

Лимфодренажная гимнастика. Секреты красоты и отличного самочувствия.



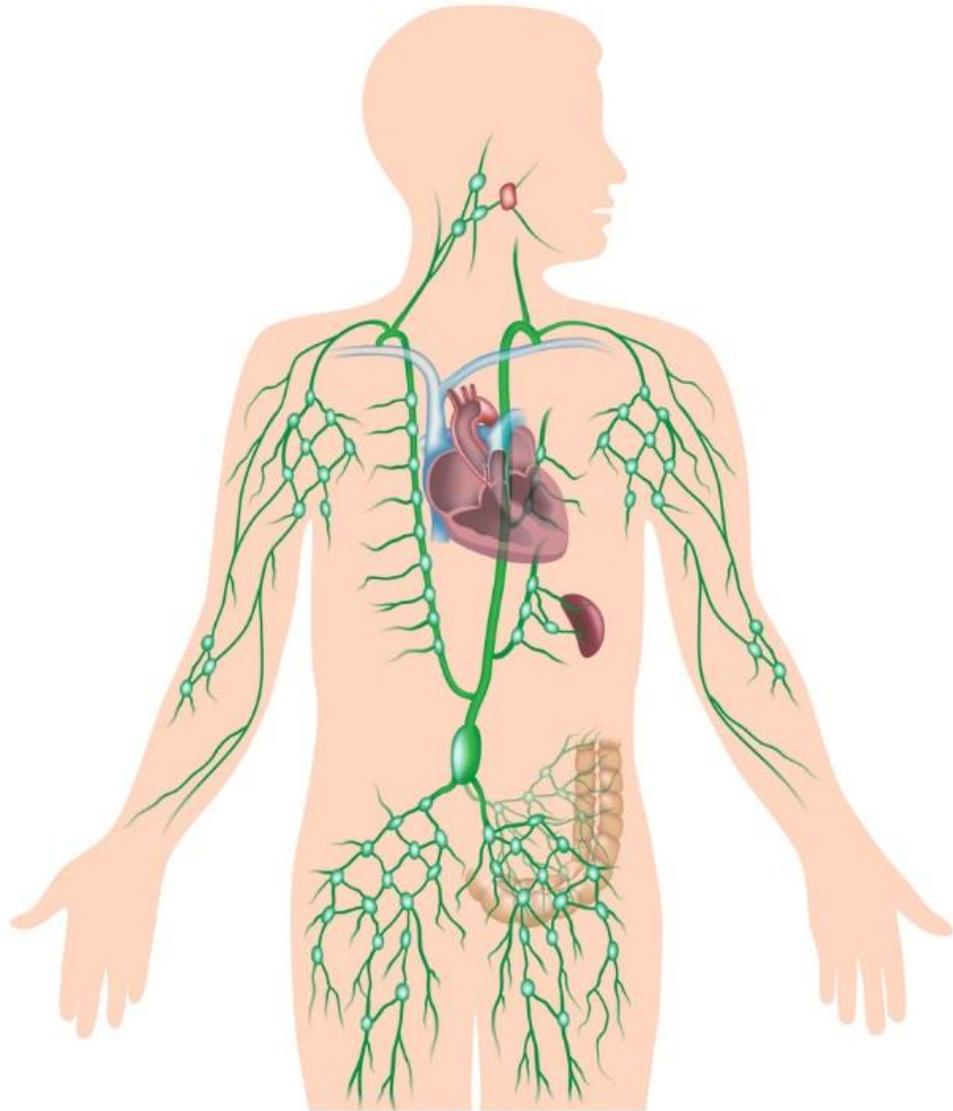
Лягте на спину на ровной поверхности. Поднимите вверх руки и ноги, слегка согнутые в коленях. Трясите ими одновременно, стараясь расслабить конечности.

Дыхание в обычном ритме.

Выполнять в течение 1–3 минут.

