

DRENAGEM LINFÁTICA: BELEZA SEM DOR

escrito por Triada



A drenagem varre toxinas, elimina líquidos, oxigena a pele e renova todo o seu corpo de dentro para fora. E quer saber o melhor de tudo? Não dói, reduz medidas e deixa você mais relaxada e bonita.

Texto • Redação

Amplamente utilizada em clínicas de estética de todo o mundo, a drenagem linfática é uma massagem que estimula, como o próprio nome diz, o sistema linfático a trabalhar em um ritmo mais adequado. Por esse processo são eliminados o excesso de líquido do corpo e as toxinas.

“A drenagem é uma massagem muito suave, que utiliza técnicas de deslizamento e pressão, sempre seguindo o trajeto da circulação linfática”, explica a Dra. Denise Steiner, de São Paulo. O objetivo dessa técnica é coletar os líquidos presos entre as células, colocá-los nos vasos capilares e, por meio de precisos e delicados movimentos, fazê-los “caminhar” para que sejam eliminados.

A dra. Denise alerta que esse tipo de tratamento não provoca dor e, se a pessoa sair da sessão de drenagem com dores, manchas ou vermelhidões, isso significa que a técnica não está sendo aplicada de maneira correta. “A pessoa deve sair relaxada e até mais leve, pois a drenagem ajuda a desinchar”,

comenta. A técnica pode ser feita de forma manual, mecânica ou por meio de eletroestimulação.

Afinal, o que é a linfa?

Responsável por uma verdadeira limpeza em nosso organismo, a linfa conduz as toxinas e o líquido excedente do nosso corpo aos órgãos excretórios. Composta por água e resíduos resultantes do trabalho do metabolismo, a linfa também tem a função de levar oxigênio, substâncias nutritivas e hormônios para os tecidos – o que é fundamental para o bom funcionamento de todo o organismo.

Deslocando-se sempre numa mesma direção, a linfa depende de forças externas (como a gravidade e as manobras de massagens), e forças internas (como a contração muscular, a pulsação das artérias próximas aos vasos e os movimentos respiratórios) para funcionar bem.

Drenagem e beleza

Controlando a retenção de líquidos, a drenagem linfática é muito utilizada no tratamento da celulite. “Seja qual for sua causa – má alimentação, sedentarismo, tabagismo, alterações hormonais, genética –, a celulite sempre começa com um processo de retenção de líquido, que é interrompido com a drenagem”, explica Dra. Denise.

Além disso, a massagem ativa o metabolismo, favorecendo a queima dos estoques de gordura no corpo. Outro benefício da técnica é também melhorar de forma geral o aspecto da pele, já que facilita a oxigenação local e a re-organização das células e fibras de sustentação. Com tantos pontos positivos, é fácil entender porque ela vem conquistando a cabeça e o corpo de tantas mulheres.