

7 důvodů proč podpořit organismus lymfodrenáží



Bc. Anna Bartošová

Cítíte se unavení a chcete po zimě dobít baterky a rozproudit energii?

Chcete se s nastupujícím jarem pustit do očisty organismu, zhubnout nějaké to kilo a zbavit se celulitidy?

Rozhodli jste se podstoupit estetický zákrok a chcete urychlit regeneraci organismu?

V tom případě je **lymfodrenáž to nejlepší řešení pro Vás.**

Proč právě lymfodrenáž?

Lymfodrenáž je právě ta procedura, která má pomoci očistit organismus od toxických látek, podpořit látkovou výměnu a jejímž úkolem je rozpohybovat, posilnit a podpořit lymfatický systém, aby mohl efektivněji plnit svoji **transportní, detoxikační, drenážní a imunitní funkci.**

Manuální lymfodrenáž je speciální masážní technika, která optimalizuje průtok lymfy organismem a zvyšuje její resorpci. Obnovuje a posiluje funkci kapilární mízní pumpy a stimuluje imunitní aktivitu, příznivě ovlivňuje likvidaci nadbytečné vody v organismu, odplavuje z těla škodliviny a odpadní látky.

Tato metoda nabízí široké spektrum uplatnění a to jak v medicínských oborech, v kosmetické a masérské činnosti a v poslední době rovněž ve sportovní medicíně. Z estetického hlediska zpomaluje procesy a projevy stárnutí kůže a podkoží.

7 důvodů, proč podpořit organismus lymfodrenáží

1. **Výrazná podpora při očištění a detoxikaci organismu** – podporuje rychlé vyplavování odpadních a toxických látek z těla, v kombinaci s očištnou kúrou výrazně přispívá k hluboké detoxikaci celého organismu.
2. **Podpora imunitního systému, zlepšení metabolismu a celková regenerace organismu** – zlepšení celkového zdravotního stavu, zvýšení odolnosti proti civilizačním chorobám, povzbuzení proudění energie, celková regenerace organismu po nemoci. Podpora při procesu plánového těhotenství.
3. **Léčení otoků dolních končetin** – nadměrná zátěž nohou - pracovní a sportovní aktivity, dlouhé stání, sezení, cestování.
4. **Prevence při pozitivní rodinné anamnéze** - celulitida, žilní nedostatečnost, bolestí hlavy a migrény.
5. **Péče po liposukci a jiných metodách estetické chirurgie** – urychluje regeneraci tkáně, snižuje otok, bolestivost, napětí, zkracuje dobu rekonvalescence.
6. **Základní péče u všech zeštíhlovacích léčebných metod a pro řešení celulitidy** - pomoc i podpora pro redukční a detoxikační diety a při řešení stavu celulitidy.
7. **Sportovní medicína** – drenáž před či po sportovním výkonu, prevence namožení a svalové únavy – rychlejší odsun kyseliny mléčné ze svalů.

Manuální lymfodrenáž je speciální ručně prováděná masáž s velmi dobrým detoxikačním, regeneračním, relaxačním i kosmetickým účinkem.

Je uznávanou procedurou pro úlevu a léčbu potíží způsobených oslabenou činností lymfatického systému. Rovněž je i účinnou prevencí proti mnoha onemocněním.

Jaký je úkol lymfatického systému

Hlavním úkolem je **odvod přebytečné tekutiny z tkání, detoxikace organismu a podpora imunity organismu.**

Je to vlastně jediný systém, jenž uchovává a transportuje z těla ven škodliviny, které jednak vznikají při funkci organismu, a jednak je do sebe vstřebáváme ze špatného životního prostředí, např. nezdravé potraviny, smog, léky, alkohol, kouření apod. Je rovněž hlavním faktorem **obranyschopnosti organismu**. Má rozhodující podíl na schopnosti organismu čelit zátěži, infekčním chorobám a dalším nemocem.

Pokud lymfatický systém nepracuje, nebo je jeho činnost oslabena a zpomalena, **zůstávají zbytky látkové výměny v tkáních**. Tukové buňky zvětšují svůj objem, vytvářejí se tukové polštářky, pomerančová kůže a otoky.

