

PR5 ▶▶▶



SALUTE E BENESSERE

RICERCA

Farmaci e integratori
a base di
sostanze marine

AMBIENTE

Le malattie dovute
all'inquinamento

FITNESS

Le tendenze
dell'estate 2022

NUOVE CURE

TERAPIE SU MISURA

PER I TUMORI GINECOLOGICI

BELLEZZA

Come prendersi
cura dei piedi

**LORELLA
CUCCARINI**

Il mio
benessere
si chiama
calisthenics



LE CONFESSIONI

Claudia Vismara
In gravidanza
mi hanno salvata
le calze elastiche

Fausto Masnada
Dopo il coronavirus
ho avuto anche
la mononucleosi

LE VERDURE DEL FUTURO

LE PIANTE GRASSE: NUTRIENTI ED ECOSOSTENIBILI

N° 7 LUGLIO 2022

€ 3,50

www.ok-salute.it

POS: IE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. - DL 35/2003 CONV. IN L. 46/2004 ART. 1, C. 1 DDB: MI/ANZ. BELGIO: BE - € 6,90 - SPAGNA: E - € 6,50 - SVIZZERA ITALIANA: CH-CT: CHF 8,00 - SVIZZERA TESSINA: CH-CH-8,20

IL TUO MONDO



123RF

Vacanze Benessere

Nella spa, alle terme e qualche altra idea **a contatto con la natura**: dieci proposte per l'estate

• Testo di Annalisa Misceo

Le si attende tutto l'anno. Le si anela come acqua fresca nel deserto. Le si carica di aspettative. Sono le vacanze estive. Quel periodo, breve o lungo, di stacco dalla routine quotidiana che serve a «ricaricare le pile» e a ritornare al lavoro e a scuola pronti ad affrontare nuove sfide pieni di energie. Almeno, questo è quello che promettono, in genere, pubblicità e tour operator. Capita, però, che le tanto agognate vacanze finiscano per essere deludenti e stres-

santi e che si torni a casa più stanchi e nervosi di prima. Un po' la colpa è proprio dell'eccesso di aspettative, un po' del fatto che non sempre si scelgono le vacanze adatte a noi. «Dopo la grande abbuffata di lavoro, si tende a staccare in maniera drastica e a volte si passa da un "troppo pieno" a "un troppo vuoto", in cui si finisce per non fare nulla», spiega Gianluca Castelnuovo, direttore del servizio e del laboratorio di psicologia clinica dell'Istituto Auxologico italiano e professore ordinario di psicologia clinica dell'Università Cattolica di Milano. «Ma rilassarsi

non è una cosa automatica e non sempre serve fermarsi e non fare nulla, è importante invece crearsi delle attività, anche intense, purché diverse da quella lavorativa. È l'otium in senso latino, cioè attività non finalizzate al negotium. Ecco perché è necessario scegliere la formula di vacanza adatta alle proprie esigenze, e perché - soprattutto in famiglia - è necessario trovare una mediazione e ritagliarsi momenti per sé per assecondare i propri desideri, che sia una scarpinata in vetta, un tuffo in mare o un massaggio in una spa. La sera, poi, ci si ritroverà insieme e si potranno condividere le esperienze senza recriminazioni reciproche». Solo in questo modo, dunque, dalle vacanze si potrà trarre davvero beneficio.

I BENEFICI DELLA MONTAGNA E NON SOLO

Oggi, in genere, le località turistiche cercano di presentare alla clientela un'offerta diversificata, che possa accontentare le diverse esigenze delle famiglie, delle coppie o dei gruppi di amici, e l'unico dubbio da sciogliere è se optare per il mare, la montagna, la campagna o le città d'arte. Dopo due anni di una pandemia da cui non possiamo ancora dirci completamente fuori, la montagna si rivela la meta ideale, «perché assicura sia una densità di popolazione molto inferiore a quella in cui siamo abituati a vivere normalmente, con il cosiddetto distanziamento sociale, sia la possibilità di riappropriarsi della natura in completa solitudine», precisa Antonio Prestini, membro della Società italiana d'igiene e dirigente medico di igiene e sanità pubblica presso l'APSS di Trento. Senza dimenticare i comprovati benefici fisici e psichici, sia su persone affette da malattie riconosciute (dalla semplice asma a problemi psichiatrici, trattabili con terapie specifiche), sia su persone sane, che traggono benessere psicologico a livello di stress e di autostima. «Purché la si rispetti, la montagna racchiude tutto in sé quasi sempre a costo zero», continua Prestini. «E garantisce benefici anche ad adulti e bambini sani, che in montagna trovano sfogo da ansie e stress quotidiani, recuperando il contatto con la natura, aumentando la loro autostima, e usufruendo anche delle numerose località termali che si trovano nelle zone montane».

