

Acqua, sport e relax, i segreti della salute

Pubblicato: Venerdì 24 Gennaio 2014



Sin dall'antichità, e prima che la medicina moderna prendesse il sopravvento, **l'acqua** ha fatto parte di tutti i metodi più naturali, e al tempo stesso più efficaci, per mantenere giovane il nostro corpo e rigenerare mente e spirito. Altrettanto conosciute e apprezzate da lungo tempo sono le proprietà terapeutiche del sale, tanto che spesso i due elementi venivano utilizzati contemporaneamente per ottenere un effetto benefico ancora maggiore.

È proprio facendo tesoro di questi preziosi insegnamenti che Splash&SPA Tamaro, l'innovativo polo per il relax e il divertimento del Canton Ticino, mette a disposizione dei suoi clienti di tutte le età un'ampia offerta di trattamenti benessere che combinano i benefici dello iodio a quelli dell'acqua calda. Tra le esperienze da provare assolutamente all'interno del centro SPA da 3000 metri quadri c'è senza dubbio **il rito dell'infusione**, ispirato alla grande tradizione dei paesi nordici e germanici, che arricchisce ulteriormente l'esperienza all'interno delle tante saune disponibili: detto più propriamente Aufguss, consiste nel versare acqua mescolata ad essenze aromatiche o balsamiche sulle pietre della stufa, così da produrre un forte getto di vapore, che alle sue tradizionali proprietà terapeutiche (depurazione dalle tossine, miglioramento della circolazione, attenuamento dei dolori reumatici) aggiunge quelle proprie delle erbe o delle spezie utilizzate.

Nel giardino all'aperto si trova poi la famosa vasca salina iodata, riscaldata a 35 C, dove il piacere della balneazione si unisce alle straordinarie qualità curative dello iodio, in grado di apportare benefici a tutto l'organismo. Nel corso degli anni è stato infatti scientificamente dimostrato che questo elemento svolge un ruolo fondamentale per il corretto funzionamento della tiroide, inibendo la produzione degli ormoni maggiormente responsabili delle sindromi da stress. Ma non è tutto: come la vitamina C, lo iodio è un efficace antiossidante, perché combatte gli effetti negativi dei radicali liberi, riducendo il rischio di cancro e di altre malattie circolatorie. Notevole è, infine, il suo potere ipocolesterolemizzante: combatte infatti l'accumulo di lipidi nel sangue e mantiene i vasi sanguigni in salute.

Le proprietà dello iodio sono poi alla base di un altro esclusivo trattamento di Splash&SPA Tamaro, la suggestiva sauna del sale: le pareti di questa sauna sono infatti composte da enormi blocchi di sale dell'Himalaya, che ionizza l'aria, mantenuta rigorosamente intorno ai 65 C° di temperatura, intensificando ulteriormente l'effetto salutare sulla pelle, sulle vie respiratorie e sulla frequenza

cardiaca.

Naturalmente il miglior metodo per restare in forma, a maggior ragione con l'avanzare dell'età, rimane sempre l'esercizio fisico. Ecco perché **ogni martedì e giovedì Splash&SPA Tamaro organizza nelle sue piscine speciali corsi di acquagym**: lo sforzo necessario per vincere la resistenza dell'acqua permette infatti di rafforzare la muscolatura e il sistema cardio-respiratorio, senza sovraccaricare le articolazioni e la colonna vertebrale. Da segnalare, in particolare, le lezioni mattutine di Acqua GAG, dove si lavora prevalentemente su gambe, addominali e glutei, e Acqua Tonic, che puntano a tonificare tutto il corpo grazie all'utilizzo di attrezzature ginniche in acqua.

E per chi vuole fare dei trattamenti Splash&SPA Tamaro un appuntamento fisso della propria giornata per rilassarsi e mantenersi giovane e in forma, fisicamente e mentalmente, il centro svizzero ha studiato una promozione ad hoc: tra le ore 10.00 e le ore 12.00 dei giorni feriali, l'ingresso di 4 ore costerà solo 25 CHF (20 € circa), invece di 35 CHF come da listino ufficiale.

[Tutte le info sul sito](#)

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it