

Drenagem Linfática

A Drenagem Linfática é uma técnica de massagem que acelera a circulação dos líquidos (linfa) que circulam pelos vasos linfáticos. A estimulação dos gânglios linfáticos faz com que os líquidos que causam inchaço e que ficam entre os tecidos voltem para os vasos e gânglios linfáticos, para serem filtrados no rim e depois eliminados por meio da urina. Assim, a drenagem melhorara a circulação, diminui o inchaço, o cansaço e sensação de dores nas pernas, elimina toxinas e melhora a aparência geral da pele, ajudando a diminuir varizes e celulites.

Mas porque a drenagem ajuda a melhorar a celulite? É que a celulite nada mais é que um acúmulo de líquido em volta das células de gordura: esse líquido causa compressão em volta das células de gordura, os temidos “buraquinhos”. Com a melhora da circulação proporcionada pela drenagem linfática, ocorre um descongestionamento do líquido em volta das células adiposas, melhorando o aspecto da pele e diminuindo as celulites.

As principais causas da celulite são a hereditariedade, fatores hormonais, roupas justas, fatores circulatórios, fatores alimentares, obesidade, estilo de vida (sedentarismo) e fatores emocionais. A celulite é classificada em vários graus (I ao IV), sendo que em estágios mais avançados, pode ocasionar dor ao sentar e ao massagear.

Uma sessão de drenagem linfática dura de 50 minutos à 1 hora, e deve ser feita de uma a duas vezes por semana. Após 10 sessões, já se pode notar um bom resultado, mas o ideal é manter as sessões durante todo o ano para evitar um novo acúmulo de líquido e o aparecimento de celulite. Como não existe milagre, a drenagem deve ser associada a atividades físicas e a uma alimentação balanceada.

Kelli Anne Alegretti

Esteticista e Cosmetóloga