

Starbene

RELAX

# TALASSOTERAPIA ANCHE IN INVERNO

*L'acqua di mare è una miniera di benessere fisico e mentale: nelle Spa puoi sfruttarla tutto l'anno*

di Paola Oriunno

**C**hi l'ha detto che nei mesi più freddi non si può approfittare dei benefici dell'acqua di mare? Grazie alla talassoterapia, una forma di terapia basata sull'azione curativa del clima marino, dell'acqua salata e dei suoi prodotti (alghe, fanghi, plancton), è possibile farlo tutto l'anno. Anche nelle stagioni più fredde. Da nord a sud, diversi hotel e Spa mettono a disposizione piscine coperte, idromassaggi, getti, impacchi e massaggi tutti a base di acqua di mare riscaldata, perfetti per rilassarsi e per una remise en forme rimodellante, drenante e anticellulite.

## SCEGLI IL TRATTAMENTO PER TE

Nuoto in piscine riscaldate, idromassaggi, bagni di vapore, docce Vichy in cui lo stress scivola via sotto una sottile pioggia calda... in un centro di talassoterapia (ce ne sono in tutta Italia) le possibilità sono tante. In più, puoi fare trattamenti specifici a base di alghe, fanghi e sale marino che consentono, per effetto osmotico, una penetrazione in profondità dei principi attivi efficaci nella detossinazione dei tessuti. «Nel centro di talassoterapia di Alassio, per esempio, l'acqua di mare, raccolta a più di 200 metri dalla riva a garanzia della purezza, consente straordinari benefici ed effetti salutari sull'organismo. È uno stimolante generale di



tutte le funzioni, anche a scopo preventivo ed estetico», spiega Augusto Gandolfo, medico e direttore sanitario della Thalassio Medical Spa di Alassio, Savona ([thalassiospa.com](http://thalassiospa.com)). «I bagni in acqua di mare a 34 °C consentono di assorbire al meglio i sali minerali e gli oligoelementi».

## ANTISTRESS E DEPURANTE

L'acqua addizionata a calcio, magnesio, iodio ha un'azione miorelissante, contrasta i dolori alle articolazioni e aiuta la circolazione grazie all'effetto osmotico determinato dalla salinità. Questa forma di trattamento aiuta

quindi anche a depurare il corpo e ha come obiettivo il miglioramento delle funzioni metaboliche. «In più, negli stati di stress e cattiva qualità del sonno, il percorso talassoterapico favorisce il relax psicologico indispensabile al raggiungimento di un benessere fondamentale per una migliore qualità della vita, grazie alla stimolazione della produzione di endorfine», continua l'esperto. «Nelle piscine riscaldate si consiglia di rimanere per non più di 3 ore (2 per i bambini), e di fare pause ogni 20 minuti per non perdere i benefici effetti del trattamento», conclude Augusto Gandolfo.

## Nuota "in mare" tutto l'anno

I centri talassoterapici hanno anche aree specifiche per il nuoto controcorrente, perfetto per chi ha voglia di

fare qualche bracciata, come in mare aperto. I benefici si riscontrano soprattutto sulla ritenzione idrica e la circolazione linfatica. «Il sale marino sgonfia, leviga la pelle, richiama l'acqua ai

tessuti in superficie e se ne libera per via metabolica. Ecco perché dopo qualche giorno al mare ti senti più leggera e asciutta. Inoltre, l'acqua salmastra agisce anche sul sistema

immunitario e sulla tiroide, rilassa il sistema nervoso e regala un totale senso di benessere», spiega Maria Gabriella Di Russo, specializzata in idrologia medica.