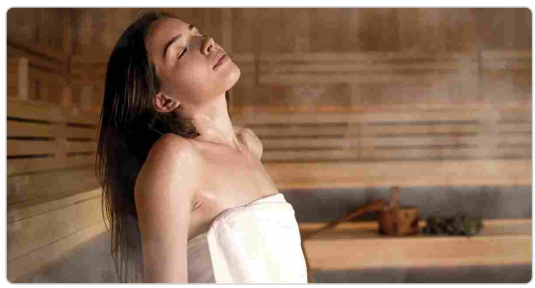
DONNA MODERNA.COM

www.ecostampa.it

Freddo, stress e muscoli tesi? 5 trattamenti caldi che ti rimettono al mondo



Sauna finlandese, biosauna e infrarossi: quale scegliere e come si fa Hammam: come funziona il rituale tra sapone nero, Rasul e guanto kessa Massaggio hot stone: perché le pietre calde sciolgono le tensioni Body wrap: cos´è l´impacco caldo che avvolge il corpo Bagno di fieno: il rituale alpino profumato delle spa dell´Alto Adige Trattamenti con il calore: le precauzioni da sapere prima di provarli Effetto spa a casa: creme, oli e prodotti da bagno per l´inverno 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, i trattamenti benessere spa 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. Sauna finlandese, biosauna e infrarossi: quale scegliere e come si fa Il mondo del calore secco offre diverse possibilità, pensate per ogni esigenza e livello di tolleranza alle alte temperature. « Tra i trattamenti benessere spa , 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, tra i trattamenti benessere 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. Hammam: come funziona il rituale tra sapone nero, Rasul e guanto kessa 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 argilla 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. Massaggio hot stone: perché le pietre calde sciolgono le tensioni 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. Shutterstock Body wrap: cos´è l´impacco caldo che avvolge il corpo 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, tra i trattamenti benessere spa 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. Bagno di fieno: il rituale alpino profumato delle spa dell´Alto Adige Nato dalla tradizione

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

www.ecostampa.it

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. Trattamenti con il calore: le precauzioni da sapere prima di provarli 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. Effetto spa a casa: creme, oli e prodotti da bagno per l´inverno Fuoco Burro Corpo Modeling Butter Age 50+ di Vagheggi) ha una texture ricca e avvolgente. Pensato per il corpo dopo i 50 anni, abbina l´azione modellante dell´estratto di microalga alla malvarosa che aiuta a contrastare i segni dell´invecchiamento cutaneo. Un piccolo rituale di benessere che trasforma il bagno in una pausa di relax: Bagno Crema Hammam di Tesori d´Oriente), con olio di argan e fiori d ´arancio. 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. Leggendary Oil di Royal Beauty) è un olio multitasking con una formula nutriente, ideale per contrastare la disidratazione di viso, corpo e capelli. Musk Crema Corpo e Mani di Alyssa Ashley) unisce note fresche di agrumi e bergamotto a un fondo caldo e sensuale di muschio, vaniglia e fava tonka. È un concentrato di natura, Olio Nutriente Corpo di Woods Copenhagen , da Douglas), con olio di semi di mirtillo e germe di grano, ha una consistenza setosa che nutre e si assorbe rapidamente.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173-IT0NFO

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE