšírila v povedomí ľudí i masérov. Dnes ju ponúkajú takmer vo všetkých masážnych salónoch. Tak neváhajte a vyskúšajte ju. V podstate len ležíte, dýchate, relaxujete a cítite sa skvele

Lymfodrenáž sa odporúča ak máte:

- opuchnuté končatiny
- opuchy na bruchu
- potiaže s dýchaním bez väčšej príčiny
- sklon k infekčným chorobám z oslabenia imunitného systému
- migrény, bolesti hlavy a ich prevencia
- bolesti krížov a chrbta
- celulitídu
- akné, suchá pleť
- poruchu látkovej výmeny v kĺboch - artrózu, dnu
- bolesti tela po športových výkonoch
- relaxácia, regenerácia, detoxikácia

Výsledným efektom je pružná a hladká pokožka, úbytok objemu na problematických partiách tela, úbytok hmotnosti.