

La cellulite

Tutti sanno cosa sia la cellulite, per esperienza diretta o indiretta. Le donne che ne sono affette vorrebbero non averla, perciò non mi dilungherò a spiegare cosa sia e come si forma, ne darò solo degli accenni e porrò l'attenzione su alcuni aspetti che comunemente non sono abbastanza presi in considerazione.

La pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica, chiamata comunemente cellulite, indica la condizione alterata del tessuto sottocutaneo: cellule adipose ipertrofiche, ritenzione idrica e stasi di liquidi negli spazi intracellulari, conseguenti a un rallentato flusso sanguigno e linfatico. Nella fase iniziale è predominante la componente edematosa, trattamento di liquidi negli spazi tra cellula e cellula, con il passare del tempo tende alla fibrotizzazione e alla perdita di elasticità, il tessuto connettivo aumenta e indurisce quello adiposo, la cronicizzazione porta a una sclerosi dei tessuti con formazione di noduli e la superficie diventa fredda, dura, poco elastica e quando cronica anche dolente alla palpazione.

Parole chiave:

ritenzione idrica e stasi di liquidi negli spazi interacellulari.

La vita si origina nell'acqua. Originariamente era solo acqua, poi l'emersione delle terre e le forme di vita in essa presenti cominciarono a fermarsi sulla terra. Quando si va sulla Luna o su Marte la prima cosa che si cerca è l'acqua. Noi Reflessologi Taoisti quando enunciamo o pensiamo all'acqua ci riferiamo soprattutto al concetto Shui, Movimento Acqua e non solo all'elemento acqua.

L'acqua scorre verso il basso, incessantemente, è associata al freddo, allo yin, alla contrazione, alla stagnazione, all'inverno, al buio.

L'acqua ha la caratteristica di aderire dall'interno, prende la forma di ciò che la contiene: se la metto in una bottiglia prende la forma di una bottiglia, se la metto in un bicchiere prende la forma di un bicchiere. Ha la capacità di cambiare forma senza cambiare la sua essenza. Sto ripetendo eccessivamente questa parola, abbiate pazienza, quando

la enuncio verbalmente rafforza il concetto, trovarla ripetutamente scritta è fastidioso. La cellulite è l'opposto di tutto ciò che corrisponde al concetto shui, è una manifestazione di stagnazione, di non circolazione, di non movimento.

Si origina e ha la funzione di proteggere le grandi articolazioni sottostanti: coxo femorale (articolazione dell'anca, glutei per intenderci), area interna delle ginocchia e settima vertebra cervicale, poi si diffonde nelle aree circostanti. Il postfisso *ite* significa infiammazione, fuoco, calore, la cellulite è fredda all'esterno ma è calda all'interno.

In alcuni drammatici filmati di Auschwitz si vedono alcune ex prigioniere, scheletri deambulanti, con cellulite nella parte interna delle ginocchia. Negli insegnamenti della *Reflessologia Zu*, a proposito di psicosomatica e linguaggio del corpo, il tipico gonfiore duro, freddo, anelastico, dolente, all'interno delle ginocchia è definito tipico delle persone che hanno difficoltà a inginocchiarsi e sicuramente le ex prigioniere di Auschwitz se sono sopravvissute perché non si sono inginocchiate nemmeno davanti all'idea stessa della morte.

Il pannicolo sulla settima cervicale è indicazione di vissuti riguardanti forme di sovraccarico di responsabilità.

I glutei proteggono l'articolazione dell'anca, contrarre costantemente i glutei è una manifestazione di controllo, soprattutto della rabbia. Al centro del gluteo è situato il punto d'agopuntura VB30 *huantiao*, *salto della cintura*.

Cosa fare?

Se ci fosse un solo metodo sicuro per risolvere la cellulite ce ne sarebbe solo uno e non mille. Se all'origine della cellulite esiste una predisposizione familiare legata a fattori genetici, maggiore sensibilità ormonale e/o fragilità capillare, le possibilità di ottenere risultati soddisfacenti e duraturi sono inferiori rispetto a una cellulite acquisita, contingente al non movimento, a situazioni che determinano stagnazione.

