

N. 2104

# MEDICINA / UN DOLCE MASSAGGIO PER VINCERE LO STRESS

Intervista  
del dottor  
Giovanni  
Leanti La Ros

# STOP

SETTIMANALE DI ATTUALITA' - POLITICA E CULTURA

## SI RINNOVA L'ETERNO



### DUELLO

## SOFIA-GINA

PAGINE 4-5

## SINATRA HA TRADITO L'AMICO REAGAN

PAGINE 6-7

## I PICCANTI RETROSCENA DELL'AGENZIA DI HOSTESS-SQUILLO

PAGINE 10-11

## BRIGITTE NIELSEN TORNA A SORRIDERE

# QUEST'UOMO L'HA SALVATA



SETTIMANALE - ANNO XLIII - N. 2104 - 27-1-1989 - Abb. Post. gr. II/70 - L. 1800  
Francia F. 15,00 - Svizzera F. 3,70 - Canton Ticino F. 3,40

IL DOTTOR GIOVANNI LEANTI LA ROSA HA MESSO A PUNTO UNA CURA TUTTA PARTICOLARE

## UN DOLCE MASSAGGIO



Il dottor Giovanni Leanti La Rosa durante l'intervista con la giornalista di STOP nel suo studio di via Maddalena, 9 a Milano, presso il Centro di medicina naturale «Le Muse». A destra e nella pagina accanto due momenti del «massaggio anti-stress».

Milano, gennaio  
**R**AFFREDDORI che si ripetono, attacchi influenzali frequenti, cefalee ed emicranie, gastriti, ma 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 dei nostri tempi: lo stress.

A poco serve curare questi mali con le solite medicine, se non si scopre il legame con 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 allo stress.

Secondo il dottor Giovanni Leanti La Rosa, 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 vengono 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, che dovrebbe essere sempre in grado di dare le risposte adeguate e di mediare 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 chirurgo, dalle successive specializzazioni in dietologia e climatolo-

gia, 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. Un massaggio di tipo speciale, naturalmente. Per metterlo a punto ho preso un po' dalle tecniche di tutto il mondo ricavandone una metodica che ottiene risultati antistress davvero straordinari. E' chiaro che da solo il massaggio non può essere un intervento completo, ma deve essere applicato contemporaneamente a norme dietologiche equilibranti, a un serio tentativo di dare alla vita una dimensione più umana e di riavvicinarsi alla natura, a uno stile di vita più vicino ai suoi ritmi».

*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 scio-

gliere 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 completamente 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 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 Ro-

SUL PROSSIMO NUMERO:  
**ASMA, COME PREVENIRLA E CURARLA**  
Intervista del professor Luigi Allegra

# E LE TENSIONI SPARISCONO



sa non si limita a praticare il massaggio antistress, ma lo insegna ai suoi allievi e agli stessi pazienti.

«E' importante», dice «che, per esempio, marito e moglie o familiari e amici, imparino a praticarsi 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».

*E' doloroso questo tipo di massaggio?*

«Soprattutto, sulle prime, il massaggio profondo che io pratico, così come del resto qualsiasi tipo di massaggio, può dare sensazioni di dolore; agendo su muscoli sofferenti e contratti fino allo spasimo magari da lungo tempo, questo è inevitabile. Ma il paziente ha subito la percezione che questo dolore è misto a piacere, il piacere del sollievo e dell'alleggerimento procurato dall'intervento benefico sulla muscolatura traumatizzata 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 prima la depressione e il dolore (mal di testa), piuttosto che a un massaggio, il quale comporta un minimo di sensazione dolorosa, almeno iniziale, lo spostarsi dal medico, il dedicare alla pratica terapeutica il tempo necessario e così via».

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

«Raccomando senza dubbio 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 vivere pienamente. Si tratta di persone in genere com-

prese da mille paure, delle quali sono spesso inconsapevoli. Questo modo di vivere e respirare 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 i blocchi muscolari e la 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...?*

«E quale medico non lo fa? 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 per combattere lo «stress»

Fate un massaggio alla settimana, perché questo è il miglior sistema per cancellare lo «stress» accumulato.

●●●

Fate in modo di 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. E' 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 allungano 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; evitate l'ascensore e le scale mobili. Per le persone troppo impegnate, salire e scendere le scale a piedi può essere l'occasione della giornata per «esercita-

re 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.

●●●

Evitate imprese superiori alle vostre forze.

●●●

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, fatemelo conoscere, allungherò l'elenco volentieri.

