

Il bagno: un rifugio intimo e salutare

Nel bagno si ritemprano mente e fisico spesso messi a dura prova dalla frenetica vita moderna. Oggi più che mai è iniziata una nuova cultura della stanza da bagno, che ospita elementi diversi, spesso sofisticati, a testimonianza di una esigenza terapeutica «domestica» sempre più diffusa

Roberta Di Giuli

Di fronte ad un mondo frenetico, sporco ed inquinato, ricolmo di rifiuti e soffocante per i gas di scarico, il bagno rappresenta, per contrasto, il luogo pulito, la culla del benessere fisico e spirituale, della salute e della rigenerazione. Questa impostazione non è frutto di un esercizio letterario inutile ma di una situazione contingente a cui si somma una cultura millenaria che ha riconosciuto al bagno un ruolo più o meno importante. C'è stato chi, come la regina Vittoria, aveva l'abitudine di fare il bagno una sola volta al mese e chi, come i Greci e i Romani, ritenevano il bagno comune e le terme luoghi benefici ed ideali per rilassarsi e socializzare. Ma mentre in occidente il bagno è rimasto un luogo di *privacy*, nell'Est esso ha continuato la sua funzione socializzante, oltre che purificatrice del corpo e dell'anima. In Giappone il bagno, come fonte di benefici spirituali e fisici, è spesso un'attività che si svolge in comune. L'interpretazione del bagno come luogo salutare ha condizionato in qualche misura anche la mentalità occidentale, che considera il bagno sinonimo di salute, rilassamento e piacere. L'uomo moderno, poi, figlio del progresso, vuole portare l'alta tecnologia anche tra le quattro mura del bagno per ottenere da esso il massimo

beneficio: via lo *stress*, la stanchezza e le impurità con una vasca idromassaggio, dei sali appropriati, l'illuminazione tenue ed un fondo musicale rilassante (da un apparecchio scrupolosamente a batterie...).

L'acqua, bene primordiale, è il simbolo della purezza e in molte culture e fedi religiose rappresenta l'immortalità dell'anima. L'acqua è anche terapeutica in quanto rilassa il sistema nervoso simpatico; nell'idroterapia è poi utilizzata per curare problemi muscolari. Gli esercizi fatti in una vasca idromassaggio o in piscina rinvigoriscono i muscoli, alleviano i dolori artritici, favorisco-

no la guarigione. In relazione alla temperatura, l'acqua rilassa o stimola diffondendo piacere e salute. Alternare bagni freddi e caldi va a vantaggio del sistema nervoso, del cervello e dei muscoli irrigiditi, affaticati e doloranti. L'acqua calda dilata i pori della pelle, stimola la circolazione ed elimina le tossine dal corpo, mentre l'acqua fredda chiude i pori, rassoda la pelle e produce una forte sensazione di benessere.

In questo contesto è profondamente vero che se la cucina offre il piacere della tavola, il bagno può offrire il «dovere» della cura fisica e spirituale. Probabilmente è la stanza che ci fa stare meglio, che ci pone di fronte a noi stessi, che si cura di noi. Oggi è sparita la parola «servizio» che anni addietro relegava il bagno strettamente ad una funzione pratica. I bagni pubblicizzati oggi sono vere e proprie oasi di benessere, curati nei dettagli, sofisticati e impreziositi da marmi e legni, personalizzati da quadri e specchi, senza dimenticare che c'è chi vi aggiunge un elemento d'antiquariato, nobilitando la stanza ed innalzandola a luogo di rappresentanza, pari - per così dire - ad un salotto. Come c'è chi non dimentica che il bagno non è sempre solo per chi lo abita, e quindi una scelta oculata di piastrelle, di mobili, di rubinetterie e scaldasalviette dimo-

stra l'interesse dell'uomo moderno per questo luogo delle riflessioni e dell'intimità. Senza dimenticare che nelle abitazioni moderne non avere il secondo bagno è diventato un *handicap* insormontabile, tanto che qualcuno preferisce fare a meno del ripostiglio o rimpicciolire la cucina piuttosto che eliminare il bagno questa volta scrupolosamente di «servizio».

Può essere molto significativo questo «ritorno al bagno», e probabilmente alcuni lungimiranti analisti potrebbero trovare in questa tendenza dei significati impressionanti sul futuro intimo dell'umanità. Noi, al contrario, vogliamo solo constatare che attualmente, istintivamente, l'uomo si



cura di più, si specchia di più, e sempre più spesso si ritrova a «cari-carsi» in beata solitudine. Per questo il bagno è sempre occupato...

