

MASSAGGIO ADDOMINALE, PUNTI DI DIGITOPRESSIONE E OLI ESSENZIALI PER LA COSTIPAZIONE

I benefici del massaggio addominale sono:

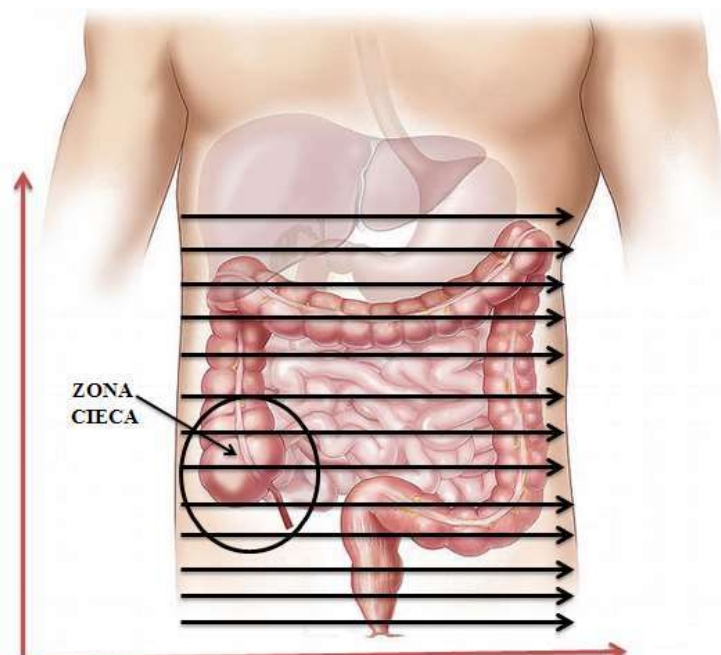
- Rilascio della tensione emotiva.
- Stimolazione degli organi interni.
- Aumento del flusso sanguigno addominale.
- Rilascio della tensione nei muscoli addominali compresi quelli intorno al colon.
- Ammorbidire le feci.
- Aiuta a rimuovere la materia fecale dalle pareti intestinali.
- Stimola il naturale processo di disintossicazione del corpo.
- Promuove una sana funzione digestiva.
- Riduce la necessità di lassativi.

Controindicazioni al massaggio addominale:

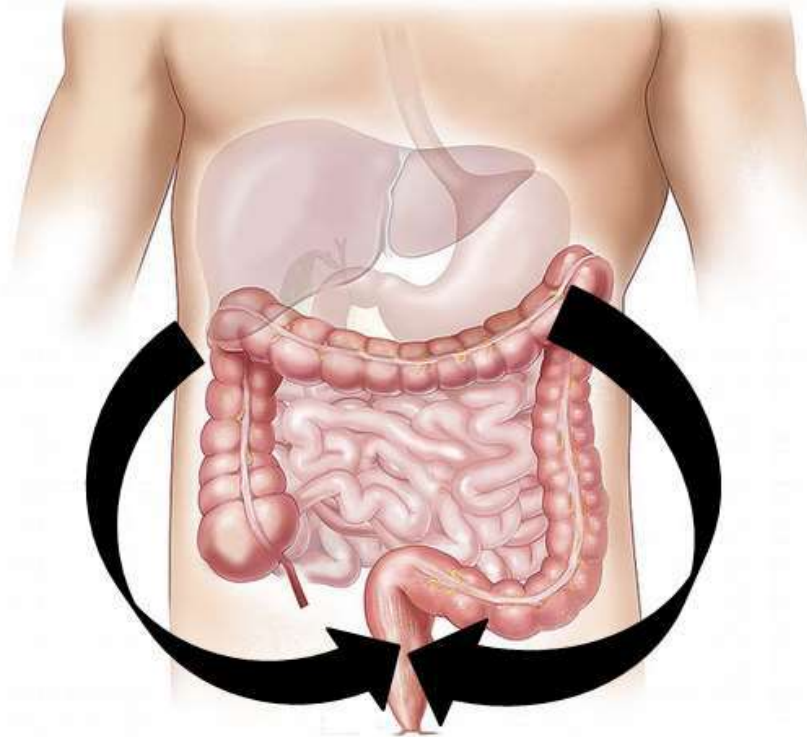
- Ferite addominali inferiori a 6 settimane.
- Malattia infiammatoria intestinale.
- Colon spastico con sindrome dell'intestino irritabile.
- Lesioni spinali instabili.
- Gravidanza.

