

# Lymfatická masáž - ruční

je speciální masáž, kterou provádí ručně, jemnou hmatovou technikou zkušený masér. Má za cíl podpořit a posílit dosud zachovalou vstřebávací a transportní funkci mízního systému. Musí být příjemná a nesmí bolet. Provádí se pomalými kruhovými hmaty .



## Lymfatický mízní systém

Přečtěte si o velice důležité tekutě v lidském těle tzv. MÍZE

Lymfatické masáže ( lymfodrenáže )

Přečtěte si o lymfodrenážích a nepodceňujte lymfatickou masáž. Jedná se o masáž velice potřebnou pro naše tělo.

## Jak často chodit na lymfodrenáže?

- prevence obranyschopnosti organismu, detoxikace – jednou měsíčně celé tělo - 120min
- prevence celulitidy, těžkých nohou, křečových žil – 2x měsíčně lymfodrenáž dolních končetin, hýždí a břicha - 60min
- prevence proti migrénám 2x měsíčně – ošetření hlavy a krku
- odstranění, léčba celulitidy, otoků (těžké nohy apod.) - min. 10 ošetření v intervalu 2 až 3 drenáží týdně, dále pak pokračovat 2x měsíčně
- akné – při akutní fázi denně, po týdnu pak 2x týdně

## Pomoc při manuální lymfodrenáži

Při ošetření doporučujeme pít speciální čaj [Lymfodren](#), který nabízíme v našem salonu.

Vynikajících výsledků při léčbě různých nemocí docílíte při užívání zelených potravin, které jsou plně zásadotvorné a omezují překyselení organismu. Podrobnosti si přečtěte na našich stránkách nebo se ptejte obsluhy v salónu.

## Lymfatický - mízní systém

se skládá z lymfy (mízy), mízních cév a mízních uzlin.

## Lymfa - míza

je většinou bezbarvá čirá tekutina (řecky lymfa = čistá voda), která vzniká z mezibuněčné tekutiny po té, co je nasáta do počátečních lymfatických cév.

Složení lymfy je velmi proměnlivé a závisí na charakteru tkáně nebo orgánu, ve které se tvoří. Dále závisí na intenzitě buněčné výměny látkové (viz funkce lymfatického systému).

## Lymfatický cévní systém

je tvořen lymfatickými kapilárami, které začínají slepě v prelymfatických mezibuněčných štěrbinách. Kapiláry se postupně vlévají do větších sběrných lymfatických cév (lymfatické kolektory), které vstupují do lymfatických uzlin. Z lymfatických uzlin pak opět vystupují a ústí do lymfatických kmenů, které ústí do žilního systému. Lymfatické kolektory mají chlopněvý systém tvořený obvykle párem chlopní, který brání zpětnému toku lymfy. Pohyb lymfy je zajišťován filtračním tlakem a rychlostí tvorby intersticiální tekutiny z krevních kapilár, dýhačímí pohyby s negativním nitrohrudním tlakem i negativním (nasávacím) tlakem velkých žilních kmenů. Zásadní roli v transportu lymfy hraje kontrakce svalů (lymfatická masáž přístrojem Bodystyling) a pulsace tepen v okolí mízních cév.

Lymfatické cévy mají velké množství spojek jednak navzájem mezi sebou (lymfo-lymfatické), jednak s žilním systémem (lymfo-venózní).

Podobně jako žilní systém je lymfatický systém tvořen povrchovými cévami, které odvádí lymfu z kůže a podkoží a z hlubokých cév, které na končetinách provázejí velké cévy a odvádějí lymfu ze svalů, kostí apod. Povrchový lymfatický systém odvádí 80% lymfy. Povrchový a hluboký lymfatický systém z dolních končetin se vlévá do tříselných a pánevních lymfatických uzlin, z horních končetin do podpažních uzlin. Mezi hlubokým a povrchovým lymfatickým systémem je velké množství spojek, které se mohou uplatnit při zhoršení funkce jednoho či druhého systému.

## Lymfatické (mízní) uzliny

mají obvykle ledvinovitý nebo fazolovitý tvar. Jejich velikost se může pohybovat od několika milimetrů až po několik centimetrů. Počet lymfatických uzlin jejich velikost a stavba závisí na věku a na proběhlých onemocněních (zánět, nádor). Přibližně je v organismu 450 lymfatických uzlin. Každá uzlina má tužší pouzdro. Pod ním je uložena kůra a dřeň. Kůra a dřeň plní důležité úkoly ve vztahu k obranyschopnosti našeho organismu (imunologické funkce).

## Funkce lymfatického systému

- odvod tkáňového moku
- odvod tuků ve formě kapének do horní duté žíly
- obranný mechanismus - mízní uzliny
- odvádí z těla produkty metabolismu (škodlivé, nepotřebné látky)
- vede do krve živiny
- míza se podílí na stálosti vnitřního prostředí (tzv. homeostáze)