



una
lettrice ci
consiglia.

LA SCHIENA SI RILASSA COSÌ

Ho 59 anni e problemi alla schiena fin da quando ero una ragazzina. Mi sento meglio solo grazie ai massaggi shiatsu, che mi aiutano a rilassare i muscoli. Per questo non posso proprio rinunciarvi: li faccio una volta alla settimana.

Elide Cassone (via e-mail)

Voglia
di comfort

TIENI IL PESO SOTTO CONTROLLO

Si avvicina il momento della prova costume e non ti senti all'altezza? Con questa bilancia elettronica potrai controllare ogni minima variazione del peso, tenendo sott'occhio la massa grassa e quella magra. E l'indicatore personalizzato ti dice se il tuo grasso è "giusto" in base alle tue caratteristiche. BM3100 di Tefal, 69,90 euro. Per info, www.tefal.it.



Fai la nanna piccolo mio...

Ecco un manuale dedicato ai genitori dei bimbi insonni, un problema più comune di quanto si creda: *101 modi per addormentare il tuo bambino* (edizioni Newton Compton, 9,90 euro). Il libro raccoglie i pareri degli esperti, che spiegano perché il piccolo non dorme, cosa fare e cosa evitare. Ma anche tanti consigli utili di mamme e nonne. Perché ogni bambino ha bisogno del "suo" rimedio.



Massaggi per tutte

Un tocco esperto ti aiuta a sciogliere le tensioni e a tonificare i muscoli. Ma può risolvere anche problemi specifici: dolori cervicali, mal di schiena e difficoltà di digestione. Leggi qui e fatti tentare

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Michela Riva, naturopata** presso il Centro Riza di Milano

AYURVEDICO

Deriva dall'Ayurveda, la più antica scienza medica conosciuta, nata in India. Le manipolazioni vengono eseguite con oli caldi, scelti in base alle caratteristiche fisiche e psicologiche della persona.

✘ **Indicato per** riequilibrare le energie, migliorare la digestione e l'attività intestinale

✘ **Non indicato per** chi accusa dei dolori dovuti a infiammazioni in fase acuta.

LOMI LOMI

È un rito che si tramanda da generazioni fra gli indigeni delle Hawaii. Viene praticato con l'avambraccio, che scorre lungo il corpo con movimenti lunghi che simulano il flusso delle onde dell'oceano.

✘ **Indicato per** sbloccare le rigidità di muscoli e articolazioni e favorire una corretta postura.

✘ **Non indicato per** chi soffre di infiammazioni alle articolazioni e di disturbi vascolari.

SEA MALAY

Di origine indonesiana, è diverso da tutti gli altri massaggi: chi lo esegue traccia sulla schiena del paziente delle figure geometriche che vanno a formare un disegno simbolico (il mandala).

✘ **Indicato per** chi sente il bisogno di riattivare le energie e curare gli stati ansiosi.

✘ **Non indicato per** chi desidera un massaggio in grado di migliorare il tono muscolare.

SHIATSU

Nato in Giappone, questo massaggio, che si basa sulla pressione delle dita, agisce sui punti del corpo che corrispondono agli organi interni. L'obiettivo è ristabilire il corretto flusso energetico.

✘ **Indicato per** chi ha disturbi di digestione, cefalea, dolori cervicali, lombalgia.

✘ **Non indicato per** chi ha uno stato infiammatorio in corso e in caso di osteoporosi.

HOT STONE THERAPY

Praticato all'origine dagli indiani d'America, utilizza pietre di basalto riscaldate. Prima viene fatto un massaggio su tutto il corpo, poi le pietre vengono posizionate sui punti energetici e sui muscoli contratti.

✘ **Indicato per** alleviare la tensione della colonna vertebrale e attenuare lo stress.

✘ **Non indicato per** chi soffre di fragilità capillare. In questo caso si usano pietre di marmo fredde.

CONNETTIVALE RIFLESSOGENO

Questo massaggio è stato messo a punto dalla tedesca Elisabeth Dicke, specialista di ginnastica medica. La tecnica consiste nel fare pressioni e trazioni della pelle con i polpastrelli delle dita.

✘ **Indicato per** regolarizzare l'attività degli organi interni e combattere la cellulite.

✘ **Non indicato per** chi ha dei dolori dovuti a stati infiammatori in fase acuta.