

IERI E OGGI: FANGOTERAPIA

Missione ammollo

Parola d'ordine: rallentare e provare l'esperienza di una seduta (o meglio un ciclo) di fangoterapia, per beneficiare delle svariate proprietà dell'argilla bio-termale. Utile contro i dolori articolari e muscolari, ha anche un ottimo effetto antiossidante sulla pelle e stimola l'organismo alla produzione di endorfine, ormone della felicità e del benessere. L'**Hotel Mioni Pezzato** di Abano è il *place to be* per prendersi cura della propria salute a 360 gradi, con cure antiche e naturali come appunto il fango e l'acqua dalle straordinarie virtù terapeutiche: tra piscine esterne riscaldate e vasche di ogni temperatura, passare del tempo in ammollo diventa la missione quotidiana. Per chiudere in bellezza con un po' di relax nell'incantato Rifugio di Quietè, dove leggere, meditare e riconnettersi con sé stessi in nidi effetto cocoon.



IMMERSIONE TERAPEUTICA

Il bagno «santo»

L'acqua *perfectissima* (così la definivano già nel 1400) è il *Sacro Graal* delle **Terme di Saturnia**, piccolo borgo della Maremma, destinazione ideale per chi vuole riprendere il controllo del corpo e della mente. Basta immergersi nel caldo abbraccio (37,5°, come nel grembo materno) della piscina naturale per sentire i primi benefici: ogni muscolo si rilassa, mentre l'acqua carica di sali, ioni e gas, compie il suo miracolo. Che il «bagno santo» abbia effetti terapeutici è ampiamente dimostrato, agisce sull'apparato cardiocircolatorio, muscolare e scheletrico e sulle vie respiratorie detossinando anche la pelle, che appare più levigata grazie al peeling naturale a cui è sottoposta. E poi lo yoga, e un programma alimentare bilanciato completano il *longevity plan*.

