

ok

SALUTE E BENESSERE

LA PALESTRA DI OK

**Gli esercizi
per la stabilità**



Pasqua
I piatti della
tradizione
in chiave healthy

I grandi chef
Pietro Leemann:
«Noi siamo
mangiare naturale»

Calvizie
Cosa funziona
davvero?

Gastrite e reflusso
Tutti i rimedi

Anti-age
L'automassaggio
ti ringiovanisce

**Myrta
Merlino**

**Troppo stress.
A un certo punto
il mio corpo
ha detto: fermati**

In edicola dal 28 marzo 2025



Un massaggio per...

1. ALLENTARE LA TENSIONE

Posiziona le dita, dall'indice al mignolo, di entrambe le mani al centro della fronte e sfiorando delicatamente portale ai lati della fronte. Muovendo le dita dal centro ai lati della fronte, si effettua un lieve massaggio che aiuta il rilassamento e l'allentamento della tensione. Ripetere per tre volte e respirare profondamente mentre si effettua l'esercizio.

2. PREVENIRE LE RUGHE GLABELLARI

Alternando gli indici delle mani muoviti in linea verticale dal centro delle sopracciglia passando per il centro della fronte fino all'attaccatura dei capelli. Le dita devono accarezzare, quasi sfiorare questa linea verticale eseguendo tre movimenti con ogni dito e quindi sei in totale. I benefici risiedono nel rilassare il muscolo procerico (il muscolo nella parte alta del naso), prevenendo e riducendo le linee tra le sopracciglia, chiamate anche rughe glabellari.

3. STIMOLARE LA CIRCOLAZIONE

Usa la base del pollice di entrambe le mani per massaggiare il viso effettuando piccoli cerchi: parti lungo la linea della mascella (dal centro verso l'esterno), poi intorno alle guance e spostati verso l'alto lungo i lati del viso fino alle tempie. Prosegui spostandoti verso l'attaccatura dei capelli e fermati quando i pollici si toccano al centro della fronte. Ripeti per due volte. I vantaggi: stimolazione della circolazione, riduzione della tensione, produzione di collagene ed elastina.

4. CONTRASTARE IL MAL DI TESTA

Premere con l'indice per 20-50 secondi il punto che si trova in mezzo alle sopracciglia, chiamato anche terzo occhio. Procedi massaggiando in una direzione (in senso orario) per 20 secondi e nell'altra direzione (in senso antiorario) per altri 20 secondi. Questo punto è collegato al rilassamento ed è ottimo se si soffre di mal di testa o ansia.

5. BENESSERE DEL CUOIO CAPELLUTO

Stimola il cuoio capelluto con la punta delle dita. Massaggia con i polpastrelli come se ti stessi facendo uno shampoo. Continua per 20 secondi. In questo modo si va a ridurre la tensione e a promuovere il rilassamento e il benessere generale: l'effetto relax è dovuto anche alla stimolazione del sistema endocannabinoide cutaneo. Il massaggio stimola i recettori cutanei, i quali inducono sensazioni di benessere, che attraverso la pelle giungono al cervello e, quindi, a tutto l'organismo.

6. RASSODARE LE LABBRA

Inclina delicatamente la testa all'indietro e guardando in alto con la bocca inizia a fare il gesto del bacio (produci il suono del bacio). Se hai tempo puoi farlo fino a 30 volte. Poi, rilassa il viso e fai un respiro profondo. Inspira e mentre espiri, immagina di soffiare un bacio fuori da te, spingendo leggermente le labbra in fuori. Questo esercizio è ottimo per rendere le labbra più carnose e sode e per rassodare l'area della mascella e del collo. Le aree problematiche su cui si focalizza l'esercizio sono le linee che si creano attorno alla bocca, chiamate "codice a barre", e la pelle del collo, che con il tempo tende a essere meno elastica.

7. RILASSARE LA BOCCA

Usa l'indice e il medio, crea una V e fai scorrere delicatamente l'indice orizzontalmente sopra le labbra e il medio sotto le labbra. Parti con la mano destra e massaggia dall'estremità sinistra della bocca procedendo fino al lato destro della guancia e con la mano sinistra dal lato destro della bocca fino alla guancia sinistra. Ripeti fino a tre volte con ogni mano. I benefici di questa tecnica risiedono nel rilassare la tensione nel muscolo orbicolare della bocca.



