

Stanno vivendo il loro momento magico. Alle terme e in beauty farm. Questo perché i fanghi non funzionano solo per alleviare reumatismi e dolori alle ossa, la loro missione originaria. Ma regalano molto di più: una pelle di viso e corpo liscia a prova di impurità e di cellulite. E un fisico rimesso a nuovo in toto grazie alla loro azione antiossidante, depurativa e rienergizzante. Con benefici effetti anche per la mente, coinvolta in questo processo di rigenerazione globale. Merito

della stimolazione ormonale esercitata dal fango termale, che favorisce la produzione di endorfine, sostanze del benessere, capaci di innalzare il tono dell'umore e la soglia del dolore. Per sentirti meglio e ritrovare energia bastano anche due o tre applicazioni durante un weekend. Naturalmente dopo aver consultato lo specialista che ti indirizzerà sul tipo di fango più adatto alle tue esigenze. Perché la scelta è vasta. Dipende dagli obiettivi. Ecco come orientarti per godere tutti i vantaggi di impacchi, maschere, cataplasmi & Co.

Per depurarti e ricaricare le pile: fango di argilla e alghe

Come quello che proviene dai Colli Euganei (Abano e Montegrotto Terme), in Veneto. Il suo cuore: argilla di granito, particolarmente ricca di silicio e alluminio dalle proprietà detossinanti. Viene messa a maturare in apposite vasche con acqua termale salsobromiodica per almeno due mesi, durante i quali, come una spugna, ne assorbe minerali e oligoelementi, preziosi antiossidanti naturali. Le alghe termali che si formano nel frattempo le consentono di aderire meglio alla pelle, di cedere calore più lentamente (viene applicata alla temperatura di circa 42°-43° ma non scotta) e producono una proteina che esercita una potentissima azione antiossidante. Il fango innesca così un vero processo di depurazione cellulare e un risveglio ormonale e metabolico generale. Grazie allo iodio, contenuto nell'acqua termale, che dà una sferzata alla tiroide. Con effetto depurante e rienergizzante. L'organismo risponde migliorando lo stato di benessere: ti sentirai rilassata, vitale e carica anche dopo un solo weekend di fango full immersion.

DOVE fare i trattamenti

- **Abano Grand Hotel**, Abano (Pd), tel. 049-8248100, ghabano@gbhotels.it
- **Hotel Terme Metropole**, Abano (Pd), tel. 049-8619100, metropole@gbhotels.it
- **Grand Hotel Trieste&Victoria**, Abano (Pd), tel. 049-8665100 trieste@gbhotels.it
- **Hotel Terme La Residence**, Abano (Pd), tel. 049-8247777, laresidence@gbhotels.it
- **Relilax Hotel Miramonti**, Montegrotto Terme (Pd), tel. 049-8911755, info@relilax.com

COSTI Pacchetto weekend indicativo: 2 notti in pensione completa, fanghi, peeling corpo, idromassaggio termale, bagno termale all'ozono, altri trattamenti specifici, da un minimo di 496 euro a un massimo di 965 euro, a seconda dell'hotel.

(Abbiamo intervistato: **Maurizio Grassetto**, specialista in medicina termale e in scienza dell'alimentazione ad Abano; **Emanuela Mariotti**, medico termale, e **Doriana Lolli**, idrologa e gastroenterologa, entrambe a Sirmione; **Giulia Penazzi**, farmacista, specialista in scienza e tecnologia cosmetiche a Imola)

Impacco di benessere

Applicato, caldo o freddo, sul corpo in strati di 3-4 millimetri di spessore, il fango viene lasciato agire per una ventina di minuti durante i quali tende a essiccarsi. L'impacco viene poi asportato con una doccia di acqua termale. Ogni applicazione può concludersi con un idromassaggio o un bagno ozonizzato e un massaggio rilassante.

Per dire addio ai cuscinetti: fanghi freddi anticellulite

Con la torba estratta dal Lago di Massaciuccoli (Viareggio) in Toscana. Ricchissima di principi attivi (sali minerali, vitamine, enzimi, lipidi, fitosteroli, acidi organici), viene mescolata a una particolare acqua termale salsobromiodica (undulna) che rende la torba più fluida e scorrevole. Insomma, più facile da spalmare sulla cute. Plus di quest'acqua che sgorga dal sottosuolo a soli 17°: essere ricca di iodio in quantità dieci volte superiore all'acqua marina. Lo iodio stimola il metabolismo mentre il sodio asciuga i ristagni di liquidi nei tessuti e il bromo esercita un effetto calmante generale. La torba svolge un'azione purificante, drenante, antisettica, cicatrizzante, riequilibrando il pH della cute. Favorisce soprattutto il rinnovamento della pelle perché attiva il microcircolo, tonifica, promuove la vitalità dei tessuti, scioglie le tensioni e aumenta il livello di energia. Risultato: pelle morbida e luminosa anche dopo un solo trattamento. Potente l'effetto drenante che dà ottimi risultati contro la cellulite. Inoltre, per le sue proprietà cicatrizzanti e rivitalizzanti, la torba è particolarmente consigliata in caso di problemi cutanei: acne, psoriasi ed eczemi.

DOVE fare i trattamenti

- **Terme della Versilia**, Villa Undulna, Cinquale di Montignoso (Ms), tel. 0585-807255, www.termedellaversilia.com spa@termedellaversilia.com

COSTI Pacchetto Aria in esclusiva per le lettrici di Vitality (valido fino al 2 novembre 2003 e in base stagione 2004): 2 notti in camera doppia, mezza pensione, 2 torbe totali con idromassaggio, 2 massaggi linfodrenanti, 2 percorsi vascolari, 1 maschera viso torba complex, 1 massaggio linfodrenante viso, 630 euro.