

## UNA SPA NELL'APPARTAMENTO CON LE NUOVE TECNOLOGIE L'IDEA DIVENTA... INTRIGANTE



**Uno degli esempi più famosi riguarda gli antichi romani, che si rigeneravano dalle loro fatiche nelle sorgenti minerali di Saturnia in Toscana. Prendersi cura di se stessi in centri benessere, terme o spa ha, dunque, una lunga tradizione ed oggi una spa può essere realizzata a casa propria, anche in un appartamento.**

L'acronimo "spa" viene appunto dal latino *salus per aquam* che significa "salute attraverso l'acqua". Soprattutto negli ultimi decenni sempre più nuovi ed esclusivi centri hanno fissato nuovi standard di lusso e relax. Per molti l'idea di un tuffo nella vasca idromassaggio o di una seduta di sauna resta legato alla frequentazione delle spa. Invece, anche in casa nostra possiamo organizzare il nostro piccolo centro benessere. È molto più semplice

ed economicamente accessibile di quanto si pensi. Ecco perché riportiamo una serie di consigli e di idee progettuali applicabili anche nel bagno domestico convertito in una vera oasi di relax.

Il classico assoluto dell'angolo termale di casa è, naturalmente, la sauna finlandese. Normalmente le sue temperature si aggirano tra i 70 e 100 gradi, nel range dei quali si possono fare salutari escursioni a volontà. I vantaggi di saune regolari sono evidenti: soprattutto

I COSTI  
DI PICCOLE  
SAUNE  
CASALINGHE  
OGGI  
NON SONO  
POI COSÌ  
PROIBITIVI

durante i freddi periodi invernali, espellere con il sudore le tossine non è solo rilassante ma anche utile contro i malanni di stagione. Un altro vantaggio positivo inoltre è l'effetto stimolante sul sistema immunitario.

Chi ha la fortuna o la lungimiranza di avere una sauna a casa decide quanto caldo impostare e se preferire il profumo rilassante della lavanda, quello tonificante del limone o energizzante dell'eucalipto.

Oggi fortunatamente i costi di piccole saune casalinghe non sono poi così proibitivi. Dobbiamo solo verificare prima quale sia il posto più adatto in casa nostra. La cantina o la soffitta sono di solito i luoghi preferiti per installare una sauna in casa. Si dovrebbe anche accertare di costruirla su un pavimento resistente all'acqua, come, ad esempio, su un rivestimento per il pavimento simile alle piastrelle del bagno. Altri importanti elementi sono un'adeguata ventilazione nella stanza e un collegamento all'alimentazione elettrica. Poi si può tranquillamente iniziare a pianificare la sauna in casa. Un'ottima alternativa per chi ha uno spazio verde all'aperto, è una casetta da giardino con sauna incorporata. Vetrata su tutti i lati, offre comunque con i suoi pannelli in legno abbastanza privacy per un indisturbato godimento della sauna, con piccole luci che la fanno risplendere al buio.

Per inciso, c'è una grande varietà di tipi di sauna, oltre a quella finlandese. Ad esempio, una sauna famiglia a misura di bambino che è più fresca rispetto alla classica. O una sauna alle erbe aromatiche, che è l'ideale per coloro che vogliono



un profumo più intenso. Dopo la sauna, è indispensabile raffreddare sufficientemente il corpo per alleviare il carico sulla circolazione sanguigna. Anche le docce fredde in aggiunta alla sauna rafforzano il sistema immunitario. Nella piccola spa domestica sarà importante equipaggiare la doccia con l'illuminazione adeguata. La luce verde stimola e rinfresca, aumentando così l'effetto di raffreddamento della doccia. Naturalmente, anche luci di colore diverso, o addirittura variazioni cromatiche a intervalli regolari, possono essere selezionate. Come il blu fresco e rilassante, o un caldo rosso, stimolante e sensuale.

Alternativa alla doccia, ove possibile, la mini-piscina per l'idromassaggio domestico: il particolare tipo di vasca da bagno, noto anche come Spa Portable sembra davvero essere il modo più efficace per sentirsi come in

un centro benessere tra le proprie quattro mura. Tuttavia, si deve fare attenzione ad un paio di cose in particolare prima di procedere all'acquisto di una di queste. In primo luogo, si dovrebbe scegliere il formato secondo l'uso: ci sono vasche idromassaggio più piccole, che sono puramente per il relax e altre invece leggermente più grandi con un impianto controcorrente, per i più sportivi che amano mantenersi in forma anche durante i momenti di relax più intimi.

