

## RUČNÍ LYMFATICKÉ MASÁŽE

Lymfatická masáž je velice jemná technika masážních hmatů, která má za úkol obnovit a zvýšit oběh lymfy, protože lymfatický systém nemá svoji pumpu. Jestliže nepracuje nebo je jeho činnost zpomalena, zůstávají zbytky látkové výměny v tkáních. Tukové buňky zvětšují svůj objem, vytvářejí se tukové polštářky, celulitida a otoky. Pomocí lymfatické masáže se lymfa aktivuje a odplaví škodliviny z těla ven. Masér uvolní hlavní uzliny a odvede drenážovanou tekutinu vylučovacím systémem z těla ven. Tato metoda je přirozená a lékařsky zdůvodněná.

Je zcela odlišná od klasických rekondičních či sportovních masáží. Nerozmasírovává se, netlačí, pohyby jsou velmi pomalé, krouživé a jemné, avšak velmi velmi účinné.

Celková lymfatická masáž se týká celého těla včetně obličeje. Může se dělat také v různých kombinacích

- nohy+hýždě
- celé tělo bez obličeje
- celé tělo + obličej
- obličej

Pokaždé musí ale masér udělat tzv. univerzální začátek, t.j. uvolnění hlavních uzlin. Musí toto provést i v případě, že lymfatickou masáž nechcete a jdete jen do lymfodrenážního přístroje (kalhot).

Účinek lymfatické masáže:

- posiluje obranyschopnost
- snižuje nebo odstraňuje otoky
- pomáhá odstraňovat pocit těžkých nohou či křeče po dlouhé zátěži
- rehabilitace sportovců
- rychlejší regenerace po fyzické zátěži, turistice, sportu
- celulitida, obezita, zlepšení stavu pokožky
- detoxikace těla
- po liposukcích
- v případě lymf. masáže obličeje odstraňuje otoky víček, váčky pod očima a druhé brady

Nesmí se provádět :

- při nádorovém onemocnění

- při akutní bakteriální nebo virové infekci
- hypertenze
- těžká onemocnění ledvin a jater, vyléčení alkoholici
- pokud jsou otoky způsobené onemocněním srdce a jater
- srdeční onemocnění
- tromboflebitidy - akutní záněty žil
- těhotenství
- bolestivá nebo silná menstruace

Jedna lymfatická masáž Vás nezavídl dlouhodobých potíží a nenastartuje lymfu k její správné činnosti, maximálně Vám uleví od "těžkých nohou". Abychom lymfu rozproudili a pročistili, aby nám mohla zase fungovat správně a odstranili jsme dlouhodobé potíže, je potřeba [absolvovat minimálně 6 masáží nejlépe 2x týdně.](#)

Při celkové masáži Vám bude doporučeno vzít na sebe volné kalhotky, nejlépe tanga, která se nezařezávají. V případě, že volná tanga nemáte, mohu nabídnout jednorázové. Pokud máte podprsenku, která se Vám zařezává, je lepší ji sundat. To platí zejména u žen s velkými prsy. Každá obtažená část z vašeho spodního prádla může zabránit toku lymfy při masáži a tím způsobit potíže. Absolutně se nemusíte obávat ztráty soukromí, svlékáte se za paravánem a když se ukládáte na lehátko, již na něm máte připravenou velkou osušku, kterou se přikryjete. Masérka k vám přichází v okamžiku, když už ležíte. ... je to zcela odlišná masáž, která by se dala zařadit spíše jako zdravotní.

Při lymfatické masáži se nepoužívá žádný olej ani krém, pouze dětský pudr.

S lymfou je to podobné jako s celulitidou, je to týmová práce.

### **PITNÝ REŽIM , PITNÝ REŽIM, PITNÝ REŽIM a PITNÝ REŽIM ZASE PITNÝ REŽIM !!!**

Když klient nebude pít, alespoň po dobu absolvování lymfatických masáží, nemají masáže takový účinek a smysl, a zbytečně si klient masáže platí.

Samozřejmě také **pohyb a strava**. Pitný režim je ale nejdůležitější. Zkuste si představit, že myjete špinavé nádobí jarem, ale už ho neopláchnete vodou. Totéž se děje ve Vašem těle, pokud nepijete. Škodliviny zůstávají, nemohou se přefiltrovat (vyčistit), protože lymfa nemá tekutinu, která by je dopravovala do uzlin, kde se čistí, škodliviny se usazují, působí potíže a vy se divíte, proč jste tak unavení, bez nálady, proč jste často nemocní, že Vám otékají nohy apod.

Co se týče pohybu, nejlepším pohybem pro lymfu (ale i pro celé tělo) je jednoznačně **CHŮZE**. Nejobyčejnější a nejgeniálnější pohyb, který Vás nic nestojí. Lymfu totiž rozhýbává lýtkový sval na noze a navíc při chůzi správně dýcháte, což je pro lymfu také velmi důležité. Proto ostatní sporty nejsou pro lymfu vhodné, snad kromě plavání. Jsou jistě výborné na hubnutí, tvarování postavy i na psychiku, ale pokud se jedná o problém lymfatického systému, jednoznačně chůze.

CENÍK :

RUČNÍ LYMFATICKÁ MASÁŽ cena 20,- /min.

*1 ošetření (celé tělo včetně obličeje - cca 2h) ..... 2.400,-Kč*

*1 ošetření (celé tělo bez obličeje - cca 1h a půl)..... 1.800,-Kč*

*1 ošetření (nohy a hýždě - cca 1h) ..... 1.200,-Kč*

*1 ošetření (obličej - cca 30 min.)..... 600,-Kč*

*1 ošetření "dvojitě brady" (cca 15 minut) ..... 300,-Kč*