

FITcentrum tvarovania postavy v Záborskom

Informačný leták - Čo je to lymfa a lymfodrenáž?

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 a toxínov.

Tento očisťovací proces však môže zlyhať. Organizmus sa dostatočne rýchlo neprečisťuje, toxíny začínajú pôsobiť na naše orgány, zaťažujú ich, vznikajú problémy ako celulitída, akné, únava, opuchy končatín a podobne. Lymfodrenáž je proces, ktorým sa uvedie oslabená lymfa do chodu.

Lymfodrenáž sa odporúča pri:

- celulitíde (lymfodrenáž veľmi dobre pôsobí ako prevencia proti celulitíde a redukuje už vzniknutú pomarančovú kožu)
- lymfatických opuchoch a ich prevencii (odstraňuje opuchy nôh)
- žilovej, obehovej a lymfatickej nedostatočnosti
- syndróme tzv. ťažkých nôh
- zamedzuje ochabnutiu kože pri rýchlom úbytku na váhe
- nadváhe
- pomáha odstraňovať i tzv. pivné bruško u pánov

Zdravý lymfatický systém očisťuje organizmus od toxínov a odpadových produktov, tým zlepšuje, skvalitňuje vzhľad pleti, obnovuje činnosť orgánov a organizmus je celkovo regenerovaný.

Čo možno teda očakávať po absolvovaní nami ponúkanej prístrojovej lymfodrenáži? Hneď na začiatku je potrebné podotknúť, že lymfodrenáž nie je zázračným prostriedkom na chudnutie, ale je nápomocná pri procese chudnutia a istý úbytok v centimetroch dámy zaregistrujú, najmä keď absolvujú aspoň 7 až 10 procedúr. Vtedy je možné zhodiť aj niekoľko centimetrov na problémových partiách ako je brucho, pás a stehná. Prístroj pracuje na princípe striedania tlaku. Pri podtlaku nastáva príliv okysličenej krvi do dolných končatín, pri tlakovej fáze sa žily stiahnu a odkysličená krv sa odvádza.

Lymfodrenáž účinne znižuje obvod stehien, bokov či brucha spôsobený hromadením tkanivového moku, spevňuje brušné svaly po pôrode. Lymfodrenáž výborne pôsobí aj ako prevencia proti vzniku krčových žíl či neestetických metličiek, ktoré sa začínajú objavovať pri zlom prúde krvi v dolných končatinách. Lymfodrenážou sa aktivuje 'lenivý' lymfatický systém, čím zlepšuje metabolizmus celého organizmu

odstraňuje dôsledky nesprávnej životosprávy a nedostatku pohybu, ktoré majú za následok zlú látkovú výmenu. Drenážou sa uvoľnia lymfatické uzliny a spriechodnia tak cievy, čím sa odpadové látky a toxíny prostredníctvom obličiek dostanú z tela von. Pred lymfodrenážou sa odporúča vypiť 0,3 až 0,5 litra tekutín. Odporúčame minimálne 10 návštev každý druhý deň.

Okrem toho je prístrojová lymfodrenáž priamo indikovaná ako najlepšia terapia chronických phlebitických opuchov, posttrombotického syndrómu, varikózit (tvorba krčových žíl) behom tehotenstva, po pôrode spevňuje brušné svaly, varixov, profylaxie hlbokých trombóz, diabetických nôh, bércových vredov, celulitídy, ale predovšetkým primárneho či sekundárneho lymfatického opuchu (lymfedému).

Ale kto chce výrazne znížiť svoju hmotnosť, nemôže sa spoliehať len na lymfodrenáž. I keď na prvý pohľad pôsobí veľmi pohodovo. Nič nerobíte, len si tak ležíte. Lymfatický systém sa v centre síce rozhybe, ale musíte ho podporiť aj doma, aby sa škodlivé látky dostali z tela von. Cesta je jednoduchá, musíte vypiť asi tri litre tekutín. Najideálnejšie sú rôzne bylinkové čaje. A taktiež netreba zabúdať na zmenu stravovacích návykov. Menej tučných jedál a jesť malé dávky potravy aspoň päťkrát denne. Keď k tomu pridáte aj nejakú intenzívnu aeróbnu športovú aktivitu, výsledok na seba nedá dlho čakať.