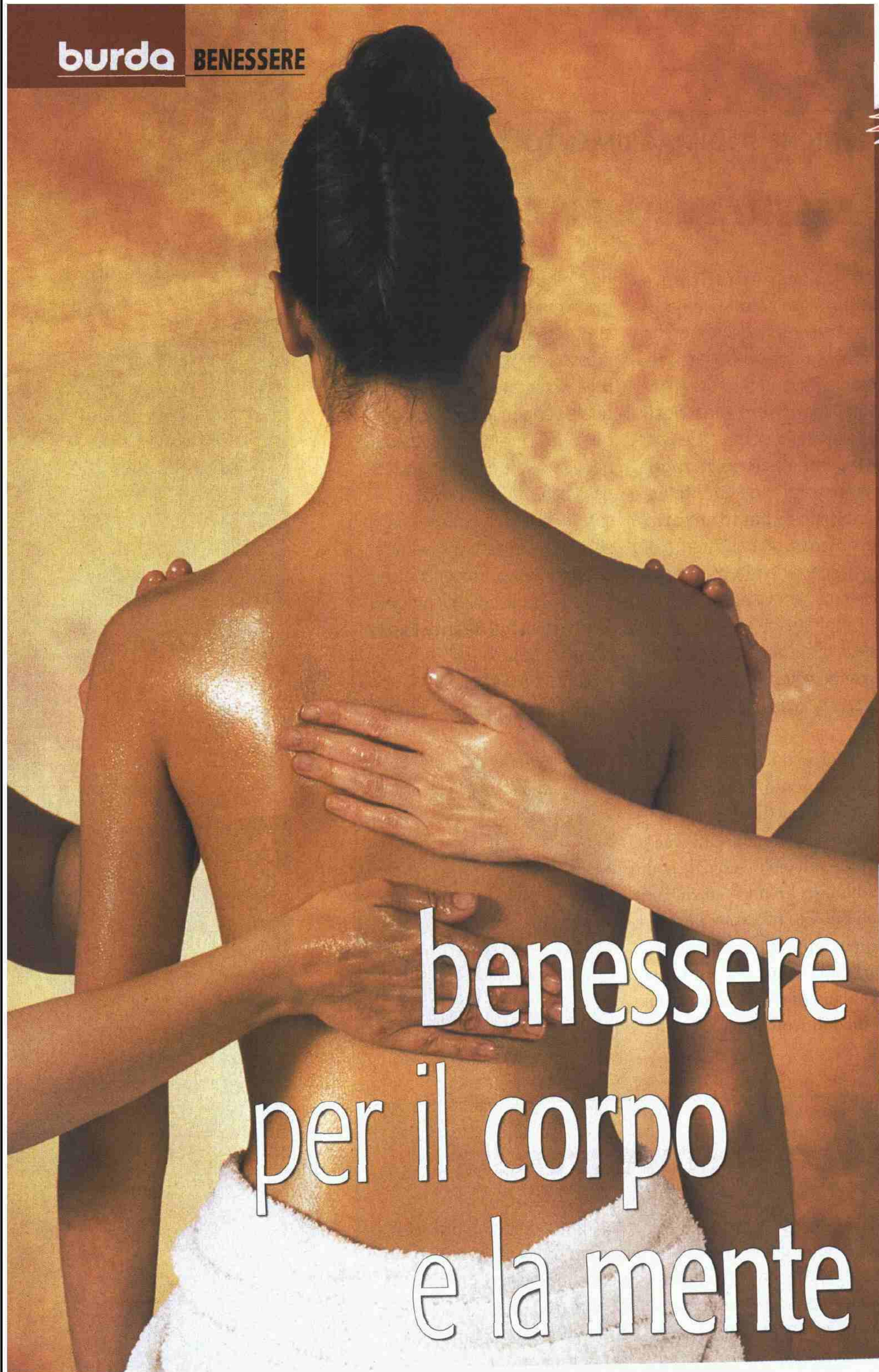


burda **BENESSERE**

benessere per il corpo e la mente

esistono tantissimi tipi di massaggio che variano tra loro per le diverse tecniche utilizzate. In Oriente è una pratica quotidiana che accompagna l'individuo nella crescita, in Occidente è, invece, un trattamento piuttosto costoso. Oggi è diventato di moda farne un regalo

