

IL GIORNALE DELLA SALUTE

Sped. in abb. post. gr. III
Marzo 1982 - L. 2.000

ANNO VI · N. 3

Mensile di medicina, ecologia e cultura del
CORRIERE DELLA SERA

salve



FARE L'AMORE
LA PRIMA VOLTA

TUTTI I MASSAGGI
PER DIMAGRIRE,
RILASSARSI,
STARE BENE

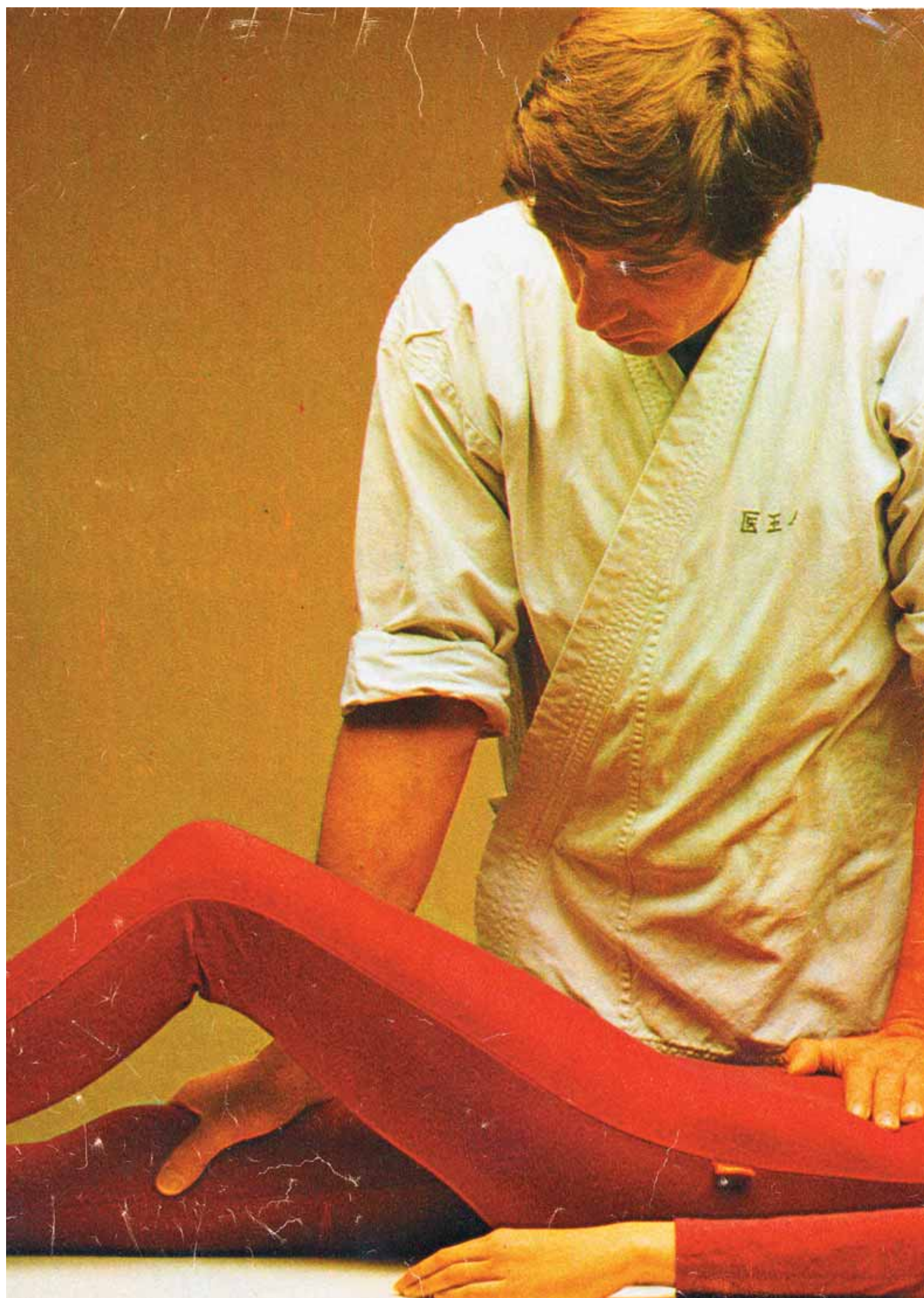
SCONFITTE
LE ALLERGIE

COME CORREGGERE
I DIFETTI DELLA VISTA

LE DIETE IDEALI
PER GUARIRE
MANGIANDO

IN REGALO
IL SECONDO VOLUME
"LE MILLE PAROLE
PER CAPIRE LA MEDICINA"

SPECIALE: VIAGGIO NEL CERVELLO



SALVE / SPECIALE MASSAGGI

Ah, quelle mani...!

Non fanno miracoli e non guariscono malattie, ma possono rimettervi in perfetta forma in poco tempo. Scegliete fra questi quattro tipi quello più adatto a voi:

- **Tonificante-rilassante**
- **Dimagrante**
- **Anticellulite**
- **Sexy, da fare in coppia.**

di DANIELE RAZZOLI

Qualche massaggio, forse, farebbe bene: viene in mente, di solito, quando ci si sente un po' appesantiti (sia o meno questa sensazione confortata dalla bilancia), oppure torpidi, «legati», di un cattivo umore che pare provenire dal nostro corpo probabilmente maltrattato. O ancora se si è affaticati, tesi. E se si trova la forza di superare l'accidia derivante dal nostro stato e ci si sottopone a un buon massaggio, meglio però a una serie di buoni massaggi effettuati da mani abili, si scopre di solito quasi con meraviglia che la cosa funziona. La prima volta è davvero meraviglia: sì, si sapeva che queste sedute fanno bene, non per niente gli atleti..., però è inaspettata la sensazione di for-

ma, di agilità, di «messa a punto» ai muscoli e alla pelle che si avverte quando ci si alza dal lettino. Sarà un'impressione, ma ci si sente meglio, di buon umore, «vivi», più svegli eppure più distesi.

Ma l'entusiasmo per il benessere ricevuto spinge più a bearsi del proprio stato che a farsi delle domande su come sia avvenuto questo piccolo miracolo. E forse, chissà, può essere anche per questo motivo che oggi la scienza non si spiega ancora compiutamente come l'arte del massaggio, antichissima e conosciuta in tutte le civiltà, porti a simili risultati. Gli scienziati sono più inclini a porsi delle domande sulle cause della sofferenza che non su quelle della beatitudine. Sembra strano, ma la



stessa medicina che trapianta organi e guarisce malattie come la tubercolosi e la lebbra non ha perfettamente chiarito tutti gli effetti che le mani possono provocare nel corpo e sulla psiche, mediante operazioni apparentemente semplicissime. Intendiamoci: questo non deve far pensare che il massaggio possa sortire effetti miracolosi e guarire chissà quali malattie. Di tutto ha bisogno quest'arte fuorché di ciarlatanerie ed equivoci come tante volte è successo in passato. Però ciò che va detto è che quando vi sdraiate sul lettino di un massaggiatore accadono *anche* cose che sfuggono all'analisi della nostra scienza.

