



Robin Kl folio-td.com

# Remise en forme: la scoperta dell'acqua calda

*Quando l'inverno si fa sentire, prenditi una pausa e punta tutto sul tepore. Trattamenti disintossicanti avvolgenti, e soprattutto calorosi, decongestionano lo stress psicofisico, riducono le tossine accumulate nei tessuti e, ultima scoperta, danno una mano alla linea appesantita dalle feste. Dal bagno a 40 gradi (con risciacquo freddo) che rilassa e decontrae alle creme termogeniche che snelliscono, passando per saune e hot stone therapy, ecco il caldo che rigenera*

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

## ■ IL WELLNESS È LIQUIDO ■

Per coccolarsi, per cancellare con un colpo di spugna stress e tensioni, per una pelle di seta, ma anche per perdere peso. Secondo uno studio condotto dalle Università inglesi di Loughborough e Leicester stare immersi un'ora nel bagno a 40 gradi consentirebbe di bruciare 126 calorie, le stesse consumate con una camminata di circa 30 minuti. Certo, l'acqua bollente aumenta la fragilità capillare e il rischio di rush cutanei, oltre a intaccare il film idrolipidico. Nella vasca, dunque, meglio attenersi ai classici 20 minuti a 37 gradi, preferibilmente la sera. «In questo modo il calore aumenta la circolazione periferica, facilitando l'eliminazione di cellule morte e scorie metaboliche cutanee. In più il bagno rilassa i muscoli, accelera lievemente il metabolismo e aumenta la distribuzione di ossigeno e, di conseguenza, il nutrimento ai tessuti», dice Angelo Bianco, medico termalista ad Abano Terme, in Veneto. Se proprio vuoi sperimentare il bagno a 40 gradi rispetta il tempo massimo di 20 minuti, evitandolo del tutto se soffri di pressione bassa. «L'idroterapia insegna che va concluso con un risciacquo di acqua fredda (massimo un minuto). Poi idrata la cute e, se puoi, esegui esercizi leggeri a corpo libero per mezz'ora». Al mattino, quando la luce solare stimola la secrezione della serotonina, preferisci la doccia dinamica e corroborante al bagno più "notturno".

Tieni presente che la diversa temperatura dell'acqua ne cambia gli effetti. Infatti, la doccia tiepida tra i 26 e i 29 gradi stimola dolcemente tutto il corpo, pelle compresa, mentre quella più calda tra i 29 e i 37 gradi rilassa e decontrae la muscolatura.

## ■ ADOTTA IL DRY BRUSHING ■

Un vero trattamento di bellezza? Prima della doccia prova il *dry brushing*. Praticata nel Nord Europa, la spazzolatura a secco stimola il microcircolo e aiuta a liberare la pelle dalle cellule morte. «Passa una spazzola di setole naturali, con punte arrotondate, dalla pianta dei piedi alla nuca, a eccezione del seno, con movimenti circolari e delicati per non irritare la cute», rivela Carlo Di Stanislao, dermatologo dell'Università dell'Aquila.

## ■ TERME: NATURALMENTE HOT ■

Un weekend in spa è il massimo per sperimentare i benefici dell'accoppiata terme e caldo. «Alcune acque, in particolare sulfuree e salsobromoiodiche, sono l'ideale per le pelli problematiche e sensibili che tendono ad arrossarsi o desquamarsi, soffrono di couperose, eccesso di sebo o secchezza e, proprio in inverno, manifestano maggiori *défaillance* a causa della combinazione di ►

1. I minerali del Mar Morto della maschera scaldano, riattivano il microcircolo e si eliminano con il magnete, Recovery Mud Mask -417 (130 euro). 2. Diffusore Mela e Spezie Bottega Verde (20,98 euro). 3. Accende l'atmosfera con sentori di arancia candita, Star, Anise &

Orange Yankee Candle (24,90 euro). 4. Doppia azione termogenica contro la cellulite, Body Strategist Cream Comfort Zone (55 euro). 5. Setole naturali e legno, Bio Martini (12 euro). 6. Note speziate effetto hot, Bagnodoccia Limited Edition Yves Rocher (3,95 euro).



fattori ambientali e stress», spiega Carlo Di Stanislao. Oltretutto le terme hanno un buon potere detox e cheratolitico e, come tali, favoriscono il turnover cellulare. In particolare, le acque a base di cloruro di sodio, iodio e bromo ad alte concentrazioni hanno un'accentuata azione antiage e anticellulite, mentre le solfuree, per l'effetto congiunto antinfiammatorio ed esfoliante, sono utili in caso di acne e dermatite seborroica. «La balneoterapia termale prevede immersioni di 20 minuti (una o due volte al giorno per 15 giorni) tra i 35 e i 36 gradi, precedute dall'applicazione di fanghi detossinanti e drenanti, che migliorano anche la pelle», conclude Angelo Bianco.

