

Beauty

# *Momenti di relax* **OBIETTIVO FORMA E VIGORE**

Il bagno è un momento di benessere, ma se aggiungi gli "accessori" giusti, può diventare anche qualcosa di più...

**L**o scrittore argentino Jorge Luis Borges diceva che galleggiando nell'acqua ci sentiamo più liberi. Gli psicanalisti junghiani sostengono che l'acqua della vasca assomiglia al rassicurante taumaturgico liquido amniotico. Il bagno non è soltanto una pratica igienica da alternarsi alla doccia, ma molto di più: un rito purificante per il corpo e la mente, come ci insegnano gli orientali. Secondo una ricerca realizzata da *Palmolive* su un campione rappresentativo di donne italiane tra i 25 e i 45 anni, tra i rituali preferiti per ritrovare un momento di benessere al primo posto c'è il viaggio (27 per cento), seguito dal bagno (al 22,8 per cento). Per oltre la metà delle intervistate (il 72,6 per cento) concedersi un'immersione nella vasca porta benefici

tangibili anche a livello mentale. Nella maggior parte dei casi (il 70,6 per cento) è vissuto come una coccola strettamente personale, un "me moment". E dal lato prettamente beauty? È un'opportunità che puoi cogliere per ricaricare le batterie o per rimetterti in forma. L'importante, però, che tu abbia gli strumenti giusti e un po' di tempo a disposizione.

### **Ad azione tonificante**

Rapido (non più di quindici minuti) e in acqua tiepida (non superiore a trenta gradi): il bagno tonificante è l'ideale per iniziare la giornata con una sferzata di energia. Prima di entrare nella vasca passa sul corpo un olio all'eucalipto o alla menta piperita dall'effetto rinvigorente. Nell'acqua sciogli dei dischetti o pastiglie

effervescenti, come quelle agli estratti di ginseng, dalle proprietà benefiche e stimolanti. «Non usare detergenti troppo schiumosi», dice Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente di Isplad (International Society of Plastic-Regenerative and Oncology Dermatology). «Meglio soluzioni saline, che sono ipertoniche, danno energia e migliorano la circolazione del sangue».

Alla fine asciuga tutto il corpo (stai attenta alla scelta dell'asciugamano: di spugna se hai la pelle secca, di cotone "a nido d'ape", se invece è piuttosto grassa) e termina con un massaggio rinvigorente "a secco", partendo dalle caviglie fino al cuore, utilizzando un attrezzo specifico, come un rullo in legno naturale o uno strumento dotato di testine rotanti che puoi passare

64

di Francesca Marotta e Carla Tinagli

anche dietro la schiena. Spazzola la schiena. Continua su tutta la pelle fino a quando comincia ad arrossarsi: significa che è ben irrorata e la circolazione del sangue funziona in modo corretto.

### Effetto anti-cellulite

Se hai a disposizione almeno un paio d'ore, puoi concederti un bagno drenante. Utilizza l'argilla, conosciuta per le sue capacità assorbenti e purificanti. Non solo, essendo ricca di sali minerali, reintegra l'equilibrio della pelle. Mescola mezzo chilo di argilla verde (che è quella a più alto tasso di sali e

di iodio): aggiungi acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata. Applica la miscela sulle parti più "tonde" e lascia in posa per un quarto d'ora. Entra nella vasca a media temperatura (intorno ai 37 gradi) e rimani immersa il tempo che desideri.

### Gym & massaggi

Fai una decina di "sforbiciate": in acqua sono più semplici ed efficaci. Poi sciacquati bene e procedi, una volta che ti sei asciugata, con un massaggio "in loco", facendo penetrare una crema anticellulite, con leggeri

## Scegli la crema che fa per te

Dopo il bagno la pelle è nel momento migliore per "ricevere" una crema. «I pori sono dilatati e assorbono meglio tutto quanto viene applicato», dice Antonino Di Pietro, dermatologo. «Anzi, se applichi un prodotto dalla consistenza ricca o oleosa, ti consiglio di farlo sulla pelle ancora umida, così penetra meglio». Altrimenti scegli la crema in base al tuo tipo di pelle o alle tue esigenze. Qualche esempio? Fluida e leggera se hai la cute normale, più nutriente se soffri di aridità e la tua pelle è spesso disidratata, oppure anticellulite se il problema sono i cuscinetti adiposi. Una volta alla settimana cogli l'occasione per applicare un fango drenante: perché sia potenziato l'effetto, avvolgi le parti con un po' di pellicola trasparente e lascia in posa per almeno un'ora oppure, ancora meglio, per tutta la notte.



- 1. Formula cremosa** Lascia sulla pelle una scia che sa di lavanda e iris (Bagno di Talco Rilassante di Borotalco, 2,99 €).
- 2. Trendy** Al profumo goloso di caramella e frutta (Bagnodoccia Fashion Miss Sweet di Aquolina, 6,90 €).
- 3. Stimolante** Sfrutta una sinergia di estratti vegetali dalle caratteristiche corroboranti (Balneoil Bagnattivo di Dermophysiologie, 29 €).
- 4. Per un massaggio soft** Spugna in cellulosa e lino a forma di cuore (Natural Love di Calypso, 1,99 €).
- 5. Note esotiche** Con estratti di zenzero, dalle proprietà antiossidanti, è indicato anche per lavaggi frequenti (Ibisco BagnoschiUMA di L'Erbolario, 9,50 €).
- 6. Naturale** In materiale biodegradabile (Natural Massage di Cotoneve, 2,29 €).



- Svolge un'azione liporiducente (Kiločal Fango Snellente Anticellulite di Pool Pharma, 43,90 €).
- Contrasta la cellulite con un "effetto freddo" (Fango Dren di Iodase, 32 €).
- Contiene ibisco e argan, ideali per combattere la secchezza cutanea (Burro corpo di Ecopure, 19,90 €).