

DETOX

LINFÁTICA

Aprenda a remover as toxinas do seu corpo. Renove sua energia e aumente sua imunidade

- PELE
- ENERGIA
- IMUNIDADE
- ÓRGÃOS
- MÚSCULOS
- ATIVIDADE CEREBRAL

LISA LEVITT GAINSLEY

PIONEIRA NO ESTUDO DA MASSAGEM LINFÁTICA

DETOX

LINFÁTICA

Aprenda a remover as toxinas do seu corpo. Renove sua energia e aumente sua imunidade.

- PELE
- ENERGIA
- IMUNIDADE
- ÓRGÃOS
- MÚSCULOS
- ATIVIDADE CEREBRAL

LISA LEVITT GAINSLEY

PIONEIRA NO ESTUDO DA MASSAGEM LINFÁTICA

TRADUÇÃO
SARAH PEREIRA



**THE BOOK OF LYMPH. COPYRIGHT © 2021 BY LISA LEVITT GAINSLY.
ALL RIGHTS RESERVED.**

**PUBLISHED BY AGREEMENT WITH FOLIO LITERARY MANAGEMENT, LLC
AND AGENCIA LITERÁRIA RIFF.**

**COPYRIGHT © FARO EDITORIAL, 2022
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.**

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida
sob quaisquer meios existentes sem autorização
por escrito do editor.

Diretor editorial: **PEDRO ALMEIDA**
Coordenação editorial: **CARLA SACRATO**
Preparação: **TUCA FARIA**
Revisão: **HELÔ BERALDO E THAIS ENTRIEL**
Capa: **OSMANE GARCIA FILHO**
Diagramação: **CRISTIANE | SAAVEDRA EDIÇÕES**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Jéssica de Oliveira Molinari CRB-8/9852

Gainsley, Lisa Levitt

Detox linfática : aprenda a remover as toxinas do seu
corpo. Renove sua energia e aumente sua imunidade / Lisa
Levitt Gainsley ; tradução de Sarah Pereira ; ilustrações de
Emma Lyddon. — 1. ed. — São Paulo: Faro Editorial, 2022.

304 p.

ISBN 978-65-5957-149-9

Título original: The book of Lymph

1. Massagem terapêutica 2. Drenagem linfática I. Título II.
Pereira, Sarah III. Lyddon, Emma

22-1161

CDD 615.822

Índice para catálogo sistemático:

1. Massagem terapêutica



1ª edição brasileira: 2022

Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil,
adquiridos por FARO EDITORIAL

Avenida Andrômeda, 885 – Sala 310

Alphaville – Barueri – SP – Brasil

CEP: 06473-000

WWW.FAROEDITORIAL.COM.BR

INTRODUÇÃO

UMA FLOR DESABROCHA GRAÇAS AO AMBIENTE RICO EM NUTRIENTES em que brotou. Apreciamos o cheiro e a beleza dela, muito embora a sua verdadeira glória pertença à sua rede de raízes.

Dentro de cada um de nós existe um sistema invisível e semelhante que trabalha continuamente sob a superfície e está conectado a cada centímetro do nosso corpo, arrumando e enviando vitalidade e apoio para garantir que sejamos a versão mais radiante e saudável de nós mesmos. Esse sistema é o linfático.

A linfa nos reabastece de modo contínuo. Cada célula do seu corpo é literalmente banhada pelo seu fluido; ela é o elo perdido, muitas vezes esquecido, para uma saúde vibrante. O seu sistema linfático limpa e nutre todos os outros sistemas do seu corpo. Ele age como um coletor de lixo, varrendo células imunológicas de todo o corpo para eliminar qualquer coisa que ameace o seu bem-estar, tornando a linfa a sua primeira linha de defesa contra doenças. O seu sistema linfático é responsável por manter o equilíbrio de fluidos, o que pode ajudar a evitar a inflamação, um fator subjacente em muitas doenças. Ele permite que você digira e elimine alimentos de maneira adequada. É também o que dá à sua pele um brilho saudável.

A minha missão tem sido aproveitar o poder da linfa para a autocura. Passei toda a minha carreira trabalhando com o sistema linfático das pessoas, porque os resultados são nada menos do que uma mudança de vida. Já trabalhei com milhares de indivíduos que me procuraram em busca de ajuda em quase todas as condições médicas existentes na Terra, de câncer à fadiga crônica, de distúrbios gastrointestinais à doença de Lyme, eczema, acne, enxaqueca e TPM. Também tratei muitos jovens saudáveis interessados em experimentar os efeitos desintoxicantes e eficazes da drenagem linfática na beleza, mas também interessados em prevenir as doenças crônicas com as quais os seus pais têm de lidar.

