

STA  
RE

DESIDERIO N.4

# Vorrei trasformare il bagno in una Spa

di Laura D'Orsi - ha collaborato Giulia Lenzi

C'è un modo delizioso per concedersi piccole coccole quotidiane. Servono solo una vasca, acqua calda, oli fragranti. E i nostri consigli

## ① Scegli l'ora migliore

Esiste il momento perfetto per fare il bagno? Sì. 90 minuti prima di andare a letto. Immergersi nell'acqua calda, infatti, stimola il sistema di termoregolazione: la temperatura corporea si abbassa e questo, per l'organismo, è il segnale che può lasciarsi andare al sonno.

## ② Affidati agli aromi giusti

«I vapori caldi che si sprigionano nella vasca sono un buon modo per provare i benefici dell'aromaterapia» spiega Maria Gabriella **Di Russo**, medico idrologo. «La base è un cucchiaino di olio di mandorle dolci. Se unisci 10 gocce di olio essenziale di lavanda allenti la tensione; con il mandarino migliori la circolazione linfatica e sanguigna; con il gelsomino levighi e idrati la pelle».

## ③ Vai di maschere e impacchi

Nella vasca, coccola anche il viso e gli occhi. Il calore, infatti, dilata i pori e favorisce l'assorbimento



PH. MONTEZIN MARC - IPA - MARIE CLAIRE / SHUTTERSTOCK

**STARE**  
**35%**

### ⑤ Prova il galleggiamento

dei principi attivi. In più, i muscoli del viso si rilassano, permettendo a maschere e impacchi di agire con maggior efficacia. Il tip in più? Un cuscinetto gonfiabile o un asciugamano arrotolato sotto la nuca: assicura una distensione totale.

In alcune Spa ci sono vasche speciali, le *floating pods*, nelle quali abbandonarsi alla spinta dell'acqua: ci si immerge e ci si lascia fluttuare in completo relax per circa un'ora, nel silenzio e nella penombra, perdendo la concezione dello spazio e del tempo.

Fra le donne che desiderano più tempo per prendersi cura di sé, il 16% vorrebbe dedicarsi ai capelli, il 15% al viso, il 10% al corpo.

### ④ Sfrutta la talassoterapia

Se il tuo problema è la ritenzione idrica, prova un bagno con il sale che, grazie al meccanismo dell'osmosi, attira i liquidi intrappolati nei tessuti e li porta all'esterno, come succede quando sei in mare. «Ma i benefici della talassoterapia si possono ricreare anche a casa. Riempi la vasca con acqua tiepida e versa 2 chili di sale grosso integrale» consiglia l'esperta. Se vuoi, puoi utilizzare anche quello del Mar Morto o il sale delle Hawaii rosso o nero, che ha origine vulcanica: entrambi contengono una maggiore quantità di minerali e oligoelementi drenanti. Immergiti per 20 minuti, muovi spesso le gambe oppure massaggiale con movimenti dal basso verso l'alto. E se fai precedere il bagno da un impacco di fanghi marini l'effetto slim sarà più deciso.

Prova a farlo anche a casa: il segreto è riempire la vasca di acqua a 37 gradi e aggiungere 2-3 tazze di sale di Epsom, o sale inglese, che favorisce il galleggiamento.

Alla fine del bagno, sentirai corpo e mente liberi dalle tensioni.

o millefiori, 2 litri di latte intero, 1 cucchiaino di olio essenziale di rosa. 10 minuti in vasca e via.

### ⑥ Copia il mix delle celeb

Latte e miele sono il mix ideale per un bagno di bellezza che si tramanda nei secoli. E che oggi seguono celeb come Uma Thurman, Mariah Carey, Jessica Biel. La sinergia dei due ingredienti assicura nutrimento e idratazione. Come si prepara? Mescola e versa nell'acqua 1/2 tazza di miele di acacia

### ⑦ Scopri il rito giapponese

In Giappone l'ofuro è un potente bagno antistress. Il calore elevato dell'acqua (tra 38 e 40 gradi) scioglie muscoli e articolazioni indolenziti e, aumentando la traspirazione, aiuta a depurarsi. Ricrearne l'atmosfera a casa non è difficile. Fai galleggiare sull'acqua qualche petalo di fiore (i giapponesi usano i crisantemi gialli, le rose o gli iris) e immergiti lentamente, bagnando prima il corpo con le mani. Mentre sei distesa (il top è 20 minuti), copia le geishe che, per avere la pelle di velluto, la massaggiano con un sacchettino di seta riempito di crusca di riso.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

### ALLEATI PROFUMATI

1. Life Plankton Body Milk di **Biotherm** (26,50 euro) mixa oli naturali ultraidratanti.
2. Balancing Room Diffuser di **Susanne Kaufmann** (82 euro) diffonde note distensive di incenso, patchouli e ylang-ylang.
3. Bath Fizzer di **Douglas** (1,95 euro) si scioglie nella vasca e la profuma di limone e gelsomino.
4. Bagnodoccia Crema Argan e Patchouli di **Spuma di Sciampagna** (2,99 euro) lascia la pelle di velluto.
5. Dopo il bagno, massaggia un emolliente come Crema Corpo Japanese Rituals di **Tesori d'Oriente** (4,99 euro).
6. La polvere di mandorle dolci esfolia, il mix di oli essenziali nutre: Scrub Corpo di **Provenzali** (10,90 euro).
7. Di cotone e spugna, il Guanto da bagno di **Emanuela Biffoli** (10,25 euro) leviga e illumina la pelle.

