

Přístrojová lymfodrenáž PNEUVEN

Lymfatickým systémem jsou odváděny z organismu odpadní látky, toxiny a také nadbytečná voda. Lymfatický systém je poháněn kosterním svalstvem. Při každém pohybu se svaly natahují a smršťují, přičemž vyvíjejí tlak na lymfatické cévy. Tím dochází k nasátí tkáňové tekutiny obsahující zplodiny našeho organismu a k jejich transportu do filtračních orgánů. Z tohoto vyplývá, že nedostatečná svalová aktivita a pohyb má na cirkulaci lymfy neblahý vliv.

Pokud lymfatický systém nefunguje správně, dochází k nedostatečnému čištění těla a k hromadění přebytků vody, tuků a odpadních látek v podkoží těla.

Porucha funkce lymfatického systému se většinou nejprve projevuje obyčejnou únavou nohou, otoky rukou, a to především kotníků a lýtek, hlavně ve večerních hodinách po celodenní námaze. Později se mohou objevit také otoky obličeje, břicha, často přisuzovaných otlosti.

Projeví se celková vyčerpanost organismu a sklon k nemocem z oslabeného imunitního systému.

Z hlediska kosmetického je nedostatečná funkce lymfatického systému příčinou výskytu celulitidy, kdy dochází k ukládání zbytkových a odpadních látek metabolismu v tukových buňkách, které tak zvětšují svůj objem a vzniká nevzhledná „pomerančová kůra“.

Lymfodrenáž je masáž, která obnovuje a zvyšuje tok lymfy v lymfatickém systému našeho těla.

Přístrojová lymfodrenáž je účinná moderní metoda masáže. Pomáhá udržovat a vytvářet vyvážený stav proudění mezi krevním a lymfatickým systémem.

Před přístrojovou lymfodrenáží, která trvá cca 45min je nutno uvolnit lymfatické uzliny ruční masáží!

Pro dosažení co nejlepšího výsledku je vhodné provádět lymfodrenáž opakovaně. Ideální je 5-10 procedur, dle rozsahu poškození celulitidou.

Udržovací lymfodrenáž poté postačí 1 – 2 krát měsíčně, popřípadě kombinace s jinými procedurami. Pokud trvale dodržíte rozumnou životosprávu, pitný režim je efekt trvalý.

Z hygienických důvodů si klientka oblékne nejlépe bavlněné legíny a ponožky.

Pro dosažení optimálních výsledků se doporučuje kombinace lymfodrenáže se skořicovým zábalem, baňkami, suchou uhličitou koupelí nebo také s použitím infra sauna obleku. Ideální po cvičení na POWER PLATE.

Účinky lymfodrenáže:

- Prevence, odstraňování celulitidy
- Zeštíhlení
- Zlepšení kvality kůže
- Zlepšení odvodů zplodin z organismu
- Odstranění otoků a tlaku v končetinách (tzv. Pocit těžkých nohou)
- Prevence vzniku křečových žil
- Zlepšení prokrvenosti končetin (tzv. Pocit studených končetin)
- Zlepšení fyzické kondice
- Zlepšení bolestí páteře a svalů

- Rychlejší regenerace organismu po zátěži
- Odstranění stresu a bolestí hlavy (migréna)
- Zvýšení imunity organismu
- Detoxikace organismu

Kontraindikace:

- Těhotenství a šestinedělí
- Umělé srdce
- Umělé klouby nebo jiné kovové implementace
- Karcinomy (rakovina)
- Akutní záněty (virové a bakteriální infekce)
- Glaukom (zelený zákal)
- Vysoký oční tlak
- Srdeční onemocnění
- Zvýšená činnost štítné žlázy
- Vážné onemocnění jater
- Astma bronchiální
- Varixy (křečové žíly)
- Vysoký krevní tlak
- Onemocnění ledvin

Zásady při provádění kúry lymfodrenáže:

- Dodržování optimálního pitného režimu
- Zdravá výživa s důrazem na konzumaci zeleniny, ovoce, celozrnných potravin, luštěnin, masa a mléčných výrobků
- Cvičení (alespoň 2x týdně, nebo dlouhé a klidné procházky)
- Střídaté sprchování teplou a studenou vodou
- Pravidelná domácí péče o pokožku těla