

# DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

---

El drenaje linfático es una técnica de masaje que favorece el trabajo del sistema linfático, muy importante para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

La linfa es una sustancia transparente que contiene una célula propia llamada Linfocitos, pero también se pueden encontrar otras e incluso glóbulos rojos.

Algunas veces el flujo de la linfa se ve interrumpido porque los canales por donde circula se encuentran obstruidos y se acumula en los tejidos.

Es una serie de masajes muy suaves e indoloros que activan la circulación de la linfa para que no se estanque ni se sature de sustancias de desechos o gérmenes nocivos. Actúa sobre las capas profundas de la piel hasta los músculos. De esta manera se drena la linfa hacia zonas linfáticas sanas para que se evacuen normalmente hacia el torrente venoso.

La técnica de drenaje linfático está indicada para celulitis, varices, edemas faciales, acné, lipedemas (cúmulo de grasa localizado en las piernas), edemas linfostáticos, cefaleas y migrañas, edemas producidos por embarazo, entre otros.

Se encuentra contraindicada para personas con infecciones agudas, insuficiencia cardíaca, hipotensión, trombosis, flebitis, afecciones de la piel.