Un massaggio terapeutico

Dopo ci si sentirà subito meglio. Parola di Anna Marras, psicologa esperta di psicocosmesi, una disciplina che studia il legame tra comportamenti cosmetici e benessere psicologico, che scrive nel libro *Invecchiare non è una colpa. Consigli di cosmesi e stile di vita per il well-aging* di Giulia Penazzi (Edizioni LSWR, 2022): «Molti studi si sono concentrati sugli effetti del massaggio terapeutico, evidenziando alcuni benefici anche per chi soffre di ansia e depressione. **Una serie di modificazioni biologiche avviene nel nostro organismo anche dopo una sola sessione di massaggio: aumento nel rilascio di neurotrasmettitori associati a felicità, gratificazione e rilassamento** (endorfine, serotonina e dopamina), attivazione di aree del cervello associate a piacere e gratificazione (reward network), riduzione di cortisolo e aumento di ossitocina. Quest'ultima, che si associa all'empatia, al rilassamento e alla riduzione di ansia, si riduce del 17% dopo 15 minuti di massaggio». È d'accordo **Maria Paola Merlo, chimica, face yoga teacher e ayurvedic beauty expert**: «Il massaggio cutaneo lento arriva a coinvolgere la neocorteccia, con conseguente produzione di ossitocina e oppioidi endogeni. Gli impulsi cerebrali donati dal massaggio, ma anche l'armonia con il proprio corpo legata al rituale di self care, risvegliano una radiosità unica. Ciò che proviamo si trasmette anche all'esterno». Parliamo di benefici tangibili, anche in un'ottica di salute e prevenzione. «L'automassaggio del viso stimola la circolazione del sangue, rafforza i muscoli facciali, favorisce il metabolismo cellulare», conferma Lucia Colaiacovo. «È utile per alleviare dolori e tensioni a viso e collo, causati da posture errate tenute troppo a lungo o per affaticamento e

Come eseguire l'automassaggio

COLLO

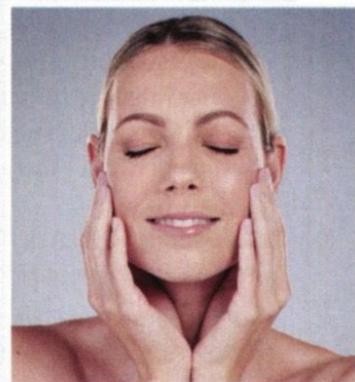
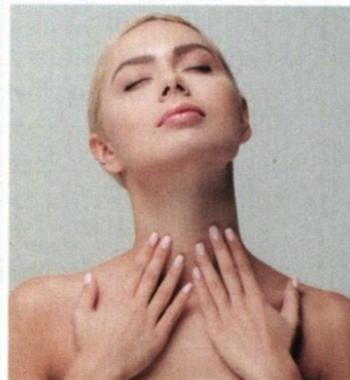
«Il collo va massaggiato con i palmi e le dita allungate dal basso verso l'alto con movimenti di accarezzamento e distensione. Nella parte centrale i movimenti saranno sempre verticali in direzione del mento, mentre nella parte laterale eseguiremo movimenti in diagonale dal centro del collo verso l'esterno, giungendo al bordo osseo mandibolare», suggerisce Lucia Colaiacovo. «Poi si prosegue salendo verso il mento e gli zigomi, con morbidi gesti delle mani che scivoleranno distendendo la cute, dal centro in direzione delle orecchie e delle tempie».

TEMPIE

«Arrivati alla fronte, massaggiare tendendo la cute in senso verticale, dalle arcate sopracciliari fino all'attaccatura dei capelli. Con i polpastrelli del dito indice e medio massaggiare la fronte dal centro all'esterno, delineando due linee curve in direzione delle tempie, per poi risalire verso l'attaccatura dei capelli», continua l'insegnante di pilates. «Tornando alle tempie, con i polpastrelli di indice e medio, con una piacevole pressione disegnare il numero otto all'altezza delle tempie, accentuando la spinta delle dita sempre verso l'alto. Concludere con piccole pressioni dei polpastrelli di indice e medio su entrambe le tempie. Appoggiare il dito indice e medio sull'attaccatura interna delle sopracciglia e, con una leggera pressione, spostare l'arcata sopracciliare, sollevandola delicatamente verso le tempie seguendo tutta l'arcata».

OCCHI E MENTO

«Continuare con movimenti circolari attorno agli occhi; con indice e medio uniti, procedendo con gesti leggeri di apertura e distensione attorno alla palpebra, partendo dall'angolo interno per poi scendere e continuare il movimento lungo il bordo inferiore della palpebra dall'interno all'esterno. Spostandovi in basso, fissare i palmi delle mani sotto al mento ed eseguire dei massaggi, sempre distendendo la cute diagonalmente dal centro alla base delle orecchie. Lo stesso passaggio può essere eseguito con entrambi i palmi dagli angoli delle labbra alle orecchie, in modo da distendere bene la ruga naso labiale. Il massaggio si conclude seguendo una leggera pressione sugli occhi, tenendo le mani a coppetta per un paio di minuti».



CURA DELLA PELLE

Automassaggio al viso: il segreto anti-age

Con le sole dita o con pietre, rulli e sfere, è un'abitudine consigliata dai 35 anni in poi per aiutare i muscoli del volto a rimanere tonici. Bastano dieci minuti al giorno, la sera, prima di andare a dormire

