

Sublime bienestar

Contrastes térmicos, lluvias de caricias o vapores que calman las emociones. Las TÉCNICAS SPA hacen mucho por nuestra belleza y también por nuestra salud. Por Clara I. Buedo.

Sentir que el mundo se para entre las burbujas de un jacuzzi es una experiencia que nos apacigua. El líquido elemento calma nuestras emociones y resucita la paz que algún día sentimos al estar inmersos en el fluido amniótico. Por ello, una cotidiana ducha con sus vapores calientes es mucho más que un simple ritual de limpieza, es una terapia que nos ayuda a liberar sentimientos negativos, disminuir la ansiedad e insomnio y activar nuestras endorfinas, las hormonas de la felicidad.

Los beneficios del vapor sobre la salud y la belleza ya los conocían bien nuestros antepasados. Con el nombre de *caldarium*, también llamados baños o termas, los griegos y romanos, sabedores de sus múltiples virtudes, difundieron su práctica, y los árabes la adoptaron como propia bajo el nombre de *hammam* por considerar que el calor de las aguas no sólo aumentaba la fertilidad de la mujer, sino que curaba ciertas dolencias y enfermedades. Más tarde llegó el término "Balneoterapia", el pasatiempo preferido de los adinerados del XIX y principios del XX (Coco Chanel fue una incondicional de la glamurosa estación de Deauville, en Francia) que, so pretexto de cuidar su salud gracias a la acción medicinal de las aguas del mar, no dudaban en 'ingresarse' varias semanas, incluso meses, para gozar de todas sus virtudes. El siglo XX supuso el auge de la hidroterapia y el origen de esos oasis urbanos

llamados SPA (acrónimo de la frase en latín *Salus Per Aquam*), una combinación de técnicas que mediante el contraste térmico y la acción de las gotas sobre la piel, promueven el bienestar. Hoy todo parece tener cabida bajo el término 'técnicas Spa', saunas y baños de vapor, duchas de contrastes y hasta masajes relajantes, todos ellos se han convertido en eficaces herramientas para erradicar el acuciante estrés que nos domina además de embellecernos y equilibrarnos por su acción sobre nuestra piel.

AL CALOR DEL HAMMAM

"Un baño de vapor a la semana ayuda a combatir resfriados y otras alteraciones típicas del invierno ya que estimula las defensas", aseguran desde el establecimiento barcelonés **Rituels d'Orient** (www.rituelsdorient.com). Y es cierto que humidifica las vías respiratorias, facilita la inhalación, activa la circulación porque el calor hace que el corazón bombee más rápido para adaptarse y aumenta el aporte de oxígeno. Por si fuera poco, el calor impulsa la dilatación de los vasos sanguíneos y ese aumento de temperatura hace que se active la sudoración permitiendo que las toxinas (metales pesados, alcohol, nicotina...) se eliminen a través de los poros de la piel con más facilidad.

También mejora afecciones cutáneas como el acné porque limpia y oxigena erradicando la bacteria causante de este común problema. Y si quieres aprovechar

El vapor prepara la piel haciéndola más receptiva. Aprovecha para luchar contra la falta de tono con Dior Body Desire (73 €). Dior, un todoterreno de acción global que actúa en un solo gesto radiando problemas como celulitis o flacidez.