■ MASSAGGI INFUOCATI ■

Rimodellare il corpo, drenare i tessuti, illuminare il viso mentre si ricevono manovre rilassanti e "calde" sul corpo. È il risultato dei massaggi che abbinano impastamenti e frizioni al calore, sia per potenziare l'effetto relax e decontratturante delle manovre, sia per migliorare la penetrazione degli attivi di oli o creme. Il *Pindasweda*, per esempio, è un antico rituale *rasayana* (serie di tecniche di ringiovanimento della medicina ayurvedica) che, al posto delle mani, utilizza i *pinda*, sacchetti di cotone riempiti con polveri di erbe, oppure con un impasto di riso, latte ed erbe. L'operatore, dopo aver cosparso il corpo con oli medicati, tampona o strofina velocemente i *pinda* riscaldati dall'alto verso il basso, stimolando un'intensa sudorazione che provoca la detossinazione cutanea. Altro rituale ayurvedico che sfrutta il calore è *Abhyanga*, con i suoi oli aromatici tiepidi e i movimenti lenti dalla testa verso il cuore e le estremità. Info: [www.ayurvedaitalia.it](http://www.ayurvedaitalia.it)

Classica anche la *Hot Stone Therapy*, ispirata ai riti degli Indiani d'America, che usa pietre di origine vulcanica riscaldate per uno speciale massaggio fatto di lievi sfioramenti prima verticali e ovoidali, poi a forma di "otto" dai piedi alla testa. Lo *Shell Massage*, invece, si basa su conchiglie di diverse forme e dimensioni i cui gusci, composti da carbonato di calcio, alghe liofilizzate e sostanze assorbenti e minerali, sviluppano una reazione chimica di piacevole calore quando vengono a contatto con il corpo. Drenante e anticellulite, questo trattamento aumenta il tono e l'elasticità cutanea.

■ CREME CHE SCALDANO ■

Effetto calore, o meglio termogenico, anche per le creme. «Tra gli ingredienti più riscaldanti c'è il pepe di Cayenna o peperoncino che, stimolando il microcircolo, svolge un'azione drenante e tonificante. In più, grazie alla presenza di betacarotene e vitamine C, B1, B2, PP è un potente antiossidante», sostiene Umberto Borellini, cosmetologo e docente della Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. Degne di nota per l'effetto hot anche le spezie come la cannella, utilizzata soprattutto nei soini tonificanti e rassodanti, e lo zenzero. «Ricco di gingerina, mucillagini e resine antinfiammatorie, lo zenzero è un ottimo tonico, oltre che emolliente e dermopurificante. In più, stimola i fibroblasti del derma e aiuta a rinforzare le difese immunitarie proteggendo la pelle dalle aggressioni ambientali e rendendola più ricettiva ad altri principi attivi». Infine la tormalina rosa, impiegata in molte formule per il viso, ricrea l'azione riscaldante del laser, favorendo la sintesi di fibre del derma. ■

LE REGOLE DEL CALORE PURIFICANTE

Sauna e bagno turco rilassano e detossinano perché il calore stimola la circolazione periferica e la frequenza cardiaca e, grazie all'intensa sudorazione, elimina le tossine. Non solo. Aumenta anche la distribuzione di ossigeno ai tessuti, così la pelle appare più luminosa e distesa. Alle versioni tradizionali,

ovvero sauna caratterizzata da caldo secco (80 gradi) e bagno turco con tasso di umidità all'80 per cento e temperature sui 55 gradi, si affiancano le alternative più soft come la biosauna, che riduce i gradi a 45-65 e il tasso di umidità al 55 per cento, e i bagni di fieno. Tipici del Trentino-Alto Adige,

agiscono come una sauna dolce grazie al caldo tepore delle erbe, ma non sono adatti se soffri di allergie. Prima di entrare nella cabina, ricordati di non stendere creme o fluidi dopo la doccia preliminare e di togliere tutti gli oggetti metallici, che potrebbero surriscaldarsi e scottare la pelle.