di Marta De Silvestri

IN LIBRERIA



Monica Roseberry

Massaggio

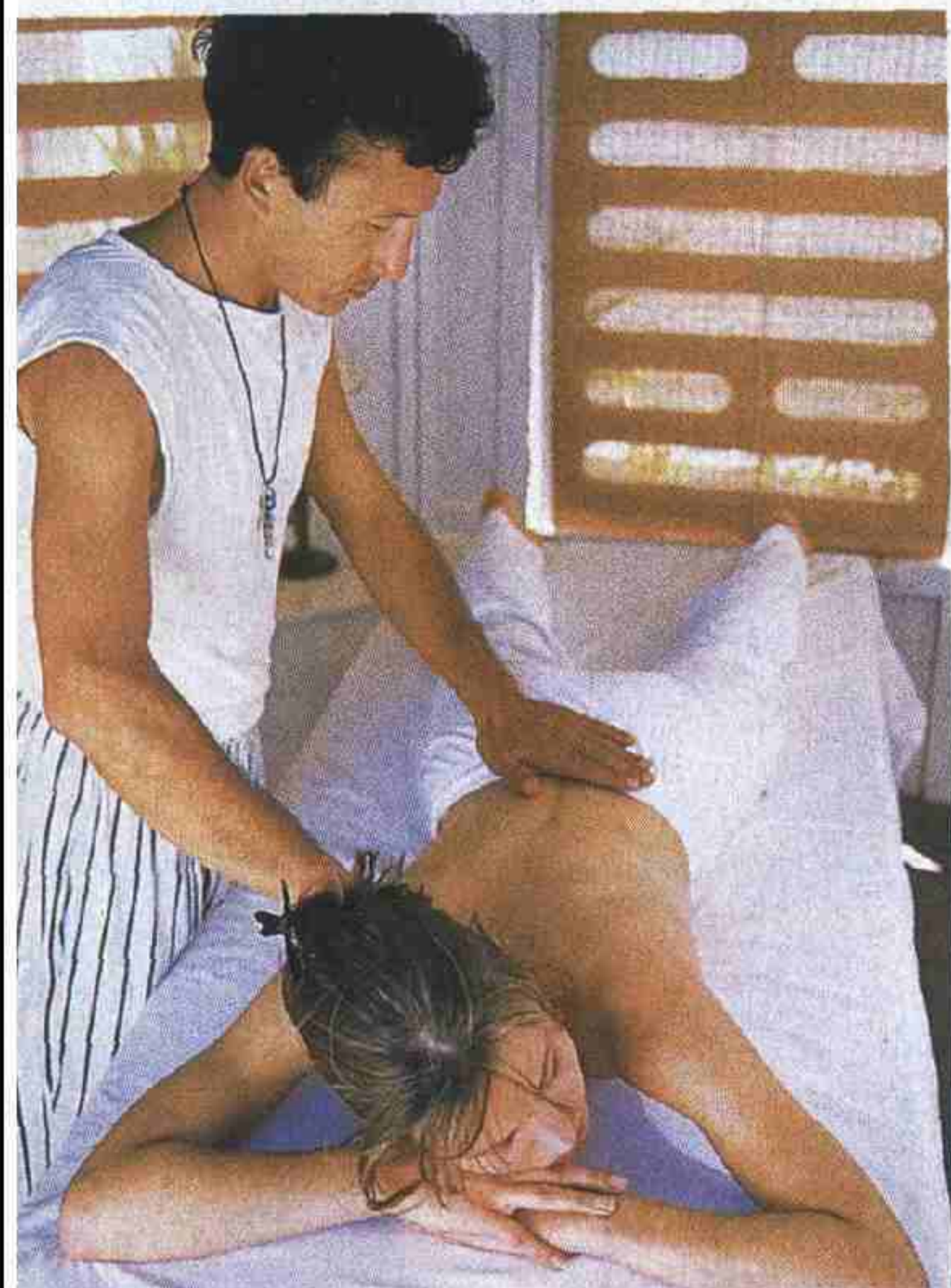
Fabbri Editori, pagg. 112,
€ 16,00

Grazie alla sua ventennale esperienza come terapeuta e insegnante di tecniche di massaggio, Monica Roseberry nel suo libro **Massaggio** fornisce utili consigli e preziosi suggerimenti su come esercitare pressioni su precisi punti strategici per stimolare il corpo e la mente e conciliare il riposo notturno.

Delicati sfregamenti o energiche pressioni, dolcissimi movimenti o leggeri picchiettamenti. Le tecniche che vengono utilizzate per effettuare i massaggi sono numerosissime, e, se spesso variano tra loro per il diverso scopo che devono perseguire, sono tuttavia accomunate da un unico risultato: **stimolare un benefico effetto rigenerante a tutto l'organismo** e, di riflesso, anche alla mente. Le tante differenti tipologie di massaggio dipendono anche dalla diversa cultura e dal Paese di provenienza del massaggiatore che le pratica.

