



Quando il caldo **FA BENE**

Basta pensare solo a rughe e silhouette. Questa è la stagione giusta per occuparsi del benessere di pelle e organismo, con trattamenti che rilassano e... riscaldano. Non c'è che l'imbarazzo della scelta: rituali purificanti, scrub naturali, acque termali, pietre calde ed erbe sono solo alcune delle opzioni. Da prenotare in città o fuori porta

RILASSANTI e salutari, piacevoli soprattutto con le basse temperature. Sono le pratiche del caldo e del vapore: spazi dove sentirsi al riparo, prendersi tempo per sé e chiudere fuori dalla porta la brutta stagione. Fanno fare un vero giro intorno al mondo, perché presenti da tempi lontani in tradizioni e Paesi diversi, dalla sauna al bagno turco, dal bagno di fieno in montagna alle grotte termali. «In tutti c'è un elemento ludico, che porta piacere e rilassamento», spiega la dottoressa Alda Malasoma, dermatologa a Pisa e specializzata in idrologia medica. Molti sono gli studi che confermano i loro benefici, motivati anche dalla stretta comunicazione tra cute e sistema nervoso centrale. «L'elemento termico stimola la produzione del precursore delle beta endorfine, i neurotrasmettitori che sono all'origine di quella condizione psicofisica definibile come benessere».

Dal profondo Nord al Sud del mondo

Nata intorno all'anno Mille in Finlandia, la sauna è diventata il vero simbolo del Paese, tanto che oggi, su una popolazione di poco più di cinque milioni di abitanti, se ne contano ben due milioni. Anche se anticamente veniva effettuata in un buco scavato nella terra, ricoperto da una capanna con un rudimentale camino, oggi è un piacevole rito: si entra in una stanza completamente rivestita di legno, riscaldata da una





VAPORI BENEFICI



Dewey Nicks/TrunkArchive.com/Contrasto

GIOIA 151



VAPORI BENEFICI

Il calore della sauna finlandese rilassa i muscoli (e la mente) e potenzia il sistema immunitario

stufa su cui sono appoggiate piccole pietre. Segue una doccia o in Finlandia un tuffo nella neve o nelle acque ghiacciate di uno dei tanti laghi. «Il calore elevato, tra gli 80 e i 100 °C, e la bassa umidità provocano un temporaneo rialzo della temperatura corporea che accelera i processi vitali, metabolismo incluso. La doccia poi provoca un'alternanza caldo/freddo, la stessa alla base del percorso Kneipp, che stimola la circolazione e potenzia l'elasticità dei vasi sanguigni. Anche le capacità adattative del corpo migliorano, rendendolo più resistente agli sbalzi termici». Ecco perché la sauna tiene lontani bronchiti e raffreddori. «È perfetta dopo gli sport invernali, come lo sci: rilassa i muscoli, riduce l'acido lattico, scioglie le contratture». Ma è bene evitarla se si soffre di couperose. «Il caldo provoca uno stimolo vasodilatatorio che può peggiorare l'infiammazione. In generale, però, il calore dilata i vasi sanguigni e fa scorrere più velocemente il sangue: ai tessuti arriva una quantità maggiore di ossigeno e di sostanze nutritive e la pelle diventa più luminosa ed elastica».

Vapore, argilla e fieno

Ancor più antico è il bagno turco o hammam, diffuso nei Paesi arabi, dove segue la tradizione romana delle terme. «È più dolce e morbido della sauna: la temperatura nei vari ambienti è inferiore e il rituale si compone di vari piacevoli passaggi, con l'uso del sapone nero, l'olio di Argan e, talvolta, del *ras-soul*, un'argilla estratta nelle montagne dell'Atlante marocchino». Usato nel tepidarium su tutto il corpo, capelli compresi, il sapone nero è una pasta



PER LA PELLE SECCA

1. In inverno, mai dimenticare di applicare una texture ultra nutriente. Nutri Soft 24h di L'Oréal Paris Body Expertise restituisce morbidezza anche alla pelle inaridita delle gambe (€ 5).

PER LE PIÙ GIOVANI

2. Spesso la pelle delle teenager è sensibile: perfetto il Balsamo Corpo Idratante Optiva con vitamina B3 di Boots Laboratoires (€ 19,90 in farmacia).

SIERO D'URTO

3. Stimolare il turnover cellulare e rivitalizzare un'epidermide matura: è la missione di Rilastil Intensive Siero Rigenerante Corpo. Con acido lattobionico, creatina e ceramidi anti radicali liberi (€ 36,50 in farmacia).

UN OLIO ANTIAGE

4. La texture più sensuale? Senza dubbio l'olio. Da provare il Trattamento Cellulare Olio Corpo Perlابلu di Rephase, ricco di attivi antietà (€ 114,50 in farmacia).

SCRUB ILLUMINANTE

5. Se è vero che l'esfoliazione aiuta a eliminare le cellule morte, con Nutriextra Crema Esfoliante di Vichy, ricca di soia, avocado e miele, anche la pelle più secca diventa vellutata (€ 12,50 in farmacia).

