

Tutti pazzi per le Medical Spa

La vacanza come momento da dedicare al benessere mentale ma anche alla salute del nostro organismo. Da qui la nuova tendenza che vede sempre più affermarsi le Medical Spa dove ai trattamenti tipici delle SPA tradizionali si affiancano quelli della medicina estetica, preventiva ma anche curativa, sempre sotto la guida di medici specializzati che seguono i clienti-pazienti con terapie ad hoc. Ecco una selezione di Medical SPA fra quelle che trattano il benessere partendo da uno stile di vita più sano tra saperi antichi e ultimi ritrovati della scienza, perché prevenire è meglio che curare.

➡ A cura di Delfina Reginè



Alexander Angerer (sopra)
e Alexander Gardetto
(a destra)

All'**Hotel Terme Merano** (www.hoteltermemerano.it) oltre agli esclusivi trattamenti wellness nella nuovissima Sky Spa è possibile diagnosticare e curare in tempo una patologia, farsi prescrivere una cura personalizzata e migliorare l'aspetto fisico con piccoli interventi di medicina estetica affidandosi ai dottori Alexander Angerer e Alexander Gardetto, specializzati rispettivamente in medicina preventiva e chirurgia estetica, a disposizione nell'area Medical della Sky Spa. «Ogni sintomo fisico o psicologico ha una causa e deve essere trattato. Intervenire il prima possibile nella cura di una patologia aumenta significativamente le probabilità di successo della terapia», spiega il **Dott. Angerer** con lunga esperienza nella pratica di medicina accademica, ortomolecolare, fitoterapia e omeopatia abbinata alla medicina tradizionale cinese come concetto di terapia olistica. È un'opportunità



di cui usufruire quando si è in vacanza perché si ha più tempo per se stessi. Tra le cure proposte l'agopuntura, trattamenti relativi alle intolleranze alimentari, ai disturbi del sonno e alla salute dell'intestino. «In seguito ai risultati del check up prescrivo al paziente una cura personalizzata da fare al rientro a casa». Durante il soggiorno si possono realizzare interventi per il viso e il collo, terapie laser e per l'emicrania, correzioni delle cicatrici e molto altro. «Il mio obiettivo è rifinire la bellezza e mantenere la naturalezza», precisa il **Dott. Gardetto**, specialista in chirurgia plastica, estetica, ricostruttiva e della mano che vanta una lunga esperienza come fondatore e responsabile dell'unità di chirurgia plastica dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige. La nuova Sky Spa dell'Hotel, oasi di benessere di 3.200 mq con vista a 360° sul paesaggio alpino circostante, ha ampie zone relax, un giardino con palme, tre whirlpool all'aperto e l'Infinity-pool scoperta e riscaldata. Zona saune, sala fitness e cabine per trattamenti benessere, il tutto con vista spettacolare. Oltre alla Sky SPA, a disposizione degli ospiti c'è la Garden SPA del piano terra collegata con tunnel riscaldato alle Terme di Merano raggiungibili in accappatoio.

Villa Eden Leading Park Retreat

Grazie ai consigli di medici e nutrizionisti, personal trainer ed estetisti, chi sceglie Villa Eden Leading Park Retreat (www.villa-eden.com) a Merano, riscopre il piacere della vita sana. Oltre ai programmi personalizzati per perdere peso, rimodellare il fisico e imparare ad alimentarsi in modo corretto, qui si effettuano interventi di medicina estetica eseguiti da professionisti, in ambulatorio. Gli ospiti possono combinare la vacanza con un importante momento dedicato alla correzione di un inestetismo, e ripartire da Villa Eden una volta terminato il breve periodo di recupero. Gli interventi sono pensati come un percorso da affrontare in un'atmosfera serena e in un ambiente raffinato secondo la filosofia di Medical Spa portata avanti dalla titolare Angelika Schmid. Oltre ai classici e mini-invasivi filler, peeling chimici, biorivitalizzanti all'acido ialuronico e botox, a Villa Eden si effettuano interventi per la rigenerazione autologa con PRP (plasma ricco in piastrine) per viso e cuoio capelluto e il famoso ed efficace intervento happy lift (o lifting della pausa pranzo). Anche nella SPA sono previste consulenze personalizzate, trattamenti estetici per cancellare i segni del tempo, eliminare la cellulite e i chili di troppo e grazie agli esercizi specifici migliorare la postura.

