



"Malati" di rumore: salviamo l'udito

Oggi è la Giornata Nazionale contro la sordità: sette milioni di italiani sentono poco e male. Gli esperti denunciano la sottovalutazione del problema e lo scarso rispetto delle leggi sull'inquinamento acustico

da pagina 12 a 14

la Repubblica Salute

Il settimanale di chi vuole vivere bene

49,1%



crede che mangiare sia un momento importante da **condividere** con la propria famiglia

24,2%



ha avuto, negli ultimi mesi, di frequente o sempre **problemi economici** nell'acquisto del cibo

68%



fa sempre o spesso attenzione alla quantità di **grassi, dolci e bevande zuccherate**

Gli italiani a tavola

Qualità, sicurezza, prezzo, benessere, gusto: ecco cosa privilegiano i cittadini, secondo il sondaggio che sarà presentato oggi e domani a Roma, al nostro convegno sull'alimentazione

da pagina 8 a 11

69,8%



desidera che ci sia una maggiore **informazione** sui prodotti che acquista

74,6%



afferma di tener conto della preoccupazione di evitare **cibi contaminati** nelle scelte alimentari

49,3%



legge sempre **l'etichetta** prima di acquistare un prodotto alimentare. Il 10,9% non lo fa mai

SE APPLICATO DA MANI ESPERTE, È IN GRADO RISVEGLIARE LE CAPACITÀ DELL'ORGANISMO DI CURARE SE STESSO
DALLE POPOLAZIONI TIBETANE AGLI ZAR, TUTTI NE HANNO FATTO USO. SCEGLIAMO IL MEGLIO DA TUTTO IL MONDO

Massaggio melting pot

Nuovo o antico, orientale o nostrano
la psicoterapia del corpo comincia qui

di Claudia Bortolato

Viaggiare con corpo e mente attraverso il tempo e lo spazio, sperimentando massaggi etnici nella versione tradizionale più pura, oppure rivisitati in chiave occidentale. Per trattare lievi disturbi e provare su pelle, muscoli e cervello i benefici effetti di un sapere millenario. Un sapere che attraverso sfioramenti, pressioni e impastamenti cerca di riunire mente e corpo, risvegliando così le capacità di "autoguarigione" dell'organismo.

«Non a caso, molti massaggi sono parte integrante delle etnomedicine, come quelle indiana, cinese o andina», osserva il dottor Giovanni Leanti La Rosa, direttore della Scuola europea di medicina del massaggio di Milano. Ma anche alle nostre latitudini, il massaggio è stato sdoganato dall'idea di rappresentare un semplice, seppur importante, strumento per tonificare i muscoli, drenare i tessuti, rilassare la mente.

Come insegnano diverse psicoterapie corporee, spesso le cause di molti disturbi psicosomatici vanno ricercate nella cristallizzazione delle emozioni e, conseguentemente, delle energie in alcuni parti del corpo. «Stimolare e sbloccare questi ingorghi energetici attraverso il massaggio significa, dunque, non solo "liberare" quella determinata zona del corpo e aiutarla a ritrovare la migliore funzionalità possibile, ma anche innescare una reazione psicoemotiva che porta a percepire il proprio corpo in modo più libero ed "emozionalmente" diverso», chiarisce Leanti La Rosa.

Quale scegliere

ANTISTRESS

MESSO a punto da Giovanni Leanti La Rosa, è un mix di diverse tecniche, tra le quali massaggio shiatsu, bioenergetico, riflessogeno, connettivale. La particolarità del massaggio antistress è la personalizzazione dell'intervento; «Non esistono sequenze standard: ogni massaggio è un "pezzo unico" appositamente costruito sui bisogni della persona. In ogni caso, i movimenti sono molto fluidi e facilitano il relax, l'abbandono», dice Leanti La Rosa.

I BENEFICI. «Le sollecitazioni del massaggio antistress non agiscono solo a livello epidermico, ma coinvolgono anche strati profondi dei tessuti, smuovono i ristagni, favoriscono lo scorrimento del sangue e della linfa, mentre le trazioni creano un allungamento dei muscoli e delle giunture», dice l'esperto. Pertanto questa tecnica è utile, tra l'altro, per tutti i disturbi correlati allo stress e all'umore e per problemi circolatori e linfatici.



