

Masaż limfatyczny

Inaczej nazywany jest masażem drenażowym. Jest to masaż leczniczy i odprężający. Taki **masaż limfatyczny** jest świetny dla osób odchudzających się, ponieważ pomaga w oczyszczeniu organizmu z produktów przemiany materii. Zmniejsza widoczność cellulitu, poprawia wygląd skóry, wzmacnia odporność. Zalecany jest także po amputacji piersi. Pomaga w szybszym powrocie do zdrowia i zmniejsza opuchliznę i ból. Masaż limfatyczny polega na wyciskaniu. Wykonują go jedynie doświadczeni fizykoterapeuci. Polega na powolnym przesuwaniu palców w kierunku serca. Co jakiś czas odczuwany jest delikatny ucisk. Ten masaż leczniczy zaczyna się i kończy w górnej części szyi.

Przeciwwskazania:

Nie powinny z niego korzystać osoby z nowotworami układu chłonnego, chorobami zakaźnymi, z obrzękami z powodu stanów zapalnych, z przerzutami nowotworowymi.