

IL TEMPO DI UNA SAUNA

Quando la temperatura scende, avvolgere viso e corpo nel vapore diventa un **piacere salutare** per liberarsi da stress e tossine, rivitalizzare i tessuti e stimolare il sistema immunitario. Dai metodi nordici all'uso di oli vegetali ed erbe aromatiche fino agli ioni, *Grazia* ti fa scoprire tutti i segreti del calore sulla pelle

di CARLA TINAGLI e MICHELE MEREU foto di MARTIN RUSCH

Grazie al calore che elimina i batteri responsabili di infezioni, rafforzando il sistema immunitario, è considerata una benedizione visto che in inverno è fortemente raccomandato stare alla larga da tosse e raffreddore. Insomma, la sauna è il trattamento di stagione dai molteplici benefici: rilassa, svolge un'azione detox, ossigena il corpo e rende la pelle più luminosa. «Un recente studio finlandese dimostra un effetto positivo sulla capacità della cute di trattenere acqua in superficie, aumentandone l'idratazione», spiega Elisabetta Fulgione, dermatologa presso la Clinica dell'Università degli studi della Campania Luigi Vanvitelli a Caserta. Come tutti i rituali che sfruttano temperature molto elevate (di media dagli 80 ai 95 gradi con il 10-20 per cento di umidità) richiede, però, l'osservanza di alcune regole precise. «Bisogna essere in buona salute: da evitare, invece, nel caso di pelle molto sensibile, di una predisposizione per i disturbi vascolari in genere, dopo aver eseguito un peeling o trattamenti estetici che possono aver provocato tagli o escoriazioni cutanee», dice Francesca Eccel, spa trainer per Starpool, azienda specializzata da più di quarant'anni in progetti per il comparto benessere. «La sauna è come un allenamento fisico: meglio che sia graduale, cominciando da 10 minuti di esposizione fino a 15, ma mai oltre. Solo chi è solito praticarla può concedersi una doppia seduta».

PELLE DETERSA, TISANE E MAI A DIGIUNO

Veniamo alla preparazione beauty, fondamentale per ottenere il massimo dal rituale. Fulgione consiglia: «Lavarsi sotto la doccia con un detergente delicato e struccare il viso perfettamente: la pelle deterata è più predisposta a sudare, liberando tossine, liquidi e metalli pesanti. Ricordarsi di legare i capelli o fermarli con una fascia: la cosa migliore sarebbe coprirli con un turbante o un cappuccio, in quanto il cuoio capelluto può surriscaldarsi». La spa trainer Eccel aggiunge: «Non indossare orologi o gioielli perché potrebbero scottare la pelle: è consigliato entrare nudi, come fanno le popolazioni nordiche sin da bambini per evitare che il tessuto del costume provochi allergie o irritazioni a causa del calore». Altrettanto importante è il momento che segue la sauna, che prevede di nuovo una doccia, questa volta più fresca per ricompensare la pelle, e l'applicazione di una crema su tutto il corpo. «Occorre idratare la pelle dopo la perdita di così tanti liquidi», prosegue la spa trainer. «Per lo stesso motivo conviene bere acqua o tisane, e attenzione all'alimentazione: non entrare in sauna a stomaco vuoto, piuttosto dopo un pasto leggero oppure uno spuntino a base di una centrifuga o di frutta secca». Ma i plus di questo trattamento non riguardano



DOPO LA SALINA E
LA DOCCIA, *NUTRAFIL*
BURRO CORPO
DALLA FORMULA
ELASTICIZZANTE PER
RESTITUIRE
IDratazione intensa e
MORBIDEZZA
(IODASE, IN FARMACIA).

solo l'aspetto beauty: fa bene alla circolazione, aiuta la respirazione e ritarda l'aging, poiché elimina i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento. «Ancora: rilascia endorfine che migliorano l'umore, attenua i livelli di stress e influisce positivamente sulla qualità del sonno», commenta Francesca Eccl.

