

BELLEZZA

Saune, bagni turchi, docce fredde migliorano i giorni afosi. Basta rivedere un paio di luoghi comuni...

di **Claudia Bortolato**



SFIDA AI 40°C

METTI UN GIORNO qualunque d'estate. La colonna di mercurio vola verso i 40 gradi, la spossatezza avanza, la pelle rivela segni di stanchezza o perde tono, si arrossa. La soluzione è, ispirandosi a un principio omeopatico, curarsi con il simile: è il momento di una sauna o di un bagno turco. «D'estate hanno un'azione rinfrescante immediata perché abbassano la temperatura corporea», assicura Maria **Gabriella Di Russo**, idrologo e medico estetico a Milano e Formia. «Lesposizione, periodica e controllata, agli sbalzi termici aiuta a sopportare meglio il caldo estivo, perché stimola la termoregolazione corporea, spesso assopita». Queste pratiche sono anche un'efficace "ginnastica" per l'apparato circolatorio: stimolano il metabolismo, ed essendo potenti detossinanti della pelle, levigano la trama cutanea favorendo perfino l'abbronzatura. Certo, sauna e bagno turco sono controindicati a chi soffre di pressione bassa, disturbi cardiaci, o ha problemi venosi e di couperose, a causa dell'effetto dilatante sui vasi. Per tutti vale la regola che quando la temperatura all'esterno supera i 30 gradi, prima della seduta è necessario adottare alcuni accorgimenti. «È fondamentale aspettare qualche momento all'aperto e fare una doccia tiepida prima di affrontare la vasca di raffreddamento, per non provocare uno shock termico eccessivo», suggerisce **Di Russo**. «È indispensabile idratarsi con molta acqua e reintegrare i sali minerali con una centrifuga fresca o un pasto a base di frutta e verdura».

A casa, per migliorare la termoregolazione e sopportare caldo e afa, sono utili le docce fredde. «Sono rinvigorenti, tonificanti e rassodanti per la pelle: tassativo fare risalire il getto velocemente dai piedi alla testa, mai il contrario. Chi fatica a tollerare la temperatura può iniziare con l'acqua tiepida». La doccia alle gambe resta un'ottima pratica per stimolare sistemi venoso e linfatico: si parte dalla pianta dei piedi e si risale velocemente fino all'inguine».

Quattro bagnoschioma profumati. 1. Un delicato bouquet floreale. **Amo** di Salvatore Ferragamo (28 euro). 2. Con note sexy. **Bright Crystal** di Versace (33 euro). 3. Fragranza floreale gourmand. **Missoni** di Missoni (30 euro). 4. Crea una scia intensa. **Gel Moussant Miss Dior** di Dior (48 euro).

Styl'life Paolo Spinazze

28 LUGLIO 2018