

## Manuele Lymfe Drainage

Manuele lymfedrainage (MLD) is een massageteknik die het lymfestelsel activeert. Het doel van deze massage is dit uiterst essentiële afvoersysteem te zuiveren en te regenereren om zo het menselijk lichaam te versterken.

In tegenstelling tot veel andere vormen van massage bestaat MLD uit een lichte aanraking van de huid en de direct daaronder liggende weefsels. De zachte, schuivende ritmische en pompende bewegingen versterken de stroming van de lymfe door het lichaam. MLD voelt weliswaar zacht aan, maar het effect op de afvoer van opgeslagen afvalstoffen is groot. En de resultaten zijn vaak verrassend.

Lymfe is een kleurloze vloeistof die vrijwel overal in het lichaam te vinden is. Vanuit de weefsels verzamelt het zich in steeds groter wordende afvoerkanalen, de lymfebanen, die uiteindelijk uitmonden in het bloedvatstelsel. Op bepaalde plaatsen in het lymfestelsel liggen concentraties van lymfeklieren, bijvoorbeeld in de oksels, liezen, nek en hals. Deze lymfeklieren spelen een grote rol in ons immuunsysteem. Daarnaast speelt het lymfestelsel een rol in de afvoer van een teveel aan vocht en het vervoer van afvalstoffen uit de weefsels.

MLD bevordert de afvoer van vervuilde lymfe, waardoor er ruimte komt voor schone lymfe en de celstofwisseling kan verbeteren.

De belasting van het lymfestelsel is groot in onze westerse maatschappij. Gebrek aan beweging, stress en ongezonde voeding zorgen voor een ophoping van afvalstoffen, die een ziekmakende invloed kunnen hebben. Een lymfestelsel dat overbelast en vervuild is, kan zich onder andere uiten in chronische vermoeidheid of chronische infecties, hoofdpijn of migraine, een hoge bloeddruk, opgezette en/of pijnlijke benen, huidproblemen en bepaalde aandoeningen van reumatische aard.

MLD biedt een groot aantal toepassingsmogelijkheden. Naast een positieve beïnvloeding van de hiervoor beschreven symptomen, is MLD een prima behandelmethode voor en na operaties, bij kneuzingen, spier- en gewrichtsklachten en bij behandeling van hematomen en littekens, terwijl bij spataderen verlichting van de symptomen bereikt kan worden. Ook bij zogenaamde "rusteloze benen" kan MLD leiden tot een vermindering van klachten.

Een bijzondere toepassing van MLD is gelegen in de vermindering van stress. Door activering van het rustgevend deel van het zenuwstelsel (parasympaticus) kan het lichaam zich ontspannen en nieuwe krachten opdoen.

Ons zenuwstelsel is opgedeeld in centraal en perifeer, waarbij het perifere zenuwstelsel weer opgedeeld is in autonoom en somatisch; en het autonome zenuwstelsel is weer opgedeeld in sympathisch en parasympatisch.

Doordat ons zenuwstelsel voortdurend heel veel prikkels te verwerken krijgt, is ons sympathische zenuwstelsel druk in de weer. Het beoordeelt voortdurend of er veiligheid is en als dat er is, dat er ontspanning kan plaatsvinden. Maar vaak beoordeelt dit systeem de situatie niet geheel correct en zijn we dus onbewust op onze hoede, terwijl er eigenlijk geen gevaar dreigt.

De parasympaticus is dan minder actief of raakt zelfs ondergesneeuwd door de sympathicus. En hier kan MLD een bijdrage leveren: bij een MLD-behandeling komt de sympathicus tot rust waardoor de parasympaticus meer in actie kan komen. En dat zorgt onder andere voor een diepe (-re) ontspanning.

Aangezien lymfe een traag stromende vloeistof is, zal een MLD behandeling met een zekere regelmaat plaats moeten vinden.