

Mensal • Setembro 2006

Ano 3 • Número 30 • Cont.: € 3.50

LUXOS

TIME



SPA'S THAI
Na paz de Buda

CAYMAN S
A magia de um Porsche

ZOCCO
A branco e preto

SANTORINI
Vulcão de sensações

BIQUINI
60 anos de história



DRENAGEM LINFÁTICA

Sabedoria nas mãos

Com toques precisos em zonas específicas do corpo, a circulação sanguínea flui.

Segue-se depois a conquista da leveza e conforto

*h*á prisões cujas celas e controle anti-fuga são invisíveis. Não se vêem mas estão presentes no nosso imaginário tão verdadeiro quanto o concreto. Os membros mexem-se, mas a custo. Não é sempre, talvez quando o cansaço somado é igual a muito. Ou quando está demasiado calor. Ou quando a profissão exige que estejamos, mais horas do que o ideal, sempre na mesma posição. Ou quando a hereditariedade se impõe. Ou quando os hábitos deviam ser alterados, porque a saúde mais tarde ou mais cedo acaba por ressentir-se de tantos maus tratos. Ou seja lá pelo que for. Já não interessa pensar nas razões, só nas soluções que ponham fim ao peso das pernas, dos braços. À sensação de um volume que tem pouco espaço de manobra.

Perícia by Dr. Vodder

Nem sempre o sangue circula como as ideias. O contrário também acontece, é verdade, mas hoje foquemo-nos no primeiro ponto. Esse, causa dores no corpo, retém os líquidos, desproporciona a estética do corpo, desregula o sistema linfático. Cria tensão muscular, não regenera os tecidos, desequilibra o organismo. Quem nos vê entrar num centro de massagens pode até pensar que estes são argumentos "estudados" quando o que afinal se pretende é um "banho" de futilidade. Nada mau pensar-se assim, antes disso que os sintomas anteriormente mencionados. É que são todos verdade. Palavra de "paciente" da enfermidade.



Para além do estilo de vida, exercício físico e alimentação saudável, serem fundamentais, há ainda uma massagem eficaz. Chama-se drenagem linfática e surgiu nos anos 30 pelas mãos de Vodder, médico. Faz autênticas maravilhas, esta massagem. Palavra de "paciente" na agenda da massagista.

Estimular a circulação

É um método de massagem altamente especializado, realizado através de pressões suaves, lentas, intermitentes e relaxantes, que seguem o trajecto do sistema linfático.

A Drenagem Linfática Manual, exerce uma acção sedante e tranquilizante. Favorece o predomínio do sistema nervoso parasimpático, à parte do sistema nervoso autónomo que preside à regeneração dos tecidos. De facto, quando se inicia o tratamento, a maioria das pessoas sentem que os seus músculos se "desinibem". As suas pálpebras pesam e uma sensação de conforto invade o corpo e a mente. É isso que sinto de cada vez que procuro as mãos sábias da Gabriela. Não conheço o mundo, nem todos os centros de massagens, nem todos os terapeutas. Nem entro em comparações. Lembrar que a conheço, quando preciso da ajuda para sentir bem-estar, é-me mais do que suficiente!

Movimentos certos

Começa-se pela zona do pescoço. Segue-se em direcção à barriga e desce-se até às pernas. Em movimentos (maioritariamente) circulares e em pontos estratégicos, a sensação de alívio começa a sentir-se. As mãos e uma "pitada" de pó-de-talco, são os únicos instrumentos de trabalho. A técnica, vem de cursos especializados e de uma sensibilidade especial que nem todos têm. Basta uma hora para que (até os mais "resistentes") o desejável aconteça. Todo o corpo a "respirar" leveza. No fim, depois de "convidados" a sair da sala de "operações" (sim, porque por nossa vontade não saíamos de lá), a expressão é outra. É daquelas que dizem "boa tarde!" com tranquilidade ou "boa noite!" com um sorriso. Daquelas que contagiam boa disposição. Daquelas que deviam aparecer todos os dias ao acordar e permanecer na manhã seguinte.

Para mais informações:

Dermoarte – Rua Manuel Rodrigues da Silva, 5 B
1600 – 759 Lisboa – Tel: 217 159 323

Texto: FILOMENA G. NASCIMENTO