

40 ANNI

Starbene

1,50 €



**LE PSICO
STRATEGIE PER
SUPERARE
LA PROVA
COSTUME**

**TUTTI
I SEGRETI
DEL SUP**
L'ALLENAMENTO
CON LA TAVOLA

**SCOPRI
I COSMETICI
CHE RICARICANO
LA PELLE**

Dossier

ACQUA
È FONTE DI
SALUTE, BELLEZZA
E BENESSERE.
SFRUTTALA
AL MEGLIO

**SEMPRE
INSODDISFATTA?
TRASFORMA
LE LAMENTELE
IN ENERGIA**

Testati per voi
CONCENTRATI DI
POMODORO
ZAINI DA TREKKING

→ CIRCOLAZIONE
→ DIGESTIONE
→ PROBLEMI INTIMI
**IL CHECK UP
FAI DA TE
PER LA TUA
ESTATE**

RELAX

BENESSERE
OPEN AIR

Ideali per chi passa la maggior parte del proprio tempo in ufficio, i massaggi all'aria aperta cancellano tutti i segni dello stress

di **Claudia Bortolato**



52

Ricevere un massaggio all'aria aperta può risultare particolarmente efficace per rilassare il sistema corpo-mente. Essere coccolate da mani esperte, immerse in uno scenario mozzafiato (una terrazza sul mare o sul lago, un giardino rigoglioso o ancora di fronte a vette incantate), ha un potente effetto calmante e pacificante, grazie alla stimolazione di più sensi: tatto, vista, olfatto, udito...

FANNO PRODURRE ENDORFINE

I massaggi open air sono perfetti per curare la sindrome da "deficit di natura", che colpisce chi vive in città e si sente spossata e nervosa. «Grazie alla diversa carica elettrica dell'aria e al cambiamento di altitudine e di pressione atmosferica, questi trattamenti stimolano positivamente anche le ghiandole cerebrali (ipotalamo, ipo-

fisi ed epifisi). Queste ultime danno il via alla produzione di endorfine, con i conseguenti effetti positivi anche a livello estetico, perché la pelle risente dell'azione benefica degli ormoni», afferma il dermatologo, immunologo ed esperto di medicine naturali Carlo Di Stanislao.

RIEQUILIBRANO I SENSI

«I massaggi all'aperto sono davvero speciali», conferma **Elena Tassi**, con una lunga esperienza di massaggi open air presso il **Boutique Hotel Ilio all'Isola d'Elba**. «La luce naturale lavora a livello cerebrale favorendo il relax e aiutando a scaricare le tensioni muscolari. Inoltre, la migliore ossigenazione rende la respirazione più profonda e rallenta il battito cardiaco, amplificando così la sensazione di benessere. Se si effettuano questi trattamenti

vicino al mare si assaporano anche il profumo della salsedine, dei fiori e delle piante circostanti: una sorta di aromaterapia naturale, che potenzia il riequilibrio sensoriale», conclude l'esperta.

I TRATTAMENTI PIÙ INDICATI

Sono moltissimi i massaggi che possono essere praticati all'aperto con profitto. In generale sono indicati tutti quelli che non utilizzano apparecchiature elettriche: dal thailandese a quello classico, dall'aromaterapico fino allo shiatsu e all'Abhyanga (ayurvedico). Ovviamente devono essere effettuati da operatori qualificati, all'interno di strutture che garantiscono la privacy. Difficilmente sarà possibile rilassarsi se si viene massaggiate sul lettino di una spiaggia pubblica, tra le occhiate curiose dei bagnanti.

Dove andare

▼ **Kristiania Leading Nature & Wellness Resort** di Cogolo di Pejo (TN): massaggio classico e antistress a bordo

..... piscina e con vista sulle Dolomiti. Info: hotelkristiania.it
▼ **Seehof Nature Retreat** di Naz (BZ): massaggi aromatici alle erbe locali in

..... riva a un laghetto. Info: seehof.it
▼ **Boutique Hotel Ilio** a Capo Sant'Andrea, Isola D'Elba (LI): massaggio terapeutico (una pratica che unisce il

..... massaggio svedese e shiatsu) e Abyangam (ayurvedico) in un giardino immerso nella macchia mediterranea e vicino al mare. Info: whotelilio.com