

N. 2133

# STOP

**UNA GUIDA  
PREZIOSA:  
COME SFRUTTARE  
I BENEFICI  
DELLE ERBE**

**IL TOCCANTE  
RACCONTO  
DELL'ITALIANO  
CHE SALVO'  
SEIMILA EBREI**

**2° TAGLIANDO  
DEL CONCORSO  
PER VINCERE  
UNA PELLICCIA  
DI VIGONE**

SETTIMANALE DI ATTUALITÀ - POLITICA E CULTURA

**SEI STAR  
RACCONTANO  
I LORO AMORI**

PAGINE 8-9

**STEFANIA DI MONACO**

**JOAN COLLINS**

**CLAUDIA CARDINALE**

**ANNA OXA**

**ALESSANDRA MARTINES**

**JACQUELINE KENNEDY**

**UNA FOTOMODELLA  
LANCIA L'ALLARME**

**LA MINIGONNA PUO'  
ESSERE PERICOLOSA"**

PAGINA 14

**MYRTON SENNA**

**COMI' HO VINTO LA PAURA  
DI CORRERE A 300 ALL'ORA"**

PAGINA 75

**IL DRAMMA DEI GENITORI  
DEL RAGAZZO PUGLIESE  
UCCISO IN GERMANIA**

PAGINE 10-11

**INTERVISTA ESCLUSIVA**

**FRANCESCA DELLERA**

**VI RIVELO IL MIO DOLCE SEGRETO**



SETTIMANALE - ANNO XLIII - N. 2133 - 23-8-1989 - Abb. Post. gr. II/70 - L. 1800 - Francia F. 15,00 - Svizzera F. 3,70 - Canton Ticino F. 3,40



# MASSAGGIO



**Il dottor  
Giovanni Leanti  
La Rosa nel suo studio.**

**E**micranie, gastriti, anche obesità, stitichezza, manifestazioni cutanee come l'acne, fastidiose infezioni come uretriti, stomatiti, vaginiti, allergie varie e molte altre malattie possono avere una causa insospettata, un'insidia tipica del nostro tempo: lo stress.

In questi casi a poco serve curarsi con le solite medicine; è invece importante scoprire se alla base dei nostri malesseri c'è questo nemico della nostra salute.

Ma come si combatte lo stress, se non si riesce a rimuovere le cause che lo producono? Spesso infatti la vita di oggi, insieme con le preoccupazioni, i dispiaceri, le tensioni di particolari momenti non ci consente di sottrarci alle continue ansietà.

Secondo il dottor Giovanni Leanti La Rosa, internista e dietologo di Milano, l'ansietà e la tensione a cui diamo il nome di stress si possono curare, ossia eliminare o almeno alleviare con una metodica antica, naturale e sempre attuale, il massaggio. Naturalmente un massaggio speciale.

"Vivere", spiega il dottor Leanti La Rosa "è già di per sé uno stress: solo stare in piedi e sopportare la gravità affatica e quindi genera stress; figuriamoci sostenere tutte le tensioni e i "pesi" creati dal lavoro, dalle preoccupazioni e così via. Se poi si aggiungono le ansietà di particolari periodi della vita si capisce come vengano messi a dura prova il nostro equilibrio e la nostra salute.

"Bisogna sempre tenere presente che il benessere di ognuno di noi parte dal cervello; questo nostro organo dovrebbe essere sempre in grado di dare le risposte adeguate e di me-



**Piera Binfarè**

**Il massaggio che combatte lo stress riguarda tutto il corpo. Il dottor Giovanni Leanti La Rosa lo pratica anche servendosi dell'avambraccio fino al gomito, con movimenti che tendono a sciogliere la tensione muscolare generata dall'ansietà e dalla stanchezza. Molti sintomi dolorosi, spesso attribuiti a forme artrosiche, altro non sono che gli effetti dei muscoli troppo contratti dallo stress.**

diare in modo opportuno tra i "colpi" esterni e il nostro organismo. Purtroppo non sempre questo avviene".

