

## Manuální lymfatická masáž

**Manuální lymfodrenáž**, je detoxikační masáž, při které dochází k pročištění a zefektivnění činnosti lymfatického systému a tím pádem i k celkové detoxikaci těla. Masáž napomáhá odtoku škodlivin z těla, a proto působí očistně jak na fyzické tělo, tak na psychiku klienta.

Jedná se o speciální jemnou masážní techniku, která je složena z jemných hmatů zaměřujících se na povzbuzení toku lymfy a pročištění lymfatických uzlin. Masáž je nebolestivá, příjemná, relaxační. Účinky na fyzické úrovni mohou být u každého klienta jiné, k největším přínosům však patří to, že zvyšuje imunitu, pomáhá na celulitidu, zmenšuje otoky nohou, křečové žíly, pomáhá při revmatismu, menstruačních bolestech, migrénách. Masáž se doporučuje po různých těžkých zánětlivých a infekčních nemocech (např. zápalu plic, mononukleóze, při špatných jaterních testech...). S určitým časovým odstupem je vhodné masáž provádět po operacích v narkózách a také na pročištění organismu po úspěšném ukončení onkologické léčby. V tomto případě je doporučeno poradit se o vhodnosti lymfatické masáže s lékařem.

### Kdy lymfatická masáž není vhodná

Při zhoubných onemocněních, při těžké infekci, vysoké teplotě, zánětech žil v akutním stavu, jsou-li na kůži krvácivá znaménka, ekzémy, při akutních nemocech kůže, při těžkém onemocnění srdce, při zvýšené funkci štítné žlázy, šelestech na srdci, růži v akutním stadiu, při nejasných bolestech břicha, vysokém nebo kolísavém tlaku. V době těhotenství se masáž rovněž nedoporučuje, je pro organismus zbytečnou zátěží.

### Cyklus lymfatických masáží

Pokud se klientovi jedná o celkovou očistu organismu a vzhledem k vynikajícímu zdravotnímu účinku této masáže, je vhodné provést **lymfatickou masáž celého těla v délce 3x2 hodiny**. Pro dosažení maximálního účinku je potřeba provést tyto masáže ve stanoveném časovém sledu. První dvě masáže je vhodné zrealizovat ve dvou po sobě následujících dnech, třetí pak 2-3 dny po druhé masáži. U žen není vhodné provádět masáže v době těsně před menstruací nebo v době menstruace, doporučuje se začít tuto kúru po měsíčkách. V této době je v těle ženy nejmenší množství ženských hormonů - estrogenů (ty způsobují zadržování tekutin v těle) a tělo se tak lépe zbavuje škodlivin a odvodňuje. **Termíny je nutné předem přesně domluvit a dodržet.**

### Postup ručních lymfatických masáží celého těla je následující:

- **1. dvouhodinovka:** krk, hrudník, obě ruce, břicho, třísla
- **2. dvouhodinovka:** krk, hrudník, břicho, třísla, obě nohy zepředu, obličej a hlava (pokud nosíte čočky, měly by se před masáží obličeje vyndat, aby nedošlo k případnému poškození oka)
- **3. dvouhodinovka:** krk, všechny uzliny vepředu, břicho, třísla - otočíte se a lehnete si na břicho - následuje celá zadní část těla - šíje, záda, bedra ( zadek), obě nohy zezadu.

Po této celotělní kúře je možné po nějaké době (vhodné do měsíce) zopakovat lymfatickou masáž na potřebných místech, kde je u klienta lymfatický systém nejvíce zatížen např. hrudník, ruce, nohy. Dle rozsahu tato masáž obvykle trvá 1 – 1,5 hod.

Cyklus lymfatických masáží se doporučuje absolvovat ze zdravotního hlediska jako prevenci 2× ročně každé ženě, které je více než 30 let. Ideální doba je jaro a podzim (srpen/září), kdy i naši předkové prováděli očistu organismu obvykle formou půstu.

### **Upozornění**

Po dobu celého cyklu lymfatických masáží by klient neměl pít alkohol. Doporučuji **jíst odlehčenou stravu** (pokud možno bez masa) a **dodržovat pitný režim, který je velmi důležitý ( 2 – 3 l tekutin za den)**. Nedoporučuje se pít minerálky nebo perlivé vody, ale raději čistou vodu nebo čaje, podporující čištění lymfatického systému vyplavováním toxinů z těla, např. čaj LYMFODREN.

V den, kdy se provádí lymfatická masáž, množství klientů pocítuje velikou fyzickou únavu. Proto si raději po masáži neplánujte výraznější fyzickou zátěž a volte spíš klid a odpočinek.