Fisiologia

Preistorica medicina

SI DICE che il massaggio sia stata la prima forma di cura sviluppata dall'uomo. «Potrebbe essere definito una "cura istintiva", quella che porta d'impulso ad appoggiare le mani sulle parti dolenti, ovvero che utilizza il contatto come una sorta di calmante e

antidolorifico naturale», osserva Carmen Tosto, operatrice Ayurveda, responsabile del Centro Ayurvedic Point di Milano. In effetti,

durante il massaggio, la pelle trasmette le stimolazioni al cervello attraverso i suoi recettori, favorendo così la produzione di ossitocina ed endorfine che stimolano buon umore e relax e agiscono da antidolorifici naturali. «Per questo, il massaggio può essere d'aiuto in caso di dolori non gravi, ma fastidiosi, come cefalea, lombalgia, disturbi

premenstruali», aggiunge Leanti La Rosa. Una cura, il massaggio, che riporta ad un vissuto

infantile, "materno", rassicurante, accogliente. Tra l'altro, il legame massaggio-vita intrauterina è molto di più di un semplice simbolismo: infatti, lo sviluppo neuromuscolare dipende dal contatto tra pelle, arti del feto e pareti dell'utero. In pratica, il tocco è la prima forma di linguaggio e una sorta di nutrimento emozionale per il bambino. «E' interessante notare che, nelle culture più tradizionali e antiche, per esempio quelle orientali e sudamericane, dopo la nascita e per diversi mesi, il bambino viene trasportato dalla madre sulle spalle. Un'abitudine, questa, che favorisce la continuazione di un contatto corporeo rassicurante anche dopo la nascita», osserva Tosto. Una tradizione "positiva" che trova riscontri anche in ricerche compiute dall'Istituto Karolinska di Stoccolma: si è scoperto, infatti, che dopo il parto la temperatura cutanea del neonato aumenta più velocemente che in incubatrice grazie al contatto "pelle a pelle" con la madre. Sono tanti, dunque, i motivi validi per abbandonarsi ad un buon massaggio. Ecco un viaggio virtuale alla scoperta di alcune tecniche conosciute e meno conosciute, di massaggi etnici nella versione tradizionale più pura, oppure rivisitati in chiave occidentale.



Sin dal livello fetale, il contatto fisico è la prima forma di sollievo, accudimento e cura

IMPERIALE



IDEATO dalla naturopata Carla Aghito, s'ispira ad un'abitudine cara agli zar Nikolai e Caterina Romanov, che quotidianamente si concedevano un lungo massaggio in una stanza tempestata con l'ambra del Baltico. Il "massaggio imperiale", invece, si riceve stesi su uno speciale "lettino armonico-vibrazionale", riempito di pepite d'ambra, che sfrutta i principi della musicoterapia grazie al suono di quattro campane tibetane. «Le manovre sono eseguite non solo con le mani, che effettuano movimenti molto lenti e lunghi, ma anche con pepite d'ambra - che rilasciano acido succinico sulla pelle - e con l'ausilio di mazzi di lino, che stimolano la circolazione e rivitalizzano il corpo», precisa Carla Aghito, ideatrice della tecnica. La sessione è accompagnata dal suono molto dolce dell'Hang, strumento utilizzato in musicoterapia.

I BENEFICI Rilassa, decontrae la muscolatura e, secondo i principi della naturopatia, grazie all'utilizzo di pepite d'ambra del Baltico (ricca in acido succinico), agisce da antiaging, contribuisce a stimolare le difese immunitarie e a combattere stati dolorosi e infiammazioni.

◆ segue a pag. 34

◆ segue da pag. 33

PINDASWEDA



FA PARTE dei Rasayana, le antiche tecniche di ringiovanimento della medicina ayurvedica. «Al posto delle mani si utilizzano dei sacchetti di tela di cotone - i Pinda -, riempiti con polveri di erbe, o con un impasto di riso, latte ed erbe, oppure con foglie fresche cotte con altri ingredienti, per esempio cocco grattugiato e oli medicati. La composizione dei Pinda è scelta in base alla costituzione ayurvedica della persona che riceve il massaggio», spiega l'esperta Carmen Tosto. Il corpo viene abbondantemente cosparso di oli medicati, quindi i Pinda (precedentemente riscaldati) vengono tamponati o strofinati molto velocemente lungo tutto il corpo, dall'alto verso il basso.

I BENEFICI. Produce un'intensa sudorazione che aiuta ad espellere dall'organismo le sostanze di rifiuto, come acidi, urea, sali minerali. Distende i tratti del viso, rende la pelle più fresca e luminosa e aiuta a contrastare la cellulite. È consigliato soprattutto ai cambi di stagione per una "disintossicazione" più profonda.

ABHYANGA



È IL TRATTAMENTO della medicina tradizionale indiana più conosciuto e praticato in Europa. Può anche essere eseguito in sincronia da due operatori. «Nell'abhyanga tutto il corpo viene abbondantemente unto con oli aromatici tiepidi dalle specifiche proprietà curative, scelti dall'operatore in base alle necessità e alla costituzione fondamentale ayurvedica di appartenenza, che può essere Vata, Pitta, Kapha. I movimenti delle mani sono molto lenti, ritmici e armoniosi: iniziano dalla testa e procedono dal cuore verso le estremità», spiega l'esperta Carmen Tosto. Dopo la seduta, l'olio in eccesso viene eliminato con un composto di farina di ceci o polveri di erbe, che funziona come una sorta di sapone ad effetto scrub, seguito da una doccia.

