

Ciprian Bachigeanu

Drenajul limfatic

Stim atatea lucruri despre inima, artere, vene, capilare, dar aproape nimic despre sistemul limfatic. De-abia cand nu mai functioneaza, constientizam importanta lui! E timpul sa aflam mai multe despre drenajul limfatic.

Ce inseamna drenajul limfatic?

Sistemul limfatic are o mare importanta in buna functionare a organismului nostru. Daca el nu si-ar face constiincios datoria, am cadea mult mai usor prada infectiilor de tot felul. Foarte multe vietati au un sistem circulator, insa foarte putine (doar cele mai evolute) au si un sistem limfatic.

Pentru a asigura o buna irigare a tuturor organelor si tesuturilor, inima pompeaza sange sub o presiune destul de crescuta, fapt ce favorizeaza iesirea "apei" din vasele de sange. Nu este o simpla apa, compozitia lichidului dintre celule (numit lichid interstitial) este complexa, dar aceasta este cu totul alta discutie. Lichidul interstitial nu mai poate intra inapoi in vasele de sange si daca nu s-ar fi gasit o cale de a fi drenat, atunci ne-am umfla putin cate putin, iar inima nu prea ar mai avea ce sa pompeze.

Sedintele de drenaj limfatic sunt extrem de importante in procesul de slabire

Drenajul se efectueaza prin presiuni usoare care actioneaza asupra lanturilor de ganglioni limfatici. Este indicat pentru reducerea depunerilor de grasime si a celulitei, detoxifierea organismului, reducerea edemelor si stimularea sistemului imunitar. Drenajul este asadar o banala sedinta de masaj, dar care ajuta si confera o stare de bine, asa ca profita!

**Cateva minute de exercitii dimineata
si seara pot face minuni**

0722.511.485 masaj-osteopatic.ro

Ciprian Bachigeanu

Sedentarismul se vede! Fara exercitiu fizic muschii se atrofiaza, kaloriile nu se consuma si se depun sub forma de aripioare, sistemul limfatic nu dreneaza suficient si tesutul subcutan, deja impanat cu celule grase, retine apa. Asa se explica celulita nesuferita care se formeaza la suprafata pielii coapselor, feselor, soldurilor sau burtii.

Exista solutii pentru cei fara chef de sport?

Sunt solutii pentru toata lumea. Daca esti o fire activa si ambitioasa, varianta cu maxim beneficiu pentru sanatatea ta este o dieta atent controlata, hidratarea corecta si cat mai mult sport. In felul acesta cresti drenajul limfatic, consumi depozitele adipoase si dai un contur sportiv grupelor musculare.

Daca nu esti o fire prea sportiva si preferi sa mergi la saloane de infrumusetare, atunci alege calea sedintelor de electrostimulare. Acestea nu fac altceva decat sa iti "lucreze" diferite grupe musculare, fara ca tu sa misti un pai! Muschii se vor contracta la stimulul electric extern, isi vor dezvolta volumul, dar cam atat: fara beneficiul travaliului cardiovascular si fara endorfinele ("hormonii endogeni ai fericirii") descarcate de activitatea fizica. Dupa mai multe astfel de sedinte, salonul iti va recomanda si o sedinta de "drenaj limfatic".

Cum dreneaza limfa?

Spre deosebire de aparatul circulator ce beneficiaza de o dubla pompa (ventriculul stang si drept), sistemul limfatic nu numai ca nu are o pompa, dar isi are si originea in capilare care se termina in deget de manusa. Am vazut mai devreme cum apare limfa la nivelul capilarelor, insa se ridica intrebarea: cum avanseaza ea?

Vasele limfatice au foarte multe valve unidirectionale pe interiorul lor, astfel cand limfa trece de o valva ea nu mai poate da inapoi. Exista o valva pentru fiecare loc de varsare a celor doua ducte limfatice mari (descrise mai sus) pentru a impiedica sangele sa patrunda in sistemul limfatic.

Vasele limfatice au peretii atat de subtiri, incat pot profita de miscarile tesuturilor din jur: Limfa de la nivelul gleznei urca spre cisterna cili, vasul limfatic fiind practic muls de contractiile muschilor

Ciprian Bachigeanu

gambei si mai apoi ai coapsei. De aceea medicii recomanda miscarea ca mijloc de prevenire a edemelor membrelor inferioare. Acesta este de fapt si mecanismul care explica eficienta masajelor in cresterea drenajului limfatic.

De ce apar edemele?