*- E allora come fare?*

"La mia personale esperienza partita dall'esercizio della mia professione di medico, dalle successive specializzazioni in dietologia e climatologia, mi ha portato gradualmente a ricercare sempre di più nell'equilibrio di vita e nella natura, i rimedi ai mali moderni e uno di questi, che trovo pieno di risorse prodigiose, è il massaggio. Per metterlo a punto ho preso un po' dalle tecniche di tutto il mondo ricavandone una metodica che ottiene risultati davvero straordinari. È chiaro che da solo il massaggio non può essere un intervento completo, ma deve essere applicato contemporaneamente a una dieta equilibrante, a un serio tentativo di dare alla vita una dimen-

sione più umana e di riavvicinarsi alla natura, a uno stile di vita più vicino ai ritmi naturali".

*- Ci parli di questo prodigioso massaggio anti-stress...*

"Manipolazioni lente, lunghe e profonde si alternano a trazioni di braccia, gambe, colonna vertebrale. L'obiettivo è quello di decontrarre i muscoli e sciogliere le articolazioni con benefici effetti anche sulla circolazione venosa e su quella linfatica. Il massaggio viene praticato con le dita, le mani, l'avambraccio, le nocche, i gomiti, in un dolce corpo a corpo dopo il quale il paziente si sente libero da tensioni e da stress. I benefici si riflettono anche sulla pelle e sulla linea, grazie a un effetto indotto anticellulite".

*- Su quali parti del corpo il massaggio viene praticato?*

"Dalla testa ai piedi. A proposito, non dimentichiamo che il piede è una

delle parti del corpo più stressate e un buon massaggio che riesce a ridare alle nostre estremità scioltezza, risulta altamente curativo per tutto l'organismo. Anche la colonna vertebrale è un punto cardine".

*- Come ha pensato di poter curare lo stress con il massaggio?*

"Le tensioni abituali rendono i muscoli contratti, rigidi, lo dimostrano le molte forme di artrosi cervicale nelle quali non si riscontrano radiograficamente schiacciamenti di vertebre. Si tratta soltanto di forti e persistenti contrazioni della parte muscolare che provocano sensazioni dolorose, anche gravi. In questi casi sarebbe altamente benefico un buon ciclo di massaggi tesi appunto a ridare elasticità e scioltezza ai muscoli. Il massaggio totale, praticato secondo il mio metodo, fa di più, cioè scioglie la tensione di tutto il corpo e per



# ANTI-STRESS

quel collegamento stretto che esiste fra la salute fisica e la psiche, ne risentono positivamente anche eventuali forme depressive che via via scompaiono".

Il dottor Leanti La Rosa non si limita a praticare il massaggio antistress, ma lo insegna ai suoi allievi e agli stessi pazienti in modo che possano praticarlo essi stessi in famiglia.

"È importante - dice - che per esempio, marito e moglie o familiari e amici, imparino a farsi reciprocamente questo tipo di massaggio, in modo da averlo per così dire "a portata di mano" quando ci si sente particolarmente stanchi, depressi o stressati".

- È doloroso il massaggio antistress?

"Soprattutto agli inizi, il massaggio che io pratico, così come del resto qualsiasi tipo di massaggio, può dare sensazioni di dolore; agendo sui muscoli sofferenti e contratti fino allo spasimo, magari da lungo tempo, questo è inevitabile. Ma questo dolore è misto a piacere, il piacere del sollievo e dell'alleggerimento procurato dall'intervento benefico sulla muscolatura traumatizzata e irrigidita da tanta tensione. Tra le molte cose che ho capito col massaggio profondo, lavorando sul mio corpo oltre che su quello dei pazienti, c'è il rifiuto da parte dell'uomo di oggi di soffrire. Potrà sembrare un gioco di parole, ma io ho capito che noi soffriamo proprio perché non sappiamo soffrire. Mi spiego: la sofferenza si libera esprimendola e accettandola, non negandola o sopprimendola. L'uomo moderno, invece, ricorre più facilmente a una pastiglia di tranquillante, che reprime la depressione e il dolore (per esempio il mal di testa), piuttosto che a un massaggio il quale comporta un minimo di sensazione dolorosa, almeno iniziale, la scomodità di spostarsi dal medico, il dedicare alla pratica terapeutica il tempo necessario e così via".

- Affinché la cura del massaggio risulti efficace, c'è qualche indicazione o qualche raccomandazione, che lei fa ai suoi pazienti?

"Raccomando come prima cosa di sorvegliare la respirazione, non solo durante il massaggio, ma sempre. Di tutte le funzioni organiche necessarie alla vita dell'uomo, la respirazione è la più importante. Non a caso senza mangiare si può vivere anche uno o due mesi, senza bere circa dieci giorni, ma senza respirare appena cinque minuti. Nella pratica quotidiana però mi capita di verificare che molte persone respirano poco e male. Vivono regolarmente trattenendo il fiato e respirando "a risparmio", introducono aria quanto basta per sopravvivere, non per vive-

re pienamente. Si tratta di persone in genere compresse da mille paure, delle quali sono spesso inconsapevoli. Questo modo di vivere provoca automaticamente forme di ansia e di angoscia, indebolisce l'energia vitale che è in ciascuno di noi ed è causato dalla necessità di limitare le proprie emozioni. E dalla paura di esprimere alcuni sentimenti che hanno origine in blocchi muscolari e le rigidità. Quindi, è importante imporsi di respirare bene, liberamente, profondamente. Col massaggio e la corretta respirazione non soltanto i muscoli, ma anche la circolazione sanguigna e linfatica miglioreranno sensibilmente, il cuore funzionerà meglio e così tutto l'organismo".

- So che lei attribuisce una

grande importanza all'alimentazione...

"Il nostro benessere è strettamente legato a ciò che mangiamo. Cibi sani, naturali, molta misura e varietà a tavola sono la base di uno stile di vita che ci fa star bene. Inutile sottoporsi a qualsiasi cura, se si continua a eccedere a tavola e a mangiare male, in modo disordinato, di fretta, utilizzando troppo spesso prodotti conservati anziché alimenti freschi e semplici in quantità proporzionata al nostro consumo energetico".

- Quindi lei, oltre a praticare il massaggio, cerca di insegnare ai suoi pazienti un modo di vivere più sano ed equilibrato?

"Certo, mi sembra questo un preciso dovere del medico".

## CONSIGLI UTILI

del dottor Giovanni Leanti La Rosa

- fate un massaggio alla settimana perché questo è il miglior sistema per cancellare lo stress accumulato.

- fate in modo da disporre nell'arco della giornata di un paio di pause per il "relax" di 10-15 minuti ciascuna.

- quando mangiate, prolungate più che potete il piacere di stare a tavola, affinché questo non sia solo il momento in cui fate frettolosamente "il pieno". Non ingoiate il cibo con voracità, ma masticate lentamente e accuratamente, restando in contatto con il cibo che state consumando: gustatelo con tutti i sensi e apprezzatene il sapore, l'odore, il calore, la consistenza. Mangiando, non pensate a niente altro: gratificatevi e rilassatevi.

- fate tutto ciò che amate e amate tutto ciò che fate. È il modo migliore per vivere e godere la vita ed ogni cosa che fate.

- siate sempre voi stessi ed evitate inutili sforzi per piacere a tutti.

- evitate i luoghi e le "persone negative" che vi fanno accumulare "stress" inutilmente.

- dite sempre quel che pensate. Perché i pensieri inespressi occupano la testa e alimentano un rimuginio che è causa di un dispendioso spreco energetico.

- fate di ogni circostanza un'occasione di movimento e, quando potete, lasciate la macchina e andate a piedi. Per le persone troppo impegnate salire e scendere le scale a piedi può essere l'occasione della giornata per "esercitare le coronarie" e mantenersi in forma.

- lasciate i problemi e le preoccupazioni di lavoro ben chiusi dietro la porta dell'ufficio.

- cogliete l'aspetto positivo delle cose, senza dare importanza a ciò che non ne ha.

- seguite una dieta sana, genuina e varia, a base di cibi integrali, latte fresco,

yogurt, pesce, uova, formaggi e molta frutta e verdura. Consumate poca carne, poco zucchero, pochi alcoolici e poco sale, pochi grassi e fritti.

- alternate il vostro lavoro, specialmente se sedentario e frustrante, con attività creative e all'aria aperta, come il "fai da te", la pesca, il giardinaggio ecc.

- fate almeno due giorni al mese e un mese all'anno, una vacanza al mare, in montagna, in campagna o in qualche stazione termale; non è un lusso ma una reale necessità di distensione e di purificazione.

- datevi il permesso di sbagliare. Si può imparare anche dall'errore.

- state in contatto con le vostre emozioni, imparate a riconoscerle e a esprimerle.

- questa lista non comprende le mille possibilità di risposta creativa allo "stress". Se la vostra esperienza vi ha suggerito altre strategie, fatemele conoscere, allungherò l'elenco volentieri.