Donna moderna

www.ecostampa.it

B&B beauty&body

STAI AL CALDO!



È IL LORO MOMENTO. QUANDO FUORI FA FREDDO, LASCIATI COCCOLARE DA **TRATTAMENTI E RITUALI DI BENESSERE** SUPER HOT

di **Laura D'Orsi**

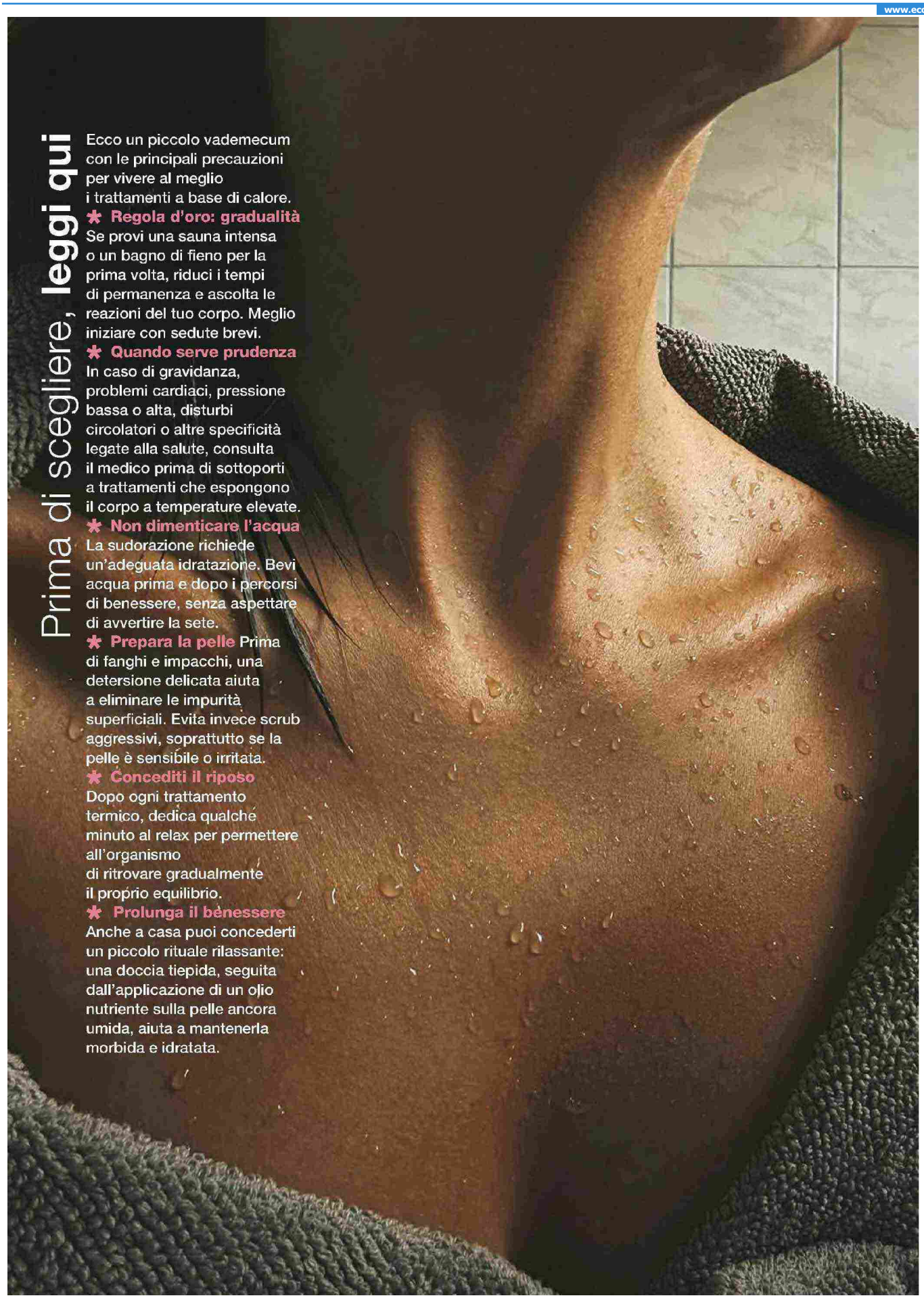
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173-ITONFO

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Donna moderna

www.ecostampa.it



Prima di scegliere, leggi qui

Ecco un piccolo vademecum con le principali precauzioni per vivere al meglio i trattamenti a base di calore.

