

Settimanale di salute e bellezza

Lire 2.000

# viversani & belli

**SESSO**

**QUANDO CALA  
IL DESIDERIO**

**cellulite  
arriva un nuovo  
massaggio**

**SENO**

**SONO PERICOLOSE LE  
MICROCALCIFICAZIONI?**

**COME SCEGLIERE  
IL GINECOLOGO**

**POLIPI**

**SE COLPISCONO  
L'INTESTINO**

**BRUCIORE  
DI STOMACO**

**TUTTI I RIMEDI  
CONTRO IL REFLUSSO**

**CAPIRE I FIGLI**



# MASSAGGIO MASS

## MANIERE DOLCI CONTRO I CUSCINETTI

Servizio di Maria Tinelli

**E'** l'ultima metodica manuale anticellulite: si basa su una nuova tecnica di manipolazione. I liquidi in eccesso, ristagnanti nel tessuto grasso (posto sotto il derma), anziché essere spinti, come accade in altri massaggi, verso il muscolo, da dove poco tempo dopo riaffiorano, vengono indirizzati verso il derma. E' questo, infatti, il luogo più appropriato per il loro riassorbimento, trattandosi di uno strato fortemente vascolarizzato in cui hanno sede le stazioni linfatiche addette allo smaltimento. Il Mass M.a.r. (Movimento ad alto riassorbimento) provoca una sorta d'onda nei tessuti che fa risalire i liquidi stagnanti verso l'alto, dove si raccolgono nei centri preposti alla loro eliminazione.

### A CHI E' INDICATO

- Il massaggio Mass M.a.r. si rivela particolarmente utile per contrastare una cellulite giovane, allo stato ancora edematoso, caratterizzata cioè da gonfiore (edema, appunto) e pesantezza agli arti inferiori, conseguenti a una sofferenza della circolazione linfatica e sanguigna.
- L'azione di questo massaggio è convogliante-drenante: fluidifica i liquidi residui del metabolismo cellulare, normalizza l'eccesso di acqua nei tessuti e assorbe i gonfiori causati dalle sue infiltrazioni negli spazi interstiziali.
- Per queste ragioni, subito dopo ogni seduta, la paziente trattata avverte un senso di sollievo e di leggerezza dovuto alla liberazione dei tessuti e quindi alla riduzione del processo infiammatorio che provoca la famigerata buccia d'arancia.

### UN PROBLEMA DI CIRCOLAZIONE

- La cellulite ha origine da una degenerazione del tessuto sottocutaneo, provocata dalla sofferenza del microcircolo. Il che significa che la circolazione del sangue nei capillari è fortemente rallentata, mentre aumenta la permeabilità dei vasi attraverso i quali, la parte sierosa del sangue si riversa negli spazi interstiziali, generando gonfiori.
- Quando il processo avanza si arriva a una compressione dei tessuti con un ulteriore rallentamento degli scambi metabolici. In pratica le cellule ingrossate, mancando di nutrimento e di ossigeno, e incapaci di eliminare i propri rifiuti, finiscono per soffocare.
- Mentre sulle cause di questo inestetismo si discute ancora puntando il dito sugli eccessi alimentari, sulle abitudini sedentarie, sull'ereditarietà, sui suoi effetti il verdetto è ormai unanime. Il rallentamento della circolazione emolinfatica, con conseguente ristagno di liquidi e tossine, è responsabile di vere e proprie lesioni infiammatorie: i noduli che increspano la pelle.
- Il compito del massaggio Mass M.a.r. allora, si intuisce, non è solo quello di combattere la ritenzione idrica ma anche di prevenirla, inibendo all'origine l'insorgere di un processo degenerativo.

ta su movimenti delicati che sollevano la cute

# M.A.R

## I PRODOTTI UTILIZZATI

Il massaggio viene eseguito con speciali emulsioni, ipersaline ed enzimatiche, che agevolano lo scioglimento degli accumuli adiposi.

