

● Settimanale di salute e bellezza

● € 1,00

Viversani

& belli

**mal
di testa**

**LE CURE
SU MISURA**

TOSSE

**se è la spia
di un problema**

vista

**proteggila
con la luteina**

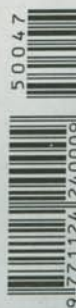
vitamina D

**SALVA LE OSSA
E ALZA LE DIFESE**

seno più bello
con soia, pesce e ortaggi

**CAPELLI
DIFFICILI**

**i rimedi se
non stanno
in piega**



Un tocco antico e sapiente per liberarsi da tensioni, stress e contratture

Per "afferrare" la salute

Un metodo della medicina cinese

Secondo la tradizione cinese la salute, come il benessere in genere, non è solo assenza di disturbi, ma è equilibrio e armonia: tra mente e corpo, tra pensieri e azioni, tra riposo e attività e, infine, tra se stessi e l'ambiente che ci circonda. Equilibri che spesso vengono compromessi da ritmi di vita troppo frenetici, stress e alimentazione scorretta e che possono dare origine a disturbi, malesseri fino a vere e proprie malattie. Mente, corpo e spirito sono, nelle filosofie orientali, una cosa sola in stretta relazione tra loro e lo scompenso (o squilibrio) di una delle parti si riflette sull'altra.

● Per ritrovare il naturale equilibrio, la medicina cinese ricorre al massaggio Tuina, una tecnica millenaria che costituisce uno dei metodi curativi principali anche nella Cina di oggi. È un massaggio che, attraverso la stimolazione manuale, agisce sui meridiani, canali non visibili in cui scorre l'energia, detta Qi, che è all'origine della vita e, quindi, della salute. Vediamo ora in che cosa consiste e quali sono i principi su cui si fonda.

Ciò che da noi, in Occidente, è considerato alternativo, in Cina è invece la medicina tradizionale considerata come applicazione della filosofia di vita, cioè la visione del mondo e della vita.

● Secondo questa tradizione, l'uomo è un essere proveniente dalla Natura e, come tale, è soggetto a tutte le sue leggi regolate dal Qi, **l'energia vitale da cui tutto ha origine.**

● La salute, secondo la filosofia cinese, non è solo assenza di disturbi ma è benessere, **equilibrio e armonia, tra mente e corpo**, tra pensieri e azioni, tra riposo e attività e, infine, tra se stesso e l'ambiente che lo circonda.

● È il concetto dei contrari, dello **Ying e Yang, che devono sempre essere bilanciati tra loro.** Può, però, accadere che il corpo o la mente si trovino in disarmonia, subentra il malessere o la malattia e si deve ricorrere a trattamenti esterni come, appunto, il Tuina.

● Un metodo curativo che risale al 2.600 a. C. e, da

allora, è entrato a far parte della medicina tradizionale ed è tutt'oggi parte integrante della formazione universitaria dei medici in Cina.

Dove scorre l'energia

Caratteristica della medicina cinese è quella di essere considerata una "**medicina energetica**". La salute, il benessere e la vita stessa è regolata dall'energia, detta Qi, da cui ha origine tutto: l'Uomo, la Natura, l'Universo.

● Questa **energia** può essere **assimilata** attraverso **tre fonti principali**: dall'aria, attraverso la respirazione; dalla terra, attraverso l'alimentazione; infine, come eredità genetica presente in ciascuno fin dal concepimento.

● Secondo questa tradizione orientale, il corpo umano è percorso, oltre che da una rete di vasi sanguigni e di vie nervose, anche da **una rete di canali in cui scorre l'energia**, detti meridiani che, a differenza delle prime due, non è visibile ed è immateriale.

● Essi **permettono di**

collegare l'esterno con l'interno, la pelle che avvolge il corpo con gli organi, l'alto con il basso, la parte anteriore con quella posteriore.

● Ecco perché la stimolazione di un punto è in grado di avere effetti sia locali, quindi nella parte esterna del corpo, ma anche di potere trattare una parte interna a partire dall'esterno.

● Infatti, in presenza di disturbi in atto, come infiammazioni o dolori muscolari acuti, il massaggio **Tuina non interviene direttamente sulla parte dolente ma "a distanza"**, cioè agendo su punti corrispondenti a essi ma situati in altre parti del corpo, come la pianta del piede o le gambe.