Che succede dunque quando le mani di un massaggiatore sfiorano la pelle, la premono, le scivolano sopra, la percuotono con leggerezza? Per certi aspetti sembra chiaro. Intanto, precisiamo, nel massaggio le mani si muovono secondo tec-

niche diverse, ognuna delle quali ha determinati fini: c'è lo sfioramento, lento preludio a tutte le altre tecniche, c'è l'impastamento o *pétrissage* che smuove tutti i tessuti, c'è la frizione, che invece provoca lo scorrimento della cute sui tessuti sottostanti, poi la pressione e infine la percussione per stimolare i muscoli. I movimenti della mano sono sempre centripeti, cioè spingono verso il centro del corpo o per meglio dire verso il cuore.

I medici enunciano, dal punto di vista fisico, una serie di effetti abbastanza chiari derivanti da queste operazioni.

«È chiara un'azione drenante», dice il professor Giovanni Leanti La Rosa, docente di scienza dell'alimentazione nell'Istituto tecnico femminile di stato per dietiste di Milano, laureato, oltre che in medicina, anche in scienze agrarie, ed esperto in terapie corporee e tecniche terapeutiche naturali. «Il massaggio crea come delle onde che spingono il sangue verso il cuore aiutando la circolazione venosa ed evitando ristagni. Effetto favorito dalla spremitura che le mani esercitano sugli interstizi cellulari e sui grandi e piccoli vasi sanguigni e linfatici. I risultati fisici di tale azione drenante sono intuibili: il massaggio favorisce l'eliminazione delle sostanze tossiche, cioè i cata-

boliti insieme al sangue venoso, mentre richiama sangue arterioso che ripulisce i tessuti ossigenandoli e nutrendoli. Riduce gli edemi da ristagno e stimola la diuresi. Migliora in generale tutta la situazione locale. Poi, più in profondità, stimolando i muscoli sia direttamente sia agendo sulla loro circolazione, può regolare il loro tono: ciò distende un muscolo troppo contratto, azione favorita anche dal calore irradiato dalle mani».

Inoltre c'è anche l'azione che il massaggio svolge già sulla pelle: la libera dalle cellule morte, di sfaldamento. Migliora (stimolando la circolazione) l'attività delle ghiandole sebacee e sudoripare e la cute diventa più elastica e morbida.

Insomma, tutte azioni estremamente positive per la pelle e i tessuti ad essa sottostanti. Ma c'è di più. Afferma infatti il professor Eugenio Travaini, traumatologo: «Il massaggio svolge anche un'azione riflessa, con effetti cioè sull'intero organismo: di attivazione del metabolismo, di riassorbimento delle scorie metaboliche cellulari, di sollecitazione di circolazione sanguigna e funzione diuretica».

Ma tutti questi effetti fisici, chiari e accertabili, spiegano completamente il tipo di benessere psicofisico derivante da un massaggio ben eseguito? Si potrebbe



pensare di sì. Tuttavia viene per lo meno il sospetto che anche qualcos'altro entri in ballo, oltre a queste relazioni di causa-effetto puramente meccaniche, se si considerano alcune altre cose: innanzitutto che la pelle è un groviglio di terminazioni nervose che inviano di continuo i loro segnali al cervello. Secondariamente, che la pelle è anche qualcosa di più: la sua origine embriologica è la stessa del tessuto nervoso. Entrambi derivano dallo stesso tessuto indifferenziato, o foglietto ectodermico, dell'embrione. Questa natura della cute la rende di per sé stessa **riflessogena**, sede cioè di legami

strettissimi tra corpo e psiche.

Agendo sulla pelle è difficile separare gli effetti fisici da quelli psichici. E ancora più difficile è stabilire in che misura il beneficio derivi dall'azione fisica o se sia un riflesso somatico dato dal sollievo psichico raggiunto mediante la stimolazione della terapia manuale.

«La mano che massaggia non ha solo effetti fisici», dice il professor Leanti La Rosa. «Il suo significato sulla pelle e sul corpo è anche emotivo. Infatti viene vissuto come carezza, come protezione e soddisfa quello che non ho difficoltà a chiamare bisogno d'amore. La pelle per prima, ma non solo essa, giacché tutta la nostra carne è un impasto di nervi e terminazioni nervose, sente e percepisce queste sensazioni. Allora il corpo e ogni suo organo quando incomincia a sentirsi... "in buone mani" si abbandona lasciando cadere ogni paura e resistenza, pronto per iniziare quel meraviglioso viaggio, dentro se stessi e alla scoperta di se stessi, che il massaggio consente. Durante questa esperienza, non solo fisica ma anche interiore, si raccomanda di tenere gli occhi chiusi, per meglio isolarsi dal mondo esterno e dalle sue numerose interferenze. Non è esagerato dire che il massaggio, se fatto con attenzione e sen-

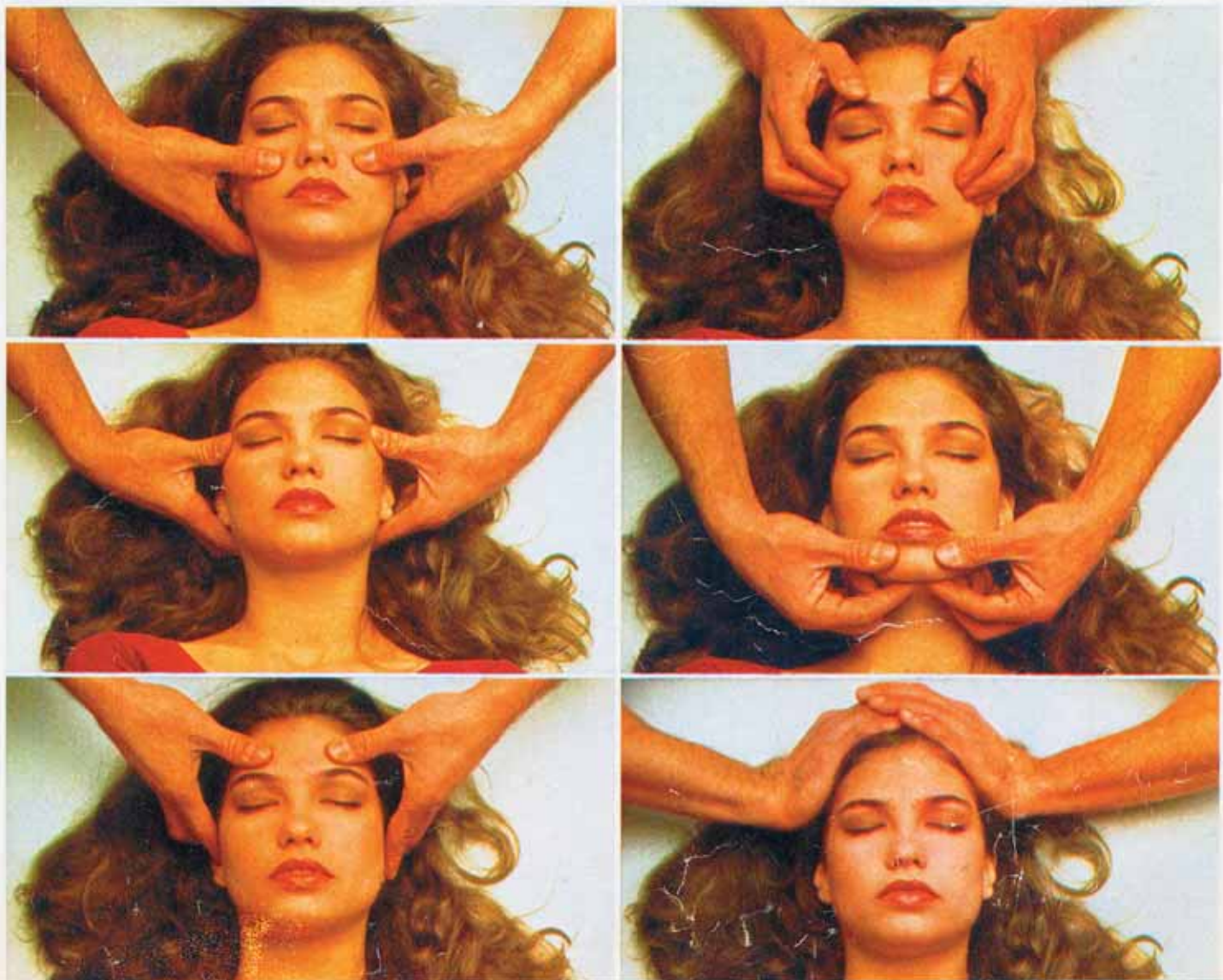
sibilità, può diventare un momento di introspezione e di meditazione che può aiutarci a comprendere quali sono i nostri problemi irrisolti, che causano insoddisfazioni, sofferenze e malattie».