Com frequência, os meus clientes encontram dificuldade em localizar alguém que ofereça os tratamentos que eu ofereço; não é fácil achar terapeutas linfáticos qualificados. Eles não oferecem seus serviços em todas as cidades ou comunidades. Alguns profissionais são treinados apenas nos benefícios cosméticos

da massagem linfática, ao passo que outros têm certificações para trabalhar com problemas de saúde mais sérios e melhorar o sistema imunológico dos seus clientes. Eu gostaria que fosse mais fácil para todos ter acesso a um especialista linfático, mas o que descobri ao longo de décadas de experiência é que, embora seja um recurso maravilhoso se tratar com um médico qualificado e experiente, todos podem aprender as ferramentas necessárias para estimular e fortalecer o seu próprio sistema linfático. Você pode ter um papel ativo na autocura com as suas próprias mãos.

Talvez você tenha ouvido falar que pode estimular o seu sistema linfático praticando *jump*, escovando o corpo a seco ou fazendo posturas invertidas em uma aula de ioga – e tudo isso, de fato, faz a sua linfa fluir. Os métodos que compartilharei com você neste livro, porém, são ainda mais eficientes do que qualquer uma dessas atividades, porque visam especificamente as áreas onde as células do sistema imunológico realizam o seu trabalho mais produtivo: nos **linfonodos** (gânglios linfáticos). Você aprenderá sequências simples de automassagem linfática, de três a cinco minutos de duração, que abordarão as suas preocupações mais urgentes, desde o enfoque na saúde imunológica até o auxílio à digestão, a redução do inchaço e a obtenção de uma pele brilhante. Ao contrário do trabalho corporal de tecido profundo – que é o que a maioria das pessoas pensa quando ouve a palavra “massagem” –, a terapia linfática é muito mais suave. A massagem linfática concentra-se no fluido encontrado logo abaixo da pele, razão pela qual o toque é tão leve e estimulante.

Como a manipulação da linfa pode oferecer tantos benefícios? Quando a linfa flui, todo o resto também flui. A automassagem linfática ajuda a eliminar materiais tóxicos e, quando você faz isso com regularidade, evita que as toxinas se acumulem e danifiquem os sistemas do seu corpo. As rotinas que ofereço neste livro são baseadas na ciência, testadas e aperfeiçoadas ao longo das minhas décadas de trabalho clínico e são quase tão relaxantes quanto um dia em um *spa*. Uma vez que você aplique esses procedimentos de forma consistente, eles se tornarão tão rotineiros quanto escovar os dentes. Você não só vai adorar a sensação que terá, como também explorará a capacidade inata do seu corpo de se limpar de dentro para fora. Além disso, você também descobrirá que a prática da automassagem pode melhorar o seu humor e elevar as suas emoções, bem como mitigar doenças físicas, como dores de cabeça, de ouvido e retenção de líquidos. A automassagem linfática logo se tornará o seu instrumento favorito na sua caixa de ferramentas holística. Ela permitirá que você libere a congestão do seu corpo, que se reconecte ao fluxo da vida e que desfrute de uma saúde vigorosa.

Minha jornada com a saúde linfática

PASSEI TODA A MINHA VIDA ADULTA APRENDENDO E PRATICANDO

a tradição de cura da massagem linfática. A minha trajetória começou no final dos anos de 1970, no momento que os meus pais chamaram a mim e ao meu irmão para nos sentarmos no sofá xadrez marrom da sala de estar e nos informaram que a nossa mãe tinha câncer. Eu estava com quase onze anos de idade.

Antes que me desse conta, eu me vi imersa em todos os aspectos da sua doença. Primeiro, os hospitais esterilizados e as salas de espera dos neurocirurgiões, onde eu assimilava palavras como *radiação* e *quimioterapia* e as suas consequências no meu vocabulário de estudante. Em seguida, veio o reino das práticas alternativas de cura, que foram de igual importância para a minha família. Isso incluía o Método Silva, que visa a cura de si mesmo com a entrada em um estado mais profundo de consciência por meio da meditação. Diferente de outros tipos de meditação que eu estudaria mais tarde, o Método Silva usa técnicas de visualização guiada para melhorar o bem-estar. O meu irmão e eu construíamos para nós mesmos cabaninhas e lugares confortáveis no chão e meditávamos, imaginando laboratórios e santuários de cura inspirados no oceano, na lua e nas montanhas verdejantes, *desejando* que a nossa mãe melhorasse. Foi nessas visões que fiz as minhas primeiras incursões na ideia da cura.

