

Privatna praksa fizikalne terapije I rehabilitacije Mira Biondić
Zagreb, Trnjanska cesta 62/1
Tel. 615 75 97
Fax 611 0401
E- mail mira_bionic@net.hr
www.fizioterapija-bionic.hr

Centar za limfnu drenažu:

Limfna drenaža je specijalna tehnika kojom se potpomaže rad limfnog sustava. Određenim pokretima, zadanim pritiskom i smjerom dreniranja snažno je oruđe u rukama fizioterapeuta u rješavanju mnogih zdravstvenih problema.

Ručna limfna drenaža djeluje u ljudskom organizmu na:

- a) vegetativni živčani sustav** (dovodi do relaksacije i opuštenosti)
- b) na senzorne puteve refleksa боли**
- pri izvođenju pokreta rune limfne drenaže stalno se mijenja pritisak i oblik podražaja. Jednostavnim jezikom izraženo to znači da pravilnim izvođenjem limfne drenaže postići ćemo navedeno djelovanje o ono će dovesti do smanjnjha boli ili će tu bol potpuno otkloniti
- c) imunosni sustav**
 - Podrška imunološkom sustavu pomoću limfne drenaže sastoji se u tome da se pomicanjem tkivne tekućine brzo dopremaju sve tvari (od kojih mogu nastati oboljenja) do limfnog čvora gdje postanu bezopasne po organizam. Općenito se može reći da uspješna obrana protiv infekcije mikroorganizmima zavisi o postojanju i stupnju rezistencije, te o prisutnosti imuniteta. Pod pojmom 'rezistencija' se podrazumijeva cijelokupna obrambena sposobnost koju može organizam mobilizirati kao odgovor na pojavu antiga. Rezistencija nije specifična spram antiga. Rezistenciju određuju genetski uvjeti, a također uvjeti kao npr. prehrana, preopterećenja i sl. Stupanj rezistencije se povećava redovitim primjenom limfne drenaže sasvim sigurno.
- d) na limfni sustav**
 - drenažno djelovanje (uklanjam suvišak vode i proteina iz tkiva)
 - detoksikacijsko djelovanje (ručnom limfnom drenažom uklanjam metabolički otpad, suvišak vode, toksine, bakterije strane tvari iz tkiva)

- djelovanjem ručne limfne drenaže na limfne čvorove povećava se produkcija limfocita (bijelih krvnih stanica koje su odgovorne za obranu našeg organizma od bolesti)

Ručna limfna drenaža lica:

Postižemo svježiji i zdraviji izgled kože, detoksiciramo ga od svih zaostalih štetnih tvari, ubrzavamo metabolizam stanica kože lica odnosno na najprirodniji način napravimo dubinsko čišćenje kože lica. Rješavamo se podočnjaka i vrećica na kapcima. Stalnim pokretima istezanja prilikom ručne limfne drenaže mi postižemo bolju napetost kože i tonus mižiča lica kao i smanjenje bora. Ručnu limfnu drenažu lica ne koriste samo dame već i u velikom broju muškarci koji imaju problematičnu i nečistu kožu odnosno loš ten. Ne smijemo zaboraviti da ručna limfna drenaža lica ima veliki učinak za rješavanje, glavobolja, migrena i napetosti i stresa.

Limfna drenaža nogu i trbuha:

Koristi se za rješavanje celulita, umornih, otečenih i teških nogu. Idealna je za osobe koje imaju problema sa venama i kapilarama jer je blaga, nema toplinskog djelovanja i upravo takve osobe mogu je koristiti za rješavanje svojih tegoba. Limfni sustav zadužen je i za transport i apsorpciju masti i kao i eliminaciju iz tijela tako da limfna drenaža svakako ima utjecaj na razgradnju masnih naslaga i eliminaciju iz tijela, naravno uz suvišak tekućine i nepotrbnog metaboličkog otpada. U trbuhu se nalazi polovica svih limfnih čvorova u tijelu, njihovom stimulacijom uveliko pojačavamo rad limfnog sustava i imunitet našeg organizma