

## Guida al benessere

**Curare il corpo** Contro gonfiore, cellulite e rilassamento cutaneo. I trattamenti da scegliere per recuperare la forma

# Massaggi d'emergenza

## Ecco cosa funziona davvero

### Occidente: massaggio linfatico

Si esegue con manipolazioni delicate e lente (deve essere praticato da mani esperte perché complesso). Stimola lo smaltimento dei liquidi di ristagno e rivitalizza i tessuti. Aiuta a prevenire la cellulite da sedentarietà e migliora l'effetto buccia d'arancia lieve. Trattamenti consigliati da 5 a 10. Costo da 60 a 100 euro.

### Perché farli

### Oriente: tuina

Il tuina è una tecnica praticata da circa 5.000 anni che sfrutta i punti dell'agopuntura. Gli effetti: la pelle appare più compatta, idratata e luminosa. E' efficace per tutti i disturbi d'ansia. Agisce su capillari, visceri, stomaco, intestino ed emozioni. Ha effetti visibili sulla cellulite lieve. Trattamenti consigliati: 5/6 sedute dai 40 euro in su.



I massaggi non fanno dimagrire ma aiutano a ritrovare benessere ed equilibrio energetico, condizioni necessarie anche per seguire una dieta.

**I**nemici da combattere sono gonfiore, cellulite, grasso, rilassamento cutaneo... Nei centri estetici è cominciata la corsa stagionale ai massaggi, inseguendo il solito miraggio comune a uomini e donne: recuperare la forma ora che il caldo obbliga a scoprire il corpo. Ma quali sono i massaggi d'emergenza? E funzionano davvero? E soprattutto, quali scegliere del lungo elenco di trattamenti (cui si aggiungono quelli praticati nei centri cinesi che il vento d'Oriente ha fatto spuntare un po' ovunque)? Il risultato della nostra indagine è che i massaggi più efficaci sono il linfodrenante e il tuina. Occidente e Oriente, appunto. «Il linfodrenaggio è estremamente utile dal punto di vista della salute cutanea e generale, consigliato con

**Linfodrenaggio e tuina i più efficaci**  
Così la pelle diventa tonica e compatta

questo clima caldo-umido — conferma il dermatologo Fabio Rinaldi —. A patto che sia praticato da persone esperte perché è complesso». Quel che tutte vogliono sapere è se è efficace contro la cellulite. «La cellulite, si sa, è una malattia con base ormonale e familiare che è impossibile debellare; il massaggio linfatico, se abbinato a creme che contengono caffeina o bromelina — derivato dell'ananas antinfiammatorio — può migliorare l'aspetto a buccia d'arancia», spiega il dottore. «Utile per sgonfiare, è consigliato per coloro che soffrono di ritenzione idrica alle gambe, ma viene eseguito anche dopo le operazioni (lifting compreso), consente di far fluire la linfa mossa dall'azione dei muscoli», spiega Laura Sacerdoti, direttrice dell'Istituto estetico San Celso di Milano. «Al termine di un trattamento si arriva a perdere anche due litri di acqua».

«Scaricando le vie di fuga dei vasi linfatici, il massaggio drenante è comunque utile anche nella prevenzione della cellulite», conferma Lorenzo Maronati, terapeuta del centro medico Sampietro di Milano. Da Milano a Merano, il linfodrenaggio viene praticato per levigare l'aspetto a onde della cellulite («allo stadio iniziale») anche all'Espace Henri Chenot specializzato nei principi della medicina cinese. Due trattamenti la settimana, la cura d'urto che prevede circa 10 sedute. Alla fine la pelle appare più compatta e luminosa. «Il massaggio, passione dei pigri, non fa dimagrire — avverte Lorenzo Maronati —; per dimagrimento e rassodamento deve essere coadiuvato da attività fisica e alimentazione sana».

Nei centri orientali il trattamento più richiesto è il tuina, tecnica praticata in Cina da circa 5000 anni. «La pelle è un centro di recettori e attraverso l'epidermide si regolano anche delle funzioni interne: la medicina occidentale indaga le terminazioni nervose, quella orientale i canali energetici definiti meridiani», spiega il dottor Maurizio Corradin, docente di agopuntura e medicina cinese e direttore del comitato scientifico del Le Fay Resort Lago di Garda. I massaggi cinesi hanno controindicazioni? «No, se le pressioni non sono molto forti. Semmai il punto è un altro: la medicina cinese

### Punti di vista

L'approccio della medicina cinese rifiuta «ricette» precostituite e parte dall'esigenza di conoscere in dettaglio le caratteristiche individuali

prevede che le 8 tecniche e le 32 accessorie siano costruite attorno all'individuo, oggi invece nei centri estetici si tende a usare ricette». Secondo l'esperto il bravo terapeuta dovrebbe fare qualche domanda o prendere tra le mani i polsi punto che indica lo stato energetico dell'organismo. Il tuina è efficace nei disturbi d'ansia perché una delle caratteristiche della medicina cinese è di non trattare il dolore bensì la causa interna che lo provoca. «Agisce su visceri interni, stomaco, intestino, emozioni ma viene impiegato anche per trattare i capillari e ha effetti benefici sulla cellulite. Dopo 5-6 sedute si vedono gli effetti», conclude Corradin. «È vero — sottolinea —, non fa dimagrire, ma alcune tecniche, compreso il tuina, aiutano a ritrovare quell'equilibrio energetico utile quando si deve affrontare una perdita di peso». Nell'era del fai da te intanto sul mercato arrivano i trattamenti da praticare a casa. L'ultimo è l'LFPC Systems, sistema che riproduce il lipomassaggio. Il principio è quello dell'endormolgie, trattamento eseguito nei centri medici attraverso rulli montati su un manipolo fatto roteare sul corpo da mani «che devono essere esperte», avverte Rinaldi. Funziona? «Gli apparecchi casalinghi hanno una potenza ridotta per non creare danni, ma ancora una volta il principio è quello di far defluire i liquidi». Nulla di miracoloso, ma anche sentirsi meglio nella propria pelle è un buon inizio.

**Maria Teresa Veneziani**

© RIPRODUZIONE RISERVATA