



WELLNESS 14. 10. 2015

Lymfatická masáž - způsob relaxace i pomocník při hubnutí a zdravotních potížích

Lymfa je tekutina, která koluje v lymfatickém systému a vzniká z přebytečných tělních tekutin. A právě lymfatický oběhový systém je spolu s krevním...

V dnešní době je nabídka služeb nejrůznějších wellness center opravdu široká a pro mnoho lidí je ideálním způsobem relaxace a odpočinku právě masáž. Uvolní svaly i mysl, prohřeje tělo, zlepší prokrvení končetin, a v případě lymfatické masáže také může pomoci při problémech s oteklými končetinami a celulitidou.

Kdy je lymfatická masáž potřeba?

Lymfa je tekutina, která koluje v lymfatickém systému a vzniká z přebytečných tělních tekutin. A právě **lymfatický oběhový systém** je spolu s krevním tím nejdůležitějším, který proudí v našem těle. Úkolem lymfatického systému je odvádět z organismu odpadní látky i nežádoucí toxiny, aby tělo mohlo správně fungovat.

Pokud lymfatický systém správně funguje, o lymfě kolující v našem těle prakticky nevíme - je zkrátka stejně přirozená, jako krev v žilách. Jakmile však funkce lymfatického systému selže, projeví se to i na těle. Lymfa se začne hromadit v podobě otoků, a to zejména v oblasti dolních končetin. Kromě toho nefunkční lymfatický systém ovlivňuje také **imunitu či funkci kloubů** a může způsobovat i **bolesti hlavy**.

Pokud máte pocit, že se vám lymfa v těle hromadí a nebo cítíte, že jsou vaše nohy oteklé a trápí vás **celulitida**, nemusíte se bát – tento problém lze řešit mnohem příjemněji, než užíváním nejrůznějších léků – řešením je relaxace ve velmi příjemné podobě masáže. Lymfatická masáž totiž není pouze druh relaxace spadající pod nabídku wellness center, ale také účinná procedura, kterou předepisují lékaři při zdravotních potížích s lymfou.

Ani pokud žádnými příznaky špatně fungujícího lymfatického systému netrpíte, lymfatická masáž vám přijde vhod jako způsob relaxace, kdy se uvolníte a odpočinete si, a z wellness centra budete odcházet s dobrým pocitem.

NÁŠ TIP:

Vyzkoušejte také podvodní masáž, netradiční relaxaci, která uleví od bolestí svalů i kloubů!

Lymfatická masáž jako pomocník při hubnutí

Pokud již nějakou dobu cvičíte a stravujete se zdravě a s rozumem, snažíte se shodit přebytečná kila, ale máte pocit, že se vám vše drží v oblasti stehen? Nemusí to hned znamenat, že vaše snažení ve sportu a stravě nefunguje. Dost možná není na vině nevhodný jídelníček ani nedostatek pohybu, ale **špatně fungující lymfatický systém**.

U žen není žádná výjimka, když se špatně proudící lymfa projevuje v oblasti stehen, a to zejména celulitidou. V tomto případě přichází na řadu **lymfatická masáž**, díky které se lymfa rozproudí a nebude se hromadit v problémových partiích.

Lymfatická masáž bývá ve wellness centrech, fitness centrech a nejrůznějších studiích v nabídce zpravidla ve dvou typech – ruční nebo přístrojová.

- **Ruční lymfatická masáž** neboli lymfodrenáž je účinnější a pečlivější, avšak také dražší. Zkušený masér přesně pozná, kde je problém a tomu celou masáž přizpůsobí. Lymfatická masáž je tak prováděna přímo na míru, a proto si za ni připlatíte.
- Druhou možností je **přístrojová lymfatická masáž**. Ta je o poznání levnější. Lehnete si na lůžko a nohy (nebo případně jinou část těla) zapnete do obleku připomínající vesmírný skafandr, obsluha wellness centra vám nastaví čas a intenzitu určenou podle vaší váhy i požadovaného výsledku, a vy si jen užíváte chvilky relaxace a odpočinku.

Oba dva typy lymfatické masáže fungují na principu stlačování určitých bodů, čímž se lymfa v těle rozproudí.



Jedna **lymfatická masáž** je sice dobrý způsob relaxace, ale pro dosažení viditelného výsledku zdaleka nestačí. Uvádí se, že výsledky se projeví přibližně po 7 až 10 návštěvách v pravidelných intervalech. Maséra nebo wellness centrum byste tedy měli navštěvovat zhruba jednou až dvakrát do týdne a trpělivě vyčkat, než se výsledky projeví.

Pokud se rozhodnete pro tuto **wellness proceduru** v podobě přístrojové masáže, podívejte se na slevové portály, v kategorii wellness a relaxace se často objevují nabídky lymfatické masáže s velkou slevou.

Pamatujte však na to, že ani lymfatická masáž vás při hubnutí nespasí. Pokud dodržíte zdravý jídelníček a máte dostatek pohybu, může vám lymfatická masáž pomoci s oteklými nohama a celulitidou, případně díky ní shodíte nějaký ten centimetr přes stehna, ale **lymfatická masáž sama o sobě účinná nebude**.

4 pravidla aby byla lymfatická masáž maximálně účinná

Pokud chcete, aby vám **lymfatická masáž** přinesla kromě odpočinku a relaxace také žádané výsledky v podobě mizející celulitidy a odstranění otoků z končetin, měli byste dodržovat následující pravidla:

- **Pravidelnost**

Wellness centrum navštěvujte pravidelně. Lymfatická masáž se doporučuje jednou, maximálně dvakrát týdně.

- **Volné oblečení**

Po lymfatické masáži byste neměli nosit těsné oblečení, ale volnější oděv, aby mohla lymfa proudit. Proto po proceduře ve wellness centru zvolte pro zbytek dne sukni, šaty, volné kalhoty nebo legíny.

- **Pitný režim**

Po lymfatické masáži dojde k uvolnění a vyplavování škodlivin z těla, spolu k kterými může odcházet i voda. Proto dbejte na dostatek tekutin, a to zejména v podobě čisté vody a neslazených čajů.

- **Správná volba**

Lymfatická masáž je něco, co se nevyplácí podceňovat. Při špatném provedení by vám nezkušený masér či špatně nastavený přístroj mohl způsobit více škod, než užitku. Proto vybírejte ověřená wellness centra a poptejte se známých.