

Um guia prático e único sobre
o poder de cura da massagem linfática
e a sua capacidade de potenciar
a imunidade, a saúde e a beleza

INCLUI
Exercícios fáceis
de automassagem

O GRANDE LIVRO DA LINFA

Lisa Levitt Gainsley

ÍNDICE

Introdução	7
Parte I — O poder e a ciência da linfa	19
Capítulo 1: Rios de imunidade	21
Capítulo 2: O elo perdido para a saúde	49
Parte II — Automassagem para o fluxo interior e o brilho exterior	85
Capítulo 3: Como começar: princípios da massagem linfática	87
Capítulo 4: Sequências de automassagem linfática	101
Sintomas semelhantes a constipações	104
Saúde digestiva	135
Beleza	150
A paisagem interna	169
Saúde da mulher	210
Lesões desportivas, recuperação pré e pós-operatório, tecido cicatrizado e doenças crónicas	235
Parte III — Remédios holísticos linfáticos	287
Capítulo 5: Rotinas para cuidar de si e melhorar o fluxo linfático	289
Para terminar...	337
Recursos	339
Glossário de termos linfáticos	341
Agradecimentos	347

INTRODUÇÃO

Uma flor desabrocha graças ao ambiente rico em nutrientes no seio do qual nasce. Apreciamos o seu odor e a sua beleza, embora a verdadeira glória pertença às suas redes de raízes.

No interior de cada um de nós existe um sistema invisível semelhante que trabalha continuamente sob a superfície e que se encontra ligado a cada centímetro do nosso corpo — pondo em ordem e enviando vitalidade e apoio para garantir que somos a versão mais radiante e mais saudável de nós mesmos. Este é o sistema linfático.

A linfa reabastece-nos constantemente. Cada célula do nosso corpo é, literalmente, banhada pelo seu fluido; trata-se do elo perdido frequentemente negligenciado para uma saúde vibrante. O sistema linfático limpa e nutre todos os outros sistemas do corpo. Atua como um camião do lixo, varrendo células imunitárias através do corpo para eliminar tudo o que represente uma ameaça ao bem-estar, fazendo da linfa a sua primeira linha de defesa contra a doença. O sistema linfático é responsável pela manutenção do equilíbrio de fluidos, que pode ajudar a prevenir inflamações — um fator subjacente a muitas doenças. Permite-lhe que digira e elimine os alimentos de modo adequado. Por fim, confere à pele um brilho saudável.

Utilizar a força da linfa para se curar a si mesmo tem sido a minha missão na vida. Dediquei toda a minha carreira a trabalhar com o sistema linfático das pessoas porque os resultados são verdadeiramente transformadores. Trabalhei com milhares de pessoas que procuraram a minha ajuda sofrendo de quase todas as condições médicas à face da Terra, do cancro à fadiga crónica, das perturbações gastrointestinais à doença de Lyme, passando por eczema, acne, enxaquecas crónicas e síndrome pré-menstrual.

Também tratei muitos jovens saudáveis que mostraram interesse em experimentar os efeitos de desintoxicação e de realce da beleza da drenagem linfática, ao mesmo tempo que procuravam evitar as doenças crônicas com que os pais lidavam.

Os meus clientes tinham, muitas vezes, dificuldade em encontrar alguém que oferecesse os tratamentos que eu ofereço; não é fácil encontrar um terapeuta linfático qualificado. Não existem em todas as cidades ou comunidades. Alguns profissionais são formados apenas nos aspetos da massagem linfática relacionados com os benefícios de beleza, enquanto outros têm certificações que lhes permitem trabalhar com questões de saúde mais graves e melhorar os sistemas imunitários dos seus clientes. Gostaria que fosse mais fácil para todos ter acesso a um especialista linfático, mas o que descobri ao longo de décadas de experiência é que, embora um profissional qualificado e com experiência seja um recurso maravilhoso, qualquer pessoa pode adquirir as ferramentas necessárias para estimular e fortalecer os seus próprios sistemas linfáticos. O leitor pode ter um papel ativo nos cuidados pessoais, usando as suas próprias mãos.

Provavelmente já ouviu dizer que pode estimular o seu sistema linfático praticando exercício de *rebound* num trampolim, utilizando a escova a seco (*dry brushing*) ou ao fazer inversões numa aula de yoga. De facto, todas estas são formas diferentes de manter a linfa a fluir. Os métodos que partilho consigo neste livro são ainda mais eficazes do que muitas destas atividades porque visam as áreas em que as células imunitárias realizam o trabalho mais produtivo — nos **gânglios linfáticos**. Irá aprender sequências de automassagem linfática simples de três a cinco minutos que abordam as suas preocupações mais prementes, da saúde imunitária à digestão, passando pela redução do inchaço e pelo brilho da pele. Ao contrário de trabalho físico sobre os tecidos profundos — aquilo em que a maioria das pessoas pensa quando ouve a palavra «massagem» — a terapia linfática é muito mais suave. Os movimentos da massagem

linfática concentram-se nos fluidos que se encontram imediatamente por baixo da pele, por isso o toque é tão leve e estimulante.

Como pode a manipulação da linfa oferecer tantos benefícios? Quando a linfa flui, tudo o resto também flui. A automassagem linfática ajuda a eliminar os materiais tóxicos e, quando a pratica de modo regular, evita que as toxinas se acumulem e prejudiquem os sistemas do seu corpo. As rotinas que apresento neste livro baseiam-se na ciência, testada e aperfeiçoada ao longo de décadas de trabalho clínico, e são quase tão relaxantes como um dia no spa. Uma vez aplicadas estas rotinas de modo consistente, tornar-se-ão num hábito como escovar os dentes. Para além de adorar o modo como se sente, também vai aceder à capacidade inata do seu corpo em purgar-se de dentro para fora. Verá ainda que a prática da automassagem pode melhorar o seu estado de espírito e as suas emoções, bem como mitigar problemas físicos como enxaquecas, otites e retenção de fluidos. A automassagem linfática irá, em breve, tornar-se no instrumento preferido da caixa de ferramentas holísticas. Irá permitir-lhe libertar a congestão do corpo, voltar a ligar-se ao fluxo da vida e usufruir de uma saúde luminosa.

A MINHA VIAGEM ATÉ À SAÚDE LINFÁTICA

Passei toda a minha vida adulta a aprender e a praticar a tradição da massagem linfática regeneradora. O meu trajeto começou no final dos anos 1970, no momento em que os meus pais me sentaram a mim e ao meu irmão no sofá castanho axadrezado na nossa sala e nos disseram que a nossa mãe tinha cancro. Eu ainda nem tinha 11 anos.

