

Starbene | Bellezza

BEAUTY SPA ALLE TERME

Regalati del tempo di bellezza che unisca i benefici delle acque a quelli dell'estetica. Ti basta un weekend

di Laura D'Orsi

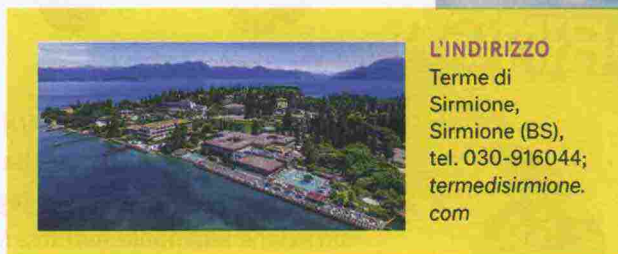
I fanghi per combattere i cuscinetti

Perché funzionano Dopo l'estate è facile trovarsi con qualche centimetro in più su addome e fianchi.

O di notare un peggioramento dell'aspetto a buccia d'arancia della pelle, complice uno stile di vita meno equilibrato e un accumulo di tossine. «I fanghi termali, specie quelli salsobromiodidici, sono un toccasana», spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo. «Agiscono per osmosi: il contenuto elevato di sali richiama i liquidi in superficie, che vengono poi eliminati dall'organismo. Non solo: alcuni elementi, come lo iodio, attivano il metabolismo delle cellule, che bruciano più grassi e stimolano la microcircolazione. Ecco perché dopo una cura di fanghi diminuiscono il girovita e il girocoscia, fino a tre centimetri. Ideali sarebbero due applicazioni alla settimana, per un mese, ripetendo il ciclo ogni 3-4 mesi».

Il trattamento scelto per te Alle Terme di Sirmione si utilizza il fango per un effetto rimodellante. «Svolge

una naturale azione esfoliante e rimineralizza la pelle. Inoltre, grazie a un particolare microrganismo che contiene è anche decongestionante: una marcia in più per combattere i tessuti infiammati dalla cellulite», spiega Catia De Marie, Spa manager. Su tutto il corpo, seno e braccia compresi, si applica una miscela tiepida composta da fango, acqua termale, oli essenziali drenanti e un crema dall'effetto riducente. Dopo una posa di 20 minuti, si prosegue con una doccia e l'applicazione di un anticellulite, a base di alghe, escina e caffeina. Il trattamento dura 50 minuti e costa 40 €.



L'INDIRIZZO

Terme di Sirmione, Sirmione (BS), tel. 030-916044; termedisirmione.com

Qui ti rigeneri gratis

Per godere dei benefici termali non è sempre necessario

pagare il biglietto o essere ospiti di un centro benessere. Esistono infatti delle sorgenti termali a cielo aperto e ad accesso libero. Eccone alcune.

↳ La vasca termale Leonardo da Vinci si trova a breve distanza dal Parco dello Stelvio, in mezzo al bosco, e raccoglie le acque in eccesso

degli stabilimenti delle terme di Bormio. ↳ A Saturnia, oltre il noto centro termale, puoi trovare le Cascate del Mulino o le Cascate del

Gorello: le acque termali fluiscono a caduta libera su vasche calcaree disposte su livelli diversi. ↳ In Val d'Orcia, in provincia di Siena, si trovano i bagni San Filippo

con la famosa Balena Bianca, un enorme e spettacolare deposito calcareo. La temperatura molto calda dell'acqua permette di fare

Le vacanze sono un ricordo e lo stress è già diventato un compagno di tutti i giorni. Non hai più l'aspetto riposato del rientro dalle ferie, la pelle ti appare spenta, poco tonica e quei cuscini che l'abbronzatura mimetizzava un po', adesso li noti in tutta la loro rotondità. Insomma, pensi di avere bisogno di un aiuto per affrontare l'arrivo dell'autunno in

