

L'EMOZIONE DI DIVENTARE MAMMA

DOLCE ATTESA

€2,90 Sfera Editore - Mensile - Anno VIII
n. 79 - DICEMBRE 2009



Festa!

REGALI, VIAGGI,
RICETTE E IDEE
MODA SPECIALI

COMUNICA CON
IL TUO BEBÈ

6 tecniche
per dargli
tanto affetto
ancora prima
che nasca

EcoNatale

I TRUCCHI
PER EVITARE
SPRECHI

Intervista

L'ostetrica
indonesiana
che accoglie
i neonati
cantando

Test

Verifica
quanto ne
sai sulla
toxoplasmosi

Salute

Preveni
tutti i rischi
legati allo
streptococco

RIFLESSOLOGIA
QUANDO IL
BENESSERE
COMINCIA
DAI PIEDI

GINECOLOGO, OSTETRICA, GRAFOLOGA, AVVOCATO: SCRIVI AI NOSTRI ESPERTI

Un modo dolce di **prendersi cura di sé** e risolvere alcuni **disturbi fastidiosi** della **gravidanza**

Star meglio con la riflessologia plantare

~ Servizio di ANGELA BISCEGLIA ~

Un piacevole massaggio, una coccola che rilassa e infonde un profondo senso di benessere. Con pressioni e manipolazioni in precisi punti del piede che ristabiliscono l'equilibrio all'interno dell'organismo e risolvono specifici disturbi. Anche quelli tipici della gravidanza. La riflessologia plantare, o massaggio zonale del piede, è una tecnica di origini antichissime (pare che i primi a praticarla siano stati addirittura gli Egizi oltre 4000 anni fa!), 'occidentalizzata' agli

inizi del secolo scorso dal medico americano William Fitzgerald. Questi, partendo da studi sulle terminazioni nervose delle estremità del corpo, ha ricostruito una 'mappa plantare', che coincide in gran parte con quella messa a punto dagli indiani e dai cinesi, veri esperti di questa metodica. "Sulla base di tale mappa, attraverso manipolazioni sul piede possiamo agire su tutto il corpo, alleviando disturbi che riguardano altri organi", spiega Anna Franchini, naturopata e riflessologa presso il Centro Olistico Neagea di Milano. "Non solo: dai piedi ricaviamo informazioni utili sullo stato di salute generale e possiamo prevenire l'insorgere di alcuni fastidi prima ancora che i sintomi si presentino".

I numerosi vantaggi psicofisici

"Attraverso le manipolazioni sul piede si lavora sulle zone riflesse del sistema nervoso, stimolando al contempo il rilascio di endorfine, sostanze che agiscono positivamente sia sul dolore fisico, con un effetto analgesico, sia sul malessere psicologico, favorendo il buonumore e procurando una sensazione di tranquillità, che placa eventuali ansie legate allo stato di gravidanza e ha effetti positivi sull'insonnia, frequente soprattutto negli ultimi mesi", continua l'esperta. Numerosi i benefici anche dal punto di vista generale.



GALTY IMAGES

■ **Innanzitutto il massaggio favorisce la circolazione sanguigna**, stimolando il ritorno venoso e migliorando l'irrorazione di tutti gli organi. Un aspetto importantissimo nell'attesa, quando, per ragioni ormonali e per il peso del pancione, la circolazione è resa più difficoltosa ed è facile avvertire un senso di pesantezza e gonfiore alle gambe. "Massaggiare il piede secondo la tecnica della riflessologia arrega un beneficio equivalente a una camminata perché va a stimolare la pompa plantare, un cuscinetto venoso posto sotto la pianta che pompa il sangue verso l'alto", dice Anna Franchini. "Per questo motivo potrebbe dare sollievo anche alle donne che, per diversi motivi, sono costrette a trascorrere un periodo della loro gravidanza a riposo. In tale evenienza, però, è assolutamente necessario verificare prima con il proprio ginecologo che non vi siano controindicazioni al trattamento".

■ **La riflessologia plantare influisce positivamente anche sul sistema immunitario**, stimolando i meccanismi di

autodifesa dell'organismo.

■ **In più, agisce sull'apparato respiratorio, migliorando l'ossigenazione dei tessuti** e aiuta a eliminare le tossine attraverso il sistema linfatico, con grande beneficio di chi soffre di gonfiore alle estremità. Stimola inoltre la funzionalità della milza, organo deputato, tra le altre cose,

alla produzione di linfociti, cellule importantissime per il nostro sistema immunitario, in quanto in grado di produrre anticorpi e immunoglobuline. "Infine, c'è un'altra considerazione da fare", sottolinea Anna Franchini. "Il piede 'registra' certi disturbi ancor prima che si manifestino. Ad esempio, se è presente un'inflammatione a carico della gola, l'operatore riesce ad accorgersene anche prima che il mal di gola compaia e questo gli consente di intervenire per tempo, aiutando a prevenire eventuali complicazioni".

