

SALUD TOTAL

VACACIONES A LA VISTA

Veranear en el campo
Qué hacer con el perro
Depilarse y broncearse
en un instante

Fin de curso:
¿Le regalo
un ordenador
al niño?

MARTA
¡OLÉ, OLÉ
y OLÉ!

DIETA PARA
PIELES
SENSIBLES

PSICOLOGÍA
La depresión
ya tiene cura

EN FORMA
Deportes
para la tercera edad

BELLEZA
Tintes naturales
Todo contra la celulitis

TEST
¿Sabes cuidar
tu espalda?

Nº 31 / Mayo 1988 / 200 ptas.
Canarias 200 ptas.



Una de las mayores preocupaciones de las personas que desean adelgazar es la de cómo perder esos "centímetros de más" que poseen en la cintura. La medicina tradicional china nos ofrece una interesante solución al problema.

Un equipo francés de médicos y especialistas en técnicas de masaje oriental, encabezados por el profesor T. Gaurier experimentó con un total de 50 personas un curioso masaje bautizado con el nombre de "papillón", cuya finalidad era la de conseguir una considerable reducción del perímetro de las personas sometidas al mismo.

CÓMO SE HACE

1. Comenzaremos por efectuar un masaje rotatorio con nuestro dedo medio de unos 3-4 minutos de duración sobre un punto situado a unos 2 centímetros por encima del ombligo. Por regla general, al finalizar dicho masaje el paciente suele experimentar una clara sensación de orinar.

2. A continuación el masajista coloca sus dedos pulgares sobre 2 puntos simétricos situados a unos 6 centímetros sobre la horizontal que pasa por el ombligo. Los pulgares del masajista seguirán un trayecto ascendente y oblicuo de unos 10-15 centímetros en dirección a la parrilla costal, como se muestra en la ilustración. Se efectuarán unos 10-15 pases, teniendo en cuenta las normas descritas en lo que respecta a la presión creciente en los sucesivos pases, así como el hecho de que el paciente permanezca con las piernas levantadas durante los mismos.

3. La tercera fase es la más compleja, comienza en los dos puntos descritos anteriormente, los cuales se sitúan simétricamente a unos 6 centímetros sobre la horizontal del ombligo. Comenzamos por el punto situado en el lado derecho si se trata de una mujer e izquierdo si se trata de un hombre. Desde dicho punto ascenderemos verticalmente unos

No hay nada que favorezca más la esbeltez de la figura que una cintura fina, sin grasa y sin una pizca de celulitis. ¡Pero qué difícil resulta, a veces, ganarle unos centímetros de terreno al enemigo! Un masaje, basado en los principios de la acupuntura que recibe el nombre de "Papillón", porque sus maniobras dibujan la forma de una mariposa en el vientre y que puede hacerte un terapeuta o algún amigo, te ayudará a perder 5 centímetros en un mes.

6-8 centímetros y desde dicho punto descenderemos oblicuamente hasta el punto simétrico del lado opuesto, desde donde reiniciaremos la maniobra a la inversa. En ningún momento el masajista deberá levantar su pulgar, permaneciendo en todo momento en contacto con el paciente.

Al igual que en la fase anterior deberemos respetar las normas descritas anteriormente: presión unifor-

me de los pulgares a lo largo del trayecto, pero creciente en los trayectos sucesivos; permanecer en todo momento en contacto con el paciente; "dibujar" la mariposa en su totalidad; que el paciente mantenga las piernas levantadas durante cada trayecto completo.

LA TÉCNICA

Para poder conseguir los resultados deseados es imprescindible respetar una serie de requisitos:

a) La presión que deberemos ejercer sobre la persona a la cual se realiza dicho masaje deberá ser "progresiva". Al principio efectuaremos un masaje muy suave, apenas rozando su piel. Después, aumentaremos progresivamente la presión en cada trayecto sucesivo, hasta finalizar, en los últimos pases, con una considerable presión, casi molesta.

b) El trayecto que deberemos recorrer será distinto en función de la morfología de cada persona, pero una vez determinado, éste será invariable.

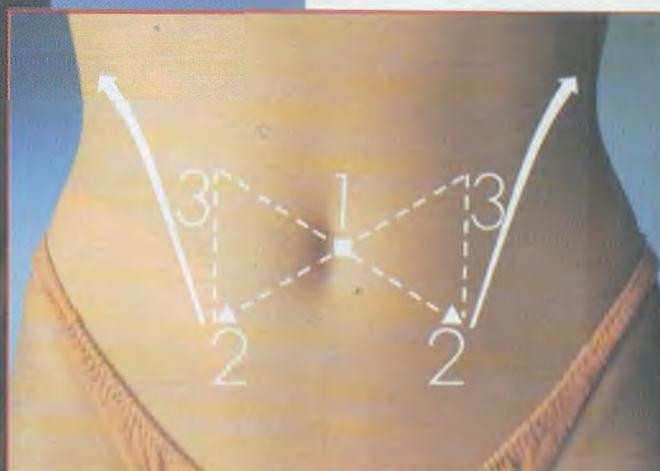
c) El paciente se colocará extendido sobre su espalda, en una posición que resulte cómoda tanto a la persona que realiza el masaje como al propio paciente, deberá levantar ambas piernas formando un ángulo de unos 30°, de tal forma que su musculatura abdominal permanezca contraída.

LOS RESULTADOS

Como ya hemos indicado anteriormente, este masaje fue experimentado con un grupo de 50 personas, y si bien el número no es lo suficientemente grande para sacar conclusiones definitivas, lo es al menos para darle "el visto bueno" en occidente.

De las 50 personas, 25 fueron sometidas simultáneamente a un tratamiento de acupuntura. Se pidió a

QUÍTALE 5 CENTÍMETROS A TU CINTURA



EL MASAJE "PAPILLON"

las 50 personas que se pesaron y midieron la talla todos los días a la misma hora y en idénticas condiciones. Los resultados en uno y otro grupo fueron los siguientes:

a) Grupo al que se aplicó exclusivamente el masaje:

- 10 personas redujeron 5-6 centímetros y sin ninguna disminución de peso.

- 6 personas muestran resultados difíciles de valorar.

- 9 personas redujeron únicamente 1 centímetro.

Se efectuaron tres sesiones semanales durante un mes, con un total de 12 sesiones.

b) Grupo al que se asoció la acupuntura al masaje:

- 19 personas redujeron 5-6 centímetros y perdieron 2-3 kilos.

- 2 personas reducen 2 centímetros de talla.

- 4 personas cuyo resultados no se pudieron valorar.

Se efectuaron 3 sesiones semanales durante 15 días, con un total de 6 sesiones.

1.— Masaje circular encima del ombligo.

2.— Masaje bilateral hacia las costillas.

3.— Empezar la maniobra en el punto 2, subir hasta el punto 1 hasta llegar al 2 del lado contrario.

Juan R. Villaverde