

bellezza relax
di Laura D'OrsiPROVATO
PER VOI

Elimina tossine e cellule morte, ossigena i tessuti e sferza la circolazione. Mentre il fisico si ritempra, l'umore si solleva. E, se non sopporti il caldo, puoi "abbassare" la temperatura

PELLE PIÙ SETOSA E GIOVANE CON LA SAUNA

Se hai sempre creduto che la sauna fosse una pratica riservata solo a chi vuole temprare il corpo e dare una sferzata alla circolazione, dovrai ricrederti. Il bagno di calore originario della Finlandia, in realtà, è anche un alleato prezioso per la bellezza. «Grazie al caldo e all'abbondante sudorazione, la pelle elimina tossine, sebo in eccesso e impurità che la rendono opaca e grigia e, alla lunga, la invecchiano», dice la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specializzata in medicina estetica e idrologia. Se poi si aggiunge che questa pratica, come ribadisce un recente studio giapponese pubblicato sulla prestigiosa rivista *American Journal of Cardiology*, fa bene al cuore e all'umore (aiuta a rilasciare serotonina, l'ormone del benessere), i motivi per provarla sono molti. Qui trovi i dettagli su come si svolge e le precauzioni da adottare. Non sopporti il caldo? Tranquilla: puoi scegliere quelle a temperatura più bassa.

Sunrayphoto

STARBENE

47


 bellezza relax

UN CALDO RITUALE che purifica e rivitalizza

Come si svolge

Prima di entrare nella sauna, è consigliabile fare una doccia tiepida per preparare la pelle e poi asciugarsi molto bene per non ostacolare la sudorazione. Dentro la cabina, che ha una temperatura di circa 80-100 °C e un'umidità del 45%, ci si siede o ci si sdraia inizialmente sulle panche più in basso, dove fa meno caldo. «La sauna va fatta nude», consiglia la dottoressa **Di Russo**. «Diventa meno efficace se ci si copre con l'asciugamano. E usare il costume non è consigliabile perché a quelle temperature il tessuto può essere irritante sulla pelle. Se sei pudica, puoi coprire le parti intime con un piccolo telo di cotone. Dentro la cabina si rimane da un minimo di 8 a un massimo di 15 minuti; poi, alzandosi molto lentamente, si esce e si fa una doccia fredda per abbassare la temperatura corporea. Ci stende su un lettino, si rimane sdraiati per venti minuti e, se il fisico è già allenato, si può ripetere un altro ciclo. Subito dopo la sauna è importante bere molto: acqua, tè, tisane per reintegrare i liquidi persi.

Si può bere anche prima del trattamento, così aumenta la produzione di sudore.

I benefici

«La sauna rende più bella la pelle perché, migliorando l'irrorazione sanguigna, favorisce il trasporto delle sostanze nutritive e dell'ossigeno. In questo modo si stimola il rinnovamento cellulare e rallenta l'invecchiamento cutaneo», spiega l'esperta. Grazie all'intensa sudorazione, le scorie vengono eliminate e l'epidermide appare più luminosa e compatta. Non solo: diventa anche più resistente agli agenti atmosferici come freddo, caldo, vento e smog.

Le controindicazioni

È sconsigliata se hai problemi circolatori o soffri di pressione alta o bassa e in caso di malattie polmonari, renali o cardiache. Se la fai per la prima volta, chiedi consiglio al medico e non esagerare con i tempi di permanenza nella cabina. Meglio qualche minuto in meno che in più.

Ulsteinbild/Van Kasteel

Morbidi
ramoscelli
di betulla per
massaggiare la
pelle e stimolare
il microcircolo:
è la sauna russa
o banja