Quando me dei conta, estava imersa em todos os aspetos da sua doença. Primeiro, foram os hospitais estéreis e as salas de espera de neurocirurgiões, aprender o significado de palavras como *radiação* e *quimioterapia* e as suas consequências no meu

vocabulário de estudante. Depois, foi a vez do reino das práticas de cura alternativas que eram de igual importância para a minha família. Nelas estava incluído o Método Silva, que procura a cura de si mesmo, entrando num estado mais profundo de consciência através da meditação. Diferente de outros tipos de meditação que estudei posteriormente, o Método Silva utiliza técnicas de visualização orientadas para melhorar o bem-estar. O meu irmão e eu criávamos fortes e lugares confortáveis para nós mesmos no chão e meditávamos, imaginando laboratórios e santuários de cura inspirados pelo oceano, pela lua e por encostas verdejantes, *desejando* que a nossa mãe melhorasse. Foi nessas visões que fiz as minhas primeiras incursões pela ideia da cura.

Costumava deitar-me com a minha mãe enquanto ela escutava cassetes de águas calmas, com lagoas de lírios em flor, e meditava, com a minha mão no seu corpo. Comíamos alfarroba e kefir, probióticos e macrobióticos, vegetais fermentados e espirulina — tudo escolhas altamente marginais na época. O cheiro reconfortante dos chás de ervas e das plantas envasadas na nossa casa proporcionava uma antítese acolhedora aos procedimentos duros e dolorosos a que a minha mãe era submetida. Este tipo de cura parecia tão normal e lógico que nunca pensei nele como sendo invulgar.

Eu sabia que aqueles momentos com a minha mãe eram sagrados. Eram especiais e cheios de ternura. Não tinha medo da doença dela. Para alguém tão jovem, sentia-me incrivelmente calma e estável. Olhando para trás, hoje, vejo que estava a desenvolver a minha sensibilidade. Naqueles anos aprendi como tocar em alguém que era muito frágil. Gostei de ser útil e de ver quão melhor a minha mãe se sentia em resultado do meu toque.

Quando a autorregeneração é um ato de amor incondicional, a graça flui livremente. Não fazia a mínima ideia do quanto essa época daria forma ao trajeto da minha vida. Após a morte da minha mãe, quando eu tinha 13 anos, procurei formas de dar sentido à sua perda. Procurei sentido na livraria metafísica

Bodhi Tree em Los Angeles. Sentia-me atraída pelos livros sobre a reencarnação, o hinduísmo, o budismo e o existencialismo das prateleiras de madeira. Passei horas a percorrer para trás e para a frente os corredores, agarrando-me a citações sobre os pontos de vista de várias culturas em relação à morte e ao sentido da vida. Comecei a fazer yoga. O vazio no meu interior levou-me a fazer experiências com o que sentia no meu corpo e fui levada pelo meu desejo de perseguir o que as práticas de saúde preventiva podiam significar e como atingi-las.

Pela altura em que fui para a faculdade na Universidade Estatal de São Francisco, já era sensível à forma como o meu corpo se sentia em variados ambientes, como o meu humor oscilava na companhia de alguns amigos e sob stress, e o efeito que os alimentos que ingeria produziam no meu estômago. Frequentei cursos de saúde holística e de yoga e fiquei obcecada pela antropologia, pela ligação mente/corpo e, em particular, pelo modo como a cura era abordada pelas diferentes culturas. Estávamos no final dos anos 1980 e início dos anos 1990 e os modos alternativos de cura ainda não eram amplamente aceites na medicina ocidental. (A acupuntura, por exemplo, era vista como uma loucura nessa altura; atualmente é usada em praticamente todos os centros clínicos e hospitais de controlo da dor nos EUA.) Licenciiei-me em antropologia cultural, com um *minor* em estudos religiosos, sendo a minha intenção estudar tradições de cura antigas e integrá-las de modo a ajudar as pessoas a melhorar. Mas apercebi-me de que queria uma carreira mais prática e menos academicamente orientada.

Quando me inscrevi no Institute of Conscious BodyWork, uma escola de massagem implantada no meio das sequoias do norte da Califórnia, fui imediatamente atraída para a prática da massagem de drenagem linfática. Ao longo dos cinco anos seguintes, concluí os meus estudos e tornei-me numa terapeuta de massagem certificada, com ênfase no sistema linfático. Adorava o modo como sentia a massagem linfática; nunca

tinha sentido nada assim. O ritmo e a cadência do toque tão suave como as vagas ondulantes do oceano. Uma e outra vez fui transportada para a forma como me tinha sentido no meu corpo antes da morte da minha mãe — a sensação de encontrar um «lar dentro de mim mesma» sem a existência de trauma. Depois de múltiplas sessões, os problemas crônicos de digestão melhoraram, o inchaço diminuiu e a acne desapareceu. Quanto mais estudava os padrões intrincados do sistema linfático e como as séries particulares de movimentos da massagem linfática se fundamentam na ciência e na fisiologia, mais apaixonada ficava. Tomei conhecimento da ligação direta entre o sistema linfático, o sistema imunitário e o sistema digestivo, bem como do efeito calmante da massagem linfática no sistema nervoso. Um dos meus professores ensinou-nos *tai chi* e *qigong* e mostrou-nos a semelhança com a meditação em movimento. Por fim, quando me apercebi de que a massagem linfática podia beneficiar pacientes oncológicos, soube que tinha encontrado a minha missão para a vida. A minha carreira é uma história de amor em memória da minha mãe. A sua recordação é o que orienta a minha entrega para ajudar outros.

Há duas décadas, quando exercia funções de Terapeuta Certificada de Linfedema no Centro Médico da UCLA, a maioria dos meus clientes eram doentes oncológicos cujo tratamento tinha provocado uma doença no sistema linfático. Embora a quimioterapia, a radiação e a cirurgia salvem vidas, os tratamentos também podem criar condições menos conhecidas chamadas **linfedema**, um inchaço crónico de uma parte do corpo, para o qual ainda não existe cura. Quando a linfa fica doente, o seu corpo não consegue eliminar, de modo eficaz, as toxinas nem as bactérias, levando ao inchaço de um braço ou de uma perna ou à inflamação crónica do abdómen e do rosto. A minha formação deu-me a capacidade de ajudar esses pacientes a gerir a sua condição. Além disso, também constatei que, a seguir aos tratamentos, a pele do rosto dos meus clientes

tinha um brilho saudável e hidratado, quando uma hora antes apresentava uma aparência pálida e cinzenta. Semana após semana, os meus clientes ficavam maravilhados com as melhoras evidentes ao nível das articulações e com a diminuição dos sintomas de entorpecimento e dormência. Os seus membros já não pareciam tão pesados. Perdiam peso. E depois de tantos tratamentos médicos que provocavam obstipação, conseguiam, finalmente, ir à casa de banho! «É a primeira vez que me sinto humano desde o diagnóstico», diziam.

A pergunta que continuava a assombrar-me naquela altura era «Por que não começamos a trabalhar *antecipadamente* para melhorar o sistema linfático das pessoas *antes* de haver um problema?» Uma razão era, certamente, que os seguros de saúde não aceitariam pagar este tratamento. Na Califórnia, os meus clientes estavam habituados a pagar do seu próprio bolso pelas massagens aos tecidos profundos, pelos cuidados do rosto, pela depilação a laser e por outros luxos que lhes permitiam melhorar a aparência. Entretanto, eu sabia que os benefícios dos tratamentos linfáticos tinham duas vertentes: melhoravam a aparência da pele e reduziam a linha de cintura, para além de reforçarem a saúde dos pacientes a nível celular. A massagem linfática incide sobre a origem de condições crónicas, não apenas sobre os seus sintomas. Ao eliminar as toxinas congestionadas, os pacientes obtêm uma maior rentabilidade para o seu dinheiro: benefícios no aumento da imunidade, com resultados resplandecentes.

