



## Lymfodrenáž

Díky přístrojové nebo ruční lymfodrenáži, založené na přerušované kompresi a vytváření tlakové vlny podporující lymfatický a žilní systém, lze dosáhnout optimálních kosmetických a léčebných výsledků. Z kosmetického hlediska je to především potlačení a odstranění celulitidy a tukových polštářů spolu se zlepšením vzhledu pokožky, kléčbě je lymfodrenáže využíváno u cévní a chronické žilní nedostatečnosti, prevence vzniku křečových žil nebo např. u revmatických otoků. Tato moderní procedura urychluje vylučování odpadních látek z těla a prokrvení organismu.

Lymfatický systém je nedílnou součástí imunitního a informačního systému člověka. Je to jediný systém, jenž transportuje z těla škodliviny, které vznikají jednak při funkční činnosti organismu a jednak do něj vnikají z vnějšího prostředí vzduchem a potravinami. Lymfodrenáž aktivuje průchod lymfy a uvolňuje lymfatické cévy, které odpovídají za sběr a odplavování odpadních toxických látek z tělesných tkání. Tím dopomáhá k odstranění pocitu tlaku, otoků, zlepšení kvality kůže, preventivně pak proti vzniku křečových žil. Sekundárně působí na zlepšení imunity, pomáhá rychlejší regeneraci po fyzické zátěži, k prevenci vrásek i jako účinný prostředek při boji s celulitidou.



Přístrojová metoda lymfodrenáže pracuje s postupující tlakovou vlnou, kdy dochází k naplňování jednotlivých komor speciálního návleku, při ruční lymfodrenáži vytváří fyzioterapeut tlakovou vlnu cíleným tlakem rukou. Lymfodrenáž pomáhá urychlit tok lymfy a stimuluje odvod toxických a odpadních látek z těla. Masáž je vnímána jako velmi příjemná, relaxační s celotělovým účinkem.



**Ceny: lymfodrenáž přístrojová - 30 minut / 340 Kč**  
**ruční proti bolesti hlavy - 45 minut / 415 Kč**  
**ruční horní končetiny - 60 minut / 450 Kč**  
**ruční dolní končetiny - 75 minut / 610 Kč**  
**ruční celé tělo - 150 minut / 1.545 Kč**





## Solárium

### Sedm rad pro solární opalování

1. Zjistěte si svůj fototyp a zvažte, jaké volit časové intervaly opalování. Maximální doba opalování je 30 minut, pro začátek by neměla doba strávená v soláriu překročit pět až deset minut, podle citlivosti pokožky.
2. Pokud užíváte nějaké léky (například antibiotika, protizánětlivé léky, antidepressiva), pečlivě prostudujte příbalový leták, abyste se vyvarovali nežádoucích účinků na kůži. Také v těhotenství si opalování raději odpusťte, vyhnete se tak vzniku pigmentových skvrn. Návštěva solária není vhodná pro lidi po operaci očí.
3. Nezapomeňte si chránit oči vhodnými brýlemi UV filtrem - pouze zavřít oči nestačí, paprsky pronikají i víčky.
4. Před opalováním odstraňte z kůže veškeré kosmetické prostředky (make-up, parfém), obsahují totiž chemické látky, které mohou reagovat s paprsky nepříjemným zarudnutím kůže a vyrážkou. Sundejte si také všechny šperky.
5. Nepoužívejte běžné opalovací krémy s UV faktory; pro solária jsou vyvinuty speciální přípravky. Ty zabraňují vysoušení pokožky, a navíc řada z nich obsahuje složky, které opálení zesílí.
6. Po opalování se opět namažte vhodným přípravkem, který zabrání vysušení kůže, a několik hodin se nesprchujte.
7. Pokud se vám na kůži objeví červené skvrny, otoky nebo jiné nepřírozené reakce, zajděte k lékaři.



**Cena: 1 minuta / 9 Kč**

### Objednávky v recepci lázeňského hotelu Olga