✱ Regola d'oro: gradualità
Se provi una sauna intensa o un bagno di fieno per la prima volta, riduci i tempi di permanenza e ascolta le reazioni del tuo corpo. Meglio iniziare con sedute brevi.

✱ Quando serve prudenza
In caso di gravidanza, problemi cardiaci, pressione bassa o alta, disturbi circolatori o altre specificità legate alla salute, consulta il medico prima di sottoporti a trattamenti che espongono il corpo a temperature elevate.

✱ Non dimenticare l'acqua
La sudorazione richiede un'adeguata idratazione. Bevi acqua prima e dopo i percorsi di benessere, senza aspettare di avvertire la sete.

✱ Prepara la pelle Prima di fanghi e impacchi, una detersione delicata aiuta a eliminare le impurità superficiali. Evita invece scrub aggressivi, soprattutto se la pelle è sensibile o irritata.

✱ Concediti il riposo
Dopo ogni trattamento termico, dedica qualche minuto al relax per permettere all'organismo di ritrovare gradualmente il proprio equilibrio.

✱ Prolunga il benessere
Anche a casa puoi concederti un piccolo rituale rilassante: una doccia tiepida, seguita dall'applicazione di un olio nutriente sulla pelle ancora umida, aiuta a mantenerla morbida e idratata.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173-IT0NFO

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Donna moderna

www.ecostampa.it

QUANDO FUORI le temperature scendono, il calore diventa un prezioso alleato di bellezza e benessere.

Dalla sauna finlandese ai vapori dell'hammam, dai massaggi con pietre calde agli impacchi avvolgenti, le spa propongono rituali che sfruttano le alte temperature per favorire il relax, alleviare le tensioni muscolari e coccolare la pelle. Un'esperienza che coinvolge tutti i sensi, tra profumi aromatici, vapori e piacevoli sensazioni sulla pelle, trasformando ogni trattamento in un momento tutto per sé. Ecco cinque rituali da scoprire per concedersi una pausa rigenerante durante la stagione fredda.

1 SAUNA

IL PIACERE DEL CALORE

Il mondo del calore secco offre diverse possibilità, pensate per ogni esigenza e livello di tolleranza alle alte temperature. «La classica sauna finlandese è la versione più intensa, dove la temperatura può arrivare a toccare i cento gradi, con un basso tasso di umidità, e richiede un rituale preciso» spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia medica. «Dopo una doccia preparatoria, si entra per un massimo di dieci minuti, alternando la permanenza in cabina a docce tiepide, ripetute per due o tre volte, prima di chiudere con uno scroscio fresco tonificante». Il calore stimola un'intensa sudorazione, favorisce il rilassamento muscolare e aiuta a scaricare lo stress accumulato. Ma se preferisci un approccio più dolce, in molte spa puoi trovare la biosauna, che mantiene temperature tra i 50 e i 60 gradi, con un tasso di umidità intorno al 60 per cento. Il calore è accompagnato dai profumi dell'aromaterapia, sprigionati da erbe officinali, per un'esperienza di relax sensoriale. Se invece il tuo obiettivo è alleviare le tensioni muscolari, puoi provare la sauna a infrarossi: a temperature generalmente più contenute rispetto alla sauna tradizionale, sfrutta speciali lampade che trasmettono calore direttamente al corpo, regalando una piacevole sensazione di benessere.

2 HAMMAM

GESTI DI BELLEZZA TRA I VAPORI

Dalla tradizione mediorientale arriva un percorso di purificazione che unisce umidità elevata e gesti di bellezza. Il viaggio può cominciare frizionando il corpo con il sapone nero, una pasta a base di olive dalle proprietà detergenti ed emollienti. Si entra poi nella sala calda, dove l'umidità è molto elevata e ci si può dedicare al rituale del Rasul: l'applicazione su tutto il corpo di argille e fanghi minerali, lasciati in posa mentre il vapore ci avvolge. Segue una doccia per rimuovere i fanghi e un peeling con il guanto kessa per eliminare le cellule morte e levigare la pelle. Dopo essersi spostati in un ambiente tiepido per reintegrare i liquidi con tè alla menta e frutta fresca, il percorso può proseguire in una stanza più fresca, per poi concludersi con un massaggio rilassante e nutriente a base di olio di argan.