Bagni caldi... all'aperto

Nuotare in una meravigliosa piscina all'aperto quando fuori fa molto freddo è un piacere impagabile. Soprattutto se davanti agli occhi si ha il dolce paesaggio delle colline toscane. Tutto questo è possibile addirittura in città: per la precisione presso il Grand Hotel Villa Cora di Firenze, un 5 stelle lusso che ha appena riaperto dopo sette anni di restauro all'interno di una villa ottocentesca. Al piano terra del villino Eugenia, in prossimità dei giardini del Bobolino, si trova la splendida spa con il meglio del fitness e dei trattamenti benessere. Ma soprattutto in inverno il vero atout della struttura è la grande piscina esterna riscaldata, di cui si può godere anche durante una



DailySpa, ovvero un giorno di appagante fuga dal quotidiano. Una formula molto pratica: dopo una seduta con il personal trainer, un healthy lunch e un massaggio, si esce completamente rigenerati. Info: tel. 055/228790, (www.whythethebesthotels.com)



VAPORI BENEFICI

Smellenti



FANGO DETOX

1. A casa come in una spa con il Fango Anticellulite Pluri-Attivo di Collistar, a base di argilla bianca amazzonica dalle proprietà detossinanti, più plancton termale e alghe marine (€ 45).

ANCHE ANTIAGE

2. Non amate il fango ma volete contrastare la cellulite? C'è una texture morbida che stimola la lipolisi: è Cell Control Anti-Fità di Becos, con Youngcell Complex™ (€ 42 in istituto).

RIMODELLANTE

3. Dopo la doccia, ci si sente più leggere massaggiando Modelliance Trattamento Tripla Azione di Eucerin: rassoda il tessuto connettivo (€ 33 in farmacia).

scura a base di olive e sali minerali dalle proprietà purificanti ed esfolianti, rese ancora più potenti dal kassa, il guanto di tessuto. Il lavaggio, seguito dal massaggio con olio di argan, l'oro liquido del Marocco che ha conquistato celebrities come Liv Tyler e Josie Maran, lascia la pelle liscia, elastica, setosa. Il bagno turco poi allontana stress e stanchezza, e migliora la qualità del sonno. «Per sauna e bagno turco, però, occorre sfatare un mito: non fanno dimagrire. Con il sudore, si perdono acqua e sali minerali, che vanno invece reintegrati». È il benefico effetto detox? «Se si desidera un'azione più detossinante è meglio scegliere tecniche che prevedono l'applicazione di impacchi direttamente sulla pelle, come i bagni di fieno». Rimedi che la gente dell'Alto Adige tramanda da secoli, questi bagni avvengono in realtà nell'erba in fermentazione, raccolta sui prati alpini, tra i 1.200 e 1.500 metri, prima del sorgere del sole. «Sarebbe più giusto parlare di fitobalneoterapia, perché sono impacchi di erbe curative, come l'arnica, la camo-



Vaniglia per la coppia

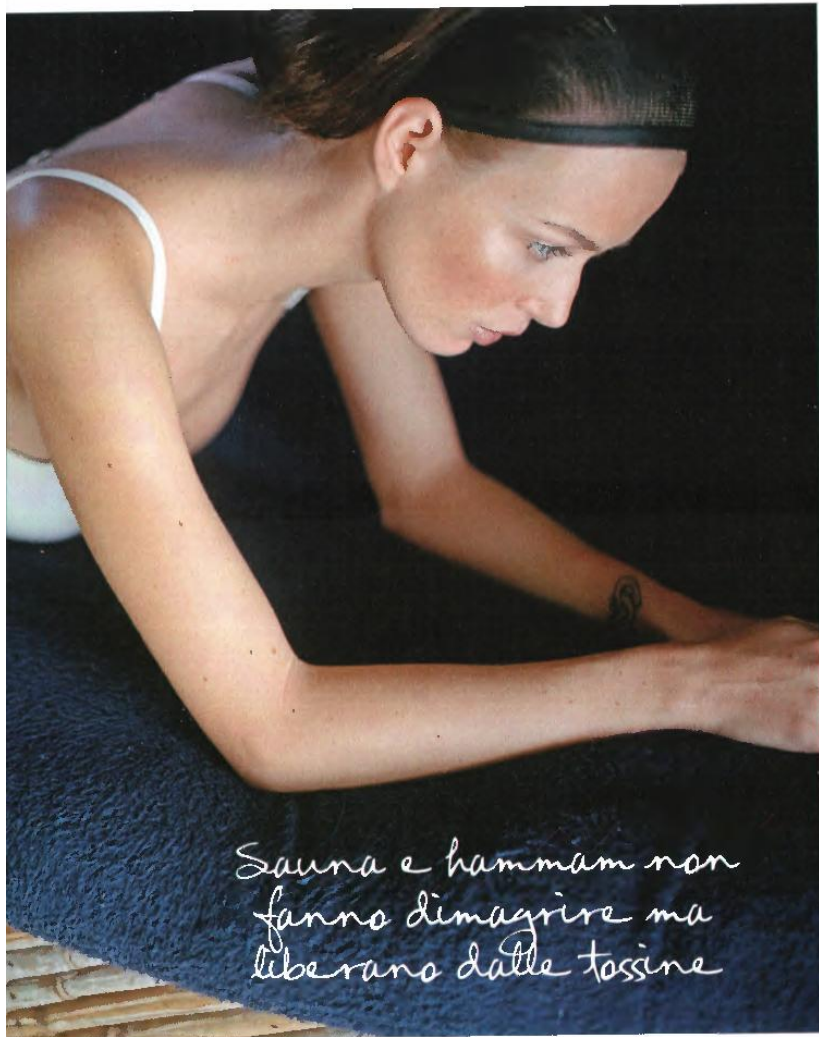
Una pausa di relax sensuale da assaporare in coppia con i Blossom Gifts di Gerard's: diversi cofret ispirati dalla conturbante scia della vaniglia. In particolare, il Ritual Elixir racchiude una fragranza d'ambiente (Vanille Fleurie), un cd d'atmosfera (Sensuality Lounge Music), una candela da massaggio (al burro di karité (Ritual Candle) e una crema mani (€ 67,60 in istituto).