E sono proprio le terme, insieme alle spa e ai centri benessere, le mete più gettonate da chi cerca la vacanza rilassante propriamente detta. Che, a detta dello psicologo «va benissimo per chi vive tutto l'anno in un ambiente eccessivamente urbanizzato nel quale resta anche intossicato dalla tecnologia. Dal punto di vista genetico e cerebrale gli esseri umani sono fermi all'epoca delle caverne: non siamo fatti per stare fermi davanti a uno schermo. Lo dimostra il nostro corpo che inevitabilmente trae subito benefici dal ritorno nella natura. Ecco perché vacanze nella natura o in ambienti artificiali che riproducono situazioni naturali danno benessere reale».

Le opzioni di vacanze benessere sono tante: si passa da

hotel di charme, dove regalarsi trattamenti wellness privati in ambienti esclusivi e circondati da panorami naturalistici incantevoli (di cui l'Italia è ricchissima) a notti nelle foreste dove meditare sotto le stelle, dai corsi di yoga in vigna o sulle Alpi, alla talassoterapia di cui godere in riva al mare. Basta scegliere il modello di vacanza che più fa per sé. Ecco qualche idea.

MONTAGNA

→ Ritornare a respirare

Una delle esigenze di chi sceglie la montagna - soprattutto se arriva da città inquinate e piene di smog - è riprendere a respirare. E questa è la promessa che fa ai suoi ospiti il Respiration-Health-Resort Alpin Royal, in Valle



Aurina, Alto Adige: tornare a respirare. Pensato per chi soffre di asma e allergie, che qui trova un ambiente sano e una cucina su misura, l'hotel propone pacchetti dedicati al respiro, che comprendono alloggi testati contro la presenza di allergeni, consulenze mediche gratuite, e ingressi al Centro climatico di speleoterapia di Predoi. Si può sperimentare qui anche lo speciale massaggio del respiro, che rilassa la muscolatura, soprattutto quella della schiena e del torace, per approfondire la respirazione e rifornire di ossigeno ogni cellula del corpo.

■ Alpin Royal (www.alpinroyal.com)

→ Dimagrimento e detox

Chi abbina al termine vacanza l'aggettivo detox (tecnologico e alimentare) può trovare la sua dimensione nell'Alphotel Stocker di Campo Tures, dove la vacanza diventa una vera e propria settimana di salute. L'hotel altoatesino propone, tra gli altri, il pacchetto «Digiuno Buchinger 7 giorni detox & dimagrimento»: sette pernottamenti con pensione curativa Buchinger, quotidiane passeggiate accompagnate nella natura, meditazione, tecnica antistress Jin Shin Jiutzu, yoga, aquagym, stretching oppure esercizi di coordinamento, forest



YOGA SUL GHIACCIAIO DELLO STUBAI



LA VIA DELLE FORESTE

bathing e percorso Kneipp, oltre a massaggi personalizzati, infusi detossinanti e programma Active Mountain. Perché il benessere passa anche dal giusto movimento.

■ Alphotel Stocker (www.hotelstocker.com)

→ Yoga sul ghiacciaio dello Stubai

Location unica per gli appassionati di yoga: un ghiacciaio. Si terrà infatti a 2.900 metri di quota, nella stazione a monte Eisgrat, il seminario di yoga sul ghiacciaio dello Stubai, uno dei luoghi più affascinanti delle Alpi austriache. Per partecipare a questa esperienza unica in uno scenario mozzafiato non è richiesta nessuna conoscenza preliminare sullo yoga. Solo materassini da yoga, vestiti caldi, bevande e stivali robusti. L'appuntamento è per il 17 luglio.

■ Info: www.stubaier-gletscher.com.

→ La day spa alpina

Chi pensa che un'intera settimana in un centro benessere sia troppo può anche scegliere le day spa. Sull'Altopiano della Paganella, in Trentino, la day spa alpina AcquaIn di Andalo presenta, oltre a tutte le proposte classiche delle spa (dalla sauna finlandese al bagno turco al percorso Kneipp), anche l'innovativa climasauna al fieno. Più umida di una sauna finlandese e più calda di una sauna alle erbe, è caratterizzata dall'aroma del fieno essiccato, che accompagna la mente tra i prati del Trentino mentre il corpo si rilassa. La temperatura interna è di 50 °C e l'umidità dell'ambiente, all'interno dello spazio, raggiunge il 50%.

■ AcquaIn Andalo Spa e Wellness (www.andalo.life)

CAMPAGNA

→ Notte in amaca nella foresta

Le foreste sono una farmacia naturale a disposizione dell'uomo. Ecco perché l'associazione La grande via, in collaborazione con il Parco Nazionale Foreste Casentinesi, ha lanciato il progetto La via delle foreste: per uno

o più giorni (fino a un massimo di tre) si vive e si dorme in mezzo agli alberi, testando sotto controllo medico gli effetti terapeutici della foresta e del contatto con la natura, modificando l'alimentazione in una direzione più sana, e sperimentando la meditazione a contatto con la terra.