Per quali vie si stabiliscono questi contatti tra corpo e psiche? C'è il sistema nervoso di mezzo, certo, ma qui si è al confine delle attuali conoscenze. Poiché non si conoscono, non si sanno ancora descrivere in termini esatti le relazioni esistenti tra sistemi nervosi e psiche. E c'è anche dell'altro. Esistono tecniche di massaggio di cui non si comprende chiaramente il meccanismo d'azione, eppure hanno degli effetti. Per esempio lo **shiatsu**, una particolare tecnica di massaggio giapponese che non è affatto roba da ciarlatani, almeno se si vuol credere ai benefici che denunciano quanti vi si sottopongono.

Si tratta di una tecnica derivata dall'agopuntura. La teoria orientale è quella dei **meridiani**, sorta di canali (24 in tutto) distribuiti lungo il corpo, nei quali scorrerebbe il **ki**, l'energia universale. Ogni meridiano presiederebbe a diversi organi, e su di esso vi sarebbe una serie di punti stimolando i quali si agirebbe su diverse parti del corpo. La malattia sarebbe dovuta a eccesso o mancanza d'

LE MANI MODELLANO UN VOLTO NUOVO

In queste due pagine e nelle seguenti una serie di massaggi shiatsu (più esattamente lo stile iokai dello zen shiatsu) effettuati da Mario Vatrini, di Milano. Gli effetti terapeutici del massaggio sul volto riguardano riniti e sinusiti. Questo trattamento migliora l'estetica del viso e combatte la stanchezza. Il massaggio alla testa: contro emicranie e neuralgie. Shiatsu al collo? Per dolore di denti, vertigine e insonnia.



energia vitale lungo i meridiani.

L'agopuntura stimola i punti infiggendo aghi; lo shiatsu massaggiandoli delicatamente con movimenti rotatori destrorsi o sinistrorsi a seconda che occorra disperdere o richiamare il ki.

«È una tecnica serissima», afferma il professor Leanti La Rosa, «anche se personalmente ritengo sciocco usarla da sola: il massaggio complessivo rivela più cose e serve anch'esso. Tuttavia, insieme al massaggio tradizionale trovo utile passare con le dita i diversi meridiani e praticare anche lo shiatsu. Dire come funziona, in termini di medicina occidentale, è molto difficile e complesso, ma volendo semplificare le cose non si può fare a meno, come per l'agopuntura, di parlare di **endorfine**, sostanze di recente scoperta che sono state definite gli "ormoni della felicità". Infatti tra le innumerevoli cose conosciute e sconosciute che questo tipo di massaggio consente c'è anche la stimolazione della produzione di endorfine. Ciò permette di spiegare non solo l'azione analgesica ma anche la sensazione di benessere psicofisico che questi tipi di massaggio apportano».

Insomma, il massaggio dà benessere, anche se il perché non è chiaro completamente.

Daniele Razzoli

1) TONIFICANTE-RILASSANTE

Sfiorare, colpire e frizionare

È la tecnica per vincere la tensione muscolare provocata da uno scarso esercizio fisico o da uno stress psicologico

■ Sono due aspetti diversi dello stesso massaggio. Per rilassare si insiste di più sullo sfioramento (che è praticamente la tecnica di partenza in tutti i casi), per tonificare invece si prolungano in un secondo tempo le percussioni: colpetti (non violenti: diffidare delle capacità professionali di chi lascia lividi) dati col pugno chiuso, le nocche o i polpastrelli. E in entrambi i casi il massaggiatore usa anche la frizione, superficiale per distendere o più profonda per stimolare.

Sostanzialmente però si tratta sempre dello stesso massaggio. Rilassare e tonificare sono solo apparentemente due cose diverse: il fine è sempre quello di regolarizzare il tono muscolare. E poi bisogna soprattutto considerare un fatto: nella stessa persona ci sono contemporanea-

mente muscoli rilasciati e contratti.

Riguardo all'efficacia del massaggio in questi casi va aggiunta una cosa: non esiste tecnica migliore per distendere muscoli perennemente troppo contratti. Mentre per dare tono a quelli rilasciati il sistema più efficace è quello di farli lavorare: fare esercizio, ginnastica insomma, muoversi di più. Per tonificare, quindi, il massaggio può aiutare, ma se ne può anche fare a meno. Conviene porre l'attenzione sui benefici del massaggio che rilassa. Chi ne ha più bisogno?

Una risposta precisa viene dal professor Leanti La Rosa un medico che, spieghiamo a questo punto, si avvale di un sistema terapeutico abbastanza complesso: massaggi che pratica lui stesso a scopo diagnostico e curativo, dieta, fitoterapia



e agopuntura, un sistema di cure che rientra nella famiglia delle psicoterapie leggere. È uno di quei medici che tentano vie nuove per un approccio complessivo al paziente.

