

COM ÉS EL SISTEMA LIMFÀTIC?

El sistema limfàtic, està distribuït pel nostre cos com si fos una xarxa en paral·lel al sistema circulatori. Consta de vasos limfàtics, a diferència de les venes i artèries que constitueixen el sistema circulatori. Transporta limfa en comptes de sang, i va en sentit de la circulació venosa.

La limfa és un líquid clar, que conté substàncies que no poden ser transportades pel retorn venós com poden ser algunes proteïnes y grasses de gran mida, desfets metabòlics, glòbuls blancs, urea, fibrinogen, substàncies estranyes i bacteris.

El sistema limfàtic, doncs, és "l'escombraire" del nostre cos, recollint aquests desfets i restes que no ha pogut drenar el sistema circulatori per si sol. A més, és productor de cèl·lules i anticossos per augmentar les defenses del nostre organisme. És un sistema que juga un important paper en el tema immunitari del nostre cos, ja que depèn de la seva capacitat, per reconèixer una proteïna estranya o una altra partícula anòmla.

Què és el drenatge limfàtic manual?

El drenatge limfàtic manual és un massatge molt suau, rítmic, protocol·lari, i molt relaxant. Aquest, consisteix en l'activació de la circulació limfàtica per estimulació dels seus conductes i ganglis. D'aquesta manera, es millora l'evacuació de l'excés de líquids, així com la resposta immunològica del nostre organisme, drenant les substàncies no desitjades i moltes altres indicacions, que la majoria de gent, desconeix. No per aquest motiu però, són menys importants.



Per a què ens serveix fer-nos el drenatge limfàtic manual?

Sempre s'ha relacionat el drenatge limfàtic manual amb la retenció de líquids, però té d'altres aplicacions d'igual o més importància, com per exemple:

- Millora la circulació sanguínia, cames pesades, varius...
- Regenera el sistema limfàtic.
- Seda i relaxa el sistema nerviós per casos com l'estrès, insomni, depressió...
- Inhibeix els processos que causen dolor.
- Regula el to de la fibra muscular.
- Millora l'estat de la pell.
- Desinflama.
- Millora el sistema immunològic i, per tant, la resposta més ràpida del cos, en cas de necessitar-ho.
- Augmenta la velocitat de reabsorció d'hematomes.
- Per l'estrenyiment.
- Estimula la funció renal.
- I moltes més coses...

Cada quan m'haig de fer un drenatge?

Posa't en mans del teu terapeuta limfàtic i et dirà el que necessites perquè depèn molt de cada cas. Per norma general, per això, està bé un cop per setmana a l'inici, després, es pot anar allargant les freqüències.

Cristina Morera
professora de Drenatge Limfàtic a Vipassana
www.vipassana.es