■ La via delle foreste (www.laviadelleforeste.it)

→ Asana in vigna

Una proposta originale che riuscirà a mettere d'accordo i fan della toscana e i seguaci delle discipline orientali: in Valdera c'è la possibilità di praticare lo yoga en plein air, immersi nella natura. A Peccioli, in provincia di Pisa, per tutta l'estate, a domeniche alternate, sono organizzate sessioni di yoga nella zona delle Serre, un'oasi di silenzio tra vigne, olivi, cipressi sulle colline toscane. I corsi, promossi dal Comune di Peccioli e dalla Belvedere S.p.A. nell'ambito di un programma di iniziative a sostegno dell'equilibrio psicofisico dei cittadini, sono



aperti (previa prenotazione) a tutti, anche ai turisti che alloggiano in uno dei tanti agriturismi e bed&breakfast della zona.

■ Comune di Peccioli - Yoga sulle Serre (comune.peccioli.pi.it - whatsapp 3479746852 e 3458970154)



TALASSOTERAPIA



RILASSARSI NELL'HOTEL STORICO

→ Glamping alle terme

Lo avevano scelto anche i duchi di Sussex per il viaggio di nozze: il glamping - campeggio glam - è la soluzione ideale per chi vuole immergersi nella natura senza perdere char-



me e comodità. A Canino (Viterbo), si può sperimentare alle Terme di Vulci Glamping & Spa: qui le tende sono immerse negli ulivi a pochi passi dalle quattro vasche termali, dal ristorante La Punta, dove riscoprire antichi sapori in chiave gourmet e dalla Spa Voltumna, dove i trattamenti affondano le radici nell'antica medicina indiana dell'ayurveda. Da segnalare, il bamboo massage, un massaggio speciale eseguito con le canne di bambù, che scorrono sul corpo con pressione e movimenti specifici: ha una funzione distensiva, decontratturante, rimodellante e tonificante.

■ Terme di Vulci - Glamping & Spa (www.termedivulci.com)

MARE

→ Talassoterapia a un passo dalle saline

I Fenici lo chiamavano oro bianco. Oggi il Seawater Hotel Marsala ha fatto del sale l'ingrediente principale della sua Medical Spa. Lo si trova alla base dei programmi detox, antireumatici e anticellulite; nella piscina a elevata

salinità, che riattiva la circolazione sanguigna e linfatica; nei trattamenti estetici mirati, come scrub esfolianti e massaggi riequilibranti. Il tutto immerso in un territorio naturale incontaminato. L'hotel sorge infatti sulla punta estrema della Sicilia occidentale, a due passi dall'Oasi del Wwf delle saline di Trapani, da dove guarda le Egadi.

■ Seawater Hotel Marsala (www.seawaterhotels.com)

→ Trattamenti personalizzati

Capri da sola basterebbe ad assicurare benessere a chiunque. Ma la Spa Stai, che si affaccia sul mare e guarda il Golfo di Napoli, aggiunge anche la possibilità di conservare a lungo i benefici del soggiorno sull'isola, perché tutti i trattamenti sono personalizzati sul singolo ospite. Oltre all'esclusività della spa, pensata come un'oasi di privacy, tutto - dai prodotti utilizzati alla musica di sottofondo - viene scelto sulle esigenze del cliente al quale l'area spa è riservata (ammesso un massimo di quattro persone che si conoscono tra loro). Trattamento di punta: il massaggio biopratico, che punta al riequilibrio psicofisico, e che «guida» l'ispirazione olistica della spa. Per chi cerca benessere ed esclusività.

■ Hotel Villa Marina Capri (www.villamarinacapri.com)

→ Relax nell'hotel storico con le pietre calde

In un hotel storico, da poco totalmente rinnovato, a pochi chilometri dal centro di Sorrento, Lepietre Cozy Spa offre programmi per il benessere psicofisico in un ambiente esclusivo e riservato (sono ammesse fino a quattro persone, ma solo se si conoscono tra loro). Il nome, che deriva dalle pietre di tufo delle antiche fondamenta dell'edificio in cui è incastonata, è legato anche al trattamento di punta: Lepietre Ritual, eseguito con pietre calde marine, che unisce il potere del massaggio ai benefici del mare, e oltre a rilassare la muscolatura leviga la pelle. Quasi tutti i rituali proposti sono legati al Mediterraneo. E garantiscono un viaggio attraverso le fragranze della Campania.

■ Hotel Mediterraneo Sorrento (www.mediterraneo-sorrento.com)