Esecuzione del massaggio addominale:

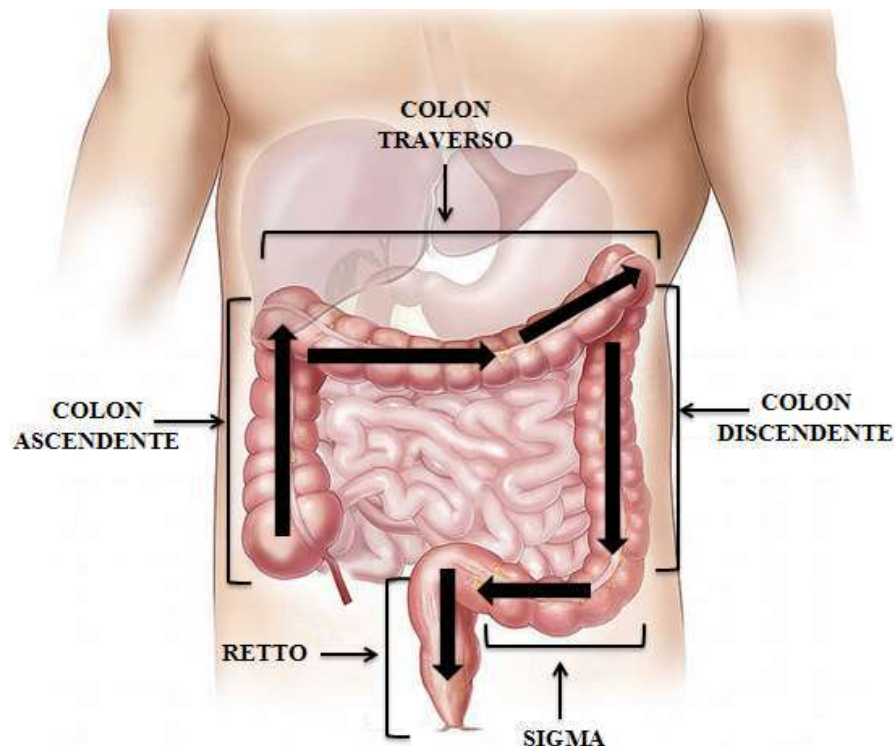
1. Effettuare degli scollamenti orizzontali, a mano nuda (senza olio), su tutto l'addome, partendo dai fianchi. Dal basso verso l'alto e dalla zona cieca del colon all'altra (foto sotto). Ripetere la manovra 2/3 volte.



2. Effettuare dei cerchi in senso orario e antiorario su tutto l'addome (fianchi compresi).
3. Effettuare degli impastamenti su tutto l'addome (fianchi compresi).
4. Posizionare le mani ad entrambi i lati alti dei fianchi ed effettuare una pressione lunga verso il centro e il basso dell'inguine (foto sotto). La pressione deve essere sentita. Ripetere la manovra 6/10 volte.