La parola chiave è movimento, parola odiata, tabù.

« ...ma io mi muovo! »

Per movimento intendiamo un'attività aerobica. Si cominciano a bruciare kilocalorie dopo i primi venti minuti di corsa! Muoversi dalla mattina alla sera in ufficio, in casa, dove volete, genera stanchezza, ma se non c'è attività aerobica ci si è stancati ma non si è bruciato un accidente di niente, però la stanchezza ci dà l'impressione di aver consumato, bruciato, viene fame, si mangia, e il cane si morde la coda. Discorso disperante, annullante, da mandare al diavolo la cellulite e chiunque ce ne parla. Non ci si rassegna, ogni volta che i pantaloni fanno evidenziare quei cuscinetti antiestetici, si torna a cercare una possibile soluzione.

Mi riferiscono:

«... ma ieri ho fatto due ore di bicicletta!»

«In pianura Padana?»

«Sì!»

«Ha sudato?»

«No!»

«Le è venuto un po' di fiatone?»

«No!»

«Ha bruciato zero kilocalorie. Quasi come rimanere in poltrona, l'unico autentico parziale beneficio, a parte quello emotivo di essersi fatta una passeggiata, da un punto di vista fisico è stato quello di aver tenuto in movimento le articolazioni delle ginocchia senza sovraccarico. Meglio che niente, ma non viva l'illusione che così facendo si possa dimagrire o addirittura ridurre la cellulite.»

In alcune circostanze sono odiato per la crudezza delle mie affermazioni. Sono stufo di sentire dire che non si ha tempo per fare movimento, che è difficile.

«Non ci sarebbe una crema...»

Vedere un culone cellulitico, enorme, traballante come una *creme caramel*, con una minigonna FA SCHIFO!

In queste circostanze le donne mi danno del razzista e del misogino, sarà vero? È quello che provo.

Volete risolvere il problema?

Sì può!

Come?

Bisogna assumersi delle responsabilità nei confronti di se stesse, essere sincere, invertire una quantità di atteggiamenti giustificativi delle proprie azioni, non cercare alibi, guardare in faccia la realtà.

Lo voglio, lo posso, lo faccio.

Se pensate di risolvere il problema andando in un centro estetico per farvi coccolare, per farvi spalmare la solita crema miracolosa perché costosa, da una ragazzina, un'estetista che ha fatto un corsetto finanziato dai produttori delle creme che utilizzerà, non si è sulla strada giusta.

Parlo e straparlo in questa maniera perché dentro mi porto tanto di quel dolore e di quella rabbia che non potete immaginare. Il dolore non ha età, sesso, razza, condizione economica, il dolore è dolore è basta. Ho rispetto per chi soffre, faccio di tutto per mitigare le sofferenze altrui, è il mio lavoro, non dovrei giudicare, dovrei essere scevro da giudizi, ma ci sono dolori e dolori, la strada per la santità è lunga è dura, cerco di per-

correrla quotidianamente, i risultati sono alterni.

C'è chi soffre per un fatto accidentale, chi per problemi degenerativi, chi per disguidi personali, chi se lo può permettere e chi no... Anche chi soffre per la cellulite è una sofferente, me ne rendo conto, ma se non entra nell'ottica d'invertire la polarità, piangersi addosso come se gli fosse capitata una disgrazia non è il giusto atteggiamento.

«Ho fatto di tutto: linfodrenaggio, massaggi antistress, mesoterapia, diete, pressoterapia, creme costose... »

Ho fatto di tutto!

Non mi fate incazzare ulteriormente, non avete fatto un accidente di niente. Avete assunto un atteggiamento passivo e basta! È comodo sdraiarsi e farsi coccolare con i differenti massaggi, che più nomi strani, esotici hanno e più ci titillano la curiosità e la fantasia. Non è la strada giusta, ancora una volta si sta chiedendo a qualcuno che ci sia risolto il problema senza assunzioni di responsabilità.

«Fatemi quello che volete, ma fatemi andar via la cellulite! Fatemi quello che volete ma risolvetemi questo problema.»