1. Fuoco Burro Corpo Modeling Butter Age 50+ di **Vagheggi** (69 euro) ha una texture ricca e avvolgente. Pensato per il corpo dopo i 50 anni, abbina all'azione nutriente quella modellante dell'estratto di microalga, mentre la malvarosa aiuta a contrastare i segni dell'invecchiamento cutaneo. **2.** Un piccolo rituale di benessere che trasforma il bagno in una pausa di relax: Bagno Crema Hammam di **Tesori d'Oriente** (4,29 euro), con olio di argan e fiori d'arancio. **3.** La bomba da bagno effervescente di **Sephora Collection**, nella versione Vaniglia + Latte di Mandorla, colora l'acqua e sprigiona note cremose di vaniglia, mandorla e cocco, per un momento di puro relax.

PH. ALEXANDRA LECHU

L'ECO DELLA STAMPA
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
121173-IT0NFO

Donna moderna

www.ecostampa.it



3 HOT STONE

UN MASSAGGIO CHE SCALDA

Quando il freddo si insinua nei muscoli, una coccola avvolgente arriva dalle pietre basaltiche riscaldate, la cui origine vulcanica permette di trattenere a lungo il calore e rilasciarlo gradualmente. «Questo massaggio, che si ispira a diverse tradizioni di benessere, sfrutta pietre di varie dimensioni, fatte scorrere lentamente sulla pelle con l'ausilio di oli dedicati» racconta Cristina Cozzolino, estetista. Le essenze aromatiche possono accompagnare il trattamento: dalla lavanda, associata al relax, agli agrumi, dalle note fresche ed energizzanti, fino al cipresso, dal profumo balsamico. I movimenti lenti e avvolgenti favoriscono il rilassamento e aiutano ad alleviare la sensazione di tensione muscolare. Spesso il trattamento prevede anche il posizionamento delle pietre calde lungo la colonna vertebrale, talvolta in corrispondenza dei chakra secondo la tradizione orientale, per un'esperienza di benessere che coinvolge corpo e mente.

4 BODY WRAP

RELAX SUPER AVVOLGENTE

Puoi provare una piacevole sensazione di calore anche senza entrare in una sauna, grazie al body wrap, un trattamento che trasforma il lettino della spa in un bozzolo di bellezza. Sulla pelle vengono distribuiti prodotti specifici, come fanghi e impacchi a base di alghe, sali marini e fitoestratti, prima di avvolgere il corpo in una pellicola e in una coperta termica. L'azione combinata del calore e dell'effetto occlusivo mantiene il prodotto a contatto con la pelle durante la posa, mentre ci si abbandona a una trentina di minuti di totale riposo. Per rendere l'esperienza ancora più piacevole, alcune strutture propongono la variante sulla vasca nuvola, uno speciale lettino ad acqua calda che regala la sensazione di galleggiare, amplificando l'effetto distensivo del trattamento.

5 BAGNO DI FIENO

DISTENSIVO & PROFUMATO

Nato dalla tradizione dei contadini alpini, che riposavano tra le erbe dei prati dopo le fatiche nei campi, il bagno di fieno è oggi uno dei trattamenti più caratteristici delle spa di montagna, soprattutto in Alto Adige. Il rituale consiste nel lasciarsi avvolgere per circa venti minuti da fieno ed erbe di montagna, tra cui alchimilla, artemisia e valeriana, opportunamente riscaldati e inumiditi. Nella versione tradizionale, la fermentazione delle erbe genera calore e sprigiona un inconfondibile profumo balsamico. Il tepore favorisce la sudorazione e il rilassamento muscolare, mentre gli aromi delle piante rendono l'esperienza particolarmente piacevole. La fase finale può prevedere un periodo di riposo avvolti in coperte, seguito da un massaggio rilassante.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

1. Musk Crema Corpo e Mani di Alyssa Ashley (17 euro) unisce note fresche di agrumi e bergamotto a un fondo caldo e sensuale di muschio, vaniglia e fava tonka. **2.** È un concentrato di natura, Olio Nutriente Corpo di **Woods Copenhagen** (60,79 euro, da Douglas), con olio di semi di mirtillo e germe di grano, ha una consistenza setosa che nutre e si assorbe rapidamente. Ed è senza profumo. **3.** Leggendary Oil di Royal Beauty (14,90 euro) è un olio multitasking con una formula nutriente, ideale per contrastare la disidratazione di viso, corpo e capelli. **4.** Con olio di argan, burri di karité, cacao e mango e acido ialuronico, Body Butter di Moroccanoil (42 euro, da Sephora) nutre intensamente la pelle secca senza ungere. La fragranza unisce ambra speziata e delicate note floreali.

