

Per la spazzolatura a secco del corpo: The Dry Brush di Ruhi (25 euro, museandheroine.com).

“Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere”

im Robn speaker motivazionale

Abano-Montegrotto, Veneto FANGO superstar

Di origine meteorica, l'acqua termale del bacino Euganeo, che sgorga a 85 gradi, è un'acqua ipertermale salsobromiodica, dalla forte azione antinfiammatoria, stimolante del sistema immunitario e antisettica. «Le nostre acque sono preziosissime, così come il fango che ne deriva», racconta Paola Ossari, Spa Manager Hotel Esplanade Tergesteo. «La cura fangobalneoterapica è il fiore all'occhiello di Abano e Montegrotto. Il fango, che matura in vasche a contatto con l'acqua termale per almeno 60 giorni, si arricchisce di preziose alghe dalle proprietà paragonabili al cortisone». Per questo, grazie al Centro Studi Termali Pietro d'Abano in collaborazione con l'Università di Padova e l'Istituto Mario Negri Sud, questo fango ha conseguito due brevetti, uno italiano e uno europeo, che ne riconoscono la classificazione a farmaco naturale. «La cura inizia con impacchi a 40 gradi, doccia fresca, bagno in acqua termale pura a 36-38 gradi, dove il corpo si rilassa, si decontrae e la pelle si illumina», continua Paola Ossari. «Questa argilla inoltre è ideale contro gonfiori e cellulite, ma anche per trattamenti purificanti per viso e cuoio capelluto».

Dove soggiornare: Hotel Esplanade Tergesteo di Montegrotto Terme, luxury retreat immerso nel verde. Cuore dell'offerta sono le due piscine termali e l'adiacente H2O3 Pool d'acqua termale con microbolle di ozono, oltre alla Spa Emotion Zone dove effettuare diversi trattamenti (esplanadetergesteo.it).

In giornata: Columbus Thermal Pool ad Abano Terme, impianto termale con piscine e idromassaggi. Aperto tutti i giorni dalle 8.30 alle 21. Ingressi a partire da 12 euro (columbusthermalpool.it).



1. Con sale marino: Crema per il Corpo Fior di Salina: L'Erborario (18,50 euro).
2. Elimina le impurità e riduce i pori: Essential Peel Maschera Micropeling di Korff (25 euro, in farmacia).



Ischia, Campania SOLE, MARE e limoneti

Con le sue 103 fonti termali, Ischia è “l'isola delle terme”. Le sue sorgenti si suddividono in due grandi gruppi: quello delle acque cloruro-sodiche e quello delle acque minerali bicarbonato-alcaline. I benefici delle acque si manifestano tramite il calore che modifica la temperatura corporea, migliorando la funzione decontrattante sui muscoli e aumentando l'ossigenazione dei tessuti. Grazie poi all'alto contenuto di minerali di origine vulcanica, entrambe le acque svolgono una forte azione antinfiammatoria e analgesica, astringente, antibatterica, detergente, tonificante, vasodilatatrice e rilassante.

Dove soggiornare: San Montano Resort & Spa a Lacco Ameno, proprio accanto al Parco Termale Negombo: «Il nostro è un resort 5 stelle con 3 ettari di parco termale», spiega Arcangelo De Siano, Hotel Manager. «Abbiamo 11 piscine esterne, di cui 10 con acqua termale cloruro-sodica, mentre una è d'acqua marina. Il percorso H2O Panorama prevede l'utilizzo in sequenza di 8 piscine termali a diverse temperature e termina con un massaggio nel limoneto». Per info: sanmontano.com.

In giornata: a Lacco Ameno, su una spiaggia privata della baia di San Montano, il Parco Termale Negombo offre molte possibilità di balneoterapia, come il percorso Buco Nero, che alterna cascate di acqua a 32 gradi fino all'arrivo in una grotta di natura vulcanica, oltre a numerose vasche di acqua termale, marina e idromassaggio. Una grotta di tufo profonda 12 metri e alta 4, che immette in un bagno turco a 65 gradi, aiuta a rilassarsi e ad alleviare i problemi alla cervicale. Inoltre c'è la possibilità di trattamenti estetici. Aperto tutti i giorni dalle 8.30 alle 19, su prenotazione, a partire da 35 euro (negombro.it).

Il percorso H2O Panorama del San Montano Resort & Spa di Lacco Ameno, ischia, con vista mozzafiato.