● **Un mix di sali minerali (ioni di calcio, potassio, cloro, magnesio) attiva un processo osmotico, grazie al quale vengono attratti in superficie i liquidi in eccesso, carichi di tossine e scorie, e stimolato il drenaggio e il riassorbimento degli edemi.**

● **Diversa è, invece, la funzione degli enzimi, sostanze di natura proteica, ricavate da cellule viventi, animali e vegetali, aventi due scopi precisi: provocare e accelerare le reazioni chimiche nei tessuti dell'organismo. Alcuni di essi (lipasi e adenilciclastasi) vengono impiegati per stimolare lo scioglimento e l'eliminazione dei grassi: inibendo i meccanismi di stoccaggio dei trigliceridi e attivando quelli di smaltimento.**

● **In alcune emulsioni è presente l'enzima superossidodismutasi (s.o.d.) che difende la membrana delle cellule dai radicali liberi, favorendo una più celere espulsione dei grassi in eccesso.**

## Costi, durata e numero di sedute

Ogni seduta di massaggio di mobilizzazione per alto riassorbimento dura circa 45 minuti. Per ottenere risultati soddisfacenti un ciclo completo deve comprendere almeno 10-12 massaggi, il cui costo va dalle 90.000 alle 100.000 lire

## COME SI ESEGUE

● **Le manipolazioni utilizzate dal Mass M.a.r. si differenziano totalmente da quelle proprie dei massaggi tradizionali, innanzitutto perché procedono in senso opposto alla direzione comune.**

Le mani, infatti, non premono la pelle ma la sollevano delicatamente con il palmo e con le dita, in maniera continua e ritmica, per far sì che l'acqua stagnante nei tessuti dell'ipoderma (tessuto sottocutaneo o pannicolo adiposo), carica di tossine, salga e confluisca nel derma (strato attraversato da terminazioni nervose, vasi linfatici e sanguigni) anziché scendere nei muscoli. Da qui, infatti, verrebbe rispinta verso le cellule grasse e il massaggio non avrebbe effetti concreti e soddisfacenti.

● **Man mano che risalgono, i liquidi stagnanti confluiscono nei vasi linfatici e attraverso questi vengono condotti alle stazioni**

**linfonodali**, le "dogane" disseminate in più punti del corpo in cui la linfa viene alleggerita dal suo carico di scorie, per riprendere poi il viaggio sempre più pulita. Sulle stazioni linfatiche il massaggiatore adotta le manipolazioni tipiche del linfo-drenaggio, per facilitarne l'apertura e stimolarne il funzionamento.

● **Oltre alla direzione, anche gli sfioramenti di questa nuova tecnica si distinguono dai precedenti: per la leggerezza e per il movimento ondulatorio della pressione.** I vantaggi sono evidenti: i movimenti dolci non rompono i capillari né provocano lividi, come spesso avviene con certi massaggi estetici a seguito di picchiettamenti e frizioni piuttosto energiche. Ben si adattano perciò anche a quelle regioni più fragili e delicate del corpo femminile come l'interno coscia, zona ad alto rischio di rilassamento.

## PERCHE' NEL DERMA

● **Quella che noi possiamo vedere e su cui il massaggiatore pone le sue mani è l'epidermide, lo strato più superficiale della pelle.** Sotto di essa si stende il derma, sede di ghiandole sebacee e sudoripare oltre che di terminazioni nervose e di vasi in cui scorrono linfa e sangue: qui viene riassorbita la classica macchia blu, visibile all'esterno, che si forma ogni qualvolta urtiamo o cadiamo.

● **Il derma poggia su un pannicolo adiposo, o ipoderma, uno strato di grasso soggetto appunto a una degenerazione (la cellulite), ogni qualvolta le sue cellule si ingrossano e si infiammano o gli spazi tra le stesse, vengono occupati da rifiuti e scarti prodotti durante le loro funzioni.** E sotto l'ipoderma si trova il muscolo, che alcune pressioni particolarmente profonde (sia manuali sia meccaniche) possono toccare durante il massaggio.

## A CHI RIVOLGERSI

● Istituto De Roma - via Ravizza n. 8 - Milano, tel. 02-48015843.

● Grotta Giusti Terme - Monsummano Terme (PT) - tel. 0572-51008.

Con la consulenza del dottor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano.

da  **ricordare**

**Il Mass M.a.r. è indicato per la cellulite giovane, caratterizzata da gonfiore diffuso**

