

SILHOUETTE

DONNA

Linea, bellezza, moda, benessere

€ 3,50
con la
matita

Anno 30 - numero 3 - marzo 2023 - Pi. 24/22/2023 - mensile



**medicina
estetica**
reshape dopo
il dimagrimento

MAKE UP
A TUTTO BLUSH

**capelli corti
ma non troppo**

**SGUARDO
APERTO**
SOLUZIONI CON
O SENZA BISTURI



NOVITÀ

la dieta
**VEGAN
DETOX**

DI NICOLA SORRENTINO

una taglia
in meno
in **7 giorni**

CELLULITE
hai mai provato
la maderoterapia?

**SCEGLI LA TUA
MATITA LABBRA**

essence

finish semiopaco, a lunga durata



IN ISTITUTO

Un protocollo drenante e tonificante da fare con speciali strumenti sagomati che ridà leggerezza a gambe e fianchi e combatte cuscinetti e gonfiori



cellulite

HAI MAI PROVATO LA
TERAPIA DEL LEGNO?

Strumenti in legno per **drenare, sgonfiare, tonificare** e modellare il corpo. Vengono utilizzati in un particolare massaggio, **la Maderoterapia**® (madera in spagnolo significa legno) metodo Manuel Casado, che promette ottimi risultati già dalle prime sedute. Anche se sono un po' titubante perché ho la pelle molto delicata, mi incuriosisce e decido di provarla.

LA SCOPERTA DEI RULLI

Faccio una chiacchierata con Manuel Casado, l'operatore olistico che nel 2014 ha brevettato in Italia e in Spagna la Maderoterapia® con un proprio metodo, unendo il drenaggio linfatico al massaggio eseguito con i rulli di legno. «Quando vivevo in Costa Rica ho imparato a massaggiare con il bambù che però, essendo liscio, era troppo simile all'azione delle mie mani» mi racconta. «Ho poi scoperto l'esistenza di questi strumenti in legno creati nel 1920 in Germania. Ho messo a punto un protocollo che ne sfrutta la capacità di lavorare sul corpo a vari livelli di profondità, con pressioni differenziate. Il trattamento si esegue sia in posizione prona che supina».

una pratica innovativa

La tecnica base consiste nel massaggiare diverse zone del corpo utilizzando specifiche manualità e l'azione di alcuni strumenti in legno naturale dalle diverse forme e dimensioni. Sul tavolo vicino al lettino è esposto infatti tutto un set di oggetti curiosi. C'è per esempio un rullo di forma cilindrica simile a un mattarello ma composto da una serie di dischi lisci inanellati.

A "L" E A FUNGHETTO

Un altro rullo ha i dischi dentati e un terzo "mattarello" è composto da dadi di legno allineati. C'è poi un funghetto dotato di piccole sporgenze rotondeggianti, una coppa in legno chiamata "coppa sueca" e una tavola modellante sempre in legno a forma di L con i bordi arrotondati e due cilindretti dalla superficie quadrettata. Questi strumenti consentono di esercitare pressioni che con la sola manualità non sarebbero possibili, aumentando i benefici e i risultati del trattamento.



TUTTA LA FORZA *della natura*

La seduta comincia con l'apertura manuale delle stazioni linfonodali sia in posizione supina che prona. Manuel Casado la esegue con delle manovre di pompaggio. Mi spiega che questo passaggio è molto importante perché **lo scopo del trattamento è potenziare e velocizzare il drenaggio linfatico**. Prima di applicare i rulli in qualsiasi settore del corpo, bisogna prepararlo eseguendo manovre **decontratturanti** e una sequenza di massaggio **linfodrenante** praticato manualmente. In questo modo si riducono tensioni ed edemi consentendo poi alla Maderoterapia® di agire senza fare danni.

sempre più intenso

Ora sono pronta a ricevere il trattamento con i vari strumenti che si alterneranno. Questo schema si ripete partendo dalla schiena e poi scendendo lungo la gamba sinistra, quindi viene trattato il lato destro. L'operatore si concentra sul punto vita per modellarlo. Quando mi giro in posizione supina comincia dall'addome con una serie di manovre che vanno da una parte a stimolare il sistema linfatico, dall'altra a favorire la peristalsi intestinale. **Poi via libera a funghetto e rulli sulle rotondità**. Dopo un po' la pelle della pancia si scalda e compare un leggero arrossamento transitorio, accompagnato da prurito diffuso. Non c'è da preoccuparsi, mi tranquillizza Casado: è la circolazione che si riattiva perché il tessuto viene stimolato con decisione. A questo punto procede al **drenaggio di tutto il corpo, dalle braccia alle gambe**. Tra uno step e l'altro applica olio caldo di sesamo che serve a far scorrere i rulli. L'ultimo attrezzo è sempre la tavola modellante.

un'azione combinata

Ogni inestetismo ha il suo strumento. Se il rullo liscio mi aveva accarezzato energicamente riattivandomi linfa e sangue, il rullo dentato è ancora più sorprendente. È diverso perché i dischi non sono fissi: mentre scorrono in rotazione verticale con un movimento di va e vieni sulla pelle si spostano anche orizzontalmente sull'asse centrale. Il funghetto viene passato liberamente in tutte le direzioni soffermandosi magari **sugli accumuli di cellulite e sulle contratture**. Smuovendo il tessuto a zig zag, lo si stimola in modo diversificato sciogliendo le adiposità anche negli strati più profondi. Il rullo a dadi è ottimo per trattare sia il grasso localizzato sia le zone un po' rilassate come l'interno coscia e l'addome. La coppa in legno è una sorta di ventosa aspirante che favorisce la circolazione, tonifica

IN ISTITUTO

la pelle e riassetta i tessuti prima sollecitati. Completa il lavoro la tavola modellante che aiuta a ridefinire le forme drenando nel contempo i liquidi in eccesso. Tutti gli strumenti lavorano in sinergia.

glutei più alti

Alla fine della seduta mi sento bene, rilassata e leggera soprattutto a livello delle gambe che percepisco più sgonfie. I jeans mi stanno un po' più larghi. Non sento prurito ma **una piacevole riattivazione del corpo.**

Nelle sedute successive il primo cambiamento che noto è la pelle che appare più compatta, elastica e luminosa. Alcune mie zone critiche come l'interno delle cosce sono migliorate e i glutei, su cui ci siamo molto concentrati, mi sembrano **più tonici e alti** grazie all'azione di rimodellamento. La cellulite è più difficile da sciogliere ma è via via meno concentrata il che significa che i grumi iniziano a "rompersi". Ci penserà il corpo a eliminarli tramite il sistema linfatico.



DURATA E COSTI

«I risultati si evidenziano dalla prima seduta ma ce ne vogliono almeno quattro per cominciare a rassodare e rimodellare. Le prime sedute sono di preparazione e drenanti. Si possono fare anche due volte alla settimana per 2/3 settimane di seguito, se il sistema linfatico è pigro e la cellulite "vecchia". Eliminato il grosso dei ristagni si può andare più in profondità mantenendo un trattamento alla settimana. È bene fare un ciclo di almeno 12 sedute per un risultato che duri. Ogni seduta dura un'ora e va dai 90 ai 120 euro» conclude Casado.



con gradualità

«La caratteristica della Maderoterapia® è che lavora in modo intenso e profondo sui tessuti rompendo i grumi di grasso, favorendo il drenaggio e la produzione di elastina e collagene senza causare alcun danno alla pelle» mi spiega Manuel Casado.

«Contestualmente gli strumenti stimolano in modo delicato la microcircolazione e rilassano le zone contratte

del corpo. In un corpo teso, infatti, i fluidi non possono circolare liberamente.

Niente lividi post trattamento, né indolenzimenti né capillari rotti. La pratica agisce in modo graduale e non invasivo tramite una sequenza di manovre con un crescente grado di intensità. Prima si lavora in superficie frizionando e preparando la pelle, poi si stimola il sistema linfatico fino a coinvolgere tessuto adiposo, muscoli e vasi sanguigni. All'inizio si usano solo le mani e poi via via si inseriscono il rullo liscio, il fungo, il rullo dentato, la coppa, la tavola modellante e i dadi.

La stimolazione con gli strumenti è data più dalla ripetizione delle manovre che dalla pressione, che va sempre calibrata sulla base delle problematiche della zona da trattare».



quando farlo

Per la sua completezza ed efficacia, questo trattamento viene praticato soprattutto in caso di cellulite, ristagni di liquidi, adiposità localizzate superficiali e profonde, gonfiore all'addome e alle gambe. È adatto a tutti ma controindicato in caso di varici, ferite, dermatiti in forma severa. Pur non essendo invasiva la Maderoterapia® è sconsigliata a chi è affetto da patologie che riguardano il sistema linfatico, per esempio la flebite, oppure a chi soffre di insufficienza cardiaca o renale o in caso di infiammazioni acute.

Francesca Tozzi