

SCORRE NEL NOSTRO CORPO E SERVE A ELIMINARE LE TOSSINE

ANCHE NOI ABBIAMO LA

# LINFIA

*Ha un suo sistema vascolare, parallelo al sangue, e stazioni che drenano le scorie prodotte dal nostro organismo. Mantenere in funzione tutto il circuito linfatico è importante per evitare ristagni, gonfiori, borse e la famigerata cellulite. Lo strumento più efficace è il massaggio. Ecco come e da chi deve essere eseguito alla perfezione*

DI ISABELLA ELENA AVANZINI

**D**rena a fondo, alleggerisce le gambe dalla prima seduta, è efficacissimo contro la cellulite (oltre a molte altre patologie, estetiche e no) e, ciliatina sulla torta, non fa male: il linfodrenaggio è il massaggio detossinante, purificante, immunostimolante per antonomasia. Il suo segreto? Lavora con la linfa, un liquido che scorre nel nostro corpo parallelamente al sangue, serve a eliminare gli scarti delle funzioni fisiologiche e a produrre anticorpi, assicurando una detossinazione generale e, tra il resto, zero cellulite. Ecco come funziona: il sistema vascolare linfatico è costituito da vasi, organi e da linfonodi, piccole stazioni che drenano e filtrano liquidi provenienti dal tessuto interstiziale, contribuendo all'eliminazione di tossine e sostanze esogene come batteri e virus. Le stazioni linfonodali sono dislocate alla base del collo, a livello ascellare e inguinale e dietro al gi-

nocchio. Ognuna drena un territorio ben definito dell'organismo. La cisterna di Pecquet (o "del chilo") è un punto al livello del diaframma che funge da raccordo per lo smaltimento delle tossine e dei liquidi stagnanti: raccoglie la linfa proveniente dai linfonodi inguinali e la fa confluire nel dotto toracico, il quale poi la riversa nel circolo venoso, dove terminerà il suo percorso detossinante. Un rallentamento o una lacuna di questo sistema provoca un ristagno di liquido (edema) e un malfunzionamento dei meccanismi di difesa. Purtroppo il deficit è sempre in agguato, dato che il sistema linfatico non ha un suo cuore che pompi e richiami il fluido: la linfa circola grazie ai movimenti dei muscoli. Per aiutarla a non rimanere intrappolata nei tessuti (specie in quello connettivo, dando problemi come gonfiori, buccia d'arancia e cuscinetti), entra in gioco il drenaggio linfatico manuale, o linfodrenaggio, una terapia medica manuale che permette di drenare la linfa interstiziale in eccesso, riorganizzando il suo sistema. Per risolvere così numerosi problemi estetici, oltre che di salute. ►



## IL LINFODRENAGGIO MECCANICO

Il drenaggio linfatico si può effettuare, oltre che con il classico massaggio manuale, anche con dei macchinari ad hoc: è un'alternativa che permette di beneficiare del trattamento anche da casa. I macchinari sono in grado di aumentare gradualmente la pressione della spinta sulla parte interessata, incentivando la linfa a muoversi verso le stazioni linfatiche. Altri apparecchi funzionano sfruttando una sequenza di lievi impulsi

dati da un elettrostimolatore che stimolano i piccoli vasi periferici, disincentivando il ristagno di liquidi. Solitamente il linfodrenaggio meccanico viene affiancato da sedute di linfodrenaggio manuale e dal ricorso a tutori elastici: questo perché si è osservato che usare solo il metodo meccanico può causare un peggioramento della fibrotizzazione del tessuto massaggiato.