«Ci sono persone», afferma il dottor Leanti La Rosa, «moltissime persone che vivono cronicamente in stato di contrazione muscolare senza rendersene conto. Il perché è semplice: oggi siamo bombardati da un enorme numero di stimoli che inducono a un continuo e convulso lavoro cerebrale. Soprattutto gli intellettuali, ma anche tutti quelli che sono

esposti alla televisione, al traffico di una città, ai mille stimoli della vita odierna. Ma noi siamo fatti di corpo oltre che di psiche: quando ce ne dimentichiamo e crediamo che la vita sia solo psichica il corpo si ribella. E prima della malattia psicosomatica vera e propria si verifica la tensione muscolare. Tensione che si risolve in dolore; a volte avvertito chiaramente, a volte ignorato a livello conscio, ma che pure provoca disagio, malessere, malumore, pessimismo. La sofferenza viaggia su e giù dalla psiche al corpo. Il massaggio, il semplice massaggio può alleviare questa sofferenza risolvendo la tensione. Può addirittura guarire la situazione se viene anche affiancato da altre terapie.

«Io di fronte a questi pazienti uso addirittura una serie di tecniche», continua il professor Leanti La Rosa. «Compio dapprima quella particolare forma di massaggio che sono i movimenti passivi e faccio rendere conto alla persona interessata delle sue tensioni muscolari: se ne accorge dal dolore provocato da certi movimenti, dall'impossibilità a compierli per intero. Poi massaggio usando tecniche varie, tradizionali e non, shiatsu compreso, fino a rilassare i muscoli tesi. E a questo punto faccio sperimentare,

salve

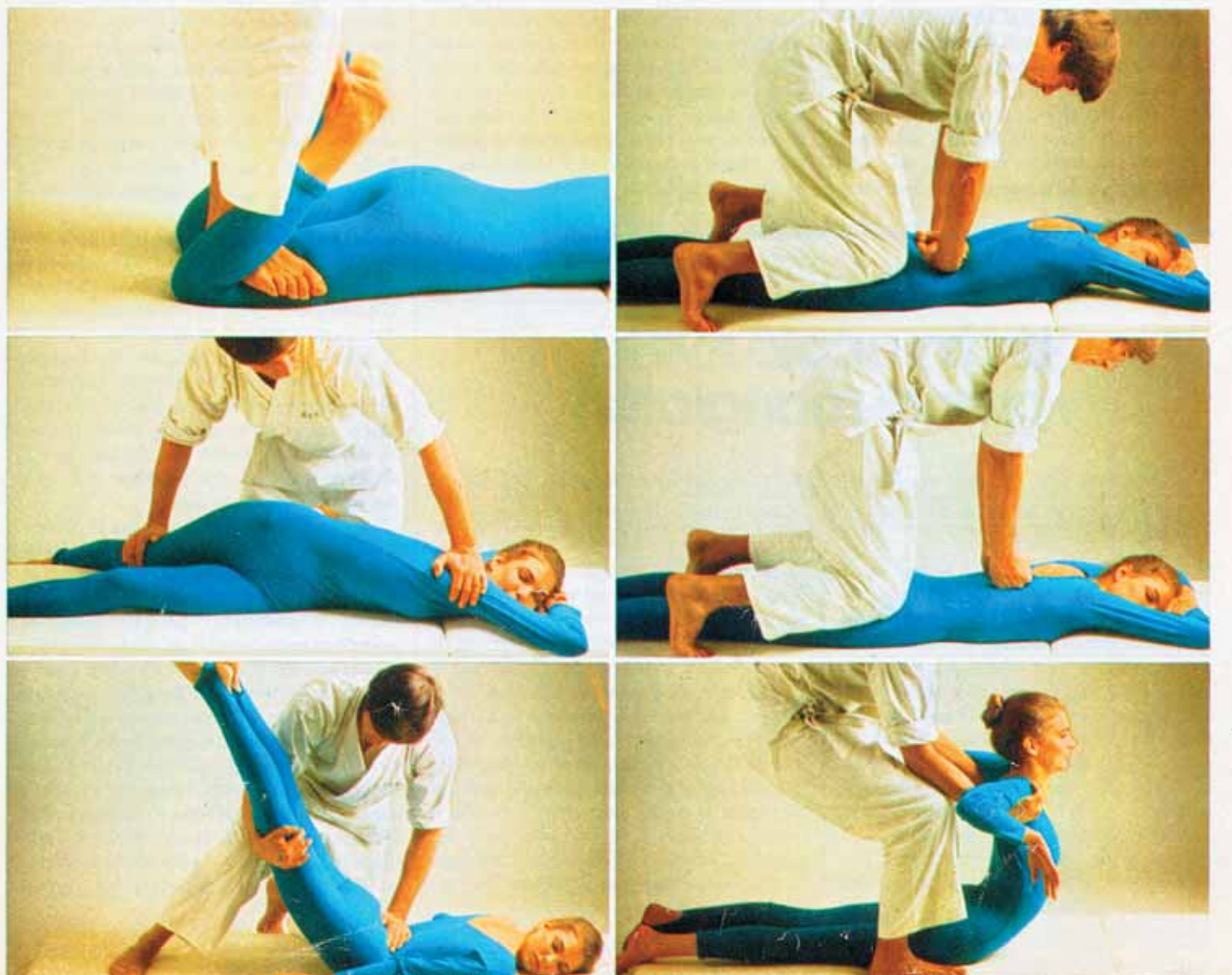
MASSAGGI

sempre mediante i movimenti passivi, la nuova situazione di muscolatura rilassata. In questo modo riporto la coscienza del paziente su quel corpo che aveva dimenticato. E riesco a dare, oltre al benessere fisico, l'indicazione per la via che porta anche al benessere psichico. Faccio capire quanto e dove erano contratti, quanto stanno bene ora che sono distesi. E, a questo punto, si può cominciare anche la verbalizzazione: parlare, tentare di chiarire perché erano contratti, che cosa significava quella contrazione, in modo da arrivare al vero problema psichico, nascosto, che si è somatizzato».

Il massaggio quindi può portare lontano, molto più lontano di quanto non si potrebbe supporre, se si concepisce l'uomo come unità di corpo e psiche. Ma lo stesso fenomeno delle contratture muscolari ha altri aspetti generalmente poco noti: la sua relazione strettissima con

LASCIATEVI CALPESTARE

La tecnica di partenza è sempre lo sfioramento, che rilassa. Per tonificare si usano, come ci ha spiegato l'esperto Mario Vatrini, le percussioni: colpetti dati col pugno chiuso, nocche o polpastrelli. O usando tutto il peso del corpo del massaggiatore. Il trattamento sul davanti del corpo aiuta la tonificazione, quello sul dietro il rilassamento. Lo shiatsu nella regione inguinale, poi, tende a normalizzare il funzionamento dei vasi linfatici.



l'ipertensione, per esempio.

«Mi capita spessissimo», afferma in proposito il professor Leanti La Rosa, «di incontrare pazienti notevolmente ipertesi e sofferenti allo stesso tempo di contratture muscolari croniche. Questo può succedere perché sia la rigidità muscolare sia l'ipertensione arteriosa, molto spesso, sono entrambe due sintomi della stessa causa: l'iperattività del sistema ortosimpatico. I pazienti prendendo coscienza della propria ipertensione muscolare imparano a vivere più rilassati. In questo modo, visti i rapporti tra tono muscolare, tono arterioso e tono dell'ortosimpatico, riescono, abbassando il tono del simpatico attraverso l'abbassamento del tono muscolare, ad abbassare di riflesso anche la pressione arteriosa. È per questo motivo che io, oltre a prescrivere loro una dieta iposodica molto ricca di frutta e di verdure fresche, li massaggio. È sorprendente come l'attenuazione della rigidità muscolare si accompagni sempre alla diminuzione di pressione: alla fine di un massaggio la pressione arteriosa, massima e minima, è più bassa».

