

# ***Presoterapija***

Presoterapija (gaisa zabāciņi, limfodrenāža) ļauj izvairīties no dažādas izcelsmes tūskas, manāmi samazināt ķermeņa apjomus, efektīvi cīnīties ar celulītu un aptaukošanos, novērst ādas ļenganumu, padarot to tvirtu un gludu.

Pateicoties presoterapijai no organisma izvadās kaitīgās vielas: liekais šķidrums, toksīni, tauku šķelšanas galaprodukti. Jau pēc pirmās presoterapijas procedūras Jūs jutīsiet patīkamu siltumu visā ķermenī, vieglumu kājās, možumu, garastāvokļa uzlabojumu.

Medicīnas termins „limfodrenāža” nozīmē kustību, limfas stimulāciju. Mehāniskā limfodrenāža jeb “gaisa zābaki” ir maiga, slīdoša spiediena masāža ar gaisa spilveniem, kuras laikā spiediens virzās no apakšas uz augšu, no potītēm uz ceļiem, gurniem un iegurni.

## **Presoterapijas procedūru rekomendē sekojošos gadījumos:**

-Figūras modelēšanai: atbrīvo no celulīta, lieku tauku audu, atgriež tvirtumu un elastīgumu ādai.

-Pie nogurušu kāju sindroma, varikozu vēnu profilaktikai un ārstēšanai(agrā stadijā), pateicoties izteiktam asinsvadu paplašinošu un spazmolītiskam efektam.

-Pie jebkuru aptūkumu veidiem (tajā skaitā pēcdzemdību, posttraumatisku, pēc operācijām).

-Rehabilitācijas periodā pēc pārnestām operācijām un traumām. Ritmiska paužu un spiedienu maiņa padara asinsriti un vielmaiņas procesus intensīvākus, šīm visam pateicoties uzlabojas visu audu un orgānu barošanās, paliek mazākas organisma atjaunošanas termiņi.

-Relaksācijai, emocionālās spriedzes noņemšanai: Darbojas kā antidepresants, organisms saņem modrības un pret stresu izturīguma lādiņu.

-Pie stiprām fiziskām slodzēm, vājuma, noguruma, bezmiega. Rada dziļu atslābinošu iedarbību, pēc seansa beigām ir jūtama viegluma sajūta visā ķermenī.

-Imūnas organisma aizsardzības atjaunošanai. Mežsezonu periodā procedūra spēj likvidēt slimību pašā tās sākumā.

-Organisma attīrīšanai pēc ārstēšanas kursa ar antibiotiķiem vai ilgām ballītēm. Veicina ātrāku toksīnu un lieka šķidruma izvadāšanu no organisma. Presoterapijas efektu brīnišķīgi uzlabo ietīšanas procedūras.

### **Procedūras rezultāti:**

Limfas un asinscirkulācijas uzlabojums;

Figūras korekcija;

Celulīta ārstēšana;

Kāju vēnu saslimšanu ārstēšana;

Tūskas mazināšana, t.sk. posttraumatisko;

Rehabilitācija pēc operācijām;

Zarnu motorikas uzlabošana;

Visa ķermeņa tonusa palielināšana;

Muskuļu sāpju noņemšana pēc fiziskām slodzēm.

Efekts redzams un jūtams jau pēc vienas procedūras.

Presoterapijas kurss ieteicams katram, kas vēlas būt ne tikai pievilcīgs, bet arī vesels.

### **Kontrindikācijas:**

Dziļa asinsvadu tromboze, infekcijas (iekaisumi, limfangīts), smags endartrīts un artrīts (3 un 4 stadija), sirds nepietiekamība, hemofilija, paaugstināta kapilāru sieniņas jutība.

Presoterapiju neiesaka veikt tromboflebīta un varikozo vēnu paplašināšanās gadījumos, kas smagāki par 2. pakāpi, kā arī grūtniecības otrajā pusē un smagā veselības stāvoklī. Nebūtu vēlams arī mēnešreižu laikā.