

La freschezza dell'acqua calda

scritto da Annalisa Nardi

Uno dei rischi quando il chiasso dei venditori si fa assordante è quello di accorgersi troppo tardi che, in cambio dell'ultima trovata spacciata come più adatta ed efficiente, abbiamo buttato alle ortiche uno strumento che continuava a funzionare benissimo nonostante all'apparenza potesse sembrare superato.

Prendiamo la borsa dell'acqua calda.

E' fin troppo facile catalogarla fra i "rimedi della nonna" buoni solo in un mondo non ancora raggiunto dalle magnifiche sorti e progressive della moderna medicina. In realtà si tratta di un'eccellente "terapia del calore" di grande aiuto in molte situazioni di disagio fisico.

✘ Basta riempirla per 2/3 di acqua molto calda, ma non a bollire. (In ogni caso, non usare a diretto contatto della pelle. Anche se il suo calore può sembrare insufficiente per provocare una scottatura, la borsa va sempre usata frapponendo un indumento.)

La borsa rimane calda per almeno un paio d'ore durante le quali riesce, per esempio, a calmare dolcemente e con naturalezza i crampi addominali provocati dalle mestruazioni, oppure ad alleviare i mal di pancia dovuti a blocchi digestivi o emotivo-digestivi.

E' perfetta anche quando, per il freddo o la tensione, ci ritroviamo con la schiena, le spalle, il collo irrigiditi e doloranti. Anche in queste situazioni la borsa dell'acqua calda non solo riesce velocemente a sciogliere i muscoli e far passare il dolore, ma dona al corpo e alla mente uno stato di profonda distensione.

Forse che il suo calore liquido ci ricorda una carezza materna e protettiva a cui è bello lasciarsi andare? Comunque sia, è proprio sul terreno della generale rilassamento psico-fisico che la borsa dell'acqua calda sfodera sorprendente efficacia.

Conviene non lasciarsi sfuggire la sua abilità di spezzare la catena dei pensieri stressanti che ci accompagnano anche a letto e tengono il sonno alla larga. Distendiamoci sulla schiena e appoggiamo la borsa dell'acqua calda sulla pancia,

all'altezza dell'ombelico. Ad occhi chiusi, cominciamo a "respirare con la pancia", in modo che la borsa si muova su e giù. Faticoso? Non importa, tanto non si dura lungo. L'addormentamento è rapido e garantito.

Se poi ci siamo ricordati di mettere la borsa dell'acqua calda fra le coperte qualche minuto prima di distenderci, troveremo un bel calduccio che contribuisce non poco ad una sensazione di benessere che facilita il sonno.

Di fatto, quando si comincia ad usare la borsa dell'acqua calda, si stenta a credere di aver potuto vivere senza.

Non succede spesso, ma certe cose nascono perfette, e perfettamente mantengono la loro capacità di servirci. Onoriamole e continuiamo ad usarle.

Avvertenza. Le informazioni qui fornite hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale. Esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico e degli altri operatori sanitari abilitati a norma di legge.

***Annalisa Nardi**