E sull'idea del riflesso, unitamente a una teoria simile a quella che sta alla base della chiropratica, ha elaborato una originale tecnica di massaggio un fisioter-

pista con decenni di esperienza soprattutto sportiva alle spalle, Bruno Rapino. Secondo lui le varie contratture muscolari e parecchi tipi di dolori articolari in tutto il corpo sono provocati da un disturbo di trasmissione nervosa: cioè da uno stato irritativo dei nervi che fuoriescono dalla colonna vertebrale, provenienti dal midollo spinale. L'irritazione di questi nervi è data da una contrattura (è un circolo vizioso) della muscolatura delle vertebre. Da ciò discende la sua tecnica di massaggio, che lui ha battezzato **massovernemuterapia**: «ver» sta per vertebre, «ne» per nervi e «mu» per muscoli, a indicare la stretta relazione tra questi tre elementi.

«Massaggiando con sfioramenti, frizioni e pressioni mediante una manovra da me ideata, il *butoir*», dice Rapino, «sulla colonna vertebrale e ai suoi lati, decontraggo la muscolatura di quel distretto. È una stimolazione nervosa che per riflesso provoca il rilassamento dei muscoli. A quel punto ho già migliorato la situazione generale, in quanto ho messo il sistema nervoso periferico (responsabile della contrattura di altri muscoli) in condizione di funzionare normalmente. A quel punto scendo a massaggiare lungo dei meridiani che ho individuato con la pratica lungo braccia e gambe: sempre per un gioco di riflessi, ora migliorati grazie alla decontrattura paravertebrale, faccio rilassare meglio anche la muscolatura di queste zone». Il suo metodo è stato apprezzato tra l'altro ai congressi di medicine naturali tenutisi negli scorsi anni a Firenze e a Ginevra. **D.R.**



Il professor Giovanni Leanti La Rosa: «Il massaggio è anche meditazione».

sto modo si rafforza la motivazione al dimagrire: rendendosi conto di quanto il loro corpo è alterato dal grasso, gli obesi possono affrontare il problema con maggiore serietà e accettare una dieta, una educazione alimentare (non è solo importante quanto si mangia ma anche come si mangia) e la necessità di fare maggiore attività fisica.

«Soprattutto l'attività è importante: il grasso si forma perché i muscoli non lavorano (e quindi non consumano energie), e la sua presenza, schiacciando i muscoli, li fa lavorare ancor meno, rendendoli così ipotonici e ipotrofici. È un circolo vizioso. E nella maggior parte delle donne l'adipe è ammassato dalla vita in giù, proprio nella zona dove sta il vero motore muscolare del corpo: i glutei e tutta la grande muscolatura delle cosce. Questa zona coperta dal grasso fa pensare a un motore che va al minimo. C'è bisogno quindi di movimento per ridare tono e volume ai muscoli».

Il massaggio può quindi servire a prendere in modo molto diretto coscienza della propria situazione fisica. Ma può essere usato anche in altro modo, in certe determinate forme di obesità, la cui causa sia soprattutto psichica: è il caso dei «divoratori nevrotici».

«Nei grandi mangiatori», spiega il professor Leanti La Rosa, «io trovo una tensione mandibolare spaventosa, di cui loro non hanno coscienza. Me ne accorgo mediante i movimenti passivi: hanno il grande **massetere**, il muscolo deputato alla masticazione, teso, contratto. Psicologicamente questa tensione significa un «trattenere»: trattenere emozioni. Sono persone che trattengono tutte le emozioni che ingoiano a diversi livelli: l'ultimo è la bocca. Vivono stringendo i denti, senza mai scaricarsi emotivamente. Per sfogare questa tensione perenne alla mandibola hanno un solo modo: occupare la bocca, un po' fumando ma soprat-

2) DIMAGRANTE

Un muscolo rivela i grandi mangiatori

È il massetere, quello della mandibola: farlo rilassare significa limitare la necessità di una continua masticazione

■ Si è sostenuto per molto tempo (e c'è chi lo fa anche adesso) che un impastamento delle zone adipose, attivando la circolazione e stimolando il metabolismo locale, potesse provocare un riassorbimento del grasso. Oggi come oggi i medici e i massaggiatori più seri sono concordi nel dire che forse è una sopravvalutazione degli effetti benefici di questo tipo di massaggio. Infatti il massaggio può aiutare una persona che ha problemi di peso a riassetarsi mentre è in dieta.

«Il massaggio, nelle persone obese, può essere usato per restituire la percezione

corporea», dice il professor Leanti La Rosa. «L'obeso tende ad avere un'alterazione della percezione del suo corpo: evita di porvi l'attenzione, cerca sempre di non vederlo e non sentirlo, difficilmente si sofferma a guardarsi allo specchio. Ciò perché, conscio delle sue dimensioni, della conseguente malagrazia, si nasconde il suo aspetto, cerca di ignorarlo. Il massaggio, in queste persone, serve a ridefinire i confini corporei: toccando il loro corpo glielo si fa loro percepire. Gli si rimanda indietro la loro reale immagine fino a quel momento rimossa. In que-

tutto masticando. E così masticano e mangiano continuamente, diventando di conseguenza obesi. Massaggiando secondo le tecniche descritte poc'anzi, io posso far prendere loro coscienza della contrattura muscolare alla mandibola, posso dimostrare loro il benessere dato dal massetere disteso: e, in questo modo, faccio loro rendere conto che la causa dell'obesità è profonda, è psichica. E verbalizzando vengono a poco a poco a galla i veri problemi: una coscienza che ha buone probabilità di trasformarsi in guarigione e quindi riduzione del bisogno di masticare e conseguente dimagrimento». Il massaggio come psicoanalisi quindi. Ma c'è anche un tipo di massaggio che senza pretese di far calare di peso aiuta tuttavia a stare meglio chi intraprende una dieta oppure sta curando in altri modi la propria obesità.

Dice il massaggiatore Bruno Rapino: «A chi mi chiede soltanto un massaggio dimagrante, io spiego che col massaggio posso aiutare i loro organi, che si stanno liberando, con una cura adeguata, del grasso che li opprimeva, a recuperare la giusta funzionalità, evitando così gli squilibri che si verificano sempre in un corpo che perde diversi chili di peso. Lo faccio trattando la muscolatura paravertebrale, secondo la tecnica da me inventata: il massaggio, distendendo questi muscoli, migliora la funzionalità dei nervi spinali, i quali pur non "comandando" direttamente gli organi, sono tuttavia collegati al sistema neurovegetativo deputato a regolare l'attività degli organi stessi».

