



WORKBOOK BY REHALIBRA

DETOX

REHA-HYDRA

SCHIENA LEGGERA E GAMBE SGONFIE

MOTION IS LOTION

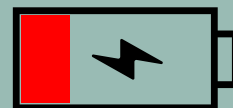




PARTI
DA QUI

Oggi sono qui per spiegarti come *autogestire* questa situazione, ma soprattutto migliorarla attraverso **esercizi specifici e tecniche mirate** alla stimolazione del sistema linfatico e quindi della microcircolazione!

Il mio obiettivo è quello di fornirti tutte le *strategie* necessarie per permettere ai tuoi fluidi corporei di scorrere liberamente per essere drenati ed eliminati, riducendo quella fastidiosa **sensazione di dolore e pesantezza!**



Sono anni che combatti con questo *fastidioso problema*, forse hai provato svariati massaggi e le tecniche più bizzarre con esiti infausti...

***Forse perché non hai mai seguito un criterio logico
preciso e specifico!***

Un *approccio multidisciplinare* è FONDAMENTALE per il raggiungimento dei propri obiettivi.

In questa guida troverai dei *consigli* e degli *spunti* da poter applicare tutti i giorni.

**La differenza è proprio qui: abitudini sane e sostenibili
nel lungo termine.**



7 MOTIVI PER CUI DOVRESTI PROVARE IL MIO PROGRAMMA

1. Migliorare la *mobilità* articolare per il passaggio dei fluidi nei punti di snodo
2. Ridurre il *ristagno* dei liquidi e favorirne il drenaggio
3. Capire le *strategie* da applicare quotidianamente per agire PREVENTIVAMENTE
4. Ridurre la pelle a *buccia d'arancia*
5. Migliorare la sensazione di *pesantezza* e *stanchezza* delle tue gambe
6. Potrai farlo in completa *autonomia* senza dipendere da nessun altro
7. **Potrai farlo dove e quando vuoi**

5 MOTIVI PER CUI NON DOVRESTI PROVARE IL MIO PROGRAMMA



1. Rimanere nella *comfort zone* e lamentarsi è meno faticoso
2. Presenti *patologie oncologiche* e non hai avuto il consenso del medico
3. Non vuoi davvero *cambiare* il tuo stile di vita
4. Presenti *fratture* o *lesioni* tissutali che necessitano riposo o altre terapie
5. **Non so per quale altro motivo non dovresti provare!**

CHI E' IL SISTEMA LINFATICO?

Si tratta di un articolato sistema di vasi, molto simile a quello circolatorio venoso e arterioso. A differenza del sangue, la linfa scorre nei vasi mossa dall'azione dei muscoli che funzionano come una vera e propria pompa.

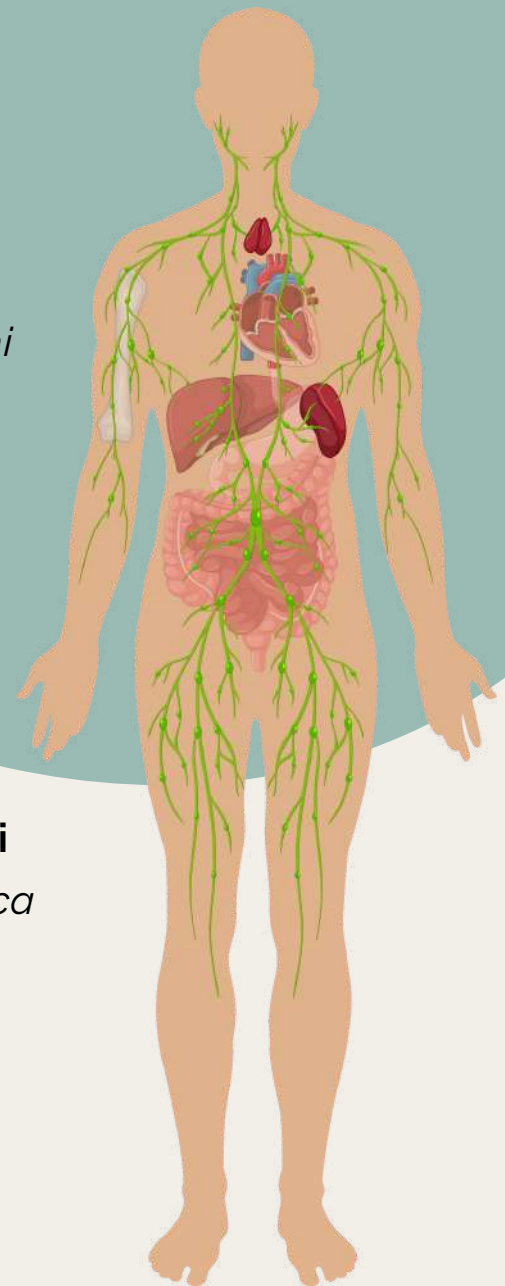
I vasi linfatici sono piccoli, noti come capillari, si trovano nelle regioni periferiche dell'organismo e riunendosi in vasi sempre più grandi, si riversano nel *dotto toracico*.

In punti strategici dell'organismo, troviamo le *stazioni di filtraggio*, i **linfonodi**.

I principali sono: la cisterna di Pecquet (del chilo) 1-2 vertebra lombare; linfonodi ascellari, clavicolari, inguinali e del cavo popliteo.

La linfa è un liquido *giallo paglierino o lattescente* a seconda dei casi e contiene **zuccheri, proteine, sali, lipidi, amminoacidi, ormoni, vitamine, globuli bianchi ecc.** Rispetto al sangue, la linfa è particolarmente *ricca di lipidi*;

La sua **azione** principale è quella di **liberare il nostro corpo dalle tossine**, ma anche **immunitaria** con la produzione dei globuli bianchi dai linfonodi.



SCOPRI SE HAI UN DEFICIT LINFATICO

Quando il prezioso sistema di drenaggio linfatico va in tilt si possono accumulare notevoli quantità di liquidi negli spazi interstiziali, definendo l'edema, visibile come il segno della fovea.

- 1 Ritorno immediato
- 2 Ritorno entro pochi secondi
- 3 Ritorno entro 10-12sec
- 4 Ritorno >20 sec



Sintomi:

- Gonfiore
- Spossatezza
- Dolore
- Riduzione della viscoelasticità
- Pelle opaca, indurita
- Aspetto buccia d'arancia

La prima domanda da porci è:

PERCHE' SOFFRO DI GAMBE GONFIE E STANCHE?

L'edema è un sintomo!

Dobbiamo capire la causa, altrimenti tutti gli approcci saranno PALLIATIVI!

POSSIBILI CAUSE E RIMEDI

GENETICHE: un sistema circolatorio inefficiente può causare una ridotta capacità del tuo corpo di drenare correttamente i fluidi.

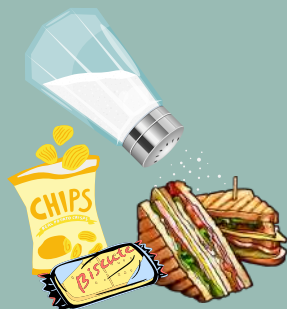
ORMONALI/MEDICHE: i cambiamenti ormonali possono influire sulla regolazione dei fluidi nel corpo. Alcune malattie, come problemi renali, malattie cardiache, malattie del fegato e disturbi della tiroide; alcuni farmaci per la pressione sanguigna, gli antistaminici e i farmaci ormonali, possono causare ritenzione idrica come effetto collaterale.





FOCUS NUTRIZIONE

Ho inserito per te una **lista di cibi consigliati e sconsigliati**. È importante sottolineare che i consigli dietetici possono variare a seconda delle condizioni e delle esigenze individuali.



Limita l'assunzione di cibi ad alto contenuto di sale, come **cibi confezionati, snack salati, cibi fast food e condimenti ricchi di sodio (salsa di soia)**, poiché può influire sui livelli di equilibrio dei fluidi nel corpo.



Aumenta l'assunzione di potassio! È un minerale che può aiutare a bilanciare i livelli di sodio nel corpo; alimenti che ne sono ricchi sono **banane, spinaci, patate dolci, avocado, yogurt greco e pomodori**.