FIN DAI TEMPI ANTICHI

Il massaggio è una forma di terapia molto antica, che nei tempi più remoti veniva praticata soprattutto come trattamento medico. Attraverso la stimola-



zione di precise zone del corpo, massaggiate con oli e unguenti, si intendeva guarire o quanto meno migliorare il disturbo di cui soffriva la persona. Da alcune popolazioni il massaggio era considerato addirittura un'arte sacra. Nel corso dei millenni ha subito numerose evoluzioni, arrivando ad essere oggi praticato per i più disparati motivi. Possiamo suddividere i tipi di massaggio in tre grandi categorie:

► **MASSAGGIO RILASSANTE**, che viene effettuato per tonificare i tessuti, che si liberano così delle scorie e del ristagno dei liquidi; per riattivare la circolazione pe-

riferica; per aumentare la flessibilità del corpo.

► **MASSAGGIO RIABILITATIVO**, utilizzato per sciogliere tensioni e contratture, e per lenire dolori muscolari e articolari. Di norma viene effettuato da un fisioterapista, al fine di ripristinare una situazione di normalità in seguito ad un trauma o ad un'operazione chirurgica.

► **MASSAGGIO ESTETICO** efficace, invece, per ridurre gli strati adiposi, per combattere la cellulite e, in generale, per restituire energia al corpo e alla mente.

BENEFICI EFFETTI

Il massaggio, di qualsiasi natura sia, procura sempre un benefico effetto a tutto l'organismo e, di conseguenza, anche alla psiche. Un efficace massaggio comporta **importanti benefici anche al sistema immunitario**, che si rafforza grazie al fatto che le pressioni effettuate riattivano la circolazione del liquido linfatico, eliminando le tossine dal corpo. Attraverso le manovre eseguite sul corpo durante il massaggio si riattiva anche la circolazione sanguigna e, in particolare, i movimenti compiuti spingono il sangue in direzione del cuore. Questo processo favorisce uno scambio di sangue e di

IDROMASSAGGIO E ULTRASUONI IN CASA

Il massaggio idrosonico

Gli ultrasuoni sono vibrazioni ad alta frequenza, utilizzati ampiamente in vari settori professionali tra i quali quello della **medicina estetica e riabilitativa**, che sfrutta queste onde per combattere gli inestetismi della pelle e migliorare sintomatologie dolorose. Attraverso l'aria, ma soprattutto tramite l'acqua, che assorbe meno energia rispetto al primo elemento, la propagazione degli ultrasuoni avviene molto più facilmente, riuscendo a penetrare in profondità nei tessuti del nostro corpo e apportando benefici effetti al corpo e anche alla mente. Associa le qualità di due efficaci metodiche, l'idromassaggio e gli ultrasuoni, la nuova vasca **Teuco Hydrosonic**, un brevetto unico al mondo, da utilizza-



re comodamente a casa o nei centri fitness. Possiede una speciale bocchetta che abbina al flusso di aria e acqua dell'idromassaggio l'emissione di ultrasuoni, garantendo un risultato superiore a quello effettuato da un massaggio manuale o da un idromassaggio tradizionale. Sono previste quattro diverse formule di massaggio.

Numero verde ☎ 800 27 02 70
www.teuco.it

ossigeno tra le cellule: il sangue contenente le tossine viene sostituito da sangue "nuovo", ricco di elementi nutritivi. Un buon massaggio, infine, rimuove le

cellule morte dagli strati superficiali della pelle, che in questo modo si presenta più morbida e liscia ed è in grado di assorbire meglio le sostanze.

IL BENESSERE IN NOTIZIA

UN MASSAGGIO SEDUTI IN POLTRONA

Se non si ha tempo per concedersi un piacevole massaggio, oggi per rilassarsi si può ricorrere a **Robotic**, una sofisticata poltrona massaggiante corredata da avanzate funzioni tecnologiche. Attraverso l'uso di un innovativo joystick, permette di effettuare fino a 40 diverse combinazioni di massaggio per ogni esigenza e ogni momento della giornata, al mattino più energico, alla sera rilassante.



Distr. da **Sport & Relax**.
Info ☎ 02 25118210
www.sportandrelax.com

AI NUOVI SOCI UN REGALO

Corregge posture sbagliate, ricerca le cause delle disfunzioni, ristabilisce l'equilibrio nei movimenti. Ecco i benefici dell'osteopatia, una disciplina che attraverso massaggi ed esercizi riequilibra l'apparato muscolo-scheletrico. I centri **Parsifal** a **Milano** offrono ai nuovi soci, fino alla fine di febbraio, una consulenza gratuita dell'osteopata oltre alla tessera associativa annuale. Info www.parsifal-mi.it.

UN BINOMIO PROFUMATO

Glossy Body Scrub è un gel esfoliante, che elimina le cellule morte e prepara la pelle ad assorbire meglio le sostanze di **Perfumed Massage Oil**, l'olio da massaggio che rende la pelle morbida, elastica e profumata. **Aquolina**.