Eu costumava me deitar ao lado da minha mãe enquanto ela ouvia fitas cassete que emitiam sons de águas tranquilas com lagos de lírios florescendo, e meditava, a minha mão no seu corpo. Comíamos alfarroba e *kefir*, probióticos e macrobióticos, vegetais fermentados e espirulina – todas opções incrivelmente fora dos limites na época. O cheiro reconfortante de chás de ervas e vasos de plantas na nossa casa fornecia uma antítese aconchegante aos procedimentos dolorosos e severos que a minha mãe suportava. Esse tipo de cura parecia tão normal e lógico que nunca pensei que fosse incomum.

Eu sabia que aqueles momentos com a minha mãe eram sagrados. Eles eram especiais e afetuosos. Eu não estava com medo da sua doença. Para alguém tão jovem, eu me sentia extraordinariamente calma e estável. Olhando para tudo isso agora, percebo que estava desenvolvendo minha sensibilidade. Naqueles anos, aprendi como tocar em alguém frágil. Gostei de ser útil e de ver como a minha mãe se sentia muito melhor com o meu toque.

Quando a autocura é um ato de amor incondicional, a graça flui prontamente. Eu não tinha ideia de quanto aquela época moldaria a trajetória da minha vida. Depois da morte da minha mãe, quando eu tinha treze anos, procurei maneiras de dar sentido à sua perda. Procurei por isso na livraria metafísica Bodhi Tree, em Los Angeles. Fui atraída por livros sobre reencarnação, hinduísmo, budismo e existencialismo nas prateleiras de madeira. Passei horas vagando pelos corredores, me agarrando a citações das visões de várias culturas sobre a morte e o significado da vida. Comecei a praticar ioga. O vazio dentro de mim me impulsionou a experimentar como me sentia no meu corpo e fui movida pelo desejo de buscar o que as práticas preventivas de saúde poderiam significar e como alcançá-las.

Quando passei a frequentar a faculdade na Universidade Estadual de São Francisco, eu percebia como o meu corpo se sentia em vários ambientes, como o meu humor mudava perto de certos amigos ou sob estresse e quais efeitos os alimentos que ingeria causavam no meu estômago. Fiz cursos de saúde holística e ioga, e fiquei obcecada com antropologia, com a conexão mente/corpo e, em particular, com a maneira como as diferentes culturas abordavam a cura. Era o final da década de 1980 e início da década de 1990, e os modos alternativos de cura ainda não eram amplamente aceitos na medicina ocidental. (A acupuntura, por exemplo, era vista como tolice nessa época; agora, ela é usada em praticamente todas as clínicas de dor e em hospitais do país.) Eu me formei em antropologia cultural com uma especialização em estudos religiosos; a minha intenção era estudar tradições de cura antigas e integrá-las para ajudar as pessoas a ficarem bem. Contudo, percebi que queria uma carreira mais prática e menos orientada para a academia.

Quando me matriculei no Instituto de Trabalho Corporal Consciente, uma escola de massagem situada entre as sequoias do norte da Califórnia, fui imediatamente atraída pela prática da massagem de drenagem linfática manual. Nos cinco anos seguintes, concluí os meus estudos para me tornar uma massoterapeuta certificada, com ênfase no sistema linfático. Adorei a sensação da massagem linfática! Eu nunca tinha experimentado nada parecido. O ritmo e a cadência dos movimentos eram tão calmantes quanto as oscilações das ondas do oceano. Fui transportada para a forma como me sentia no meu corpo antes da morte da minha mãe – aquela sensação de “lar em mim mesma” sem a existência do trauma. Depois de várias sessões, os meus problemas digestivos crônicos melhoraram, o meu inchaço diminuiu e a minha acne foi embora. Quanto mais eu estudava os intrincados padrões do sistema linfático e como a série particular

de movimentos da massagem linfática se baseia na ciência e na fisiologia, mais apaixonada eu ficava. Aprendi a conexão direta entre os sistemas linfático, imunológico e digestivo, e que a massagem linfática tem um efeito calmante sobre o sistema nervoso. Um dos meus professores nos ensinou tai chi e *qigong*, e nos mostrou como eles se assemelhavam a uma meditação em movimento. Por fim, quando percebi que a massagem linfática poderia beneficiar pacientes com câncer, soube que havia encontrado o trabalho da minha vida. A minha carreira é uma história de amor à memória da minha mãe. É ela quem guia a minha devoção a ajudar os outros.

Duas décadas atrás, quando eu trabalhava como terapeuta de linfedema certificada no Centro Médico da UCLA, quase todos os meus clientes eram pacientes com câncer cujos tratamentos haviam causado uma doença no sistema linfático. Embora a quimioterapia, a radiação e a cirurgia salvem vidas, os tratamentos também podem criar uma doença menos conhecida chamada **linfedema**, um inchaço crônico de uma parte do corpo para o qual ainda não há cura. Quando a sua linfa está doente, o seu corpo não consegue remover toxinas e bactérias com eficácia, o que causará inchaço em um braço ou uma perna, ou inflamação crônica no abdômen e no rosto. O meu treinamento me tornou apta a ajudar esses pacientes a tratar as suas condições. O que também descobri foi que, após os tratamentos, a pele do rosto dos meus clientes mostrava um brilho saudável e hidratado, ao passo que uma hora antes parecia pálida e acinzentada. Semana após semana, eles se maravilhavam com o quanto sentiam melhorar as suas articulações, e como a dormência e os sintomas de formigamento diminuía. O peso em alguns membros desaparecia. Eles perdiam peso. E após tantos tratamentos médicos para constipação, eles finalmente estavam indo ao banheiro! “É a primeira vez que me sinto humano desde o diagnóstico”, costumavam afirmar.

A pergunta que sempre me ocorria naqueles tempos era: “Por que não trabalhamos *mais cedo* para melhorar o sistema linfático das pessoas *antes* que haja um problema?” Certamente, um dos motivos era que o plano de saúde não pagaria por isso. Na Califórnia, os meus clientes costumavam pagar do bolso por massagens profundas, tratamentos faciais, depilação a *laser* e outros luxos para melhorar a aparência. E eu, pelo meu lado, sabia que os benefícios dos tratamentos linfáticos eram duplos: eles melhoravam a aparência da pele e diminuía a cintura, além de revigorar a saúde dos pacientes no nível celular. A massagem linfática trata da causa das condições crônicas na raiz, e não apenas dos seus sintomas. Ao ter eliminadas as suas toxinas congestionadas, o retorno

que os pacientes têm é muito maior que o investimento que fizeram: benefícios de melhora do sistema imunológico com resultados excepcionais.

Quando saí da UCLA e abri o meu próprio consultório em 2001, nenhum dos meus colegas trabalhava de *maneira preventiva*. A maior parte da minha ocupação ainda era trabalhar com pacientes com câncer, mas rapidamente se espalhou que as pessoas estavam encontrando alívio para problemas de saúde de longa data. Atendi a clientes com eczema, fadiga crônica, sinusite, acne, constipação, lúpus, doença de Lyme e até esclerose lateral amiotrófica (ELA, também conhecida como doença de Lou Gehrig). Com a minha técnica de massagem linfática, eu estava conseguindo um grande sucesso em uma infinidade de solicitações em um curto espaço de tempo. Como o meu treinamento me preparou para entender o fluxo sistêmico da linfa, comecei a desenvolver sequências específicas direcionadas para tratar qualquer doença que entrasse pela minha porta. Poucos sabiam que a drenagem linfática na verdade tinha sido criada para tratar sintomas como resfriado comum e inflamação – motivo pelo qual os meus clientes se surpreenderam com os resultados. Antes que percebesse, eu tinha mais solicitações de consultas do que conseguia administrar.

Este livro é o resultado do tempo que passei entre as sessões, respondendo a uma série vertiginosa de perguntas dos meus pacientes sobre como eles poderiam manter a sua saúde linfática (e os seus resultados esplêndidos). Quando dei por mim, eu estava desenvolvendo materiais para responder às necessidades que apenas a *automassagem* linfática poderia atender e comecei a mostrar aos meus clientes como fazer sequências simples de automassagem. O que todos notamos foi profundo: quer fosse eu a executar as sequências, quer fossem os meus clientes a praticar por conta própria, os resultados eram incontestáveis. Aqueles que seguiram o meu conselho (fazendo sequências de automassagem de três a cinco minutos diariamente) relataram ter experimentado menos inflamação, melhor digestão, menos sintomas de TPM e menos dores de cabeça. Eles passaram a dormir melhor, pegaram menos resfriados e os seus níveis de estresse diminuíram. A pele deles ficou brilhante e as rugas diminuíram. Algumas das minhas clientes que tinham um risco aumentado de desenvolver câncer de mama mostraram uma diminuição na densidade dos seios nas suas mamografias.

Foi então que eu soube que precisava escrever um guia para cuidados linfáticos – não apenas para os meus clientes, mas para todas as pessoas, para que elas pudessem replicar as minhas sessões práticas em casa. O que mais me entusiasma neste livro é o seu potencial de beneficiar a saúde de cada leitor. Esteja você procurando melhorar a sua pele ou o seu sistema imunológico, equilibrar

DETOX LINFÁTICA

os seus hormônios ou nivelar o seu humor, este livro atenderá a todas as suas necessidades. É muito poder em uma finita quantidade de páginas.

Hoje, a drenagem linfática passou de um assunto pouco conhecido a um dos assuntos mais discutidos para se ter bem-estar. Na minha prática, eu vi a drenagem linfática fornecer os seguintes benefícios:

- **ACCELERAR:** perda de peso, cura de doenças e de lesões esportivas e recuperação pós-cirúrgica.
- **CONSEGUIR:** pele brilhante.
- **EQUILIBRAR:** imunidade.
- **ELIMINAR:** toxinas.
- **MELHORAR:** digestão, dores de ouvido, energia, cura e sono.
- **REDUZIR:** ansiedade e distúrbios do sistema nervoso; inchaço; efeitos colaterais do tratamento do câncer; celulite; sintomas de resfriado e gripe; eczema; dores de cabeça; sintomas de linfedema; névoa mental; sintomas pré e pós-parto; dores de garganta; sintomas de doenças e condições autoimunes, tais como a doença de Crohn, síndrome da fadiga crônica, fibromialgia, doença de Graves, doença de Lyme, lúpus e problemas de tireoide.
- **ALIVIAR:** constipação, cólicas menstruais e sintomas da perimenopausa e da menopausa.
- **TRATAR:** inflamação.

Sei que essa lista pode parecer boa demais para ser verdade, mas garanto a você que os benefícios da massagem linfática são reais e por isso ela é cada vez mais recomendada pelos médicos, incluindo oncologistas e radiologistas. Eles sabem que o seu sistema linfático conecta todos os outros sistemas corporais e que os efeitos dele sobre a saúde são amplos porque a sua geografia fisiológica é extensa.

As nossas células estão em constante renovação, o que cria oportunidades para o surgimento de novos padrões saudáveis. A massagem linfática conectará os pontos entre os seus sintomas físicos e o seu bem-estar emocional. Ao cultivar a prática do autocuidado linfático, você abordará os dois ao mesmo tempo. Ao atacar a raiz do problema, você eliminará o estresse e os sintomas indesejáveis. Você ficará imediatamente renovado e se sentirá revigorado após uma automassagem linfática, não muito diferente de como se sente depois de tomar um banho ou de relaxar em um *spa*.

Este livro será um recurso que você pode consultar sempre que surgir algum sintoma indesejado. Ele é o conjunto completo das minhas melhores sequências, estratégias, dicas e rituais que ensino nos meus *workshops* e executo nos meus clientes todos os dias.

A **PARTE I** cobre a ciência básica do sistema linfático e por que a automassagem linfática é essencial para conservar a saúde.

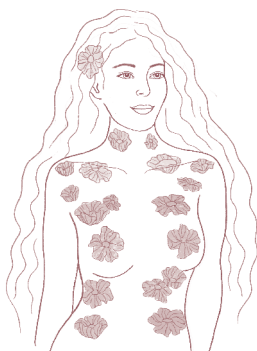
A **PARTE II** contém sequências de automassagem linfática para uma beleza radiante, uma imunidade aprimorada, o controle de peso, a redução do estresse, um sono melhor e muito mais. Você terá autonomia para aprimorar o seu bem-estar e assumir o controle da sua aparência e de como se sente. Essas estratégias de otimização da linfa são rápidas, fáceis e terapêuticas. Em breve você poderá fazer a automassagem onde e quando quiser. Tudo que precisa é do toque suave dos seus próprios dedos. É incrivelmente benéfico e calmante.

A **PARTE III** está repleta de remédios holísticos para complementar as suas sequências de automassagem. Existem informações apoiadas em pesquisas científicas sobre como cuidados com a pele, tratamentos holísticos e exercícios estão relacionados à linfa. Você aprenderá a obter o máximo das suas rotinas de autocuidado.

É claro que a sua saúde varia ao longo da vida, mas a sua capacidade de sustentar o seu próprio bem-estar é uma constante. Espero que este livro o capacite com ferramentas para apoiá-lo na sua jornada. Quando exercemos aquilo com o que nos sentimos *bem*, revelamos o princípio da saúde.

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

WWW.FAROEDITORIAL.COM.BR



CAMPANHA



Há um grande número de portadores do vírus HIV e de hepatite que não se trata.

Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e hepatite é mais rápido do que ler um livro.

Faça o teste. Não fique na dúvida!



**ESTE LIVRO FOI IMPRESSO
EM MARÇO DE 2022**