

Terapie del benessere.

Siamo continuamente alla ricerca di momenti di rilassamento che possano intorpidire quella tensione nervosa che continuamente ci attacca durante l'ordinaria giornata lavorativa. Se poi il clima non ci assiste e in ufficio magari le problematiche si sono inasprite, la necessità di rilassarsi diventa una necessità di reale sopravvivenza mentale oltre che fisica.

C'è chi si rifugia in una pizza, chi scappa con gli amici, chi si rinchioda a vedere la tv o legge il giornale, ma se possiamo suggerire un modo molto salutare oltre che piacevole, suggeriremo in queste poche righe un modo efficace per smaltire le tossine che si sono abbarbicate all'interno del nostro spirito.

Fin dai tempi antichi il caldo e il freddo hanno svolto ruoli fondamentali per la salute delle persone. I caldarium, i thermarium, le grotte sudatorie, le acque calde e fredde, quelle più o meno termali...sono strumenti di salute da millenni, ma solo ultimamente stanno riscuotendo un discreto successo.

Le cosiddette SPA, che non rappresentano società per azioni ma sintetizzano in acronimo le parole latine Salus Per Aquam, possono avere dimensioni più o meno estese e la possibilità di realizzare servizi accessori quali massaggi di varia natura e varie pratiche collegate alle proprietà eventuali delle acque termali. Esiste però una base solida che molti centri sportivi dispongono all'interno delle loro mura e che è la base del benessere collegata al contrasto storico caldo-freddo.

Sono le saune e i locali per il bagno turco. Non sempre si identificano nel modo in cui nel passato storico – antico questi ambienti erano realizzati, ma attualmente possiamo dire che la sauna è composta da una fonte di calore elettrico che riscalda molto velocemente intorno ai 90° l'ambiente che di solito è composto da pareti di legno naturale, mentre il bagno turco è composto essenzialmente da panche e pareti in muratura che vengono inondate di vapore acqueo riscaldando la sala intorno ai 45 – 50° ma ovviamente con un coefficiente di umidità molto elevato. Quali sono i vantaggi di “torturarsi” al caldo secco della sauna o al forte calore dell'aria evaporata? Analizziamoli velocemente ma in maniera importante.

Le alternanze caldo - freddo compongono essenzialmente stimoli che permettono, con l'integrazione dell'intervento con l'acqua, di realizzare una maggiore elasticità dei tessuti e una specie di “ginnastica” dei pori della pelle che consentono una migliore efficienza della microcircolazione cutanea superficiale.

Infatti, si è ormai definitivamente affermata l'ipotesi che la forza terapeutica dell'acqua, ove venga alternata con bagni e docce a temperatura differenziate, in concomitanza con periodi trascorsi in ambienti caldi (con periodi e temperature opportunamente stabilite in ragione dei singoli soggetti), produce una forma di ginnastica circolatoria molto utile a livello dei vasi sanguigni e delle fasce muscolari. L'acqua fredda di reazione, inoltre, riduce le infiammazioni e le congestioni restringendo i vasi sanguigni. Si può invece stimolare o calmare la circolazione alternando acqua calda e fredda.

E' importante però stabilire quali siano le condizioni ideali per affrontare in maniera equilibrata e ottimale la sauna. Innanzitutto si suggerisce di non fare la sauna né a stomaco vuoto e neanche troppo pieno. Ci si deve preparare ad effettuare la sauna effettuando una doccia calda per aprire i pori della pelle e facilitare il rilassamento muscolare, quindi asciugarsi bene per favorire la sudorazione. Sedersi senza un asciugamano non è un problema dal punto di vista igienico (la concentrazione di germi di varia natura in sauna avrebbe vita molto breve, vista la temperatura), ma lo diviene da quello di sedersi su legno “rovente” con rischio di bruciature di bassa intensità ma sempre sgradevoli, soprattutto sulle parti su cui ci si poggia... La permanenza in sauna può variare dai 5 minuti fino ad un massimo di 12 – 15 minuti e bisogna cercare di rilassarsi il più possibile, sdraiandosi se lo spazio lo consente. Bisogna però porre molta attenzione ai segnali che il nostro corpo ci dà e che sono quelli legati alla frequenza cardiaca e al ritmo respiratorio. Quando le pulsazioni salgono e un senso di “fastidio” nella respirazione comincia a farsi largo, è assolutamente necessario predisporre, con calma ma in maniera risoluta, ad uscire e a riprendere le normali funzioni vitali prima di eventualmente rientrare. L'associazione con docce fredde deve

essere fatta con oculatezza. In presenza di problemi cardiaci è bene evitare tale contrasto, ovviamente, ma in tutti gli altri casi tale contrasto, già raccontato prima, è assolutamente benefico. Grazie alla sauna la pelle si purifica totalmente e grazie alla sudorazione si eliminano acidi e tossine. Pur stimolando il metabolismo è bene segnalare che in sauna non si dimagrisce, ma effettivamente si perde peso. Sono infatti i liquidi che abbiamo espulso a creare questo finto dimagrimento, ma non bisogna assolutamente non bere dopo la sauna per non riprendere il peso originario, in quanto i sali e le sostanze disperse devono essere immediatamente reintegrati.

Il bagno turco, di origine molto antiche, è praticamente la permanenza in un apposito ambiente saturo di aria caldo \ umida, a volte aromatizzata. Consente un “lavaggio” profondo della pelle grazie alla eliminazione di molte impurità e tossine e, alternato con getti freddi (che talvolta esistono anche già all’interno del bagno turco) o con reazioni in acqua ghiacciata o ghiaccio vero e proprio, tonifica i tessuti contribuendo a migliorare la qualità della superficie epidermica e fortificano sensibilmente la circolazione e l’apparato respiratorio.

Concludiamo questo passaggio nelle aree benessere essenziali di un buon centro fitness con la possibilità di svolgere in maniera alternata bagni caldi e freddi. Tale trattamento, che consiste nell’immersione in acqua molto calda (circa 40 – 45°) e molto fredda, stimola l’apparato circolatorio. E’ opportuno che tali bagni freddi siano molto brevi e che il ciclo termini con il freddo. Gli effetti che si generano sono una stimolazione dell’organismo accompagnati da una sensazione, molto reale, di rilassamento. Si possono effettuare anche contrasti parziali, se non si ha “coraggio” o si hanno problemi cardiaci, di sole mani o delle estremità inferiori.

Non è necessario passare molto tempo in questi luoghi, anzi, magari l’alternanza di tutti queste opportunità salutari può non portare via più di mezz’ora al giorno. Ci si può distendere e rilassarsi subito dopo e in questa “attività” non ci sono limiti.

E’ curioso come poche persone usufruiscano di tali servizi all’interno di luoghi che li hanno e li mettono volentieri a disposizione dei clienti. Un utilizzo adeguato alle proprie possibilità può essere un primo passo verso un benessere fisico, e chi può dire che con il corpo rilassato anche le tensioni nervose mentali non possano attenuarsi e le nuvole nere del giorno non si diradino al caldo della sauna, evaporino nel bagno turco o si congelino nelle vasche di acqua fredda?