

## Massaggiarsi con il lampone di montagna

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](http://Dieta-Dimagrante.com)

© Tutti i diritti Riservati

Profumato morbido gustosissimo: il lampone è forse il più raro e prezioso tra tutti i frutti rossi. E' raro perché cresce in cespugli oltre i settecento metri, negli Appennini e nelle Alpi. E' prezioso come alimento, perché è ricco di vitamina C, vitamina A, potassio, calcio e magnesio. E' importante come rimedio erboristico, poiché la tintura ricavata dai frutti ha ottime proprietà drenanti, vasotoniche e antinfiammatorie. E' usato anche come cosmetico, poiché se applicato sulla pelle rivela proprietà idratanti, elasticizzanti e antiage. I frutti di lampone vengono usati interi oppure sottoforma di olio o di crema nutriente, e applicati sul corpo per eseguire scrub, massaggi e impacchi che rinnovano, nutrono, idratano intensamente e restituiscono elasticità alla pelle.

### Benefici per pelle e circolazione

Ribes, fragole, more, mirtilli, ciliegie e lamponi sono noti per le loro virtù benefiche, per i [nutrienti](#) e i principi attivi di cui sono naturalmente ricchi. Possiedono vitamina C, vitamina A, e antociani, sostanze della famiglia dei polifenoli che conferiscono ai frutti di bosco il tipico colore rosso-violaceo e che possiedono proprietà antinfiammatorie, antiallergiche e antivirali. Gli antociani sono noti soprattutto per le loro virtù [antiossidanti](#), cioè la capacità di contrastare nell'organismo l'azione dei radicali liberi (scarti derivati dal metabolismo delle cellule responsabili dei processi di deterioramento e di invecchiamento dei tessuti). Gli antociani sono benefici anche per la [salute](#) dell'apparato circolatorio, perché aumentano la resistenza delle pareti dei vasi sanguigni, migliorano il tono vascolare e rendono più fluida la circolazione del sangue. Inoltre, svolgono un'azione di foto-protezione, cioè agiscono come schermanti naturali in caso di esposizione al sole, riducendo i danni dei raggi ultravioletti sulla cute.

### Il lampone: elisir di giovinezza

Il lampone possiede inoltre, un chetone, una sostanza naturale molto simile alla capsaicina, (il principio attivo del peperoncino) che, a contatto con la pelle, stimola la produzione di collagene ed elastina, accelerando la rigenerazione delle cellule cutanee e aumentando il tono e l'elasticità dei tessuti. Il mix di antociani, polifenoli, vitamine e chetoni rende il lampone un ingrediente privilegiato per la pelle, poiché rende i tessuti più tonici e giovani e favorisce persino il riassorbimento di venuzze e capillari evidenti. E' adatto per chi ha la pelle secca e in alcune parti rilassata, per chi desidera attenuare gli inestetismi cutanei dei tessuti, dare luminosità e morbidezza all'epidermide.

### Step uno: sauna depurativa

Il percorso di bellezza al lampone ha inizio con una sauna, per rendere la pelle più ricettiva ai trattamenti successivi e ai principi attivi del lampone. L'alta temperatura unita alla bassa umidità ha l'effetto di stimolare la circolazione sanguigna, favorire la dilatazione dei vasi e dei pori cutanei,

preparando la pelle ad assorbire qualsiasi sostanza. Inoltre, per reazione si suda intensamente eliminando impurità e tossine e depurando la pelle a fondo. La persona si spoglia rimanendo in slip, entra in sauna e vi rimane per dieci minuti. In seguito fa una doccia con [acqua](#) fresca per eliminare il sudore e stimolare il restringimento dei vasi sanguigni più profondi. La reazione caldo-freddo è utile per la pelle che si mantiene elastica contraendosi e dilatandosi.

### **Step due: scrub ai semi di lampone e [zucchero](#) di canna**

Questo passaggio è dedicato all'esfoliazione della pelle. E' una delle fasi più profumate del percorso, perché prevede l'uso di lamponi interi, zucchero di canna, yogurt naturale e miele mescolati insieme fino a formare un impasto cremoso. Lo zucchero e i semi hanno la funzione di frizionare la pelle e rimuovere le cellule morte, mentre il miele e lo yogurt servono a evitare un eccessivo sfregamento e ad ammorbidire la cute. La persona è stesa su un lettino e la miscela è preparata al momento, l'impasto viene spalmato sul corpo con le mani "a conchiglia". Si comincia dalle gambe, risalendo dalle caviglie fino ai glutei, poi passa alle braccia quindi tratta la schiena eseguendo movimenti circolari. Completata la parte posteriore del corpo, ci si gira a pancia in su per completare lo scrub. L'applicazione viene ripetuta su braccia, gambe, pancia, e più delicatamente, su decolté. L'estetista fa quindi completare il trattamento con un bagno in una vasca piena di acqua calda per ripulire la pelle dai residui dello scrub, calmare la cute e favorire il rilassamento. Il tutto dura 25-30 minuti.

### **Step tre: massaggio con olio nutriente**

Questo olio è costituito per una parte da olio essenziale di lampone e per un'altra da olio di mandorle [dolci](#) e ancora da olio di semi di lino. La persona è in posizione supina mentre l'estetista, usando l'olio, comincia un massaggio dalle gambe, verso le cosce per favorire la risalita del sangue venoso e della linfa verso i nodi linfatici. Dopo aver completato con le gambe, si passa alla parte superiore, quindi braccia, spalle, decolté e addome dopodiché si passa alla parte posteriore del corpo. Tutto dura 20 minuti.

### **Step quattro: impacco-relax**

Per far penetrare più a fondo i principi attivi contenuti nell'olio nutriente il percorso si conclude con un ultimo trattamento intensivo: l'impacco. Mentre ancora la pelle è cosparsa d'olio, l'estetista applica uno strato di crema densa addizionata con alcune gocce di olio essenziale al lampone. Questa ha lo scopo di chiudere i pori della pelle e impedire temporaneamente la traspirazione, in modo che la cute sia "forzata" ad assorbire i principi attivi dell'olio e della crema-impacco.

Nando Merisi