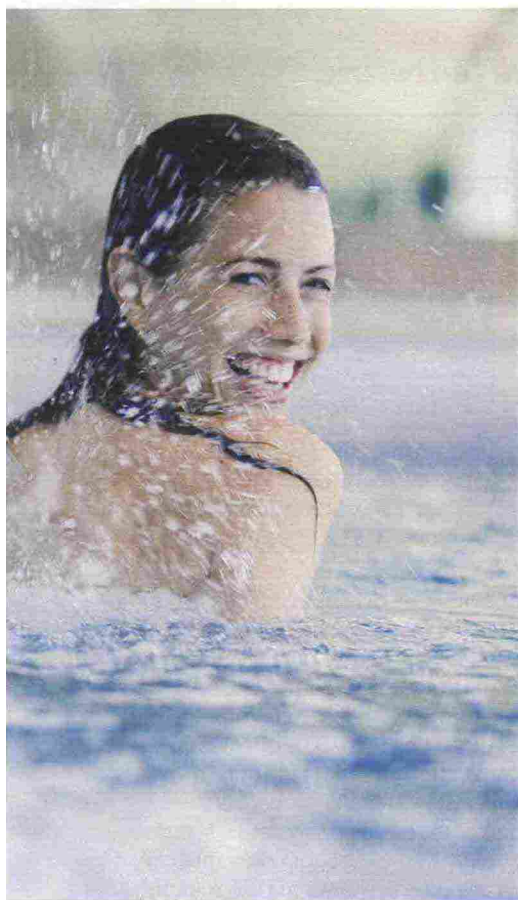
forma e con le pile cariche. «Un'ottima soluzione sono le Spa delle terme, per una vacanza di fine estate, un weekend lungo o anche solo per una giornata», suggerisce Maria Gabriella **Di Russo** medico estetico specialista in idrologia.

ACQUA, MA NON SOLO

«I benefici delle nostre acque termali, per la salute e la bellezza, sono innumerevoli, se poi a questi aggiungi la manualità degli operatori delle Spa e la validità negli abbinamenti con altri principi attivi amici della bellezza, è chiaro che un soggiorno termale è la soluzione giusta per prepararsi ad affrontare l'autunno», continua l'esperta. Noi qui abbiamo selezionato per te sei proposte per una remise en forme assicurata.

«I benefici delle nostre acque termali, per la salute e la bellezza, sono innumerevoli, se poi a questi aggiungi la manualità degli operatori delle Spa e la validità negli abbinamenti con altri principi attivi amici della bellezza, è chiaro che un soggiorno termale è la soluzione giusta per prepararsi ad affrontare l'autunno», continua l'esperta. Noi qui abbiamo selezionato per te sei proposte per una remise en forme assicurata.

La spazzolatura per tonificarti



Perché funziona La spazzolatura "a secco" del corpo è una tecnica che trae la sua origine dagli insegnamenti dell'abate Kneipp che, verso la fine dell'Ottocento, la utilizzava come metodo per depurarsi dalle tossine. Oggi è uno dei trattamenti benessere più gettonati nelle Spa, anche da abbinare a quelli termali. Il motivo è semplice: lascia la pelle più tonica e luminosa, favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso e rilassa. Si esegue sempre dal basso verso l'alto e dal centro verso l'esterno, per stimolare il percorso della linfa e contrastare così anche la ritenzione idrica.

