Drenagem Linfática

A drenagem linfática é uma técnica de massagem que trabalha o sistema linfático, estimulando-o a trabalhar de forma rápida, movimentando a linfa até os gânglios linfáticos. Essa técnica foi desenvolvida em 1932 pelo terapeuta dinamarquês Vodder e sua esposa e, posteriormente, foi aprimorada, tornando-se popular.

A linfa é o líquido existente nos vasos dos gânglios linfáticos. É caracterizada por sua viscosidade, ausência de cor, por conter substâncias orgânicas e inorgânicas, resíduos e toxinas.

A principal função da drenagem linfática é acelerar o processo de retirada dos líquidos acumulados entre as células, e os resíduos metabólicos; encaminhando-os aos vasos capilares e, por meio de movimentos específicos, direcionando para que sejam eliminados. Essa técnica também estimula a regeneração dos tecidos, melhora o sistema imunitário, é relaxante e tranquilizante, combate a celulite e a gordura localizada e ainda melhora a ação anti-inflamatória do organismo.  
  
De forma manual a drenagem é feita a partir de círculos com as mãos e com o polegar, movimentos combinados e pressão em bracelete. Por aparelhos, a drenagem é feita através de um sistema inteligente de computador que infla e desinfla uma espécie de bolsa que assim como a drenagem manual melhora a condição das linfas.

É importante saber que essa técnica é contraindicada para pessoas com infecções agudas, insuficiência cardíaca, trombose, hipertensão, câncer, asma brônquica e bronquite asmática.