

Tutto scorre

ANCHE TOSSINE
E RISTAGNI

LINFA VITALE

Tra i massaggi più richiesti il linfodrenaggio attenua i ristagni di liquidi e contribuisce a ridurre la cellulite. Non solo. Considerato l'impatto della circolazione linfatica sul sistema immunitario, si tratta di una tecnica alleata della salute cellulare. Il metodo più tradizionale è stato ideato dal medico Emil Vodder nel 1932. «Si esegue su corpo e viso effettuando movimenti leggeri e ripetitivi di pressione e depressione, mirati ad accompagnare lo scorrimento della linfa carica di tossine fino alle stazioni linfatiche di smaltimento», continua Isabella Tavilla. «Particolarmente indicato in tutti i casi di ritenzione idrica, gonfiore e pesantezza degli arti inferiori, migliora la microcircolazione, ha effetti cicatrizzanti e rigeneranti».

COMPITI A CASA

Per migliorare la circolazione linfatica e sanguigna delle gambe, dopo la doccia, applica una crema drenante o anticellulite effettuando semplici manovre di drenaggio. «Parti dalle caviglie: con entrambe le mani stendi il prodotto dal basso verso l'alto con lenti sfioramenti. Passa dietro il ginocchio facendo scorrere le dita, leggerissime, sul cavo popliteo fino ad arrivare all'inguine, dove sono situati i gangli linfonodali di filtraggio della linfa. Ripeti la manovra quattro o cinque volte per gamba».



Respira!

A base di oli essenziali puri, attraverso l'olfatto e la pelle, migliorano l'umore e il respiro, Linea Protect di Edeneve for Sunday Natural.



Scrub goloso

Addizionato da gusci di mandorle, deterge a fondo ma delicatamente, Sapone Esfoliante e Levigante L'Or Végétal di Melvita (13,90 euro).



Fiori di arnica

La presenza di fiori di arnica lo rende adatto al massaggio prima e dopo l'allenamento, Sport- & Massage-Öl di Alverde (4,49 euro, dm-drogeriemarkt.it).



Huile Prodigueuse

HUILE SÈCHE MULTI-FONCTIONS
VISAGE, CORPS, CHEVEUX

Nourrit, répare, sublime
■ Aux 7 huiles végétales précieuses

MULTI-PURPOSE DRY OIL
FACE, BODY, HAIR

Nourishes, replenishes, beautifies
■ With 7 precious botanical oils

Dry touch

Contiene sette diverse qualità di oli vegetali la formula che idrata e sublima viso, corpo e capelli, Huile Prodigueuse di Nuxe Paris (37,90 euro).



AYURVEDA TOSCANA

Amato per l'acqua termale che sgorga a 50 gradi dalla sorgente di Bagno Vignoni e per il paesaggio da cartolina - in Val d'Orcia, Patrimonio Mondiale Unesco - Adler Spa Resort Thermae, a San Quirico d'Orcia, è anche ayurveda. Capitanata dal medico indiano Narendra Babu, la sezione ayurvedica offre i rituali più rappresentativi come l'abhyanga (riequilibra i chakra con manovre su tutto il corpo) o il kalari (scioglie tensioni e muscoli con l'uso dei piedi). Il pacchetto li comprende entrambi, oltre al massaggio con campane tibetane e dei chakra. Info: adler-resorts.com



Carezze IMPARARE L'ARTE DEL TOCCO antistress

CALIFORNIA DREAMING

Creato cinquant'anni fa presso l'Istituto di psicoterapia Esalen, in California, il massaggio omonimo dissolve le tensioni e induce uno stato di calma profonda. «Il massaggio Esalen, o californiano, nacque per aiutare le persone traumatizzate dalla guerra del Vietnam», dice Susanna Longo, quality advisor della World Spa Organization. «È un viaggio sensoriale che coinvolge corpo, mente e spirito aiutando a liberare le emozioni trattenute. Si utilizzano oli aromatici naturali benefici per la pelle e il sistema nervoso. Attraverso l'equilibrio di pressioni e carezze, si ha la percezione di essere avvolti in un lungo, confortante abbraccio».

(RI)TROVARE LA CALMA

Un rituale antistress da ripetere a casa in tre passaggi. «Scalda dell'olio tra i palmi e stendilo con movimenti leggeri e continui: parti dalle spalle, scendi lungo le braccia e percorri le gambe fino alle caviglie. Quindi apri leggermente le dita ed effettua movimenti di 'pettinatura' della pelle seguendo lo stesso percorso. Con le dita unite effettua leggere pressioni sulle zone dove avverti tensione. Mantieni la pressione alcuni secondi e rilascia lentamente. Al termine sdraiati in relax», continua Longo.



Dissetante

Burro di cacao e acido ialuronico, Crema Corpo Idratante Body Spa di Vagheggi Phytocosmetici (38 euro).

MANOVRE ANTIGRAVITÀ

«Tra i massaggi professionali il neuromuscolare agisce sulle zone del corpo che hanno perso tono, stimolando il tessuto cutaneo e il muscolo sottostante», sostiene Francesca Chiappelli, massoterapista e riflessologa. «Con manovre veloci e ritmate si "richiamano" al derma sangue e nutrienti, quindi ossigenazione, e attraverso un processo di meccano-trasduzione, le cellule convertono lo stimolo meccanico nell'impulso ad aumentare la produzione di fibroblasti. A livello muscolare le fibre si distendono e tonificano, regalando scioltezza e migliorando la postura». A casa, per migliorare il trofismo cutaneo, stendi una crema elasticizzante procedendo dal basso verso l'alto con una pressione decisa. Soffermati sulle aree dove hai la sensazione che ci sia maggiore lassità».

F