

**ED** POSSO AIUTARTI?

**FORMA**

# Questa doccia è una vera terapia!

Concilia il sonno, scioglie le tensioni, lenisce le irritazioni. Basta seguire le dritte giuste per trasformare un semplice getto d'acqua in un trattamento di benessere

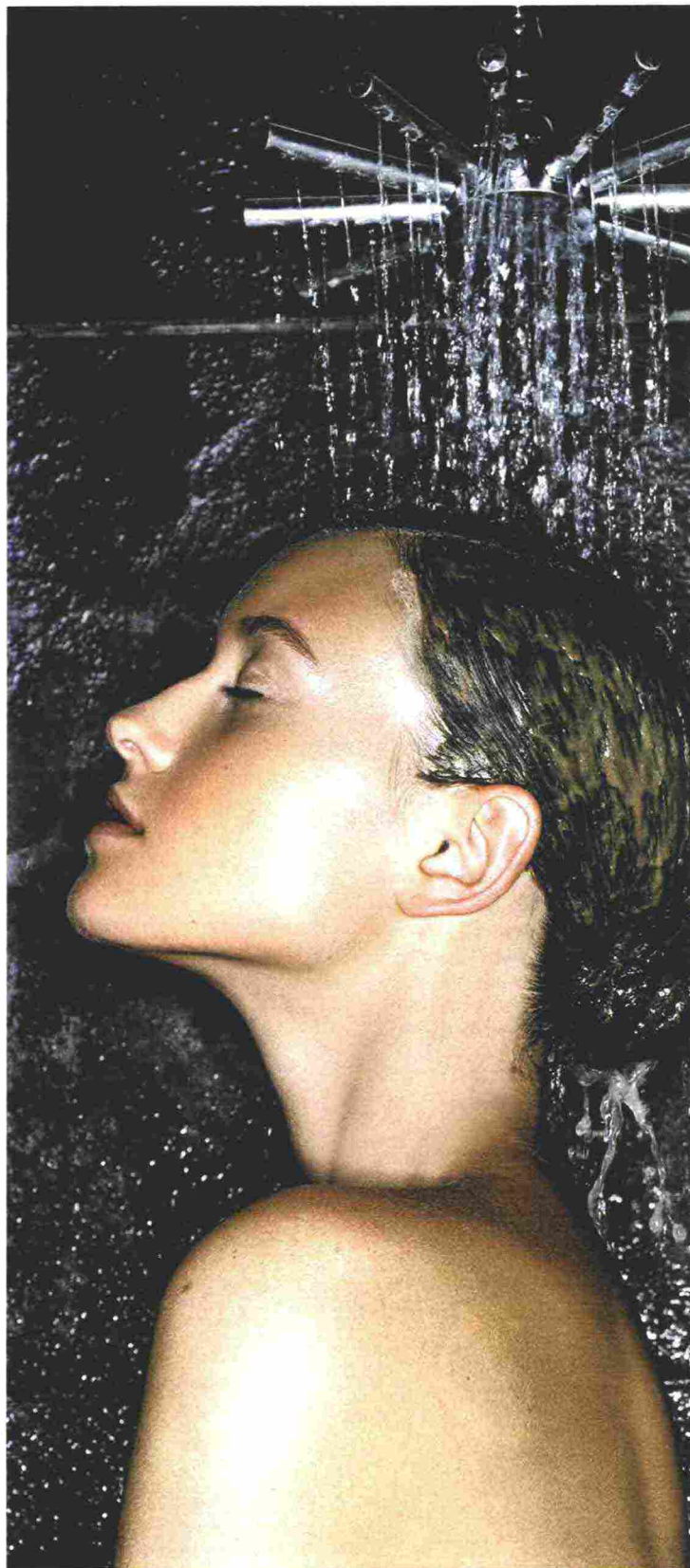
di Laura D'Orsi



## UN RIMEDIO CHE CANCELLA LA STANCHEZZA

Sotto il getto caldo friziona la pelle con un guanto di luffa. Quando avrai riscaldato bene la cute, procedi con una frizione fredda. «Poi piega in quattro un asciugamano in cotone, bagnalo in acqua fredda e strizzalo» spiega Paolo Pigozzi, medico esperto in terapie naturali. «Passalo su tutto il corpo in modo veloce dall'alto in basso, prima davanti, poi ai lati, partendo da destra. Concludi con la parte posteriore».

**S**cozzese, emozionale, aromaterapica, con idromassaggio o semplicemente a pioggia: la doccia non è solo una pratica igienica, ma può diventare anche un momento di grande benessere. E in alcuni casi persino un rimedio naturale contro alcuni disturbi molto comuni, così come insegna l'idroterapia. «Fondamentale è la temperatura dell'acqua: molti benefici si ottengono dall'alternanza caldo-freddo, in altri casi invece è indicato il solo getto caldo o freddo» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico specialista in idrologia. «Per regolarci, una temperatura neutra si intende di 36 °C, fredda di almeno 10 gradi inferiore, calda dai 38 gradi in su». Sono molti gli studi che dimostrano gli effetti positivi della "docciaterapia" sul nostro organismo: migliora la circolazione, combatte l'insonnia, rinforza il sistema immunitario. Ecco alcuni modi per utilizzarla e sentirsi subito meglio.