## IL MASSAGGIO PERFETTO

«Con movimenti manuali e una lieve pressione sulla pelle, il terapeuta riproduce il movimento di contrazione-dilatazione dei vasi, direzionando il liquido verso le stazioni linfonodali», spiega Erika Corti, fisioterapista specializzata in drenaggio linfatico manuale al centro medico Santagostino di Milano ([www.cmsantagostino.it](http://www.cmsantagostino.it)). «L'efficacia straordinaria del massaggio linfodrenante è assicurata da un rigido protocollo messo a punto dalla scuola di Vodder (che prevede 4 movimenti diversi) o di Leduc (che ne prevede 2): è importante che il terapeuta lo segua pedissequamente per diverse ragioni. Prima di tutto perché i vasi linfatici sono più sottili e delicati di quelli sanguigni, perciò il massaggio prevede sfioramenti indolori, lenti e ritmici eseguiti con polpastrelli, dita, polsi, mani. Poi, dato che la mano deve aderire bene alla pelle per poter spostare la linfa, non è previsto l'uso di cosmetici. Il senso del massaggio, inoltre, è fondamentale: considerando di dover spostare i liquidi dai canali linfatici periferici verso quelli centrali, il terapeuta inizia da una delle sedi in cui si trovano i linfonodi interessati alla zona da drenare (base del collo, ascelle, inguine, ginocchio posteriore, addome, torace o schiena) per "aprirli", cioè prepararli a ricevere la linfa. Successivamente si sposta "a valle" dei linfonodi, sulla zona interessata dal problema, per sfiorarla veicolando il ristagno di liquido in direzione della stazione aperta».

## NON SOLO ANTICELLULITE

Forse per un inconscio senso di colpa, siamo portate a pensare che per far sparire la cellulite si debba soffrire. Perciò, quando dicono che un buon massaggio linfodrenante non deve fare male, viene il dubbio che non funzioni. «Invece il Vodder e il

Leduc sono straordinariamente efficaci proprio perché seguono protocolli di lavoro che rispecchiano l'anatomia e i meccanismi di drenaggio del sistema linfatico. Non a caso, già dalla prima seduta il paziente prova una sensazione di leggerezza alle gambe: i suoi movimenti non solo curano, ma prevengono anche il ristagno di liquidi», rivela l'esperta. Mediamente, per contrastare i cuscinetti in modo efficace sono ideali 35 sedute da 50 minuti l'una: si inizia con 2 a settimana e gradualmente si arriva a 2 al mese (costano circa 70 euro l'una). Per conservare i risultati ottenuti dopo un primo ciclo di trattamento, è necessario un programma di mantenimento studiato ad hoc con il fisioterapista, oltre a una dieta corretta e a un'adeguata e costante attività fisica. Perfetto per chi ha le gambe gonfie e pesanti perché riduce i liquidi stagnanti e gli edemi, il "linfo" ha inoltre molti benefici: «Le sue manovre detossinano completamente perché dal tessuto interstiziale riportano le tossine verso il sistema venoso», rivela la dottoressa Corti. «Inoltre, migliorando il metabolismo dei tessuti, esfolia e rigenera la pelle. Agisce anche sui dolori circoscritti e localizzati dati dal ristagno di tossine infiammatorie, tratta edemi primari e secondari, rafforza il sistema immunitario e ha una straordinaria efficacia anche sul viso».

## IL RITUALE CHE SFUMA LE BORSE

Drenare con regolarità il viso detossina il contorno occhi, rendendolo luminoso e tonico, e sfuma borse e occhiaie, facendo fluire i liquidi stagnanti. «Il rituale ideale comincia con detersione, tonificazione e applicazione di un siero concentrato remineralizzante. Quindi si passa al linfodrenaggio: prima si svuotano le stazioni linfatiche del collo e del viso, poi si eseguono leggeri pompaggi seguiti da lievi movimenti di spinta circolari sotto l'occhio e picchiettamenti delicati nella parte superiore. Completa la detossinazione una maschera alle alghe marine, rivitalizzante e liftante istantanea», spiega Enrica Bugnano, spa manager della Mandira Spa all'Hotel Le Lac Salin Spa & Mountain Resort che ha messo a punto questa particolare declinazione (dura 70 minuti, [www.hotel-lacsalin.it](http://www.hotel-lacsalin.it)).

