

Para fluir a água e acertar a medida

Um ritual diário de autodrenagem pode levar embora a desagradável sensação de inchaço, um sinal de excesso de líquidos e toxinas no corpo. Terapeutas corporais indicam massagens e nutricionistas preparam sucos e sopas para eliminar esse desconforto. Tudo só para você.

TEXTO: MARIA CAROLINA BALRO
REPORTAGEM FOTOGRÁFICA: CAMILE COMANDINI
FOTOS: EDUARDO DELFIM

A automassagem feita por meio de toques suaves com as mãos ajuda a drenar o excesso de líquidos e toxinas no organismo. Minimiza o inchaço nas mãos, no abdômen e até mesmo no rosto, que se reflete no espelho e na dificuldade de encaixar o velho anel

Existis esta mulher para um amigo



ou ficar feliz diante de uma blusa que não está caindo tão bem por conta do abdômen mais inflado. Alivia também a sensação de pernas e pés pesados. Todos incômodos causados pela retenção de água. E existe uma lista de motivos para isso acontecer: rins que podem não estar funcionando com eficiência, pressão arterial alta ou hormônios fora de equilíbrio. Maus hábitos alimentares também influenciam o quadro: consumo exagerado de sal, refrigerantes, açúcar, embutidos (salsicha, salame etc.), molho de soja, sopas prontas e a pouca ingestão de água dificultam a eliminação dos líquidos.

O que a drenagem linfática faz, portanto, é ajudar todo esse fluido que está em excesso nos tecidos a ir para o lugar devido. Ou seja: os canais linfáticos. Dali seguem até chegar aos gânglios linfáticos - glândulas do tamanho de um feijão que filtram e metabolizam o material e depois o encaminham para os rins, de onde será eliminado. Para fazer isso em casa, a terapeuta corporal Kika Lourenço e a fisioterapeuta Carla Reis, do Hara Centro de Estética, de São Paulo, sugerem uma eficaz autodrenagem diária.

COXAS E VIRILHA



1. Os gânglios linfáticos estão espalhados por todo o corpo, mas se acumulam em algumas áreas. Os principais grupos da região de pernas e pés se concentram na virilha e atrás do joelho.

Para facilitar a drenagem nessa área, sentada, comece a massagear do calcanhar à virilha, usando uma escovinha ou bucha e fazendo movimentos circulares no sentido anti-horário. Quando chegar à virilha, massageie a região para estimular as glândulas linfáticas. Elas funcionam como filtros, que seguram as toxinas e as metabolizam. Os movimentos devem ter uma pressão entre leve e moderada.

"Mas evite concentrar o estímulo apenas nos pontos das glândulas. É preciso ativar a circulação por igual para que o material chegue aos canais linfáticos e seja eliminado", lembra Kika. Em seguida, repita o exercício, mas, dessa vez, passando apenas as mãos. Dedique dez minutos para completar os exercícios em cada perna. "Logo em seguida, o corpo já começa a manifestar a vontade de eliminar os líquidos", comenta a terapeuta.



2. A parte interna da coxa - conhecida na medicina oriental como "rio da mulher" por concentrar três meridianos de energia yin, feminina - é outro ponto que pode ser

trabalhado. "Nessa área, conseguimos fazer uma boa drenagem, eliminando o líquido excessivo retido nas pernas", conta Kika. O princípio é o mesmo: massagear a região, realizando movimentos circulares e levando-os para a virilha.

ROSTO E PESCOÇO



3. Os principais pontos de gânglios linfáticos do rosto e pescoço se concentram atrás do lóbulo da orelha e na área subclavicular.

"Para fazer uma drenagem facial, os movimentos devem ser sempre de dentro para fora", ensina a fisioterapeuta Carla Reis.

Massageie o rosto, com os dedos abertos, puxando no sentido do nariz à orelha. Faça sempre um lado do rosto e depois o outro. Repita algumas vezes e termine massageando a região atrás do lóbulo da orelha.

AXILAS E BRAÇOS



4. A axila é outro rico ponto de drenagem. "Para drenar braços e mamas, mantenha os dedos de uma das mãos embaixo da axila e o polegar por fora", diz Carla Reis. Por exemplo: os dedos da mão direita massageiam a axila esquerda. "Para finalizar, massageie os braços, usando o indicador e o polegar, como se fosse um torniquete. Faça uma leve pressão desde o pulso até a axila", ensina Kika Lourenço, que aconselha a fazer o exercício deitada.

ABDÔMEN



5. Para drenar o líquido acumulado na região abdominal, faça movimentos circulares, massageando toda a extensão. "Os toques feitos do umbigo para cima devem ir até as axilas, e os movimentos do umbigo para baixo, até a virilha", explica Carla Reis.