[**Λεμφικό μασάζ για κυτταρίτιδα**](https://beautyblog.gr/2018/03/14/afieroma-soma-lemfiko-masaz-gia-kyttaritida-kai-adynatisma/)

 Πέρα από την ευεξία, τη χαλάρωση και τη θεραπευτική προπαντός επίδραση που εισπράττει κανείς, η μάλαξη είναι κι ένας πολύ καλό τρόπος «παθητικής εκγύμνασης» των μυών και [αποτοξίνωσης](https://beautyblog.gr/2018/02/08/valentines-alert-honey-massage-kaname-masaz-me-meli/) του λεμφικού συστήματος που έχει θαυμάσια αποτελέσματα στην κυτταρίτιδα σε όποιο στάδιο κι αν βρίσκεται.

 Η κυτταρίτιδα μπορεί να αντιμετωπισθεί δυναμικά με τον συνδυασμό λεμφικού και θεραπευτικού – αντικυτταριδικού μασάζ.  Μόνο το λεμφικό μασάζ ως τεχνική δεν αρκεί, είναι όμως απαραίτητη προϋπόθεση για να πετύχει η θεραπεία.  Μόνο με το συνδυασμό και του λεμφικού μασάζ θα καθαρίσει και θα αποτοξινωθεί η λέμφος και θα απελευθερωθεί ο οργανισμός από τη χρόνια πολλές φορές συσσώρευση βλαβερών και τοξικών ουσιών που μπλοκάρονται στο σώμα και μετατρέπονται αναπόφευκτα σε κυτταρίτιδα. Θα ενισχυθεί επίσης ο μεταβολισμός και οι καύσεις και θα μπορέσουμε να χάσουμε πόντους.

 Επιπλέον, με το λεμφικό μασάζ καταπολεμείται η κατακράτηση υγρών, αυτή η τόσο συνηθισμένη κατάσταση που απασχολεί και βασανίζει τις γυναίκες.

 Το λεμφικό σύστημα είναι υποβοηθητικό του φλεβικού και αποτελείται από αδένες, λεμφαδένες και ένα δίκτυο αγγείων. Στο λεμφικό σύστημα συμπεριλαμβάνονται οι αμυγδαλές, η σπλήνα, ο θύμος αδένας και αδενοειδείς εκβλαστήσεις.  Αυτό το σύστημα παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στην καλή λειτουργία του οργανισμού, γιατί είναι ουσιαστικά η ανοσολογική του άμυνα, η διαδικασία απορρόφησης του λίπους και η ισορροπία κατανομής των υγρών στο σύστημα του οργανισμού.

 Αν το λεμφικό σύστημα δεν λειτουργεί σωστά και η λέμφος (το υγρό του λεμφικού συστήματος) δεν είναι σε κίνηση, το σώμα δεν μπορεί να λειτουργήσει ανοσοποιητικά, να παράγει αντισώματα, να αποβάλλει τις τοξίνες, τα λίπη και τα υγρά που δεν χρειάζεται.

 Έτσι αρρωσταίνουμε, παχαίνουμε, συσσωρεύουμε κυτταρίτιδα και δεν λειτουργεί σωστά ο οργανισμός μας, με ότι αυτό συνεπάγεται. Επιπλέον, το να μη λειτουργεί σωστά το λεμφικό μας σύστημα «Είναι μια προειδοποίηση πως ο νους πρέπει να επικεντρωθεί ξανά στα ουσιαστικά σημεία της ζωής, την αγάπη και τη χαρά».

 Το λεμφικό μασάζ γίνεται σε όλο το σώμα, από τα χέρια και τα μπράτσα ως ολόκληρο το μήκος των ποδιών, την κοιλιά, τους γλουτούς, του μηρούς ακόμα και στο λαιμό και το  πρόσωπο, με προσπάθεια να απελευθερωθούν και ανοίξουν τα σημεία που έχει «κλειδώσει» λέμφος και επιμένουν τα πρηξίματα η κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος.

 Για να αποδώσει η συγκεκριμένη θεραπεία έχει πολύ μεγάλη σημασία το στάδιο στο οποίο βρίσκεται η κυτταρίτιδα στο σώμα, αλλά και η συχνότητα των θεραπειών.

 Αν η κυτταρίτιδα βρίσκεται ακόμα κάτω από το δέρμα, δεν έχει εμφανισθεί σαφώς, αλλά την εντοπίζουμε με τη μάλαξη, τότε ακόμα και με 3-4 συνεδρίες αρκούν για να θεραπευθεί.

 Αν η κυτταρίτιδα είναι εμφανής κι ανάλογα σε πόσο προχωρημένο στάδιο βρίσκεται τότε ίσως χρειαστεί ένας κύκλος συνεδριών (ένας κύκλος = 12 συνεδρίες) ίσως και περισσότεροι.

 Η εκτίμηση της κατάστασης και ειδικά ο προσδιορισμός για πόσες περίπου θεραπείες θα χρειαστούν, γίνεται συνήθως μετά τις πρώτες μία με τρεις συνεδρίες, κατά τις οποίες φαίνεται πως και πόσο γρήγορα αντιδρά το σώμα.

 Αυτό που είναι πολύ σημαντικό είναι επίσης η συχνότητα των θεραπειών. Οι συνεδρίες επιβάλλεται να γίνονται μέρα παρά μέρα ή το πολύ ανά δύο μέρες, διαφορετικά δεν θα υπάρχει το αναμενόμενο αποτέλεσμα.

**Οδηγίες για ολοκληρωμένη θεραπεία**

* Στην αρχή θα πρέπει τα 5 πρώτα μασάζ να γίνουν μέσα σε 10 ημέρες, για να ενεργοποιηθεί η λέμφος
και να έχουμε γρήγορη αποτοξίνωση του οργανισμού.
* Ο τελικός αριθμός, όμως, των συνεδριών εξαρτάται από το πρόβλημα του κάθε ανθρώπου.
* Η κάθε συνεδρία διαρκεί 60 λεπτά.
* Τα αποτελέσματα φαίνονται μετά τις πρώτες 5 συνεδρίες.
* Η διαφορά είναι αισθητή στη μείωση της κυτταρίτιδας και στο χάσιμο των πόντων.
* Η συντήρηση είναι πολύ σημαντική για να διατηρηθεί το αποτέλεσμά.
* Θα πρέπει να επαναλαμβάνετε τις συνεδρίες λεμφικού μασάζ περίπου 2 φορές το μήνα.
* Έτσι, θα μπορεί να ελέγχεται η κυκλοφορία της λέμφου και δεν θα επαναδημιουργηθούν τοξίνες.
και άλλες επιβλαβείς ουσίες που ευνοούν την κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος.
* Η λεμφική μάλαξη μπορεί να γίνει και να έχει ουσιαστικά αποτελέσματα τόσο σε γυναίκες όσο και σε άνδρες.
* Η λεμφική μάλαξη δεν προκαλεί κανένα πρόβλημα στον οργανισμό.
* Αντίθετα, διευκολύνει την κυκλοφορία των υγρών του σώματος.



**Βασικοί χειρισμοί του λεμφικού μασάζ σώματος**

 Tο λεμφικό μασάζ εκτελείται στο σώμα και στο πρόσωπο, σύμφωνα με καθορισμένες αρχές και κανόνες.

 Πρέπει ν’ ακολουθούμε ορισμένη σειρά και να ωθούμε τη λέμφο πάντα προς τα εγγύτερα λεμφογάγγλια της περιοχής που μαλάσσουμε.
 Καθώς εξελίσσεται η λεμφική αποστράγγιση που εκτελούμε στο σώμα, οι κινήσεις μας μετακινούνται όλο και πιο μακριά από τα λεμφογάγγλια, αλλά πάντοτε οδηγώντας τη λέμφο προς τον αδένα.

