

Лимфодренажный массаж — это один из нескольких разновидностей массажа. Среди других видов — шведская, спортивная, глубокая тканевая терапия и ароматерапия. Все они обладают преимуществами для здоровья, включая снижение уровня стресса, улучшение кровообращения и более быстрое время восстановления между тренировками.

При этом уникальность лимфодренажного массажа заключается в том, что он воздействует на лимфатическую систему и значительно отличается от любого другого массажа.

Лимфатическая система — часть иммунной системы организма. К ней относятся ткани и органы, включая селезёнку, миндалины, костный мозг и тимус. Также эта система представляет собой сеть взаимосвязанных сосудов и капилляров.

Кроме того, благодаря лимфатической системе наш организм усваивает жиры. Для этого используется жидкость из кишечника, которая перемещает более крупные молекулы жира обратно в кровоток.

Лимфодренажный массаж можно использовать для лечения широкого спектра заболеваний. Это лимфедема, фибромиалгия, спортивные травмы, тромбоз глубоких вен, онкология.

Но помогает ли такой массаж похудеть? Легкое давление этого вида массажа улучшает кровообращение и выведение токсинов, а сама процедура поможет уменьшить отёк и задержку воды. Что касается целлюлита, то лимфодренажный массаж может улучшить его внешний вид, но полностью не уберёт. Наиболее вероятная причина снижения веса сразу после массажа — это потеря лишней жидкости и возможное испражнение, которое происходит после него.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.