



MANUAL LYMPH DRAINAGE

Manual Lymphatic Drainage is a form of massage that stimulates the lymphatic system with gentle massaging strokes. The light rhythmical massage encourages the lymphatic system to eliminate metabolic waste products, excess fluid and bacteria. The technique was invented by massage therapists Dr Emil and Mrs. Estrid Vodder in the early 1930s.

"The lymphatic system has a vital role in the body by regulating the immune system, which protects the body against infection. It transports nutrients to cells and eliminates metabolic wastes, toxins and excess fluids from the body."

Manual Lymphatic Drainage benefits are numerous and include:

- Clearing areas of congestion such as swollen ankles, puffy eyes and swollen legs
- Promotion of scar tissue healing, torn ligaments and sprains.
- Post-operative healing
- Swelling relief following plastic surgery
- Treatment of lymphedema and other conditions arising from venous insufficiency
- Improving chronic conditions such as sinusitis, arthritis, acne and other skin conditions
- Deep relaxation

Manual Lymph Drainage 75 min 1.500 CZK

Day of relaxation 1.600 CZK
 75 min Manual Lymph Drainage
 Entry to swimming pool, sauna, whirlpool and relaxation room

Special package 13.500 CZK
 10 x 75 min Manual Lymph Drainage

For further information and reservation please call tel. 296 631 525 or e-mail us at fitness.prague@ihg.com.

HEALTH CLUB & SPA
 Pařížská 30, Praha 1, 110 00
 Tel: +420 296 631 525, Email: fitness.prague@ihg.com; www.icfitness.cz

MANUÁLNÍ LYMFATICKÁ DRENÁŽ

Manuální lymfodrenáž je zvláštní druh jemné hmatové masážní techniky, která aktivuje mízní systém, podporuje tok lymfy, odstraňuje škodliviny (toxické látky) a napomáhá regeneraci organismu. Tato technika byla vynalezena masážním terapeutem Dr. Emilem a Estrid Vodder v roce 1930.

"Lymfatický systém má důležitou úlohu v těle tím, že reguluje imunitní systém, který chrání tělo proti infekci. Přepravuje živiny do buněk a eliminuje metabolické odpady, toxiny a nadbytečné tekutiny z těla."

Hlavní přednosti manuální lymfodrenáže jsou:

- Snižuje popř. odstraňuje vrozené a získané otoky
- Podporuje hojení jizev po plastické operaci, potřaných vazů a podvrtnutých končetin
- Prevence hluboké trombózy a zánětu žil v předoperačním a pooperačním stavu
- Rehabilitace sportovců
- Zlepšení vzhledu: celulitida, obezita, patologické ukládání tuku v podkoží (lipedém)
- Posiluje obranyschopnost organismu
- Přináší výrazné emoční uvolnění

Manuální lymfatická drenáž 75 min 1.500 Kč

Na vlnách relaxace 1.600 Kč
 75 min manuální lymfatická drenáž
 Vstup do bazénu, sauny, vířivky a relaxační zóny

Speciální balíček 13.500 Kč
 10 x 75 min manuální lymfatická drenáž

Více informací a rezervace na tel. 296 631 525 nebo e-mailu fitness.prague@ihg.com.