

## SALUTE

# UN BEL LAVORO FATTO CON I PIEDI

Mal di schiena? Emicrania? Dolori cervicali? Invece di prendere subito un farmaco prova ad affidarti alla riflessologia plantare: un rimedio naturale adatto a tutti in grado di eliminare e prevenire i dolori. Si tratta di una tecnica che, utilizzando lo stesso principio dell'agopuntura, associa determinati punti della pianta del piede (chiamati meridiani energetici) a un organo del corpo umano. Stimolando questi punti con la pressione delle dita (digitopressione) e delle mani ottieni benefici concreti per moltissimi disturbi

di MATTEO CANÈ

### PRIMA DI COMINCIARE LEGGI QUI!

Risolvere determinati problemi di salute stimolando e premendo le aree del piede corrispondenti è facile, basta non perdere di vista questi 5 passaggi:

- **1 Pressione.** Il massaggio deve essere piacevole, quindi evita di premere con pollice e indice con troppa forza perché puoi provocare fastidio e dolore.
- **2 Durata.** Una sessione di massaggio varia da persona a persona. Non trattare la zona se la sensibilità delle dita diminuisce e prendi nota dei benefici per regolarti le volte successive.
- **3 Comodità.** La posizione più comoda? Appoggia il piede su cui lavori sulla coscia opposta e sostienilo con la mano per tenerlo fermo durante la digitopressione.
- **4 Attenzione.** Per avere i primi benefici bastano 3-4 sessioni ma se il disturbo è cronico cerca di ritagliarti pochi minuti ogni giorno per dedicarti.
- **5 Rischi.** Di rischi veri e propri non ce ne sono. Tuttavia se eserciti una pressione eccessiva puoi provocarti dei lividi o come "effetto collaterale" provare una sensazione di malessere generale (dolori muscolari e stanchezza) dovuta al fatto che l'organismo cerca di liberarsi delle tossine accumulate (tutto dovrebbe svanire nell'arco di un'ora).

78 ►► FOR MEN magazine





## 1 MAL DI TESTA

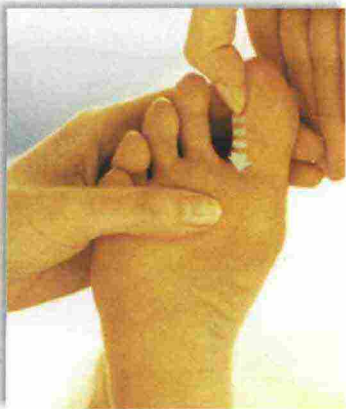
Per chi soffre spesso di mal di testa la pratica quotidiana della riflessologia plantare può aiutare a prevenire le crisi. Di mal di testa però non ce n'è uno solo e, a seconda della tipologia del disturbo di cui si soffre (emicrania, con dolore pulsante alle tempie, oppure cefalea da tensione), le zone da trattare e i movimenti che devi fare sono questi:

### Emicrania

Stimola con il pollice la zona del coccige (punto n. 9 del disegno). Con il pollice - sempre leggermente piegato in modo da non stenderlo troppo e affaticarlo - applica una pressione uniforme e continua, e "cammina" da sinistra a destra lungo tutta la zona interessata. Assicurati che la pelle sia sempre ben distesa tenendo ferma la parte alta del piede con l'altra mano. Esegui poi tutta la sequenza sull'altro piede.

### Cefalea

Facendo scivolare il pollice lungo il dorso e i lati dell'alluce e di tutte le altre dita del piede tratti la zona testa-cervello (n. 1). Esegui movimenti che partono dall'alto e arrivano fino alla base delle dita, come illustrato nella foto qui sotto. Fallo per ciascun dito e per entrambi i piedi.

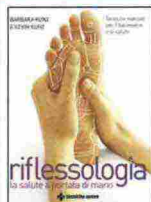
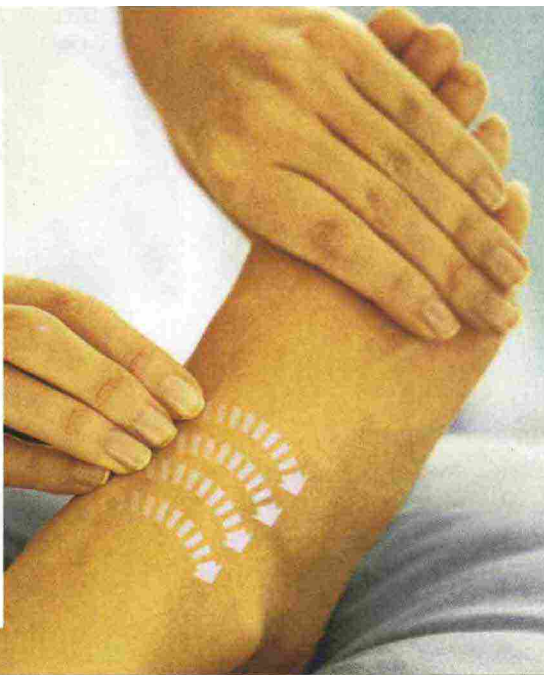


## 2 DOLORI CERVICALI

Tra smartphone e dispositivi digitali che ci fanno assumere posture sbagliate, poter alleviare le tensioni cervicali è un vero sollievo. Per farlo devi lavorare sulla zona del collo, situata alla base delle dita dei piedi (n. 2). Fai scorrere il pollice intorno alla base dell'alluce, da sinistra verso destra. Poi massaggia anche la zona della colonna (n. 7), con movimenti continui dal tallone fino al pollice. Il dolore localizzato in questa parte del piede può infatti ripercuotersi sul collo. Se individui zone più sensibili o doloranti, trattale più a lungo, ma senza esercitare pressioni eccessive che possono aggravare il dolore.

## 3 MAL DI SCHIENA LOMBARE

Per dare sollievo ai dolori da postura che si concentrano nella zona lombare, inizia trattando il piede destro, stimolando la zona del coccige, con movimenti dal basso verso l'alto. Poi "cammina" con il pollice sulla zona lombare (n. 8), con movimenti dal basso verso l'alto. Non avere fretta, è una zona molto estesa da trattare a lungo e con calma. Infine massaggia anche il collo di questo piede come illustrato nella foto: scorri con le quattro dita della mano sinistra dalla parte esterna a quella mediale della cavaglia. Passa poi a trattare l'altro piede.



Le foto di questa pagina sono tratte dal libro **Riflessologia La salute a portata di mano** di Kevin e Barbara Kunz. Tecniche Nuove, 17,90 euro (ISBN 978-88-481-3535-1)

## 4 MANCANZA DI ENERGIA

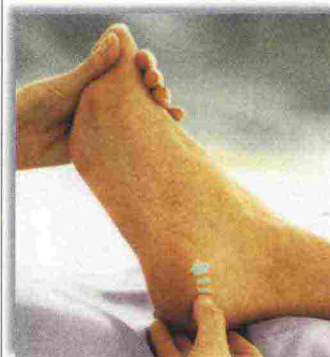
Affaticamento e mancanza di forze, soprattutto se si verificano nel pomeriggio, possono essere il segnale di ipoglicemia, cioè di un calo di zuccheri nel sangue. Il pancreas è l'organo deputato alla regolazione della glicemia e quindi può essere molto utile stimolarlo. Tratta almeno 3-4 volte al giorno la zona che lo riguarda (n. 6) premendo l'area plantare corrispondente con una pressione dal basso verso l'alto. Contemporaneamente tieni ben salde le dita del piede affermandole con la mano destra.

## 5 STRESS

Ritrova pace e serenità con questa semplice tecnica dove, usando il pollice e l'indice della mano come una pinza, devi stringere delicatamente il punto che corrisponde alla zona degli arti superiori (n. 3). Con questo semplice movimento favorisci un rilassamento generale di tutto il corpo. Continua finché non senti i primi benefici. Questo movimento stimola la produzione di endorfine, le sostanze chimiche da cui dipende il nostro benessere.

## 6 STITICHEZZA E MAL DI STOMACO

Anche l'intestino pigro può sbloccarsi attraverso la digitopressione lavorando sulla zona che corrisponde alla ghiandola surrenale, che va stimolare la peristalsi (le contrazioni ritmiche del tubo digerente) riducendo così i tempi di svuotamento dell'intestino. Inizia dal piede destro per poi passare al sinistro. Fai scorrere il pollice destro dal basso verso l'alto sulla zona della ghiandola surrenale (n. 5), tenendo ben ferme le dita del piede con l'altra mano. Se la stipsi è associata a mal di stomaco (n. 4), cammina con il pollice sulla zona dal basso verso l'alto.



### Non ragionare con i piedi! VERO O FALSO

"Le scarpe devono avere il tacco, altrimenti il piede diventa piatto".

**FALSO** Non diventa piatto ma si può cronicizzare una situazione patologica come la tallonite o la fascite plantare.

"La cosa più salutare per il piede è camminare scalzi sulla spiaggia".

**VERO** La sabbia, non omogenea, stimola forza, equilibrio e circolazione.

"Calli = malattia del piede".

**FALSO** Indicano però che una zona del piede è stata eccessivamente sollecitata da scarpe e movimento.

"Ungchie si spezzate? C'è una carenza di vitamine e sali minerali".

**VERO** Questo fenomeno segnala la presenza di un'alterazione metabolica.

"Il piede piatto è un fattore ereditario".

**VERO** Molto spesso dietro a un piede piatto c'è un quadro di familiarità.