Составитель:
Баруздина Оксана Викторовна
Учитель-логопед ГБУ ЦППМСП
Московского р-на
Санкт-Петербурга

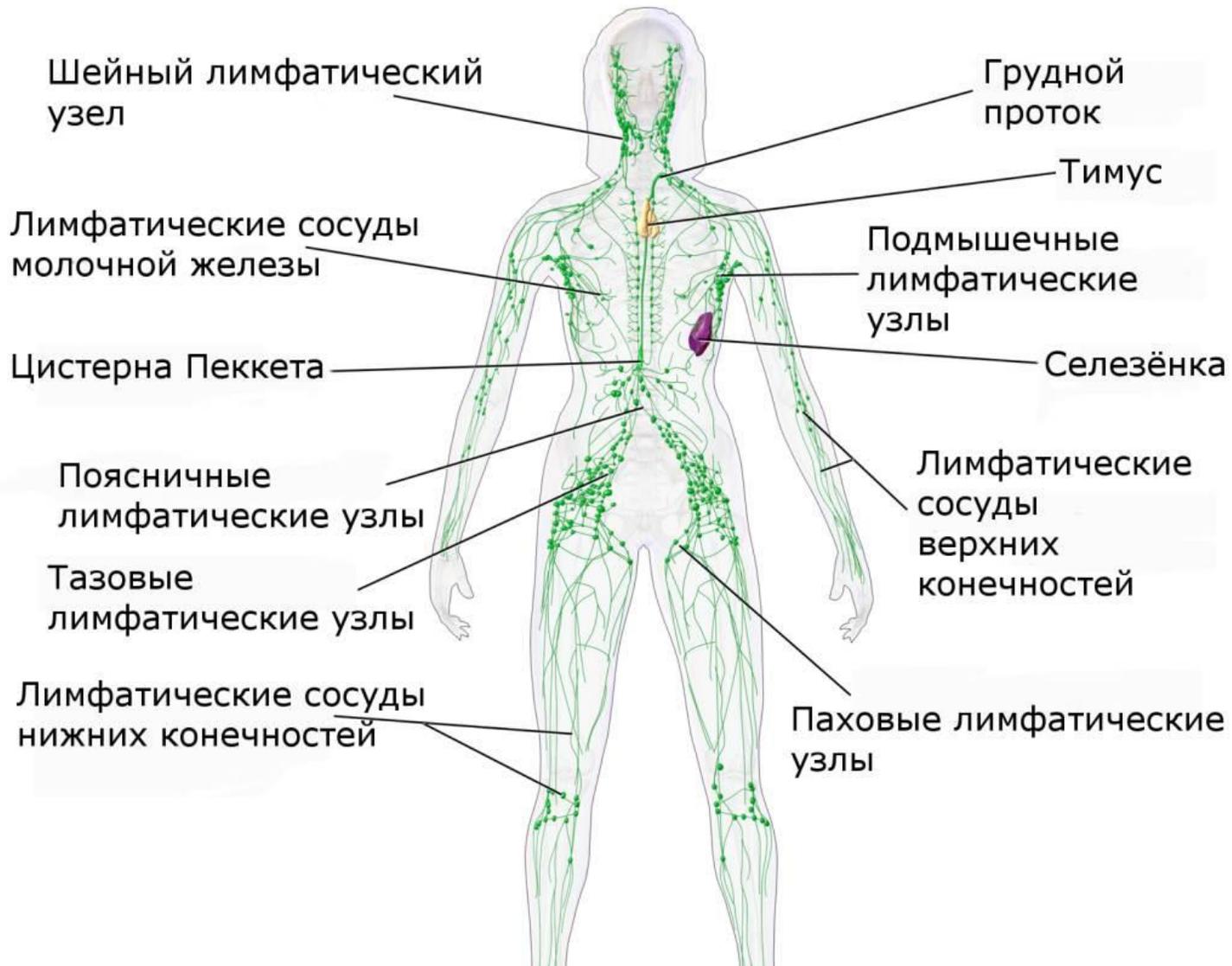
Лимфатическая система



Лимфатическая система - совокупность сосудистых образований и полостей, осуществляющих отток лимфы из тканей организма в вены кровеносной системы у позвоночных животных и человека.

