



Fra la terra e l'acqua * INFINITI INGREDIENTI

DALLA VASCA ALLA BATTIGIA

Ci sono due modi di vivere **Adler Sicilia**. Dall'esterno, per godere della natura che circonda il resort di Siculiana: la riserva naturale di Torre Salsa con i suoi paesaggi protetti e sei chilometri di spiagge dorate, lambiti dalla macchia mediterranea. E dall'interno, per scoprire gli oltre tremila metri quadrati dell'area dedicata al benessere, composta da tredici cabine vista mare, piscine riscaldate e rituali ispirati agli elementi marini. E una vasca panoramica con affaccio sul Mediterraneo, ovviamente talassoterapica (adler-resorts.com).

L'AMBIENTE È FAVOREVOLE

La brezza, così come lo sciabordio delle onde, a Ricadi Tropea, fanno parte del "pacchetto" di **Capovaticano Resort Thalasso Spa**, sulla Costa degli Dei, in Calabria. Al percorso Kneipp, idromassaggio e docce emozionali, il cinque stelle, tra il blu del mare e il verde che lo circonda, affianca piscine con acqua marina prelevata a cento metri dalla riva e riscaldata, e trattamenti talasso. Da non perdere i rituali signature con elementi naturali del territorio come agrumi ed erbe aromatiche. Tutto, ça va sans dire, rigorosamente vista mare (capovaticanoresort.it).

IL MARE DENTRO

La talassoterapia trae i suoi poteri dall'ambiente di mare, di cui sfrutta gli elementi. «La letteratura scientifica ne dimostra l'efficacia nel ridurre stress, patologie respiratorie e cutanee, condizioni infiammatorie», prosegue il dermatologo. Si aggiunge l'azione remineralizzante sulla pelle di magnesio, calcio, potassio, zinco. Un mare a cui si può accedere tutto l'anno: basta affidarsi alle destinazioni con cure talasso.

LIMO: MATERIA VIVA

Nato dalla lenta alchimia di alghe, plancton e sedimenti minerali, il limo impiega decenni per formarsi. Una materia vellutata, ricchissima di minerali e sostanze organiche, che la talassoterapia utilizza per i suoi rituali drenanti, detossinanti e remineralizzanti. «Applicato sul corpo sotto forma di impacco, favorisce il drenaggio, stimola il microcircolo e lascia i tessuti morbidi e levigati», conclude Carlo Di Stanislao.

Gentile

Alghe e sale rosa dell'Himalaya, Scrub Salino di Essere Benessere (6,90 euro, da Caddy's).



LA VIA DEL SALE

Esposta al sole, la pelle si ispessisce: si tratta di una risposta difensiva che, tuttavia, determina ruvidità e colorito disomogeneo. L'antidoto? Sale marino integrale grezzo, la sera, una volta a settimana. I cristalli esfoliano e remineralizzano grazie a magnesio, iodio, potassio, calcio, zinco e altre decine di oligoelementi. La pelle rimane così levigata, uniforme, pronta ad abbronzarsi in modo più luminoso e duraturo. **F**