Cauzele se pot imparti in doua grupe principale: ori exista o productie prea mare de lichid interstitial ce nu mai poate fi preluata suficient de rapid de sistemul limfatic (boli hepatice, boli renale, infectii severe), ori "s-au infundat conductele" - exista un blocaj pe traseul vaselor limfatice. Rar se intampla ca acest lucru sa fie dat de o inflamatie a ganglionilor, de cele mai multe ori inasa, blocajul apare dupa interventii chirurgicale sau radioterapie.

Chirurgia oncologica (trateaza cancerul) impune atat scoaterea tumorii, cat si a drenajului limfatic. Scopul este de a indeparta eventualele celule neoplazice ce au apucat sa intre in sistemul limfatic si s-au oprit in vreun ganglion "mai la vale". Neajunsul acestui gest chirurgical este edemul postoperator ce poate aparea imediat sau la distanta (zile, chiar luni de zile). Exista inasa anumite masuri care pot fi luate pentru a diminua sau a preveni instalarea edemului.

10 masuri simple de prevenire a limfedemului

1. Igiena trebuie sa fie maxima - infectia la nivelul membrului respectiv poate agrava edemul.
2. Masajul usor si exercitiile zilnice sunt indicate.
3. De evitat masajul viguros sau sporturile suprasolicitante.
4. Cand oboseste si simti cum se umfla usor, intinde-te si tine mana sau piciorul sprijinite in sus.
5. Trebuie evitate caratul de greutate in mana cu probleme.
6. Ciorapii compresivi trebuie purtati cand anticipezi o calatorie mai lunga.
7. Imbracamintea, incaltamintea, accesoriile prea stramte nu sunt recomandate.
8. Apa fierbinte nu face bine, la fel si soarele.

Ciprian Bachigeanu

9. Manichiura sau pedichiura trebuie sa lase cuticulele (pielitele) intacte, altfel este risc de infectie. 10. Sub nici o forma nu accepta montarea pe mana sau piciorul afectat a unei linii venoase (perfuzii) sau a mansetei de tensiune. **Limfo - energia** este un drenaj limfatic ce tine cont de trupul uman in complexitatea sa si foloseste manevre de limfatice inovatoare ce tin de tehnica chinezeasca de eliberare a energiei.

Istoric

In istoria medicinei, limfa a ramas mult timp putin cunoscuta. Poate din cauza limpiditatii si transparentei care i-au dat numele: cuvantul limfa vine din latina "limpidus" - clar, limpede. Primii anatomisti din secolul XVIII, in special **Gaspere Asselli** in 1662, au descoperit modul in care aceasta functioneaza si modul in care sistemul limfatic este organizat. In 1628, William Harvey a pus fundatia circulatiei sanguine, dar a murit inainte sa recunoasca existenta retelei limfatice.

In 1652, Thomas Bartolin confirma in volumele sale dedicate lui Frederic al III-lea al Danemarcei existent sistemului limfatic. Conform acestuia, trupul nostru este dotat cu un sistem de evacuare exact ca si orasul Copenhaga. Bartolin demonstreaza ca sistemul nostru limfatic are statii de epurare.

La inceputul secolului trecut, profesorul Winiwarter a realizat o serie de manevre manuale ce viza relansarea limfei. Apoi, Emil Vodder, in 1932, perfectioneaza metoda. Acest tip de masaj se numeste **drenaj limfatic**.

In 1978 se naste limfo - energia. Dominique Jacquemay, pasionata de invatamantul asiatic, cu diploma in medicina traditionala chinezeasca la Universitatea din Shanghai, isi incepe studiile asupra corpului uman. Astfel, ea trece firesc de la drenajul limfatic la o metoda ce isi asociaza energetica chinezeasca. Aceasta metoda se invata si se practica astazi in Franta, in Suedia, Belgia si Brazilia.

Limfa - elixirul vietii

Ciprian Bachigeanu

Aliat al sanatatii si frumusetii, lichidul limfatic pe care grecii il numeau „sangele alb” reprezinta 15% din greutatea corpului. El scalda cea mai mare parte a tesuturilor noastre, permitandu-le sa se purifice si sa se regenereze. Limfa ia cu sine toxinele si moleculele prea grele pe care sistemul venos nu le poate recupera. Trecand printre ganglioni, veritabile filtre, ea administreaza si sistemul nostru imunitar si aduce nutrimentele la celule. Limfa transporta in tot organismul faimoasele limfocite, globule albe specializate in crearea de anticorpi. Iata de ce limfa are un rol atat de important pentru starea noastra de sanatate.

