

UN BAGNO DI RELAX

Il bagno come luogo di piacere e benessere: sali e bagni schiuma rilassanti, raffinati saponi e, naturalmente, morbidi accappatoi e asciugamani di spugna.

PER RIDARE SLANCIO A SE STESSI, NIENTE DI MEGLIO DI UN BUON BAGNO O DI UNA DOCCIA TONIFICANTE. CON I SALI GIUSTI E ALLA TEMPERATURA DELL'ACQUA PIÙ OPPORTUNA.

La storia del bagno assomiglia un po' alla storia della libertà: conosce epoche di splendore e periodi di oscurantismo.

Gli antichi cretesi erano un popolo evoluto e previdente: avevano creato condutture in terracotta, vasche dal disegno perfetto, acqua calda che si mescolava ad acqua fredda. Invece, come tutti sanno, nel settecento ci si lavava pochissimo. Luigi XIV curava poco l'igiene, sebbene possedesse ben sei bagni lussuosi; ma, quando si decideva, la vasca prescelta veniva addobbata con cuscini di seta e con un adeguato baldacchino.

Molti secoli ci dividono dai civili cretesi, ma oggi come allora fare il bagno, oltre che una esigenza, è un piacere. Basta infatti un bagno profumato per scacciare la stanchezza e riportare il buon umore.

Il bagno

Il bagno ha benefici effetti sul sistema nervoso e sull'apparato circolatorio. Conoscere le proprietà terapeutiche dell'acqua significa poter scegliere un bagno adatto ad ogni esigenza.

Il bagno in acqua fredda ha un'azione stimolante ed è indicato dopo un massaggio o la ginnastica. Un antico monaco tedesco, l'abate Kneipp, studioso dell'acqua, consiglia il bagno freddo al mattino appena alzati e



prima di colazione, con una permanenza nell'acqua fresca, tra i 20° e i 30°, di un minuto circa, e poi una rapida uscita. Per continuare l'effetto tonificante è consigliabile usare un buon asciugamano di lino, che in pochi istanti fa sentire asciutti e con il quale possiamo continuare il massaggio.

Se l'acqua fredda tonifica considerevolmente la circolazione, il bagno caldo ha invece una notevole azione distensiva e sedativa, ed è quindi indicato prima del riposo. L'effetto sedativo può essere intensificato se metteremo nell'acqua un bagno-schiuma al taglio, equisetolo e camomilla, erbe rilassanti per eccellenza. Completerà il nostro piacere il morbido abbraccio di un accappa-

toio in soffice spugna.

Ci sono giorni in cui la stanchezza non ci abbandona mai: per combatterla e ritrovare l'energia il rimedio ci proviene dal mondo delle ricette naturali. Eccone una: schiacciate una manciata di bacche di ginepro e buttatele in un litro d'acqua bollente. Dopo averle lasciate in infusione per mezz'ora ed aver filtrato l'infuso, aggiungetelo nell'acqua del bagno. L'effetto è assicurato! Oggi più che mai siamo alla ricerca di prodotti ecologici, nella speranza di poter avere una bellezza che sia anche salutare. Così per accompagnare i nostri bagni sono indicati soprattutto i sali, alla lavanda, al pino o all'eucalipto, oppure molto simpati-