

OBSAH

Úvod	8
I. díl Vědecké poznatky o lymfě a jejím významu	17
Kapitola 1 Řeky, jimiž proudí imunita	18
Kapitola 2 Chybějící článek na cestě ke zdraví	40
II. díl Automasáž pro vnitřní proudění a zdravou barvu navenek	69
Kapitola 3 Jak začít: Principy lymfatické masáže	70
Kapitola 4 Sekvence při lymfatické automasáži	80
Příznaky nachlazení	83
Překrvení/bolest v krku	83
Bolest uší	90
Bolest hlavy	96
Ucpané nosní dutiny a alergie	102
Zdravé zažívání	108
Poruchy trávení	108
Hluboké brániční dýchání	110
Břišní masáž	114
Krása	121
Rozjasnění pleti	121
Zlepšení celulitidy	130
Štíhlý pas	136
Vaše vnitřní krajina	137
Zklidnění úzkosti	137
Energie a jasné myšlení	144
Pomoc při kocovině	151
Otevírání srdce a plic	157
Dobrý spánek	163



2618051131

Ženské zdraví	170
Péče o prsy	170
Sekvence péče o prsy	172
Zmírnění premenstruačního syndromu a příznaků perimenopauzy/menopauzy	178
Těhotenství a období po porodu	188
Zotavování po sportovních poraněních, předoperační péče a rekonvalescence, zjizvená tkáň a chronické stavy	190
Bolavé končetiny – paže	190
Bolavé končetiny – nohy	197
Sportovní poranění, předoperační péče a rekonvalescence a zjizvená tkáň	204
Lymfedém	210
Pažní sekvence při lymfedému	212
Prsní sekvence při lymfedému	222
Sekvence pro dolní končetiny při lymfedému	231
Paliativní péče	233

III. díl Prostředky celostní lymfatické péče 235

Kapitola 5 Rutinní postupy sebepéče pro posílení toku lymfy	236
1. pilíř: Lymfodrenáž	236
2. pilíř: Strava a hydratace	237
3. pilíř: Péče o pokožku a tělo	245
4. pilíř: Kompresní pomůcky	268
5. pilíř: Tělesný pohyb	269

Závěrem ... 275

Slovníček lymfatických pojmů 276

Poděkování 280

Rejstřík 285