Limfa este un lichid extraordinar, prin finetea si puritatea sa. Este unul dintre lichidele cele mai nobile ale organismului - 95% apa. Este dificil sa se aprecieze volumul total, dar se poate afirma ca la nivelul canalului toracic exista intre 2 - 5 litri, dar care pot ajunge pana la 20 de litri in caz de necesitate sau de boala.

Lichidul limfatic nu are „o pompa” asa cum are sangele arterial. De aceea isi incetinesc usor cursul si are nevoie de un stimul pentru a merge corect. Masajul ajuta natura, stimuland lichidul, ajutand sa evacueze toxinele si sa relanseze sistemul.

Practicarea drenajului limfatic

Ca un torent, aceasta limfa curate de toxine - microbi, produse chimice - ceea ce sistemul venos nu poate recupera si care stagneaza. In cazul in care sunt prea multe toxine, apa este redistribuita. Limfa, deoarece nu are o pompa, este deseori deficiente la nivelul circulatiei. Ritmul sau incetinesc atunci cand nu respiram corect, cand suntem stresati, cand exista o lipsa de exercitii fizice, oboseala. Anumite produse chimice ce exista in alimentatie - coloranti, conservanti - duc la supraaglomerarea muncii organismului.

Cum limfa circula chiar sub piele si cum vasele limfatice sunt extrem de fragile, gesturile masajului limfatic trebuie sa fie extrem de delicate. Aici degetele efectueaza miscari asemanatoare valurilor pentru a favoriza contractia armonioasa a unitatilor musculare aflate in calea limfei. Pentru a face aceasta trebuie sa se invete cu precizie locul grupelor ganglionare, traiectoria pe care o urmeaza fluxul limfatic si de a resimti ritmul si presiunea ce trebuie utilizata pe

Ciprian Bachigeanu

fiecare zona a corpului. Contrar tuturilor celorlalte tehnici de drenaj, mainile raman in permanent contact cu tesuturile, caci sedintele sunt de asemenea momente privilegiate pentru a asculta ritmurile organice si energetice ale pacientului.

Energie din varful degetelor

Ce este aceasta energie Qi despre care se vorbeste atat in Occident? Corpul este traversat de canale subtile prin care circula un curent imaterial. Energia Qi pentru chinezi evoca suflul, miscarea, forta vietii. El este impartit in doua parti complementare, Yin si Yang. Fara energie, nu exista viata. Canalele energetice sau meridianele traverseaza corpul nostru, principalele canale fiind in numar de 12. Fiecare dintre ele trece printr-un organ principal. In timpul unei sedinte de limfo - energie, practicianul efectueaza miscari lejere ce urmeaza traiectoria meridianelor, dupa caz, in cursul unei sedinte, degetele apasand pe punctele de energie. Arta de a atinge este extrem de importanta. Punctul trebuie sa fie simtit. Fiecare va avea o actiune specifica, actionand pentru relaxare, relansand circulatia, stimuland vitalitatea corpului sau favorizand topirea starturilor grase, daca scopul este acela de a combate celulita. Se tonifica punctul, daca energia lipseste sau se disperseaza, daca este prea plin de energie.

Drenajul este in spiritul chinez, caci el curata organismul si il intretine din interior. Mai ales cand masajul energetic ii este asociat. Circulatia, fie ea sanguina sau limfatica, exista in interiorul organismului, ne face sa traим si are nevoie de energie ca sa circule. Aici intervin cunostintele precise si intuitia celui care practica limfo - energia.

Indicatii privind limfo - energia

Iata pe ce pune accent Dominique Jacquemay pe ideea de curatate, de purificare si repunere in circulatie a energiei. Daca limfa nu circula, energia poate sa stagneze si ea. Daca energia este repusa in circulatie, toate procesele fizice sunt relansate.

Pentru corp – Masajul combate stresul, lipsa de energie generala, acea impresie de a fi mereu obosit, incetinirea circulatiei, retentia de apa. O buna realizare pe tipul graviditatii are efecte

Ciprian Bachigeanu

estetice deosebite, combatand vergeturile. Dar este excelent si pe timpul ingrijirilor post - operatorii si liposuctie.

Combaterea celulitei cu blandete este extrem de cautata. Atunci cand exista celulita, aceasta corespunde unui dezechilibru, caci apa si grasimile sunt stocate de organism. Pentru a le „elibera”, se stimuleaza punctele meridiane ale rinichilor si a celor aflate in legatura cu lichidele organice. Inca de la primele sedinte, se constata o ameliorare a circulatiei limfatice, o stare de bunadispozitie si o relaxare profunda. Tesuturile sunt purificate si s-a terminat cu senzatia de picioarele grele.

