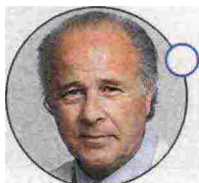


Fare il bagno come Naomi Campbell calma il sistema nervoso?

LA TOP MODEL AGGIUNGE SALI DI EPSOM E ACETO ALL'ACQUA E RESTA MEZZ'ORA NELLA VASCA. E LEI NE TRAE DEI BENEFICI



RISPONDE

Antonino Di Pietro

dermatologo, direttore istituto Dermoclinico Vita Cuts

No, non c'è alcuna prova scientifica che fare il bagno nei sali di Epsom, nel sale Kosher, nell'aceto o perfino nel latte abbia un effetto sul sistema nervoso. **Piuttosto, è possibile che si tratti del cosiddetto "effetto placebo":** se faccio qualcosa e sono convinto che ciò mi potrebbe dare dei benefici, probabilmente nel 60% dei casi percepirò un cambiamento. Infatti le nostre scelte possono scatenare reazioni a livello fisico e mentale: di sicuro un bel bagno caldo può rilassare, ma non si può dire che agisca come un farmaco.

Ad aumentare l'effetto è soprattutto come ci si predispone a qualcosa.

Per esempio, pensiamo a quando ci si reca alle terme: di certo, le acque con i sali termali svolgono il loro lavoro, ma anche il solo pensiero di entrare in un'area dedicata al benessere può avere su di noi un primo effetto rilassante.

È invece stato provato il potente effetto rilassante dei sali di magnesio, di cui è ricco il mar Morto.

Si possono sciogliere nella vasca con oli essenziali di camomilla o timo o maggiorana. Per tutti, comunque, consiglio di iniziare la giornata con una doccia, alternando acqua calda ad acqua fredda: il passaggio da vasodilatazione a vasoconstrizione risveglia il corpo e dà energia.



Naomi, oggi 49 anni, e Kate Moss, oggi 46, in una foto tratta dal photobook di Ellen von Unwerth

