

## body care

# E ADESSO *warm therapy*

Primi freddi, voglia di coccole calde. Segui la nostra mini guida e scopri tutto su **trattamenti e rituali che sfruttano il tepore**. Rigenerando il corpo e la mente

di **Laura D'Orsi** - ha collaborato **Giulia Lenzi**  
foto di **Trinette Reed**

## LA SAUNA 2.0

Si fa in una cabina riscaldata fino a 100°C con un'umidità del 45 per cento. «Nella sauna si rimane sdraiati o seduti da un minimo di 8 a un massimo di 15 minuti, poi ci si alza lentamente, si esce e si fa una doccia fresca. Si rientra e si ripete il procedimento per altre 2-3 volte. Il trattamento si conclude con una doccia fredda» spiega Maria Gabriella **Di Russo**, medico estetico specialista in idrologia.

**I BENEFICI** La sauna migliora la micro circolazione, e fa arrivare in superficie più ossigeno e sostanze nutritive e, grazie all'intensa sudorazione, elimina le tossine: il risultato è una pelle luminosa e compatta. Inoltre, come hanno dimostrato diversi studi, il sistema immunitario risulta più attivo nel rispondere all'attacco di virus e batteri.

**IL TIP IN PIÙ** Mai entrare in cabina a stomaco pieno, ma nemmeno a digiuno: un frutto o un yogurt sono perfetti come spuntino pre-sauna, perché danno energie senza affaticare.

## IL BAGNO DI VAPORE

L'hammam è un bagno d'aria calda e umida che si pratica in un ambiente dove la temperatura raggiunge i 50°C e l'umidità il 100 per cento. Si rimane nella cabina per circa un quarto d'ora, poi ci si immerge in una vasca di acqua fresca e si ripete il percorso. «Al termine, la tradizione prevede di frizionare sul corpo del sapone nero di Aleppo, una pasta scura a base di olio d'oliva e di alloro, e fare un gommage con un guanto di crine» spiega l'esperta.

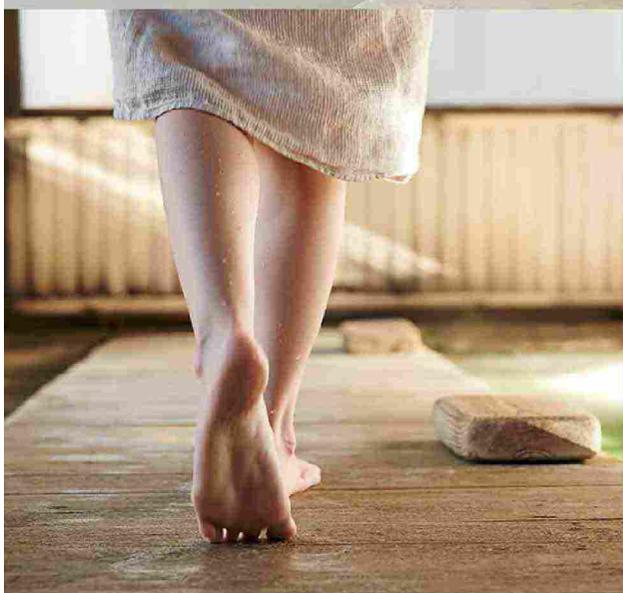
**I BENEFICI** L'hammam stimola il drenaggio dei liquidi e ha un effetto detox. Il vapore favorisce il distacco delle cellule morte cutanee, così la pelle si rigenera e risulta liscia e morbida.

**IL TIP IN PIÙ** Al termine, e per i giorni successivi, mantieni i risultati massaggiando sul corpo dell'olio di argan, che ha proprietà nutrienti ed elasticizzanti.



1. Hammam Doccia Crema Olio di **Tesori d'Oriente** (2,15 euro) purifica e nutre la pelle.
2. Il bagnodoccia aromatico Reviving Rosemary Bath&Shower Oil-in-Gel di **Molton Brown** (31 euro) sprigiona note rigeneranti di rosmarino, geranio e patchouli.
3. Il diffusore con pietre di sale Stone Diffuser di **Rituals** (39,90 euro) rilascia aroma di cannella, orchidea e ambra.

