

institutos ♦ eventos ♦ novidades ♦ promoções

ESTÉTICA VIVA

Envelhecimento

O poder das algas

Passo-a-passo

Drenagem

Linfática

Manual

Comportamento

Gestos que
nos revelam

Terapia sacro-craniana

Equilibrar o organismo

Bem haja pelo nosso
10º Aniversário

Setembro/Outubro 2002 • € 5,00
00025
5 603199 003804

a primeira revista portuguesa de estética profissional

"Bandeira azul" no seu organismo

Gabriela Lacerda



Esteticista,
Formadora

Mais do que uma simples massagem, a drenagem linfática manual actua a níveis mais profundos no organismo.

Esta técnica permite à esteticista ajudar física e emocionalmente a sua cliente.

As folhas fazem um tapete dourado no chão. Pois é, já estamos no Outono! Os corpos e os espíritos absorveram a energia estival e precisam agora de manter essa harmonia encontrada.

Ainda há pouco nos deliciávamos com o calor do Verão, procurávamos o mar em busca do descanso merecido e de um bem-estar geral. Mas as estações mudam, e nós continuamos...

Se fecharmos os olhos e olharmos para o nosso interior, em jeito de introspecção, verificamos algo de



Afloramento



Círculos estacionários



Círculos estacionários



Círculos estacionários



Círculos estacionários



Meio

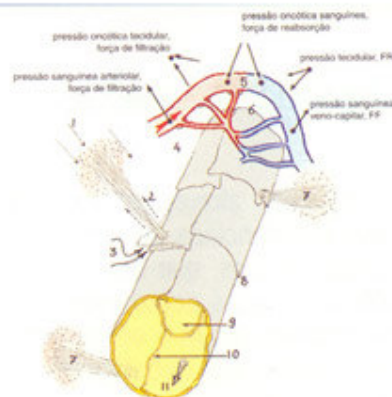
muito interessante: tal como acontece neste grande e bonito Planeta que é a terra, composta por um terço de continentes e dois terços de oceanos, também o nosso organismo é composto por um terço de matéria sólida e dois terços de um líquido semelhante à água do mar. De facto, ao examinarmos de perto esse líquido, verificamos que ele compreende o sangue, o líquido intracelular (que se encontra no interior da célula) e o líquido intersticial (que se encontra nos intestinos que separam as células entre si). Este último, rico em substâncias nutritivas minerais e vitaminas em solução, que lhe são fornecidas pelo sangue, é também um entreposto alimentar e um depósito onde as células abandonam os resíduos da sua digestão, ou seja, os detritos do metabolismo celular.

Os líquidos são, portanto, vitais para o ser humano, pois as substâncias não poderiam ser transportadas a não ser através de um meio líquido. Este deve, por isso, encontrar-se em per-

feito estado, para que a circulação das substâncias (metabolismo) ocorra normalmente. É neste jogo de vaivém de nutrientes e oxigénio que chegam através do sangue (circulação arterial) e dos detritos que são eliminados pela célula através do sangue (circulação venosa), que surge um outro sistema fundamental ao organismo: o sistema linfático.

Sistema linfático

Tem como função receber e transportar as macromoléculas (moléculas de grande tamanho, que não conseguem entrar na circulação venosa), retirar do tecido o excesso de líquido - que se vai acumulando, impedindo assim a formação de edemas - e, além disso, desempenha um papel fundamental na defesa do organismo. Desta forma, podemos classificar o sistema sanguíneo arterial como um sistema de revitalização, e o sistema sanguíneo venoso e linfático, como um sistema de drenagem.



Drenagem Linfática Manual

Foi desenvolvida nos anos 30 por Emil Vodder, biólogo, fisioterapeuta e doutorado em Letras.

Ao denominar a sua técnica de "Drenagem Linfática Manual" ele adoptou um termo já utilizado na agricultura: a drenagem, ou seja, "operação que consiste em drenar por meio de valas ou tubos o excesso de água em terrenos muito húmidos". E, de facto, existiria um aumento de quantidade de líquido intersticial se não houvesse canais ou condutos naturais que drenassem o excedente, esse excedente que vai constituir a linfa.

A verdadeira Drenagem Linfática Manual Vodder (em homenagem ao seu autor) é uma técnica subtil, que, respeitando as leis do nosso meio

Drenagem linfática - Rosto



Términus



Círculos estacionários (nariz)



Longa viagem



Longa viagem



Pressão supraciliar



Círculos estacionários (frontal)

líquido, cria, através de uma lenta, suave e cadenciada pressão, movimentos rítmicos, que dão origem a autênticas vagas sobre esse meio, influenciando assim o enchimento e o transporte das substâncias nos vasos linfáticos.

Esta operação ajuda a despoluir e a desintoxicar esse grande oceano que é o corpo humano.

Pela sua importância no organismo, esta técnica tem diversas e numerosas aplicações podendo ser utilizada com fins terapêuticos ou estéticos.

Em estética, a DLM (Drenagem Linfática Manual) aplica-se nos tratamentos de anti-envelhecimento, na prevenção das estrias, no tratamento do acne, no tratamentos dos 'papos', nas pré e pós-cirurgias estéticas, etc.. Tendo inúmeras aplicações, esta técnica transmite de imediato um bem-estar geral, devendo por isso, criar-se o hábito de, pelo menos uma vez por mês, fazer uma sessão de 60 minutos de DLM Vodder. Esta atitude permitirá manter eternamente o 'nosso oceano' com uma bandeira azul. ■

Agradecimentos à modelo Carla Bastos

"Drenagem Linfática Manual Clássica - Princípios Teóricos e Prática Justificada", de Marc Peyre e Céline Robert, Editora Saúdiforma.



Veja como adquirir esta obra na página 63

Drenagem linfática - Membros inferiores



Afloramento



Abertura (términos)



Bombear e reenviar



Movimento da bomba e da pá



Técnica dos polegares



Abertura (profundos)



Movimento da bomba (coxa)



Movimento da bomba (joelho)



Círculos estacionários



Pressão plantar