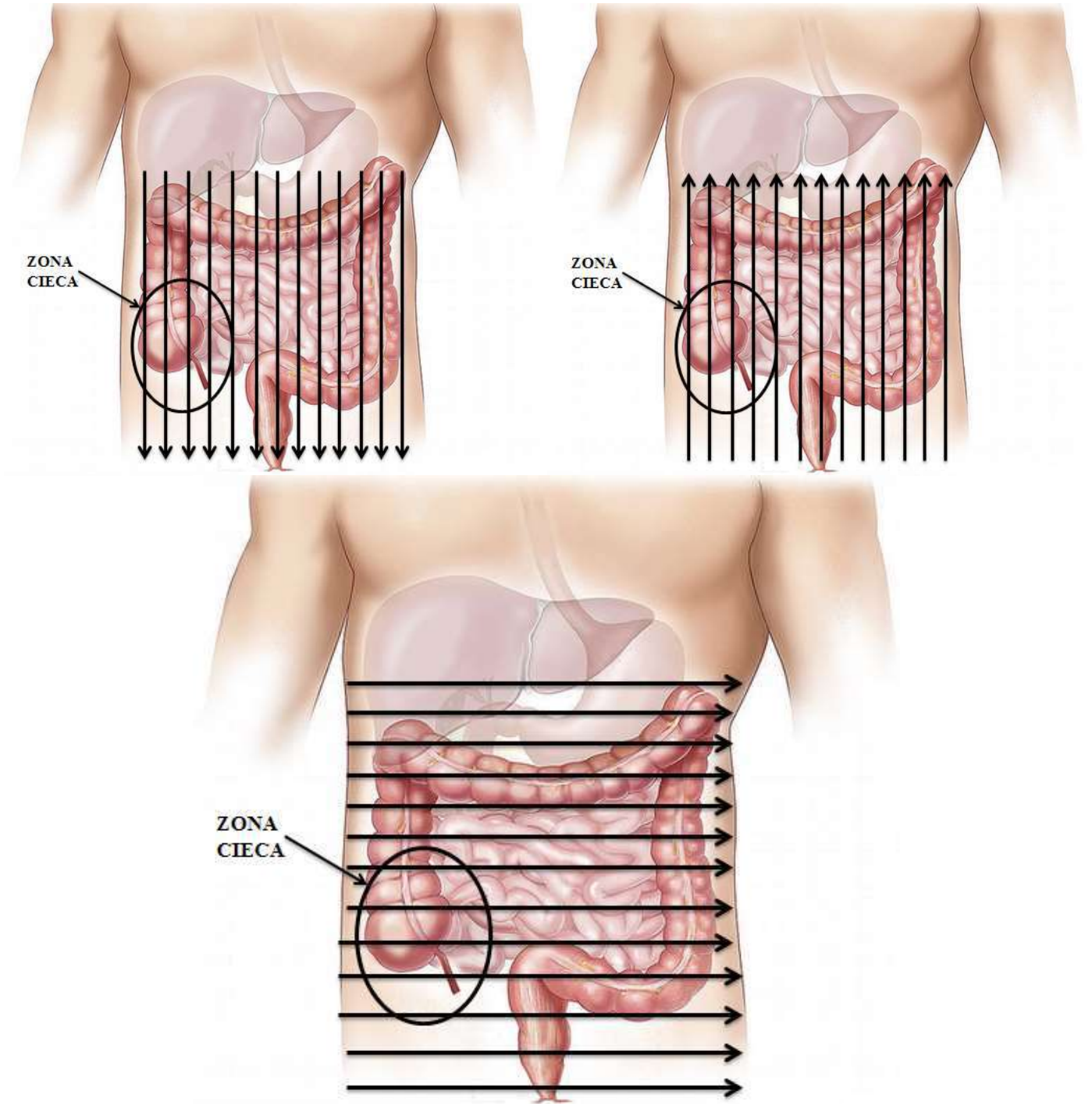
5. Con una mano sull'altra e con la punta delle dita, effettuare degli stiramenti lunghi salendo dal colon ascendente e proseguendo sul traverso, discendente, sigma e retto (foto sotto). La pressione deve essere sentita. Ripetere la manovra 10 volte.



6. Con una mano sull'altra e con la punta delle dita, effettuare degli stiramenti lunghi su tutto l'addome:

- a. Dall'alto verso il basso.
- b. Dal basso verso l'alto.
- c. In orizzontale.

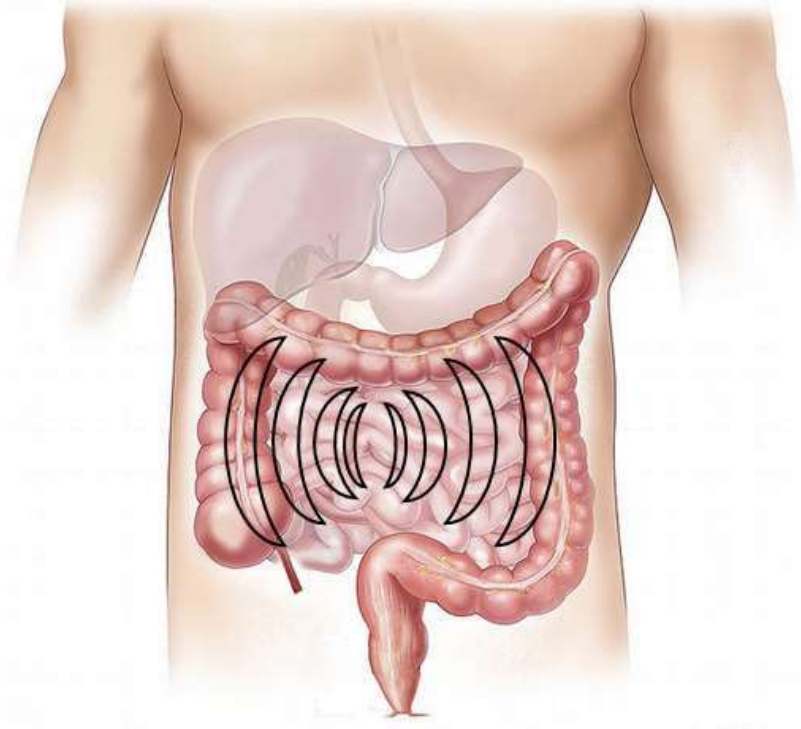
(Foto sotto). Partire sempre dalla zona cieca del colon. La pressione deve essere sentita. Ripetere ogni manovra 3/5 volte.



7. Ripetere la manovra n° 5.

8. Effettuare cerchi in senso orario e antiorario su tutto l'addome (fianchi compresi).

9. Chiudere il massaggio poggiando una mano aperta al centro dell'addome, affondarla ed effettuare delle vibrazioni. (Foto sotto). Ripetere la manovra 10 volte.

