BEAUTY ME TIME

Qualche minuto di automassaggio drenante elimina gonfiore, cellulite e tossine

Riattivare il sistema linfatico è come accendere l'interruttore su salute e bellezza. Bastano pochi gesti giusti, da fare anche a casa, per avere benefit a 360°, da una pelle luminosa a gambe più snelle e leggere

DI ILARIA PERROTTA

26 OTTOBRE 2021

Eliminazione di ritenzione idrica e cellulite, calo del peso, bellezza luminosa con una pelle senza imperfezioni, aumento delle difese immunitarie, riduzione del gonfiore addominale, sollievo da mal di testa, indolenzimento, difficoltà digestive. Ottenere tutto questo è più facile di quel che sembri. E non serve essere una celeb per poterselo permettere. Basta organizzare una piccola spa a casa per godere di tutti questi benefici fin da subito. Come? Ritagliandosi cinque minuti per effettuare **un automassaggio drenante**. Lo spiega anche il libro *Il risveglio linfatico*, edito da Mondadori Electa, in cui l'autrice Lisa Levitt Gainsley, una delle massime esperte del campo, spiega il suo metodo esclusivo basato sull'automassaggio linfodrenante, una pratica che ottiene risultati straordinari in breve tempo grazie a semplici sequenze di pochi minuti, senza spostarsi dall'ambiente domestico, come dicevamo.

Nel volume Gainsley condivide le sue **tecniche di automassaggio con spiegazioni semplici,** illustrate da disegni chiari e davvero immediati. Dunque, davvero alla portata di tutte, soprattutto coloro che vanno sempre di corsa e scarseggiano di tempo a disposizione (sapete che oltre a ridurre il girovita questo massaggio può agire contro raffreddori, sinusite e mal di testa?). Tecniche di base, sequenze, movimenti precisi ma molto semplici descritti dall'esperta *step by step*. L'obiettivo è riappropriarsi della propria bellezza e sentirsi, decisamente, meglio.

MASSAGGIO LINFODRENANTE, BENEFICI

«**Il massaggio linfodrenante è importante perché va a stimolare e a far lavorare il sistema linfatico**;quest'ultimo funge da "spazzino" in quanto trasporta i liquidi dagli spazi intracellulari al cuore, e da "guardiano" in quanto va a difendere il nostro organismo da infezioni esterne. Questo massaggio è usato sia in ambito medico che estetico per combattere cellulite, gonfiore, pesantezza e su base idrica e può essere applicato su piedi, gambe, addome, braccia, schiena. Le mani smuovono la linfa nelle stazioni linfatiche e avrà un'azione drenante così che non si verificherà il rischio di liquidi e tossine. Grazie a questa tecnica si attiva il metabolismo, vengono eliminati i liquidi in eccesso, si stimolano fluidi linfatici e circolazione linfatica», spiega Martina Berchicci, Spa Manager della Spa Voltumna di Terme di Vulci Glamping & Spa. Che continua: «I miglioramenti che riguardano l'aspetto della pelle, della famosa buccia d'arancia e degli antiestetici buchetti, se fatti in spa o in centro estetico si vedono già dopo le prime sedute, anche se noi bene un ciclo di almeno 10 massaggi linfodrenanti. Ovviamente il tutto deve essere abbinato a una corretta alimentazione ea un sano stile di vita. Questo tipo di massaggio è eseguito sempre dai piedi verso la parte alta del corpo e svolge anche un'azione rilassante grazie ai movimenti lenti».

AUTOMASSAGGIO, PROVARCI È SEMPLICE

Invece, **come fare a casa un automassaggio di questo tipo?** «Possiamo prima di tutto andare a stimolare con i *pompage* (tecnica che fa parte della terapia manuale a livello fisioterapico e nasce dalle tecniche osteopatiche francesi, *ndr*) le principali stazioni linfonodali che riusciamo a raggiungere in corrispondenza di caviglie, cavo popliteo/ginocchio, inguine, piega glutea, gluteo, sotto le costole, ascelle, clavicola, piega interna avambraccio, tratto cervicale. Successivamente attraverso degli sfioramenti, dei circoli superficiali che vanno dal piede il ginocchio e dal ginocchio verso l'inguine, dal bacino verso il diaframma, possiamo includere di star trasportando la linfa verso un punto linfonodale a un altro; cosi per l'arto superiore dal polso verso il gomito, e dal gomito verso l'ascella. Massaggiare bene in modo circolare i due malleoli e l'addome» , suggerisce l'esperta.

A casa particolarmente ricorrere all'automassaggio linfodrenante è indicatore se si avvertono gambe pesanti, quando si è in fase pre mestruale e ci si sente gonfie «oppure quando abbiamo esagerato con l'assunzione di vendita e zuccheri e se abbiamo una vita sedentaria». Infine, si utilizzano oli per questo tipo di massaggio, e se sì quali? Spiega Berchicci: «In genere il massaggio viene eseguito senza olio, ma ottimi alleati che aiutano a drenare sono olio di arancio e limone, pompelmo, rosmarino, salvia e timo, aggiunti a una crema corpo oa un olio base come per esempio olio di mandorle dolci; inoltre possiamo trattare il massaggio applicando un gel specifico per gambe pesanti come di mentolo educalipto».

Nella gallery i prodotti ad hoc per drenare e fare a casa un massaggio per risvegliare il benessere a 360°.