milla, il timo, l'iperico, la veronica, la piantaggine, che fermentando sviluppano una temperatura anche di 60 °C». Con il calore, le proprietà terapeutiche di fiori ed erbe penetrano nella cute, stimolando il tessuto connettivo, il sistema nervoso, la circolazione.

Rituali in grotta

Sono una vera oasi di benessere anche le grotte termali. «Oltre alle proprietà terapeutiche dei fanghi e dei vapori, nelle grotte è facile avvertire quello che si chiama esilio termale: un'esperienza al di fuori dallo spazio e dal tempo, che rilassa le tensioni del mondo esterno, come fosse la discesa in un



Sauna e hammam non fanno dimagrire ma liberano dalle tossine

CANDELA DA SPALMARE

1. Speciale il massaggio con sostanze emollienti sciolte dalla fiamma di una candela: come Burro Massaggio Corpo in candela allo zenzero e cedro della linea Hammam I Coloniali (€ 32).

NON SOLO PROFUMO

2. Una seducente scia olfattiva è racchiusa nella Crema per il corpo con estratti di papavero di L'Erbolario (€ 17,80 in farmacia e in erboristeria).

SPREMUTA DI MANDORLE

3. Dedicato a chi vuole un prodotto tonificante ma molto confortevole: è il Burro di Mandorle Rassodante della linea White Almond di Perlier (€ 12,38).



Francis Haland/TrunkArchive.com/Contrasto

intero materno». La più famosa è Grotta Giusti, in Toscana, che è anche la grotta caldo-umida più grande del pianeta. Le sale (che per le diverse temperature sono chiamate Paradiso, Purgatorio e Inferno) regalano 50 minuti di relax immediato. «La sosta in grotta risveglia il metabolismo e ha effetti anche sulla pelle: vengono ammonizzati tutti i parametri, dal sebo all'idratazione, dal pH all'elasticità» (tel. 0572/ 90771, www.grottagiustispa.com). Ma per le pratiche del caldo e del vapore le alternative sono numerose. All'Hotel Quellenhof, in Alto Adige, che quest'anno è stato premiato con l'European Health & Spa Award, c'è un complesso di 8mila metri

quadrati con 20 saune di tipo diverso, di cui una per sole donne, perfetta per recuperare l'intimità femminile (tel. 0473/ 645474, www.quellenhof.it). All'Hotel Eurotermic, invece, a Bagno di Romagna, dove sgorgano acque antiche già note ai romani, c'è il Ciclo Es-sentialia, un percorso in cui si viene avvolti da una nuvola di vapori caldi ed essenza di eucalipto. È ideale per gli sportivi e per chi ha problemi di sinusite, perché migliora le attività respiratorie (via Langosavio 2, tel. 0543/911414, www.euroterme.com). I veri bagni di fieno si possono provare alle Terme di Merano: il trattamento libera la forza delle erbe balsamiche alpine, con effetti cal-

manti rafforzati dal lettino ad acqua. Ma qui c'è anche il bagno nella lana, appena tosata, dalle pecore della vicina Val d'Ultimo. Disposta in una vasca di legno, agisce senza aggiunta d'acqua sfruttando le proprietà nutrienti della lanolina e dello zolfo, con un effetto tranquillizzante e termoregolare (tel. 0473/ 252000, www.termemerano.it). Per chi cerca le atmosfere dell'Oriente a Milano, infine, c'è il Moresco Hammam Café: diversi percorsi, in cui si passa attraverso il tepidarium e calidarium con scrub, lavaggio del corpo e dei capelli, e massaggio finale. È aperto a uomini e donne, in sale separate (tel. 02/4046936, www.moresko.it).