D.R.

3) ANTICELLULITE

Spreme solo un po' d'acqua

Molto indicato per le donne con squilibri ormonali

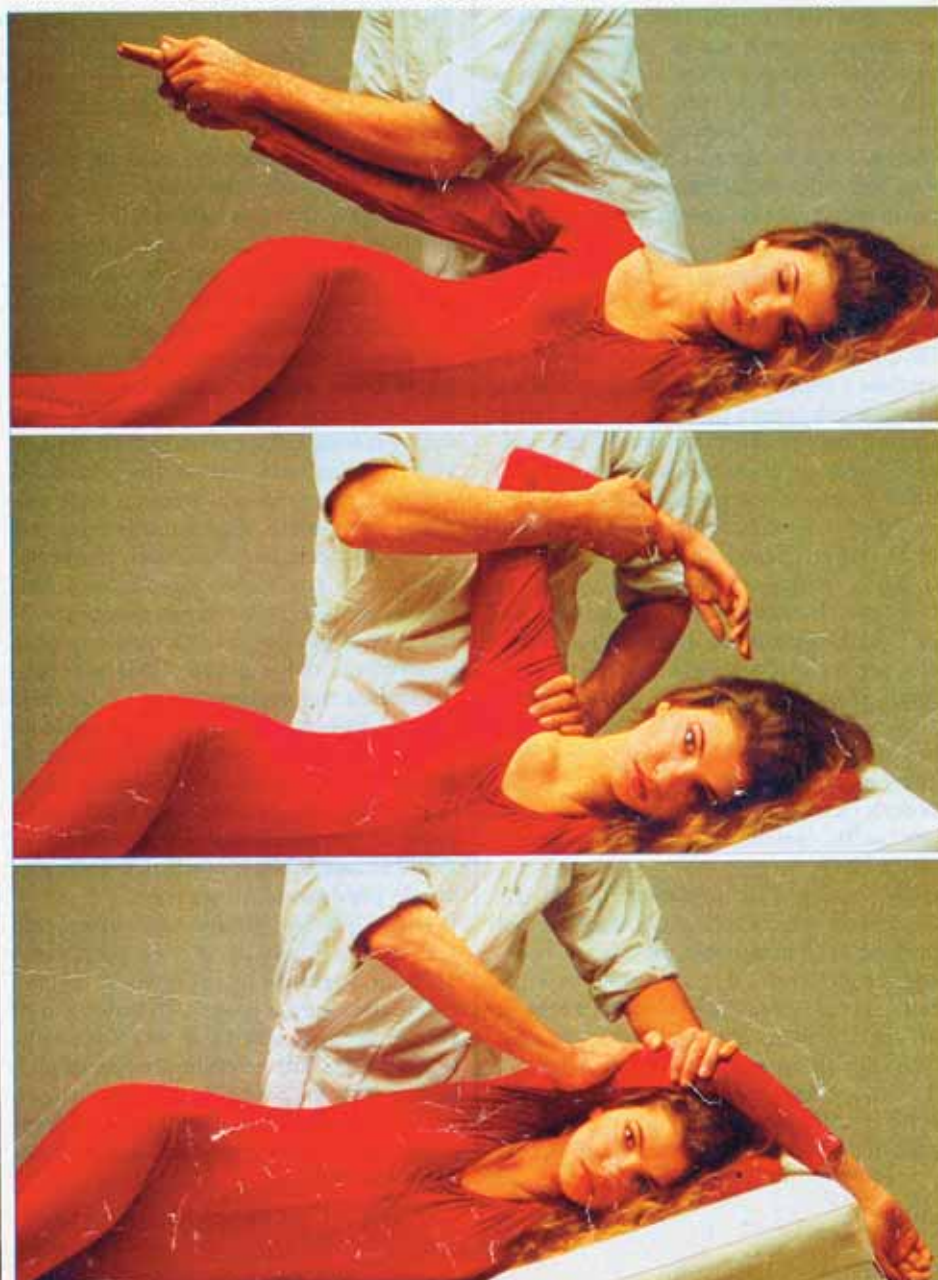
■ La cellulite è un fenomeno che non va assolutamente confuso con l'obesità. È vero che quasi sempre è frammista ad adipe, ma è qualcosa di molto diverso. Si tratta di una degenerazione delle cellule del tessuto connettivo sottocutaneo: diventano rigide e rendono così fibroso un tessuto che è normalmente elastico. Gli interstizi tra queste cellule si riempiono inoltre di una sostanza mucosa in modo più o meno abbondante: è appunto la quantità di tale sostanza a determinare il volume della zona cellulitica.

Non si conosce la causa di questo distur-



DOLCE TORTURA

Il trattamento shiatsu sulle piante dei piedi e sulle dita provoca una reazione che regolarizza le funzioni degli organi interni. Sulle dita della mano si ha un uguale effetto, oltre ad alleviare i dolori delle articolazioni e dei tendini delle dita. Braccio e avambraccio: utile contro alterazioni da gotta.



bo, benché entrino sicuramente in gioco fattori ormonali, dato che colpisce quasi esclusivamente le donne. Può il massaggio fare qualcosa? Qualcosa, appunto. Spremere energicamente la parte (a rischio di traumatizzare) può eliminare una modesta quantità di sostanza mucosa. Ma nessun massaggio può avviare all'irrigidimento del tessuto connettivo. Il massaggio diretto, quindi, non ha molte possibilità: ed è logico che sia così se si tiene conto della natura della cellulite (ahimè molto poco conosciuta da tutte quelle signore che ne sono afflitte). «Tuttavia», dice il professor Leanti La Rosa, «qualcosa si può fare con il massaggio come lo concepisco io: il massaggio che serve a distendere, a riportare la coscienza nel corpo, usato come strumento per avvicinare la psiche; e naturalmente affiancato da attività fisica e altre cose. È un discorso simile a quello che ho fatto per l'obesità. Vede, la cellulite ha tutte le carte in regola per essere una malattia psicosomatica, anche se si parla raramente di questo suo aspetto.

Perché amare il corpo

«È un disturbo con una componente ormonale e tipico delle donne, questo si sa. Ma bisogna tenere presente che le donne hanno un equilibrio ormonale labilissimo, molto influenzabile dalla psiche: dalla psiche al corpo mediante ipotalamo, ipofisi e ovaie in un complicato gioco di impulsi nervosi e sostanze ormonali. Non è difficile, a questo punto, vedere una relazione tra psiche e cellulite. Allora il massaggio come approccio alla psiche per far salire a galla i problemi profondi può servire. Anche se non «sciolge» la cellulite ha delle buone probabilità di far capire le sue cause lontane, che se comprese e rimosse possono nel tempo cambiarci in meglio non solo in profondità (psiche) ma anche in superficie (pelle).

«Poi», continua il professor Leanti La Rosa, «c'è anche un altro aspetto del problema: il massaggio, in caso di obesità, rende consci di un corpo "dimenticato" e tale coscienza stimola anche a un'attività fisica che è sempre benefica. Con la cellulite succede lo stesso. Sentire il corpo spinge non solo a volerlo più bello e sano, ma anche ad adoperarlo, a goderlo, ad amarlo e ad averne più cura.