La cellulite si è prodotta in anni, aspettarsi che dopo due giorni si possano vedere i risultati è pura fantasia, abbiamo dei ritmi biologici di riproduzione cellulare dai quali non possiamo prescindere.

- Aumentare l'esercizio fisico per mobilizzare i depositi di grasso dell'organismo attraverso movimento aerobico, costante, continuato, è sicuramente la strada maestra. Consigliate attività fisiche blande e regolari, non intense e saltuarie, le attività più indicate sono quelle di tipo aerobico perché aumentano la frequenza cardiaca e respiratoria per un periodo prolungato, permettono di bruciare più grassi che zuccheri e stimolano il metabolismo globale: camminare di buon passo, fare corsa leggera se non si è troppo pesanti, andare in bicicletta facendo un po' di salite, pattinare, sci di fondo, nuoto, aerobica, acqua gym sono le attività più a portata di mano.

- I massaggi devono essere eseguiti da un terapeuta esperto, che non massaggi la cellulite, ma che entri in empatia con la massa che va a manipolare. Che massaggi una "persona" con la cellulite, che comprenda i suoi disagi profondi. Deve sentire sotto le sue mani la massa che si scalda, che si ammorbidisce, che torna a vivere, percepire la rimozione delle stagnazioni, la cellulite deve essere percepita come la manifestazione del disagio, qualcosa che trascende la pura estetica, è una malattia.

- Sicuramente una dieta ipocalorica e iposodica adatta al proprio tipo di organismo è indispensabile. Frutta e verdura devono essere al primo posto nell'alimentazione, aiutano a depurarsi e a eliminare i liquidi in eccesso. Il consumo di alcool va ridotto, se non eli-

minato. La nicotina contenuta nelle sigarette crea una vasocostrizione a livello periferico. Il dimagrimento troppo rapido non ha riflessi positivi sulla cellulite. Non c'è dieta che da sola possa risolvere la cellulite.

-Evitare tutto ciò che stringe e comprime, indumenti attillati ostacolano sia la circolazione linfatica che sanguigna generando stasi, pantaloni troppo aderenti e tutti i capi di vestiario che comprimono la parte bassa del corpo sono da evitare. L'uso di scarpe con tacchi troppo alti e a pianta stretta impediscono al piede di svolgere il suo ruolo fondamentale di spinta e pompaggio del sangue favorendo ristagni nelle gambe, con il tempo questo aumenta la cellulite ai polpacci.

- La **Reflessologia Zu** come prima cosa aiuta ad aprire il filtro "rene" permettendo l'eliminazione dei liquidi stagnanti e in eccesso. Qualunque tipo di massaggio: connettivale, linfodrenaggio, massoterapico, possono mettere in movimento i liquidi stagnanti e rimmetterli in circolo, ma quando questi arriveranno al filtro/rene e lo troveranno chiuso ritorneranno in circolo. Un buon massaggio dell'area riflessa del rene è quindi indispensabile e propedeutico per sostenere l'efficacia di qualunque massaggio. Stimolare tutte le aree colorate in giallo, in particolar modo le aree concernenti le stazioni linfatiche primarie.

- Come ausilio complementare per sostenere i massaggi mobilitanti le differenti stagnazioni si possono iperemizzare le aree interessate con un multiroltel, poi applicare olio extravergine d'oliva con peperoncino. Il *multiroltel*, evoluzione del martelletto a "fiore di prugna", iperemizza la pelle determinando una vasodilatazione periferica permettendo una miglior penetrazione dell'olio d'oliva, che essendo di origine vegetale ha la capacità di sciogliere il grasso animale. La capsicina alcaloide derivato dal peperoncino, svolge un'azione stimolante, scaldante e decongestionante riducendo gli edemi.

Nota a margine.

Al sud dicono: «Naso di cane e culo di femmina, sempre freddi!»

Al nord la descrivono come "buccia d'arancia", quando a una signora le dissi che a me sembrava più una buccia d'ananas che d'arancia, mi saettò uno sguardo che a ripensarci mi vengono i brividi ancora adesso, da lì capii che per le donne è un argomento tabù e con il quale non si può scherzare.

BLDSR