

Neerabhyangam il linfodrenaggio

Con una serie di movimenti delicati, il trattamento neerabhyanga stimola il flusso linfatico convogliandolo verso i linfonodi che hanno una funzione di filtro, in questo modo vengono drenati gli eccessi di fluido e le tossine in esso contenute.



A differenza del sistema cardiovascolare il cui flusso è assicurato dal pompaggio esercitato dal cuore, quello linfatico non ha un suo sistema di pompaggio e il flusso della linfa viene regolato in base alla pressione presente all'interno dei dotti linfatici e alle valvole di cui sono dotati i vasi. La stimolazione manuale del flusso linfatico è quindi molto utile per portare la linfa verso i linfonodi ove viene filtrata e arricchita di sostanze che aumentano l'immunità nei confronti di agenti chimici e batterici. I linfonodi si concentrano nel collo, nelle ascelle, nell'addome, nella zona lombare, all'inguine, e nella zona delle ginocchia. I fluidi linfatici vengono scaricati principalmente nei linfonodi delle ascelle e dell'inguine, i movimenti e la pressione devono andare sempre verso i linfonodi, terminare sopra di essi con una pressione o vibrazione per scaricare.

E' un trattamento particolarmente adatto agli eccessi di kapha, nelle situazioni che comportano un accumulo di tossine dovute, per esempio, all'assunzione di molti farmaci in conseguenza di interventi chirurgici o malattie. Utile dopo un esercizio fisico intenso, per le persone che svolgono un lavoro sedentario, per le donne in gravidanza prima e dopo il parto. In generale, il trattamento neerabhyanga di linfodrenaggio ha effetti benefici molto utili sia per le persone malate che per le persone sane. Sono infatti ben note le applicazioni in campo estetico per ridurre o prevenire la ritenzione idrica, per il trattamento degli eccessi di grasso o per contrastare la formazione di cellulite.