All'Adler Resort Balance di Ortisei, realizzato secondo i più recenti dettami della bio-architettura, il benessere viene raggiunto seguendo le strade più diverse: tradizione, natura, estetica, sapienza orientale

Ricarica totale con la spa a 360 gradi

di CARLOTTA LOMBARDO

Tra saune e bagni turchi, scenografiche piscine e cabine di ispirazione zen, si punta a ritrovare l'equilibrio perduto

A sinistra, la nuova area dedicata alle saune e al bagno di vapore, affacciata su uno specchio d'acqua e con una Relax Lounge panoramica. Sotto, una delle cabine per i trattamenti e la Grotta salina con sauna e lago. La sauna in pietra di sale rilascia i benefici con l'effetto combinato di calore, umidità dell'aria e sale dell'Himalaya

Tutti i lunedì Colomba Romeo, medico chirurgo esperta in medicine alternative e fitoterapia, pranza con gli ospiti dell'Adler Spa Resort Balance, avveniristica medical spa costruita secondo i dettami della bio-architettura a Ortisei. Tra una chiacchiera e l'altra racconta loro le virtù degli ingredienti dei piatti in tavola. «Vedete quei semini di finocchio? Se si aggiungono alla carne, diventa più digeribile. E la curcuma nel dispenser degli aromi? È detossinante per il fegato e antinfiammatoria».

Tutto, all'Adler, è studiato nei minimi dettagli: cibo, programmi medici ed estetici, interior design, professionalità e calore degli operatori. Persino il lessico. «Da quando sono qui non ho mai sentito la parola "dieta" ma ho imparato a mangiare bene senza avere fame e sono dimagrito di 11 chili — racconta Andrea Merlo, 37enne di Crema, all'Adler dall'8 febbraio —. Soffro di diabete, ho girato una marea di nutrizionisti ed ero dipendente dall'insulina; ora non la prendo più. Questa è l'unica struttura che ha accettato di ospitarmi per due mesi per cercare di curarmi. Miglioro di giorno in giorno, ora riesco a fare sport e mi sento in vacanza. Mai stato meglio».

Il bello dell'Adler è proprio questo: offrire le migliori terapie individuali per aiutare a raggiungere il proprio benessere con un approccio olistico che parte dalla medicina tradizionale, abbraccia quella naturale e si allarga all'estetica (rituali orientali compresi: massaggi ayurvedici, yoga, Qi gong), prendendoti però sempre per mano. «Dopo la visita medica indico il percorso da seguire — continua Romeo —. Non solo anti-aging, dimagrante o detox ma anche per imparare a gestire lo stress ricaricando di energia l'organismo».

Il percorso di rinascita si avvale di esami come il Ppg Stress Flow, che permette di riprogrammare la respirazione profonda (con la giusta tecnica si riducono ansia, disturbi del sonno e tensioni muscolari), il check-up bio-elettrico che valuta la funzionalità degli organi e le tossine nell'organismo, la bioimpedenzometria (misura massa magra e grassa, distribuzione di acqua, zuccheri, minerali e composizione delle ossa) e il test dei metalli pesanti. Poi, largo ai trattamenti, tra scenografiche piscine, saune e bagni turchi, e cabine di ispirazione zen talmente belle che sembrano essere uscite da una rivista di architettura. Impacchi di alghe e fanghi per detossinare, drenare, riparare; peeling vitaminici (ai lamponi) e massaggi rinvigorenti, rilassanti, aromatici. C'è anche quello sonoro, metodo di meditazione profonda che riequilibra le energie perché arriva a livelli che l'intelletto non riesce a raggiungere. Indimenticabile.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

STROBLHOF

Nel cuore delle montagne i rituali ispirati all'Alto Adige

Atmosfera tipica altoatesina. Stroblhof, resort a San Leonardo, nel cuore della Val Passiria, propone suite arredate con materiali naturali e grandi terrazzi con vista panoramica. Qui le giornate trascorrono tra passeggiate nella natura, scoperta di botteghe artigianali e momenti da vivere nella spa dell'albergo. Che offre un pacchetto con diverse scelte. Per gli sportivi c'è la piscina interna o esterna, per i più pigri sono a disposizione le vasche idromassaggio e le due saune, dalla finlandese con vista sul Passo di Monte Giovo a quella alle erbe biologiche. Non manca, poi, il bagno turco aromatico. La vera oasi è l'area wellness Siguna (3mila mq), arredata con materiali naturali locali, nove sale spaziose disposte su due piani dove si può scegliere tra i trattamenti classici, i massaggi con i rituali ispirati all'Alto Adige e metodi provenienti dal lontano Oriente. *G.Gh.*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MIONI PEZZATO

Nell'atmosfera dei Colli Euganei i percorsi multipli per il benessere

Relax e cure termali è la filosofia dell'hotel Mioni Pezzato ad Abano Terme che ha alle spalle una lunga tradizione: gli inizi riportano ai primi del '900, è stato tra i primi alberghi termali costruiti nella zona di Abano Bagni. Un parco di 20mila metri quadrati con 6 piscine, 16 vasche a diverse temperature e più di 100 postazioni di idromassaggio. A cui si aggiungono tre zone relax. Un momento terapeutico, giocoso, rilassante si può vivere nel percorso termale I Ruscelli dell'Orto con diverse tipologie di idromassaggi e getti d'acqua. Sono stati studiati tre protocolli per diverse zone del corpo: tonificante e decontratturante per gambe e glutei, un percorso terapeutico per la schiena che agisce in particolare sulla zona cervicale e lombare e, per rilassare tutto il corpo, con particolare attenzione per la testa e il collo. Tutto attorno l'atmosfera rigenerante dei Colli Euganei. *G.Gh.*

© RIPRODUZIONE RISERVATA