



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

SALERNO SONIA

VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

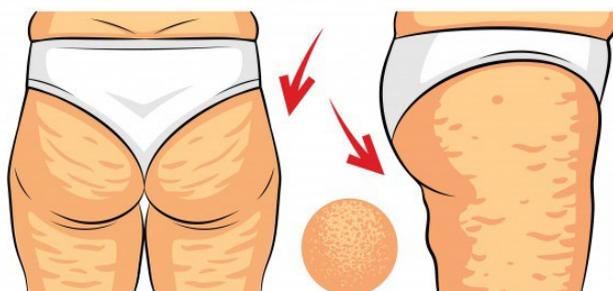
SITO: [WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT](http://WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT)

# MASSAGGIO LINFODRENANTE

Il massaggio linfodrenante è un particolare tipo di massaggio il cui scopo è quello di favorire il drenaggio dei fluidi linfatici riducendo i ristagni attraverso la stimolazione della circolazione linfatica.

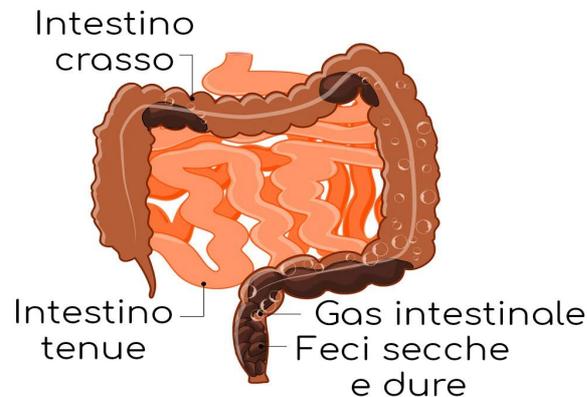


Inoltre questo massaggio permette di richiamare liquidi dallo spazio extracellulare e favorire la diuresi di conseguenza si otterranno benefici a livello cutaneo migliorando l'elasticità e lucentezza della pelle e riducendo vari inestetismi ad esempio cellulite ad effetto a buccia d'arancia.



**Il massaggio linfodrenante aiuta le situazioni di stipsi allevia lo stress e riduce la sindrome premestruale.**

# Stitichezza



**Questo massaggio ha numerose applicazioni ed è molto utilizzato in campo medico in caso di insufficienza venosa disturbi circolatori patologie reumatologiche patologia a carico del sistema nervoso centrale e periferico e a carico del tessuto connettivo.**

**Le manovre del massaggio linfodrenante si eseguono a secco senza necessità di applicare alcun tipo di olio o crema**

**Per la buona riuscita del massaggio occorre valutare bene la pressione da esercitare durante l'esecuzione delle manovre, la pressione minima non deve causare arrossamenti e deve consentire il movimento della cute rispetto ai piani sottostanti.**

**Il massaggio si esegue molto lentamente il ritmo corrisponde infatti a circa 12 secondi per manova.**

**Inoltre a differenza degli altri massaggi si parte dalla zona prossimale per dirigersi verso quella distale.**

**E' importante seguire la direzione dei vasi linfatici efferenti per**

**agevolare lo scorrimento della linfa verso i punti di scarico**

Articolo a cura di Studio Olistico Salerno  
Via Monfalcone 25 – 74121 Taranto  
Cell: WhatsApp: 3715877977  
Sito: [www.studiolistico.it](http://www.studiolistico.it)