Il trattamento scelto per te

«Per ottenere i massimi benefici utilizziamo una particolare spazzola con setole di fibra naturale», spiega Elena Cognonato, operatrice di tecniche orientali al Relilax Hotel Terme Miramonti di Montegrotto Terme. «Il trattamento, Alcarelilax Massage, grazie a questo speciale accessorio si produce una piacevole sensazione di "pennellata" su

tutto il corpo, come una carezza rilassante che riattiva i circuiti nervosi e che allo stesso tempo migliora la circolazione rendendo più tonici i tessuti». I movimenti della spazzola devono essere brevi e decisi, e si effettuano dividendo il corpo in "segmenti": i piedi, poi metà gamba fino al ginocchio, le cosce e così via. Le gambe vanno spazzolate dal basso verso l'alto sia davanti che dietro, le braccia dalle mani verso le spalle, mentre per la schiena si procede partendo dal centro, cioè dalla colonna vertebrale, verso il fianco. Per l'addome si eseguono movimenti rotatori intorno all'ombelico in senso orario, seguendo il percorso del colon, infondendo sensazioni di calma e calore. Il massaggio con la spazzola dura 55 minuti e costa 90 €.

il bagno anche con le temperature invernali più rigide. **Le terme del Bullicame, a poca distanza dal centro di Viterbo, sono costituite**

da due piscine: una da cui sgorga l'acqua proveniente dal cratere termale, e un'altra in cui fluisce l'acqua ad una temperatura molto più bassa. Passando da una

vasca all'altra si riattiva la circolazione sanguigna, come in un trattamento Kneipp. **I bagni liberi di Segesta sono di origine vulcanica e si trovano**

vicino allo stabilimento di Castellammare del Golfo (TP). **Qui si posso fare bagni e fanghi caldi tra le suggestive rocce bianche striate di rosa.**



L'INDIRIZZO
Relilax Hotel Terme Miramonti,
Montegrotto Terme (PD);
tel. 049-8911755, relilax.com

Starbene | Bellezza

L'ayurveda scioglie le contratture

Perché funziona In vacanza il movimento e il calore avevano sciolto ogni rigidità ma ora che sei tornata avverti "dolorini" e tensioni sulla schiena e sul collo, che influiscono anche sulla postura e quindi sul tuo aspetto? Un ottimo rimedio sono i trattamenti ayurvedici con l'olio caldo e le miscele di erbe medicinali.

Il trattamento scelto per te «Il massaggio Othadam è utilizzato nell'ayurveda per la sua azione antidolorifica», spiega Giovanna Carapellucci, responsabile della Spa de La Réserve di Caramanico Terme. «Il corpo viene prima cosparso con olio tiepido e massaggiato, poi sulle zone più contratte si applicano dei tamponi caldi in tessuto con erbe e semi dalle riconosciute proprietà antinfiammatorie. I fagottini vengono strofinati, lasciati in posa, tamponati e grazie al calore rilasciano i principi attivi contenuti nelle erbe». Per completare il trattamento (45 minuti, 85 €), rilassati nella piscina di acqua sulfurea.



La sauna per eliminare le tossine

Perché funziona Con il cambio di stagione un trattamento detox è quasi d'obbligo. E uno dei più efficaci è la sauna. «L'intensa traspirazione aiuta a liberarsi dalle tossine accumulate. Non a caso è un trattamento molto indicato per chi vive in città e desidera liberarsi dalle sostanze prodotte dall'inquinamento, come i metalli pesanti», spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo. Inoltre il calore elevato migliora la circolazione sanguigna superficiale, così alla pelle arrivano più facilmente sostanze nutritive e ossigeno che la rendono subito più morbida ed elastica. Senza contare che i pori, dilatandosi, favoriscono l'eliminazione di sebo e impurità. **Il trattamento scelto per te** Alle Terme Merano diverse sono le saune e tra queste di recente realizzazione c'è quella al fieno biologico dell'Alto Adige. «Le proprietà rilassanti e rigeneranti di questo prodotto naturale sono conosciute da secoli e sfruttate dai contadini, che si sdraiavano su un mucchio di erba appena falciata per ricaricarsi dopo



L'INDIRIZZO
Terme Merano, Merano (BZ),
tel. 0473-252000; termemerano.it

una giornata di lavoro», spiega Lydia Stecher, responsabile della Spa. «La sauna al fieno è più delicata rispetto a quella tradizionale: la sua temperatura più mite (tra i 45 e i 60 °C con il 30-50% di umidità) consente una seduta di durata superiore». Dopo la sauna, per completare il percorso detox, si può abbinare un massaggio drenante con oli alle erbe di montagna (50 minuti, 69 €) o un massaggio alla schiena con miele altoatesino, dall'effetto disintossicante (45 minuti, 64 €).

