

LINFODRENAGGIO



Il linfodrenaggio è una particolare tecnica di massaggio, esercitata nelle aree del corpo caratterizzate da eccessiva riduzione del circolo linfatico. Il linfodrenaggio, come preannuncia la parola stessa, favorisce il drenaggio dei liquidi linfatici dai tessuti: l'azione meccanica manuale viene esercitata a livello di aree che interessano il sistema linfatico allo scopo di facilitare il deflusso dei liquidi organici ristagnanti.

Il linfodrenaggio è una tecnica ampiamente sfruttata dalle donne per combattere gli inestetismi della cellulite; questa particolare metodica di massaggio viene sfruttata anche per risolvere disturbi di entità maggiore. La prima formalizzazione della tecnica del 'drenaggio linfatico manuale' (**DLM**) che sopravvive ancora oggi con questo nome, fu introdotta nel 1936 dal dottor [Emil Vodder](#) insieme alla moglie, la dottoressa Estrid Vodder, su alcune prime intuizioni di [Alexander von Winiwarter](#).

Il linfodrenaggio è particolarmente indicato per il riassorbimento degli edemi, per la regolazione del sistema neurovegetativo, e per favorire la cicatrizzazione di ulcere e piaghe nei diabetici.