SPECIALE CELLULITE

Strategie NATURALI

Le nonne hanno sempre ragione, anche sul fronte cellulite. Tanto che **bagni di fieno, grotte saline, impacchi termali, fanghi e cure talassoterapiche** di antica tradizione sono stati sdoganati dalle ultime ricerche scientifiche. E così i preziosi elementi che vengono dal mare, dalle fonti termali o dalle viscere della terra ci aiutano a **tenere sotto controllo i nemici più insidiosi della linea, come ritenzione idrica, adiposità localizzate e buccia d'arancia**, in modo efficace

di Luisa Taliento • Still life di Gianni Ummarino

SALE

Di tutti i colori per drenare e levigare le curve

Bandito a tavola, per chi soffre di ipertensione e ritenzione idrica, è l'ingrediente principe di molte terapie anti-cellulite. Come lo scrub al sale (si può usare quello marino o il sale rosa dell'Himalaya, maturato sotto pressione ed estratto a mano dalle miniere del Tibet), che elimina le cellule morte e stimola le funzioni del metabolismo. Poi c'è la talassoterapia con i suoi percorsi e il galleggiamento in acqua ad alta concentrazione salina e a diverse temperature, che aiutano i pori ad assorbire i preziosi sali minerali. Le grotte saline, invece, sono antisettiche per la pelle e le vie respiratorie, migliorano la qualità del sonno e calmano le tensioni e l'ansia. I massaggi con olio derivato da alghe e microrganismi, e miscelato al sale marino, stimolano la diuresi e combattono la ritenzione dei liquidi. «Tutti trattamenti perfetti per ridare tonicità e drenare, ma anche cancellare lo stress ed eliminare le tossine, con la forza del mare» spiega Angelo Cerina, direttore del centro di talassoterapia del Forte Village, Sardegna.



Combatte ritenzione liquida e cellulite, l'acqua concentrata ai sali del Mar Morto di Bottega Verde, 13,99 euro. Esfoliano e rivitalizzano i sali marini combinati con gli oli vegetali e le essenze aromaterapiche di Talasso-Scrub Collistar, 43,50 euro.



INDIRIZZI NATURAL

• PIEMONTE

Relais San Maurizio
Gold Water Weekend, con tre pernottamenti in mezza pensione, percorsi in grotta salina, scuola delle gambe, massaggi al sale, impacchi al fango salino e trattamento al viso, a partire da 1.900 euro. INFO: Santo Stefano Belbo (CN), www.relaissanmaurizio.it

• TOSCANA

Tombolo Talasso Resort
Thalasso Experience: due pernottamenti in b&b, ingresso alle piscine e grotta salina e sei trattamenti a 358 euro. INFO: Marina di Castagneto Carducci (LI), www.tombolotalasso.it

• SARDEGNA

Forte Village
Healing Experience, con tre notti in mezza pensione, accesso all'area termale con sei vasche saline a diverse temperature e quattro trattamenti, a 980 euro a persona. INFO: Santa Margherita di Pula (CA), www.fortevillageresort.com

gruppo arete