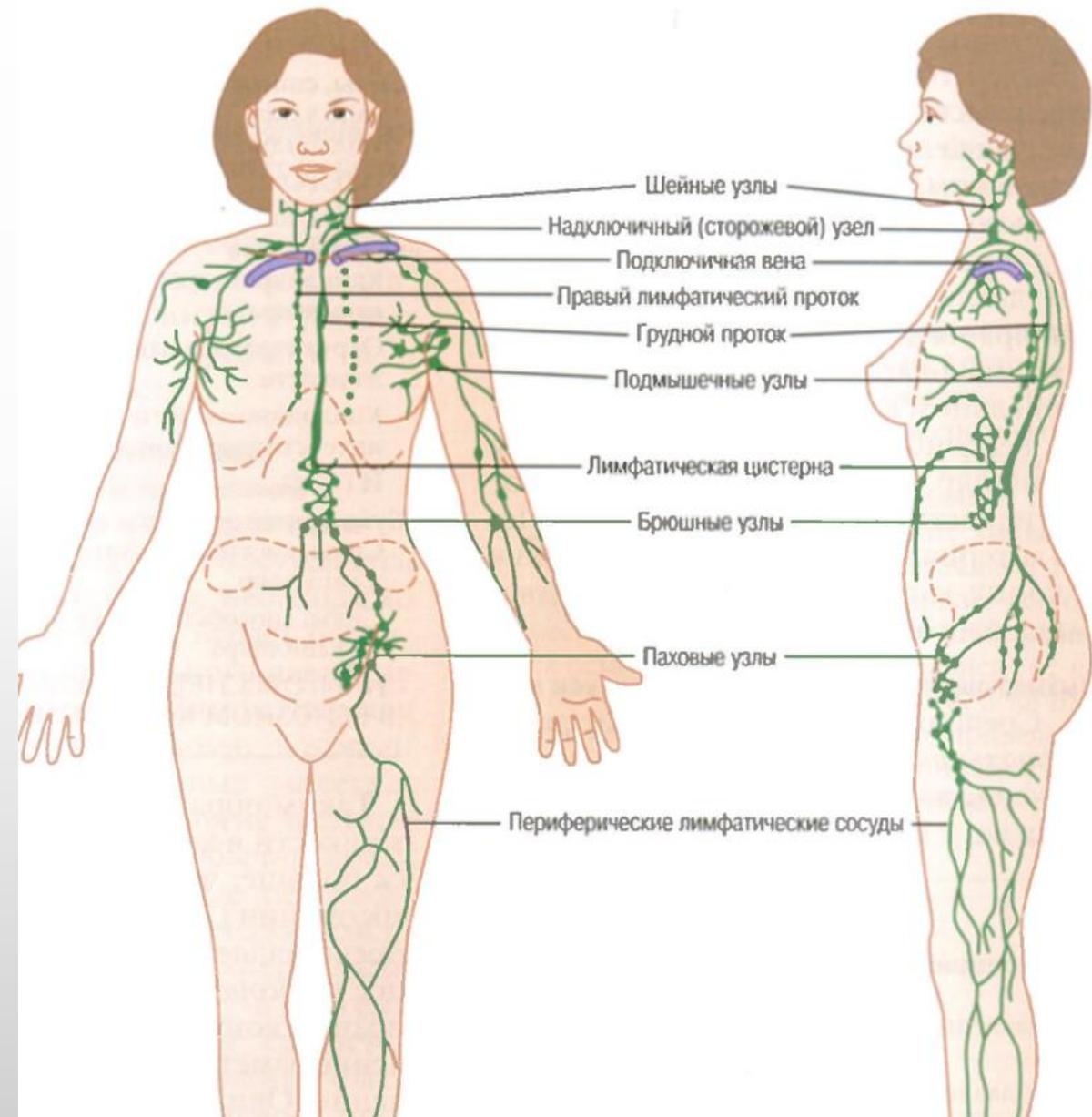
Органы лимфатической системы

Лимфатическая система



- Лимфатические узлы
- Селезёнка
- Транспортные магистрали
 - Капилляры
 - Лимфатические сосуды
 - Стволы
 - Протоки

Лимфатические узлы. Основные функции.



- Барьерная (реагирует на контакт с повреждающим агентом);
- Фильтрационная (задерживает поступающих с током лимфы микробов, инородных частиц, опухолевых клеток);
- Иммунная (вырабатывает иммуноглобулины и лимфоциты);
- Обменная (участвует в процессах пищеварения, в обмене жиров, белков, углеводов и витаминов);
- Синтетическая (участвует в функции кроветворения)

Лимфодренаж - процесс прохождения лимфы от органов до венозной крови через лимфоузлы



■ Лимфодренажные техники:

- Лимфодренажная гимнастика
- Лимфодренажный массаж
- Вакуумный лимфодренаж

■ Аппаратный лимфодренаж:

- Пневмомассаж
- Прессотерапия
- Гальванизация
- Электроионофорез
- Микротоковый лимфодренаж

Список используемых материалов

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BC%D1%84%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0#%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F
2. https://gufo.me/dict/bes/%D0%9B%D0%98%D0%9C%D0%A4%D0%90%D0%A2%D0%98%D0%A7%D0%95%D0%A1%D0%9A%D0%90%D0%AF_%D0%A1%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%95%D0%9C%D0%90
3. <https://ya.ru/>





Благодарю за внимание !

