

FRANCESCA  
BOCCHI



A sin., la dottoressa Francesca Bocchi, medico estetico, autrice del libro "La signora italiana. Una guida alla bella vita", edito da Castelveccchi, con prefazione di Vittorio Feltri (qui sopra, la copertina).

Le ore meglio spese?  
Quelle che dedichiamo  
a noi stessi in  
totale relax!



## VADEMECUM IN SPA

**A**bbiamo chiesto a **Francesca Bocchi**, medico estetico (autrice de *La signora Italiana. Guida alla bella vita*, Castelveccchi, pagg. 122, € 16,50), di accompagnarci in Spa.

**Domanda.** Prima di tutto ci dica quando sono nate le prime Spa?

**Risposta.** «La Spa ha un'origine antichissima, la sua storia è legata agli antichi romani. La prima venne realizzata addirittura dall'imperatore Augusto».

**D.** E il nome da che cosa deriva?

**R.** «Spa è un acronimo che proviene dal latino "salus per aquam", ossia salute attraverso l'acqua».

**D.** Come possiamo sfruttare al meglio i benefici delle Spa?

**R.** «Iniziamo il ciclo, dopo una doccia tiepida, con l'esposizione al calore (in sauna o in hammam) per provocare l'eliminazione delle tossine attraverso la sudorazione. Dopo si dovrebbe far seguire un bagno polare, nel quale bisogna immergersi completamente (testa compresa se possibile). Questo passaggio è essenziale per la secrezione di endorfine, ma anche per l'attivazione della vascolarizzazione. Il corpo reagisce al freddo inviando sangue in

superficie. Idealmente, miriamo all'immersione in acqua fredda per 10 secondi, ma 2 sono sufficienti. L'importante è cercare di non irrigidire il corpo. Se possiamo, usciamo senza asciugarci, poi ci si corica per rilasciare il calore accumulato. È fondamentale riposarsi, per permettere al cuore di ritrovare il suo ritmo regolare».

**D.** Quanto ci si deve riposare?

**R.** «Consiglio di riposare per 10 o 15 minuti prima di iniziare un nuovo ciclo. In una giornata dovremmo fare al massimo tre cicli completi. Bisogna anche bere tra un ciclo e l'altro per ricostituire la scorta di liquidi. Scegliere acqua fredda, al limone o con le alghe, ed evitare caffè e alcol».

**D.** E il tanto amato idromassaggio non lo facciamo?

**R.** «Si può aggiungere un periodo di relax in una vasca idromassaggio. Questi bagni non sostituiscono la sauna o l'hammam nella termoterapia, perché non provocano sudorazione. Tuttavia spesso le persone restano lì troppo a lungo, il che non fa bene al corpo e può causare un calo di pressione. La durata massima è di 20 minuti e questo bagno caldo deve essere seguito da un bagno di ghiaccio».

GRAND HOTEL TERME DI SIRMIONE

## PER RESPIRARE A PIENI POLMONI

Affacciato su uno dei panorami più incantevoli di Sirmione, sul lago di Garda, il Grand Hotel propone pacchetti in cui le risorse termali si integrano all'équipe di medici. Uno dei pacchetti proposti è il Thermal Breath (3 giorni-2notti) con consulenza medica, cure termali e sedute di yoga del respiro, a partire da 987 euro in camera doppia con un solo programma salute. ([www.termedisirmione.com](http://www.termedisirmione.com))



Ripresa dall'alto del Grand Hotel di Sirmione. Sotto, la piscina di acqua termale che si affaccia sul lago.

