

PRIMA E DOPO IL PARTO **BELLEZZA & BENESSERE**

QUANTO FA BENE



il massaggio!

Durante la gravidanza apporta benefici a livello fisico e psicologico. Dopo la nascita del bebè l'appuntamento in istituto aiuta a ritornare in forma in modo rapido e piacevole

3 "MUST" DA RISPETTARE

✿ Il tocco delicato delle mani infonde calma e benessere in ogni fase della vita e in ogni situazione. Anche le mamme quindi possono trarre vantaggio da un massaggio professionale, tenendo conto però che, mentre dopo la nascita del bebè qualsiasi manualità è permessa, durante l'attesa è necessario rispettare alcune regole a scopo precauzionale.

Salute & relax

✿ Il massaggio migliora la circolazione, favorisce il drenaggio, aiuta a ossigenare e a dare tono ai tessuti e rilassa le tensioni muscolari, contribuendo così a prevenire disturbi come gonfiori e mal di schiena più frequenti in gravidanza. Inoltre, regalarsi un massaggio in un momento di fragilità emotiva come la gravidanza può essere un modo per coccolarsi in una fase in cui in genere tutte le attenzioni sono rivolte al piccolo che sta per nascere: il contatto manuale, infatti, stimola la produzione di serotonina e dopamina,

sostanze del benessere che inducono calma e abbassano i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, con un'azione benefica sull'umore.

Le precauzioni nei 9 mesi

✿ Se la gravidanza è fisiologica (ossia procede normalmente) ci si può sottoporre al massaggio senza problemi. Tuttavia, per precauzione, è preferibile aspettare la fine del primo trimestre, quello considerato più a rischio. In ogni caso, prima di sottoporsi a qualsiasi seduta, occorre avere il "via libera" dal proprio ginecologo.

Solo mani esperte

✿ Questo avvertimento vale sempre, ma a maggior ragione in gravidanza: scegliere operatori qualificati assicura che il massaggio apporti solo benefici e non crei problemi di alcun genere. Meglio ancora se il centro prescelto ha già trattato donne in gravidanza.

1) EVITARE I MASSAGGI TROPPO DECISI E QUELLI SULLA PANCIA, CHE IN GRAVIDANZA NON ANDREBBE MAI TOCCATA, SOPRATTUTTO NEGLI ULTIMI MESI QUANDO LE PRESSIONI POSSONO FAVORIRE LE CONTRAZIONI.

2) PRATICARE RIFLESSOLOGIA, SHIATSU E MASSAGGIO AYURVEDICO SOLO SE L'OPERATORE È DAVVERO ESPERTO: I PUNTI IN CORRISPONDENZA DI ALCUNI ORGANI ADDOMINALI NON DEVONO ESSERE STIMOLATI.

3) NON USARE GLI OLI ESSENZIALI E I PRODOTTI CHE POSSONO CONTENERLI. IN GRAVIDANZA È PERMESSO L'OLIO DI MANDORLE DOLCI: HA UN'AZIONE ELASTICIZZANTE E PUÒ AIUTARE A PREVENIRE LE SMAGLIATURE.

PER UN EFFETTO
DRENANTE

✿ Uno dei massaggi più adatti in gravidanza è il linfodrenaggio dai movimenti delicati, lenti e ritmici che simulano un sistema di pompaggio in grado di lavorare sul flusso linfatico, stimolandolo in modo da eliminare più facilmente le tossine e i liquidi che danno gonfiore e pesantezza, spesso accentuati nei nove mesi. Il linfodrenaggio si può eseguire su tutto il corpo, compreso il viso, per eliminare le tossine responsabili dei gonfiori al volto e sotto gli occhi.

molteplici vantaggi

✿ Grazie al linfodrenaggio i tessuti si liberano dai ristagni di liquidi e scorie e le gambe si sgonfiano. L'ossigenazione migliora lo scambio delle sostanze nutritive nei tessuti e potenzia il tono e la compattezza della cute, aiutando anche a prevenire le smagliature. La frizione che si accompagna al pompaggio aiuta a eliminare le cellule morte e stimola il rinnovamento cutaneo.

azione rilassante

✿ Con i suoi gesti lenti e calibrati, il linfodrenaggio favorisce il relax e il benessere e aiuta ad allentare lo stress, che peraltro aumenta la produzione di tossine da parte dell'organismo. Nel linfodrenaggio è fondamentale la manualità dell'operatore che deve essere formato in maniera specifica per poter eseguire la tecnica in gravidanza. Una seduta dura circa un'ora e costa intorno ai 65 euro.

IN ISTITUTO DOPO IL BEBÈ

SONO TANTE LE PROPOSTE DEI CENTRI ESTETICI E LE NEOMANNE POSSONO SCEGLIERE QUELLE CHE MEGLIO RISPONDONO AI PROPRI OBIETTIVI: ALLENTARE LO STRESS, CHE PUÒ ACCOMPAGNARE I PRIMI TEMPI CON IL BEBÈ, O RIMETTERSI IN FORMA IN TEMPI BREVI... O ENTRAMBE LE COSE.



PRIMA E DOPO IL PARTO **BELLEZZA & BENESSERE**

LEVIGANTE

✿ Liberare la pelle dalle cellule morte è indispensabile per rendere più efficaci tutti i trattamenti e per far penetrare meglio i cosmetici. Cell Controll Trattamento Professionale Start Up Pulizia Profonda proposto dai Becos Club, per esempio, in 45 minuti asporta con delicatezza le impurità e le cellule morte, libera i pori, lima gli ispessimenti e accelera il ricambio cellulare. Lo scrub rigenerante viene massaggiato sul corpo insistendo sulle zone più ruvide e spesse e, dopo averlo lasciato in posa per 10-15 minuti, viene tolto con guanti detergenti inumiditi. Si termina con un massaggio total body in base alle esigenze specifiche.

IL COSTO DI UNA SEDUTA, CHE SI PUÒ RIPETERE A CADENZA MENSILE, È DI 45 EURO

becos.it

DETOSSINANTE

✿ Sono tante le soluzioni offerte per rimodellare la figura dopo la gravidanza. Soin Experience Corps Detox di Matis, per esempio, propone un gommage su tutto il corpo scelto in base al tipo di pelle, cui segue un bendaggio elastico profumato dall'azione leggermente autoriscaldante. La seduta continua con un massaggio eseguito con manovre ascendenti per migliorare il microcircolo e stimolare il drenaggio. Particolarmente in caso di cellulite, il trattamento usa formule a base di estratti di marula, quercetina, oli vegetali che nutrono e proteggono i capillari, aiutano a eliminare le tossine e stimolano la lipolisi, il meccanismo di rilascio dei grassi.

UN'ORA E MEZZA DI TRATTAMENTO COSTA 90 EURO. SI CONSIGLIA UNA SEDUTA ALLA SETTIMANA PER UN MESE

matis-paris.it

ANTICELLULITE

✿ Dopo i nove mesi dell'attesa cuscinetti e pelle a buccia di arancia risultano spesso più evidenti. Anche in questo caso i trattamenti in istituto possono velocizzare i tempi della remise en forme. Sothys propone un trattamento rimodellante che all'efficacia combina la piacevolezza di una consistenza fondente e di una profumazione golosa di arancio, mandarino e frutti succosi. Il corpo viene massaggiato con un gommage che rilascia sulla pelle un piacevole calore. Nella mezz'ora di posa, grazie al sale micronizzato il prodotto drena i liquidi, con la zeolite dinamizza la circolazione, con l'arancia amara attiva la lipolisi, mentre l'acido lattico ammorbidisce la pelle che già dalla prima seduta appare più tonica e compatta.

SI CONSIGLIANO 5 SEDUTE DI 50 MINUTI DAL COSTO DI 55 EURO L'UNA

sothys.it



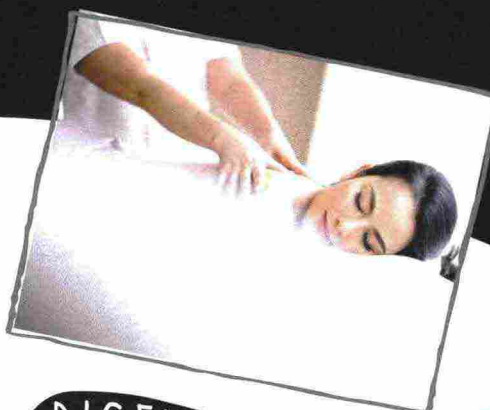
il massaggio stimola la produzione di serotonina e dopamina, sostanze del benessere

SNELLENTI

✿ Nei centri estetici il massaggio può essere effettuato, oltre che manualmente, anche con macchinari che ne potenziano l'efficacia. La stimolazione meccanica della metodica Endosphères, per esempio, ha la particolarità di arrivare in profondità. Lo speciale manipolo con 55 sfere di silicone è in grado di agire sul tessuto con una microvibrazione compressiva, una particolare combinazione di compressioni e vibrazioni capaci di ripristinare le condizioni fisiologiche del tessuto e di lavorare sulle cause della cellulite. In questo modo si agisce a più livelli con cinque effetti diversi: si ripristina il microcircolo, si attiva il sistema linfatico, si migliora l'ossigenazione, si riduce l'infiammazione e si favoriscono lo snellimento e il rimodellamento della figura.

SI CONSIGLIA UN CICLO DI 12 TRATTAMENTI A CADENZA BISETTIMANALE. IL COSTO DI UNA SEDUTA DA 45 MINUTI PARTE DA 80 EURO

endospheres.it



RIMODELLANTE

✿ Ci sono zone più difficili di altre da rimodellare. È il caso dei glutei dove i cuscinetti possono essere particolarmente tenaci. In questo caso agire con un'apparecchiatura di ultima generazione può fare la differenza. Grazie al nuovo brevetto Alliance, la tecnica **endermologie** proposta da **LPG** è in grado di innescare il meccanismo di destoccaggio dei grassi di deposito, che danno vita all'antiestetica culotte di cheval, attraverso una stimolazione meccanica della pelle che attiva la lipolisi e al tempo stesso offre compattezza al tessuto rimodellando la forma dei glutei. Un ciclo di trattamenti **endermologie** agisce sul metabolismo di grassi e zuccheri come una dieta ipocalorica, ma in modo più rapido.

SONO SUFFICIENTI SEI SEDUTE DELLA DURATA DI 20 MINUTI PER TORNARE A INDOSSARE I PANTALONI DI PRIMA DELLA GRAVIDANZA

endermologie.com

RIGENERANTE

✿ La proposta dei centri **Repêchage** è il **Trattamento SPA Rigenerante**, un protocollo completo di benessere che in 40 minuti allenta le tensioni e offre ritrovata vitalità. Si inizia con un delicato massaggio al viso con oli essenziali dall'azione calmante che aiuta a drenare i liquidi che creano gonfiore a livello del contorno occhi e delle guance, a rilassare i muscoli prevenendo le rughe di espressione e a tonificare la pelle. Segue un massaggio su tutto il corpo con un olio caldo che nutre, leviga, migliora l'elasticità della pelle e insieme rilassa, allenta lo stress e stimola il sistema immunitario.

IL COSTO DEL TRATTAMENTO È DI 55 EURO

repechage.it

di Alberta Mascherpa
consulenza di Perla Vallasciani, estetista a Fermo

bimbisani&belli 75