

Il segreto è nell'igiene vertebrale

Grazie al dispositivo Spine Pillow Cv4, la schiena è più libera e distesa

Come mantenere in salute la colonna vertebrale e dunque in buone condizioni le sue curve fisiologiche per il benessere generale della persona? "Deve entrare nella quotidianità un nuovo concetto, che è quello dell'igiene vertebrale", risponde l'osteopata e massofisioterapista Mario Longhin formatosi alla scuola di osteopatia classica in Inghilterra con Mr. J.Vernham, che ha all'attivo migliaia di trattamenti. "Proprio come l'igiene orale e una corretta alimentazione favoriscono il mantenimento dei denti sani - spiega - così l'igiene della colonna vertebrale e uno stile di vita con un regolare esercizio fisico e una sana alimentazione mantengono sane non solo le vertebre, ma anche le funzioni organiche". È pensando a questa pratica - l'igiene vertebrale - da far adottare come salutare regola di vita alle persone e raccogliendo tutta l'esperienza maturata nei suoi tanti anni di lavoro che Longhin ha ideato il nuovo dispositivo Spine Pillow Cv4, un "cuscino" che



Mario Longhin, massofisioterapista, osteopata D.O.-M.I.C.O. e Life Coach

aiuta a mantenere la schiena libera e distesa e a risolvere problemi molto diffusi come le tensioni e i dolori cervicali, il mal di testa miotensivo e lo stress psicofisico. Uno strumento che, quindi, "agisce per migliorare la qualità della vita e il benessere di ciascuno", sottolinea l'esperto. "È utilizzabile con grande facilità e dà sollievo immediato". Brevettato nel 2012 e sottoposto a test scientifici, ha dato "risultati sorprendenti". L'idea di fon-

do è che questo "cuscino" sia usato per l'igiene vertebrale come lo spazzolino è utilizzato per l'igiene orale. "Spine Pillow Cv4 è un dispositivo per il rilassamento cervicale, dorsale e lombare - specifica Longhin - Partendo da un cuscino appositamente sagomato per la zona cervicale, sono state applicate due sfere a risposta elastica nella parte superiore su cui va, di volta in volta, ad appoggiarsi la zona interessata. Adagiandosi su di esso, le singole zone della colonna automaticamente si distendono e rilassano, regalando un immediato stato di benessere". Durante la sua esperienza professionale ultra ventennale, Longhin ha notato che "sono rarissime le persone con una schiena sana e ben allineata, specialmente i soggetti sedentari o anche gli sportivi che possono aver subito traumi o eseguito esercizi in modo scorretto". Il dispositivo Cv4, in sostanza, "favorisce il recupero delle curve fisiologiche dalla colonna vertebrale, rilassando la muscolatura tesa e favorendo la

mobilità articolare". Nel particolare, attraverso lo Spine Pillow, prosegue lo specialista, "si ripristinano le normali forze pressorie nelle cavità toracica e addominale, favorendo i processi respiratori e digestivi e, in particolare, si riducono le irritazioni ai gangli nervosi dovuti a pressioni anomale, squilibri che possono determinare le più comuni patologie ortopediche quali artrosi, dischi disidratati, protrusioni, ernie discali". Molteplici gli ambiti dove utilizzarlo: in realtà sportive, per esempio nelle palestre in aggiunta ai protocolli di fitness; negli studi dei fisioterapisti e osteopati; può essere utilizzato nei centri benessere e, soprattutto, "può essere utilizzato in famiglia, poiché si impara ad adoperarlo in pochi minuti". Si può far uso di Cv4 tutti i giorni, quando si desidera. Permette in 15 minuti di resettare le tensioni di tutta la colonna vertebrale e può essere impiegato nelle più svariate situazioni. "Il modo più semplice per utilizzarlo - illustra Longhin - è sullo schienale della sedia a livello



CV4 Device, dispositivo per l'igiene vertebrale ideato e brevettato da Mario Longhin

lombare. È una pratica che favorisce una postura ottimale sia in ufficio, sia mentre si studia. Può anche essere usato in modo specifico per distendere la colonna vertebrale e rilassarne così le tensioni. È sufficiente posizionare Cv4 nelle zone lombare, dorsale e cervicale quando si è stesi a terra supini su un tappetino e abbinare la posizione a una modalità respiratoria ampia e

rilassata. O ancora, da distesi, si può posizionare il cuscino sotto la testa per ridurre la pressione psicofisica e distendere e rilassare la sfera cranica, il sistema nervoso e di riflesso il sistema scheletrico". Per utilizzare in modo ottimale Spine Pillow c'è anche il sito www.spinepillowcv4.com, in cui un video dimostrativo ne spiega dettagliatamente il funzionamento.