

**NELL'ACQUA**

Bolle sì, bolle no? Sì ma a patto che si tratti di un detergente gentile sulla pelle, formulato solo con tensioattivi 100% naturali.

Come M-Bio Bagnodoccia di **Mediterranea** (7,40 euro, su [mediterranea.it](http://mediterranea.it)).

**CORPO**

# 5 MOTIVI PER PREFERIRE IL BAGNO

di **Laura D'Oro** - in collaborazione **Michele Merati**

Scende la temperatura, sale la voglia di coccole. Per assecondarla, tuffati nella vasca.

Che, mentre distende i muscoli e tira su l'umore, regala tanti beauty benefici

**PUÒ ESSERE  
UNA SCELTA ECO**

È opinione comune che fare la doccia sia più ecologico del bagno perché si consuma meno acqua. Non è sempre così. Conti alla mano, per riempire una vasca di medie dimensioni ci vogliono circa 80 litri di acqua, mentre sotto il getto del soffione ne consumi circa 60 in 8 minuti. Ma spesso i tempi si allungano, soprattutto se fai lo shampoo o ti depili. Inoltre, alcuni modelli di doccia hanno un getto ad alta pressione che praticamente raddoppia il consumo. Un consiglio per un bagno eco? Tieni aperto il rubinetto per massimo 6-7 minuti: sono sufficienti per riempire la vasca e consentirti di immergerti.

**HA UN'AZIONE  
RILASSANTE**

Il bagno è un rito da concedersi quando si ha bisogno di allentare le tensioni. «L'effetto dell'acqua calda, il galleggiamento, la posizione distesa hanno un effetto rilassante sulla muscolatura. Ancor di più se si sfruttano gli effetti dell'aromaterapia.

DONNAMODERNA.COM

grazie ai vapori caldi che si sprigionano» dice Maria Gabriella Russo, medico estetico specialista in idrologia. E allora, mescola, in 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci, 10 gocce di essenza di lavanda, che ha proprietà distensive. Se preferisci le fragranze avvolgenti, vai sulla vaniglia, da mixare con la rosa o con il gelsomino, dolcissimi sulla pelle.

**ASCIUGA LA SILHOUETTE**

Per chi soffre di ritenzione idrica, un bagno con il sale è un toccasana. Grazie al meccanismo dell'osmosi, il cloruro di sodio attira i liquidi intrappolati nei tessuti e li elimina (un effetto simile a quando ci si tuffa in mare). «I benefici della talassoterapia si possono ricreare anche a casa» spiega l'esperta. «Riempi la vasca di acqua appena tiepida e versa due chili di sale grosso integrale, che conserva tutti i preziosi minerali e oligolementi. Poi, immergiti per una ventina di minuti, muovendo spesso le gambe o massaggiandole con movimenti dal basso verso l'alto». Prima del bagno, puoi potenziare l'azione drenante con un impacco di fanghi marini.

**ESFOLIA DOLCEMENTE**

Quando sei nella vasca, tieni la porta della stanza da bagno chiusa. In questo modo, grazie al vapore crei un positivo effetto hammam anche per viso e décolleté, che restano fuori dall'acqua. «L'umidità e il sudore aiutano a liberare tossine e impurità» spiega Anna Maria Previati, estetista. Inoltre, rendi più facile rimuovere le cellule morte superficiali: dopo il bagno, la pelle sarà ammorbidita. Strofinala delicatamente con un guanto di luffa o la striscia di sisal (la fibra

ricavata dall'agave), sarà come avere fatto uno scrub. Alla fine, massaggia su viso e corpo una ricca crema idratante.

**ESERCITA UN EFFETTO DETOX**

Il bagno può trasformarsi in una vera e propria "terapia". La pelle, quando è in ammollo, assorbe le sostanze disciolte nell'acqua, per esempio i principi attivi di erbe o sali. Vuoi provare? Comincia con un trattamento depurativo. «Sciogli nell'acqua calda della vasca circa 70 grammi di zenzero fresco grattugiato o in polvere e una tazza di sali di Epsom, ricchi di magnesio» consiglia l'estetista. Resta immersa per 15-20 minuti: avvertirai subito un aumento della sudorazione che aiuta a liberare dalle tossine. Quando esci dalla vasca, avvolgiti nell'accappatoio e rimani distesa una mezz'ora: continuerai a sudare perché l'effetto detox è prolungato. Attenta però: non è un bagno adatto se hai la pelle molto sensibile.

BELLEZZA



1. La freschezza della menta e la dolcezza del latte in una formula ricca di proteine che rendono la pelle setosa: Phyto Bain & Douche di **Rancé** (17,50 euro).
2. Con estratti di vaniglia, mandorle dolci, riso e avena: Crème Brûlée Honey Bath di **Laura Mercier** (45 euro, su [saccani.com](http://saccani.com)).
3. Texture morbida che idrata e profuma con note fresche e agrumate di neroli: Latte Corpo e Mani Nutriente di **Roger & Gallet** (25 euro, in farmacia).
4. Fa una schiuma delicata che deterge senza inaridire: Bagno Doccia alla Mora Selvatica di **Bottega Verde** (7,99 euro).
5. Di fibre naturali, leviga la pelle in modo soft: Spazzola Giapponese Esfoliante di **Cose della Natura** (11,49 euro, su [yumbio.it](http://yumbio.it)).
6. Alla vitamina C i Sali da bagno Epsom di **Nortembio** (12,87 euro; su [amazon.it](http://amazon.it)).
7. Contrasta le tensioni muscolari e profuma di buono l'acqua della vasca: Stella Effervescente da bagno di **Sephora** (1 euro l'una, in varie fragranze).

TRUNK ARCHIVE

121173