L'attività fisica non consuma certo la cellulite come succede col grasso; il grasso è un deposito di energia, la cellulite una malattia. Però libera del grasso quasi sempre frammisto alla cellulite e migliora la circolazione (carente nelle masse cellulitiche) e il metabolismo locale: quindi un certo beneficio c'è sempre. A questo punto è bene mettere in guardia i portatori di un eccesso di peso che non si lascino illudere da chi promette, con diete ristrettissime o con terapie farmacologiche pesanti, rapidi dimagrimenti e miracolosi risultati per la cellulite. È dimostrato che è relativamente facile perdere l'eccesso di peso ma diffici-

lissimo mantenerlo. Per mia esperienza i risultati più numerosi e duraturi, non a caso, li ho sempre ottenuti con quelle persone che responsabilmente si sono prese l'impegno di almeno due mesi di terapia con dieta, tisane, massaggi o agopuntura ed educazione alimentare e comportamentale. Il problema del peso e della cellulite è un problema serio che va affrontato in profondità e con un grande e continuo impegno da parte del medico e del paziente, utilizzando contemporaneamente tutti gli strumenti terapeutici conosciuti, che garantiscano la massima efficacia e la minima nocività».

D.R.

4) SEXY-EROTICO

E se non basta fatelo in coppia

Due mani che sfiorano o premono la nostra pelle costituiscono il primo massaggio sessuale. Può anche servire a ritrovare un'intesa fisica perduta, a sensibilizzarsi, a stimolarsi

■ In fondo, l'essenza del massaggio sono due mani che sfiorano e premono la nostra pelle (animate dalle migliori intenzioni nei nostri riguardi), stimolando milioni di terminazioni nervose e scatenando così una quantità di riflessi nervosi, psichici e somatici. Data questa premessa, non c'è da stupirsi che il massaggio possa avere, se indirizzato in questo senso, un grosso contenuto sessuale. Non tutti i massaggi hanno un significato sessuale, ovviamente, ma se due persone si massaggiano a vicenda secondo certe tecniche e con certe intenzioni, la cosa può essere un modo per esplorarsi, per sensibilizzarsi e stimolarsi. Tant'è vero che i sessuologi insegnano spesso queste tecniche (per lo più derivate da quelle taoiste, provenienti dalla antica Cina) alle coppie che hanno problemi sessuali di vario genere. Possono servire (in un contesto più ampio di interventi) a ritrovare una intesa sessuale persa o a crearla laddove ci sono sempre stati rapporti poco soddisfacenti; per imparare a fare l'amore in modo consapevole e inusitabilmente piacevole per entrambi i partner.

Infatti questo genere di massaggio (assieme al modo in cui va preparato) porta al momento in cui inizia il rapporto sessuale vero e proprio in uno stato di calma, di disponibilità, di apertura totale dei propri sensi e della propria psiche, in uno stato di parità in cui non esistono ruoli e vergogne nel chiedere e nel proporre. Non c'è da aspettarsi miracoli su-

bito, ma il fare di questo massaggio una pratica da applicare tutte le volte che è possibile può portare gradualmente a una vita sessuale di coppia migliore.

«Va però, innanzi tutto, chiarita una cosa», dice la psicossessuologa Gildana Mariani. «Il massaggio non è di per sé una tecnica sbloccante. Se tra due persone esistono dei grossi problemi questi vanno chiariti e risolti prima: il massaggio funziona quando esiste già una buona disposizione d'animo vicendevole e viene preceduto anche da una certa preparazione. Se comunque questa sintonia è stata raggiunta, l'intesa sessuale può migliorare molto con l'uso, ad esempio, della tecnica di massaggio taoista.

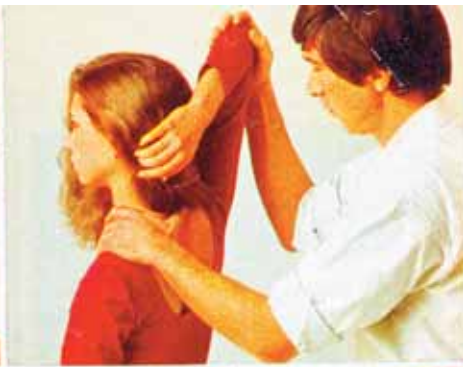
«Si comincia con alcune fasi preparatorie che precedono il massaggio e non vanno assolutamente trascurate se si vogliono ottenere dei risultati. In primo luogo, un bagno caldo, possibilmente seguito da sciacqui in acqua fredda: serve a tonificare la pelle ma soprattutto a sensibilizzare, con la stimolazione di tutti i recettori nervosi, tutto il corpo. Poi, ci si siede l'uno di fronte all'altro e si fanno degli esercizi respiratori. Si devono eseguire delle respirazioni profonde che impegnino soprattutto il diaframma (normalmente si respira quasi solo con il torace): secondo le teorie cinesi ciò serve a caricarsi di energia, giacché la respirazione diaframmatica stimola il ventre e l'energia universale entra nel corpo attraverso l'hara, un punto sotto l'ombelico, quasi

sul pube. E ci si concentra, sgombrando la mente il più possibile.

«Raggiunto un certo grado di concentrazione», continua la dottoressa Marrani, «si fa un'altra cosa: si sintonizza la respirazione. Si cerca di inspirare ed espirare entrambi contemporaneamente. L'inspirazione deve essere profonda, poi si trattiene un attimo e si espira con forza, in sette-otto colpi. Durante questo esercizio si raggiunge il massimo del coinvolgimento vicendevole e anche della concentrazione l'uno sull'altro, dimenticando tutti i pensieri distoglienti. Toccato l'acme di questa situazione si comincia il massaggio. Uno dei due si distende supino sulla schiena. L'altro prende a massaggiare continuando, non più in sintonia ma da solo, questa respirazione, molto forte. Si sperimenta a questo punto una sorta di sensibilità particolare, un istinto nel sentire dove insistere di più. Si comincia a stimolare quello che secondo la medicina cinese è il meridiano del sesso, il meridiano su cui scorre l'energia che riguarda direttamente gli organi sessuali: parte, su ogni braccio, dall'angolo interno (mano con la palma in alto) dell'unghia del medio, sale lungo il dito, attraversa la mano, risale lungo il braccio tra radio e ulna, passa sopra l'ascella e scende terminando sul capezzolo. Si massaggia leggermente con la punta del pollice, premendo con dolcezza, tutto il meridiano insistendo su alcuni punti: il primo è proprio l'angolo dell'unghia, poi a metà della prima falange del medio, poi sul polso, a metà strada tra polso e gomito, e il capezzolo. Si può anche stimolare, oltre che col pollice, anche con la bocca. La donna va massaggiata partendo dalla mano e salendo, l'uomo al contrario. Poi ci sono anche altri punti notevoli, quelli considerati dallo shiatsu: nell'orecchio, sulla testa, sulla mano, sul collo, fino al bacino, alla zona coccigea.

«Nel fare tutto ciò la tecnica va seguita fino a un certo punto: poi bisogna lasciarsi guidare dall'istinto, dalla sensibilità personale. Comunque sempre con dolcezza e grande concentrazione: bisogna voler dare. Il massaggio va prolungato da un minimo di venti minuti a un massimo di un'ora: poi ci si scambiano le parti. Quello che c'è di bello e di costruttivo, dopo tutto ciò, è che il rapporto sessuale viene vissuto dopo con la massima calma e ricettività: non finalizzato all'orgasmo, ma vissuto assaporando tutta l'intensità dell'atto stesso».

Così va vissuto questo massaggio: per scoprire una nuova dimensione del sesso. Ultima avvertenza: secondo la medicina orientale il meridiano del sesso ha il periodo di maggiore attività tra le sette e le nove di sera, quindi è questo il momento migliore per stimolarlo. Si può cenare più tardi: il gioco vale la candela. **D. R.**



COLLO E BRACCIA

Massaggi alla regione interscapolare: aiutano a combattere i disturbi di stomaco e fegato. All'apice della spalla: contro i fenomeni di rigidità dolorose alle spalle. I massaggi alle braccia possono contrastare nevralgie, oltre a migliorare le condizioni dei pazienti sofferenti di gotta; alle ascelle: nevralgie e rigidità alle spalle; alla parte posteriore del collo: favorevoli nei casi di insonnia e contro l'emicrania. Come si nota dalle fotografie pubblicate in questo servizio, la tecnica usata nello stile zen shiatsu utilizzato da Mario Vatrini appare molto complessa e varia e richiede, per impadronirsene, una pratica di molti anni. I risultati? Non dovrebbero mancare.





CASA DI CURA

San Michele medical hotel

terapia intensiva e convalescenza nel dolce clima della Liguria. Un luogo sereno ed accogliente che offre reparti specializzati per la cura di:

**AFFEZIONI
REUMATICHE
ED ARTROSICHE**

**AFFEZIONI
BRONCHIALI ED
ASMATICHE**



per informazioni più dettagliate, anche in riferimento al rimborso SAUB, spedire coupon a:

CASA DI CURA SAN MICHELE
Viale Pontelungo 79,
17031 Albenga
Tel. (0182) 51494/51495

nome/cognome

indirizzo

telefono

salve

MASSAGGI

A CHI FA BENISSIMO

■ Le persone che possono trarre i maggiori benefici anche da una seduta settimanale di massaggio, da associare sempre alle altre terapie specifiche, oltre a quelli con sovrappeso e cellulite, già visti prima, sono:

I portatori di artrosi e artriti.

In queste persone il massaggio esercita la sua benefica azione da una parte con la stimolazione della produzione delle endorfine, sostanze a riconosciuta efficacia antidolorifica, e dall'altra con l'induzione del rilassamento muscolare, che allenta la morsa in cui i muscoli tesi tenevano rigida l'articolazione, rendendo possibili movimenti più ampi e senza dolore.

I diabetici.

Come negli obesi migliora l'equilibrio metabolico attraverso il miglior autocontrollo della dieta e dell'attività fisica.

I portatori di disturbi e malattie del tubo gastro-enterico (gastriti, ptosi dello stomaco, colon irritabile, dispepsie, stitichezza, dolori intestinali, emorroidi e disturbi epato-biliari).

In questi casi l'efficacia è legata all'azione sedativa sia sul sistema nervoso centrale, sia sul sistema nervoso vegetativo viscerale, sia sull'azione di decongestione degli organi addominali.

Le persone ansiose (che hanno difficoltà a prendere sonno).

In questi casi gli effetti sono sbalorditivi. Infatti il massaggio, specialmente quello sfiorato e ripetitivo, è efficacemente ansiolitico e potente sonnifero naturale.

I convalescenti reduci da lunghe degenze a letto.

In questi casi il massaggio accelera i tempi di recupero, perché tonifica e vivifica muscoli e organi ipotonici e intorpiditi dalla lunga inattività.

Le persone con ematomi ed edemi.

Se si avvalgono di frequenti massaggi assisteranno, per il più rapido riassorbimento di liquidi e di sangue, all'attenuazione del dolore e alla più pronta restituzione funzionale della parte contusa.

Gli atleti che hanno impegni prolungati e ripetuti.

Il massaggio praticato subito dopo ogni attività fisica, di un certo impegno, ridà tono, elasticità ed energia ai muscoli affaticati dalle scorie metaboliche (acido lattico). È in grado di cancellare completamente la fatica, abbreviando il tempo di recupero psicofisico.

Recupero tanto importante per quegli

atleti che devono sostenere frequenti e intensi sforzi muscolari, come per esempio i ciclisti nelle corse a tappe, i calciatori, i tennisti eccetera.

Le persone in psicoterapia o in psicoanalisi.

In queste persone una seduta di massaggio settimanale può aiutare a risolvere, senza l'aiuto di psicofarmaci, i problemi dell'ansia e delle eventuali somatizzazioni. Il massaggio in queste persone può essere un valido strumento per dinamizzare e stimolare un'analisi che tende a stagnare.

Le persone con disturbi sessuali (per esempio la frigidità, l'impotenza e l'eiaculazione precoce).

Il massaggio stimola la sensibilità intorpidita e la coscienza del proprio corpo rimossa. Migliora la percezione facendo scoprire il piacere del contatto, della carezza e dell'amore.

Le persone con patologie cardiovascolari (angina pectoris, post-infarto cardiaco, insufficienza cardiaca, malattia di Bürger, vene varicose, cefalee vasomotorie, cardiopatie valvolari e ipertensione arteriosa).

Il massaggio, soprattutto toracico, pur non avendo la presunzione di guarire i cardiopatici, se associato alle altre cure ne migliora sensibilmente l'efficacia. Nelle cardiopatie con lesioni organiche, pur non promettendo guarigioni che non potrà mai dare, è adatto a portare sollievo. A giustificare pienamente l'uso del massaggio, in queste patologie, basta ricordare che, favorendo la circolazione del sangue, funge da valido aiuto al cuore nella sua funzione di pompa.

Le persone con contratture muscolari (lombaggini, torcicollo, crampi).

Il massaggio è efficace in questi casi perché scioglie le tensioni muscolari.

Le persone colpite da paralisi post-traumatiche ed emiplegie.

Superata la fase acuta, si avvalgono notevolmente del massaggio così come della rieducazione motoria.

CHI DEVE EVITARLO

Tumori: è controindicato per il rischio di favorire le metastasi.

Ulcera gastrica e duodenale: per il rischio di favorire gravi emorragie o perforazioni.

Malattie della pelle e dei tessuti profondi di tipo infettivo e infiammatorio (acne pustolosa, ascessi, adenopatie, herpes-zoster): per il rischio di estendere l'infezione.

Osteiti e tubercolosi ossea.

Reumatismi acuti e febbrili.

Traumi recenti: fratture e gravi lussazioni.

professor Giovanni Leanti La Rosa