MASSAGGIO DRENANTE ANTICELLULITE

I massaggi contro la cellulite, infatti, sono degli incredibili alleati per dire addio in fretta alla buccia d'arancia, rigenerando i tessuti: grazie a diverse tecniche di manipolazione sulle zone colpite, infatti, lo strato connettivo della pelle si riattiva, si rigenera, si ossigena e riesce a drenare i liquidi e ad eliminare più facilmente le scorie e le tossine che generano l'infiammazione. Le tecniche massaggio anticellulite sono diverse: alcune agiscono sullo strato più superficiale della pelle attivando il sistema linfatico. Altre invece stimolano il tessuto connettivo, agendo proprio dove risiede il problema. Altre ancora, invece, sono ancora più intense ed energiche e sono mirate a ravvivare la circolazione sanguigna.
Scopriamo insieme, allora, le principali tecniche massaggio anticellulite per ritrovare una pelle tonica, elastica e levigata, senza troppi sacrifici.
La cellulite è spesso frutto di un grave ristagno dei liquidi. Cosa significa? Che i liquidi incamerati dall'organismo non vengono correttamente drenati dai reni, e che il sistema linfatico non funziona come dovrebbe. Grazie al massaggio linfodrenante è possibile risolvere in fretta questo problema, liberando i linfonodi occlusi e agevolando il fluire dei liquidi verso i nodi principali.
Il massaggio linfodrenante è riconosciuto come uno dei massaggi anticellulite efficaci e ideali per chi è ancora ad uno stadio iniziale del problema. Grazie ad un tocco leggero,

ma deciso, concentrato sulla superficie della pelle, il massaggio linfodrenante inizialmente svuota i linfonodi dalla linfa stagnante, spingendola in direzione dei reni e facilitandone l'espulsione. Dopo aver liberato i canali, è il momento di agire sulle zone colpite (cosce, glutei, addome o braccia) agevolando il flusso dei liquidi dai tessuti infiammati ed edematosi in direzione dei linfonodi.
Come tante altre tecniche massaggio anticellulite, anche quella linfodrenante parte dal basso – piedi, caviglie e polpacci - e va verso l'altro – fino ad arrivare al collo e allo sterno, seguendo le linee e la direzione del sistema circolatorio superficiale. Come capire se la seduta di linfodrenaggio ha fatto effetto sul vostro corpo? Semplice: se dopo poco che il trattamento è terminato sentite un forte impulso di urinare, l'esito è positivo. L'urgenza di fare pipì, infatti, è sinonimo di un sistema drenante attivo e vivace, che espelle i liquidi ed evita il ristagno. Quando il gonfiore è ormai oltre i limiti e la pelle ha assunto la caratteristica sembianza a buccia d'arancia, è tempo di intervenire con una strategia d'urto. Oltre al massaggio linfodrenante, utile per agevolare l'espulsione dei liquidi dal corpo, è necessario andare più in profondità stimolando il tessuto connettivale con trattamenti anticellulite più energici e intensi. Grazie alla pressione delle dita e delle nocche sulle zone colpite, il massaggio connettivale riattiva i tessuti, scioglie i blocchi cellulite con forza e accende la circolazione. Anche il metabolismo trae grande beneficio da questa tecnica di massaggio, riprendendo slancio e bruciando quindi più grassi. Il movimento di questo massaggio anticellulite è profondo, e alterna momenti più lenti e intensi a fasi veloci e caratterizzate da frizioni più accelerate e strong, ideali per scuotere i tessuti e intervenire sul sistema circolatorio.

Tutto il corpo è coinvolto: come succede in altri massaggi contro la cellulite anche in quello connettivale non ci si concentra solo sulle zone con pelle a materasso, ma si lavora a 360° per un benessere complessivo.

Grazie a questo massaggio le cellule degli strati cutanei più profondi saranno meglio ossigenati, grazie ad una circolazione più veloce. Il risultato? La produzione di collagene aumenterà, aiutando i tessuti a ritornare compatti ed elastici. Il metabolismo, ristabilito, farà bruciare più grassi al corpo. I liquidi, grazie al movimento, verranno accompagnati verso i nodi di espulsione.

Insomma: un'efficacia a tutto tondo per liberarsi per sempre di questo fastidioso inestetismo e ritrovare una forma fisica impeccabile.