MICHAEL WIRTH/FIGAROPHOTO/GETTY

**Se hai preso tanto sole**

Quando la pelle è arrossata per l'eccessiva esposizione al sole, la doccia è un trattamento indispensabile per placare l'irritazione. «L'acqua dovrebbe essere fresca o appena tiepida ma non troppo fredda per non creare in seguito una brusca reazione cutanea che fa percepire ancora di più il calore» raccomanda l'esperta. «Per quanto riguarda il detergente, ci vuole una formula molto delicata da diluire con acqua. La pelle scottata è disidratata e non va aggredita ulteriormente. Meglio evitare prodotti oleosi perché creano un film che ostruisce i pori, mentre la cute ha bisogno di liberare il calore accumulato». Un rimedio che dà immediato sollievo è utilizzare un tampone con farina d'avena (due manciate) e un quadrato di garza. Con questo involucro si picchiettano dolcemente sotto la doccia le parti arrossate. L'avena ha proprietà emollienti, idratanti e lenitive. Puoi ripetere il trattamento anche più volte al giorno. In alternativa, inzuppa una spugna naturale e morbida di acqua e amido e passala senza sfregare.

**Se vuoi riattivare la circolazione**

Le docciature fredde si sa, rinvigoriscono la circolazione. Ma non servono getti ghiacciati che tolgono il respiro. «Consiglio di fare la doccia "variabile", alternando acqua tiepida e appena fresca e poi aumentando via via le differenze di temperatura in base alla propria capacità di sopportazione» dice Gudrun Dalla Via, naturopata e autrice di *Idroterapia* (Red edizioni). «Il passaggio caldo-freddo deve avvenire sei volte: in questo modo si inizia sempre con il caldo e si termina con il freddo. Inoltre l'applicazione calda va mantenuta tre volte più a lungo rispetto a quella fredda». Inizia la doccia dai piedi, risalisci verso l'inguine, poi passa alle braccia partendo dalle mani. Alla fine bagna addome, torace, viso e schiena. Così lo stimolo parte dalla periferia e raggiunge per ultimo il cuore, facilitando il ritorno venoso del sangue. Se vuoi potenziare l'effetto sferzante sulla circolazione, prima della doccia passa una spazzola in setole naturali sul corpo oppure un asciugamano un po' ruvido.

**Se soffri di insonnia**

Fare una doccia calda prima di andare a dormire favorisce il sonno. La conferma arriva da un recente studio giapponese, pubblicato sul *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*. Secondo i ricercatori il momento migliore per infilarsi sotto il getto è 90 minuti prima di coricarsi e la durata deve essere di 20 minuti. In questo modo, spiegano, si regola il ritmo circadiano perché la temperatura corporea viene resettata. L'organismo riceve così un segnale di riposo. Non è invece una buona idea andare a dormire subito dopo la doccia perché il surriscaldamento corporeo stimola il metabolismo e non aiuta a conciliare il sonno. Per favorire ulteriormente il rilassamento, sul piatto della doccia versa dieci gocce di olio essenziale di lavanda o di gelsomino. Poi appoggia sullo scarico un panno di flanella: in questo modo l'acqua non scenderà subito e i vapori aromatici riempiranno il box potenziando l'effetto rilassante.

**Se hai delle contratture**

L'idroterapia è molto efficace in caso di dolori articolari e muscolari. Per alleviare la classica tensione al collo e alle spalle, la doccia calda è quello che ci vuole. Ma va fatta seguendo una precisa procedura. Prima di tutto svita il doccino dal tubo, perché serve un flusso morbido e non a pioggia. Se ce ne fosse bisogno, fai un raccordo con un tubo di gomma, di quelli che servono per innaffiare. Poni uno sgabellino all'interno del box doccia e davanti a te un secchio rovesciato a cui appoggiarti inclinando il busto. Ora fai scorrere l'acqua dirigendo il getto, che dovrà essere regolare, sulle spalle e aumentando via via la temperatura. «Si rimane così per qualche minuto fino a che la pelle non sarà arrossata. Questo trattamento è utile anche in caso di torcicollo o lombalgia. Subito dopo, si esce dalla doccia, ci si asciuga e si avvolge la parte dolorante con una sciarpa di lana» spiega Paolo Pigozzi, medico esperto in terapie naturali.

**PREPARA I TUOI SAPONI NATURALI**

Ecco come puoi realizzare due detergenti naturali fai-da-te da usare sotto la doccia.

**Tonicificante**

**Ingredienti per 1 dose:** 1 cucchiaino di farina d'avena, 2 cucchiaini di miele, 1 cucchiaino di olio di riso, 2 gocce di olio essenziale di limone e 2 di lavanda. Mescola miele e farina insieme, poi aggiungi gradualmente l'olio e alla fine le essenze.

**Emolliente**

**Ingredienti per 1 dose:** 1 cucchiaino di farina d'avena, 2 cucchiaini di olio di girasole, 4 gocce di olio essenziale di sandalo. Si aggiunge l'olio di girasole (o in alternativa quello di cocco) alla farina mescolando bene e, per ultimo, l'olio essenziale.