CUBETTI DI GHIACCIO E CROMOTERAPIA

Certo, la classica sauna finlandese in legno è sempre molto diffusa, ma oggi esistono alternative efficaci. In Alto Adige, soprattutto, si trovano strutture specializzate. La sauna con gettata di vapore, chiamata "aufguss", è un rituale di benessere, purificazione e svago spesso coordinata dal Maestro di cerimonia, una figura tipica del rituale nordico che scioglie cubetti di ghiaccio e oli essenziali nel braciere ed incanta gli ospiti con movimenti coreografici. Al **NaturHotel Lüsnerhof di Luson** (Bz) si trovano dieci proposte sparse nel parco con gettate a tema: dalla sauna agli aghi di abete, utile per le vie respiratorie, a quella agli infrarossi, che fa bene alle articolazioni, passando per la salina con una vasca ad hoc, fino ad altre all'aperto vicino a ruscelli, per un'azione immediata di choc termico (luesnerhof.it).

La spa di 5.000 metri quadrati del Luxury DolceVita Preidhof Resort vicino a Merano ospita, nella Spa Tower, una sauna all'ulivo particolarmente rilassante, al vino e ai cinque elementi, dove ci si scalda vicino al fuoco con le gambe immerse nell'acqua (preidhof.it). Anche un weekend a Firenze, tra shopping e arte, può prevedere una pausa benessere al centro Asmana, a pochi chilometri dalla città, che offre quattro alternative: la Sauna Zen, che combina essenze naturali a cromoterapia, la Wine Sauna, in cui il braciere è ottenuto dal legno delle botti del vino toscano, la Sauna delle Erbe, adatta anche alle cerimonie multisensoriali, e Indian Sauna, ispirata alla cultura orientale, in cui ci si può concedere una pausa di meditazione (asmana.it).

"FACIAL STEAM": LA CAREZZA DI BENESSERE

Chi l'ha detto che, per viziarsi dopo giornata di stress, ci sia bisogno di una spa? Il "Facial Steaming", o sauna facciale, è un trattamento facile da eseguire anche a casa (basta dell'acqua o del tè verde fumanti di calore) e può fornire alla classica vaporizzazione ulteriori benefici. **Non solo idrata e purifica la pelle aprendo i pori e permettendo una pulizia più profonda, ma favorisce anche la circolazione e il rilassamento muscolare donando al viso levigatezza e luminosità.** Oltre a garantire un migliore assorbimento dei prodotti di skincare, aiuta ad aumentare la produzione di collagene ed elastina, mentre un effetto anti-invecchiamento può essere amplificato dall'utilizzo di particolari oli, fiori ed erbe aromatiche nel processo di vaporizzazione: camomilla contro infiammazioni e dermatiti; rosmarino, indicato per la pelle grassa; calendula antibatterica; fiordaliso blu, lenitivo della pelle arrossata o acneica. L'olio di eucalipto, invece, è ideale per congestione ed acne; quello di geranio rassoda e tonifica; l'olio d'arancia libera i pori ostruiti e dona vitalità alla carnagione spenta; mentre quello di lavanda rilassa.

STRUMENTI DEL FUTURO

Oggi il Facial Steaming può avvalersi di tecnologie all'avanguardia ed evolversi con dispositivi che includono più funzioni. Tra gli strumenti più innovativi, va segnalato "NanoSteamer 3-in-1" di Pure Daily Care, che unisce alla sauna facciale anche una funzione per deumidificare la stanza e per riscaldare l'asciugamano da usare dopo il trattamento (puredailycare.com); il vaporizzatore "Zenpy", in grado di produrre una nano-nebbia con particelle ioniche caricate negativamente e quindi ancora più delicata di altri prodotti simili (amazon.it); ed infine il tascabile "Nano Facial Mister" di UrChoice, comodo per potersi idratare ovunque ci si trovi (amazon.it). Per una pelle più bella e giovane, non resta che attrezzarsi e vaporizzarsi. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA