

La Cucina Verde

Frizioni del corpo

Il seguente testo e le illustrazioni sono riprese dal libro *Natural Healing* del dottor Jack Soltanoff. Se usi la spazzola in questo modo, dovrebbero bastare circa nove minuti per completare tutta la sequenza.

Mani e dita

Tenendo estese le dita della mano, friziona ogni dito avanti e indietro per 7 volte.

Friziona tutto il palmo della mano dal polso fino alla punta delle dita avanti e indietro poi fai lo stesso per il dorso della mano.

Tenendo il palmo in basso, friziona lo spazio tra pollice e indice avanti e indietro. Adesso fai lo stesso con l'altra mano.



Collo/Base della testa

Sfregare con due mani la base della testa, dietro, da sopra a sotto e da destra a sinistra. Questo stimolerà la pituitaria, la ghiandola principale del corpo.

Massaggiatevi la mascella subito sotto l'orecchio, da un lato all'altro della testa, scorrete **delicatamente** lungo la mascella, finendo col passarla sotto il mento e poi passarsi anche dietro le orecchie e tutto il viso.

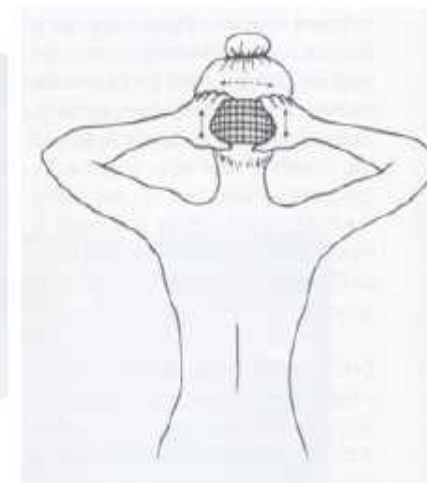
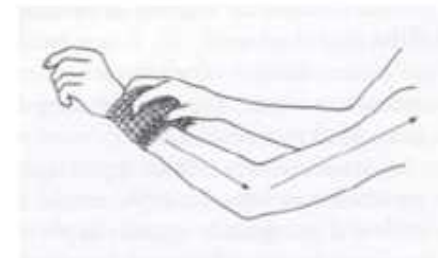
Sfregarsi della nuca da un lato all'altro del collo fino ad arrivare davanti sulla laringe. Questo attiva la tiroide e l'assorbimento del calcio da parte delle paratiroidi.

Massaggiarsi sulla schiena, proprio alla base del collo dove sentirai una piccola gobba, poi portarsi **delicatamente** sul lato destro fino alla nicchia cavità in cima allo sterno proprio sotto il nome d'Adamo e ripetere

Braccia

Friziona tutto il braccio dal polso al gomito andando verso l'alto, verso il cuore.

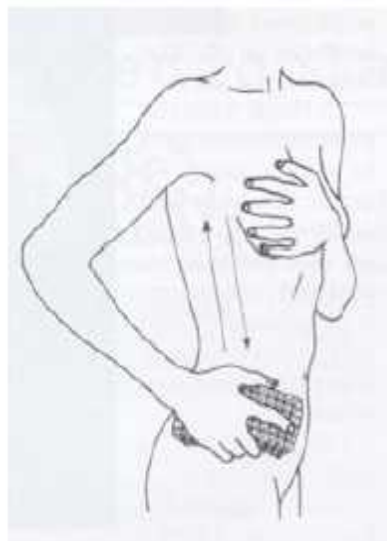
Continua poi dal gomito alla spalla, sempre verso il cuore, lo stesso con l'altro braccio.



La Cucina Verde

Sistema linfatico

Frizionarsi nella zona dell'ascella prima una e poi l'altra, ruotando in senso orario e antiorario e scendere lungo la attaccatura del pettorale (e per le donne sotto il seno delicatamente).



Fronte e lati del corpo

Frizionare il petto (zona sopra il seno se si è donna) poi massaggiare energicamente da un lato del corpo su e giù partendo dal basso verso l'alto e fare lo stesso con l'altro lato.

Frizionare poi da destra a sinistra e tutto intorno alla zona della vita e poi con movimento circolare il massaggiare il plesso solare e la zona circostante (zona dello stomaco).

Arrivare fino all'inguine e massaggiare energicamente ai lati fino all'attaccatura della coscia.

Schiena e glutei

Frizionarsi-strofinarsi su e giù lungo la spina dorsale, iniziando dalle spalle fino ad arrivare al coccige (la base della schiena) e torndando in alto, aiutandosi con una salvietta prendendola con le due mani e aiutandosi nei movimenti.

Frizionare i glutei in tutte le direzioni

Dare particolare attenzione a glutei e parte alta delle cosce perché aiuterà a eliminare la cellulite.



La Cucina Verde

Piedi e gambe

Friziona tutta la pianta del piede destro avanti e indietro. Lo stesso poi col piede sinistro. È probabile che all'inizio soffrirai di solletico.

Friziona il dorso delle dita dei piedi avanti e indietro. Poi fai lo stesso sul lato plantare delle dita.

Partendo dalle dita, friziona da sinistra a destra il dorso del piede, spostandoti verso l'alto fino ad arrivare alla caviglia.

Friziona intorno alla caviglia avanti e indietro.

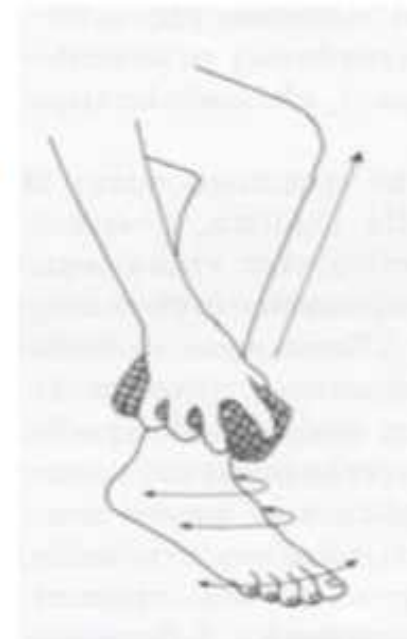
Friziona dalla caviglia al ginocchio verso l'alto, verso il cuore, gradualmente lavora su tutta la superficie della gamba senza dimenticarti l'area del ginocchio.

La frizione rassoderà le ginocchia migliorando anche la circolazione nella parte posteriore del ginocchio.

Mettiti in piedi e friziona da sopra al ginocchio all'inguine, sempre in su verso il cuore .

Lavora gradualmente intorno alla coscia in modo da coprire ogni centimetro. Poi ripeti la stessa cosa per la gamba sinistra.

Nota: se hai un problema di cellulite qui o da qualche altra parte, raddoppia o triplica la durata della frizione in queste zone.



Le frizioni del corpo vanno fatte tutti i giorni se non riescono a farle complete almeno fare mani, polsi, collo e viso, piedi e caviglie e l'inguine.