I MIRACOLOSI EFFETTI DI QUESTA TERAPIA DI ORIGINE ANTICHISSIMA CHE CURA E PREVIENE MOLTI MALI. INTERVISTA AL PROFESSOR GIOVANNI LEANTI LA ROSA

# IL MASSAGGIO SCIoglie I MUSCOLI E RITEMPRA LO SPIRITO

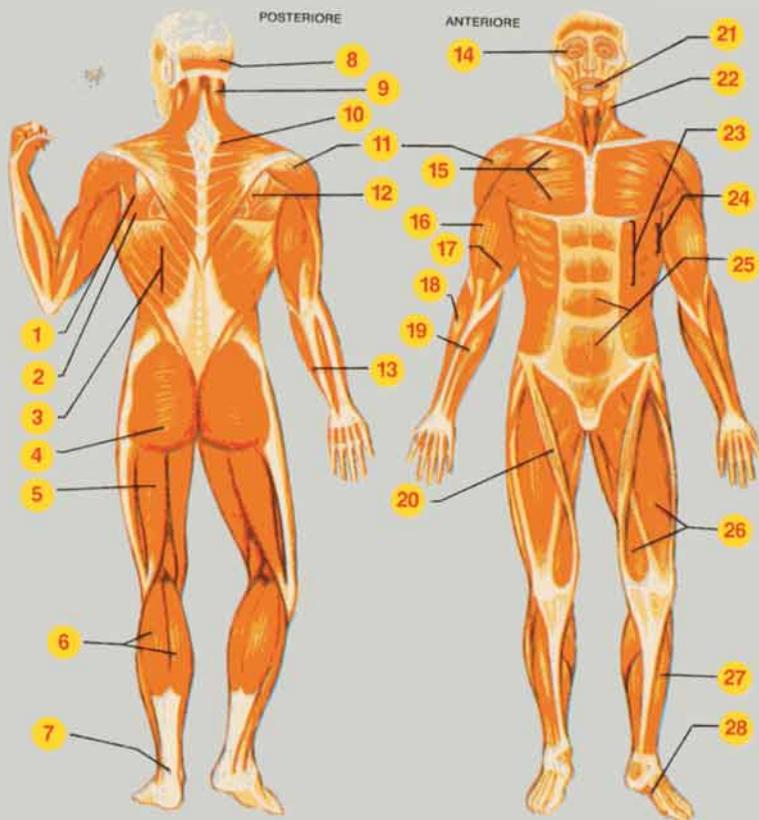
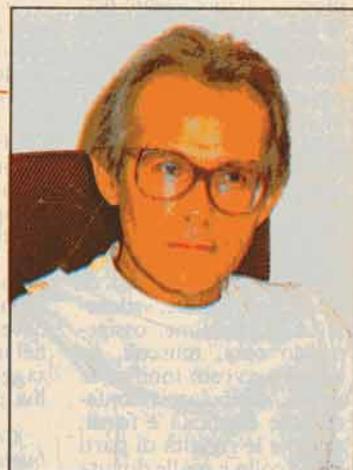
**Milano, agosto**  
**I**L MASSAGGIO è una delle più antiche forme di terapia per curare ma anche per prevenire molti mali, e per mantenersi in forma nel corpo e nello spirito. Non soltanto

gli antichi popoli orientali, come i cinesi, ne furono maestri, ma anche i nostri antenati greci e romani utilizzavano il massaggio sia per la preparazione degli atleti alle gare sportive, sia per lenire dolori, toni-

ficare i muscoli e conservare il benessere generale dell'organismo.

La parola, di derivazione greca (*massein*), significa "impastare". Infatti, il massaggio profondo, quello più comune, comporta

UN BENE PREZIOSO  
**LA BUONA**  
**COME CURARE IN TEMPO LE MALATTIE**  
**S**  
**LUTE**  
 INTERVISTE RACCOLTE DA PIERA BINFARÈ



Nel disegno è raffigurata l'intera massa muscolare del nostro corpo, vista dalla parte posteriore e da quella anteriore. I muscoli del nostro corpo sono circa cinquecento ed ognuno ha un proprio nome. Vi riportiamo i 28 più importanti per il movimento scheletrico.