Projevy oslabeného lymfatického systému

- zvýšená únava, pocity těžkých nohou a následně únava celého těla
- otékání kotníků, hlavně večer a po velké námaze, později otoky v břiše, často přisuzovaným otylosti
- velké oslabení fyzického i psychického stavu
- snížení obranyschopnosti a imunity organismu
- zduření uzlin, chronická rýma
- otoky očních víček
- časté a opakující se infekční nemoci, angíny

- celulitida
- vznik nádorových onemocnění

Faktory oslabující lymfatický systém

- způsob života, kdy převládá sedavé zaměstnání a málo pohybu
- stres, kouření
- špatné dýchání, těsné prádlo
- nesprávný pitný i stravovací režim
- k oslabení, ev. narušení systému může dojít po operaci, úrazu či prodělaném infekčním onemocnění

Řešením na oslabený lymfatický systém je manuální lymfodrenáž

Při manuální lymfodrenáži je pomocí cíleného masážního tlaku a směru, možné **lymfu aktivovat** a dosáhnout tak odplavení škodlivin a toxických látek z buněk a mezibuněčného prostoru (z kůže, podkoží a svalů).

Lymfatická masáž má za úkol pomocí **speciální hmatové techniky** obnovit a zvýšit oběh lymfy. Užívá přitom malého tlaku a nižší frekvence, než jsme zvyklí u klasických masáží. Masírují se lymfatické dráhy na celém těle nebo jen určité partie.

Tím se aktivuje nedostatečná činnost lymfatického systému,lepší se metabolismus, rozpumpuje se tok lymfy a dochází k detoxikaci celého organismu a nastartují se samouzdravovací procesy v těle.

Proč je potřeba provádět drenáže

Potřebu lymfodrenáží si můžeme vysvětlit i na rozdílu mezi krevním a lymfatickým systémem.

Zatímco krevní systém má svoji pumpu = srdce, které ho pohání, lymfatický systém takovou vlastní pumpu nemá. Funguje víceméně jen pomocí svalů a dýchání. A jako pomocná pumpa slouží právě i uváděné drenáže.

Následkem nedostatečného pohybu lymfy je, že mnoho lidí trpí ochabnutím lymfatických funkcí.

Aktivací a rozpróuděním lymfatického systému lze dosáhnout

- ✓ **odstranění únavového syndromu**
- ✓ **odplavení nečistot z těla**
- ✓ **zlepšení metabolismu**
- ✓ **zvýšení imunity a větší odolnosti vůči infekčním chorobám**
- ✓ **regeneraci celého organismu**
- ✓ **zmenšení otoků**
- ✓ **zmírnění bolestivého napětí**

- ✓ rychlejší rekonvalescenci po operaci a úrazech
- ✓ harmonizaci tělesné energie
- ✓ je vhodná i jako prevence a léčba celulitidy

Jak často absolvovat lymfodrenáže

Je to velice individuální, podle indikací a celkového zdravotního stavu každého klienta.

Všeobecné doporučení je:

- prevence obranyschopnosti organismu, nebo jako udržovací forma je frekvence cca 1x měsíčně
- prevence celulitidy, těžkých nohou, křečových žil – alespoň 2x měsíčně
- prevence migrén – 2x měsíčně
- odstranění a léčba celulitidy, otoků (těžké nohy apod.) - min. 10 ošetření v intervalu 2 až 3x týdně, dále pak pokračovat 2x měsíčně
- na počátku léčby některého problému se doporučuje frekvence intenzivnější, cca 1-2x týdně po dobu několik týdnů, následně přejít na formu udržovací.



Indikace pro lymfodrenáž

- otoky, s výjimkou otoků při vážných chorobách srdce, ledvin a jater
- prevence křečových žil
- pocit těžkých nohou
- pooperační a poúrazové stavy
- oslabení imunitního systému
- migrény, opakující se bolesti hlavy a jejich prevence
- při poruše látkové výměny v kloubech: artróza, dna
- detoxikace organismu
- rychlejší regenerace po zátěži
- celulitida a hubnutí
- zadržování vody v organismu
- chronická únava

Kontraindikace lymfodrenáží

- akutní bakteriální, infekční, nebo virové onemocnění – streptokokové infekce, viróza, horečka, chřipka
- akutní cévní onemocnění, např. zánět žil, trombóza
- neurologické onemocnění např. epilepsie

- hnisavé kožní rány
- rizikové těhotenství a těhotenství do 3. měsíce
- neléčený vysoký krevní tlak
- otoky z onemocnění srdce, jater, ledvin
- zvýšená funkce štítné žlázy a akutní astma
- zelený zákal
- veškerá zhoubná nádorová onemocnění
- antibiotika – lymfodrenáž je možná až po 10 dnech

Čemu věnovat pozornost před a po lymfodrenáží

Před lymfodrenáží:

- ✓ prosím, ověřte si **kontraindikace** pro lymfodrenáž
- ✓ věnujte pozornost dostatečnému pitnému režimu. Pitný režim je velmi individuální a závisí na mnoha faktorech, na hmotnosti, fyzické námaze, ročním období a také vnější teplotě. Zvýšený příjem tekutin je dobré dodržovat jak před procedurou, tak i min. 48 hod. po drenáži.
- ✓ alespoň jeden den před, po a v den lymfodrenáže omezte alkohol, kávu, kouření
- ✓ v případě velkých otoků, redukci váhy, řešení kožních problémů se doporučuje propojit lymfodrenáž s odkyselením organismu, omezit mléčné výrobky a lepek.
- ✓ nezapomínejte správně dýchat – zejména do břicha

Po lymfodrenáží:

Reakce na lymfodrenáž závisí od indikací, kvůli kterým klient na drenáž přichází, na jeho celkovém zdravotním stavu, a rovněž i na počtu absolvovaných drenáží.

