



Pročistěte organismus lymfodrenáží

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Procistete-organismus-lymfodrenazi__s10012x8657.html

Lymfodrenáž významným způsobem podporuje imunitní systém. Nejedná se jen o kosmetickou proceduru, ale je to i způsob, jak napomoci ke zlepšení metabolismu a zlepšení fyzické kondice.



Nemůžete si vybrat lekci, nebo aktivitu kterou byste začali? Nebo jste už zkusili od běhu po cvičení vše a nic nepomáhá? Moderní technikou můžete dosáhnout skvělých výsledků, vyzkoušejte například přístrojovou lymfodrenáž.

Lymfodrenáž je speciální léčebná metoda, za pomocí které se podporuje vyplavování odpadních látek z těla. Jedná se způsob detoxikace. "**Lymfatické drenáže využívají anatomických a fyziologických poznatků o průběhu cév a umístění uzlin. Stimulují činnost mizovodů, obnovují průchodnost lymfy v kritických místech, zrychlují odvádění škodlivin z organismu,**" uvádí osobní trenérka z fitness centra Euforie. Lymfodrenáž významným způsobem podporuje imunitní systém. V dnešní době se hojně využívá spíše ke kosmetickým účelům, například významně napomáhá k odstranění celulitidy. Další nespornou výhodou je, že lymfodrenáž napomáhá k zlepšení metabolismu a zlepšení fyzické kondice, což může vést k úbytku váhy.

Na jakém principu lymfodrenáž funguje?

Lymfodrenáž se dělí na dva základní typy - **lymfodrenáž přístrojovou a manuální**. Manuální lymfodrenáž je na způsob masáže zaměřené na kůži a podkoží. "Přístrojová lymfodrenáž funguje na principu **intermitentní komprese** tzn., že pracuje s **postupující tlakovou vlnou**. Vše se odehrává na základě komprese vzduchem nafukovaných návleků. Naplňováním jednotlivých komor se v naprogramovaných intervalech vytváří zvolna postupující tlak, který účinně nahradí nefungující svalovou pumpu," popisuje Šípková.

Jaké může být využití?

Využití může být **terapeutické nebo estetické** (celulitida). Přístrojová presoterapie je pacienty velmi pozitivně vnímána jako velmi příjemný a **účinný druh léčby otoků**. V nohou nastupuje pocit lehkosti, zmenšuje se objem stehen, boků i pasu.

Kde může být lymfodrenáž prospěšná?

- Detoxikace
- Celulitida
- Poúrazové stavy
- Regenerace
- Lymfedém
- Obezita



Doporučení Euforie: Vyzkoušejte [lymfodrenáž](#) v kombinaci s VacuShapem. VacuShape probíhá formou svižné chůze na běžeckém pásu po dobu 30-ti minut, problémové partie se přitom nachází v podtlakové kabině. Programově řízeným podtlakem je krev nasávána do kapilár v podkoží, kde působí jako přepravní médium a odvádí tuk z tukových buněk ke svalům, neboť jediné tam je možno tuk spálit. V kombinaci s lymfodrenáží je cvičení mnohem efektivnější a účinnější.



V nově otevřené Euforii na Praze 8 / Karlín můžete vyzkoušet [lymfodrenáž k vacushapu zdarma](#). (Akce platí do konce října).

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz