SOMMARIO

1. TECNICHE DI LINFODRENAGGIO
2. MASSAGGIO LINFODRENANTE CORPO
3. Studio morfologico
4. Terapie con Acido Glicolico
5. OLI ESSENZIALI

**TECNICHE DI LINFODRENAGGIO**

Il linfodrenaggio è un massaggio dolce composto da manovre che hanno azione sulla circolazione della linfa, riducendone il ristagno che è causa dei gonfiori. Il drenaggio linfatico manuale (come viene anche detto) aiuta il viaggio di questi liquidi, smuovendoli, e svolge un intervento di sblocco dei canali intasati. Esso si basa su alcuni movimenti leggeri, lenti e ripetuti, alternati a pressione delicate.

Può essere eseguito in qualsiasi zona del corpo (gambe, glutei, piedi, viso, schiena) ed è consigliato per trattamenti pre e post intervento chirurgico, insufficienza venosa (*varici*) e linfedema o più semplicemente per il trattamento di inestetismi come la cellulite o gonfiori vari.

**Cenni Storici**

Nella storia della medicina, fino a qualche anno fa, la struttura e le funzioni del sistema linfatico erano dubbie, finché la tecnologia ha permesso di conoscerlo maggiormente.

In ogni caso ne abbiamo qualche cenno nel corso della storia. Il medico greco Ippocrate (V sec. a.c.) parlava di piccoli condotti in cui scorreva “sangue bianco”, riferendosi con molta probabilità ai vasi linfatici intestinali (*vasi chiliferi*).

Nel V sec a.c. Aristotele (filosofo greco) citava che vi erano piccoli vasi che contenevano un “liquido incolore”, ricordando proprio l’aspetto della linfa.

Nel medesimo periodo, Erofilo (fondatore della grande scuola medica di Alessandria d’Egitto) menzionava vasi dell’intestino che non fuoriuscivano nel fegato, ma confluivano in una sorta di ghiandole, riferendosi probabilmente a quelli che oggi sono conosciuti come gangli linfatici o linfonodi.

Durante il medioevo la chiesa proibiva gli esperimenti sui cadaveri, per cui passarono molti anni prima che si potesse procedere con gli studi sul corpo umano: solo nel rinascimento ricominciò l’analisi del sistema vascolare.

Nel 1622 Gaspare Aselli (prof. di anatomia e chirurgia), studiando l’intestino di un cane, scoprì i vasi linfatici e ne comprese il legame con l’attività digerente dell’organismo.

Nel 1651 lo scienziato francese Jean Pequet scoprì, durante i suoi studi, un dotto toracico che presentava un ricettacolo al suo inizio, successivamente denominato in sua memoria “ cisterna di Pequet”.

Alla fine dell’800, il chirurgo Winiwarter studiò una cura dei grandi edemi, con un massaggio leggero e l’elevazione posturale delle estremità per ridurre il riflusso linfatico. Questa pratica non fu utilizzata finché agli inizi degli anni ’30 il fisioterapista Emil Vodder applicò il massaggio ai linfonodi per migliorare la salute dei suoi pazienti.

Tale pratica venne poi sviluppata e approfondita da altri linfologi (Leduc, Casley- Smith, Foldi) e acquisì sempre maggiore credibilità nell’ambito accademico. Esistono varie scuole di linfodrenaggio e tutta via ne condividono i principi originari. Ad oggi viene considerato a tutti gli effetti una vera e propria pratica terapeutica. Ma gli ambiti di applicazione sono innumerevoli e spaziano da quello post-operatorio a quello estetico.

**Effetti e Applicazioni**

Gli effetti del linfodrenaggio sono molteplici:

DIMAGRANTE E ANTICELLULITE

Il drenaggio dei tessuti favorisce la scomparsa della cellulite e degli accumuli dei liquidi.

RILASSANTE

A causa dei tempi lenti delle manovre praticate facilita il rilassamento.

ANTALGICO

Agendo sul sistema neurovegetativo consente la parziale riduzione del dolore.

ANTIEDEMICO

Favorisce il riassorbimento dei liquidi eliminando tossine in eccesso.

PURIFICAZIONE DELLA CUTE

Il linfodrenaggio purifica la pelle dalle sostanze stagnanti e mette in circolo sostanze utili all’organismo.

RINFORZO DELLE DIFESE IMMUNITARIE

Rendendo veloce il flusso della linfa migliora la risposta immunitaria dell’organismo.

MIGLIORAMENTO DELL’OSSIGENAZIONE DEI TESSUTI

Purificando gli spazi interstiziali ha azione sul microcircolo artero-venoso e sul metabolismo delle cellule stesse accrescendo l’ossigenazione dei tessuti.

**ACCORGIMENTI E CONTROINDICAZIONI**

Le tecniche di linfodrenaggio sono assolutamente controindicate per il trattamento di persone affette dalle seguenti patologie:

* patologie del sistema linfatico;
* insufficienza renale e cardiaca;
* infiammazioni acute;
* trombosi recenti;
* flebiti e tromboflebiti;

Sono inoltre sconsigliate per le seguenti affezioni:

* ipertiroidismo;
* patologie della cute;
* asma;
* ipotensione;

In particolare si raccomanda di tenere presente che se durante il trattamento si riscontra la presenza di uno o più linfonodi gonfi, si deve interrompere il lavoro; potrebbe essere indice di un’infiammazione in corso. In tal caso viene consigliato al paziente un consulto medico.

**MASSAGGIO LINFODRENTE VODDER**

5 POMPAGGI AL TERMINUS

5 POMP. AL PROFUNDUS

5 POMP. STERNOCLEIDO

5 POMP. AL TERMINUS

QUESTA SEQUENZA VA RIPETUTA 5 VOLTE

5 POMP. ALL’OCCIPITE “OCCIPUT”

5 POMP. AL TRAPEZIO

5 POMP. A GRUPPO SOTTOMANDIBOLARE (diviso in centrale e laterale con il mignolo all’angulus)

5POMP. AL PROFUNDUS (mov. a forbice, indice tocca temporalis il medio parotis e angulus)

TORNO AL PROFUNDUS,STERNOCLEIDO E TERMINUS

TRATTO ARTO SUPERIORE

SFIORAMENTO INIZIALE

1. PORTO L’ARTO SUL MIO DELTOIDE: MOV. ALTERNATO DOVE LA MANO ESTERNA CONVOGLIA LA LINFA AL TERMINUS E QUELLA INTERNA ARRIVA CENTRALE AL CAVO POPLITEO;
2. TRATT. DEL DELTOIDE: CON LA MANO ESTERNA CONVOGLIO LA LINFA AL TERMINUS;
3. MANO POSTERIORMENTE E ANTERIORMENTE: POMP. DELTOIDE;
4. SCARICO PRE ASCELLARE-ASCELLARE;
5. POMPER-RENVOYER (interno esterno braccio);
6. SCARICO PRE ASCELLARE-ASCELLARE;
7. TRATT. A BRACCIALETTO PROSSIMALE E DISTALE (i pollici hanno una direzione centrale al cavo ascellare);
8. SCARICO PRE ASCELLARE-ASCELLARE;
9. POMP. CAVO DEL GOMITO;
10. TRATT. SEMICERCHIO EPICONDILO EPITROCLEA DIREZ. CAVO DEL GOMITO;
11. MOV. ALTERNATO SULL’AVAMBRACCIO INTERNO DIREZIONE CAVO DEL GOMITO;
12. TRATT. DEL POLSO CON SEMICERCHI;
13. EMINENZA THENAR IPOTHENAR (mov. alternato);
14. SPAZI INTERDIGITALI;
15. DITA: POLLICE 2°- 4° 3°-5° ;
16. SPREMITURA DEL PALMO DELLA MANO;
17. SCARICO PRE ASCELLARE-ASCELLARE;

OGNI MOVIMENTO VA RIPETUTO 3-5 VOLTE

RIPETERE TUTTO SULL’ALTRO ARTO;

TORACE

1. SFIORAMENTO POMP. DALLO STERNO CON APERTURA AL TERMINUS;
2. DRENAGGIO SOTTOCLAVICOLARECON MANI SOVRAPPOSTE EFFETTUO DEI PICCOLI POMPAGGI SU TUTTO IL SOTTOCLAVICOLARE, PRIMA DA UN LATO E POI DALL’ALTRO;
3. MOV. ALTERNATO DALLO STERNO AL TERMINUS;
4. MOV. ALTERNATO DALLO STERNO AL CAVO ASCELLARE PASSANDO SULLA PARTE SUPERIORE DELLA MAMMELLA;
5. TRATT. GHIANDOLA MAMMARIA: LE DUE MANI DAL DOTTO PARTONO E AVVOLGONO IL SENO DOVE LA MANO SUPERIORE ARRIVA PRIMA AL CAVO ASCELLARE, QUELLA INF. CIRCUMNAVIGA LA MAMMELLA FINO AL CAVO ASCELLARE;
6. UNA MANO TRATTIENE L’AUREOLA MAMMARIA E L’ALTRA EFFETTUA UN POMPAGGIO FINO AL CAVO ASCELLARE;
7. SCARICO PRE ASCELLARE-ASCELLARE;
8. POMPER-RENVOYER;
9. SCARICO PRE ASCELLARE-ASCELLARE;
10. DRENAGGIO INTERCOSTALE CON MANI SOVRAPPOSTE (partendo dallo sterno seguo gli spazi intercostali fino ad arrivare al cavo ascellare);

SI PASSA DALL’ALTRO LATO E SI ESEGUONO I PUNTI DALL’1 AL 10

RITORNO ALLA POS. INIZIALE

 11)TRAZIONE-SPINTADALLA MAMMELLA AL DOTTO PRIMA DA UN LATO E POI

 DALL’ALTRO;

12)MOV. PER EDEMA: CON IL MIGNOLO TRASPORTO DA META’ SENO VERSO IL DOTTO ED EFFETTUO UN POMPAGGIO (prima da un lato e poi dall’altro);

13) RESPIRAZIONE: SALGO LUNGO IL DOTTO IN INSPIRAZIONE E SCENDO IN ESPIRAZIONE CON VIBRAZIONE;

ADDOME

1. SFIORAMENTO POMPAGGIO OSSO PUBICO ALL’ESTERNO CON APERTURA SOTTO LE ARCATE COSTALI, SCENDOSCENDO SUI FIANCHI E CHIUDO SULLE CRESTE ILIACHE CON UN POMPAGGIO;
2. MANO PIATTA SUL PLESSO SOLARE EFFETTUO UNA ROTAZIONE IN LOCO CON EFFETTO CALMANTE;
3. MOV. ALTERNATO SUL COLON DISCENDENTE IN MANIERA ENERGETICA;
4. MOV. OROLOGIO SU TUTTO L’ADDOME;
5. MOV. A SPIRALE, TRATTO IL COLON ASCENDENTE-TRASVERSO SCARICO SUL DISCENDENTE;
6. TRATT. CON I POLLICI SU ASCENDENTE, TRASVERSO SCARICO SUL DISCENDENTE;
7. 3 MOVIMENTI SUPERFICIALI: PULPER-ROULER, PASSO DI GATTO, MOV. A TAGLIO;
8. SCARICO CRESTE ILIACHE CON TRATT. PER EDEMA;
9. RESPIRAZIONE: INSP. SALGO DAL PUBE VERSO LO STERNO- ESPIRAZ. CON VIBRAZIONE;

TRATT. ARTO INFERIORE ANTERIORE

1. 5 POM. STAZIONE INGUINALE;
2. MOV. ONDULATORIO SULLA COSCIA CON UN POMPAGGIO ALLA CRESTA ILIACA (arto flesso);
3. MOV. ALTERNATO SULLA COSCIA, LA MANO ESTERNA FA UN PICCOLO GIRO VERSO LA STAZ. INGUINALE MENTRE QUELLA INTERNA DRITTA VERSO LA STAZIONE;
4. SCARICO STAZIONE INGUINALE CON 5 POM.;
5. POMPER-RENVOYER: INTERNO-CENTRALE-ESTERNO;
6. SCARICO AI LINFONODI INGUINALE;
7. TRATT. BRACCIALETTO PROSSIMALE-MEDIALE-CENTRALE;
8. SCARICO 5 POM.;
9. PASSO DI GATTO SUPERO-ESTERNO (zona mediale prox.);
10. SCARICO 5 POM.;
11. GINOCCHIO: PICCOLO POMPER-RENVOYER ALL’INTERNO DEL GINOCCHIO;
12. MOV. PER EDEMA (mani parallele scendo all’interno del ginocchio con piccoli pom. fino al cavo popliteo);
13. MANI PARALLELE AL DI SOTTO DEL CAVO POPLITEOED EFFETTUO 5 POM.
14. POLLICI CON THENAR DRENANO L’ARTO DEL GINOCCHIO(alternato);
15. MANO ESTERNA SOTTO IL CAVO POPLITEO CON LEGGERA PRESSSIONE SCARICA SUL CAVO POPLITEO;
16. MUSCOLO SARTORIO: MOV. A ZAMPA D’OCA con mani parallele effettuo dei semicerchi tratto prossimale, mediale distale;
17. ARTO FLESSO: MOV. ALTERNATO SUI MUSCOLI GEMELLI;
18. MOV. A BILANCIA;
19. SPREMITURA DEL TENDINE D’ACHILLE (sollevo la gamba);
20. MALLEOLI SOTTO-DIETRO;
21. COLLO DEL PIEDE;
22. MOV. ALTERNATO DORSO PIEDE;
23. DRENAGGI INTEROSSEI;
24. DRENAGGIO DITA: ALLUCE 2°-4° 3°-5°;
25. SPREMITURA ZONA PLANTARE;
26. SCARICO STAZ. INGUINALE;

RIPETO TUTTO SULL’ALTRA GAMBA

ARTO INFERIORE POSIZINE PRONA

1. MOV. ALTERNATO SULLA COSCIA: MANO ESTERNA IN DIREZ. CRESTA ILIACA, INTERNA DIREZ. INGUINALE;
2. POMPER-RENVOYER I NTERNO ED ESTERNO;
3. ARTO LEGGERMENTE FLESSO 5 POMPAGGI CAVO PLOPLITEO;
4. MOV. ALTERNATO MUSCOLI GEMELLI;
5. POMPER-RENVOYER SUI GEMELLI;
6. SPREMITURA SUL TENDINE D’ACHILLE;

UGUALE ALTRO ARTO

TRATTAMENTO ZONA LOMBARE

1. SFIORAMENTO POMPAGGIO OSSO SACRO- ZONA LOMBARE (con i pollici salgo lateralmente alla colonna e scendo in egual modo);
2. SFIORAM. POM. DALL’OSSO SACRO CON APERTURA VERSO I FIANCHI DIREZ. CRESTA ILIACA;
3. MOV. ALTERNATO DALLA COLONNA VERSO I FIANCHI CON SCARICO ALLE CRESTE ILIACHE;
4. GIRO DALL’ALTRO LATO E RIPETO IL NUMERO 3;
5. RITORNO IN POSIZIONE, DRENAGGIO PROFONDO: DAL SACRO AL COXOFEMORALE,DAL SACRO ALLA GIUNTURA SCIATICA (centro gluteo), DAL SACRO ALLA PIEGA SOTTO GLUTEA (pompaggio verso l’interno per 5 volte);

RIPETO IL PUNTO 5 DALL’ALTRO LATO

6)EDEMA PRESACRALE: CON I POLLICI ALTERNATI DIREZIONE CISTERNA DEL CHILO;

7)MANO PIATTA SUL PLESSO SOLARE ( leggera rotazione in senso orario);

8)TRAZIONE SPINTA DAI PARAVERTEBRALI VERSO LA COLONNA (da un lato e dall’altro);

9) MOV. PER EDEMA;

10) RESPIRAZIONE E SVUOTAMENTO CISTERNA CON VIBRAZIONE;

DORSO

1. 5 POM. OCCIPUT;
2. 5 POM. TRAPEZIO;
3. MOV. PIRAMIDE: CON LE MANI SOVRAPPOSTE ZONA TRAPEZIO ARRIVO FINO AL VERTICE E FACCIO TRE AVVITAMENTI IN SENSO ORARIO;
4. SCARICO PROFUNDUS;
5. POMPER-RENVOYER DAL VERTICE FINO ALLA CERVICALE;
6. TRAZIONE SPINTA ZONA CERVICALE;
7. VIBRAZIONE DAL VERTICE VERSO L’OCCIPITE;
8. TRATT. DELTOIDE: MI POSIZIONO AL TRAPEZIO E FACCIO UNA ROTAZIONE DAL DELTOIDE VERSO IL TERMINUS;
9. DIVIDO LA COLONNA IN PROX 3, MEDIALE 5, E DISTALE 7(i pollici lavorano lateralmente alla colonna);
10. MOV. ALTERNATO DALLA COLONNA VERSO IL TERMINUS (ALTEZZA SCAPOLE);
11. MOV. ALTERNATO DALLA COLONNA VERSO IL CAVO ASCELLARE;
12. POMPER-RENVOYER SUL FIANCO;
13. SCARICO PRE ASCELLLARE-ASCELLARE;
14. PORTO L’ARTO DIETRO, FACCIO USCIRE LA SCAPOLA ED EFFETTUO UN DRENAGGIO SCAPOLARE (dalla scapola verso la colonna) FINO AL CAVO ASCELLARE;
15. RIPOSIZIONO L’ARTO ED EFFETTUO UN DRENAGGIO INTERCOSTALE (con piccoli pompaggi a mano sovrapposte dalla parte alta della scapola la costeggio fino al cavo ascellare);

 RIPETO I PUNTI DAL 10 AL 15 DALL’ALTRO LATO

1. MI RIPOSIZIONO E DIVIDO LA COLONNA DORSALE CON 4 TRAZIONI E SPINTA ( DORSALE SCAPOLARE) DALL’ESTERNO ALLA COLONNA;
2. MOV. PER EDEMA DORSALE SCAPOLARE;
3. RESPIRAZIONE: UNA MANO SOTTO L’ADDOME INSPIRANDO CON SPINTA ESPIRANDO CON VIBRAZIONE DOTTO E CISTERNA.

***Studio morfologico***

Questo affascinante studio risale ad oltre 2000 anni fa e fu intrapreso da Ippocrate definito, a giusta ragione, il “Padre della Medicina”.

Egli non avendo allora a disposizione dei mezzi di diagnosi tecnologicamente avanzati, usò come mezzi di analisi quelli che erano in suo possesso, ossia la VISTA, l’UDITO, il TATTO e l’ODORATO.

Ippocrate infatti, osservava, ascoltava, toccava, annusava … tutti i suoi pazienti.

Giunse pertanto a concludere che persone somigliantesi nel carattere e nell’aspetto, si accomunano anche nei problemi organici ed estetici.

Nacquero così le quattro morfologie:

1. **SANGUIGNA**
2. **LINFATICA**
3. **BILIOSA**
4. **NERVOSA**.

***MORFOLOGIA SANGUIGNA***



APPARATO PREDOMINANTE: **CIRCOLAZIONE SANGUIGNA**

***Aspetti Morfologici***

**FORME CORPOREE**: robuste, ben strutturate

**MUSCOLATURA**: consistente, soda, tondeggiante

**COLORE CAPELLI**: castano chiaro, biondo, rosso

**CAPIGLIATURA**: liscia, tendente all’ondulato, capello demineralizzato

**DIRADAZIONE**: regione occipitale superiore

**CUOIO CAPELLUTO**: umido, sudato, arrossato, sensibile con prurito

**FORMA VISO**: ovale esagonale

**COLORE OCCHI**: azzurro con espressione vivace

**LABBRA**: spesse, rosee, carnose, taglio largo

**COLORE PELLE**: rosso, roseo

**CONTATTO PELLE**: caldo, umido

**SPALLE**: larghe, robuste, leggermente cadenti

**TORACE**: voluminoso, vita larga

**SENO**: rotondo, ben sviluppato

**BACINO**: largo e grosso

**GAMBE**: ben sviluppate, coscia voluminosa

**PELI**: sottili, chiari, quantità molto elevata

***Fisiologia e caratteristiche***

In questo soggetto, la bellezza “c’è e non c’è” ma indubbiamente è il soggetto più simpatico, gioviale, chiacchierone, vanitoso, impulsivo, emotivo. Dotato di **discreta robustezza fisica.**

Tutto ciò è determinato dal sangue e dalla circolazione sanguigna che crea irrorazione dei tessuti, nutrendoli e conferendo loro robustezza e forza.

La maggior ossigenazione dei tessuti con la conseguente miglior funzionalità dl circolo linfatico, porterà ad una **maggior efficienza del sistema immunitario** in toto. Naturalmente il sangue è canalizzato in **vasi arteriosi** che, per le predisposizione del soggetto, **tendono alla sclerosi** con il procedere degli anni.

Se si scompenserà, a causa di determinate situazioni di stress (chimico – fisico – tossico – psichico), con iperproduzione di adrenalina, tenderà verso **l’acidosi,** con alterata alternanza di funzionalità dei sistemi Simpatico e Parasimpatico; cioè in questo caso la **predominanza del Sistema Simpatico** (simpaticotonia), ovvero di “allarme” neurosensoriale, può assumere caratteristiche patologiche quasi costituzionali in certe persone, scatenando una sintomatologia riferibile allo stress chimico che crea le basi per un terreno recettivo alla crescita di batteri e virus che in condizioni di normalità non avrebbero neanche lontanamente impensierito l’ospite.

Il circolo venoso linfatico, spesso mostreranno segni di ingorgo in quanto la **velocità flusso risulta più rallentata, tendente al ristagno.**

Questo stato di congestione circolatoria corrisponde molto spesso, nel sanguigno, ad un **rallentamento della funzionalità renale.**

Il inteso come organo di filtro delle scorie circolanti, in questo soggetto gioca un ruolo importante.

Si formano **edemi** (rigonfiamenti), soprattutto delle regioni più declivi degli arti inferiori, che determineranno alterazioni di forma e di struttura di tessuti, che preludono dapprima alle prime alterazioni estetiche, successivamente a quelle cliniche (varici – ulcere varicose).

