

che ci fanno più... belle

Abbiamo visto le scorse due settimane quanto queste tecniche possano essere preziose per il nostro benessere fisico e spirituale. Ma possono esserlo anche dal punto di vista estetico

**Linfodrenaggio**

Il massaggio linfatico, mediante manipolazioni delicate, capace di stimolare la circolazione linfatica e sanguigna, favorisce il deflusso dei liquidi superflui, rafforza le difese immunitarie, permette di restituire all'organismo l'equilibrio perduto e aiuta a conoscere il corpo, così che si sappiano prevenire o sconfiggere numerosi problemi quali cellulite, gonfiori, edemi, stipsi.

A chi è consigliato Vi può ricorrere chi soffre di cellulite, di gonfiori o stanchezza alle gambe, chi ha affezioni croniche alle vie respiratorie o anche edemi di origine traumatica.

A chi rivolgersi Associazione italiana terapisti della riabilitazione, tel. 06 5133220. Nel nostro servizio, il massaggio è praticato da Rocco Gentile di Milano, tel. 0328 2133332.

**3ª e ultima parte**

I nostri malesseri, i peccati di gola, o anche semplicemente l'età che avanza si proiettano sempre sull'aspetto fisico, tanto che talvolta lo specchio ci rimanda un'immagine di noi che faticiamo, o addirittura non vogliamo, accettare. Ricorrendo ai massaggi estetici, possiamo fare qualcosa per "aiutarci", affinché il nostro aspetto risulti gradito agli altri e soprattutto a noi stessi. A seconda dei problemi che ci affliggono, possiamo scegliere fra le tecniche di massaggio che vi presentiamo: *linfodrenaggio, thailandese, igienico estetico.*

Thailandese

In questo tipo di massaggio, spesso abbinato ad oli essenziali, si mescolano tecniche diverse e l'obiettivo principale è quello di favorire il libero fluire dell'energia in tutto il corpo. Aiuta a migliorare il flusso linfatico e sanguigno, e risulta indicato per eliminare gli inestetismi.

A chi è consigliato Può giovare a chi deve espellere sostanze tossiche accumulate nei muscoli, a chi ha problemi di adipe o rughe e, infine, a chi

soffre di disturbi circolatori.

A chi rivolgersi Centro estetico Chandra, tel. 080 5481107. Nel nostro servizio, il massaggio è praticato da Paolo Maimone di Corsico (Milano), tel. 0338 5895176.

**Igienico Estetico**

È un tipo di massaggio disintossicante, che drena i liquidi interstiziali e porta in circolo le sostanze di scarto che vengono poi eliminate dai reni. Mobilizza ed eccita le cellule adipose, ottenendo così un effetto dimagrante nelle regioni del corpo ispessite, dove le vie venose e linfatiche sono ostruite. Per la pratica di questo massaggio, è indispensabile avere il parere dello specialista.

A chi è consigliato Previa autorizzazione medica, può essere praticato a chi ha problemi di circolazione, accumuli adiposi, gonfiori dovuti a ritenzione idrica.

A chi rivolgersi Scuola Arte del massaggio, tel. 02 7385238. Nel nostro servizio, il massaggio è praticato da Riccardo Negri di Lecco, tel. 0347 8908211.