Un aiuto in più in gravidanza

Ci sono poi pressioni che servono per combattere disturbi specifici dell'attesa. "Nei nove mesi lavoriamo sui **punti riflessi della colonna**, che è una zona soggetta a particolari sollecitazioni, dovute alla crescita del pancione e al conseguente ➔

È BENE
AFFIDARSI
SOLO A
OPERATORI
QUALIFICATI

TIPSMADESS.COM

DOLCE ATTESA

cambio di postura", spiega la naturopata. "Andando ad agire sulla **zona riflessa dell'intestino**, inoltre, riusciamo a contrastare efficacemente la stipsi, 'compagna' frequente delle donne incinte. Pressioni mirate servono anche ad alleviare alcuni **disturbi digestivi**, come il reflusso gastro-esofageo e l'acidità di stomaco, che affliggono le future mamme soprattutto negli ultimi mesi, grazie a trattamenti che aiutano gli organi dell'apparato digerente a lavorare meglio".

■ **La riflessologia plantare può inoltre risultare utile se il bebè è podalico.** In particolare, si interviene su un punto situato nell'angolo esterno dell'unghia del mignolo, lo stesso che viene sollecitato con altri metodi naturali, come la moxibustione o l'agopuntura: la differenza è che al posto del sigaro di artemisia o degli aghi vengono usate le dita dell'operatore.

Manipolazioni fai da te?

È difficile fare da sole o farsi fare dal partner un trattamento di riflessologia plantare, perché è necessario sapere con precisione in quali punti, in che modo e in quale sequenza vanno esercitate le pressioni, aspetti che solo un operatore esperto può conoscere. Ci sono però due punti che, premuti in modo corretto, stimolano il rilascio di endorfine, alleviando eventuali sensazioni dolorose e favorendo serenità e benessere.

Si tratta dei due punti sciatici superiori (destro e sinistro), che si trovano esattamente quattro dita al di sopra del malleolo interno di entrambi i piedi, nella fossetta tra il profilo osseo e quello muscolare. Per essere efficaci, le pressioni devono essere effettuate abbastanza in profondità, andando a premere la fossetta per alcune volte. Si possono stimolare entrambi i punti contemporaneamente o stimolare prima il sinistro e poi il destro.



GET IMAGES

Le pressioni sui punti sciatici si possono effettuare anche da sole a casa, ma è importante farle con moderazione, solo all'insorgere dei disturbi (in particolare dolori di tipo osteo-muscolare, emicrania, ansia o nervosismo), poiché una stimolazione eccessiva potrebbe indurre un aumento della produzione di insulina, che ha il compito di regolare la con-

centrazione di glucosio nel sangue. Le pressioni dei punti sciatici possono rivelarsi utili anche al momento del travaglio per attenuare il dolore delle contrazioni. In tal caso, il punto va premuto nel momento in cui si ispira e rilasciato quando si espira.

Un trattamento continuativo

I disturbi della gravidanza sono più che altro legati alla crescita del pancione e ai cambiamenti ormonali, quindi non possono essere eliminati con uno o due trattamenti isolati. Per questo è importante che le sedute abbiano una frequenza regolare (in media una volta alla settimana), così che i vari organi e apparati vengano aiutati in modo continuativo a lavorare nel miglior modo possibile.

È necessaria un po' di cautela

Ma esiste qualche controindicazione al trattamento durante la gravidanza? "La riflessologia plantare si può effettuare tranquillamente", risponde Anna Franchini. "Solo a scopo precauzionale, si preferisce evitarla nel primo trimestre e nelle gravidanze a rischio".

Con le donne incinte, inoltre, non si va mai a toccare la zona corrispondente all'apparato genitale, se non al termine dell'attesa, quando anzi potrebbe essere utile stimolare le contrazioni per dare avvio al travaglio. Per cautela, non si tocca neanche il sistema endocrino, per evitare di interferire con il delicato equilibrio ormonale dei nove mesi. Solo verso la fine (e anche dopo la nascita del bebè, se la mamma lo desidera) si può intervenire sulla ghiandola mammaria e sulla secrezione di prolattina in modo da favorire un buon avvio dell'allattamento.

A chi rivolgersi

Soprattutto in gravidanza, è importante affidarsi a mani esperte, perché le manovre dovranno essere particolarmente delicate e mirate. Per valutare la professionalità dell'operatore bisogna innanzitutto verificare che abbia conseguito il diploma in riflessologia plantare. In Italia esistono molte scuole; due tra le più accreditate sono la **F.I.R.P., Federazione Italiana Riflessologia Plantare (www.firp.it)**, e il **C.I.R.F.P., Centro Italiano di Riflessologia Fitzgerald (www.cirriflessologia.com)**, che prevedono corsi triennali.

Consulenza di **Anna Franchini**, naturopata e riflessologa presso il Centro Olistico Neagea di Milano