

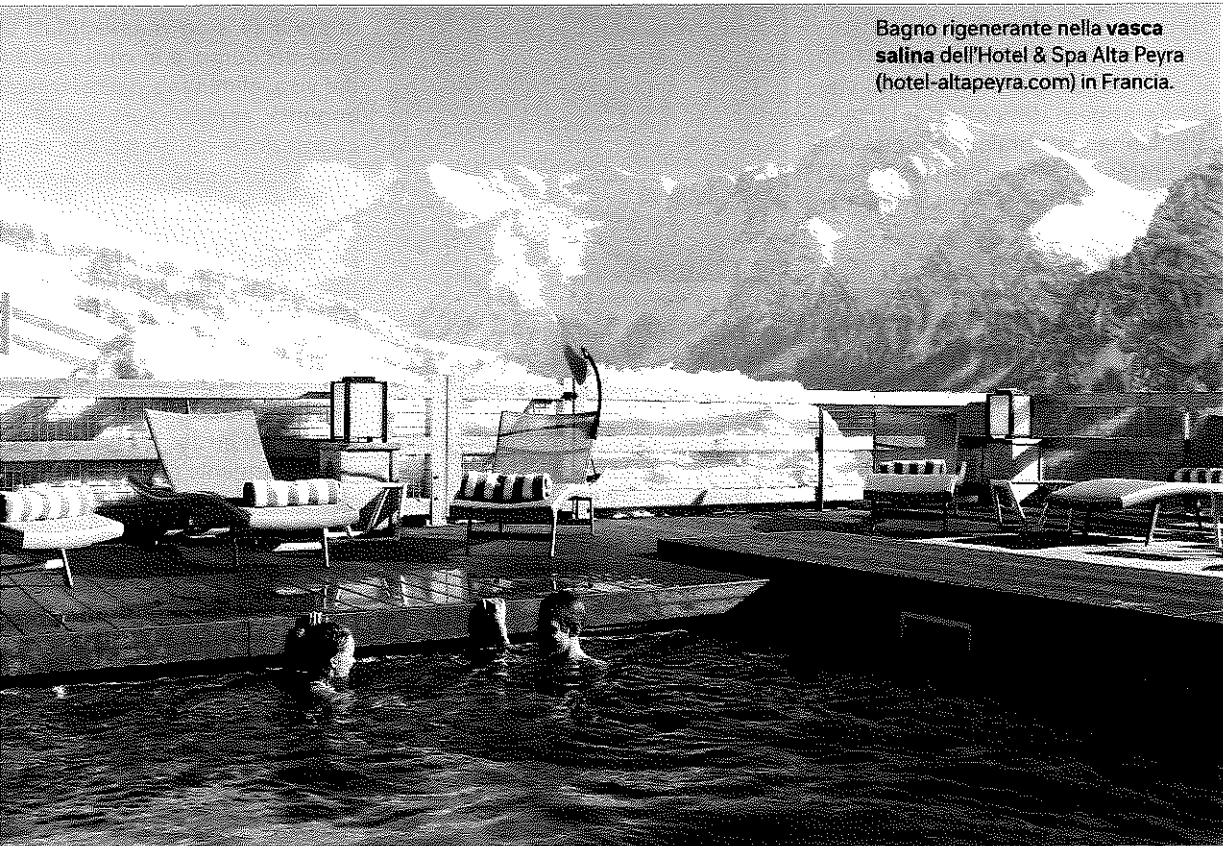
Le Spa saline ad alta quota

In montagna puoi sfruttare i benefici dell'acqua di mare. Insieme, unita all'aria pura, scioglie le tensioni, idrata la pelle e ti fa sentire leggera

Rossana Cavaglieri — ha collaborato Alessandra Fusè  @ale_fuse




Bagno rigenerante nella vasca salina dell'Hotel & Spa Alta Peyra (hotel-altapeyra.com) in Francia.



LA VASCA CHE RIGENERA

I bagni in acqua di mare sono un rimedio antico, dalle straordinarie proprietà terapeutiche. «Riattivano la circolazione sanguigna e linfatica, contrastano i dolori articolari e hanno un potere rigenerante e antinfiammatorio. Porre in quota il sale con tutti i suoi preziosi componenti, sciogliendolo nelle acque pure di montagna, permette di moltiplicare i benefici e ossigenare l'organismo nel modo ideale. Tanto che, nelle vasche saline all'aperto, possono respirare le essenze balsamiche delle conifere di montagna, benefica per l'apparato respiratorio»

spiega Nica Di Pietrantonio, naturopata e consulente del Centro Wellness Monterosaterme di Champoluc, in Valle D'Aosta, che ospita una grande piscina salina. Mentre sei immersa nella vasca, e ammiri il panorama, i sali minerali e gli oligoelementi agiscono in profondità nell'organismo. Si è visto per esempio che, grazie allo iodio, si stimola il metabolismo e si riequilibra l'attività della tiroide. Inoltre, immergersi in acqua salina calma e rilassa perché si inibisce la produzione degli ormoni responsabili dello stress. Il bagno ipertonico poi (con una concentrazione salina supe-

riore a quella dell'organismo) agisce per osmosi attirando all'esterno tossine e liquidi in eccesso, contrastando ritenzione idrica e cellulite. Con un ulteriore vantaggio per la pelle: visto che la temperatura corporea favorisce il passaggio degli ioni salini, non si verifica la disidratazione dell'epidermide, che resta morbida e vellutata. E non c'è nemmeno bisogno di sciacquarsi. **IL TRATTAMENTO** Le vasche saline nella Spa di montagna, oltre a essere un trend, vengono anche installate per un altro motivo: evitano l'uso del cloro, sostituito dal sale che è un ottimo disinfettante. Generalmente 