PROVATO
PER VOI

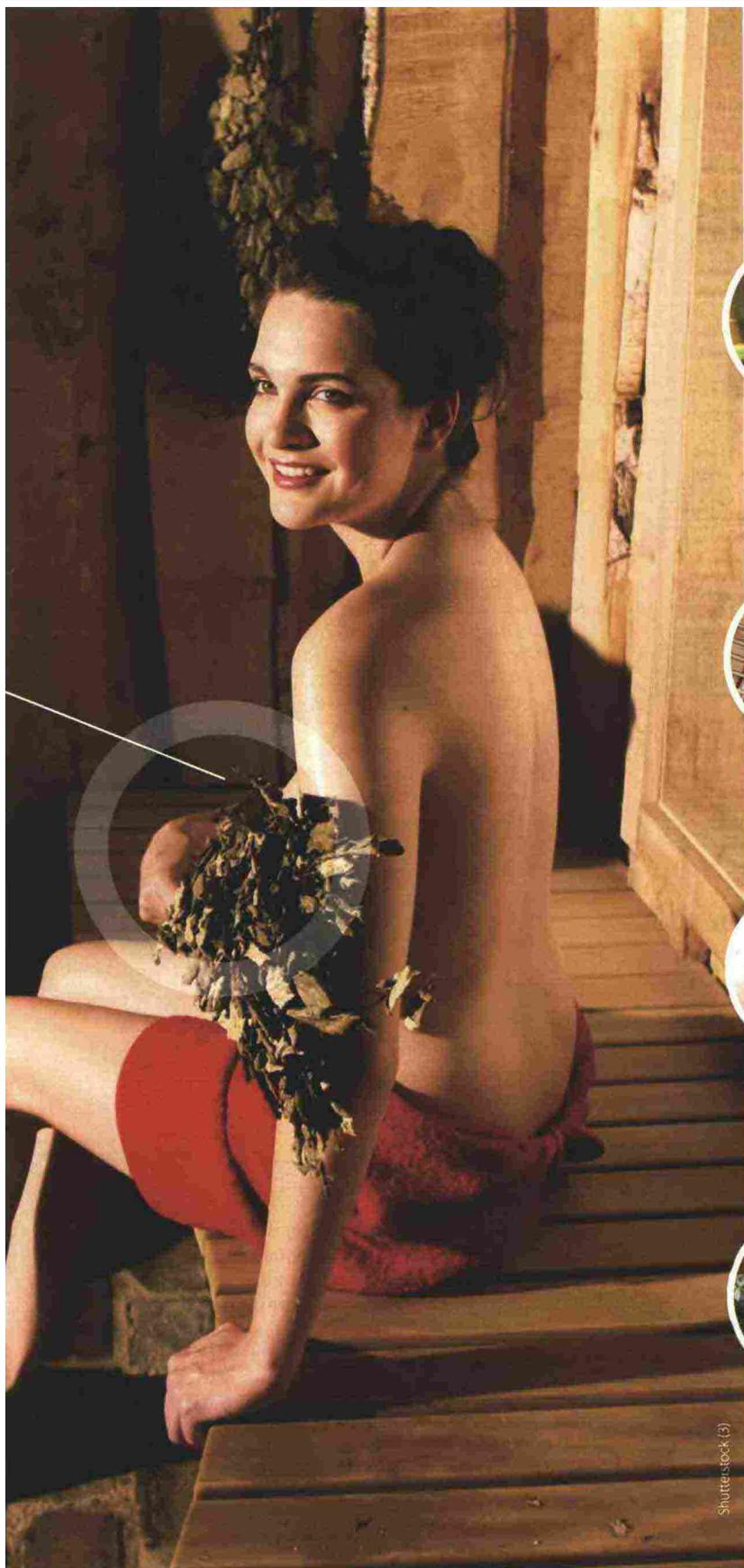
CHE PIACERE QUELLA A INFRAROSSI

● È la mia prima volta, trascinata dalle amiche: pomeriggio alla Spa con sauna. "So già che avrò un calo di pressione" mi dico. Invece, alle *Terme di Riccione (RN)* l'esperienza del bagno di calore è molto piacevole. Parto con una doccia tiepida, poi accedo al "Grottino Pompeiano", una sauna a raggi infrarossi, che mi accoglie con il suo calore secco e moderato: 50 °C. Prima di entrare, chiedo a un'operatrice che differenza c'è con la sauna finlandese. Mi spiega che in quella tradizionale il calore proviene da una stufa; qui invece gli infrarossi

riscaldano direttamente il corpo e non tanto l'aria: ecco perché nella cabina si può tenere una temperatura più bassa. Mi stendo sulla panca rassicurata: forse posso resistere. ● Sento il cuore che batte più veloce e inizio a sudare, ma senza esagerare. Rimango un quarto d'ora, il tempo passa veloce e avverto una profonda sensazione di benessere. Quando esco mi sento benissimo: il corpo è ritemprato, ma anche molto rilassato. E l'effetto pelle luminosa e senza impurità dura per parecchio tempo.



Laura D'Orsi
giornalista
esperta
di bellezza
e benessere



PROVALA ANCHE COSÌ

→ CON I COLORI

Nella cabina si alternano luci colorate, in modo da unire i benefici del caldo intenso a quelli della cromoterapia.

La luce rossa, per esempio, dona vitalità, quella blu serenità, il giallo stimola la concentrazione.

Dove Terme di Bibione (VE):
tel. 0431-441111, bibioneterme.it

→ CON LE ERBE

In genere, ha temperature più basse di quella tradizionale (50-60 °C con umidità intorno al 40%).

Da un catino posto su una stufa si preleva e si versa acqua bollente su fasci di erbe officinali, così si crea vapore profumato e benefico.

Dove Berghotel a Sesto (BZ):
tel 0474-710386, berghotel.com

→ CON IL SALE

Le pareti della sauna sono ricoperte di sale prezioso, proveniente per esempio dal Mar Morto o dal Mar Nero. Nella cabina la temperatura è di circa 50 °C e si respira un'aria pura, ricca di ioni negativi. **Dove** Dogana del Sale Spa a Napoli: tel. 081-0175001, romeohotel.it

→ CON IL Fieno

La cabina raggiunge una temperatura di 60 °C e un'umidità del 60%. All'interno, ceste riempite di fieno sprigionano un piacevole aroma di montagna, con un effetto purificante benefico per le vie respiratorie.

Dove Adler Dolomiti Spa a Ortisei (BZ):
tel 0471-75 000; adler-dolomiti.com

Il resort termale più grande d'Europa, in Austria, ha ben 23 saune. Clicca su: it.loipersdorf.at/