Questo fenomeno, conosciuto più comunemente come “**ritenzione idrica**”, provoca alcune azioni riflesse, quali la sudorazione profusa (iperidrosi) di odore particolarmente acre, dovuta in questo caso all’iperattività del sistema Simpatico, e alterazioni di forma e di struttura degli strati cutanei con **imbibizione del connettivo, diminuzione delle difese immunitarie cutanee** e conseguente facilità ad intossicazioni ed alterazioni dermatologiche ripetute.

La **funzione respiratoria** influenza sia la morfologia che la vita attiva di questo soggetto.

Infatti, un’**insufficiente** ossigenazione determina rallentamento del metabolismo tessutale, con accumulo di scorie e perdita dello strato di freschezza e tono, non disgiunta da una diminuzione delle forze fisiche attive generali.

**L’apparato digerente,** particolarmente impegnato da una accentuata voracità ansiosa, (particolarmente rivolta verso cibi acidificanti come carni rosse, insaccati, zuccheri e cioccolata) **mostra segni di intossicazione precoce** che presto si manifesta riempiendo le “forme morfologiche” e contribuisce ad appesantire e rendere robuste le fattezze corporee.

Sereno nello sguardo, vivace nell’immaginazione, **ottimista ma superficiale, simpatico, gioviale, chiacchierone ed impulsivo.**

Esprime bellezza e salute quando vive rispettando l’equilibrio psico-fisico della sua struttura; malattia quando si impegna o è obbligato a vivere in maniera contrastante al suo bisogno di spazi e di attività fisica.

***Alterazioni estetiche del viso***

* Cute delicata in superficie, facilmente calda ed arrossata (couperose) spesso gonfia con difficoltà di drenaggio, talvolta untuosa soprattutto nella zona centrale del viso.
* L’eccessiva sudorazione può causare perdita di Sali fisiologici (demineralizzatone ).
* Le difficoltà di scambio circolatorio provocano stasi di liquidi soprattutto nelle guance dove si può riscontrare presenza di scorie (intossicazione) e acne.

***Alterazioni estetiche del tronco***

* Il torace ben sviluppato è sede di depositi di tessuto adiposo e cellulite soprattutto in regione sottoascellare, addome, fianchi e dorso. In alcuni soggetti l’addome è molto prominente .
* Si possono riscontrare smagliature nella regione addominale, fianchi, regione lombare e seni.

***Alterazioni estatiche del seno***

* Rotondo, ben sviluppato e trofico ma con presenza di smagliature e perdita i tono a volte dall’eccessiva pesantezza dello stesso.

***Alterazioni estetiche delle gambe***

* I glutei sono pieni e aumentati i volume soprattutto lateralmente, assumendo il bacino una caratteristica forma ad anfora.
* La coscia è grossa, edematosa, con teleangectasie e cellulite.
* La gamba è spesso gonfia, edematosa, con caratteristica colorazione “livido-bluastra”.
* Presenza di varici.

**Il soggetto morfologicamente sanguigno trae benefici da un massaggio di base circolatorio ad effetto drenante e dinamizzante la stasi venosa.**

***MORFOLOGIA LINFATICA***



APPARATO PREDOMINANTE: **CIRCOLAZIONE LINFATICA**

***Aspetti Morfologici***

**FORME CORPOEE**: corpulente, rotonde

**MUSCOLATURA**: nascosta da inspessimenti

**COLORE CAPELLI**: biondo chiaro

**CAPIGLIATURA**: liscia, sottile, delicata, devitalizzata

**DIRADAZIONE**: uniforme

**CUOIO CAPELLUTO**: gonfio, umido, sensibile, delicato

**FORME VISO**: rotonda

**COLORE OCCHI**: grigio spento, sporgenti, inespressivi

**LABBRA**: spesse, molli, cadenti, taglio largo

**COLORE PELLE**: bianco opalino

**CONTATTO PELLE**: freddo, umido

**SPALLE**: strette, cadenti

**TORACE**: largo, corto, vita molto larga

**SENO**: sviluppato ma rilassato

**BACINO**: voluminoso, gonfio

**GAMBE**: voluminose, gonfie, con edemi diffusi

**PELI**: fragili, delicati, pochi

***Fisiologia e caratteristiche***

Le sue forme rotondeggianti sono legate ad grave alterazione costituzionale: **un’insufficiente circolazione linfatica.**

Questo canale, normalmente utilizzato come canale di drenaggio di scorie organiche, risulta stagnante; avremo quindi un **sistema immunitario inefficiente** proprio per il rallentamento della circolazione linfatica.

**Il tessuto connettivo** si presenta infiltrato da liquidi e tossine stagnanti per le cui reazioni antigene/anticorpo vengono rallentate od ostacolate dalle numerose scorie che “nascondono” l’ospite indesiderato.

Le ripercussioni di questo deficit, che si possono constatare a tutti i livelli, determinano un effetto di tipo intossicante generale.

La circolazione lenta induce un’**infiltrazione cronica di tutti i tessuti** che risentono della mancanza di ricambio nutritizio e ossigeno e che appaiono devitalizzati, privi di tono.

L’ingorgo circolatorio ha ripercussioni soprattutto **renali,** poiché questo filtro (rene) non riesce a smaltire tutta questa gran massa liquida, andando incontro ad una **diminuzione della diuresi** e provocando così ulteriore **autointossicazione.**

È presente una **funzionalità respiratoria insufficiente** che influenza ancor più questo quadro negativo, contribuendo a rallentare le funzioni vitali di questo soggetto.

Il **metabolismo digestivo**, **alterato** da eccessiva volontaria introduzione di zuccheri, definisce poi la Morfologia Linfatica, indicando senza dubbio la ricerca perenne di una energia quotidiana di sostegno che non troverà mai.