Pentru fata - Cu un efect tonifiant, celulele se regenereaza, circulatia este stimulata, ridurile sunt atenuate datorita efectului drenajului. Este un lifting natural. Un ten luminos, o piele hidratata.

Drenajul limfatic te scapa de kilograme in plus si dureri de picioare

Ni se intampla sa observam la sfarsitul zilei ca picioarele noastre sunt umflate, ne dor si sunt „grele”. Dupa o vreme vedem ca picioarele ne sunt „grele” aproape tot timpul si celulita este din ce in ce mai vizibila, iar kilogramele sunt si ele mai multe, desi avem grija ce mancam. Ne resemnam pentru ca stim de la colege ca si ele patesc la fel. Dar oare care este cauza, oare nu se poate face nimic?!

Una dintre cauze este acumularea limfei. Sistemul limfatic este un sistem „de drenaj”, care indeparteaza din spatiile tisulare excesul de lichide, resturile celulare, proteine si particule mari, care nu mai pot fi reabsorbite direct in capilarul sangvin. Aproximativ o sesima din organism este reprezentata de spatiul dintre celule, numit spatiu interstitial. Lichidul din acest spatiu se numeste lichid interstitial, iar limfa este derivata din lichidul interstitial care trece in vasele limfatice.

Vasele limfatice prezinta in pereti, muschi care se contracta automat atunci cand vasul este destins de limfa. Fluxul limfatic este directionat prin prezenta valvelor din toate vasele limfatice spre centru. In afara de pomparea limfei prin contractiile intrinseci ale vaselor limfatice, orice factor extern ce comprima vasele limfatice poate determina pomparea limfei. Dintre acestia, cei mai importanti sunt: contractia musculara,

Ciprian Bachigeanu

miscarea diverselor parti ale organismului, pulsatiile arterelor si comprimarea tesuturilor prin obiecte sau manevre din afara corpului. Acum ne putem explica de ce aceste probleme apar mai ales la persoanele sedentare si la cele care stau mult in picioare – pentru ca acestora le lipseste contractia musculara si miscarea diverselor parti ale organismului.

In ce consta procedura?

Drenajul limfatic este un preso - masaj, prin care se actioneaza asupra lantului de ganglioni limfatici si a traiectului vaselor limfatice. Este un masaj special, care nu actioneaza prin lucrarea musculaturii, ci prin actiunea asupra sistemului limfatic. Aceasta tehnica de masaj presupune abordarea unor zone interzise altor tipuri de masaj: ganglionii limfatici. Apasarea trebuie sa fie una fina, usoara, blanda. Ritmul de lucru este unul lent, impus de viteza de scurgere a limfei prin vasele colectoare. Sensul de lucru este identic cu cel al masajului, in general, desi nu este vizata circulatia venoasa, ci cea limfatica. Locul de pornire al manevrelor pe diverse regiuni este diferit, raportandu-se in primul rand la statiile ganglionare si in special la locul de varsare a limfei. Drenajul limfatic manual poate fi utilizat, atat in cadrul masajului de intretinere, cat si in cadrul masajului terapeutic. Nu trebuie sa lipseasca din cadrul programelor de slabire si a terapiilor anticelulitice.

Efecte benefice de durata

Beneficiile drenajului limfatic sunt: reducerea edemelor („umflaturilor”) de diverse etiologii, detoxifierea organismului, regenerarea tisulara, efecte anti - imbatranire, ameliorarea durerilor cronice, reducerea simptomelor oboselii cronice, actiune antispastica, relaxare profunda (ca ajutor in insomnii, stres, pierderi de memorie), efecte asupra celulitei.

Drenajul limfatic nu este indicat in cazul persoanelor cu inflamatii acute, tromboze, probleme cardiace majore. Datorita efectelor asupra sistemului imunitar persoanele cu tumori maligne, diabet, patologii tiroidiana sau renala trebuie sa aiba acordul

Ciprian Bachigeanu

medicului curant inaintea inceperii tratamentului. De asemenea, in timpul menstruatiei trebuie aplicat cu prudenta.

Drenajul limfatic este foarte eficient ca metoda de relaxare, de prevenire si de tratare a numeroase afectiuni induse de modul de viata moderna. Este o metoda care poate fi aplicata doar de persoane pragatite in acest sens. O sedinta de drenaj limfatic poate dura de la 40 de minute (drenajul pe regiuni) pana la 2 ore (drenajul general).