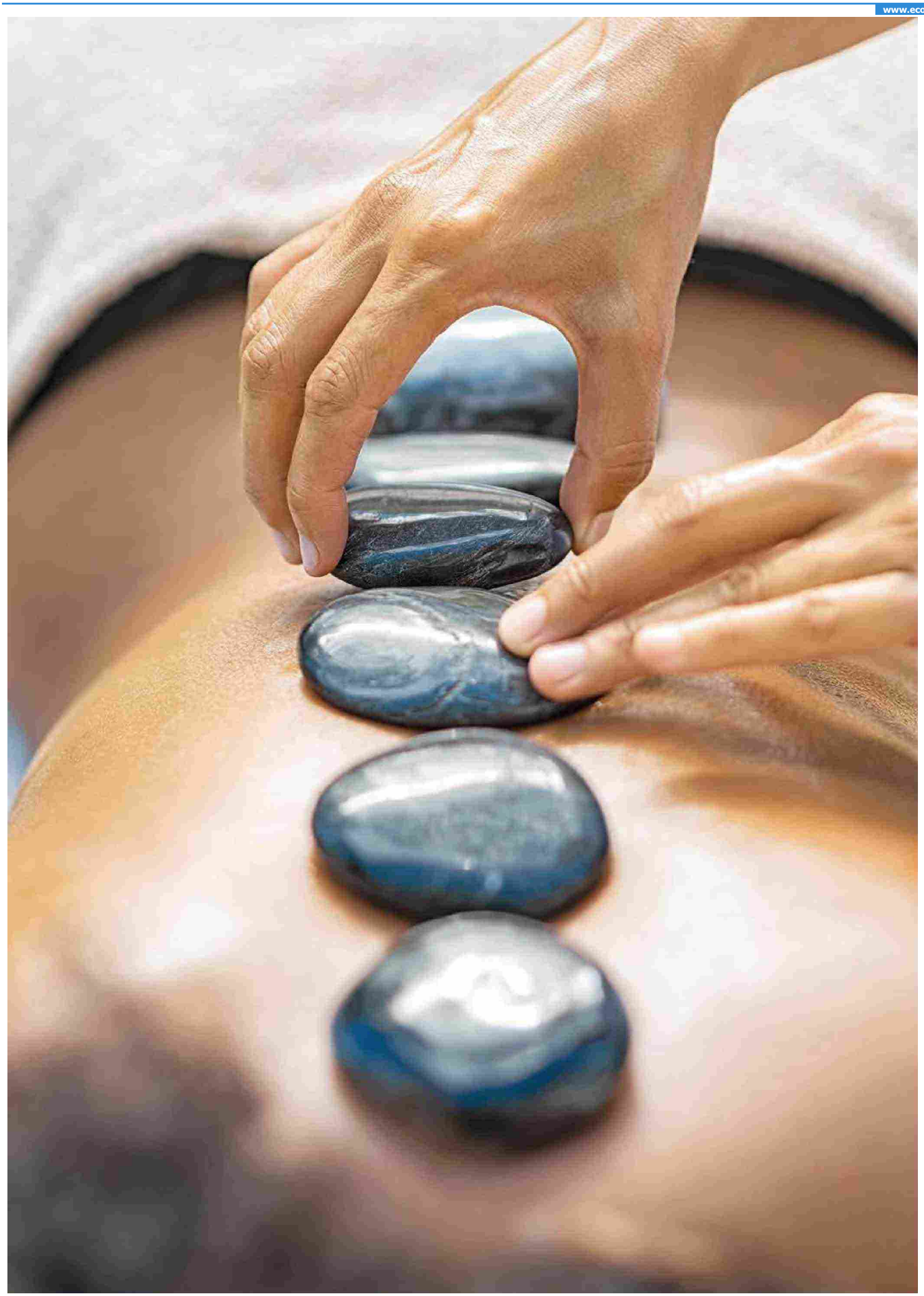
SHUTTERSTOCK

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
121173-IT0NFO

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Donna moderna

www.ecostampa.it



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173-IT0NFO

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE