

FARSI DEL BENE

DETOSSIFICAZIONE, SALUTE E RIEQUILIBRIO
ABITANO IN UN VERDE "NIDO" IN VAL GARDENA



SE IL VAGO VAGA

Colomba Aura Romeo, medico chirurgo, omeopata, esperta in medicina complementare, ha una sua ossessione: il benessere dei pazienti, da raggiungere a ogni costo. Meglio se in modo dolce. Quindi via libera a ossigeno-ozono-terapia e infusioni, e anche massaggi sonori con campane tibetane riequilibranti e agopuntura. «Siamo un kit autoaggiustante e il respiro corretto aiuta. Per questo il dispositivo PPG Stress Flow è presente nei nostri pacchetti. La sequenza 5-2-5 (5 inspiri-2 trattieni-5 espiri) influenza il nervo vago, e di conseguenza, la corteccia cerebrale a rispondere bene», dice. Non è magia, ma una variazione di pH che riallinea sistema nervoso autonomo e frequenza cardiaca.

NEL CENTRO DI ORTISEI, IN UN NIDO DI LEGNO DI CIRMOLO (scelta non casuale: abbassa la frequenza cardiaca) e di luce, con vista sul Sassolungo, si curano i mali del nostro tempo. Non solo stress, ma stanchezza cronica, infiammaging, burn out lavorativo, squilibrio di bioritmi, insonnia. L'**Adler Balance** ha una risposta per tutto, grazie a un'equipe di esperti che utilizza il meglio della medicina tradizionale e complementare. Non aspettatevi, però, la classica medical spa, asettica e punitiva. Il Balance condivide il mondo delle acque – piscine, lago salino, bagni di vapore, saune – con il fratello maggiore, Adler Dolomiti, tramite un corridoio sotterraneo. Ma ogni giorno si pranza e si cena nel "nido", con piatti gustosi e leggeri, dove le materie prime bio provengono dalla Val Gardena. Da prati e montagne

della zona arriva anche la cura con infusi e unguenti alle piante medicinali e spray alle essenze floreali. Questi ultimi, insieme a oli essenziali e alle tecniche di reiki, shiatsu e digitopressione su piedi e orecchie, sbloccano il flusso energetico in *Trattamento medico balance*. Da provare anche *Bendaggi ventre piatto* all'edera e *Fegato depur*, impacchi alle erbe e zeolite (adler-resorts.com).