Tende **all’ipotiroidismo** (metabolismo e psichismo rallentati), **all’ipogonadismo, all’ipercorticosurrenalismo** (con iperproduzione di colesterolo e conseguente ritenzione di liquidi, produzione di zuccheri a partenza dalle proteine e inibizione dell’attività insulinica con possibilità di diabete – aggravato dall’eccessiva introduzione di zuccheri), **all’iperfunzionalità del sistema nervoso parasimpatico.**

Rimane ancora da annotare una **personalità turbata** da ricerca di sicurezza e controllo di timidezza, che determinano un comportamento flemmatico, apatico, apparentemente distaccato dalla incalzante realtà quotidiana.

***Alterazioni estetiche del viso***

* Colore bianco opalino.
* Epidermide sottile.
* Derma e ipoderma infiltrati da liquidi e tossine stagnanti che rendono la pelle spessa, fredda, distesa e senza rughe ma estremamente delicata.
* Facilmente soggetta ad ogni sorta d’alterazioni esterne ed interne, manca di protezione, nutrizione, drenaggio.

***Alterazioni estetiche del tronco***

* Naturalmente prevalgono le fattezze grosse, gonfie e flaccide quindi, in senso generale, mancherà il tono muscolare di sostegno.
* Dorso a gobba di bisonte.
* Fianchi larghi e pieni.
* Addome gonfio e globoso quasi a formare un “salvagente”.

***Alterazioni estetiche del seno***

* Non molto sviluppato come ghiandola, ma piuttosto gonfio e privo di tono, cadente, inerte, con una spaccatura al torace spesso ricca di smagliature.

***Alterazioni estetiche delle gambe***

* I glutei, pieni, rotondi, ma flaccidi arrotondano pienamente le forme di questo soggetto.
* La coscia grossa ma non liscia, irregolare e priva di tono, si appoggia pesantemente sull’articolazione del ginocchio che appare talvolta notevolmente riempito.
* La gamba priva di forma, quasi a “colonna”, appesantisce le fattezze di questa morfologia privandola di slancio e di modellamento.

**Il soggetto morfologicamente linfatico trae benefici da un massaggio di base circolatorio, ad effetto linfodrenante e dinamicizzante la stasi linfatica e venosa.**

**Si consiglia tuttavia di procedere gradualmente nell’intensità dell’intervento in quanto manovre troppo energiche non sarebbero tollerate.**

***MORFOLOGIA BILIOSA***



APPARATO PREDOMINANTE: **EPATOBILIARE**

***ASPETTI MORFOLOGICI***

**FORME CORPOREE:** aspetto armonico

**MUSCOLATURA:** apparente, evidente, ben disegnata, tonica

**COLORE CAPELLI:** bruno, nero

**CAPIGLIATURA:** ondulata o liscia morbida ma robusta

**DIRADAZIONE:** regione frontale occipitale superiore

**CUOIO CAPELLUTO:** tendente al grasso, untuoso, forfora alle tempie

**FORMA VISO:** quadrato rettangolare

**COLORE OCCHI:** scuro, sguardo penetrante

**LABBRA:** fini, strette, taglio largo

**COLORE PELLE:** giallo, olivastro

**CONTATTO PELLE:** caldo, secco e/o untuoso

**SPALLE:** larghe, rettilinee

**TORACE:** ben rappresentato

**SENO:** ben modellato, a forma di pera

**BACINO:** stretto, ben modellato

**GAMBE:** slanciate, modellate

**PELI:** robusti, scuri, quantità elevata

***Fisiologia e caratteristiche***

In questa morfologia appare una costituzione tenacemente organizzata.

**L’apparato digestivo** dimostra un’attività epatica molto intensa, caratterizzata da una **eccessiva produzione di succhi biliari** che infiltrano i tessuti fino a caratterizzare il tipico colore giallo – olivastro di questa morfologia.

Il **metabolismo epatico dei grassi** risulta **alterato:** a volte prevalgono, nella bile, **gli acidi grassi** che l’organismo tende ad espellere anche attraverso la cute che risulta morbida, vellutata, ma untuosa; **talvolta** invece la pelle appare morbida, elastica, ma secca dipendente, in questo caso, da eccessiva presenza di **sali biliari** sempre prodotti dal fegato.

La biliosa ha una lieve tendenza all’acidosi tessutale che peggiora la sua tendenza all’ipersimpaticotonia: questo causa frequenti tensioni emotive che si ripercuotono sull’apparato gastrico enterico con gastriti, coliti, stipsi, causando disfunzioni alteranti il buon equilibrio metabolico. In più il lieve ipertono simpatico attiva la glicogenolisi epatica e muscolare (si forma glucosio libero) e si attiva il metabolismo.

Il **sistema nervoso** si rivela **componente dominante** in questo soggetto caratterizzato da una personalità forte, volitiva, dominatrice, consapevolmente fiera di questa qualità al punto di divenire tirannica e autoritaria.

Gli altri apparati formano solo un corollario atto a garantire l’attività vitale di questo soggetto, senza peraltro divenire degni di rilievo morfologico.

Le difese immunitarie sono discrete fino a che il soggetto non entra in stato di stress, allora, si acidifica ed essendo già simpaticotonico, aumenterà la produzione d’adrenalina con conseguente azione immuno soppressiva diretta sul sistema immunitario.

***Alterazioni estetiche del viso***

* La pelle può presentarsi secca (alipidica) per eccesso di sali e/o untuosa per eccesso di grassi.
* Molto spesso si riscontrano macchie gialle per accumulo di grassi, tossine o pigmenti.
* Presenza d’acne cistinica o comedonica.

