

Da sinistra Contro ristagni linfatici e cellulite caffè e tè verde, cola, guaranà, Gel Cellulite Naturalforma Witt (19 euro). Contiene succo di aloe vera da coltivazione bio per depurare l'organismo. Si diluisce in acqua e si beve, Aloe Vera Succo Puro Concentrato L'Angelica Istituto Erboristico (10,90 euro). Quercia marina e centella contro la ritenzione idrica, Anticellulite Natural Benex Erboristeria Magentina (21,80 euro). A base di rooibos, fumaria e tarassaco il succo, Super Detox Babasucco (10 euro).



80 minuti in due tempi: prima lo scrub al tè verde antiossidante e al sale himalayano che non altera il pH cutaneo, poi la maschera marina drenante. Il costo con accesso alla piscina e alla spa è 200 euro. Info: www.fourseasons.com

300 EURO

■■ REMISE EN FORME ALLE TERME ■■

Il bagno termale associato a idrogetti a temperature differenti è una panacea per tutto il corpo, perché le acque contengono oligoelementi preziosi in alte concentrazioni. In particolare quelle di Abano e Montegrotto, in provincia di Padova, sono tra le più apprezzate per le loro virtù defaticanti e rigeneranti. «Concentrate di sodio, cloro e azoto, le nostre acque termali disinflammanno i muscoli, leniscono i dolori articolari, riequilibrano il pH cutaneo e agevolano il fluire di linfa e sangue», spiega Camilla Canton, responsabile della spa dell'Hotel Terme Esplanade Tergesteo di Montegrotto. Da provare le piscine: una interna con postazioni idromassaggio per ogni parte del corpo, una con acqua termale salata tra i 30 e i 35 gradi contro il ristagno di liquidi, una a 36 gradi con microbolle di ozono dall'intensa azione stimolante della circolazione. Perfetto anche il pacchetto *Detox* che comprende, oltre a una notte e due giorni in mezza pensione, accesso alle terme, rituale viso remineralizzante, massaggio corpo drenante grazie al benefico mix di acque termali, alghe e guaranà e impacco per capelli ristrutturante (costo 299 euro). Info: www.esplanadetergesteo.it
A proposito di terme, il Sistema sanitario nazionale mette a disposizione di tutti i contribuenti dodici

giorni di cure termali all'anno (bagni, inalazioni, fanghi) pagando solo il ticket. Per aderire serve, però, l'impegnativa del medico che indichi diagnosi e il tipo di cura. Info: www.tinyurl.com/prestazioni-termali

2.000 EURO

■■ RIGENERATI CON L'AYURVEDA ■■

Suggerisce uno stile di vita improntato al benessere psicofisico l'ayurveda, antica medicina tradizionale indiana, che oggi conquista sempre più seguaci. I suoi precetti e le sue tecniche di cura puntano al riequilibrio di corpo e mente in relazione all'ambiente e si applicano alla vita di tutti i giorni. In Italia un centro di eccellenza è l'Hotel Caesius Thermae and Spa Resort, con un centro di medicina ayurvedica, gestito dal cardiologo Silvano Pomari. La *Settimana Ayurvedica Intensiva* garantisce una depurazione completa in sette giorni con un percorso personalizzato secondo le indicazioni del medico. Si parte dalla visita e dalla lettura del polso, che permette di diagnosticare caratteristiche ed eventuali squilibri dell'assetto energetico del corpo e il proprio dosha, poi si passa a tre trattamenti ayurvedici quotidiani e un programma alimentare su misura. Il pacchetto si completa con una lezione di yoga ed esercizi respiratori pranahyama al giorno, oltre al libero accesso a piscine termali, zona saune e hammam. Sette giorni in pensione completa costano 2.000 euro. L'ultima chicca? La possibilità di fare escursioni in bicicletta negli incantevoli dintorni. Info: www.hotelcaesiussterme.com 📌