



Lymfatische massage



Lisa Gainsley

Massage van het lymfestelsel zorgt voor een stralende schoonheid, een beter functionerend afweersysteem, stressvermindering, een betere slaap en nog veel meer. Dat vertelde lymfetherapeut, trainer en auteur Lisa Gainsley tijdens een zoommeeting aan ESTHÉ medewerker Lizet van Triet. **Deze Amerikaanse deskundige is een gedreven pleitbezorger voor de gezondheid van het lymfestelsel om daarmee het algehele welzijn te bevorderen.** Zij onderwijst therapeuten en cliënten daarom een lymfatische (zelf)massage.

Lisa Gainsley werkte aanvankelijk in een bekend Amerikaans ziekenhuis, maar zag de kracht van de Lymfatische massage om niet alleen mensen met kanker te ondersteunen, maar ook om onder meer klachten als eczeem en acne te verlichten. Zij ontwikkelde zelfs specifieke massagereeksen voor verschillende huidandoeningen, het immuunsysteem en zelfs om je hormoonspiegel of stemmingen meer in balans te brengen. Het blijkt een regelrechte hit in zowel de Verenigde Staten als in Zuid-Amerika. Lisa: “Het werkt echt geweldig. En zelfs zo, dat als je een gebied beïnvloedt, dat elders effect kan hebben.”

LYMFEKNOPEN

Speciaal voor ESTHÉ belicht Lisa de Lymfatische massage van het gezicht: “Start, net als bij alle andere locaties op het lichaam, bij de dichtstbijzijnde lymfeknopen. Deze hoekstenen van manuele lymfedrainage werken als filter-

stations waar witte bloedcellen schadelijk materiaal wegspoelen. Dat zorgt voor een zuigeffect zodat je het lymfevocht makkelijker kan draineren. En wist je dat het lymfatisch netwerk zozeer onderling verbonden is, dat je alleen al door een enkel gebied van je lichaam te behandelen, je de lymfecirculatie in andere delen van dit systeem kunt beïnvloeden?” In haar zojuist in het Nederlands verschenen boek behandelt Lisa allereerst de basisprincipes: “In het algemeen strijk je in de richting van het hart. En masseer voorzichtig: de handgrepen zijn heel zacht, dit zodat je handen net onder de huid scheren.” Nog een belangrijk principe: “Masseer niet in cirkels - behalve in het buikgebied.”

SPOCK

Op plaatje een zie je de eerste van de serie strijkingen die effect heeft op de lymfestroom waardoor de huid meer gaat stralen. Een andere leuke techniek die Lisa via zoom uitlegde, is

VIJF PIJLERS

De gezondheid van je lymfestelsel wordt volgens Lisa niet alleen bepaald door het geven van manuele lymfedrainage. Lisa: “Om de gezondheid te optimaliseren zijn de vier andere pijlers eveneens zeer belangrijk. Want door daar aandacht aan te besteden, heeft (zelf)massage nog meer effect. Dan gaat het om je voeding en vochtinname, huid- en lichaamsverzorging, compressie en lichaamsbeweging.” De therapeut beklemtoont het belang van het eten van (meer) vers voedsel in de vorm van (rauwe en liefst donkergroene) groente, peulvruchten en (rood en paars) fruit. Voor wat betreft huid- en lichaamsverzorging raadt zij niet-giftige en biologische producten aan, net als het regelmatig genieten van een gezichtsmasker, kruidenpakkingen en algehele voet- en lichaamsmassage. Compressie is meer bedoeld voor mensen die last hebben van lymfoedeem. En beweging? “Om lymfevocht en afvalstoffen af te voeren, is de lymfe afhankelijk van spierbeweging; daarmee spoel je dit systeem op een natuurlijke manier door. Fietsen, dansen, pilates en zwemmen zijn daarvoor prima activiteiten.” En wat voor Lisa de rode draad is bij elke pijler is meditatie: “Dat kan stress verminderen, zo blijkt uit onderzoek. En zodra je mediteert, verandert een oppervlakkige borstademhaling naar een diepere middenrifademhaling. En dat heeft een positief effect op de circulatie van je lymfe.” **Voor meer info:** www.thelymphaticmassage.com.



‘De handgrepen zijn heel zacht, zodat je handen net onder de huid scheren’

die van de zogenaamde Spock-massage: “Ken je Spock uit de sciencefictionserie Star Trek? Hij maakt altijd een handgebaar waarbij hij zijn middel- en ringvinger spreidt. Dit werkt krachtig, zeker bij de oren waar zich veel lymfeknopen bevinden.” Op plaatje 2 zie je dat de middelvinger en wijsvinger achter en de pink en ringvinger voor het oor met behulp van de C-greep masseren. Het is hierbij de bedoeling de huid lichtjes uit te rekken waarbij je hand een C vormt en als het ware als een rups voortbeweegt.”

DE OGEN

Het gebied rond de ogen krijgt veel aandacht, zoals op plaatje 3. Daar duwen de ringvingers zachtjes in de binnenooghoeken. Nadat je dat drie seconden hebt aangehouden, bewegen de vingers omhoog naar de binnenkant van de wenkbrauwen en dan daarover heen. Lisa: “Het klopt dat de plaatjes speciaal gemaakt zijn voor zelfmassage.” Maar is er een voordeel van een Lymfatische massage door een specialist? “Om het effect van jouw behandelingen nog beter te laten bekliven,

biedt zelfmassage een mooie ondersteuning. Het gaat er wel om dat jij de technieken eerst goed zelf leert beheersen voordat je dit als deskundige kunt aanbieden of via trainingen aan je cliënten aan kunt leren. Oefen daarom eerst uitgebreid met collega's en geef elkaar feedback.”

DE BUIK

De lymfetherapeut adviseert om ter afsluiting van de gezichtsmassage de handpalmen stevig tegen elkaar te wrijven totdat ze warm zijn en ze dan over de ogen te leggen terwijl je diep in- en uitademt. En bij langdurige acne of andere huidontstekingen? Daarvoor raadt Lisa aan om eveneens de buikmassage te doen (zie plaatje 8): “Dit om eventuele darmproblemen te verhelpen die mogelijk van invloed zijn op de huid.”

Plaatje 1: Stimuleer de zogenaamde supraclaviculaire lymfeknopen; die bevinden zich boven het sleutelbeen.

Plaatje 2: Spock-massage

Plaatje 3: De wenkbrauwen

Plaatje 4: Strijk met de vingertoppen zachtjes

vanaf het zesde chakra, het energiepunt net boven de wenkbrauwen, omhoog naar de haarlijn

Plaatje 5: Masseer al achtjes draaiend voorzichtig op de kraaienvoetjes

Plaatje 6: De vingertoppen gaan van de slapen

LEZERSACTIE

Lisa Gainsly werkte bij een van de drie beste ziekenhuizen in Amerika, het UCLA Medical Center in Los Angeles en heeft sinds 20 jaar een privépraktijk in dezelfde stad. Daarnaast geeft ze trainingen in Lymfatische massage aan masseurs, schoonheidsspecialisten, fysiotherapeuten en aan cliënten. Is zij niet bang dat de laatste groep daarom niet meer voor een sessie naar een deskundige zal komen? Lisa: “Nee, zeker niet. Door je kennis te delen, leren je cliënten hun zelfgenezend vermogen te stimuleren waardoor ze zich veel beter voelen. Daardoor zullen ze alleen maar meer vertrouwen in jou krijgen. Daarnaast is het fijn als zij tussen behandelingen door het effect van jouw inzet kunnen behouden en misschien zelfs versterken.”

Uitgeverij Samsara stelt speciaal voor de abonnees van ESTHÉ drie boeken beschikbaar. Wil je meedoen aan deze verloting? Stuur dan je naam én adresgegevens naar actie@estheonline.nl. En klik op de QR-code voor het online inkijsformulier.



LEZERS-
AANBIEDING
VERLOTING
Boek 'De kracht van je lymfestelsel'

richting oren, daar achterlangs tot aan het sleutelbeen. Lisa: “Dit helpt om het lymfevocht uit het gezicht af te voeren.”

Plaatje 7: Nadat de Spock-massage is herhaald, gaan de vingertoppen rond de lippen en daarna behoudzaam richting oren; dit keer via een omgekeerde C-beweging

Plaatje 8: Dit is de favoriete stap van de buikmassage van Lisa: “Het is heel effectief omdat dit het hele buikgebied verzacht doordat spanning en emotionele energie vrij kunnen komen.” Zij trekt daartoe met twee vingertoppen de navel in verschillende richtingen omhoog.