Il bagno dei desideri

Salute ed ecologia in bagno è un binomio poco conciliabile. Se la salute impone, per un bagno sano e rilassante, grandi quantità di acqua, l'ecologia insegna che le risorse si devono risparmiare. Probabilmente, meglio di noi una parola chiave in questo senso la conoscevano gli antichi, che nel loro rito del bagno pubblico erano meglio attrezzati e sprecavano meno acqua ed energia. Oggi, comunque, sarebbe impossibile rinunciare al costume del «bagno fatto in casa», e per fortuna progettisti e costruttori realizzano strutture che permettono di evitare inutili sprechi. Con dispositivi di risparmio energetico si può ridurre la dipendenza della fornitura di acqua potabile per fare il bagno, utilizzando l'acqua piovana raccolta e trattata, oppure le acque bianche trattate per sciacquare i servizi igienici. Nella penisola scandinava ed in Germa-

nia sempre più spesso si ricorre all'uso di servizi senz'acqua. Inoltre, il riscaldamento solare dell'acqua e gli scambiatori di calore possono ridurre drasticamente il ricorso a fonti di riscaldamento tradizionali. Oltre a queste strategie, che riguardano comunque la fase progettuale, e di fronte alla coscienza ambientale che si sveglia, è opportuno tentare di consigliare accorgimenti e offrire spunti di riflessione affinché anche il fatidico «luogo di servizio» possa essere, senza troppi problemi, tinteggiato di «verde». Cerchiamo così di rispondere (seguendo i consigli di «La Casa Ecologica» del Touring Club Italiano) ai dilemmi quotidiani di quanti vorrebbero «ottimizzare» in senso ecologico il bagno disponendo di un medio budget, (fattore di grande peso in fase di scelte e realizzazioni), di un medio spazio e, spessissimo, di una mezza idea...

• **La vasca da bagno.** La vasca da bagno dovrebbe essere più grande di quelle abitualmente utilizzate e abbastanza profonda perché l'acqua copra le spalle



Negli ultimi anni l'evoluzione di docce e vasche idromassaggio ha raggiunto risultati sofisticati, a tutto vantaggio, di una migliore qualità della vita (Foto: «Nirvana» Ariston)

dando l'impressione di essere senza peso e di galleggiare. La nostra vasca da bagno occidentale è l'evoluzione delle vasche ovali e dei semicupi. Le dimensioni standard concepite per potersi sdraiare sono di 70x170 cm e di 36 cm di profondità, ma data l'estensione della superficie l'acqua si raffredda piuttosto velocemente. In Oriente, ad esempio, le vasche sono più corte, più larghe e più profonde (dai 99 ai 137 cm di lunghezza; dai 74 ai 92 cm di larghezza; dai 61 agli 81 cm di profondità). Poiché l'acqua è più profonda e con una superficie minore, la perdita di calore è più lenta.

• **La doccia.** Le docce consumano meno acqua e meno energia per riscaldarsi delle vasche da bagno, e possono fornire acqua a temperatura costante, grazie a termostati e miscelatori. Sono altrettanto tonificanti purché ci sia una buona pressione dell'acqua e un effusore regolabile a flussi leggeri, pungenti e regolari.

• **Idromassaggi.** Hanno reso possibili anche nelle case i piaceri delle terme. Attraverso l'azione combinata della

pressione dell'acqua, del movimento dell'aria e del calore, il corpo riceve il «micromassaggio» tonificante. L'immersione totale ad una temperatura di 35-40°C offre una sensazione di galleggiamento, stimola i muscoli e favorisce l'irrorazione del sangue a livello di articolazioni e di tessuti superficiali contribuendo a espellere le tossine ed a ridurre la tensione. Consumano più energia dei bagni e delle docce normali.

• **Materiali e accessori da bagno.** I materiali devono essere naturali: mattonelle di ceramica antiscivolo per il pavimento, intonaco dipinto con colori microporosi ad acqua che permettono la traspirazione del soffitto e delle pareti. Per le rifiniture è possibile utilizzare sughero e legno non trattati, perché il calore e l'umidità mettono in risalto il profumo del legno, come il cipresso giapponese e il cedro. I mobili di vimini o di canna, le piante che amano l'umidità come le felci e gli ari, i colori chiari e riposanti, i profumi naturali e un'illuminazione attenuata contribuiscono a creare un ambiente rilassante. È bene usare materiali naturali per tutti gli accessori da bagno: tappetini e salviette di cotone per asciugare, spugne di mare per insaponarsi, guanti e manopole di canna o di sisal per frizionarsi, insieme a spazzole di setola per strofinarsi. I saponi migliori sono a base di estratti vegetali. Sono anche disponibili shampoo e frizioni naturali per il corpo e i capelli.

• **Sali da bagno ed oli.** All'acqua calda del bagno si possono aggiungere sali, cristalli, gel e oli per idratare e profumare la pelle. Una volta sciolti nell'acqua questi prodotti vengono assorbiti direttamente dalla pelle. Molti di essi hanno effetti curativi: il sale inglese dà sollievo a caviglie e piedi gonfi e allevia i primi sintomi del raffreddore; i cristalli di bicarbonato di sodio calmano l'irritazione della pelle e l'eritema solare; i sali minerali delle terme e delle sorgenti vulcaniche naturali, disponibili in polvere, alleviano i dolori muscolari e reumatici. Molte erbe hanno proprietà rilassanti e favoriscono il sonno.

Roberta Di Giuli