Cos'è il Tuina

Il Tuina è l'**antico massaggio tradizionale**

praticato in Cina da circa 5.000 anni che, insieme all'agopuntura e alla fitoterapia, rappresenta uno dei trattamenti fondamentali della medicina tradizionale cinese.

● Attraverso il massaggio Tuina, praticato con diverse

tecniche, è possibile **intervenire su una o più parti del corpo** e ripristinare il normale funzionamento delle attività dell'organismo.

● Il Tuina, infatti, si fonda su tre principi fondamentali.

→ **Il riequilibrio energetico:**

stimolando i meridiani con il Tuina si è in grado

di intervenire sulla parte più esterna del corpo, come muscoli, ossa e tendini, ma anche sugli organi e sulle loro funzioni;

→ **il rafforzamento delle difese dell'organismo:**

stimola la corretta circolazione dell'energia che è alla base del buon funzionamento del sistema immunitario e

aumenta così la resistenza dell'organismo alle malattie;

→ **la stimolazione della circolazione del sangue:**

insieme alla stimolazione dell'energia, il massaggio favorisce la circolazione del sangue che nutre tutto il corpo, compresi gli organi interni.

In che cosa consiste

Tuina significa "**spingere e afferrare**": queste sono, infatti, due delle oltre 40 tecniche manuali fondamentali (vedi paragrafo a fianco) utilizzate durante il massaggio.

● Come avviene con l'agopuntura, il Tuina stimola punti precisi del corpo che si trovano lungo canali energetici, detti meridiani, in cui scorre l'energia vitale Qi, ma, invece di servirsi di aghi usa le dita, le mani e i gomiti.

● Il massaggio Tuina è indicato per **ristabilire il benessere generale**, come

trattamento rigenerante. Ma è anche in grado di alleviare e curare malesseri di diversa natura, e in particolare:

→ **disturbi legati alla struttura fisica**, quindi alla muscolatura, alle ossa e alle articolazioni, come infiammazioni e dolori muscolari, artrosi;

→ **disturbi di origine psicosomatica**, provocati cioè da stress, tensioni e traumi emotivi come mal di testa, **cefalee, insonnia**, depressione, sindrome premestruale e della **menopausa**;

→ **disturbi gastroenterici** come stitichezza o gastriti.

● È importante sottolineare che il massaggio Tuina **svolge una azione benefica anche per la mente** proprio perché corpo e psiche hanno una stretta corrispondenza.

● Il trattamento viene eseguito con la **persona vestita**, come vuole l'antica tradizione; spesso, possono essere usati unguenti aromatici che contribuiscono al rilassamento e al benessere individuale.

Un'unione di più tecniche

Tra le **40 tecniche fondamentali** impiegate nel massaggio Tuina, 10 sono quelle di base.

● Esse possono essere utilizzate anche **in combinazione tra loro** e la scelta dipende

sia dal tipo di disturbo sia dalla parte da trattare. Ecco brevemente quali sono

e per che cosa sono indicate.

→ **Spinta:** eseguita con il pollice per un'area piccola o con il palmo per un'area più estesa, è indicata per mal di testa, dolori allo stomaco, alla schiena, indolenzimento di muscoli e articolazioni;

→ **presa:** aiuta a trattare il torcicollo, le articolazioni e a rilassare muscoli e tendini;

→ **pressione:** esercitata su punti specifici calma il dolore e rilassa i muscoli;

→ **sfiornamento:** movimento circolare generalmente utilizzato per trattare torace o addome;

→ **frizione:** ha un effetto riscaldante del corpo, stimola la circolazione del sangue e regola l'intestino;

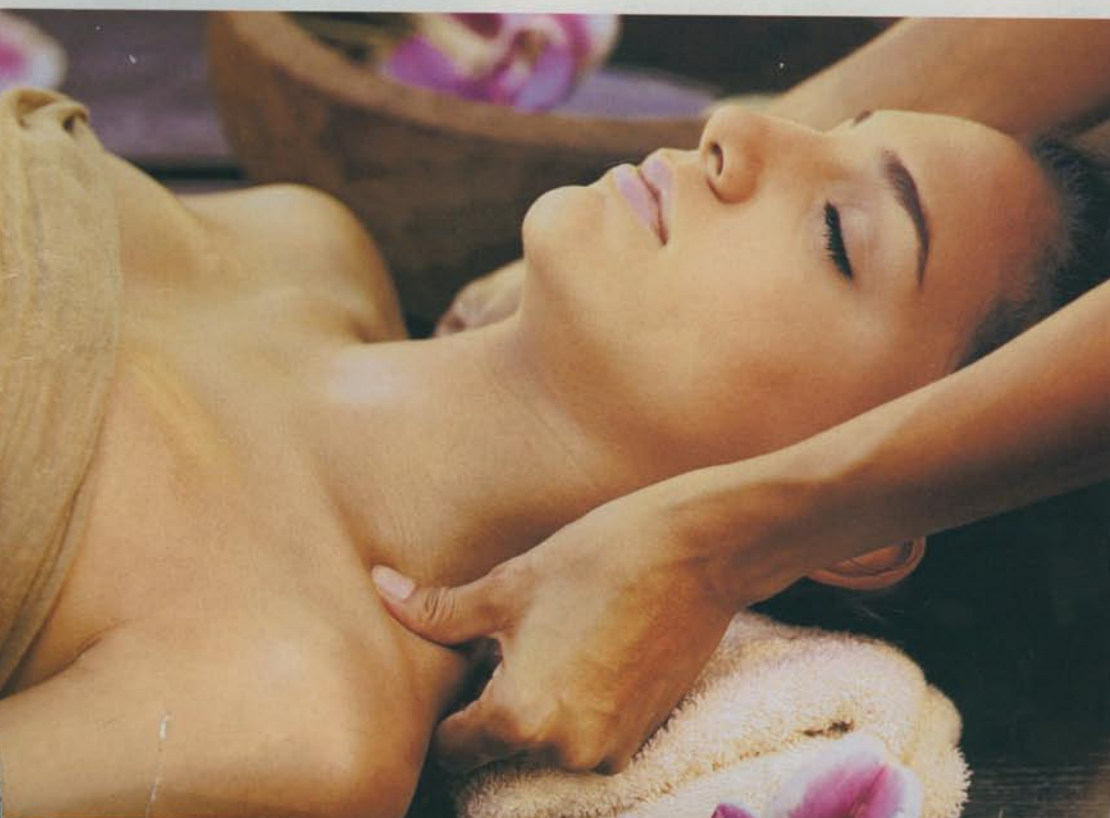
→ **percussione:** utile per diverse parti del corpo, è indicata per dolori reumatici, dolori muscolari e cattiva circolazione;

→ **scuotimento:** movimento energetico che regola l'energia di tutte le parti del corpo;

→ **torsione:** è adatta a sciogliere le articolazioni di arti, collo e della vita;

→ **stiramento:** è usata come completamento della torsione per sciogliere le articolazioni;

→ **trazione:** agisce sulle articolazioni, come le spalle.



BEAUTY PHOTO STUDIO

Mente e corpo, una cosa sola

“Mangiarsi il fegato dalla rabbia”, “avere un travaso di bile” oppure “avere il cuore colmo di gioia”: quelli che da noi sono detti comuni, nella medicina cinese trovano un fondamento proprio nella **stretta corrispondenza** tra mente e corpo, **tra stati d'animo e organi**.

● Queste emozioni possono essere positive o negative, ma anche in questo secondo caso hanno in sé un valore positivo a livello della reazione che ci permettono di avere.

● Ecco le corrispondenze, secondo i cinesi, tra emozioni e organi.

→ **Ira o collera**: sentimenti di per sé negativi, sono però anche stati d'animo che permettono di reagire rapidamente a uno stimolo. Questa capacità trova corrispondenza nel **fegato**, che mette in moto le energie e il sangue, e nella **vescica biliare**, fornisce la determinazione necessaria.

→ **Gioia**: l'entusiasmo e la passione per la vita hanno una corrispondenza nel **cuore**, particolarmente legato all'attività psichica, e nell'**intestino tenue** che fornisce il senso critico per affrontare le scelte migliori.

→ **Riflessione**: intesa come razionalità e assimilazione delle esperienze, è legata alla **milza** e allo **stomaco** che hanno la funzione di accogliere il cibo, “elaborarlo” e quindi assimilarlo.

→ **Tristezza**: in chiave positiva è intesa come commozione e trova corrispondenza nei **polmoni** e nell'**intestino crasso** che tengono il corpo in contatto con il mondo e la realtà ed eliminano gli aspetti poco desiderati.

● **Paura**: intesa come insicurezza o inadeguatezza nelle situazioni della vita, è associata ai **reni**, dai quali ha origine - secondo i cinesi - proprio la vita, e la **vescica**, simbolo di volontà e di possesso di ciò che si è raggiunto.

IN PRATICA

DA SAPERE

→ Una seduta dura **tra i 20 e i 50 minuti** e, in generale, il massaggio Tuina non ha controindicazioni ed è indicato a tutti a partire dai primi mesi di vita attraverso il Tuina pediatrico.

→ Può essere **d'aiuto anche alle donne in gravidanza** in caso di lombosciatalgia dovuta all'aumento di peso spostato in avanti.

→ **Evitare il trattamento in presenza di malattie** della pelle, salute psichica instabile (il malato non è in grado di collaborare con il massaggiatore) e durante il ciclo mestruale.

→ Prima del trattamento bisogna essere **a digiuno da due ore**.

A CHI RIVOLGERSI

→ Per informazioni, si può contattare l'Istituto orientale di medicina energetica di Milano: www.iomeitalia.org

Servizio di Francesca Pace. Con la consulenza di Davide Ottolini, direttore dell'Istituto orientale di medicina energetica (Iome) di Milano.

da ricordare

Il Tuina agisce sui punti dell'agopuntura, migliorando anche gastriti e stitichezza

le vostre domande di benessere

SESSUOLOGIA

dottorssa Laura Rivolta, psicologa, specialista in sessuologia clinica a Milano.

Stiamo bene solo lontani

Sono sposata da 6 anni e due anni fa mio marito per lavoro si è trasferito in un'altra regione: questa trasferta è stata un toccasana, perché la separazione ci ha permesso di ritrovarci e di stare meglio insieme. Vedendoci solo nel fine settimana abbiamo smesso di litigare e anche la sessualità ne ha avuto un gran beneficio. Ora che è tornato a casa abbiamo ripreso a stare male, per cui mi sento confusa. È meglio lasciarci o stare comunque insieme? Ogni giorno cambio idea, che cosa mi suggerisce?

(Eleonora)

Quando prevale la confusione, quando si vivono repentini cambiamenti di idea in una sorta di dimensione incerta è bene fermarsi e riflettere.

● Il termometro amoroso è dato anche dal desiderio e dallo stare bene insieme, condizione che fa crescere il legame della coppia ed è vero che in alcuni casi la distanza geografica, che a prima vista rappresenta un ostacolo all'intimità, diventa invece una componente indispensabile del rapporto, perché cresce la passione e può assicurare un suo equilibrio.

● La distanza data dai vincoli lavorativi ha paradossalmente favorito la vostra vicinanza: la lontananza alimentava il vostro immaginario, l'attesa riempiva di aspettati-

ve l'incontro, i tempi ristretti di condivisione hanno sopito i conflitti presenti. La nuova realtà, invece, ha obbligato entrambi a misurarvi nuovamente con la routine della quotidianità, ma non solo. È venuto meno l'ostacolo, il “limite” che carburava il desiderio erotico, che ha portato a una nuova assenza dello slancio sessuale.

● Alcune coppie per sopravvivere necessitano di una distanza di sicurezza e l'eccessiva e/o protratta vicinanza riduce il calore, la passione e il senso di intimità. Che cosa fare? Provate a trovare insieme il giusto equilibrio ma, soprattutto, cercate di capire che cosa genera malessere, quali sono i problemi che impediscono a entrambi di stare bene insieme, condizione indispensabile per decidere che cosa è meglio fare per il vostro futuro.

● Talvolta intraprendere un percorso psicoterapico di coppia permette di fare luce sui problemi, in una situazione di contesto neutrale che sollecita la messa in discussione di ciò che si sente.

Se avete un dubbio di psicologia o sessualità, scrivete a:

Viversani & belli,

Le vostre domande di benessere,

corso di Porta Nuova 3/A,

20121 Milano

(annotate sulla busta il tipo di esperto a cui è rivolto il quesito)