Inoltre bisogna ricordarsi che più grande è la vasca idromassaggio, più naturalmente aumenta anche il consumo di acqua. In caso contrario, come un bagno di bolle è facile da creare e mantenere: tutto ciò che serve è un collegamento all'alimentazione elettrica, una fornitura di acqua calda e fredda e un impianto per il drenaggio. Al momento di scegliere il modello della vasca idromassaggio ci si può

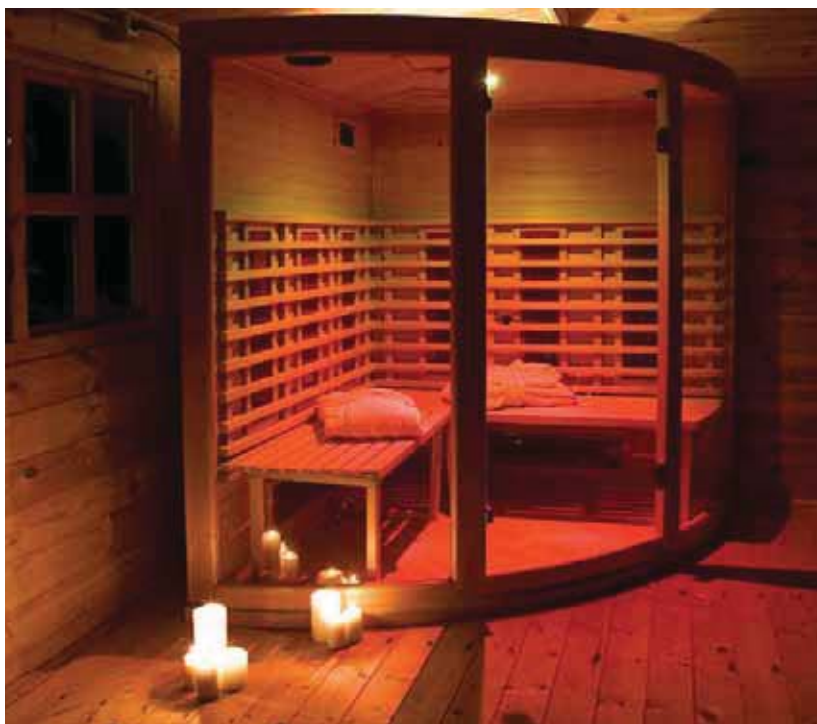
LA SAUNA  
A INFRAROSSI  
È LA NOVITÀ  
CHE SI ADATTA  
A PERSONE  
CHE TEMONO  
IL CALDO  
ECESSIVO

ispirare a quelle presenti negli hotel più raffinati, come ad esempio quelle incorporate nel pavimento, con un accesso mediato tramite gradini in legno, costruiti intorno ad essa. La piattaforma offre anche spazio più che sufficiente per gli elementi decorativi come le grandi candele e il corredo da bagno.

E che dire di un'intera sala relax con camino incorporato? Una vera e propria stazione termale domestica. Nel camino di ultima generazione, poi, non è nemmeno necessario preoccuparsi del fumo. Si utilizza un combustibile a base di alcool ad alta purezza, che non è solo inodore, ma anche una fonte di riscaldamento eco-compatibile.

Ma se vogliamo e possiamo «volare alto», si potrà realizzare anche la piscina dei sogni tra le quattro mura. Un esempio? La piscina che si trova a Londra, più precisamente nella Diamond spa. Il nome della spa si riflette nella decorazione a forma di facce di diamante sul fondo della piscina, in un meraviglioso effetto tridimensionale di profondità: una piscina a portata di soggiorno, dove sguazzare liberamente in ogni stagione e in ogni ora del giorno. Anche per il benessere domestico allora, per i più fortunati, sarà bene scegliere con oculatezza la progettazione di una piscina domestica che invoglierà tutto l'anno all'attività sportiva.

Non avendo però a disposizione tali generose disponibilità, si può creare l'effetto spa iniziando dal bagno, tra sanitari minimal e colori tenui e rilassanti. Invece di piastrelle dai colori audaci allora, tinte come il marrone chiaro o il beige caldo, un rivestimento in pietra naturale e semplici mobili in



legno. La sauna a infrarossi è infine l'ultima novità che si adatta a persone con debole circolazione e non abbisogna di preriscaldamento.

Le cabine di calore a raggi infrarossi, stanno diventando sempre più popolari. Si tratta di una sorta di bagno di calore secco che fornisce una piacevole sensazione di benessere immediato. Si ritiene che il corpo, all'interno della cabina a raggi infrarossi, assorba una maggiore quantità di calore rispetto alla sauna finlandese. Può essere quindi utilizzata per ottenere gli stessi benefici della sauna tradizionale, ma ad una temperatura inferiore (di circa 50/60°) e con un ridotto tasso di umidità. Molti sostengono che la cabina a raggi infrarossi permetta di godere di un maggiore relax: oltre alla temperatura inferiore, vi è anche la possibilità di rimanere all'interno della sauna per 30 minuti di fila, senza fare la doccia fredda tra una

seduta e l'altra. Recenti studi hanno dimostrato come questo tipo di cabina consenta di espellere molte più tossine e sostanze dannose per il corpo come colesterolo, metalli pesanti, sodio, ammoniaca e acido urico rispetto alle saune tradizionali, realizzando un vero e proprio effetto disintossicante.

Con ante in vetro e struttura in legno, con posti a sedere anche per due persone, la sauna infrarossi, non avendo bisogno di allacciarsi all'acqua, può facilmente essere collocata in una qualsiasi stanza della casa destinata, perché no, alle attività motorie e al relax successivo. Ma vi sono modelli anche di limitate dimensioni che si possono installare in bagno se lo spazio lo consente. I prezzi partono da qualche centinaio di euro sino a toccarne alcune migliaia.

**Wilda Nervi**