

Λεμφικό μασάζ (*Lymphatic massage*)

Η λεμφική παροχέτευση με την τεχνική των ήπιων μαλάξεων (ή αλλιώς το λεμφικό μασάζ), αποσκοπεί στην αύξηση της ροής στο λεμφικό σύστημα. Εφαρμόζεται σε ολόκληρο το σώμα και όταν ασκείται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες δεν πονάει, δεν προκαλεί μώλωπες και αφήνει μια αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης. Ανάμεσα στα ευεργετικά αποτελέσματα της τεχνικής αυτής είναι η καλή αποτοξίνωση του οργανισμού, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, η βελτίωση του μεταβολισμού, η ανακούφιση από την κατακράτηση υγρών, η καλή λειτουργία του εντέρου. Έχει ακόμα εφαρμογές στο τοπικό πάχος, τον έλεγχο της κυτταρίτιδας και τις “σακούλες” κάτω από τα μάτια.

{youtube}mhQv5d0fK28{/youtube}

{youtube}QtuNkN0AJ3s{/youtube}

{youtube}Jn8XUZWmXm0{/youtube}

Λεμφικό μασάζ ή **λεμφική παροχέτευση**, ονομάζεται η τεχνική μάλαξης που αφορά στο λεμφικό σύστημα. Το **λεμφικό σύστημα** αποτελείται από ένα δίκτυο αγωγών, τα λεμφαγγεία, τα οποία παραλαμβάνουν πλεονάζον

μεσοκυττάριο υγρό και μικροσκοπικά σωματίδια που υπάρχουν σε αυτό, για να τα μεταφέρουν, με τη βοήθεια ενός υγρού που ονομάζεται λέμφος, στο κυκλοφορικό σύστημα.

Η **λέμφος** δηλαδή, αποτελεί το πλεονάζον υγρό του μεσοκυττάριου χώρου.

Η σύσταση της είναι παρόμοια με το πλάσμα του αίματος και θα μπορούσαμε να πούμε ότι μοιάζει με αυτήν του αίματος, χωρίς όμως την ύπαρξη ερυθρών αιμοσφαιρίων. Στα συστατικά της περιλαμβάνονται πρωτεΐνες, γλυκόζη, ηλεκτρολύτες, ουδέτερα λίπη και λεμφοκύτταρα.

Καθώς η λέμφος οδεύει προς το κυκλοφορικό σύστημα, διέρχεται μέσα από τους **λεμφαδένες**. Οι λεμφαδένες την καθαρίζουν από διάφορες ουσίες και την εμπλουτίζουν από λεμφοκύτταρα. Η λέμφος περνώντας ανάμεσα από τους λεμφαδένες, φιλτράρεται μέσα από τον ιστό τους και αφήνει σε αυτόν μικρόβια ή τοξικές ουσίες, που μπορεί να βρίσκονται σε αυτήν.

Βασική λειτουργία των λεμφαδένων, είναι η παραγωγή λεμφοκυττάρων και αντισωμάτων, τα οποία εμπλουτίζουν τη λέμφο, καθώς αυτή περνά αργά μέσα από αυτά. Τα αντισώματα ισχυροποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα και είναι χρήσιμα για την άμυνα του οργανισμού, έναντι διαφόρων νοσογόνων παραγόντων.

Ειδικότερα, η λέμφος επιτελεί τις ακόλουθες λειτουργίες:

A. Βοηθά στη θρέψη, γιατί μεταφέρει το λίπος από το λεπτό έντερο στο ήπαρ για επεξεργασία.

B. Συμβάλλει σημαντικά στην άμυνα του οργανισμού, γιατί με την πορεία της μέσα από τα λεμφογάγγλια, κατακρατούνται και φαγοκυτταρώνονται μικρόβια και άλλοι μικροοργανισμοί που μεταφέρει.

Γ. Απομακρύνει άχρηστα κύτταρα από τον μεσοκυττάριο χώρο και τα μεγάλα μόρια πρωτεΐνης, που είναι πολλές φορές υπεύθυνα για τη δημιουργία οιδημάτων και κατακρατήσεων νερού.

Δ. Διατηρεί τη δυναμική ισορροπία που υπάρχει ανάμεσα στο πλάσμα του αίματος και του διάμεσου υγρού, αφού συμβάλλει στη διατήρηση της ωσμωτικής σταθερότητας του διάμεσου υγρού.

Σκοπός της λεμφικής μάλαξης, είναι η καλή ροή της λέμφου, με αποτέλεσμα την αποβολή τοξινών, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την αύξηση του μεταβολισμού.

Η λεμφική παροχέτευση με το μασάζ, είναι μια ήπια τεχνική για τη βοήθεια της αύξησης της λεμφικής ροής. Με την **αύξηση της λεμφικής ροής**, αυξάνεται και η δραστικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος και η παραγωγή των λεμφοκυττάρων.

Λεμφικό μασάζ **εφαρμόζεται** σε ανθρώπους που έχουν έλλειψη ενέργειας και ένα πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα. Χρήσιμο είναι και σε αθλητές που υπέστησαν κακώσεις, ή που παρουσιάζουν μετατραυματικό οίδημα.

Επίσης είναι βοηθητικό στην **επούλωση των ουλών**, αυξάνοντας την τοπική κυκλοφορία και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Εφαρμόζεται σε όλο το σώμα, είναι πολύ ήπιο και αφήνει μια αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης.

Παράλληλα, τα αισθητικά αποτελέσματα σχετίζονται με την καλύτερη ποιότητα του δέρματος εξαιτίας της αποτοξίνωσης που επιτυγχάνεται με την καλή λεμφική κυκλοφορία. Ταυτόχρονα, η **κυτταρίτιδα** μειώνεται και το δέρμα αναζωογονείται.

Επιπλέον, το λεμφικό μασάζ **αντιμετωπίζει αποτελεσματικά**: κατακρατήσεις υγρών, τοπικό πάχος, καθώς και μπλοκαρισμένο μεταβολισμό. Αποτοξινώνει το σώμα, βοηθάει στην κανονική λειτουργία και κινητικότητα του εντέρου, ενώ ρυθμίζει και το μεταβολισμό του λίπους, που δημιουργείται από την κακή διατροφή και την καθιστική ζωή. Τέλος, αντιμετωπίζει τους **μαύρους κύκλους και τις σακούλες**. Όταν εφαρμόζεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες, το λεμφικό μασάζ **δεν πονάει, δεν προκαλεί μώλωπες και δεν είναι δυσάρεστο**.