Quando deixei a UCLA e abri o meu próprio consultório em 2001, nenhum dos meus colegas estava a trabalhar *de modo preventivo*. O grosso do meu negócio ainda funcionava com pacientes oncológicos, mas rapidamente correu a notícia de que as pessoas estavam a encontrar alívio para os seus problemas de saúde de longo prazo. Via clientes com eczema, fadiga crónica, sinusite, acne, obstipação, Lúpus, doença de Lyme, até mesmo esclerose lateral amiotrófica (ELA, também conhecida como

doença de Lou Gehrig). Com a minha técnica de massagem linfática, estava a alcançar um enorme sucesso numa multiplicidade de aplicações num curto espaço de tempo. Dado que a minha formação me tinha preparado para compreender o fluxo do sistema linfático, comecei a desenvolver sequências específicas que visavam atingir qualquer doença que entrasse pela minha porta. Poucas pessoas sabiam que a drenagem linfática fora criada, na verdade, para tratar sintomas relacionados com a constipação e a inflamação — razão pela qual os meus clientes ficavam maravilhados com os resultados. Num instante, tinha mais pedidos para marcações do que os que conseguia atender.

Este livro é o resultado do tempo que passei entre sessões a receber uma estonteante variedade de solicitações por parte dos meus doentes sobre como podiam manter a sua saúde linfática (e os seus resultados radiantes). Quando dei por mim, estava a desenvolver materiais para ir ao encontro de necessidades que só a *automassagem* podia visar e comecei a mostrar aos meus clientes como realizar sequências simples de automassagem. Reparámos em algo profundo: quer fosse eu a realizar as sequências, quer fossem os meus clientes a realizá-las por si mesmos, os resultados eram inegáveis. Aqueles que seguiam os meus conselhos (realizar sequências de automassagem diárias de três a cinco minutos) relatavam sentir menos inflamação, melhor digestão, sintomas mais reduzidos de síndrome pré-menstrual e menos enxaquecas. Dormiam melhor e constipavam-se menos e os seus níveis de stress melhoravam. A pele estava lustrosa e as rugas eram menos vincadas. Algumas das minhas clientes que tinham um risco acrescido de desenvolverem cancro da mama mostraram uma redução da densidade mamária nas suas mamografias.

Foi então que soube que tinha de escrever um guia para o cuidado linfático — não apenas para os meus clientes, mas para todos, para que pudessem replicar as minhas sessões práticas em casa. O que mais me entusiasma neste livro é o seu potencial

para beneficiar a saúde de cada leitor. Quer seja para melhorar a pele, quer seja para melhorar o sistema imunitário, equilibrar as hormonas ou os humores, este livro irá satisfazer todas as necessidades. É muita força numa simples embalagem.

Hoje em dia, a drenagem linfática passou de um nicho pouco conhecido para uma das palavras de ordem mais debatidas na área do bem-estar. No meu consultório vi a drenagem linfática proporcionar os seguintes benefícios:

Acelerar: Perda de peso, regeneração das doenças, lesões desportivas e recuperação pós-cirúrgica

Alcançar: Pele brilhante

Aliviar: Obstipação, câibras menstruais e sintomas de pré-menopausa e de menopausa

Eliminar: Toxinas

Equilibrar: Imunidade

Melhorar: Digestão, otites, energia, regeneração e sono

Reduzir: Distúrbios da ansiedade e nervosismo; inchaço; efeitos secundários dos tratamentos do cancro; celulite; sintomas de constipação e de gripe; eczema; enxaquecas; sintomas de linfedema; confusão mental; sintomas pré- e pós-parto; dores de garganta; sintomas de doenças autoimunes e problemas de saúde como a doença de Crohn, síndrome de fadiga crónica, fibromialgia, doença de Graves, doença de Lyme e Lúpus; bem como problemas de tiroide.

Tratar: Inflamação

Bem sei que esta lista parece boa demais para ser verdade, mas garanto que os benefícios da massagem linfática são muito reais — daí ser cada vez mais recomendada por uma grande variedade de médicos, incluindo oncologistas e radiologistas. Eles sabem que o seu sistema linfático liga todos os outros sistemas físicos; os seus efeitos para a saúde são extensos porque a sua geografia fisiológica é abrangente.

As nossas células estão constantemente a ser regeneradas, criando oportunidades para o surgimento de novos padrões saudáveis. A massagem linfática irá ligar os pontos entre os seus sintomas físicos e o seu bem-estar emocional. Quando o leitor cultiva a prática do cuidado pessoal linfático, está a visar os dois em simultâneo. Ao atacar a raiz do problema, irá eliminar o stress e os sintomas indesejáveis. Irá parecer e sentir-se, instantaneamente, restabelecido após uma automassagem linfática, não muito diferente de como se sente depois de tomar um banho de imersão ou fazer umas miniférias num spa.

Estas páginas serão um recurso a que pode recorrer repetidamente à medida que surja um qualquer sintoma indesejado. É o pacote completo das minhas melhores sequências, estratégias, dicas e rituais que ensino nos seminários e executo diariamente nos meus clientes.

A **Parte I** abrange a ciência básica do sistema linfático e as razões de a automassagem linfática ser essencial para a manutenção de uma boa saúde.

A **Parte II** contém sequências de automassagem linfática para uma beleza radiante, imunidade melhorada, controlo de peso, redução do stress, melhor qualidade de sono e muito, muito mais. O leitor receberá as ferramentas que lhe permitirão melhorar o bem-estar e assumir o controlo de como é a sua aparência e de como se sente. Estas estratégias de otimização da linfa são rápidas, fáceis e terapêuticas. Em breve, irá conseguir realizar a automassagem onde quiser, quando quiser. Tudo aquilo de que necessita é do toque suave dos seus dedos. É incrivelmente revitalizante e apaziguador.

A **Parte III** está repleta de soluções holísticas que pode usar para complementar as sequências de automassagem. Contém informações sobre cuidados de pele, tratamentos holísticos

e exercício, apoiadas pela investigação científica sobre a sua ligação ao sistema linfático. Esta secção irá mostrar ao leitor como aproveitar ao máximo as suas rotinas de cuidados pessoais.

Claro, a sua saúde irá oscilar ao longo da vida, mas a sua capacidade para incentivar o seu próprio bem-estar é constante. Espero que este livro o fortaleça com os instrumentos que o apoiarão nesta viagem. Quando fazemos coisas que nos fazem sentir *bem*, desbloqueamos a base da saúde.

Parte I

**O PODER
E A CIÊNCIA
DA LINFA**

Capítulo 1

RIOS DE IMUNIDADE

O leitor já faz exercício. Adotou uma alimentação saudável. Está a equilibrar o stress (ou, pelo menos, a tentar!). Mas ainda não se sente ótimo. Todos os dias me dizem isto no meu consultório. Os clientes entram com observações como «Algo não está certo», «Estou sempre cansado. Como bem, durmo, faço exercício, tomo suplementos — mas não tenho energia», «Estou sempre obstipado» e «Tenho tentado de *tudo*, mas sinto-me indisposto».

Até recentemente, os médicos prestavam, normalmente, pouca atenção a este tipo de comentários, em parte, creio, por serem vagos o suficiente para não serem sintomas de uma doença grave e potencialmente letal — pese embora reduzam a qualidade de vida. Estes sintomas *estão* a dizer-nos alguma coisa; *são* indícios de desequilíbrios. No meu consultório abordo estas preocupações não como queixas irrelevantes, mas como pistas de como repor a saúde. Quando trato a saúde *linfática* de um paciente, muitas vezes estes sintomas cessam, e os meus clientes sentem melhorias tanto físicas quanto emocionais. Isso ocorre porque o sistema linfático está ligado a todos os outros sistemas do corpo — incluindo o sistema nervoso, o aparelho digestivo, e sistema neurológico — com ramificações que percorrem a sua ampla geografia como uma rede intrincada de rios. Quando funciona adequadamente, o leitor sente-se vibrante, enérgico e de cabeça limpa. Consegue digerir e eliminar os alimentos

que ingere, dormir bem à noite e concentrar-se no que tem de realizar durante o dia. Não adoce a toda a hora e parece deslizar pelas épocas das constipações e da gripe.

Por outro lado, quando o seu sistema linfático está congestionado, poderá sentir-se letárgico e preso. Poderá ficar obstipado e sofrer de enxaquecas e sentir mais maleitas e dores do que o normal. Parece que se constipa no instante em que alguém nas suas proximidades espirra. Poderá sentir-se ainda mais ansioso do que o habitual, aparentemente, sem razão. O que não consegue ver é que, por baixo da superfície da sua pele, o fluxo dos «rios» de linfa, provavelmente, abrandou, inibindo a função dos órgãos por todo o seu corpo. Do fígado até à pele, passando pelo cérebro, todos os seus órgãos dependem do sistema linfático para um funcionamento ótimo.

Cuidar da sua saúde linfática é tão importante quanto o ritual de passar fio dentário e escovar os dentes; sabemos que eliminamos bactérias e a placa dos dentes para manter uma boa higiene oral. Manter a saúde linfática é a mesma coisa: se não cuidar dela constantemente, os problemas podem acumular-se com o passar do tempo.

Pense como fica a sentir-se bem depois de limpar a casa, de lavar o automóvel ou de organizar a sua secretária. A maioria das pessoas sente-se mais livre e mais leve depois de uma boa limpeza. Quando elimina a sujidade, remove o lixo e organiza o seu ambiente, abre alas a novo oxigénio, que vai fluir pelo seu espaço. A automassagem linfática faz a mesma coisa por si *internamente*. É como limpar ou organizar para o seu corpo. Sentir-se-á mais leve e mais enérgico em apenas cinco minutos porque terá reduzido fatores stressantes que provocam congestão e estagnação. O leitor deixará de se sentir preso e passará a ter um fluxo livre.

Mas antes de lhe ensinar a desfrutar destes benefícios, deixe-me acompanhá-lo através da anatomia e da função do sistema linfático para que possa compreender melhor a forma como este

funciona e a razão pela qual se trata de uma força tão poderosa para o seu bem-estar.

○ ESSENCIAL SOBRE O SISTEMA LINFÁTICO

O que é, exatamente, a linfa e por que é que não lhe falaram dela na escola quando estudou o sistema circulatório e o aparelho digestivo? Dado o papel crucial do sistema linfático na sua saúde imunitária, surpreende-me que a maioria não saiba praticamente nada sobre ele! Por isso, vamos começar pelo básico.

Existem dois sistemas circulatórios no corpo:

O sistema cardiovascular, composto pelo coração e pelos vasos sanguíneos. O coração está no centro deste sistema e a sua rede distribui o sangue pelo corpo. Os vasos sanguíneos transportam oxigénio e nutrientes até às células. As artérias transportam o sangue a partir do coração e as veias transportam-no de volta num circuito contínuo através das células, eliminando o dióxido de carbono e entregando nutrientes essenciais que o mantêm vivo e regulam a temperatura do corpo.

O sistema linfático, considerado como o «segundo» sistema circulatório, é o sistema de saneamento e de reciclagem do corpo. Tal como temos dois conjuntos de canalização nas nossas casas — um que transporta a água potável e outro que efetua as descargas de águas residuais — o seu sistema linfático é o conjunto suplementar de canalização que filtra e elimina os detritos em excesso do seu corpo. Tem, aproximadamente, o dobro da extensão do seu sistema cardiovascular, mas não tem uma bomba central como o coração para fazer circular o fluido. A linfa flui apenas numa direção: em direção ao coração. Dado que não é bombeado por uma bomba central, o seu fluxo depende do pulsar de artérias próximas, das contrações musculares e da respiração. É por isso

que a automassagem, o trabalho de respiração e o exercício são indispensáveis para uma boa saúde linfática.

O sistema linfático desempenha diversos papéis fundamentais no corpo. É uma parte essencial do sistema imunitário, produzindo glóbulos brancos com o poder de destruir patógenos nocivos. Atua como um coletor de lixo, filtrando as bactérias e as toxinas que podem provocar doenças. Ajuda o aparelho digestivo, absorvendo a gordura e os ácidos gordos do intestino e transportando-os de volta à corrente sanguínea, disponibilizando-os enquanto combustível para as células. E, por fim, mantém o equilíbrio de fluidos no corpo recolhendo, purificando e drenando o excesso de fluidos para que os tecidos não inchem. Iremos explorar todos estes valiosos papéis mais detalhadamente em breve, mas primeiro, vamos olhar mais de perto para a intrincada geografia do sistema linfático.

A ANATOMIA DO SISTEMA LINFÁTICO

Ao longo da nossa vida, o sistema linfático distribui continuamente células imunitárias por todo o corpo. Quando se olha para o mapa de onde a linfa flui, os gânglios linfáticos surgem como bombas de abastecimento ao longo da autoestrada da rede de vasos. É nos gânglios linfáticos que os glóbulos brancos chamados linfócitos realizam o seu trabalho de eliminação de patógenos e substâncias nocivas do **fluido intersticial** — o espaço repleto de fluido entre as células — antes de seguir caminho até ao seu destino final na corrente sanguínea.

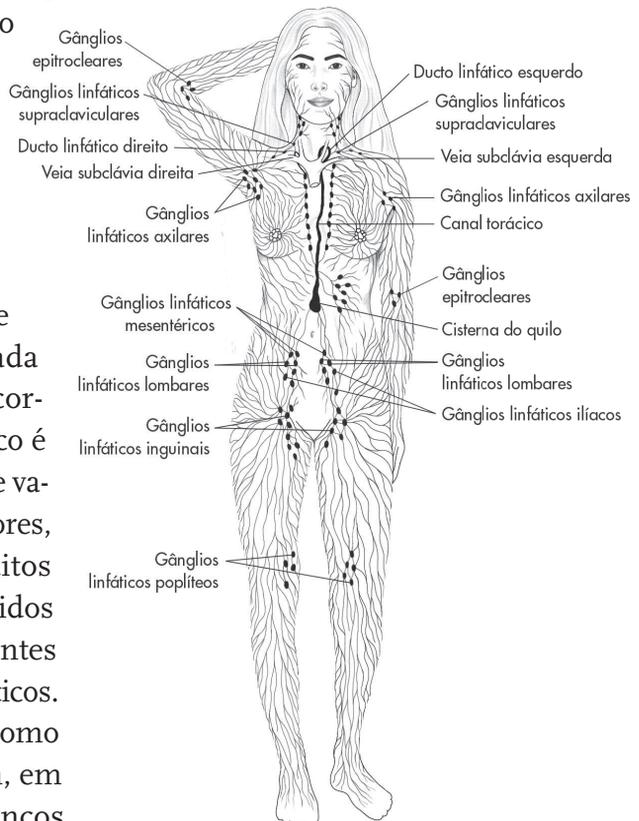
O modo como a linfa circula pelo corpo não é, de todo, aleatório; é cuidadosamente mapeado. O **fluido linfático** desloca-se para o interior a partir das extremidades em direção ao coração. Se o leitor estudou geologia, saberá que os rios e cursos de água recolhem água de uma zona e encaminham-na em direção a um corpo maior, como o oceano. O nosso corpo não é diferente;

através dos seus próprios caminhos o fluido linfático desloca-se como um rio, primeiro até aglomerados de gânglios linfáticos, depois, finalmente, para o escoadouro maior: a corrente sanguínea. Compreender estas cadeias do sistema linfático é essencial para compreender o porquê de uma massagem de drenagem linfática ser tão diferente de uma massagem profunda comum. Isto lançará as bases para cultivar a prática da automassagem.

○ ATLAS DA LINFA

Quando atendo clientes pela primeira vez, mostro-lhes sempre esta ilustração. A maioria das pessoas não faz a mínima ideia de que os vasos linfáticos per-

correm o corpo inteiro de um modo semelhante ao dos vasos sanguíneos. Repare na sua natureza sistemática, a cadeia interligada de vasos, capilares e ductos que percorrem quase cada centímetro do seu corpo. O sistema linfático é uma rede intrincada de vasos, capilares, recoletores, coletores e de circuitos que transportam fluidos das células circundantes para os gânglios linfáticos. Os gânglios atuam como estações de filtragem, em que os glóbulos brancos



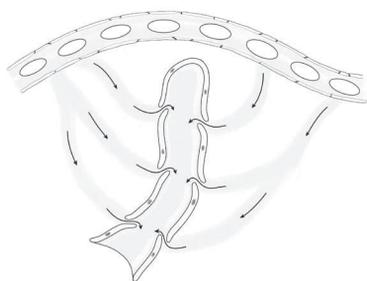
chamados **macrófagos** e **linfócitos** engolem e destroem o material nocivo antes de devolverem o fluido à corrente sanguínea, onde é, por fim, processado através dos rins e do fígado e eliminado através dos movimentos do intestino e pela urina.

A linfa é formada a partir do fluido residual das células do corpo. Todos os dias o fluido escorre dos capilares sanguíneos para o fluido intersticial. Embora parte dele seja reabsorvida pelos capilares do sangue, a tarefa do sistema linfático é recolher o fluido restante (também chamado **carga linfática**), que é composto por detritos que são demasiado grandes para serem

absorvidos pelos capilares sanguíneos — incluindo desperdícios metabólicos, proteínas, hormonas, vitaminas lipossolúveis e células imunitárias — de modo a impedir a acumulação de detritos tóxicos nos tecidos. Esse fluido entra no sistema linfático através de **capilares linfáticos** minúsculos com a forma de dedos, localizados mesmo por baixo da camada superior da pele. Os capilares linfáticos estão presentes por todo o corpo, incluindo no trato digestivo, no aparelho reprodutor e no aparelho respiratório. Têm células sobrepostas que se abrem e fecham para absorver fluido, como esponjas ou como o sistema de raízes das plantas que sugam água para si mesmas.

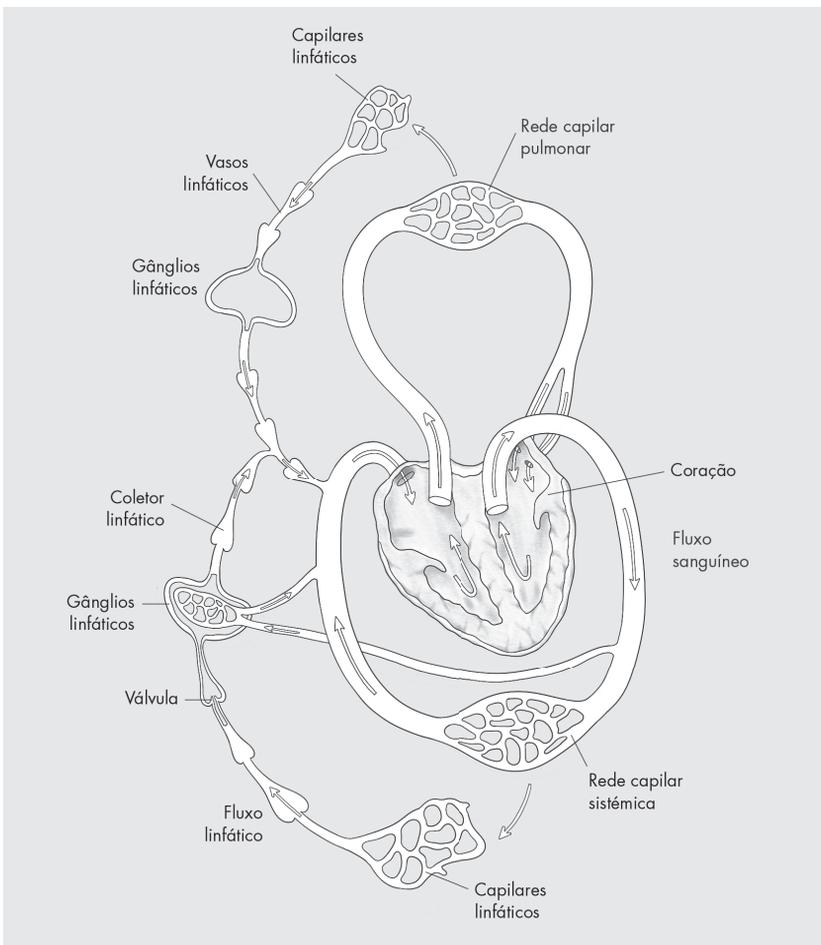
Estes capilares também são permeáveis, o que permite aos fluidos dos tecidos, às bactérias, aos vírus e às células cancerígenas entrarem no sistema para serem limpos.

O fluido linfático é composto, aproximadamente, por 50 por cento de proteínas de plasma ricas em nutrientes (o plasma abandona as células do corpo depois de lhes terem sido entregues



os nutrientes) assim como invasores nocivos que o sistema venoso não consegue recapturar. Depois de o fluido linfático ter sido absorvido pelos capilares esponjosos, viaja através de uma série de vasos linfáticos superficiais unidirecionais para as áreas do corpo, onde estão situados os gânglios linfáticos, para purificação. O corpo devolve aproximadamente três litros de fluido linfático purificado à circulação sanguínea por dia, apenas para iniciar novamente a viagem.

O modo como o sistema linfático captura os detritos celulares do corpo a partir dos vasos sanguíneos é semelhante ao modo

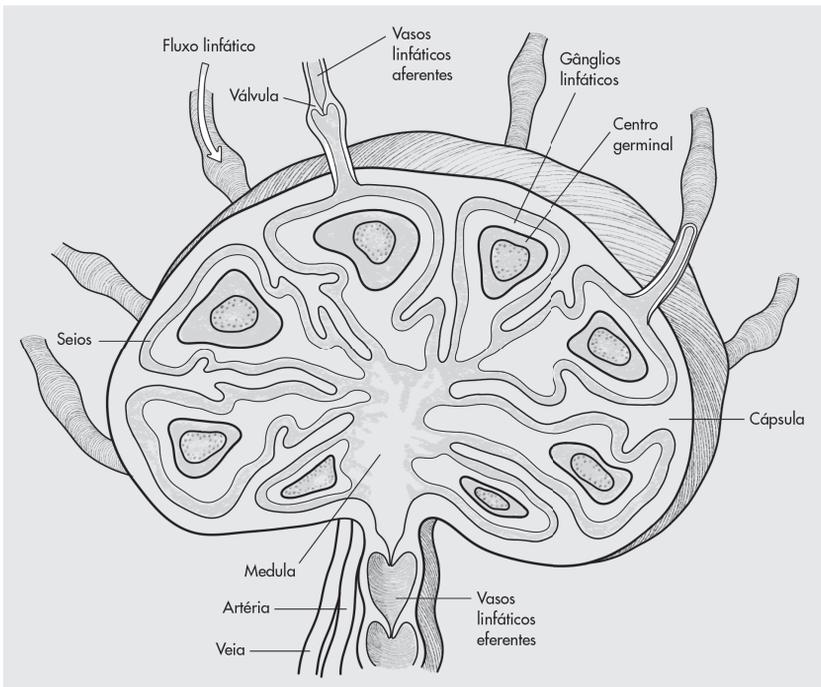


como os algerozes recolhem folhas e partículas, e a água da precipitação. Se um algeroz não funcionar de modo adequado, o lixo repleto de germes fica preso, acabando por transbordar num caos acumulado que se espalha pelo jardim.

GÂNGLIOS LINFÁTICOS

Os gânglios linfáticos são o pilar da massagem linfática. Nas sequências da Parte II, o leitor irá aprender a massajar os gânglios, presentes na maioria das **articulações**, que permitem o movimento numa direção do corpo: cabeça, pescoço, axilas, esterno, virilhas, dobras dos cotovelos e por trás dos joelhos.

O corpo tem entre 500 e 800 gânglios linfáticos, normalmente agrupados em torno das veias, em tecidos adiposos, ou gordos. Os gânglios linfáticos são o ponto de encontro das



bactérias e dos vírus com as células imunitárias para que o corpo possa dar uma resposta imunitária essencial. Podem não ser maiores do que uma ervilha ou do que um feijão, mas vigiam constantemente as entranhas em busca de atividades nefastas. Quando estão saudáveis, a sua dimensão varia dos 2 milímetros aos 2,5 centímetros de diâmetro. Os gânglios linfáticos não se regeneram, por isso, se algum deles for cirurgicamente removido (normalmente, devido a tratamentos de cancro), pode ocorrer uma insuficiência mecânica, comprometendo a capacidade do corpo em eliminar o excesso de fluido linfático. Isto pode colocá-lo em risco de desenvolver linfedema e outros distúrbios do sistema linfático (abordarei estas condições detalhadamente na Parte II).

O fluido linfático é levado para os gânglios linfáticos pelos **vasos linfáticos aferentes**. Aí, os macrófagos dão início ao seu trabalho, forçando as bactérias a saírem da linfa. Depois, os linfócitos engolem e destroem todos os compostos que reconheçam como nocivos. O fluido linfático pode percorrer vários gânglios linfáticos antes de ficar completamente limpo. Determinadas substâncias que não podem ser eliminadas (como carvões, poeiras e corantes) ficam indefinidamente armazenadas no gânglio.

Depois de ter passado por este processo, o fluido chega aos **vasos linfáticos eferentes**, que o transportam para fora dos gânglios através de uma complexa rede de vasos e de válvulas de sentido único em direção ao coração, a partir do qual entra novamente em circulação na corrente sanguínea, livre de toxinas. É por este motivo que, por vezes, se chama ao sistema linfático «o grande reciclador»: Faz pelo corpo o que um ser humano faz pelo ambiente quando recicla o lixo doméstico, permitindo que seja transportado para uma fábrica de processamento, onde é esterilizado e reutilizado.

Muitas pessoas ouvem falar de gânglios linfáticos pela primeira vez quando se debatem com uma infeção e os gânglios

incham com a grande quantidade de glóbulos brancos necessários para combater os micróbios. Talvez o leitor o tenha sentido quando se constipou; os gânglios linfáticos (normalmente aqueles que se localizam no pescoço) aumentam e é possível que fiquem, inclusivamente, sensíveis ao toque. Embora não deva praticar a automassagem quando tem uma infecção ativa, conhecer o atlas da linfa e a melhor forma de praticar a automassagem adequadamente, ajudará a acelerar a cura e a minorar sintomas incômodos do corpo.

A Linguagem da Linfa

Ouvir falar da linfa e da automassagem pode ser semelhante a visitar uma cidade pela primeira vez. É entusiasmante, mas também pode ser avassalador. Antes de avançar para as sequências de massagem, é importante consultar um mapa para se orientar melhor nas suas novas imediações.

Eu gosto de utilizar, na medida do possível, termos científicos sempre que falo acerca da linfa. Não aprendo línguas facilmente, portanto incluí um Glossário de Termos na página 341 para que o possa consultar sempre que precisar. Acredito que seja importante aprender a terminologia científica adequada, pois irá permitir-lhe manter conversas informadas com os seus médicos e outros profissionais de saúde sobre tudo o que se passa no seu corpo.

De igual modo, como verá ao longo deste livro, acredito fortemente no poder da imagem. Palavras e intenções podem ajudar-nos a curar. Se alguma vez praticou yoga, lembra-se do quão difícil foi aprender os nomes em sânscrito de todas aquelas posições? Mas depois de algumas sessões, aposto que aquelas *asanas* pareciam ter pertencido sempre ao seu vernáculo. Garanto-lhe, os termos linfáticos irão ficar rapidamente na ponta da língua!

CAMADAS DE LINFA

Tal como uma cebola, o sistema linfático tem camadas: a camada superior e a rede mais profunda. Costumo dizer aos meus clientes que a compreensão deste conceito básico os ajudará a obter os melhores resultados no que diz respeito aos seus cuidados pessoais.

A **camada linfática superficial** encontra-se na derme, imediatamente abaixo da epiderme, ou a camada mais exterior da pele. Como sabe, a pele proporciona uma barreira contra substâncias estranhas e é um modo de eliminar toxinas, através da transpiração. A maioria dos vasos linfáticos superficiais, incluindo capilares e outros coletores de linfa, estão situados sobre a massa muscular. A vasta rede linfática existe aqui, ao lado dos capilares sanguíneos. As partículas que escapam destes capilares entram no fluido intersticial, onde se tornam parte do sistema linfático. *É aqui que, nas sequências de automassagem, as mãos irão aceder, em grande medida, à linfa.*

A **rede linfática mais profunda** drena os órgãos e regiões mais profundas do corpo. Essas regiões do corpo incluem **canais e ductos**. Os canais são formados pelos vasos coletores que se unem para drenar grandes áreas do corpo depois de o fluido linfático ter sido filtrado nos gânglios linfáticos. A convergência de muitos vasos linfáticos eferentes entrega o fluido ao canal linfático direito (responsável por drenar um quarto do fluido linfático) e ao canal linfático esquerdo (o qual drena os restantes três quartos de fluido), que vem do maior vaso linfático do corpo, o canal torácico.

O **canal torácico**, que percorre o abdômen, subindo pela parte da frente do corpo até à veia subclávia esquerda, deposita novamente a linfa purificada na corrente sanguínea. As veias subclávias direita e esquerda penetram o sistema venoso no seu cruzamento com a veia jugular interna perto da clavícula.

Normalmente, os vasos linfáticos superficiais seguem os mesmos trajetos que as veias e os vasos linfáticos mais profundos seguem o mesmo trajeto que as artérias. A rede profunda também é responsável pela remoção da gordura do intestino e dos fluidos dos membros inferiores. Pode ser estimulada através da respiração diafragmática profunda. Esta é uma das razões pelas quais o trabalho de respiração é tão valioso durante as sequências de automassagem: ativa a circulação profunda da linfa.

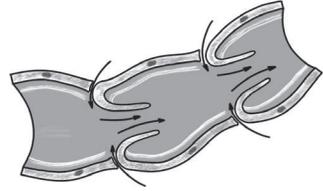
Um sistema linfático eficaz fornece transporte para o sistema imunitário; é uma das autoestradas essenciais do corpo. Se uma das duas camadas de caminhos linfáticos estiver congestionada ou a funcionar mal (devido a fatores hereditários, a remoção de gânglios linfáticos ou a outros fatores), o desperdício celular e as proteínas podem acumular-se nos tecidos.

A linfa também regula o equilíbrio líquido do corpo e é uma das razões pelas quais se sente mais leve e luminoso após um tratamento linfático, e o rosto e o abdômen parecem menos cheios e inchados. Todos os dias, as pequenas moléculas de proteína que são vertidas das paredes capilares sanguíneas, vão aumentar a pressão osmótica do fluido intersticial. O que isto significa é que o fluido se acumula nos espaços entre os tecidos devido a uma devolução limitada do fluido aos capilares sanguíneos. Se este processo continuar sem controlo, o volume sanguíneo e a tensão arterial diminuirão significativamente enquanto o volume dos fluidos nos tecidos aumenta. O resultado é o inchaço ou **edema**.

É aqui que os capilares linfáticos desempenham um papel tão importante: são o ponto de entrada na rede linfática, onde o excesso de fluido intersticial e de moléculas de proteína é absorvido, sendo, em última análise, devolvido à corrente sanguínea para gerir o equilíbrio líquido do corpo. Concentrar a massagem linfática na **camada superficial de fluido** — usando movimentos orientados para eliminar toxinas — enquanto cuida das **estruturas linfáticas profundas** com a respiração

e a massagem abdominal imita a capacidade do corpo de fazer circular as células protetoras imunitárias e restabelecer a sua saúde. É por esse motivo que as sequências de automassagem funcionam tão bem: visam o movimento e taxa de filtragem da linfa.

Tal como referi, ao contrário do principal sistema de circulação, que é alimentado pelo coração, o linfático não tem uma bomba central. Mas a linfa *tem* o seu processo único para circular pelo corpo; é impulsionada tanto por meios *intrínsecos*, como *extrínsecos*.



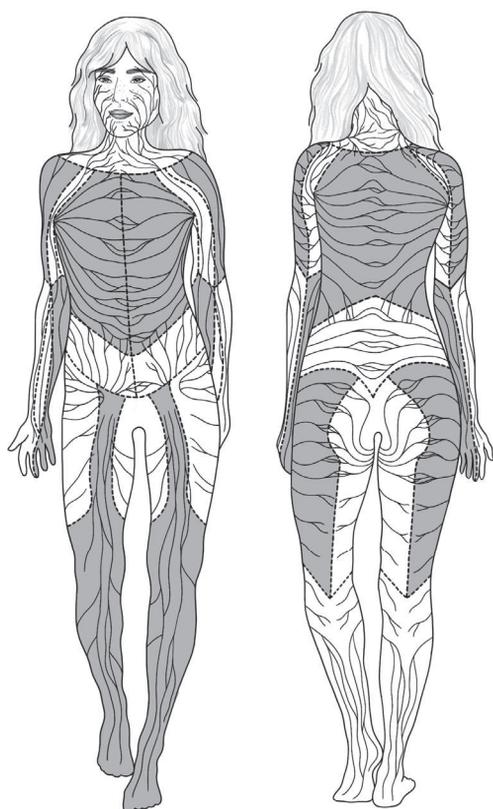
Os vasos linfáticos têm válvulas unidirecionais chamadas **linfagions**, microscópicas correntes em forma de coração, como umas minúsculas pérolas num colar que se enchem de fluido linfático. Suaves contrações musculares produzem impulsos elétricos seis a doze vezes por minuto, que controlam a incessante abertura e fecho, contração e relaxamento, dos linfagions. Estas contrações são um exemplo do modo *intrínseco* como o fluido linfático circula, um processo a que se chama **mobilidade linfática**. A bomba intrínseca depende das contrações espontâneas das células musculares no interior da parede do linfagion.

As válvulas unidirecionais dos linfagions atuam como propulsores que evitam qualquer refluxo do fluido linfático. *Pressionar com demasiada força ou demasiado fundo durante a automassagem pode provocar espasmos nestas válvulas e suspender o movimento da linfa*. Esta é uma das razões pelas quais algumas pessoas incham durante o calor extremo — quando se encontram numa sauna ou no banho turco — ou no frio extremo — como num banho de gelo: a alteração da temperatura extrema na superfície da pele pode provocar uma tensão temporária no movimento da linfa. Usar uma cadência lenta quando se realiza uma massagem linfática irá prevenir o refluxo do fluido linfático.

