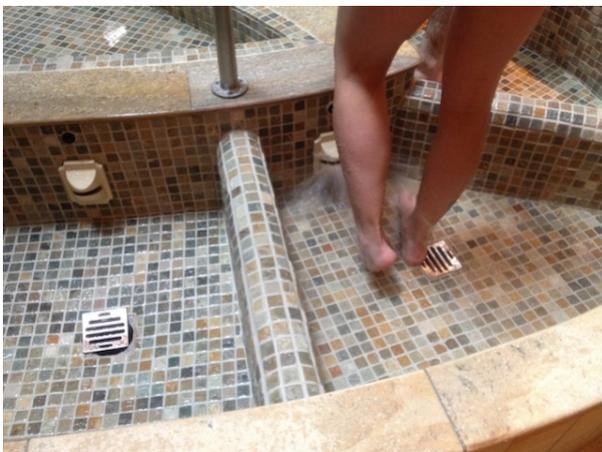


Il benessere “alla ticinese” esiste

Pubblicato: Giovedì 19 Giugno 2014



Sale, legno di cedro, jogurt e tiglio: Esiste un modo “**alla ticinese**” per togliere centimetri di troppo e passare indenni la prova costume. Questo è almeno quello che **Splash&Spa Tamaro**, il grande centro acquatico di divertimenti e trattamenti di bellezza proprio sotto il monte del luganese, propone da qualche giorno a questa parte nella sua parte dedicata al benessere: più precisamente “un percorso benessere a base di oli essenziali, erbe e prodotti Ticinesi che hanno proprietà lipo-drenanti”. Una specie di “festa del benessere a chilometro zero”, che vuole dare relax e togliere centimetri a chi si sente o può concedersi mezza giornata nella Spa così vicina a noi.



Ma come funziona veramente? Per provare a darvene le suggestioni abbiamo provato per voi il **Percorso Ticinese**, che si sviluppa lungo sei tappe nei 3000 metri quadrati di Spa del complesso.

Le prime tappe, una volta ricevuti accappatoio e asciugamano, sono dedicate ai piedi: si comincia infatti dal **percorso Kneipp**, tanto per dare una sferzata alle estremità e perciò riattivare tutta la circolazione: in una vasca apposita, getti alternati di acqua calda e fredda all’altezza dei piedi stimolano il ritorno venoso delle gambe e aumentano battito cardiaco e metabolismo basale, preparando il corpo alle fasi successive, secondo i dettami dell’idroterapia, **scoperta dall’abate Kneipp**. Subito dopo è il momento del **pediluvio**: in una particolare vasca per i piedi è possibile programmare tre tipi di trattamento: rilassante, stimolante, tonificante. Da godersi in autonomia.

Il primo trattamento che coinvolge tutto il corpo è stata la grande **Sauna del Castagno**, con braciere centrale, che sviluppa calore a 95 gradi centigradi. E’ la più forte, poco adatta a chi ha problemi di

pressione, ma molto efficace per chi non ne ha. Ad orari fissi, il percorso ticinese prevede il "**rito dell'infusione**": che prevede diversi minuti di sauna inframmezzati da peeling con sale dell'Himalaya, che ha, secondo depliant "**effetto osmotico**", ma che di sicuro ha immediatamente l'effetto di ammorbidire straordinariamente la pelle, anche attraverso uno strumento naturale di peeling. Durante il rito, si è accompagnati da un operatore: che indica quali sono i passi da fare e fornisce i materiali, ma ha anche un curioso ruolo di "sbandieratore": agita all'interno della sauna un ascigamano contro chi sta praticandola, per aumentare la sensazione di caldo. Lo ammettiamo, questa notizia era stata accolta con un certo scetticismo, ma siamo stati smentiti: la "sferzata di calore" che questa curiosa pratica dà è reale.

Alla fine della sauna, a disposizione c'è un altro ingrediente tipico delle montagne ticinesi: il ghiaccio, rappresentato dalla **fontana del Ghiaccio**, che ne permette l'applicazione sulle zone più "critiche" come gambe, fianchi, glutei e addome. Va da sé che questo piacevole choc stimola fortemente il microcircolo, predisponendo i tessuti all'eliminazione dei lipidi, ma anche al rassodamento dopo "le mollezze" del caldo. Dopo la prima prova un po' choc, questa pratica risulta davvero molto piacevole: assolutamente da fare, per chi ama la sauna, anche indipendentemente dai riti, ticinesi e non.

Con la sauna del castagno non è finito il trattamento del caldo: è prevista infatti una seconda **Sauna dell'argilla**, decisamente più leggera: è infatti alla temperatura di 75°C, per assorbire in dolcezza le tossine espulse dal nostro corpo. Anche dal punto di vista architettonico, la sauna dell'Argilla è più praticabile da chi ha problemi di pressione o teme il chiuso o il caldo: la stanza dove si pratica è luminosa e con pareti a vetro. Durante questa seconda terapia, il trattamento aggiuntivo è stato un impacco allo yogurt e fiori di tiglio: fornito direttamente all'interno della sauna, ha abbeverato e rinfrescato piacevolmente la pelle fresca. Gli ingredienti della curiosa crema, secondo le spiegazioni dell'addetto, prevedono yogurt, formaggio quark ed essenza di tiglio. La tentazione è di provare a riprodurla a casa... A conclusione del percorso, c'è la **doccia aromatica**: colori e profumi a temperatura tiepidina indispensabile per eliminare definitivamente tutte le scorie.



Approfittando del tempo, e del fatto che ogni entrata in Spa permette di usufruire di tutti gli spazi comuni dei 3000metri quadri dedicati, alla fine del percorso ticinese abbiamo fatto due "incursioni" in strutture non previste nel percorso stesso. Il primo è la **vasca salina iodata**, esterna, in mezzo al verde e nella tranquillità malgrado sia a pochi metri dalla A2: è il pezzo forte della parte Spa esterna, che comprende anche una sauna e poltrone relax. Dotata di bocchette idromassaggio, e lievissima da percorrere, è stata ampiamente promossa. Il secondo è una vera chicca, che sta nel piano dedicato agli hammam, ma vale assolutamente la deviazione: la **vasca relax** in stile Hammam. In una meravigliosa atmosfera soffusa, con lettini sotto il pelo dell'acqua, gode anche di accompagnamento musicale: ma che si sente solo mettendo le orecchie sott'acqua. Come stare nella pancia della mamma.

Il Percorso Ticinese, compreso nelle entrate alla spa, prevede – volendo – anche due trattamenti "extra": la scelta è tra l'Impacco Ticinese (76 euro), 50 minuti di relax sotto l'azione di un composto naturale "a chilometro zero", e il Massaggio con oli essenziali Ticinesi (40 euro), "per un'efficace eliminazione dei

liquidi in eccesso". Di questi non sappiamo dirvi, visto che non li abbiamo provati nello specifico. In compenso però ci siamo informati per voi della professionalità dei massaggiatori, visto che questo tipo di terapia non è affatto banale: «Sono tutti massaggiatori certificati, e sono esperti in fisioterapia in particolare quelli che praticano il massaggio sportivo o curativo – ha spiegato **Marko Misic**, spa manager della struttura – Uno dei nostri punti d'onore è infatti portare, in un ambiente gradevole e esteticamente curato come è di moda ora nelle spa, la cultura del benessere tipica dei paesi nordici, che considerano questo tipo di pratiche un modo come un altro per stare in salute».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it