Mohou nastat některé nepříjemné reakce, které by ale do 48 hodin měly vymizet. Mezi tyto reakce patří: bolest hlavy, nevolnost, sucho v ústech, únava, změna barvy moči, zhoršení stavu zejména u kožních potíží – akné, lupénka, atopický ekzém. Je to reakce těla na vylučování toxických látek.

Pozitivní reakce na drenáž jsou: zvýšená fyzická energie, pocit volnosti nohou, častější močení, příliv energie, celkové příjemné zklidnění organismu. Pozitivní zdravotní, kosmetické a estetické výsledky se projeví následně po absolvování potřebné série lymfodrenáží.

Po lymfodrenáží se doporučuje použít **kompresní prádlo a dbát dostatečného pitného režimu**, do kterého můžete zahrnout i čaje podporující čištění.

Věřím, že odpověďmi na otázky:

Proč podpořit organismus lymfodrenážemi?

Co je manuální lymfodrenáž?

Proč je důležitá pro zdravé fungování organismu?

Jaké jsou výsledky manuálních lymfodrenáží?

Co je lymfatický systém a jaká je jeho role?

Jaké jsou indikace i kontraindikace pro manuální lymfodrenáž?

Čemu věnovat pozornost před a po manuální lymfodrenáží?

- ✓ jsem Vám v tomto informativním eBooku ukázala, jak **důležité je věnovat pozornost a péči správnému fungování lymfatického systému,**
- ✓ **že péče o lymfatický systém znamená pro Vás zlepšení celkového zdravotního stavu, zvýšení imunity, řešení řady zdravotních potíží, pomoc při zbavení se celulitidy a při hubnutí.**

Ted' už znáte

7 důvodů, proč podpořit organizmus lymfodrenáží

At' se Váš současný zájem týká řešení konkrétního zdravotního problému, urychlení regenerace, zhubnutí, detoxikace těla v případě, že plánujete stát se maminkou

je volba manuální lymfodrenáže určitě tím vhodným a účinným řešením.

Připravila jsem pro Vás **komplexní řešení**, které doufám a věřím, že Vás uspokojí. A který jsem šila na míru pro Vás, pokud se chcete zbavit únavy, pocitu těžkých nohou, očistit svůj organizmus, připravit se na plánované těhotenství.

Vaše zdravotní problémy mají určitě své řešení, s kterým Vám ráda pomohu právě pomocí manuální lymfodrenáže.

**Cenově výhodné
balíčky
manuálních lymfodrenáží**



Budu moc ráda, pokud mi napíšete na můj osobní email anna@annabartosova.eu zda se Vám ebook líbil, zda Vám pomohl při rozhodnutí dopřát svému organismu podporu formou lymfatických drenáží, ev. pokud máte jakékoliv dotazy, na které jste zde nenašli odpověď. Ráda Vám je zodpovím.

Bc. Anna Bartošová

<http://www.annabartosova.eu/>

Prosím věnujte pozornost níže uvedenému prohlášení.

PROHLÁŠENÍ

Tento materiál má informační charakter. V případě, že se chcete o něho podělit se svými přáteli a známým, prosím odkažte je na web

<http://www.annabartosova.eu/masaze/kdy-je-pro-me-vhodna-lymfodrenaz/>,

kde si mohou e-book zdarma stáhnout.

Informace zde obsažené jsou doporučením a vyjádřením autorčina názoru k této tématice. Použití těchto informací je pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto prohlášení.

Tento eBook byl vypracován využitím informací z internetových zdrojů:

<http://www.rahunta.cz/news/lymfaticky-system-stravovani-a-biorytmy/>

<http://www.lymfodrenaz-manualni.cz/casto-kladene-dotazy/#m1>

<http://pi-centrum.e-shoper.net/clanky/89-lymfaticky-system/>

<http://www.zilniporadna.cz/aktualita/manualni-lymfodrenaz-indikace-a-kontraindikace-440>

<http://www.masaze-rehabilitace-praha.cz/lymfaticka-masaz>

eBook: Lymfatický systém Lympha Press CZ