UN
BAGNO
SPECIALE

acqua è riscaldata a una temperatura di 35 gradi, che si avvicina a quella del corpo. Non essendo troppo calda non stressa l'organismo e permette di muoversi e nuotare, un'ottima terapia per chi soffre di dolori articolari e contratture: in galleggiamento possono eseguire movimenti che altrove sarebbero difficoltosi a terra, e la colonna vertebrale si allunga e si contrae. Si resta immersi per 15-20 minuti, poi ci si sdraia sul lettino per un relax completo.

LA GROTTA CHE FA RESPIRARE MEGLIO

In questo ambiente, o negli hammam salini, si ricrea il microclima marino, con tutti i suoi vantaggi, calcolando che una grotta in una grotta di sale equivale a 100 giorni di mare. «Si rafforzano le vie respiratorie, liberandole dal catarro e dalle impurità dello smog» spiega Angelo Bianco, medico termale. «L'aerosol salino ha un effetto antinfiammatorio riconosciuto anche a livello scientifico: una ricerca dell'Università del Wisconsin ne ha dimostrato l'efficacia in confronti della sinusite. Oltre all'azione antisettica, il sale fa funzionare meglio le piccole ciglia di cui è provvisto l'apparato respiratorio per allontanare il muco, e in questo modo decongestiona le vie respiratorie e riduce l'iperattività bronchiale».

TRATTAMENTI In una grotta o hammam salino la regola è di restare nella vasca una ventina di minuti e poi di recarsi all'area relax. In Alto Adige, all'Hotel Col Alto di Corvara, al sale marino si aggiungono essenze di montagna come menta ed eucalipto. Vuoi aggiungere un'altra esperienza salina alla tua vacanza benessere? Lungo la Via del sale che si snoda in Austria, a partire da Hallstatt, trovi le miniere di gemme, alcune ancora attive, tra cui la più antica al mondo nella Salzberg Austria.info). Lì, in alta montagna, puoi provare un'emozione unica: respirare l'aria dei mari di 240 milioni di anni fa.



La piscina salina del Monterosaterme di Champoluc (Valle D'Aosta, monterosaterme.com). Altre vasche marine: Backstage Hotel di Zermatt (Svizzera), Posthotel Achenkirch (Tirolo, Austria).



Sopra, la vasca marina dell'Hotel Schalber, che ha anche la grotta con il vapore salino (Tirolo, Austriaschalber.com). Anche l'Hotel & Spa Alta Peyra è dotato di vasca marina (hotel-altapeyra.com, Francia).



Al Col Alto di Corvara (Alto Adige, colalto.it) la vasca idromassaggio è ai sali marini, mentre nella grotta viene vaporizzata una soluzione di sale, estratti di eucalipto e menta.

IL MASSAGGIO SCRUB CHE PURIFICA

Lo scrub al sale è uno dei trattamenti esfolianti più semplici ed efficaci, anche in versione fai da te. I microcristalli di sale massaggiati sulla pelle del corpo, e in certi casi anche del viso, eliminano delicatamente le impurità, aprono i pori, migliorano la circolazione periferica per lasciarti con un'epidermide pulita e levigata. È questo, oltretutto, il peeling ideale in primavera quando bisogna liberare la pelle dalle cellule morte per prepararla al sole. Ad alta quota trovi lo scrub ai sali di montagna, come all'Alpin Wellness dell'Hotel Masl in Val Pusteria o al Mirabell Wellness Residenz di Valdaora. Alcuni rituali prevedono invece le versioni con sali particolarmente pregiati come quello dell'Himalaya: contiene ben 84 minerali tra cui il ferro, che dà la caratteristica colorazione rosata; i sali del Mar Morto, invece, sono ricchissimi di magnesio e potassio, minerali dagli effetti antinfiammatori.

IL TRATTAMENTO Il sale si può anche aggiungere ad altri elementi per raggiungere una disintossicazione più profonda. All'Alpen Spa dell'Hotel Milano di Castiglione della Presolana (Bergamo) utilizzano l'antica tecnica ayurvedica dei pindasweda. Funziona così: dentro a sacchetti in tela di lino si mette una miscela con sali del Mar Morto e ghiaietta dolomitica che mantiene a lungo il calore. Dopo averli riscaldati in olio di mandorle dolci con l'aggiunta di essenze personalizzate, si passano su tutto il corpo lungo i meridiani energetici. Il trattamento unisce gli effetti decontratturanti del calore all'azione purificatrice del sale, i cui minerali penetrano nella pelle facilitati dalla presenza dell'olio. Il massaggio, leggermente esfoliante, dura quasi un'ora e lascia la pelle morbida e vellutata. Inoltre questo rituale agisce a livello energetico, riequilibrando corpo, mente e spirito.