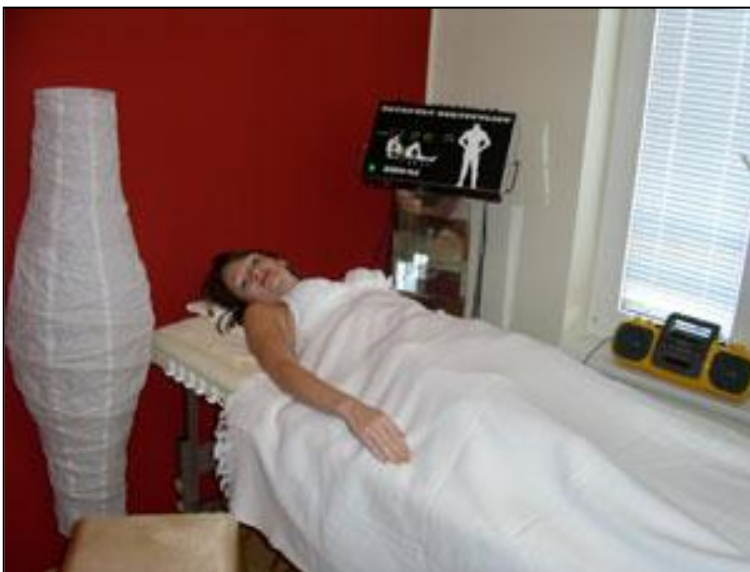


# Lymfatická drenáž - to nejlepší pro Vaše tělo

## Lymfatický systém

slouží k zásobování buněk a k odvádění zbytkových látek z těla. Důležité je přitom vědět, že lymfa není do těla aktivně přečerpávána jako krev, ale že je poháněna tlakem na mízní uzliny či mízní cévy nebo pohybem. V mízních uzlinách se nachází mízní tekutina a chlopněvý mechanismus, který zabraňuje návratu lymfy do mízní uzliny. Působí-li se na mízní uzlinu tlakem svalů zvnějšku či zevnitř, mízní uzlina se vyprázdňuje a mízní tekutina se uvede do pohybu. Přesně to je cílem lymfatické drenáže.

## Aplikace lymfodrenáže - bodystyling



Při lymfatické drenáži se elektrody umísťují v určitém pořadí na nohy nebo na trup. Stimulačním proudem se kontrahuje a napíná jedna svalová partie za druhou a mízní cévy se vymačkávají v požadovaném směru toku mízní tekutiny. Tlak na mízní cévy se při tom vyvíjí zevnitř pomocí napínaných svalů. Díky tomu se jedná o naprosto přirozenou lymfatickou masáž. Svaly samy popohání tok lymfy.

Aplikace lymfatické masáže trvá 45 minut. Je velice příjemná, odpočinková. Po aplikaci je nutné dodržovat dostatečný pitný režim. Po cvičení na Bodystylingu - stimulatoru svalů nabízíme v balíčku ihned následnou

lymfodrenáž po dobu 25 min, kdy prokrvené svaly a pokožku ihned zaktivujeme lymfatickou masáží a maximálně podpoříme odbourání podkožního tuku a vyrýsování svalů.

## Odstranění problémů - lymfodrenáž

- zmírnění nebo odstranění otoku nohou
- pomoc při odstraňování celulitidy
- prokrvení končetin
- omezení křečí v lýtkách
- pročištění a zprůchodnění lymfatického systému

## Jak často využívat lymfodrenáž?

- prevence obranyschopnosti organismu, detoxikace – alespoň jednou měsíčně
- prevence celulitidy, těžkých nohou, křečových žil – alespoň 2x měsíčně
- léčba celulitidy - (nejlépe v kombinaci balíčku 45min cvičení bodystyling + 25 lymfodrenáž) min. 10 ošetření v intervalu 2 až 3 drenáží týdně, dále pak pokračovat 2x měsíčně
- otoků (těžké nohy apod.) - min. 10 ošetření v intervalu 2 až 3 drenáží týdně, dále pak pokračovat 2x měsíčně

## Co doporučujeme při ošetření:

- zvýšit příjem tekutin - čistou vodu nebo bylinkové čaje
- kávu nahradit kávou obilnou ( výborná je špaldová)
- maximálně omezit sůl, cukr, tuk, pšeničnou mouku, léky, éčka v potravinách a veškeré nepřírodní ochucovadla
- denně do jídelníčku zařazovat - semínka, zdravé oleje, mnoho různé zeleniny, celozrnné výrobky , klíčky, řasy
- tělo začít detoxikovat a vyživovat ( čistý organismus, posílený všemi vitamíny a minerály dokáže dobře bojovat proti nemocem a nadváze) - výborné zkušenosti máme se zelenými potravinami