

Per ritrovare se stessi è fondamentale che mente e corpo siano in perfetta armonia.

Fino a pochi anni fa per salute si intendeva negazione e assenza di malattia, mentre attualmente la salute si identifica con il massimo grado di benessere raggiungibile da un individuo. Lo stress non è un fenomeno necessariamente negativo, anzi, fino ad un certo punto può essere lo stimolo vitale che motiva il nostro agire. Ma ciò che generalmente si intende per stress, e che positivo non è per niente, è il sovraccarico di stimoli e responsabilità che affliggono il corpo e la mente. Quando il sovraccarico è solo fisico si parla di stanchezza, fenomeno normale e tutto sommato anche sano, che si smaltisce solo con un po' di riposo. Lo stress subentra invece quando le richieste sono eccessive per la persona. In tal caso occorre non solo riposare, ma effettuare una vera e propria pausa di riflessione interiore, una forma di meditazione atta ad indurre uno stato di profondo rilassamento fisico e di consapevolezza mentale. E allora: beato chi può e con il termalismo per Vip emerge il concetto aristocratico che chi può se la gode, che non tutti possono permetterselo, che non è per tutti. Trattasi di quotidiane coccole affettive, in zone fruibili in tutti i periodi, indipendentemente dalle bizze del clima e del mondo. Finalmente il nemico non è più il tempo tiranno, che fugge, che brucia, che non lascia spazi a se stessi e alla riflessione. L'ambito termale consente di fermarsi un attimo a riflettere e ricordare a noi stessi il nostro scopo, il nostro obiettivo generale. Finalmente mente e corpo sono fra loro in armonia, si lascia spazio all'incontro con noi stessi, alla lettura e si crea uno stato di benessere. La concezione medica del termalismo si è evoluta in una visione più moderna che coniuga il benessere all'estetica, la salute alla qualità della vita; quindi cure termali utili per tenersi in forma, per migliorare l'aspetto fisico e per prevenire le malattie provocate dallo stress. Oggi le terme offrono appunto, oltre alle tradizionali terapie, anche centri-bellezza dove si praticano "cure" eudermiche a base di fanghi minerali. La nuova sensibilità per il corpo, l'attenzione verso i metodi naturali di cura, il bisogno di vivere momenti di relax nelle pause di un lavoro sempre più frenetico ha rilanciato la cultura delle terme e decidere di trascorrere un po' di tempo presso un centro termale può essere un buon sistema non solo per usufruire delle indubbe virtù terapeutiche di acqua e fanghi, ma anche per trattamenti estetici, antistress, dimagranti. Il successo dei trattamenti è dovuto non solo alla validità delle cure e alla presenza di personale medico specializzato, ma anche all'ambiente in cui sorgono tutte le stazioni termali. Si tratta sempre