Evita l'alcol e le bevande gassate! Il primo ha un **effetto diuretico** (inibisce ADH) che può aumentare la perdita di liquidi, ma può anche interferire con l'equilibrio dei fluidi nel corpo. Le bevande gassate invece possono contenere **sodio aggiunto e zuccheri/dolcificanti**, che possono contribuire alla ritenzione idrica.



Aumenta l'assunzione di cibi ricchi di antiossidanti: essi possono aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo. Frutta e verdura fresche, come **agrumi, fragole, mirtilli, peperoni, broccoli e spinaci**, ne sono una buona fonte.



Consuma cibi ricchi di vitamina B6: la vitamina B6 può aiutare a ridurre la ritenzione idrica. Alcuni alimenti ricchi di vitamina B6 includono **salmone, pollo, tacchino, patate, semi di girasole e noci**.



Bevi molta acqua! Quando sei ben idratato, il tuo corpo tende a trattenere meno liquidi. Assicurati di bere a sufficienza durante la giornata, preferibilmente acqua naturale anziché bevande zuccherate o gassate.



FORMULA CALCOLO ACQUA DA BERE AL GIORNO

Basterà moltiplicare ogni chilo del vostro peso per 30ml

N.b. La dose può variare anche in base alle condizioni climatiche, dato che il caldo ci fa espellere più velocemente liquidi e sali minerali che sono fondamentali da reintegrare per la termoregolazione

Consulta sempre un professionista della salute, come un dietologo o un nutrizionista, prima di apportare modifiche significative alla tua alimentazione.

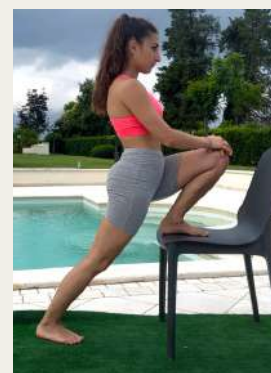


FOCUS POSTURALE-COMPORTAMENTALE

Una **postura chiusa**, *compressa* con **riduzione della mobilità** delle grandi articolazioni può incentivare un ristagno dei liquidi, proprio per la *diminuzione della mobilità tissutale* e quindi della libertà dei fluidi di scorrere.

Una *vita sedentaria*, gambe accavallate, ore ed ore in piedi, promuovono un ristagno dei liquidi!

Se trascorri *molto tempo seduto*, assicurati di fare pause frequenti per *alzarti, muoverti e allungarti*.



Mini circuito per te da eseguire 15 respirazioni x 3 serie

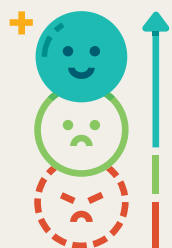
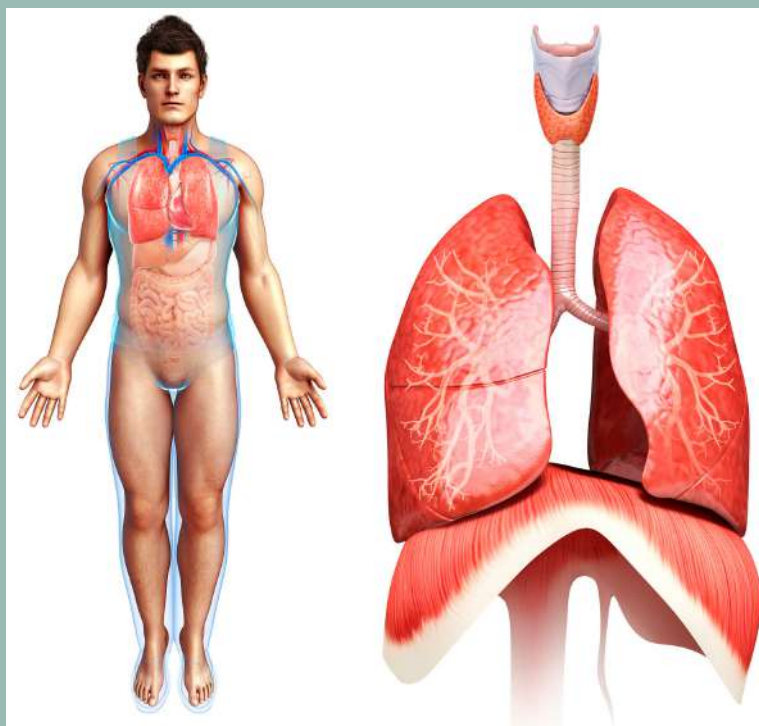


DIAFRAMMA TROPPO TESO

Il diaframma è un muscolo a forma di cupola situato sotto i polmoni e separa la cavità toracica dalla cavità addominale. Svolge un *ruolo fondamentale nella respirazione*, poiché si contrae e si rilassa per consentire l'espansione e la compressione dei polmoni durante l'inspirazione e l'espirazione.

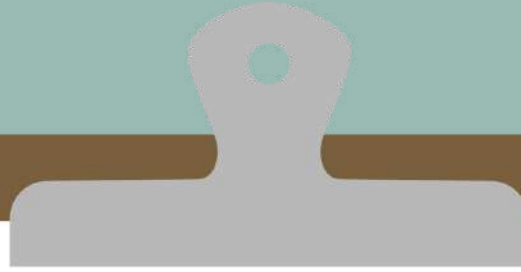
Questo sistema *agisce come una vera e propria pompa* che è fondamentale per la componente circolatoria.

Inoltre il diaframma è attraversato da *vasi fondamentali per la sopravvivenza*, ovvero aorta, dotto toracico (raccolge la linfa dalla sezione inferiore del corpo fino al diaframma e dal lato sinistro dell'organismo, mentre la destra è raccolta dal dotto linfatico destro) e vena azygos.



La respirazione diaframmatica **profonda** e **consapevole** può avere un effetto *calmante* sul sistema nervoso. Uno stato di *stress cronico* o elevato può influenzare negativamente la circolazione.

REVISIONA IL TUO ARMADIO



- Indossa **calzature adeguate**: scarpe troppo strette, con tacchi alti o con poca stabilità possono influire negativamente sulla postura e sulla circolazione delle gambe. Indossare scarpe comode, ben ammortizzate e di buona qualità può *favorire una postura corretta* e migliorare la circolazione.
- Riduci/evita l'utilizzo di **pantaloni troppo aderenti** come i jeans skinny che comprimono i tessuti e riducono la libertà di scorrimento dei liquidi!
- Evita cinture e **indumenti molto stretti in vita**! Il vitino da vespa va di moda, ma spesso si viene a definire una sorta di laccio emostatico in un punto cruciale per il passaggio del sangue e della linfa, incentivando un ristagno a valle dei tessuti.

IL GIUSTO ALLENAMENTO

Lo sport può essere un tuo grande alleato, ma anche un acerrimo nemico.

Gli allenamenti molto intensi, che sfruttano maggiormente un metabolismo lattacido producono molto **acido lattico**, che è appunto ACIDO!

Come tale questo va ad irritare i tessuti che ci portano poi all'interruzione dell'esercizio; *sentiamo bruciare, più che il cedimento muscolare!*



E sollevare i pesi fa male?

Gli esercizi con resistenze contribuiscono ad aumentare la massa muscolare e quindi a migliorare la circolazione.



Particolare attenzione va dedicata agli **allenamenti total body**, vi consiglio di *alternare esercizi per gli arti inferiori con quelli superiori* in modo da poter dare uno "slancio" al sistema circolatorio, esempio, una serie di squat e una successiva di alzate laterali.

Gli esercizi cardiovascolari come la **camminata, il nuoto o il ciclismo (soprattutto cyclette orizzontale)** possono migliorare la circolazione e stimolare il sistema linfatico, mentre la **corsa, salti** e quindi sport con forti impatti possono infiammare ulteriormente i tessuti.



Mantenere un buon **equilibrio** tra *allenamento aerobico e anaerobico* può contribuire a migliorare la capacità del tuo corpo di gestire l'accumulo di acido lattico durante l'esercizio intenso.

TIP: posizionati in postura a fine workout ed esegui lo shackeramento tissutale



STRETCHING, YOGA, MOBILITÀ GENERALE

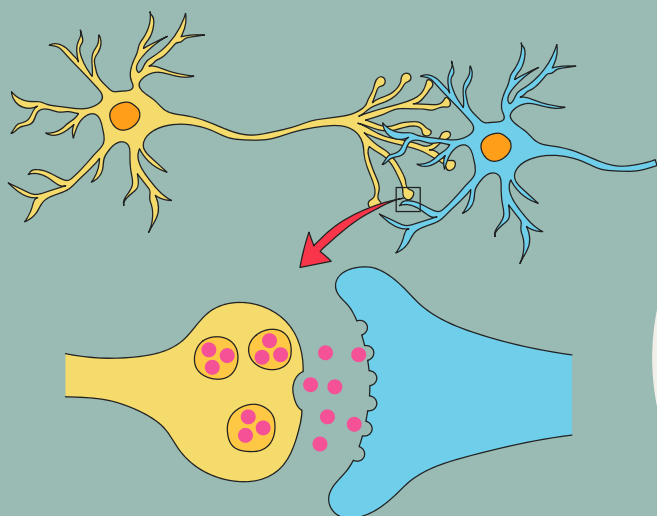
Gli esercizi di stretching, yoga e mobilità possono *favorire il movimento dei fluidi nel corpo!* Andando a mobilizzare i tessuti, migliorandone **l'elasticità**, si andrà a *ridurre la pressione interna delle cellule*, favorendo un maggior scambio di sostanze di rifiuto e di nutrimento. **Liberando le articolazioni e riducendo le restrizioni** significherebbe aprire i "cancelli" alle piccole strade del sistema linfatico!



STRESS E ORMONI



Durante periodi di stress, il corpo produce e rilascia ormoni come il **cortisolo**, che può influire sul bilancio dei liquidi nel corpo, ma **perché?!**



Può influenzare la funzione renale, che a sua volta può influire sulla ritenzione idrica.

Può stimolare la produzione di **aldosterone**, un ormone prodotto dalle *ghiandole surrenali*. L'aldosterone è coinvolto nella regolazione del bilancio dei liquidi e degli elettroliti nel corpo.

A dosi elevate e prolungate, può anche promuovere l'infiammazione, influenzando la permeabilità dei vasi sanguigni e compromettendo la corretta eliminazione dei fluidi.

MA COS'È LO STRESS?

È una reazione fisiologica e psicologica che coinvolge una serie di cambiamenti nel corpo e nella mente per affrontare la situazione stressante.

Quando ci si trova di fronte a uno stimolo "sfidante", il cervello coinvolge il *sistema nervoso simpatico* e l'asse *ipotalamo-ipofisi-surrene*. Questo processo porta al rilascio di ormoni come **l'adrenalina** e il **cortisolo**, che preparano il corpo per affrontare la situazione.



Sebbene sia una risposta normale e necessaria in alcune situazioni, quando diventa eccessivo o **persistente nel tempo**, può avere effetti negativi sulla salute fisica e mentale.

Lo **stress cronico** può aumentare il rischio di *ansia*, *depressione*, *ipertensione*, *disturbi del sonno*, problemi *digestivi* e può influenzare negativamente il *sistema immunitario*.

TIPS & TRICKS

Ti svelo alcune tips di cui poi non riuscirai più a farne a meno!

BENDAGGIO

A seconda dell'azione voluta (*azione idroterapica*) e ai principi attivi più adatti al tuo caso, le sostanze utilizzate possono essere argilla, alghe, sali del Mar Morto o decotti ottenuti da piante officinali.

Frequenza: 30-50 min x 2-3 volte a settimana

Metodica: nel videocorso ti spiegherò passo dopo passo un bendaggio funzionale professionale!



SPAZZOLAMENTO A SECCO

Un *metodo casalingo* che consiste nell'utilizzare una semplice **spazzola** per indurre il richiamo dei liquidi da valle a monte, simulando la *tecnica dello sfioramento*.

E' fondamentale non essere troppo profondi con il gesto e nemmeno troppo superficiali, *tocco morbido e deciso*. E' importante che i dentini della spazzola abbiano dei gommini o meglio con setole morbide.

Nel videocorso ti spiegherò come eseguire al meglio questa tecnica, traendone tutti i benefici! Può essere aumentato l'effetto posizionando le gambe sollevate contro una parete.



TIPS & TRICKS

PRESSOTERAPIA

Trattamento terapeutico che utilizza un dispositivo di compressione controllata per applicare una pressione intermittente che può aiutare a drenare l'eccesso di liquidi e le tossine accumulate nel corpo.

COME SCEGLIERE QUELLA GIUSTA?



Scegli sempre la soluzione *2 gambali e addome*, lavorare solamente con le gambe è inutile! I liquidi devono passare per l'addome affinché tornino nel circolo ematico e vengano espulsi.



Ideale per: linfedemi, problemi di circolazione venosa, pesantezza delle gambe, edemi, arti gonfi, linfo-drenaggio, ritenzione idrica, cellulite, massaggi, ematomi, stasi venosa.

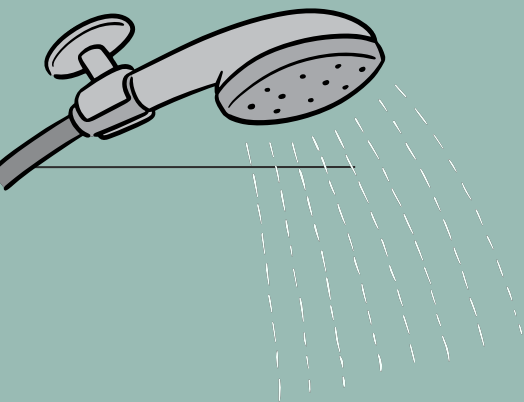


LINFODRENAGGIO MANUALE

Tecnica di massaggio specifica che aiuta a stimolare il flusso dei liquidi linfatici nel corpo. Inoltre, essendo intimamente connesso con il sistema immunitario, questa tecnica di massaggio può contribuire ad una miglior stimolazione del medesimo.



Controindicazioni: in caso di infezioni acute, tumori o problemi cardiaci.



TIPS & TRICKS

GETTI DI ACQUA FREDDA

Metodo casalingo molto comune che permette di creare una sorta di *shock termico*, andando così a stimolare i capillari. Il calore stimola la vasodilatazione, mentre il freddo la vasocostrizione, favorendo quindi il *ritorno venoso*.

PERCORSI KNEIPP

Idroterapia basata sull'alternanza di diverse temperature dell'acqua e delle superfici su cui camminare. Ciò può includere camminare a piedi nudi su ghiaia, erba, sabbia o attraverso vasche con acqua calda e fredda. La stimolazione plantare migliora la circolazione dalla base.

SCROLLATE IN POSTURA

Con questa tecnica andremo a *sheckerare i muscoli e quindi i liquidi stagnanti nello spazio tra le varie cellule*. La posizione a squadra contro il muro permetterà ai liquidi di scorrere, aumentando **l'effetto drenante**.

Nel videocorso imparerete ad eseguirla con la giusta strategia per avere un VERO miglioramento!



TIPS & TRICKS

FOAM ROLLER

Il movimento del foam roller sul tessuto muscolare può contribuire a dilatare i vasi sanguigni, favorendo l'afflusso di sangue e nutrienti ai muscoli. L'effetto che ne segue è una **riduzione dell'affaticamento muscolare, delle tensioni e dell'accumulo di sostanze di scarto**.

Metodica:

Si dalla coscia, per poi dirigersi distalmente verso il polpaccio ed infine la fascia plantare. Si conclude andando a ristimolare i liquidi dal basso verso l'alto con esercizi specifici che vedremo insieme nel *videocorso*!



ESERCIZIO TERAPEUTICO

La mobilità articolare e gli edemi sono due concetti correlati. L'accumulo di liquidi nei tessuti può provocare una sensazione di **tensione e rigidità**, limitando la capacità di movimento delle articolazioni. Il risultato sarà una riduzione del flusso dei liquidi, facilitandone il ristagno.

Una **routine regolare** di esercizi di stretching e mobilità articolare può aiutare a mantenere le articolazioni *flessibili* e a migliorare la loro *gamma di movimento*.



DA OGGI POSSIAMO FARLO INSIEME!

Ti propongo delle tecniche
terapeutiche ed esercizi specifici che ti
miglioreranno **sia la circolazione che
la rigidità articolare!**



Sarà come farlo dal vivo con la differenza che
potrai eseguirlo **dove e quando vorrai** con la
possibilità di potermi mettere in pausa!

**SBLOCCA LE TUE ARTICOLAZIONI
CON ME**

PREMI QUI PER INIZIARE



REHALIBRA