



Drenaż limfatyczny

Polega na uciskaniu i pocieraniu skóry określonymi technikami i specjalistycznymi ruchami. Wszystko to w celu oddziaływania na układ chłonny, przepchnięcia nagromadzonej limfy, zlikwidowania obrzęku oraz redukcji cellulitu.

Przeciwwskazania:

- ciąża
- menstruacja
- hemofilia
- wiek powyżej 80 r.ż.
- żylaki
- skóra naczynkowa

Możliwe korzyści:

- redukcja cellulitu
- poprawa przemiany materii
- poprawa ukrwienia
- wspomaganie odtruwania organizmu z toksyn
- zmniejszenie napięcia mięśniowego
- redukcja bólu kręgosłupa

Wskazania:

- otyłość
- cellulit
- słabe krążenie
- ziemista skóra