38



L'INDIRIZZO
Hotel Terme La Réserve, Caramanico Terme (PE), tel. 085-9239502; lareserve.it

I benefici delle terme anche a casa tua



① **Acqua Termale di La Roche-Posay**, 9 €, 150 ml (13 €, 300 ml). In farmacia.



② **Spazzola Massage Rivitalizzante in setole naturali di Martini Spa**, 12 €, in profumeria.



Bellezza | Starbene

Lo scrub per rinnovare la pelle

Perché funziona L'esfoliazione elimina i residui poco omogenei di abbronzatura, levigare la ruvidità della cute e ossigenare i tessuti. Togliendo lo strato superficiale, inoltre, la crema idratante o l'olio che si usa abitualmente può agire più in profondità e nutrire anche la pelle più secca: un trattamento basic che però apporta grandi benefici.

Il trattamento scelto per te «Al centro benessere di QC Terme Roma si può provare *Ancient roman rose scrub*, rituale a base di olio di vinacciolo, sali del Mar Morto e petali di rosa macerati. Le manualità decise consentono un'esfoliazione profonda mentre il sale ha un'azione drenante sui tessuti», spiega Emanuela Semprebene, Spa manager. «Ha anche un effetto distensivo grazie al profumo della rosa che, secondo l'aromaterapia, infonde serenità e benessere». Dura 25 minuti e costa 42 €.

I rituali all'uva per drenarti

Perché funzionano L'uva, frutto di stagione per eccellenza, è un concentrato di sostanze preziose non solo per la salute ma anche per la bellezza. Nei vinaccioli (i semi del frutto) sono racchiusi alcuni tra i più efficaci antiossidanti, dall'azione anti age. Mentre nella buccia dell'uva rossa sono presenti i flavonoidi, che hanno un effetto tonificante sulla circolazione perché rinforzano le pareti dei capillari, e antocianosidi, che ne migliorano

l'elasticità. I vasi sanguigni lasciano così trasudare meno i liquidi, attenuando la ritenzione idrica, e le "ragnatele" di capillari sulle gambe diventano meno evidenti. Nella Spa termali si uniscono questi preziosi elementi all'acqua, per rituali benessere e beauty di grande efficacia.

Il trattamento scelto per te «Il pacchetto Benessere di Bacco propone diversi trattamenti. Si può cominciare, per esempio, con un impacco con lievito di vino, miele e olio di vinacciolo per nutrire la pelle e renderla morbida ed elastica», spiega Loredana Montano, Spa manager delle Terme della Salvarola. «A seguire, un bagno in una botte con acqua termale, mosto concentrato e vinaccioli dove ci si rilassa per un quarto d'ora, sorseggiando un bicchiere di vino rosso. Infine, si può completare il rituale con un massaggio con olio di vinaccioli, drenante e stimolante per la microcircolazione. O con un bendaggio al mosto. Il percorso dura 90 minuti e costa 175 €.



L'INDIRIZZO

Terme della Salvarola, Sassuolo (MO), tel. 0536-987511; hoteltermesalvarola.it.



L'INDIRIZZO

QC Terme Roma, Fiumicino (RM), tel. 06-6529444; qcterme.com

39



3 Bagno Termale Aquaria - Terme di Sirmione, 18 €, 100 g, store. termedisirmione.com



4 Tónico Lenitivo Mineralizzante Mediterraneo Pharma, Linea Terme, 12,80 €, 200 ml, carli.com



5 Emulsione Modellante Acqua "La Salute" Linea I Puri, Caramanico Terme, 29 €, 200 ml, ipuri.it