

# La Salute e il mercato del Benessere



*Quando la Primavera avanza e l'Estate si avvicina si sente parlare sempre più spesso di "SPA", come di un genere di svago e di vacanza che va molto di moda sia fra i giovani che fra i meno giovani. L'acronimo **SPA** è l'abbreviazione di "**Salus Per Aquam**" ovvero "**Sanitas Per Aquas**" che, in entrambi i casi, significano **Benessere e Salute ottenute per mezzo del contatto e dell'utilizzo delle acque**.*

*E' evidente che ci si riferisce quindi alla frequentazione di complessi termali, di alberghi e di palestre particolarmente attrezzate in tal senso. Ma c'è una grande confusione sia sui benefici che possiamo ottenere dalla pratica di questi luoghi; e ancor più ci si trova in confusione quando si cerca di capire quali sono le modalità corrette di utilizzo dei vari servizi, delle aree attrezzate e dei trattamenti proposti.*

*Molti si chiederanno che cosa c'entri un'associazione sportiva che si occupa di attività all'aria aperta, di escursionismo e di progetti culturali e ambientali come l'ASD Montagnavventura con le SPA e con il Wellness(Benessere)in genere. Ma il collegamento è presto fatto poiché, dal momento che anche noi abbiamo scelto come mission il benessere e la salute delle persone da ricercare nel contatto con la natura e l'ambiente e nella progettazione di spazi nei quali vivere meglio, vogliamo provare a fare chiarezza su tutto ciò che ci viene offerto e venduto al "Grande Mercato del Benessere".*

Tornando al punto di partenza, ossia alla **SPA**, dobbiamo rilevare che **l'acqua** è solo uno degli elementi che partecipano alla salute e al benessere. Il beneficio del contatto con l'acqua deriva dalla sua temperatura che può essere molto variabile, dalla sua densità che ci consente di perdere quasi tutto il nostro peso immergendoci in essa, dalla sua composizione in minerali e oligoelementi e dalla sua diversa consistenza tipica di tre differenti stati fisici coi quali si presenta (il ghiaccio, l'acqua e il vapore).

Ma altri tre elementi partecipano attivamente al nostro benessere e sono altrettanto importanti.

**L'aria** è il fluido che riempie i nostri polmoni di elementi e sostanze fondamentali per la vita; primo fra tutti l'ossigeno.

Ma anche una quantità innumerevole di essenze biologiche e minerali entrano in contatto con il film liquido che ricopre gli alveoli polmonari permettendo che l'ambiente esterno si "mescoli" col circolo sanguigno attraverso l'aria respirata.

**La terra (intesa come suolo)** contiene tutti gli elementi che concorrono a formare le molecole biologiche che compongono il nostro corpo e, per mezzo del contatto diretto con fanghi, cataplasmi, impiastri, spennellature di argilla e di altre terre, il nostro organismo può rivivere, ringiovanire e guarire gran parte delle patologie legate all'invecchiamento, agli agenti chimici e ai nostri antagonisti biologici.

**Il "fuoco"(inteso come calore)** sviluppa la temperatura alla quale il nostro corpo può vivere e svilupparsi. Il fuoco è sia sotto i nostri piedi al di sotto della crosta terrestre che sulla nostra testa provenendo dalle esplosioni nucleari che tempestano la superficie del sole. Ma il fuoco è prodotto dalla liberazione di energia delle reazioni termodinamiche tipiche della combustione, dall'accumulo di energia nelle resistenze elettriche, dal respiro stesso e dalla vita degli esseri biologici(es. le piante all'interno di una serra) e soprattutto dall'energia che nasce dal movimento muscolare e dalle attività umane.

Fondando il nostro benessere su uno solo di questi elementi non riusciremo mai a riequilibrare il nostro organismo e a renderlo vivo e attivo al punto di auto mantenersi ed eventualmente di autoripararsi.





Successivamente entreremo in una **Sauna finlandese** con una temperatura variabile fra 80° e 90° per rimanere circa 15 minuti o qualche minuto in meno se sentiremo difficoltà nel respiro, una tachicardia eccessiva o giramenti di testa. Durante la permanenza in questo caldo secco, estremo ma non soffocante, il nostro organismo lotterà strenuamente per mantenere costante la temperatura del suo nucleo interno e il sistema di termoregolazione ci farà sudare per favorire il raffreddamento. Tutto il sistema immunitario sarà in allarme per arginare l'aggressione del calore e cercherà di farlo nel più breve tempo possibile (N.B. Per chi non ha mai avuto occasione di frequentare centri termali importanti, va ricordato che una sauna non è un piccolo ambiente maleodorante e umido nel quale manca l'aria con la gente che appoggia la propria pelle nuda e sudata sugli assi di legno delle panche, bensì una grande stanza con umidità quasi assente che può contenere anche 150 persone comodamente sedute coi piedi e le natiche appoggiate al proprio telo per evitare il contatto diretto con il legno delle sedute! ).

Una volta usciti dalla sauna, ci aspetta una **doccia fresca** o meglio fredda o, in alternativa una **piscina gelida(8°-14°)**. E questo per stimolare nuovamente in senso opposto il sistema immunitario che cercherà di difendersi dal freddo evocando tutti i meccanismi che possiede sul piano emodinamico per trasferire il calore dall'esterno all'interno del corpo. Il **rilassamento** può avvenire nel lettino, a bordo piscina sotto il sole all'aria aperta oppure nuovamente dentro l'acqua, per un tempo non inferiore ai 15 minuti.



Sulla base delle diverse saune e delle vasche a disposizione nel centro nel quale ci troveremo si può **costruire un percorso** che dura da un minimo di 3-4 ore ad una giornata intera alternando sempre il "più o meno caldo", il freddo ed il rilassamento. Al termine della nostra attività di Benessere, dopo l'ultima doccia, sarebbe bene applicare alla pelle un olio nutriente e questo può avvenire sia attraverso un **massaggio esterno** che con un **automassaggio**. In questa condizione di stress e di deficit di liquidi la pelle assorbe volentieri qualsiasi cosa ci spalmiamo addosso trasferendo anche in parte ai tessuti sottostanti! Va ricordato infine che spesso, durante il rilassamento, bisogna **bere grandi quantità di liquidi** assolutamente non alcolici e a bassa valenza osmotica poiché in poco tempo il nostro organismo può perdere diversi litri di acqua e questa va reintegrata.

N.B. I processi ed i trattamenti che ho descritto non vanno assolutamente improvvisati ma tuttavia sono alla portata di tutti e possono portare grandi benefici ad eccezione di alcune patologie estreme. **Non è necessaria alcuna visita preliminare ma piuttosto è utile di una guida esperta in fisiologia del sistema respiratorio, cardiocircolatorio e del ricambio, che conosca bene la fisioterapia del caldo e degli altri elementi:** il suo compito è quello di Personal Trainer nei confronti del gruppo di persone che accompagna definendo per loro i tempi e i percorsi più idonei, che verifichi per loro il mutare dello stato di fatica e dei tempi di reazione, e che insegni anche le nozioni elementari di dermatologia e di estetica al fine di ottenere benefici anche nel trofismo dei tessuti profondi e della cute superficiale.