

BENESSERE NATURALE DA ACQUA E CALORE Un ritorno all'essenziale che si avvale di tecnologie sofisticate ma sempre più accessibili

La SPA entra in casa, per regalare una pausa piacevole e salutare



SPA sta per "salus per aquam", una dicitura antica che parla di una millenaria sapienza, tipica della nostra cultura dei tempi passati, come di altre tradizioni, più lontane geograficamente da noi. Tutte concordano nel considerare l'acqua come strumento per stare bene, per ritrovare le energie e un equilibrio tra mente e corpo. Sauna, bagno turco

(chiamato anche bagno di vapore) sono la risposta, che oggi diventa tecnologica, ad una ricerca di relax e benessere generale, per quanti amano uno stile di vita sempre più vicino alle pratiche naturali.

Un ritorno all'essenziale che, in tempi moderni, si avvale di tecnologie sofisticate, ma sempre più accessibili. «Assistiamo ad

una tendenza importante - osserva Claudio Sancinito, direttore di LifeClass - che va sotto il nome di "home wellness": la sauna o il bagno turco diventano uno strumento della casa, come altri elettrodomestici, e il bagno (l'area umida per eccellenza) si trasforma in una piccola SPA privata, facile da utilizzare. Sempre più persone, nel momento in cui rinnovano il bagno, scelgono di includere una di queste attrezzature, segno di una crescente attenzione al benessere di tutta la famiglia. Le aziende, da parte loro, offrono soluzioni accessibili e versatili, facili da inserire nei più diversi contesti, anche con ingombri minimi, pari a quelli di una normale doccia».

Un toccasana per tutti? Non proprio. Per ottenere i benefici di acqua e calore, si devono seguire alcune indicazioni. Innanzitutto, va fatta una distinzione tra la sauna, che produce un calore secco, fino a 90 gradi centigradi con un tasso di umidità inferiore al 20%, e il bagno turco, o bagno di vapore, che invece dà temperature inferiori (50 °C) e un'umidità del 100%, risultando più piacevole e meno impegnativa per il fisico. Esiste poi la bio-sauna, una tipologia intermedia

fra la sauna finlandese e il bagno turco, con temperature fino ai 50-60°C, mentre l'umidità è attorno al 50%. Calore e vapore sono gli ingredienti della ricetta del benessere, ma vanno correttamente dosati, per avere risultati in termini estetici e di salubrità. Il calore dilata i vasi sanguigni, e va alternato a docce fredde (con azione vasocostrittrice) per ottenere un effetto rinvigorente.

È sempre opportuno sentire il parere del medico prima di sottoporsi a questi trattamenti, tenendo presente che si tratta di sistemi che stimolano molto la traspirazione, e quindi portano ad una importante perdita di liquidi, cosa che non è consigliabile a tutti (ad esempio nella terza età), e che questa va ben bilanciata con l'assunzione di bevande, durante le alternanze caldo-freddo. Non a caso, nella tradizione di hammam o terme, si serve tè caldo, per reintegrare liquidi e zuccheri.

La piacevolezza di una sauna può arricchirsi dell'uso di oli essenziali, di pino o di eucalipto, con effetti balsamici, mentre il bagno di vapore prepara la pelle per trattamenti purificanti o esfolianti che la rendono morbida e

ricettiva ad altri prodotti di bellezza.

Con le dovute accortezze, un percorso benessere diventa un piccolo rituale di rilassamento e disintossicazione, utile tanto per il corpo quanto per la mente, i cui effetti si vedranno presto sulla pelle e non solo: acqua e calore sono veri e propri strumenti per combattere tensioni muscolari e stress, e in questo senso si possono considerare il tocco segreto per un benessere profondo.