 Ο ρυθμός με τον οποίον γίνονται οι κινήσεις έχει ιδιαίτερη σημασία.

 Οι χειρισμοί στο λεμφικό μασάζ πρέπει ν’ ακολουθούν τον ρυθμό του παλμού των λεμφικών βαλβίδων που διαθέτουν τα αγγεία. Η κατεύθυνση των κινήσεων έχει κι αυτή τη σημασία της, διότι η λέμφος πρέπει να ωθείται προς τους σωστούς αδένες. Εάν γίνει το αντίθετο, το αποτέλεσμα δεν θα είναι το αναμενόμενο.

 Η πίεση δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ βαθιά, ούτε πολύ επιφανειακή. Η βαθιά κίνηση μπορεί να σπάσει τα αγγεία, κι αυτό δεν πρέπει να γίνει, ενώ η πολύ επιφανειακή κίνηση δεν θα έχει κανένα αποτέλεσμα.

**Βασικός χειρισμός του λεμφικού μασάζ σώματος**

 Ο βασικός χειρισμός γίνεται με την παλάμη και τα δάχτυλα, ενώ σε ορισμένα σημεία χρησιμοποιούμε μόνο τα δάχτυλα και σε κάποια άλλα μόνο τις ράγες των δαχτύλων μας.

 Αυτή η εναλλαγή γίνεται για χάρη της καλύτερης προώθησης της λέμφου και, επομένως, ενός ακόμα καλύτερου αποτελέσματος.

 Οι σπουδαιότεροι λεμφαδένες για το λεμφικό μασάζ σώματος
Σε ολόκληρο το σώμα μας υπάρχουν 400-700 λεμφογάγγλια. Τα μισά απ’ αυτά βρίσκονται κάτω από την κοιλιά (βουβωνική χώρα) και κάτω από τη μασχάλη (βλ. σχήμα, τις σημαντικότερες ομάδες λεμφογαγγλίων)

 Το σχήμα παρουσιάζει τις κυψέλες των λεμφογαγγλίων της μασχάλης, του στέρνου και της βουβωνικήςχώρας, δηλαδή τις σημαντικότερες ομάδες λεμφογαγγλίων από τις οποίες ξεκινάει και, εν συνεχεία, καταλήγει το λεμφικό μασάζ σώματος.



**Αντενδείξεις και Ενδείξεις λεμφικής μάλαξης**

 Αντενδείξεις εφαρµογής αποτελούν:

* το χρόνιο άσθµα,
* οι καρδιόπαθειες,
* οι παθήσεις του θυρεοειδούς,
* η νεφρική ανεπάρκεια,
* οι νεοπλασµατικές παθήσεις,
* οι τραυµατισµοί και
* οι εµπύρετες φλεγµονές της περιοχής.

 Πριν την εφαρμογή της μάλαξης συστήνεται εργαστηριακός έλεγχος (γενική ουρών) και διενέργεια λεµφογραφίας, προκειμένου να διαπιστωθεί η γενική κατάσταση της υγειάς και η κατάσταση των λεµφαγγείων του πελάτη.

 Οι µαλάξεις ξεκινούν πρώτα παροχετεύοντας τη λέµφο στα λεµφικά αγγεία και στη συνεχεία ακολουθούν πιστά τη λεµφική πορεία. Οι κινήσεις πρέπει να είναι ήρεµες και να καλύπτουν όλη την πάσχουσα περιοχή, και η αλλαγή της πίεσης να είναι αργή και όχι ξαφνική.

 Η διάρκεια κάθε συνεδρίας κυµαίνεται 45-60 min και η επανάληψη της συνιστάται 2 φορές ανά 7 ηµέρες. Ο συνολικός αριθµός συνεδριών εξαρτάται από τα ιδιαιτέρα θεραπευτικά αποτελέσµατα που προκαλούν σε κάθε άτοµο. Συνήθως όµως απαιτείται πάροδος ικανού χρονικού διαστήµατος µέχρι την εµφάνιση σαφούς κλινικής βελτίωσης του ασθενούς.