

BENESSERE

Porta in casa la tua

Mini guida al buon relax formato famiglia

TRA PEDILUVI, BOMBE
DA BAGNO E PATCH RIPOSANTI,
ECCO I RITUALI FAI-DA-TE
CHE AIUTANO A TENERE
LONTANO LO STRESS

di Marta Pacillo



Quell'aria soffusa, un vapore caldo e profumato che avvolge i tuoi sensi, un po' ti rianima un po' ti stordisce, portandoti lontano mille miglia dalla frenesia quotidiana. Chi ha fatto anche solo un assaggio di trattamenti Spa, alle terme o in un *hammam*, in un hotel o in un centro benessere, sa quanto sia gratificante concedersi ogni tanto questo piccolo lusso olistico. Ma perché, allora, non provare a ricrearlo tra le pareti di casa, ricavandosi un momento di puro relax? Fatelo per voi stessi, e, perché no, coinvolgete in quest'esperienza rigenerante la famiglia al completo.

Tutto inizia dall'atmosfera. «La stan-

za da bagno può trasformarsi in uno spazio dedicato alle coccole, per noi e per chi amiamo», spiega Sabrina Bonazza, farmacista, cosmetologa e manager delle Terme di Comano.

LA STANZA DA BAGNO, UN NIDO CALDO E AVVOLGENTE

«Partite dal ricreare l'ambiente giusto: **prima di tutto la stanza da bagno dev'essere ben calda, inserite in un diffusore qualche goccia di olio essenziale di lavanda, efficace nel riequilibrare il nostro sistema nervoso**, oppure, se è lui a immergersi tra i vapori del bagno, usate l'olio essenziale di cirmolo o di abete rosso, per una sferzata rinvigorente».

Accendete attorno alla vasca delle candele, se le avete profumate usatele in alternativa al diffusore, e non dimenticatevi di far scaldare l'asciugamano sul termosifone, come in una vera *hot cabin*.

Un'idea in più, che piacerà molto anche agli uomini di casa in preda a dolori cervicali e tensioni muscolari: arrotolate un asciugamano precedentemente scaldato e mettetelo sotto il collo mentre state in ammollo. La luce dev'essere soffusa e guai a suonerie di cellulari o dispositivi: staccate tutto! Ben venga invece una musica rilassante di sottofondo.

Se prima del bagno volete preparare la pelle, fatevi uno scrub per am-



ROCÍO MUNÓZ MORALES, 32

L'attrice e modella spagnola si gode il relax con la piccola Alma Boya, 2.

morbirla ed eliminare le cellule morte: se non lo avete già, potete farlo da voi miscelando zucchero di canna, olio, succo di limone oppure usate una spazzola in fibre naturali col manico di legno. Passata con movimenti leggeri e circolari sulla pelle asciutta stimola l'esfoliazione e il ricambio. Ecco ora sì che siete pronti a immergervi.

USATE OLI ESSENZIALI FACILITANO LA DISTENSIONE

«Nell'acqua del bagno calda, almeno 27-30 °C, diluite qualche goccia di olio essenziale di neroli, con effetto calmante e antidepressivo. Se invece siete allergici o non amate →



BOCCATA D'OSSIGENO
Luce e aria, ricetta ideale anche per l'attrice Martina Colombari, 45.

IL RESPIRO, AUTENTICO TOCCASANA

La respirazione aiuta a rilassarsi. Grazie a essa riusciamo a gestire lo stress, l'ansia, la pressione arteriosa e le tensioni muscolari. Persino l'autorevole rivista *Science* ha dimostrato nel 2017 come l'arte antica del respiro sia oggi scienza a tutti gli effetti. **Ma in che modo dobbiamo respirare per indurre al relax corpo e mente? Ce lo illustra in poche mosse da fare a casa, Mike Maric**, medico e coach di tanti atleti medagliati olimpici come Filippo Magnini, Igor Cassina, Sara Cardin. Con una premessa, portate sempre il respiro verso

il basso, "di pancia", un po' come fanno i bambini, cercando di trasformare questo atteggiamento in un'abitudine: **1)** Sdraiati supini, appoggiate una mano sull'addome e una sul torace. **Verificate di respirare di pancia, cercando di non muovere la parte toracica.** **2)** Seduti o in piedi davanti allo specchio, guardandovi, verificate che la respirazione sia effettivamente addominale. **3)** Iniziate con una respirazione che sia uguale come tempo tra inspirazione ed espirazione. Per esempio, 4 secondi

in inspirazione e 4 di espirazione, per circa 2 minuti. Quando si padroneggia questa tecnica, si può imparare ad allungare la fase di espirazione, per esempio tenendo l'inspirazione di 4 secondi e l'espirazione di 8 secondi. Così facendo si ottiene un rilassamento. **4) Per alleggerire le tensioni muscolari: inspirare per 4-5 secondi contraendo un determinato muscolo**, per esempio la mano, e poi espirare per circa il doppio (10 secondi) decontraendo lo stesso muscolo fino ad avvertire un rilassamento della parte interessata. **M.P.**

174644

BENESSERE

STOP AI PENSIERI NEGATIVI: BASTANO 10 MINUTI DI YOGA

Lasciare andare i pensieri negativi e concentrarsi sul benessere del corpo: è ciò che lo yoga permette di fare «a qualsiasi età e qualsiasi sia la condizione fisica», spiega l'esperta Alessandra Miccinesi che in questo periodo partecipa con le sue lezioni all'iniziativa "Zoom - I webinar di Spazio50", dedicata agli over 50 e gratuite. Bastano 10-15 minuti al giorno.

1) Appena svegli, seduti e a occhi chiusi, respirate gonfiando la pancia: così vi rieducherete al modo corretto di farlo,

utilizzando anche la parte bassa dei polmoni, spesso trascurata. Ma il cervello tende a mettere a riposo quello che non viene utilizzato.

2) Aprite gli occhi e sciogliete collo, braccia e spalle portando l'attenzione, e quindi il respiro, che deve accompagnare ogni movimento, nelle varie parti del corpo. Carponi, sciogliete la colonna con l'esercizio del gatto: prima fate "la gobba", poi riportate la schiena in posizione neutra.

3) Srotolando piano la schiena, portatevi in posizione eretta, allungate le braccia verso l'alto e fate la mezza luna, estendendo prima un fianco, poi l'altro, verso il lato opposto: aiuterete gli organi a lavorare meglio.



INSIEME È PIÙ BELLO Maddalena Corvaglia, 40, e la figlia Jamie, 9, durante il lockdown facevano esercizi insieme nel salotto di casa.

4) Esercitate l'equilibrio, anche appoggiati a una sedia: visualizzate sempre un filo invisibile che percorre la colonna vertebrale fino alla testa e vi sostiene.

5) A terra, fate qualche torsione e allungamento (per chi è pratico, saluto al sole, pinza e sfinge) e poi

sdraiatevi, a gambe alzate e bacino sollevato: cambierete il senso della gravità per i vostri organi interni che ne avranno beneficio.

6) Concludete con un paio di minuti sdraiati, respirando e stando in ascolto delle sensazioni del corpo.

Erika Riggi

→ gli aromi, puntate sul sale grosso, che richiama i liquidi in eccesso con un effetto drenante e detossinante. Potete anche porre l'olio essenziale sul sale grosso da far disciogliere poi nella vasca», precisa Bonazza. E non dimenticatevi dei capelli, durante un rituale Spa date anche a loro cure e attenzioni: avvolgeteli in un asciugamano, per evitare che soffrano il calore eccessivo.

CON I PIÙ PICCOLI GIOCATE SULL'EFFETTO SORPRESA

Volete dedicare la coccola home spa al vostro bambino? In tal caso la ricetta migliore è farlo rilassare divertendosi con le bombe profumate per il bagno, come suggerisce l'esperta e divulgatrice di cosme-



CECILIA RODRIGUEZ, 30

La showgirl argentina ama farsi lo scrub a base di ingredienti naturali.

si naturale e biologica Elena Rossi: «In un contenitore mescolate 100 g di acido citrico, 200 g di bicarbonato e 100 g di amido di mais. In un'altra ciotola mescolate 1,5 cucchiaino di olio di cocco con 1 cucchiaino di aroma alimentare alla vaniglia. A questo punto unite poco alla volta il mix liquido a quello secco, fino ad amalgamare il tutto. Munitevi di uno stampino a forma di pallina e posizionatevi il composto nella prima metà. Al centro potete inserire una sorpresa, stile ovetto kinder, che si rivelerà al bimbo mentre la bomba profumata si scioglie nella vasca. Riempite poi la seconda metà e premete le due parti saldamente. Lasciate riposare per 24-48 ore in luogo asciutto».

PAGINE UTILI!



**FEDEZ, 31
PAPÀ IN AMMOLLO**

Il rapper si diverte tra le bolle in compagnia del suo piccolo Leone, 2.

Dopo l'immersione in vasca, vi sentirete rinati. Il segreto di un rituale davvero riuscito è poi saper prolungare questa piacevole sensazione. Fatelo con un bel pediluvio: riempite una bacinella abbastanza grande con acqua non troppo calda, fino a coprire le caviglie, e aggiungete 4 cucchiaini di bicarbonato di sodio, mezza tazza di sale Epsom, detto anche sale inglese (si trova anche al supermercato), 2 tazzine di caffè, il succo di mezzo limone e qualche rametto di rosmarino oppure 4-5 gocce di olio essenziale di rosmarino. In soli 20 minuti, **coi piedi in ammollo, questo pediluvio energizzante, grazie al sale ad alto contenuto di magnesio, rilassa i muscoli e scioglie ogni tensione.**

ALLA TEENAGER IL CIOCCOLATO, AL PAPÀ LA CAMOMILLA

Alla figlia adolescente, il vostro pediluvio sembrerà un po' retrò. Poco importa, proponetele **una maschera al cioccolato che se avanza si può pure mangiare.** «La ricetta è facile da realizzare», spiega Elena Rossi, «basta unire 3 cucchiaini colmi di cacao amaro in polvere, 1 cucchiaino colmo di miele e 2 cucchiaini di yogurt alla fragola in una ciotola e mescolare fino a ottenere una consistenza omogenea. Applicare il composto sulla pelle pulita e asciutta e lasciate agire per circa 15 minuti. Rimuovete quindi la maschera con un panno umido, risciacquate il viso con acqua tiepida e asciugate tamponando». Infine, **in soccorso dei papà alle pre-**

se con occhi stanchi, borse e occhiaie, create dei patch riposanti: fate sciogliere 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio in 1 tazza di camomilla, poi aggiungete il succo di 1 cetriolo fresco e 2 cucchiaini di latte. Riponete il composto in frigorifero per un'ora. Una volta raffreddato basterà imbibire due dischetti di cotone e applicarli sugli occhi, tenendoli in posa per 20 minuti.

Non ha così tanta pazienza? Niente panico, ecco un rimedio più rapido: ponete un cucchiaino d'acciaio in freezer, una volta raffreddato e posto sulla zona sotto gli occhi regalerà una sferzata decongestionante immediata. Così, finalmente, sarà rilassato, pure lui.

Marta Pacillo