

Mi rutina drenante

Cuando hablamos de drenaje, se suele referir al drenaje linfático, en general en las piernas; es un tipo de masaje suave que favorece una mejor circulación, elimina líquidos y toxinas.

Este tipo de masaje manual relajante suele durar más de una hora en salones de estética o por un terapeuta, pero es recomendable complementarlo por una higiene de vida saludable cotidiana. Además, puedes hacerte tus propios masajes en casa con productos cosméticos apropiados y especializados.

El sistema linfático pasa en todo el cuerpo, pero a la diferencia del torrente sanguíneo, no tiene el corazón que bombea y se puede estancar, por lo que necesita ayuda para mantener su circulación fluida.



El drenaje estimula el sistema linfático, también tonifica los intestinos, promueve la relajación y fortalece el sistema inmunológico. Además, sus propiedades estéticas son muy interesantes ya que trabaja sobre la **celulitis y la retención de agua**.

En primavera, lo que nos preocupa a todas es la operación bikini con el vientre plano pero sobre todo las piernas ligeras y bonitas porque empieza la temporada de las faldas sin medias y ya no se puede tapar los defectos de las piernas y tobillos.

SKEYNDOR

Si pasas mucho tiempo sentada, piernas cruzadas, muchas horas en coche o vuelos, si el calor te afecta la circulación, si tus hormonas modifican tu metabolismo, o si tienes tendencia a las piernas pesadas, hinchadas, varices, celulitis, retención de líquidos y problemas de circulación, puedes hacer tu propio tratamiento y rutina saludable además de los masajes realizados por profesionales.

Rutina drenante

Si ya tienes los síntomas y necesitas un plan drenante, te recomiendo esta rutina para las piernas:

- Antes de acostarte, haz un poco de yoga restaurativo: estirada en la cama y las piernas contra la pared, quédate 3 minutos respirando conscientemente creando una sensación de relajación siendo consciente de lo que pasa en tu cuerpo y en tus piernas. Puedes también dormir con un cojín por debajo de las piernas para tenerlas un poco elevadas.
- Alternar agua fría y caliente bajo la ducha, es muy beneficioso para activar la circulación de los vasos sanguíneos y linfáticos.
- Masajes en casa con productos cosméticos drenantes. Te recomiendo el plan reductor 30 días de Skeyndor, es muy completo. Tienes un gel anticelulítico y antiaguaque mezclas con un serumbosterremodelante anti celulítico para hacer tu masaje drenante después de la ducha, y por la noche te pones un aceite bifásico reductor para que seguir con el tratamiento mientras duermes.