

benessere *tempo libero*

E ADESSO

me ril

Nel bagno turco

Questo locale, in pietra o in piastrelle, è saturo di vapore acqueo: la panche, disposta lungo le pareti, sono in granito e le luci molto basse. C'è un'alternanza di getti di acqua e di vapore, e una o due bocchette di acqua fredda. La temperatura varia tra 40° e 50°C, il tasso di umidità è del 100%, favorivola per la proliferazione di funghi (quindi è bene usare ciabattine e asciugamano personale).

Gli effetti sul corpo

Il bagno turco è un bagno di vapore che interessa tutto l'organismo e non perché, subito dopo, la pelle appare più rosa e più lucida. L'immediata sudorazione ha un'azione di rinfrescante, dà una, o tre al lunedì, si profano, usano, decano, est, crando il frigate. Il bagno turco determina un'azione lassiva, in cuorzo e lotta gli spasmi, ad elia ino, o strzo. Il vapore libero, ottimizzi e coltiva i ce, tempera, come l'esterno, azione, che può essere favor le cisandando nell'or, dierce, essere, di pino, di rino, uolo.

A chi fa bene

- ✓ Il bagno turco riduce i problemi respiratori: è indicato ai forti fumatori e a chi vive nelle grandi città e respira aria inquinata da sabbia e smog. L'inhalazione del vapore facilita la fluidificazione del muco e discongosta i bronchi, due effetti particolarmente utili nella stagione fredda.
- ✓ Può aiutare a normalizzare la pressione in chi soffre di ipertensione.
- ✓ Indicato anche in caso di acne seborroica, per l'azione di pulizia e sgrassante della pelle.

A chi fa male

- ✓ Il bagno turco non è indicato per chi ha alcune malattie della pelle, come psoriasi o herpes, perché l'umidità le peggiora.
- ✓ No anche in caso di asma allergica, in quanto il vapore può scatenare crisi asmatiche.
- ✓ Sconsigliato, infine, a chi soffre di cuore o di malattie circolatorie (come vene varicose o flebiti), ai diabetici, a chi ha la pressione bassa, disturba ai reni.

MEGLIO NON ILLUDERSI non fanno perdere peso

È sbagliato fare lunghe sedute nella sauna o nel bagno turco pensando di dimagrire, perché la perdita di peso è legata soltanto all'eliminazione di acqua. Basta bere per riprendere i chili persi. Il sudore non fa bruciare grassi e la perdita di calorie è dovuta esclusivamente a un modesto aumento dell'attività del metabolismo, necessaria per regolare la temperatura del corpo.

alto...

Uno **umido**, l'altro **secco**: due momenti di pausa molto piacevoli. L'importante è saper scegliere quello più adatto al proprio fisico e alle condizioni di salute



Nella sauna

Arredata con panche di legno disposte su più file a diversa altezza, la stanza è formata da una cabina di legno, a temperatura costante in tutti i punti e riscaldata con aria calda e secca. Poiché il calore sale verso l'alto, nelle parti superiori del locale si possono avere 90-100°C, mentre in quelle inferiori la temperatura si aggira intorno ai 50°C. Il corpo suda molto e va incontro a forte perdita di liquidi e di sali minerali, che devono essere poi reintegrati.

Gli effetti sul corpo

L'ambiente caldo favorisce il rilassamento dei muscoli e riduce lo stress, mentre l'acqua fredda tonifica l'organismo con una sferzata di energia. Tuttavia, non bisogna dimenticare che con la sauna l'organismo viene sottoposto a un grosso impegno: per questo motivo, è bene iniziare per gradi, da pochi minuti fino a un massimo di 20 per ogni seduta.

- * Durante la sauna, l'organismo dapprima reagisce al caldo improvviso riducendo il diametro dei vasi sanguigni, impedendo la sudorazione e facendo salire i valori della pressione del sangue. In seguito, i capillari si dilatano, consentendo al sangue di arrivare in quantità maggiori alla superficie del corpo e di disperdere il calore. A questo punto si inizia a sudare molto e la pressione si abbassa.
- * Il rapido passaggio dal caldo al freddo con il bagno o con la doccia successiva costringe a veloci restringimenti le pareti dei capillari, che si tonificano e rimangono così elastici ed efficienti. Inoltre, la frequenza e l'intensità del battito del cuore aumentano e viene accelerato il metabolismo, favorendo anche il ricambio cellulare.

A chi fa bene

- ✓ L'alternarsi del caldo e del freddo è un vero toccasana per chi ha problemi alla microcircolazione periferica, poiché il sangue viene pompato con più vigore dal basso verso il cuore, riducendo gonfiore e senso di pesantezza alle gambe.
- ✓ Indicata anche a chi soffre di reumatismi, in quanto il calore ha un effetto benefico sulle articolazioni.

A chi fa male

- ✓ La sauna è vietata alle persone con pressione alta o bassa, con disturbi cardiaci o con il pacemaker, perché il cuore si affatica troppo.
- ✓ No a chi soffre di vene varicose, flebiti o fragilità capillare: il forte calore dilata le pareti dei vasi.
- ✓ Nelle persone con alterazioni del metabolismo, come diabete e ipertiroidismo, l'eccessivo calore può creare un peggioramento.
- ✓ Sconsigliata per chi ha malattie ai reni, perché l'aumento della circolazione del sangue li fa lavorare di più, danneggiandoli.

ALCUNE REGOLE da seguire

Appena entrati nella sauna stare sulle panche più basse, dove la temperatura è inferiore e l'umidità maggiore; poi spostarsi su quelle più alte, dove fa più caldo e l'aria è più secca.

- * Una volta usciti dalla sauna, è meglio fare il bagno, perché il cambio di temperatura deve essere uniforme su tutto il corpo.
- * Se non è possibile, entrare nella doccia bagnando prima le gambe e i polsi, poi il torace e la testa. Dopo, ritornare nella sauna per altri 15 minuti e terminare con un altro bagno freddo.

Due consigli utili

Dopo aver fatto la sauna o il bagno turco è bene evitare di lavarsi con saponi o con schiuma da bagno, anche se delicati. La pelle, disidratata dal calore e dalla perdita di liquidi, va trattata con molta delicatezza. Meglio usare creme idratanti e nutrienti o oli emollienti, che aiutano a riequilibrare la cute, restituendo l'idratazione e rendendola setosa e morbida.

- * Fondamentale reintegrare i liquidi e i sali minerali (soprattutto sodio e cloro) e vitamine del gruppo B persi con il sudore: pertanto, bere molta acqua, oppure centrifugati di frutta e verdura o ricorrere a bevande isotoniche.

Servizio di Cesare Betti. Con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia e venerologia a Milano e presidente fondatore dell'Isplad (Società internazionale di dermatologia plastica e rigenerativa).

➔ **NON FARE I TRATTAMENTI A DIGIUNO NÉ NEI PRIMI GIORNI DEL CICLO**