

Il massaggio circolatorio anticellulite

di Dott. GIOVANNI LEANTI LA ROSA

Gambe pesanti, cuscinetti indesiderati, piedi gonfi... tutti disturbi oggi molto frequenti.

I grandi colpevoli sono da ricercarsi nella vita troppo sedentaria e troppo stressante che conduciamo.

Mangiamo male, ci muoviamo poco, e quando ci muoviamo siamo sempre di corsa. Spesso ci dimentichiamo persino di respirare!

La mancanza di un'ossigenazione adeguata dei tessuti rallenta il metabolismo, rendendo il nostro corpo ricettacolo di scorie e di grassi. Frequenti sono anche i disturbi circolatori, in quanto il sangue venoso ristagna facilmente negli arti inferiori, mancandogli la spinta fornita dai piedi quando camminiamo, e dal respiro quando la gabbia toracica si apre nell'inspirazione.

PIEDI IN PRIMO PIANO

I piedi, oltre ad essere sede di molti punti riflessi collegati alla respirazione, sono il punto di contatto del nostro corpo con la terra. Un buon "ancoraggio" a terra è indispensabile per una corretta postura e per il ritorno del sangue venoso.

Quando camminiamo, i piedi forniscono la prima spinta di risalita alla circolazione. L'appoggio ritmico della pianta del piede provoca la spremitura della soletta venosa, che stimola il ritorno del sangue verso il cuore.

Inoltre, le fasce muscolari azionate dal movimento vanno a comprimere le vene profonde, favorendo il deflusso del sangue verso l'alto. Quando sono sane, le vene sono elastiche, pronte all'utilizzo di ogni contrazione muscolare per impedire il riflusso del sangue, aiutate anche da speciali valvole dette a nido di rondine.

Questo effetto pompante viene riprodotto dal massaggio, che effettua sul piede una serie di manovre di spremitura e mobilitazione per riattivare il circolo partendo dal basso.

LIBERARE IL RESPIRO PER VINCERE STRESS E SEDENTARIETA'

Il massaggio circolatorio si sofferma su piedi, caviglie e cosce ed è finalizzato al drenaggio linfatico e allo svuotamento dei vasi venosi.

E' vero che dopo un buon massaggio di questo tipo ci si sente più elastici e leggeri, ma i benefici sono di breve durata se non operiamo per prolungarli nel tempo.

La forza di gravità infatti contrasta naturalmente il movimento ascendente del sangue venoso che ritorna al cuore. Compito del massaggio, oltre che favorire il deflusso del sangue e della linfa dalle parti basse, è anche quello di aiutare questo percorso di risalita sbloccando la respirazione. In questo modo si ottiene anche una riossigenazione del sangue, benefica per tutto l'organismo.

Per ottenere questo risultato, si inizia manipolando i piedi con pressioni, scivolamenti e trazioni, insistendo sui punti riflessi che corrispondono a polmoni, gabbia toracica, gola, laringe. Quindi si scivola verso caviglie, ginocchia, cosce e fianchi fino ad arrivare all'addome. Si prosegue quindi con manovre per distendere il diaframma, il muscolo che regola la respirazione, la cui attaccatura si trova appena sotto le costole. Si incoraggia il paziente a fare dei respiri lunghi e sonori, facendo scendere l'aria fino alla pancia e svuotando bene la gabbia toracica durante l'espriro.

La riattivazione della respirazione dona un immediato senso di liberazione e di leggerezza.

“le tensioni psichiche si manifestano nel corpo come blocchi energetici”



RIMUOVERE I BLOCCHI PER RITROVARE LA CALMA

Le tensioni psichiche si manifestano nel corpo come blocchi energetici. Una respirazione superficiale manifesta un grado di tensione costante, che va sciolta con il massaggio. Rimuovendo il blocco, almeno momentaneamente, possiamo tornare ad apprezzare il naturale fluire delle forze vitali dentro e fuori di noi, senza compiere alcuno sforzo. Oltre a una maggior vitalità, avremo acquisito anche una maggiore calma interiore, con innegabili vantaggi per la qualità della nostra vita.

MASSAGGIO E DEPURAZIONE

La linfa è un liquido chiaro, costituito da acqua, sali minerali e proteine. Il suo compito è quello di depurare i tessuti dalle tossine.

Il percorso che segue è parallelo a quello dei vasi sanguigni, incontrando perciò le stesse difficoltà date dalla forza di gravità. Quando la linfa non scorre bene, è facile capire come si possano creare degli "ingorghi" che danneggiano i tessuti, con una serie di implicazioni sia fisiologiche che estetiche.

Il massaggio circolatorio è particolarmente indicato per combattere questi ristagni, in quanto ha una forte azione diuretica, come conseguenza della rimozione dei liquidi interstiziali e della linfa.

Esso esercita sull'organismo una funzione disintossicante legata alla rimozione dei liquidi saturi di scorie del metabolismo cellulare. Le scorie vengono eliminate e lasciano il posto a nuova linfa e nuovo sangue ricco di ossigeno e sostanze nutritive, prolungando la vita di cellule e tessuti.

Il massaggio svolge perciò una triplice azione disintossicante: drenaggio linfatico, stimolazione della diuresi, rimozione delle scorie del catabolismo cellulare.

Un vero toccasana contro la cellulite!

CELLULITE ADDIO

Quando la linfa e il sangue non scorrono liberamente tra i tessuti, si crea un accumulo di tossine che provoca un rallentamento degli scambi nutritivi tra le cellule. Poco ossigenate e malnutrite, le cellule si ingrossano, le pareti cellulari si indeboliscono lasciando fuoriuscire liquidi e scorie.

I tessuti così intossicati si presentano gonfi di liquidi, sofferenti e congestionati.

Con il passare del tempo, questi tessuti si ispessiscono e diventano fibrosi, la pelle perde elasticità e compattezza, fino a degenerare nel caratteristico aspetto a buccia d'arancia della cosiddetta cellulite.

Per combatterla e prevenirla, oltre all'attività motoria, è importante seguire un'alimentazione corretta, ricca di frutta e verdura fresca, yogurt, tisane e acqua oligominerale. L'acqua e gli alimenti ricchi di acqua svolgono infatti un'azione drenante e disintossicante, effettuando un vero e proprio lavaggio interno dei tessuti.

Frutta e verdura, con il loro apporto naturale di fibre e vitamine, sono indispensabili per completare l'operazione di pulizia e rivitalizzazione interna, senza peraltro appesantire la dieta con calorie in eccesso.

Ma quando la cellulite è presente da lungo tempo e si è indurita, le buone abitudini da sole non bastano più. E' necessario allora intervenire con un ciclo di massaggi.

Anche in questo caso il massaggio si soffermerà maggiormente sulle zone colpite, ma non solo. Infatti, resta sempre fondamentale attivare un'azione disintossicante globale, che interessa tutto il corpo e non solo i cuscinetti indesiderati.

Il massaggio circolatorio risulta particolarmente efficace, dal momento che la cattiva circolazione è una delle cause che concorrono alla formazione della cellulite.

La presenza di varici o capillari evidenti non preclude la possibilità di sottoporsi al massaggio cardiocircolatorio che è controindicato solo in caso di tromboflebiti.

“quando camminiamo,
i piedi forniscono
la prima spinta
alla circolazione.”