

# ANTISTRESS IL MASSAGGIO CHE GUARISCE



**T**ensione ai muscoli del collo, mal di schiena, ansia, difficoltà a prendere sonno. In una parola stress. Il nemico invisibile che si insinua nella mente e nel corpo di chiunque, avvelenando la qualità della vita e spianando la strada alle più svariate patologie. Oggi, però, è possibile combatterlo grazie a una tecnica di massaggio efficacissima ideata da un medico italiano, il dottor Giovanni Leanti La Rosa, medico chirurgo specializzato in medicina termale e terapie naturali, autore di una videocassetta e di due libri di successo su questa nuova tecnica di manipolazione: «Il massaggio antistress» e «Guarire diventando medico di se stesso» (Musumeci Editore), nonché di un'agenda-diario intitolata «Salute Vademecum» mirante, giorno dopo giorno, a positivizzare il pensiero.

## Le aree di maggior successo

Abbandonarsi alle mani sapienti di un massaggiatore produce degli effetti straordinari che vanno al di là di un immediato senso di relax e che oggi la scienza riesce a dimostrare in maniera inconfutabile. Gli stimoli sensoriali, tattili si trasformano infatti in messaggi biochimici, attivando tutta una serie di neurotrasmettitori che sciolgono le tensioni, leniscono i dolori, conciliano il sonno e migliorano l'umore. Basti pensare alle endorfine e alla serotonina, gli analgesici naturali che ogni organismo ha a disposizione per tenere sotto controllo

l'ansia e depressione. Anche l'elettroencefalografo computerizzato (brain olster), utilizzato dal dottor Leanti La Rosa per studiare i riflessi del contatto manuale sul sistema nervoso centrale, testimonia che il massaggio antistress riesce ad attivare nel cervello oltre alle onde cerebrali alfa, tipiche del rilassamento, anche le onde delta e theta, entrambe espressioni di uno stato di coscienza sovrapponibile a quello del sonno profondo. Risultato? Chi è schiavo di sonniferi e tranquillanti in poche sedute addandona le amate-odiate medicine, chi soffre di ansia cronica impara a «staccare la spina», e chi è vittima della «cervicale» riscopre il piacere di stare bene, senza farmaci. Altri campi in cui il massaggio antistress praticato dal Dott. G. Leanti La Rosa e dai suoi allievi continua a racco-

gliere successi sono le discopatie (ernia del disco, compressioni discali, mal di schiena, ecc), l'ipertensione arteriosa, il mal di testa, i disturbi digestivi e intestinali, le disfunzioni endocrine. Senza contare l'artrosi, le cui fitte dolorose hanno sempre a che fare con i muscoli perennemente contratti, e i problemi di natura estetica, come cellulite, acne, rugosità.

## Primo: pensare al positivo

Toccando il corpo dalla testa ai piedi, cuoio capelluto compreso, il massaggio antistress migliora la circolazione sanguigna e con essa la nutrizio-

ne e la ossigenazione dei bulbi piliferi, con conseguente arresto della caduta dei capelli. Ma i risultati più sorprendenti si sono avuti proprio in quei campi in cui la medicina colleziona insuccessi: anoressia e bulimia, attacchi di panico, fobie e persino sclerosi multipla. Una malattia, quest'ultima, progressivamente invalidante che porta chi ne è colpito alla perdita della sensibilità tattile e alla paralisi. Più di qualunque altra medicina, il massaggio antistress riesce a restituire sensibilità, forza, coordinazione muscolare e scioltezza nei movimenti. Forte dei riconoscimenti conseguiti in Italia e all'estero, il dott. Leanti La Rosa insegna a Milano, presso il Centro di Medicina Naturale, e a Genova, presso il Centro Studi Terapie Naturali, questo metodo di cura globale a medici, psicologi, massofisioterapisti, estetiste e a tutti coloro che vogliono accrescere il potere terapeutico delle proprie mani. Il fine è anche di insegnare a tutti i pazienti, a curare e a curarsi con un'agenda-diario che, con i suoi pensieri positivi, uno al giorno, aiuta a prendersi carico della propria salute attraverso una più consapevole gestione dei propri pensieri e comportamenti.

Chi desidera ricevere informazioni può telefonare al Dott. Leanti La Rosa presso il Centro di Medicina Naturale, via Carlo Crivelli 15/1 - 20122 Milano - tel. 02/58300910.

## I Centri dove operano i più qualificati terapeuti che praticano il «Massaggio Antistress»

- Dott. Giovanni Leanti La Rosa - Centro di Medicina Naturale, via Crivelli 15/1 Milano tel.02/58300910
- Anna Estetica Centro Physio Estetico, via Parini 9 - Lecco tel.0341/365641
- Centro Estetico Desiderio, via Passirano 20/C - Vimercate (MI) tel.039/6081120-5300601
- Centro Estetico Dorabruschi, viale Piemonte 3 - Palermo tel.091/6259873
- Centro Estetico Silvana, viale Matteotti - Salsomaggiore (Pr) tel.0524/577985
- Centro Olistico Lady B, via Mazzini 5 - Piacenza tel.0523/336692
- Centro Portofino's White Swan, via Santa Maria 21 - Racconigi (Cn) tel.0172/85844
- Centro Studi Terapie Naturali, Largo Archimede 1/4 scala A - Genova tel.010/5705770
- Istituto F.B. Estetica, via A.De Gasperi 72 - Cardito (Na) tel.081/8302319
- San Michele Casa di cura Medical Hotel, viale Pontelungo 79 - Albenga (Sv) tel.0182/554545.