Il potere nascosto del massaggio al cuoio capelluto

Il massaggio del cuoio capelluto produce un effetto immediato: favorisce il rilassamento. "Massaggiare il cuoio capelluto è risaputo generare immediato relax – racconta la dottoressa Maria Paola Merlo, Certified Face Yoga Teacher e founder del brand di cosmesi Ambaduè –. Questo avviene perché la stimolazione dei recettori cutanei attiva il sistema endocannabinoide cutaneo, che invia segnali di benessere al cervello e, di conseguenza, a tutto l'organismo". In questo modo, la pelle funge da ponte tra l'esterno e il sistema nervoso, trasmettendo sensazioni piacevoli e favorendo un naturale rilascio di tensione. Oltre al sollievo immediato, il massaggio aiuta a ridurre la rigidità dei muscoli del viso e del collo, migliorando postura e sensazione complessiva di leggerezza. "Quando c'è meno tensione nella testa – aggiunge Merlo – vi è automaticamente meno stress anche nel volto e nei muscoli circostanti, creando un effetto di armonia che si percepisce in tutto il corpo".