A segunda força motriz da circulação da linfa é *extrínseca*; o sistema linfático depende das pulsações dos vasos sanguíneos, contrações cardíacas, contrações musculares, contrações do trato gastrointestinal e movimentos da respiração para gerar a pressão que impulse a linfa. Na Parte II irá aprender movimentos de massagem linfática específicos e técnicas de respiração que lhe permitirão influenciar o movimento da linfa.

AS ÁREAS DE DRENAGEM LINFÁTICA E CONDUTAS

Agora que o leitor compreende a anatomia da linfa e como esta se desloca pelo corpo, permita que lhe apresente as **áreas de drenagem linfática**, os territórios do corpo que drenam o fluido linfático em direção aos gânglios linfáticos regionais.



As áreas de drenagem linfática fazem parte da camada superficial que define a direção do fluxo de linfa durante a massagem. Os meus clientes recorrem a esta ilustração porque os ajuda realmente a compreender *onde* exercer a automassagem.

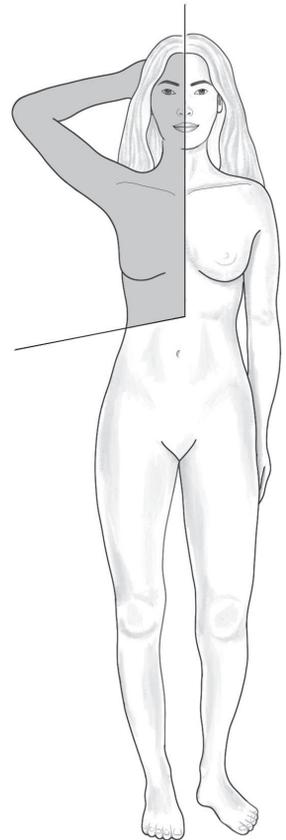
As localizações destes padrões de drenagem estão cuidadosamente organizadas pelas regiões do corpo — pense nelas como o «mapeamento» da drenagem. Os limites que separam as

áreas de drenagem linfática são chamados **condutas**. O fluido linfático é dirigido para núcleos específicos de gânglios linfáticos. Durante a automassagem, o leitor irá trabalhar em direções específicas para os gânglios que drenam uma secção particular do corpo. É como colorir dentro dos limites de um desenho; saber as direções das áreas de drenagem linfática é fundamental, dado que é esse conhecimento que irá orientar a sua prática.

Tendemos a pensar na drenagem como algo que flui para baixo, graças à gravidade. Mas não é sempre assim que a drenagem linfática funciona. Compreender o mapeamento do fluxo da linfa é fundamental. Para efeitos das sequências da automassagem, o leitor irá trabalhar com, aproximadamente, seis áreas de drenagem linfática diferentes. Isto permitir-lhe-á usar as sequências presentes neste livro de modo intuitivo, com confiança e de modo a obter um máximo de benefícios.

Não só a linfa flui no sentido ascendente do corpo, como também flui de trás para a frente, em direção ao coração. É por este motivo que, no meu consultório, inicio sempre as minhas sessões com os meus clientes deitados de costas: quero estimular os gânglios linfáticos na parte da frente do corpo antes de fazer qualquer outra coisa.

Depois de o fluido linfático ser drenado das áreas de drenagem linfática, um quarto da linfa do quadrante superior direito do corpo verte para o ducto linfático direito próximo da clavícula na veia subclávia, onde entra na corrente sanguínea. Isto inclui o braço direito, o lado direito do peito, o seio direito, o lado superior direito do tronco (frente e trás) e o lado direito da cabeça, pescoço e rosto. Os outros três quartos do



fluido linfático são vertidos para o canal torácico que é despejado para a veia subclávia esquerda. Esse fluido vem da parte de baixo do corpo — tanto das pernas como do abdómen — assim como do lado esquerdo do peito, do seio esquerdo e do lado superior esquerdo do tronco (frente e trás), e do lado esquerdo da cabeça, pescoço e rosto. Estes ductos ligam veias grandes por cima do coração, onde devolvem a linfa filtrada ao sistema venoso.

Tal como a Terra, aproximadamente 70 por cento do corpo é composto por água: isto inclui o sangue, o fluido intersticial e a linfa. A função dos nutrientes e do que os rodeia é movimentada e informada pela nossa camada de fluido. O corpo necessita destes fluidos, os quais funcionam em conjunto para nos proteger e curar diariamente. O bom ou mau funcionamento da troca de fluidos no corpo tem uma influência fundamental na saúde das células e tecidos e no funcionamento interno dos órgãos.

Os três litros de linfa que circulam pelo corpo todos os dias têm uma determinada **capacidade de transporte**. O movimento da linfa é lento e esta pode ficar sobrecarregada devido a um congestionamento excessivo. Comparo o conceito da carga de linfa a um autocarro cheio de pessoas durante a hora de ponta. É importante que saiam tantas pessoas como as que entram em cada paragem para que o autocarro possa circular de forma suave e eficaz. O leitor saberá que o seu sistema linfático está a ficar congestionado quando sentir os gânglios no pescoço a inchar. Esse inchaço é indicador de que os resíduos se estão a acumular mais depressa do que o corpo se consegue livrar deles — como se demasiadas pessoas entrassem no autocarro e não saíssem as suficientes — e o corpo combate um número crescente de toxinas.

Outra forma como gosto de descrever o transporte da linfa é através de outra analogia com o tráfego automóvel: o temível estrangulamento da via. Se uma saída da autoestrada estiver fechada, os automóveis acumulam-se, sem terem para onde ir.

CUIDE DA SUA SAÚDE E TORNE-SE RADIANTE COM O PRIMEIRO MANUAL SOBRE O PODER E A CIÊNCIA DA LINFÁ

A prática de estimular manualmente o sistema linfático tem revelado resultados surpreendentes — pele brilhante, barriga mais lisa, imunidade melhorada e a capacidade de desintoxicar todo o corpo. A drenagem linfática funciona porque a linfa — uma complexa rede que abarca todo o corpo por debaixo da superfície da pele — liga todos os outros sistemas corporais.

Neste guia único, a especialista Lisa Levitt Gainsley explica como manter a saúde linfática, compartilhando as técnicas de automassagem de cinco minutos que desenvolveu ao longo dos anos para os seus pacientes. Essas sequências simples são adaptadas para lidar com vários problemas comuns, desde dores de cabeça a problemas digestivos, saúde imunológica, ansiedade, perda de peso, acne e muito mais.

Quer pretenda ter uma melhor aparência e sentir-se bem, ou enfrente um problema de saúde mais sério, *O Grande Livro da Linfa* disponibiliza informações e práticas que ajudarão a cultivar um corpo livre de dor, uma mente mais calma e um aspeto exterior fantástico.

«Estou muito grata pela partilha da sabedoria e das técnicas da Lisa. É um método de aperfeiçoamento que pode verdadeiramente mudar uma vida.»

SELMA BLAIR, atriz

 <p>nascente o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-564-810-8</p>  <p>9 789895 648108</p> <p>Saúde e Bem-Estar</p>
--	---