## IL NUOVO "LINFO" È OLISTICO

Concedersi qualche ora rigenerante alla spa di tanto in tanto aiuta a non focalizzarsi sui piccoli difetti e ad avere una visione globale e positiva dell'organismo. Un buon aiuto in questo senso è un particolare tipo di linfodrenaggio, chiamato "olistico": attiva la circolazione linfatica ma al contempo insegna a respirare meglio, dato che al trattamento estetico combina ispirazioni ed espirazioni profonde guidate dall'estetista per agevolare la spinta dei liquidi verso la cisterna di Pecquet. In più, un corretto ritmo respiratorio rilassa e favorisce la depurazione. Le gambe saranno leggere, la pancia sgonfia, i muscoli tonici e la pelle, depurata e ossigenata, luminosa e distesa (è un nuovo metodo, per informazioni rivolgersi a Manuela Ravasio presso il Comitato internazionale di estetica e di cosmetologia, [www.cidesco.it](http://www.cidesco.it), tel. 348.6792482).

## PER IL VISO, ECCO LA VERSIONE COI PENNELLI

Non sempre i massaggi fanno bene: il sensibile tessuto connettivo del viso può perdere capacità di sostegno, e talvolta anche tonicità, nel caso di trattamenti ripetuti con frequenza. Un'evidenza constatata negli anni Sessanta da Elisabeth Sigmund, cofondatrice del marchio cosmetico Dr. Hauschka (insieme a Rudolf Hauschka): è questo che la indusse a cercare un'alternativa. Un giorno lesse sul giornale del drenaggio linfatico manuale, metodo creato dal dottor Emil Vodder: lo incontrò e con lui valutò la possibilità di applicare il linfodrenaggio anche nel proprio trattamento cosmetico per il viso. Dopo averli introdotti nel suo salone

di bellezza constatò però che a volte la pelle delle clienti era così sensibile che anche i tocchi carezzanti con le mani si rivelavano eccessivi. Pensò perciò di usare un pennello, anziché le mani, per alcuni degli sfioramenti della stimolazione. Nacque così il concetto della stimolazione linfatica con i pennelli. Ancora oggi, alternando i delicati tocchi ritmici delle mani e quelli di due morbidi pennelli, l'estetista Dr. Hauschka stimola la circolazione dei liquidi nel tessuto connettivo e nel sistema linfatico. La pelle del viso, purificata e rigenerata, si rivela forte, tonica e radiosa (info: [www.dr.hauschka.com](http://www.dr.hauschka.com)).



## COME RICONOSCERE UN BUON MASSAGGIO E CAPIRE SE È FATTO A REGOLA D'ARTE

### 1. NON FA MALE E NON ARROSSA LA PELLE

Il dolore è un campanello d'allarme: significa che il linfodrenaggio non è eseguito correttamente. Lo stesso vale per gli arrossamenti cutanei. I suoi efficacissimi sfioramenti non possono e non devono fare male, né essere aggressivi: è prescritto dal protocollo delle scuole Vodder e Leduc. Un plus strepitoso, considerato che la cellulite è spesso difficile da lavorare proprio perché dolorosa al tocco.

### 2. NON PREVEDE L'USO DI COSMETICI

Dato che i polpastrelli, i dorsi e i palmi delle mani devono ben aderire alla pelle per sfiorarla,

accarezzarla e premerla lievemente smuovendo con dolcezza la linfa verso le stazioni linfonodali, questo tipo di massaggio non prevede l'uso di creme.

### 3. DA DOVE SI COMINCIA?

Il linfodrenaggio inizia e finisce con manovre di apertura e chiusura eseguite a livello del collo, dove troviamo il nervo vago, responsabile della vasocostrizione e vasodilatazione, e il seno venoso. Il trattamento deve iniziare nei pressi della stazione linfonodale per poi spostarsi progressivamente.

### 4. COME TROVO IL TERAPISTA GIUSTO?

Il primo passo è riconoscere un vero fisioterapista:

non vi è ancora un albo professionale dei fisioterapisti, ma esistono 2 associazioni nazionali, Aifi ([www.aifi.net](http://www.aifi.net)) e Spif ([www.spif.it](http://www.spif.it)), delle quali la maggior parte dei fisioterapisti sono soci e sui cui siti si trova un elenco di fisioterapisti laureati. Per eseguire il drenaggio linfatico manuale è necessario inoltre un percorso di studi post laurea: ogni scuola di drenaggio linfatico manuale rilascia un attestato di avvenuta partecipazione al corso e superamento dell'esame finale. Non abbiate remore nel chiedere tale documentazione. Un vero fisioterapista specializzato non esiterà a fornirvene una copia.