

# PREVENIR

1,50€

N.º 7 . Ano 1  
Maio 2006

Portugal Continental

é saúde

**SALVE O SEU  
CORAÇÃO**

ALIMENTOS  
TERAPÊUTICOS

**Diga adeus  
à barriga**  
sem se cansar

**DEPRIMIDA?**  
RECUPERE O ÂNIMO JÁ!

**VENÇA A  
MENOPAUSA**  
20 SOLUÇÕES  
QUE RESULTAM

**-6Kg**  
num mês

**A DIETA QUE EMAGRECE  
E BRONZEIA**

**OFERTA**  
12 fins-de-semana  
nas Pousadas de Portugal





# Drenagem Linfática Manual

Diminui inchaços, favorece a regeneração celular, elimina a celulite e relaxa. São os benefícios desta massagem manual à base de movimentos muito suaves e precisos.

## O que é?

Técnica específica de massagem manual à base de movimentos muito suaves e precisos, que visa assegurar o bom funcionamento do sistema linfático.

## O sistema linfático

À semelhança do nosso planeta, 2/3 do corpo humano são constituídos por meio líquido, que compreende o sangue, o líquido intracelular (que se encontra no interior da célula) e o líquido extracelular (que se encontra nos interstícios que separam as células entre si). Para o bom funcionamento do organismo, é necessário que exista equilíbrio entre estes líquidos, fundamentais à vida. Um organis-

mo desidratado definha e morre. Em contrapartida, o excesso de líquido provoca uma “inundação”, isto é, um edema ou inchaço. Felizmente o organismo desenvolveu um sistema de segurança que se encarrega de evitar “inundações”: o sistema linfático, uma rede de canais, por onde circula a linfa, que elimina as toxinas em torno das células, filtra os organismos infecciosos e encaminha as substâncias tóxicas até ao fígado, para as depurar, e até aos rins, para as excretar.

## Desintoxica o organismo

Nos anos 30, o médico Emil Vodder, ao tratar vários pacientes com edemas, criou e desenvolveu uma técnica que designou de Drenagem Linfática Manual, inspirado na drenagem agrícola (operação que consiste em retirar o excesso de água em terrenos muito húmidos).

## EXPERIÊNCIA A REPETIR - SENSações NA PRIMEIRA PESSOA

Para perceber como é uma sessão de drenagem linfática, o melhor é experimentar. Foi o que fiz. Já sabia que não era uma massagem “normal”, caracterizada por movimentos bruscos e vigorosos que nos “amassam”. Sabia tratar-se de uma técnica que utiliza movimentos suaves e precisos, mas fixei-me mais no “suave” do que no “preciso”, portanto imaginei uma espécie de massagem virtual, que, apesar dos resultados comprovados, na prática consistiria em movimentos demasiado leves para serem sentidos. No entanto, aquilo que experimentei foi um encaideamento de gestos harmoniosos, nem demasiado leves, nem demasiado fortes, que me pareceu estar a encaminhar para fora do corpo tudo o que estava a mais. Constatei também que o facto de não ser uma técnica agressiva favorece o efeito de relaxamento, que é imediato. Não fosse estar ali em trabalho e, por conseguinte, ser “obrigada” a manter-me alerta, por brio profissional, teria certamente adormecido. Gostei muito da sensação e pretendo repetir.



Muito específica e subtil, esta técnica de massagem respeita as leis do nosso meio líquido, sendo aplicada de modo a favorecer, através de movimentos rítmicos e pressões cadenciadas, o enchimento e o transporte das substâncias tóxicas nos vasos linfáticos. Esta operação ajuda a despoluir e a desintoxicar o corpo humano. Dado activar as funções naturais do sistema linfático, a Drenagem Linfática Manual tem bons resultados no combate à celulite (na primeira e segunda fase da celulite) e em tratamentos pré e pós-parto (a gravidez é uma etapa da vida da mulher que favorece o aparecimento da celulite).■

### Informações úteis

**Indicada para:** fases iniciais de celulite. Ajuda a combater a retenção de líquidos e diminuir edemas. É um óptima técnica complementar de outros tratamentos adelgaçantes.

**Prescrição:** duas vezes por semana, durante, pelo menos quatro semanas e, como manutenção, uma sessão mensal, após o período menstrual.

**Preço:** 50 € por sessão

**Contactos:** Centro de Estética Dermoarte, em Lisboa.

Tel.: 217 159 323;

[www.dermoarte.com](http://www.dermoarte.com)

