

# РУЧНОЙ ЛИМФАДРЕНАЖ - ЭФФЕКТИВНАЯ СПА ПРОЦЕДУРА



Ручной лимфатический дренаж — это [массажная](#) техника, которая положительно влияет на лимфатическую систему организма. Цель состоит в том, чтобы поддерживать лимфодренаж тканей (отек конечностей и их профилактика, шрамы, целлюлит, детоксикация организма, укрепление иммунитета, расслабление).

**Лимфатические массажи** помогают изменить тело, избавляют от головных болей, помогают матерям с грудным вскармливанием, избавляют от целлюлита, от прыщей и мешков под глазами ... просто активизируя очищающее средства организма - лимфатическую систему.

В классическом массаже массажист фокусируется на мышцах, сухожилиях силовым воздействием. В случае лимфатического массажа мягкое давление воздействует на подкожную ткань, в которой расположена лимфатическая система. Подкожная ткань массируется медленными, круговыми и спиралевидными движениями, тем самым восстанавливая и увеличивая циркуляцию лимфы. Лимфатические узлы (бобово-видные) работают как фильтры, через которые лимфатические сосуды (прозрачная жидкость) проходят через лимфатические сосуды. Узелки - белые кровяные клетки, которые контролируют утечку. Взрослый имеет несколько сотен узлов. Очищающие органы лимфатической системы также включают узлы: шейный, носовые и горловые миндалины, аппендикс, селезенку.

Лимфатическая система не имеет собственного насоса, как сердечная система системы крови и, следовательно, является более восприимчивой к заболеваниям. Лечение на основе активации лимфатической системы предотвращает накопление воды и отходов в подкожной клетчатке, а также рост жировой ткани. Оно улучшает обмен веществ и является профилактикой рака.

Общий массаж тела служит прежде всего для детоксикации и регенерации организма. Он стимулирует всю лимфатическую систему. Женщины, в отличие от мужчин, должны чаще стимулировать лимфатический поток. Это связано с тем, что мужская подкожная связка сильнее и образует сплошную поперечную сетку, тогда как у женщин подкожная связка более слабая и продольно закрепленная; она ослабевает быстрее, и, следовательно, лимфатическое кровообращение замедляется. Лимфатический дренаж полезен, когда вы чувствуете сильную усталость или когда вы собираетесь сбросить вес. Для успешной детоксикации организма требуется не менее трех сеансов массажа с интервалом в одну неделю.

Лимфатический массаж нижней половины тела оказывает благотворное влияние на профилактику целлюлита, снимает ощущение тяжелых ног и особенно заметно (после 3 сеансов массажа) удаляет отек. Регулярный массаж уменьшает объем бедер и ягодиц, что препятствует спазму. Он поможет вам после травм нижних конечностей. Массаж верхней половины тела снимает отек верхних конечностей и влияет на очищение кожи.

Молодым матерям должно быть разрешено кормить грудью, потому что они поддерживают грудное вскармливание и производство молока. Терапевт определяет частоту индивидуально; также полезно дополнить массаж правильной настройкой режима питья.

Массаж головы и лица необходим если у вас частые головные боли. Он также удаляет опухшие веки и внутричерепное давление. Массаж оказывает благотворное влияние как вспомогательный эффект в борьбе с прыщами. Частота или регулярность массажа зависит также от состояния кожи. Массаж не должен проводиться во время вирусных инфекций, бактериальных заболеваний и антибактериальной терапии, онкологии, высокого кровяного давления, тромбоза и острого венозного заболевания, и воспаления кожи.

## **Ручной или механический лимфатический дренаж?**

Ручной или механический лимфатический массаж, что выбрать? Лимфа-дренажные системы работают по разным принципам, но чаще всего на так называемых поступательных волнах давления. Части тела помещаются в специальные капюшоны, а различные камеры создают прогрессирующее давление с запрограммированными интервалами для эффективной работы мышечного насоса. Это создает легкие регулярные волны давления, которые вы ощущаете от кончиков ног или лодыжек до бедер и ягодиц. Затем давление уменьшается, и волна снова «пробегаёт». Вы испытываете приятные ощущения. В противном случае меняется длина волны или другие настройки. Ручной лимфатический массаж - настоящая гарантия того, что произойдет детоксикация организма и общая регенерация. Наиболее ярким эффектом является, конечно, удаление отеков. Механический массаж отлично работает для нижних и верхних конечностей, а перед инструментальным дренажем сначала необходимо вручную открыть паховые узлы и создать взаимосвязь между лимфатической и венозной системой над ключицей или большим шейным узелком. Нужно проложить путь для лимфы, опустошив узлы. Если мы этого не сделаем, то лимфа не вытечет из лимфатической системы в кровоток и ее объем не уменьшится, а задача массажа - уменьшить набухание или количество лимфы в подкожной клетчатке - вообще не будет выполнена.

Date: 2018-05-02

Article link:

<https://www.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/lymphaticheski-drenaz-stimulirovanie-lymphaticheskoy-systemy-1254.html>