

Manuální lymfodrenáž (ML)

Velmi jemná, neinvazivní metoda prováděná jen vyškoleným terapeutem.

Cílem ML :

je urychlení toku mízy (lymfy), odtoku škodlivých látek, přebytečné tekutiny, nastartování ozdravných procesů, posílení imunity (filtrací mízy lymfatickými uzlinami, kde se shromažďují lymfocyty).

Zásady ML :

jsou hmaty v přesně stanoveném rytmu, tlaku a směru lymfatických cest a lymfatických uzlin. Vždy se začíná v oblasti krku, kde je velké množství lymfatických uzlin a hlavně napojení na žilní systém. Toto místo se nazývá "terminus" (angulus venosus sin. = žilní úhel)

ML nesmí bolet! Tlak je velmi jemný, protože povrchové mízní cévy (lymfatika) probíhají ve škáře, což je vrstva kůže svrchnější než svalová a tuková vrstva. Větším tlakem by se lymfatika zúžila a míza by tak nemohla odtékat a stagnovala by v těle.

U detoxikační kúry by ML měla probíhat v 5 terapiích (1x - 2x za týden) a navzující 5 terapiích s větším intervalem (1x - 2x za měsíc), poté následuje udržovací měsíční kúra, dle možností.

U lymphedémů by měla být ML každodenní (zácvik rodinných příslušníků).

Kontraindikace:

rakovinná onemocnění, nediodagnostikovaný nádor, akutní zánětlivá onemocnění, dekompenzovaná onemocnění srdce, jater, ledvin.

Pro ML v oblasti břicha je těhotenství, bolesti břicha nejasného původu, menses.

Pro ML obličej je kontraindikací kontaktní čočky.

Indikace:

otoky (lymphedém, lipedém, phlebedém)

postraumatické stavy, bolestivé stavy (migrény, bolesti pohybového aparátu, svalové spasmy, syndrom bolavých nohou), příprava sportovců před výkonem,

ML má analgetický, sedativní účinek (ovlivněním škáry, kde také probíhají nervová zakončení), únava, stres, poruchy spánku, autoimunitní onemocnění (např. roztroušená sklerosa - zkrácení ataky), parkinson, tinitus, hemiparesy, paresa n. facialis, menopauza, neplodnost, zhoršování zraku, chronická zácpa, chronická gastritis, celiakie, chronická virová onemocnění, glaukom

Detoxikační kúra - snížení kyselosti organismu, urychlení odtoku škodlivin

Kosmetické indikace - akné, vrásky, cellulitis, lipomatóza (oblast usazování tuku v podkoží), nadváha.