*Nell'hammam  
la pelle  
si libera da  
impurità e  
cellule morte.  
E diventa  
di seta*



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

DONNA MODERNA 81

*La sauna  
stimola la micro  
circolazione,  
ossigena i  
tessuti e libera  
dalle tossine.  
Così lascia la  
pelle luminosa*

## Fai da te

**PUOI SPERIMENTARE I BENEFICI** della warm therapy anche a casa. Riempi la vasca con acqua a 37 gradi e versaci 2-3 tazze di sale di Epsom, che aiuta a galleggiare. Aggiungi delle erbe e spezie diaforetiche (cioè che innalzano la temperatura corporea), come lo zenzero: ne bastano circa 70 g di radice fresca grattugiata nell'acqua. Anche tiglio e bardana hanno un'azione simile (usane 2-3 cucchiaini). Dopo il bagno, resta un po' distesa in accappatoio in modo che le erbe continuino la loro azione riscaldante e detox. Se inizi a sudare, è segno che stanno facendo effetto.

82 DONNA MODERNA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

## body care

1. Nourishing-Cream Réponse Body di **Matis** (38 euro) contiene acido ialuronico, burro di karité e olio di cartamo. 2. Note di mimosa, miele e vaniglia per Baume-Huile Corps Fondant Rêve de Miel di **Nuxe** (28,90 euro). 3. Baume Fondant Hydratant di **Eau Thermale Avène** (26,90 euro, in farmacia) rigenera la pelle secca e ha un profumo rilassante.



## I RAGGI INFRAROSSI

A differenza della sauna classica, che funziona con stufe a legna o elettriche, in questo caso il calore viene emesso da una fonte a raggi infrarossi: il corpo li assorbe direttamente e si riscalda. «Il calore non è mai eccessivo: si possono raggiungere i 50-60°C ma l'umidità rimane bassa, intorno al 45 per cento. Questo consente una permanenza in cabina anche di 20-30 minuti» spiega la dottoressa **Di Russo**. **I BENEFICI** L'azione purificante sulla pelle e sull'organismo è assicurata, sebbene sia una sauna soft. Il corpo riscaldato in questo modo rilascia ogni tensione tanto che la sauna a infrarossi è indicata anche in caso di contratture o dolori articolari.

**IL TIP IN PIÙ** Se i tuoi capelli si inaridiscono a causa del caldo secco, prima di entrare in cabina inumidiscili, applica una maschera o un balsamo idratante e avvolgili con un asciugamano. Il calore farà penetrare i principi attivi e i capelli saranno protetti e nutriti.

## IL BODY WRAPPING

Si definisce "effetto sauna", ma non si utilizza una cabina riscaldata. Sul corpo disteso su un lettino, vengono applicati, in base alle esigenze, fanghi riducenti, sieri anticellulite, impacchi drenanti a base di alghe, sali marini o fitoestratti. Si viene poi avvolte con pellicola trasparente poi da una coperta termica. Il calore sprigionato, insieme all'effetto oclusivo della pellicola, dilata i pori e fa penetrare meglio le sostanze attive. Dura circa mezz'ora.

**I BENEFICI** La buccia d'arancia si riduce, la pelle risulta più tonica, diminuiscono i gonfiori e si stimolano la circolazione sanguigna e linfatica. Se programmi un ciclo di trattamenti, (due a settimana per 1 mese), elimini qualche centimetro nei punti critici.

**IL TIP IN PIÙ** Prova il body wrapping nella vasca nuvola presente in molte Spa. È un lettino speciale composto da un materassino ad acqua calda. Una volta distese si galleggia ma restando all'asciutto. E il relax è completo.



## IL FLOATING

Abbandonarsi tutte alla spinta dell'acqua calda e perdere la concezione di spazio e tempo. È quello che succede nelle Spa dotate di vasche speciali, le floating pods, riempite con 20 centimetri di acqua a 36°C, arricchita di sali di magnesio per favorire il galleggiamento. Ci si immerge e ci si abbandona in completo relax per circa un'ora, nel silenzio e nella penombra.

**I BENEFICI** In questa situazione, che ricorda un ritorno alle origini, quando nel ventre materno si fluttuava nel liquido amniotico, si può sperimentare uno stato di benessere profondo. La mente si svuota di tutti i pensieri e le tensioni muscolari si allentano. I sali di magnesio, inoltre, hanno proprietà emollienti per la pelle e contrastano la ritenzione idrica. **IL TIP IN PIÙ** Prima della seduta di floating, fai uno scrub al corpo. Serve a preparare la pelle e a sfruttare al meglio i benefici dei sali.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

1. Texture setosa per Olio Secco Ultra Nutriente di **Acqua ai Fiori di Spello** (19 euro, su [acquadisello.it](http://acquadisello.it)).  
2. Gli oli naturali di **Rich Care Shower Oil** di **Nivea** (4,15 euro) si trasformano in una schiuma soffice che ammorbidisce la pelle.  
3. Con ingredienti naturali e profumo distensivo: Olio da Massaggio alla **Mandorla** di **L'Erbolario** (12,50 euro).

DONNA MODERNA 83