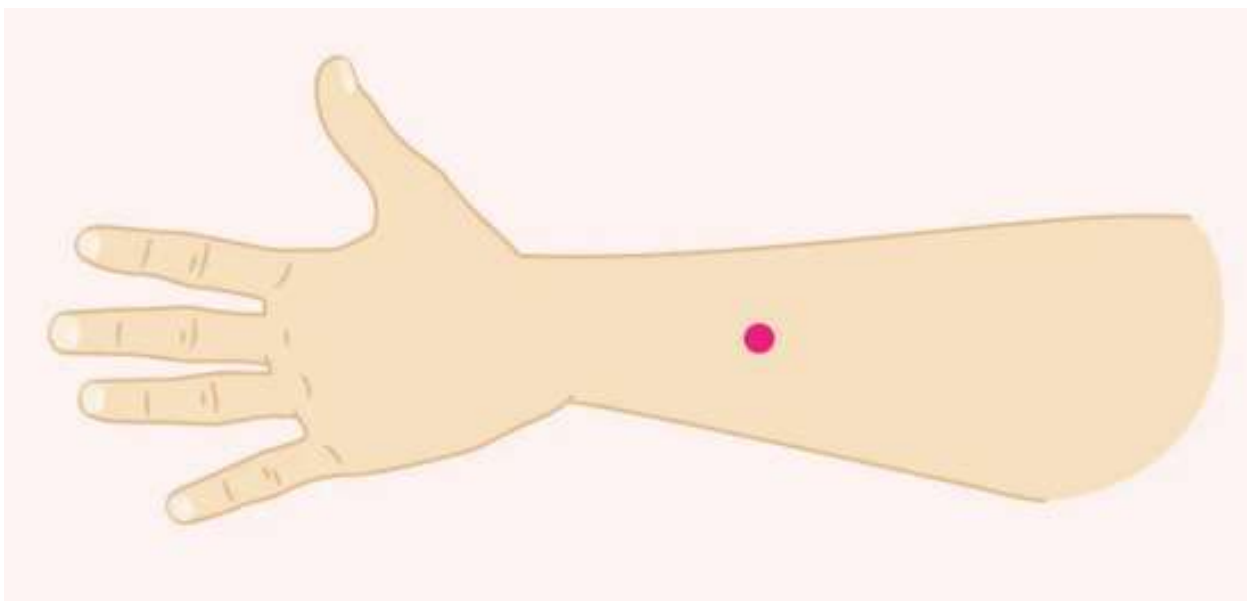


Punti di digitopressione per la costipazione

1. San Jiao 6

Questo punto stimola il jiao inferiore, che comprende l'intestino tenue e crasso, i reni e la vescica.

Localizzazione: a tre dita di distanza dalla piega del polso, sul lato esterno del braccio.

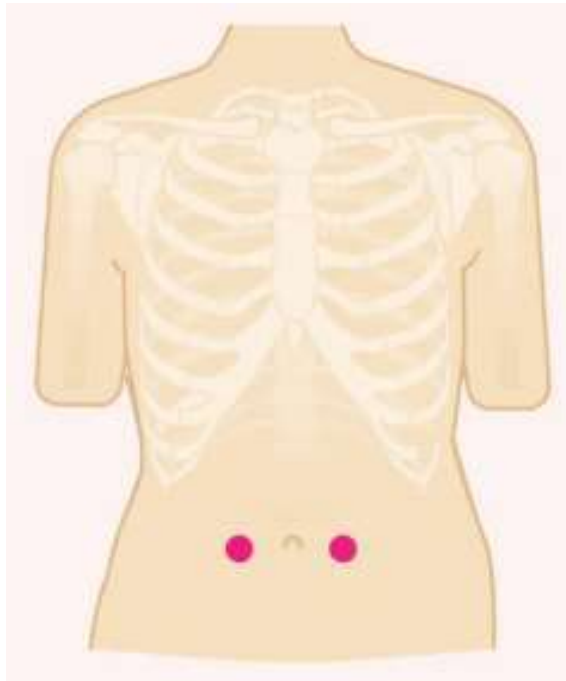


- Premere sul punto con il pollice.
- Applicare una pressione circolare per 1-3 minuti.
- Ripetere sull'altro braccio.

2. Stomaco 25

Bilancia il sistema digestivo. Può aiutare sia per la stitichezza che la diarrea.

Localizzazione: alla larghezza di due dita a sinistra e destra dell'ombelico.

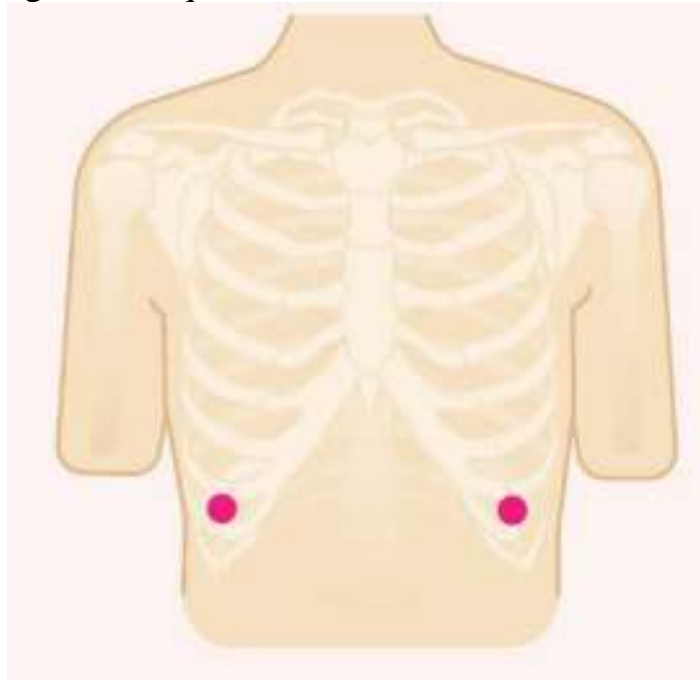


- Premere su un punto con il pollice.
- Applicare una pressione circolare per 1-3 minuti.
- Ripetere sull'altro punto.

3. Milza 15

Stimola la peristalsi.

Localizzazione: alla larghezza di quattro dita a sinistra e destra dell'ombelico.

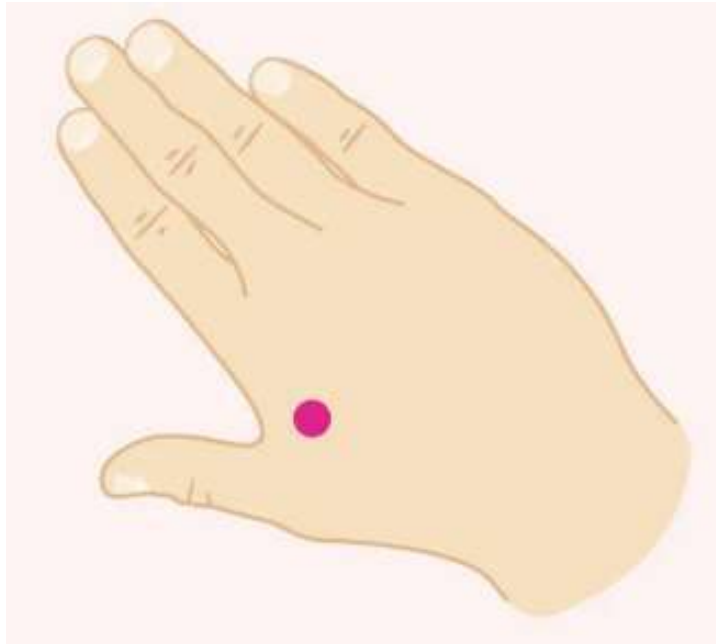


- Premere su un punto con il pollice.
- Applicare una pressione circolare per 1-3 minuti.
- Ripetere sull'altro punto.

4. Intestino crasso 4

Aiuta la stitichezza se i sintomi sono dovuti a stress emotivo.

Localizzazione: tra il pollice e l'indice sul dorso della mano.