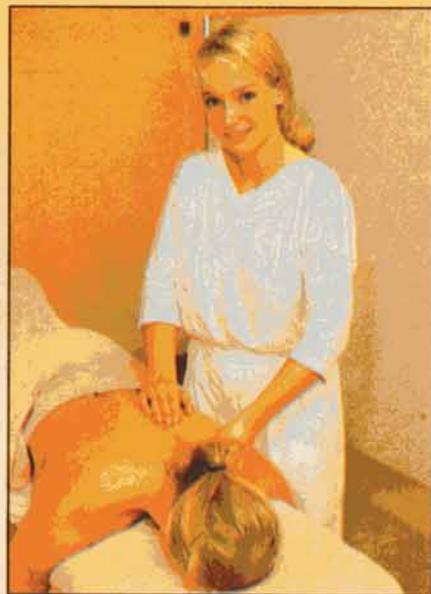
- 1 - piccolo rotondo; 2 - grande rotondo; 3 - grande dorsale; 4 - grande gluteo; 5 - bicipite femorale; 6 - gastrocnemio, ovvero i due muscoli del polpaccio; 7 - tendine di Achille;
- 8 - occipitale; 9 - nucale; 10 - trapezio (cucullare); 11 - deltoide; 12 - infrascapolo; 13 - ulnare (flessore del carpo); 14 - orbicolare dell'occhio; 15 - grandi pettorali; 16 - bicipite; 17 - tricipite; 18 - lungo supinatore; 19 - grande palmare; 20 - sartorio; 21 - orbicolare della bocca; 22 - sterno-cleido mastoideo; 23 - grande obliquo dell'addome; 24 - grande dentato o dentato anteriore; 25 - grande retto addominale; 26 - estensore della gamba; 27 - tibiale anteriore; 28 - pedidio dell'alluce.



In questo disegno, lo spaccato di una mano. Questo nostro arto è colmo di muscoli, anche di piccolissime dimensioni, che servono per mantenerlo agile e snello in tutte le sue parti.

## CONTRO LO STRESS E LA FATICA

Chi vive giornate di lavoro costantemente preso dalla tensione e dallo stress, col tempo si irrigidisce senza accorgersene. Ossia i suoi muscoli perdono la loro caratteristica elasticità, fino a creare dolore, soprattutto in certe zone come quella cervicale che è la più comune. Non solo, ma queste forme di tensione muscolare influenzano l'umore e il benessere generale, peggiorando nel complesso le condizioni psico-fisiche. Un massaggio appropriato può fare miracoli, ma occorrono mani più che mai esperte, che sappiano scovare gli irrigidimenti più profondi andando a scioglierli con tutta la possibile energia. Il professor Leanti La Rosa, esperto in questo genere di massaggio, assicura che esso può persino ridare a persone ormai curve sotto il peso dello stress, una rinnovata linea giovanile. «Perché», dice «un massaggio profondo praticato con forza dalla testa ai piedi, un'ora al giorno per 10-12 giorni di seguito non scioglie solo la muscolatura irrigidita, ma anche gli affanni dell'animo».



proprio un movimento della mano come quello che si fa per impastare il pane. Anche oggi questa pratica è molto diffusa per la cura di numerosi disturbi: artrosi, cellulite, cattiva circolazione, obesità e anche stati depressivi e di grave stress.

«Il massaggio», spiega il professor Giovanni Leanti La Rosa esperto di medicina naturale, «stimola la circolazione, ossigenando ossa, muscoli, sistema nervoso; tonifica la massa muscolare riconferendole elasticità e forza; scioglie le rigidità di parti come collo e spalle dovute a posizioni sbagliate. Lo stare ore e ore alla macchina da scrivere, dinanzi a uno sportello, chini sul lavoro di cucito, di ricamo e così via può bloccare addirittura varie parti del corpo, che in questo modo diventano dolenti. E' il caso di molti dolori alla nuca e alle spalle che possono essere confusi con quelli

di forme di artrosi cervicale e che invece sono soltanto forme di irrigidimento dei muscoli che quindi devono essere "sciolti" per non dare più sofferenza.

«E' importante però che il massaggio sia fatto da mani esperte, guidate da competenza e sensibilità», continua il professor Leanti La Rosa. «Oggi molti fanno massaggi, ma pochi lo sanno praticare come si deve. Se non è eseguito nel modo corretto, il massaggio non solo non giova ma può anche nuocere».

*Come deve essere un buon massaggio?*

«La prima regola è affidarsi a un bravo professionista, le cui mani esperte sappiano muoversi, a seconda dei casi, sul corpo. Se vi si ricorre per dimagrire o per combattere le forme di cellulite, il massaggio vero e proprio deve essere preceduto da una preparazione con un massaggio leggero, detto sfio-

## ANCHE LE MANI NE HANNO BISOGNO



Pochi ci pensano, se non quando sentono i primi dolori delle frequenti forme di artrosi, che colpiscono indifferentemente casalinghe, impiegate, pianisti, dattilografe, sarte e così via. Invece

le mani, preziosi strumenti di lavoro e di vita, dovrebbero essere oggetto di molte più cure: e tra queste, appunto, frequenti massaggi. In che modo?

Dopo esserse lavate, la sera, spalmandovi una buona crema per le mani, si può effettuare un massaggio che favorisce la

circolazione e riequilibra questi nostri delicati organi dopo le numerose fatiche della giornata. Usando il pollice e il medio della destra, massaggiare la sinistra e viceversa, partendo dalla punta delle dita e scendendo attraverso il centro fino al polso, prima delicatamente e poi sempre più energicamente per una ventina di volte. Infine, per completare il benefico effetto, intrecciare le dita delle mani mettendo a contatto il palmo di tutte e due e sfregarsele, per concludere col movimento tipico, ripetuto più volte, del lavarsele (una mano lava l'altra).

## LA FORZA DEL MICROMASSAGGIO

Si pratica con la punta delle dita in certe zone strategiche della gamba e del piede per togliersi gonfiore, pesantezza e per prevenire persino le varici. Quali sono questi punti?

Il primo sta sul dorso del piede nel prolungamento dello spazio che sta tra l'alluce e il secondo dito, proprio dove le due ossa si uniscono; il secondo è la zona in cui il piede si flette verso la cavaglia interna; il terzo punto si individua appoggiando la mano sopra il ginocchio piegato con le dita verso l'esterno della coscia: il punto da massaggiare è esattamente quello in cui viene a trovarsi il dito medio. Ripetendo il micromassaggio anche parecchie volte al giorno per due o tre minuti, si ottiene una benefica sensazione di benessere.



ramento, che prepara il corpo stimolando la circolazione e riscaldando le varie parti (gambe, braccia, spalle, addome e così via). Se si tratta di massaggi per riabilitare una parte del corpo da traumi, come postumi di cadute, interventi chirurgici ecc., soltanto uno specialista indicato dall'ortopedico può essere in grado di massaggiare nel modo, nella misura, col ritmo giusto, per quel tipo specifico di disturbo. Infine, c'è il massaggio preventivo, quello per il mantenimento del benessere generale che viene praticato su tutto il corpo, dalla testa ai piedi; c'è il massaggio, leggero e prolungato, a ritmo ben cadenzato, che può esercitare un'azione altamente benefica su persone stresse e contratte riuscendo a rilassarle; così come un massaggio forte e vibrato può risultare stimolante e ridare vitalità a chi è depresso. Per chi ha problemi di circolazione, è indispensabile invece ricorrere a un massaggio superficiale fatto con la mano leggera per evitare di peggiorare lo stato infiammatorio dei tessuti».

*In che modo il massaggio può aiutare a dimagrire?*

«Diciamo che tra le diverse terapie per perdere peso oltre alla regolamentazione della dieta, il massaggio è quello che aiuta

maggiormente a conseguire lo scopo intervenendo sui pannicoli adiposi (grasso) che si sono formati nei punti critici. Una leggera frizione detta sfioramento, poi un impastamento profondo prolungato e infine un massaggio a percussione con le mani a coppa, di costa e di pugno. Infine di nuovo una leggera frizione protratta per qualche minuto completa gli effetti del massaggio».

*Quanto deve durare un buon massaggio?*

«A corpo freddo 30-40 minuti, mentre, se praticato dopo il bagno, come facevano gli antichi romani alle Terme, anche 45 minuti. Può essere a frequenza quotidiana o a giorni alterni per tempi più o meno lunghi, a seconda dei risultati da conseguire. In ogni modo, ricordiamoci che il massaggio è una di quelle terapie che non può nuocere e che quindi può essere continuata all'infinito senza danno. Anzi, certamente con beneficio».

*C'è un modo per praticarsi da sé un buon massaggio?*

«Massaggio su tutto il corpo è impossibile. Ma, per mantenere in forma le gambe, ogni donna può farsi un ottimo automassaggio, che tonifica e fa passare la stanchezza delle gambe dopo una giornata faticosa aiutando i muscoli

a eliminare le tossine. Ecco come:

a) sfioramento, per rilassare e preparare al vero massaggio: la mano scivola sulla pelle con pressione estremamente leggera, con ritmo continuo, dolce e con andamento in tondo il più ampio possibile;

b) segue un movimento a impastamento superficiale, ossia che riguarda solo la pelle: si esegue infatti sollevando e lasciando cadere la cute a ritmo alternato;

c) l'impastamento profondo che segue, si esegue a piene mani afferrando i tessuti muscolari proprio come si fa con la pasta, lentamente, badando a non provocare dolore

Poi, bisogna percuotere in senso longitudinale con le mani, facendo in modo che ogni "colpo" cada sulla parte prima che sia perduto l'effetto del precedente (onda).

Infine, si conclude con un breve trattamento di sfioramento. Il tutto dovrebbe durare circa mezz'ora. Alla fine, ci si sentirà completamente freschi e senza più ombra di fatica addosso».

Sul prossimo numero:  
**COME CURARE L'ANSIA**  
Intervista al professor  
Marco Trabucchi  
dell'Università di Roma