

5 MINUTI AL GIORNO

CINQUE GESTI DA UN MINUTO, INCASTRATI IN QUELLO CHE FAI GIÀ.

Cinque minuti sembrano pochi.

Ma i liquidi scendono nelle gambe **tutti i giorni**. Non solo il sabato.

Un'ora di esercizi il sabato copre il sabato. Dal lunedì al venerdì l'acqua fa quello che vuole.

Cinque minuti al giorno, invece, la trovano lì ogni volta.

Non è colpa tua. E non è colpa del tuo corpo. Il problema è l'acqua che resta ferma là in fondo.

Questi gesti la rimettono in moto.

E i cinque minuti non si fanno in fila. Sono cinque **gesti da un minuto l'uno**, sparsi nella giornata. Uno appena sveglia. Due in pausa. Due la sera.

Ognuno sta appeso a una cosa che fai già. Così non devi ricordartene.

ATTENZIONE

Fermati e senti il medico se hai una gamba sola gonfia e l'altra no. Lo stesso se il gonfiore è arrivato di colpo, se fa male, o se la pelle è calda e rossa. Aspetti un bambino? Hai problemi di circolazione o di cuore? Fatti dire da lui quali gesti puoi fare.

GESTO 1 - LA POMPA DELLE CAVIGLIE

Un minuto, appena sveglia. Prima di mettere i piedi giù dal letto.

- 1** Resta seduta sul bordo del letto. Oppure sdraiata, con le gambe distese.
- 2** Punta i piedi in avanti, come una ballerina. Conta fino a due.
- 3** Tira le punte verso di te, più che puoi. Conta di nuovo fino a due.
- 4** Avanti e indietro per un minuto. Sono più o meno quindici volte.

Perché funziona: il polpaccio è una pompa. Ogni movimento del piede la fa premere, e la pompa spinge i liquidi verso l'alto.



NOTA

Se senti tirare dietro il polpaccio va bene. Vuol dire che arrivi in fondo al movimento.

GESTO 2 - I CENTO PASSI

Un minuto, a metà giornata. Ogni volta che ti alzi, non tornare subito a sedere.

- 1** Alzati e cammina. Il corridoio, le scale, il giro fino alla finestra.
- 2** Passo svelto, non da vetrina. In un minuto sono più o meno cento passi.
- 3** Appoggia il tallone. Spingi via con la punta. Così lavora tutto il piede.
- 4** Braccia libere, fuori dalle tasche.

Perché funziona: sotto la pianta del piede passano tanti vasi piccoli. Sono i tubicini che portano il sangue. Ogni passo li schiaccia e li svuota un po' verso l'alto.



NOTA

La telefonata falla camminando. Il minuto passa senza che te ne accorgi.

GESTO 3 - IL RESPIRO DI PANCIA

Un minuto, appena ti risiedi. Alla scrivania, sul divano, in macchina prima di accendere.

- 1** Metti una mano sulla pancia. Lascia andare le spalle.
- 2** Prendi aria dal naso e gonfia la pancia. La mano deve salire. Conta fino a tre.
- 3** Butta fuori l'aria dalla bocca, piano. Conta fino a cinque. La mano scende.
- 4** Sei o sette respiri così, e il minuto è finito.

Perché funziona: il respiro di pancia muove il diaframma. È il muscolo largo e piatto che sta sotto i polmoni. Quando si muove, dà una mano ai liquidi che risalgono.



NOTA

È l'unico gesto che non si vede. In ufficio, in fila alla cassa, in sala d'attesa: nessuno se ne accorge.

GESTO 4 - L'ULTIMO MINUTO DI DOCCIA

Un minuto, la sera. Sei già sotto l'acqua. È l'ultima cosa prima di uscire.

- 1** Prima di chiudere, gira il rubinetto sul fresco. Fresca, non gelata.
- 2** Punta il getto sulla caviglia destra. Poi sali piano: polpaccio, ginocchio, coscia.
- 3** Trenta secondi. Poi passa alla gamba sinistra.
- 4** Chiudi l'acqua. Asciuga col telo, anche lì dal basso verso l'alto.

Perché funziona: il fresco sveglia la circolazione appena sotto la pelle. Le gambe si sentono più leggere quasi subito.



NOTA

Il verso conta più della temperatura. Sempre dalla caviglia in su, mai il contrario.