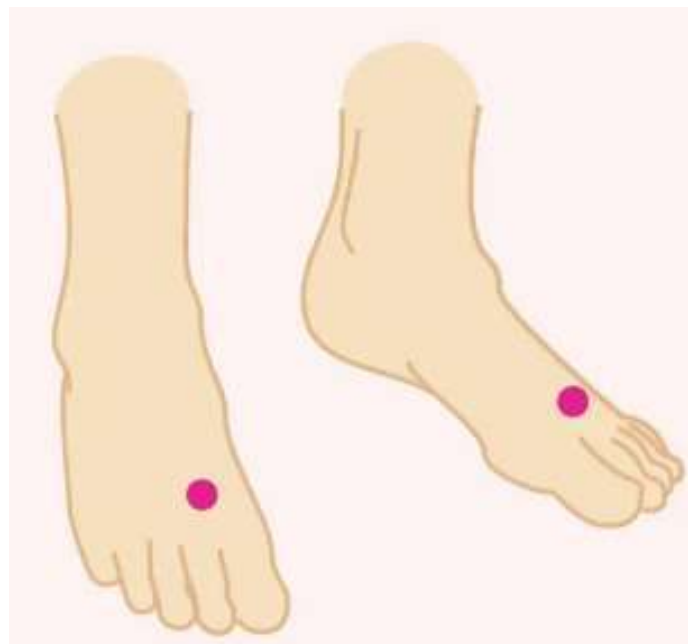


- Premere su un punto con il pollice.
- Applicare una pressione circolare per 1-3 minuti.
- Ripetere sull'altra mano.

5. Fegato 3

Aiuta la stitichezza se i sintomi sono dovuti a stress emotivo.

Localizzazione: l'alluce e il secondo dito.

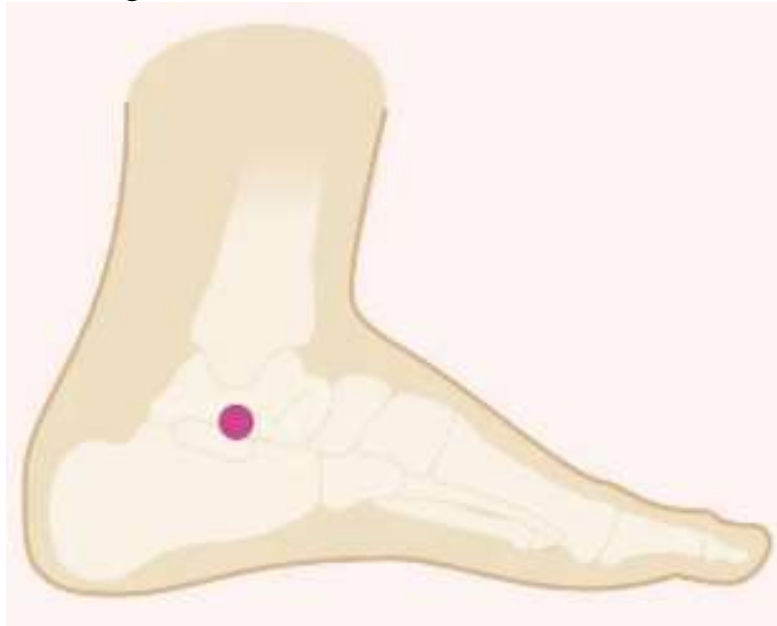


- Premere su un punto con il pollice.
- Applicare una pressione circolare per 1-3 minuti.
- Ripetere sull'altro piede.

6. Rene 6

Utilizzato per indurre i movimenti intestinali. Allevia la stitichezza promuovendo la produzione di liquidi.

Localizzazione: Sotto la caviglia interna.



- Premere su un punto con il pollice.
- Applicare una pressione circolare per 1-3 minuti.
- Ripetere sull'altro piede.

Oli essenziali per la costipazione

Gli oli essenziali possono notevolmente migliorare la salute dell'apparato digerente.

Gli oli essenziali per il massaggio addominale e costipazione sono:

- Rosmarino.
- Timo.
- Ginepro
- Menta piperita
- Finocchio
- Zenzero
- Gelsomino
- Cannella
- Coriandolo

Per il massaggio, diluire gli oli essenziali (combinazione, al massimo, di 4 oli essenziali) a un olio vettore seguendo, indicativamente, le seguenti dosi:

- Per 30 ml di vettore servirsi di 10 – 12 gocce di olio essenziale.
- Per 50 ml di vettore servirsi di 18 – 20 gocce di olio essenziale.
- Per 100 ml di vettore servirsi di 35 – 40 gocce di olio essenziale.
- Per 200 ml di vettore servirsi di 70 – 80 gocce di olio essenziale.
- Per 300 ml di vettore servirsi di 100 – 110 gocce di olio essenziale.