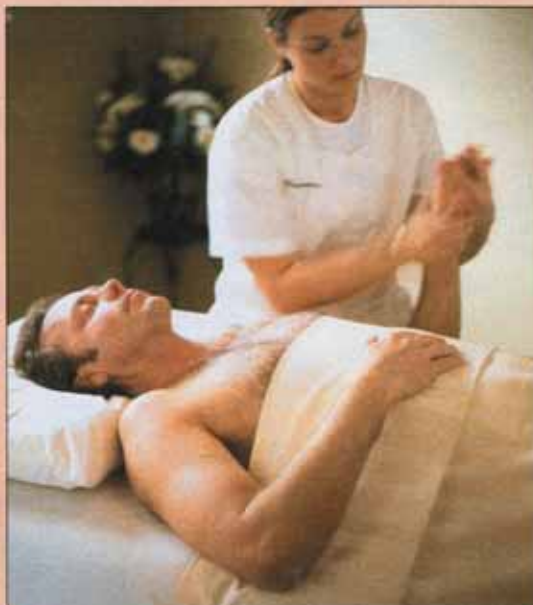
BENEFICI. L'Abhyanga riduce la rigidità muscolare e articolare e, riportando equilibrio fra i tre Dosha, secondo la medicina ayurvedica, aiuta a prevenire i disturbi in generale. Ma, soprattutto, è disintossicante e particolarmente rilassante e, di conseguenza, utile in caso di ansia e stress e disturbi correlati, come insonnia.

KU NYE (TRADIZIONALE TIBETANO)



NATO nel Tibet 4000 anni fa, il Ku Nye è una delle molte terapie utilizzate in Medicina Tradizionale Tibetana per mantenere o ristabilire l'equilibrio energetico dell'organismo. «L'operatore sceglie gli oli medicati in base alla tipologia umorale della persona (Vento, Bile o Flemma). Quindi, dopo averli intiepiditi, con movimenti precisi e morbidi, li applica su tutto il corpo, a partire dalla testa. Per favorire l'assorbimento dei principi attivi contenuti nei preparati, si può utilizzare anche il calore sprigionato da sassi riscaldati», dice Daniela Crucitti, insegnante di Ku Nye a Milano. Quindi, si arriva al clou del massaggio: impastamenti, sfregamenti, picchiettamenti e pressioni su muscoli e tendini, meridiani e punti interconnessi agli organi e ai Tre Umori. «Il Ku Nye può essere associato ad altre pratiche della medicina tibetana, come i massaggi con le conchiglie, vari tipi di moxa e coppette e applicazione di compresse calde e fredde».

BENEFICI. Rilassa i muscoli, stimola l'armoniosa circolazione di sangue ed energie lungo i meridiani. Induce il rinnovamento delle cellule, ha effetti disintossicanti e ricaricanti. Ma allevia anche i dolori in genere e i disturbi di origine nervosa.



Controindicazioni

Quando va evitato

IN ALCUNI casi il massaggio non andrebbe effettuato, in altri può essere eseguito solo con il consenso del medico curante. È sconsigliato in presenza di febbre, cardiopatie gravi, infezioni e infiammazioni (anche ginecologiche) acute. Ed è da evitare in caso di flebite, trombosi, tumori, ascessi. «Inoltre, non va direttamente effettuato su infezioni cutanee, traumi recenti, come ferite, fratture, lussazioni, strappi», chiarisce Giovanni Leanti La Rosa. Se si soffre di problemi cardiocircolatori, di artrosi o durante la gravidanza, invece, si può effettuare con il consenso del tuo medico curante.

Gli indirizzi



- **Massaggio antistress:** Scuola Europea di Massaggio, Milano, tel. 02711379, www.scuolamassaggio.it
- **Massaggio imperiale:** Centro Benessere Prana, Riccione, tel. 0541697121, www.centrobenessereprana.it
- **Pindasweda e Abhyanga:** Ayurvedic Point, Milano, tel. 0233003256, www.ayurvedicpoint.it; Istituto italiano di ayurveda, Firenze, tel. 055.471116, www.ayurveda-it.org
- **Ku Nye:** Accademia Internazionale per la Medicina Tradizionale Tibetana, Milano, www.iattm.net; e mail: dancrucitti@iattm.net; corsi-it@iattm.net; Daniela Crucitti, cell. 333.8450432; Roma - Donia Tsering, cell. 333.8647236.