

BENESSERE

MASSAGGIO PER FUTURE MAMME



GIGLIOLA DI PIAZZA

Via le **tensioni**, anche in gravidanza

Si dice che le donne in gravidanza siano tutte belle. Che sia uno dei «momenti di grazia» del genere femminile. Ma le mamme (e quelle che lo stanno per diventare) lo sanno bene: il pancione può portare con sé piccoli e grandi fastidi che, moltiplicati per nove mesi, possono diventare una bella seccatura. A partire dalla pesantezza e dal gonfiore degli arti (soprattutto gambe e piedi), passando per i dolori alla schiena e per le spalle contratte.

Per questo, sono sempre più frequenti trattamenti ad hoc per chi aspetta un bimbo. Percorsi spa o sedute rigeneranti studiate per evitare qualsiasi controindicazione (una su tutte: non vanno usati gli oli essenziali) e aiutare la futura mamma a stare meglio. C'è chi, nel farlo, si è affidato alla tradizione orientale e ha ideato un massaggio specifico per la

gravidanza basato sulla digitopressione. Con un approccio meno «strong», certo, di quando si affrontano normalmente shiatsu & co. Ma con la stessa efficacia, per due motivi. Il primo è l'approccio globale al benessere dell'organismo, che non si limita a una zona dolorante ma cerca di riequilibrare il corpo. Con benefici sia per la donna, sia per la sua panciona. Il secondo motivo è che la digitopressione funziona a perfezione per i disturbi più frequenti nei nove mesi.

È adatta per gambe e piedi gonfi, dato che aiuta a drenare i liquidi e a stimolare il sistema linfatico. È utile per la lombalgia e la sciatalgia, che in gravidanza è meglio non affrontare con i farmaci. Ed è perfetta per le contrazioni alle spalle. La seduta è adatta a tutte le future mamme, ma in caso di complicazioni è meglio consultare il medico.

Federica Maccotta

COUPON PAG. 84

 **SENSIAM. VIA ORTI 12.**
02.89.28.11.82