GESTO 5 - LE GAMBE SU

Un minuto, prima di dormire. Il gesto più famoso, nella misura che non salti mai.

- 1** Sdraiati per terra o sul letto. Il sedere vicino al muro: un palmo, non di più.
- 2** Appoggia le gambe al muro, distese ma morbide. Le ginocchia non devono restare rigide.
- 3** Un cuscino basso sotto la testa. Braccia lungo i fianchi.
- 4** Resta lì un minuto e respira piano. Per scendere, girati prima su un fianco.

Perché funziona: le gambe stanno più in alto del cuore. La gravità è la forza che tira tutto verso il basso. Con le gambe in alto, la gravità smette di lavorarti contro.



NOTA

Un minuto è il minimo che non salti mai. Se stai bene lì, restaci dieci. Nessuno ti caccia.

QUANDO FARLI

Il momento giusto non arriva da solo. Va appeso a una cosa che fai comunque.

LA MATTINA

La pompa delle caviglie sta dentro il letto. Sei già lì, sei già sveglia. Non ti devi spostare.

Se la mattina corri, spostala sui denti. Lo spazzolino dura due minuti. Mentre lavi, sali sulle punte e scendi piano. È la stessa pompa, in piedi.

IN PAUSA

I cento passi si appendono al bicchiere d'acqua. Ogni volta che vai a riempirlo, allunga il giro.

Il respiro di pancia si appende alla sedia. Appena ti risiedi, prima di riprendere in mano il telefono.

LA SERA

La doccia ha già il suo posto. È l'ultimo minuto, con l'acqua fresca.

Le gambe su si appendono alla serie. Quando parte la sigla, gambe al muro. Quando la sigla finisce, hai finito anche tu.

NOTA

Se una sera sei distrutta, fai il respiro di pancia mentre stai con le gambe su. Due gesti in un minuto solo. Poi a letto.

GLI ERRORI CHE RENDONO INUTILI I CINQUE MINUTI

1. Farli tutti e cinque in fila. Non fa male, ma rende meno. I liquidi scendono per tutto il giorno. In fila li rimandi su una volta sola. Sparsi, li fermi cinque volte.
2. Andare di fretta. Un minuto tirato via non è un minuto. Il movimento deve essere largo e lento. È l'unica cosa che questi gesti ti chiedono.
3. Saltare il giorno in cui le gambe stanno bene. Quello è il giorno in cui sta funzionando. Non è il giorno in cui non serve. Se molli lì, la settimana dopo riparti da capo.
4. Aspettare «quando ho tempo». Il tempo non si libera da solo. Il gesto deve stare appeso a qualcosa che fai già: il letto, il bicchiere, la doccia, la sigla. Se non è appeso, salta.

E se salta lo stesso, non è pigrizia. I cinque minuti cascano alla fine di giornate lunghe, quando l'energia è finita. Per questo li abbiamo spezzati in pezzi da sessanta secondi.

LA SETTIMANA IN UNA TABELLA

Stampa questa pagina e tienila dove la vedi. Il frigo, o lo specchio del bagno.

Metti una crocetta ogni volta che fai il gesto.

IL GESTO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1 · Pompa delle caviglie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 · I cento passi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 · Respiro di pancia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 · Ultimo minuto di doccia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 · Gambe su	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Non serve la riga piena tutti i giorni.

Alla fine della settimana guarda le righe. Quella più vuota è il gesto che non hai ancora appeso a niente. Trovagli un aggancio, e la settimana dopo si riempie da sola.

L'ULTIMA COSA, ONESTA

Questi cinque minuti non si mettono da parte.

Domani la gravità ricomincia da capo, e l'acqua torna giù. È il suo mestiere, e nessun esercizio glielo toglie.

Per questo i gesti si rifanno ogni giorno. Non è una cosa che si finisce. È una cosa che si tiene.

E finché dura un minuto, si tiene.

Poi c'è un'altra strada per la stessa spinta, quella che parte dal piede e va verso l'alto. Si chiama pressoterapia. Sono due stivali morbidi che si gonfiano e si sgonfiano da soli, mentre tu stai seduta e non conti niente.

Non ti serve per forza. I cinque gesti restano tuoi. Ma se ti va di vedere com'è fatta, sta lì.

→ lynfaflow.com