***Alterazioni estetiche del tronco***

* Pressoché inesistenti nella parte superiore a meno che non ci si trovi in presenza di eccessiva untuosità, acne cistinica o comedoni che riscontriamo soprattutto sulle spalle o, anteriormente sul torace.
* Molto evidente invece il rigonfiamento addominale, per coliti infiammatorie, che altera la perfetta *silhouette* di questo soggetto.
* Presenza di smagliature.

***Alterazioni estetiche del seno***

* In genere ben modellato, “a pera” talvolta ipotonico, ipotrofico, modestamente rilassato.

***Alterazioni estetiche delle gambe***

* Modesta presenza di cellulite.
* Smagliature soprattutto in soggetti con pelle secca.

**La Morfologia Biliosa trae vantaggi da un massaggio di base circolatorio accompagnato da un buon massaggio intestinale e completato da un massaggio di decontrazione nervosa.**

***MORFOLOGIA NERVOSA***



APPARATO PREDOMINANTE: ***SISTEMA NERVOSO***

***ASPETTI MORFOLOGICI***

**FORME CORPOREE**: longilinee, magro

**MUSCOLATURA**: filante, poco sviluppata

**COLORE CAPELLI**:castano

**CAPIGLIATURA**: tendente all'arricciamento

**DIRADAZIONE**:regione superiore delle tempie

**CUOIO CAPELLUTO**:contratto, secco, desquamato con prurito

**FORMA VISO**: triangolare

**COLORE OCCHI**: verde

**LABBRA**: fini, strette, taglio stretto

**COLORE PELLE** :giallo, pallido

**CONTATTO PELLE**: freddo, secco

**SPALLE**: strette e minute

**TORACE**: stretto, lungo, vita normale

**SENO**: piccolo poco sviluppato

**BACINO**: stretto ,magro, scarno

**GAMBE**: lunghe ,magre ,scarne

**PELI**: aridi, molto grossi, quantità media

***Fisiologia e caratteristiche***

È la morfologia “tendenzialmente più acida” (è una simpaticotonica). Il connettivo di questa morfologia è scarsamente rappresentato con diminuita sostanza fondamentale e quindi anche con indebolimento delle difese immunitarie. Dominato da tensioni nervose che pervadono tutto il corpo, questo soggetto mostra il prevalere di attività di tipo intellettuale su un corpo esteticamente poco piacevole per mancanza di sviluppo di forme. Accanto ad uno **scheletro minuto** e ad una **muscolatura insufficiente e contratta nei muscoli lisci della cute,** si notano la mancanza di irrorazione sanguigna limitata da vaso costrizioni soprattutto a livello cutaneo, sempre per l’iperattività del Simpatico per cui la **pelle è poco nutrita,** opaca, inerte, quasi squamosa, avvizzita.

Il colorito talvolta **cereo** esprime lo stato di sofferenza psicofisica in cui molto spesso vive. La sua pelle riflette tutte le difficoltà di funzione del suo **apparato digerente** turbato da spasmi, dolori, inappetenza, stipsi alternata ad eccessive evacuazioni (per azione dell’adrenalina che causa rilasciamento delle pareti intestinali e quindi colite spastica) che impoveriscono l’organismo di sostanze nutritive e di forza vitale.

Tende **all’ipertiroidismo** (con aumento del metabolismo basale) e ad una lieve ipofunzione delle altre ghiandole (**pancreas, endocrine ed esocrine** con possibilità di diabete e di rallentata ed insufficiente digestione).

È un soggetto che ha una vita “**intima inquieta**”, piena di angosce, di passioni, di contraddizioni, con mancanza di calma, di serenità, di controllo del proprio io e del piacere di vivere insieme agli altri.

Queste tensioni inducono ad un **accentuato consumo dei suoi tessuti, dei suoi organi, di se stesso, con accumulo eccessivo di radicali acidi (scorie)**, che peggiorano la già iniziale situazione di acidità di questa morfologia, che mostra precocemente i segni di una senescenza delle forme, del carattere, di una bellezza che non potrà mai evidenziarsi.

***Alterazioni estetiche del viso***

* Pelle molto secca e mancante di nutrizione (sali minerali e vitamine).
* Rughe di espressione e atonia.
* Acne.
* Presenza di nevi o macchie melaniche.

***Alterazioni estetiche del tronco***

* Il torace è poco sviluppato.
* La vita poco sottile.

***Alterazioni estetiche del seno***

* Poco sviluppato (micromastia).

***Alterazioni estetiche delle gambe***

* Glutei ipotonici (cadenti).
* Coscia magra, lunga, scarna, ipotonica.
* Presenza di capillari.

**Il soggetto morfologicamente nervoso trae vantaggi da un massaggio di base circolatorio e da micromassaggi ad effetto decontraente le tensioni, praticati sul capo e lungo il decorso della colonna vertebrale.**

**Terapie con Acido Glicolico**

L’Acido Glicolico non è solo un peeling. Perché? Perché questo ingrediente è sicuro, efficace ed esercita sulla pelle diversi meccanismi benefici.
Purtroppo c’è ancora tanta diffidenza nei confronti di questo attivo di derivazione naturale, estratto dalla canna da zucchero, che, invece, è decisamente unico e insostituibile, dalle preziose e molteplici proprietà:

* NON E’ TOSSICO e non dà problemi di accumulo (fenomeno frequente per molte altre sostanze utilizzate senza la necessaria cautela e competenza). Può essere utilizzato con le formulazioni adatte a ciascun tipo di pelle e può curare e risolvere moltissimi e comuni patologie e inestetismi cutanei.
* ELIMINA le cellule morte in eccesso dello strato corneo, FATTORE IMPORTANTE E BASILARE per mantenere la pelle in perfette condizioni.
* IDRATA e RINGIOVANISCE LA PELLE in profondità e ripristina il corretto tenore di acqua nei tessuti. Aumenta l’idratazione legando l’acqua nell’epidermide. La gente pensa che utilizzando Acido Glicolico la pelle si assottiglia… AL CONTRARIO! L’uso corretto di una formulazione sicura e dei cosmetici assolutamente indispensabili e complementari, rigenera un’epidermide assottigliata (per es. da eccessive esposizioni al sole), rende la pelle più turgida e reidratata. Tutto questo è documentato e pubblicato. L’ERRORE PIU’ COMUNE E’ PROPRIO QUELLO DI NON ASSOCIARE, DOPO LE TERAPIE CON ACIDO GLICOLICO, I PRODOTTI IDRATANTI, NUTRIENTI, PROTETTIVI PER OTTIMIZZARE IL RISULTATO. ALL’ACIDO GLICOLICO VANNO SEMPRE ASSOCIATI COSMETICI COMPLEMENTARI ADATTI ALLA TIPOLOGIA CUTANEA (idratanti, nutrienti, purificanti, ecc.)
* VEICOLA i principi attivi. Questo è importante per comprendere il meccanismo d’azione che permette di trattare differenti tipi di pelle, di inestetismi, di patologie in modo specifico ed efficace.

Per trattare una pelle acneica ed impura si utilizzerà quindi una formulazione che contiene principi attivi sebo-equilibranti, depuranti e lenitive; nel caso di macchie e iperpigmentazioni, l’Acido Glicolico veicolerà uno specifico agente schiarente; ecc. Esistono formulazioni efficacissime specifiche per gli inestetismi più diffusi.
L’Acido Glicolico ha inoltre un meraviglioso effetto antiinfiammatorio, lenitivo. E’ utile per il trattamento dei danni da photoaging. Nel trattamento delle rughe, dell’invecchiamento cutaneo, gli AHA e l’Acido Glicolico in particolare, sono stati una reale rivoluzione anche per il fatto che sono sostanze estremamente maneggevoli e sicure rispetto ai peeling precedentemente utilizzati. La pelle appare rapidamente riparata ed elastica, con uno spessore maggiore, perché stimolano la rigenerazione del derma (è stato dimostrato che la matrice germinativa del derma può produrre fino a 10 volte di più collagene ed elastina).
Nell’arco di poche settimane è in grado di: attenure le piccole rughe, livellare gli esiti cicatriziali, attenuare le macchie, le iperpigmentazioni e le ipercheratosi senili.

**OLI ESSENZIALI**

Durante il massaggio verranno usati degli oli principalmente per far scorrere meglio le mani sul corpo rendendo il trattamento più piacevole e per nutrire ed elasticizzate la pelle, i massaggi con l’olio (meglio se caldo) oltre ad essere molto piacevoli, rilassano la muscolatura, migliorano la circolazione sanguigna e creano una sensazione di benessere avvertita sia nel corpo che nella mente. Possono essere utilizzati oli essenziali specifici nella loro azione poiché riescono a veicolare velocemente all’interno della circolazione ed arrivare in profondità.

Le proprietà chimico-fisiche degli oli essenziali sono molteplici: essi sono estremamente volatili e possiedono un odore caratteristico detto aroma, sono generalmente liquide, di diversi colori o anche incolori, e hanno consistenza oleosa; il loro sapore è intenso, acre e piccante, sono scarsamente solubili in acqua, che però impregnano del loro aroma, mentre si sciolgono bene nelle sostanze grasse, in alcool e nei solventi organici più comuni, come il cloroformio e l'etere.



 

Le proprietà scientificamente attribuite agli oli essenziali sono principalmente l'azione antisettica e quella antibatterica, l'azione antivirale e quella antinfettiva, ma, a seconda della pianta dalla quale vengono estratti, troviamo anche un'azione balsamica ed espettorante, o rilassante, o anche stimolante, oppure nutriente e levigante della pelle ed altre ancora.

Inoltre ogni olio essenziale possiede delle virtù specifiche, che lo rendono particolarmente indicato contro ben precisi disturbi e con mirate finalità. Sfruttando quindi le proprietà benefiche degli oli essenziali si possono avere diverse possibili applicazioni. Essi, infatti, possono venir utilizzati in più modi, per uso esterno e per uso interno (in quest'ultimo caso con cautela, data la loro alta concentrazione di principi attivi): essi costituiscono veramente l'essenza della pianta da cui derivano e poiché hanno una potente azione mirata su organi e apparati specifici, come l'apparato respiratorio, il sistema nervoso, il sistema venoso, l'apparato digerente ecc, è necessario attenersi sempre ai consigli e alle dosi suggerite dagli esperti.

Gli oli essenziali sono ideali nel massaggio, poiché la pelle costituisce un vettore perfetto per il loro assorbimento. In questo caso è consigliabile diluire uno o più oli essenziali in una crema o, meglio ancora, in un olio da massaggio vegetale abbastanza neutro, come l'olio di Mandorle, l'olio di Germe di Grano o di Jojoba. Il dosaggio non deve superare le 60 gocce d'olio essenziale.

 **AROMI**



Sono indispensabili, ogni fragranza da un effetto particolare, i profumi hanno molto potere nella psiche umana, tramite i ricettori olfattivi entrano in circolo e aiutano a migliorare lo stato d’animo. E’ un metodo di cura basato sulla stimolazione olfattiva provocata da oli essenziali. Alcune tecniche usate in aromaterapia tendono al riequilibrio dei chakra contribuendo ad armonizzare il flusso energetico del corpo, della mente e dello spirito, risultando uno dei metodi naturali più efficaci per alleviare i disturbi legati allo stress. Hanno un azione benefica su tutto l’organismo.