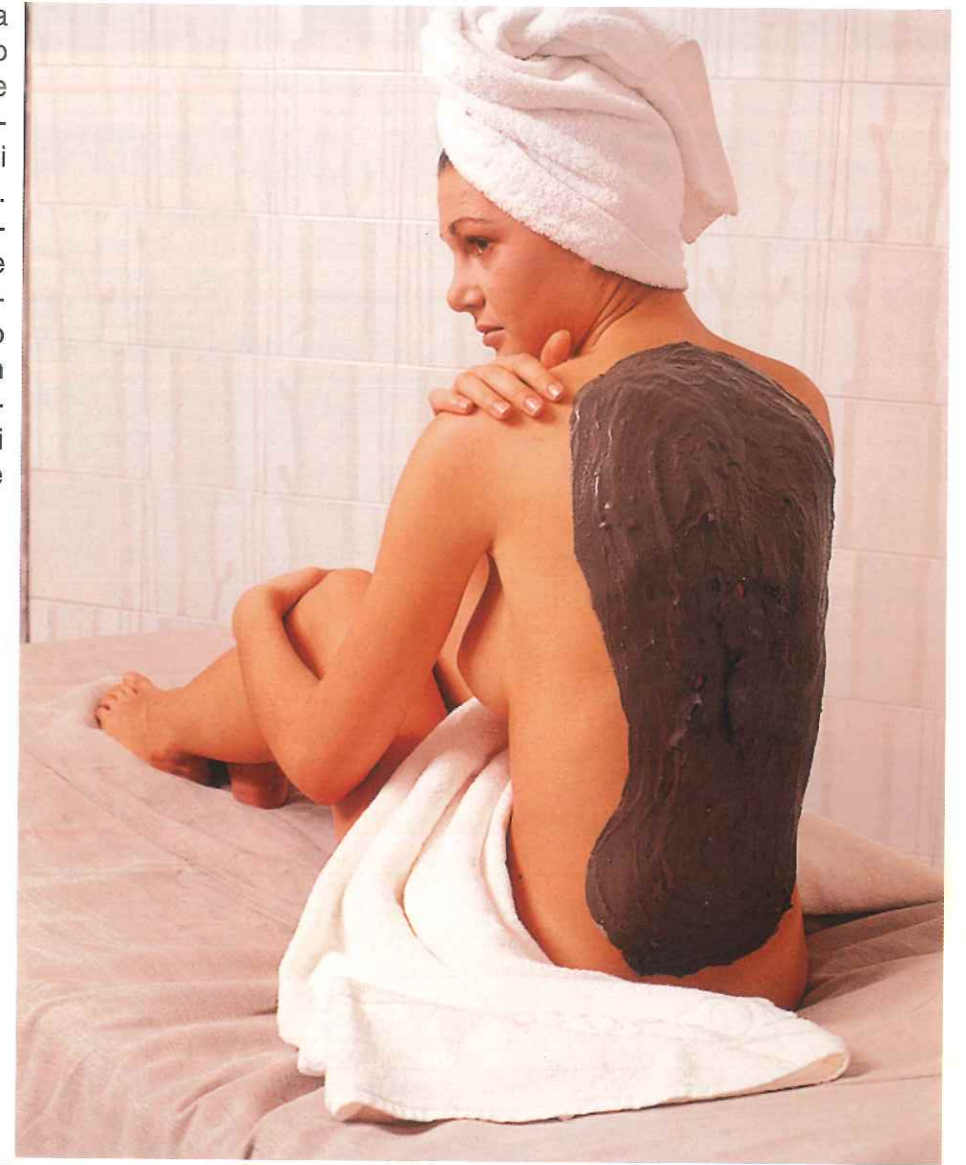


dr. Angelo Bianco, specialista in scienza dell'alimentazione ed esperto in medicine naturali, nonché direttore di beauty farm ad Abano Terme (PD).

di luoghi incantevoli, che fanno assaporare la pace della natura e il fascino di città ricche di arte e cultura, per cui un soggiorno alle terme finisce per diventare non solo l'occasione per recuperare la forma fisica e vedere migliorare i propri malanni, ma anche per godere di una vacanza con piacevoli risvolti culturali.

La prevenzione e il benessere si attuano e si raggiungono anche migliorando il rapporto con gli alimenti ed imparando a conoscere e ad applicare i criteri generali di una corretta alimentazione. Questi concetti sono stati rapidamente sposati da alcuni tra i centri termali più attrezzati e attenti a tali problematiche. Ma che significa intervenire strategicamente sul piano dietetico in un ambiente termale? Vuol dire, vista la breve durata del soggiorno, non solo correggere l'alimentazione quotidiana nell'imme-

diato, ovvero seguire la classica dieta disintossicante o dimagrante, ma anche educare le persone a sviluppare un orientamento critico e responsabile nei riguardi del rapporto con il cibo. Si correggono così gli errori alimentari e si insegna a mangiare e a mantenere i benefici dell'eventuale controllo dietetico seguito durante il soggiorno mettendo in atto nel lungo periodo un importante sistema di prevenzione di molti disturbi (sovente si ricorre ad un'alimentazione biologica).



Hotel Bristol Buja.

Per ogni ulteriore informazione visitare il sito internet: www.bristolbuja.it.