Hotel Preidlhof

Medical Spa e Fit For Life per gli ospiti dell'Hotel Preidlhof (www.preidlhof.it) quattro stelle sup. in Alto Adige. La prima soluzione propone il programma settimanale "Riduzione del peso" con un metodo testato dal medico di medicina tradizionale cinese, che prevede l'uso di prodotti omeopatici e ristabilisce l'armonia energetica per migliorare la sensazione di benessere ed equilibrio. L'obiettivo è rafforzare i punti deboli del corpo umano grazie ai massaggi specifici e riequilibranti, la digitopressione e l'agopuntura. Dopo un check up generico, viene prescritto un profilo nutrizionale di disintossicazione a base di fibre ed estratti vegetali e applicata una serie di terapie e massaggi schiatsu, riflessologia plantare, analisi del grasso corporeo e del bilancio energetico. Il medico affida il suo paziente al fitness e personal trainer per lezioni giornaliere di



aquafit, pilates, staby gym, ginnastica per la schiena, nordic walking, body Art e jogging. Inoltre, coaching con il mental trainer. Attenzione anche alla sana alimentazione: lo chef dell'Hotel ha messo a punto il menù ricco di ingredienti leggeri e genuini, a base di prodotti tipici locali. La sfida alla perdita di peso e al benessere del proprio corpo la propone anche la formula Fit For Life con una serie di allenamenti e disciplina nell'alimentazione per migliorare la silhouette e aumentare la tonicità dei muscoli. Nel programma Fit For Life i pacchetti Fitness Check e Total Fit Check prevedono la misurazione del lattato per determinare il livello di fatica muscolare, un'analisi corporea dei grassi e del bilancio energetico oltre ai consigli per una sana alimentazione e una consulenza per un allenamento efficace. Il medico dell'Hotel Preidlhof raccomanda un sonno sano e un riposo che dura nel tempo. Non a caso è consentito per ogni camera dell'hotel di scegliere tra 12 diversi guanciali e fra l'imbottitura in spelta, lavanda, lana, cembro, pelo di yak e altre essenze che inducono ad un sonno tranquillo.

A Villa Eden Leading Park Retreat un consulente è a disposizione degli ospiti per cure e trattamenti ad hoc

Bad Moos Dolomites Spa Resort

L'Hotel (www.badmoos.it) di Sesto, in Val Fiscalina ha messo a punto programmi di cura ideali per rinforzare l'organismo durante la stagione invernale e approfittare così di una vacanza nelle Dolomiti. Tre i nuovi programmi della Medical Spa per patologie che possono trovare sollievo attraverso fisioterapia e riabilitazione. Il Programma di fisioterapia "Back & Neck" è indicato a chi ha problemi di cervicali, dorsali e lombari acute o croniche, come ernie, contratture dolorose e squilibri posturali. Ideale dopo interventi chirurgici o eventi traumatici a carico del sistema muscolo-scheletrico (fratture, distorsioni, le-



Sopra e a destra, l'Hotel Belvedere. In basso, la grotta sulfurea allo Sport & Kurhotel Bad Moos

sioni) è il PRI (Programma di Riabilitazione Intensiva Precoce), mentre il programma di fisioterapia Frozen Shoulder è indicato per la rigidità e la perdita di mobilità degli arti di origine traumatica, ormonale o funzionale. Il centro medico del Bad Moos Dolomites Spa Resort, aperto agli ospiti interni ed esterni, si occupa in particolare di Medicina dello Sport e Medicina interna. Grazie all'abilitazione del dott. Francesco Coscia, l'hotel può rilasciare l'idoneità medico sportiva agonistica e non. La valutazione della capacità fisica viene eseguita su atleti, ma è anche fondamentale per chi vuole svolgere un'attività sportiva, approfittando della vacanza in montagna. Per quanto riguarda invece la medicina interna, nel centro si svolge anche: valutazione cardiaca e respiratoria attraverso holter e spirometria, valutazione della colonna vertebrale attraverso MediMouse per verificare la postura senza bisogno di radiografie, ecografia delle parti molli utile in particolare post trauma, terapia fisica medica iniziale. Direttore sanitario è Paola Virginia Gigliotti, medico chirurgo, che coniuga da sempre l'esperienza scientifica con quella sportiva, maturata nell'alpinismo di alto livello, al fine di ricercare il benessere attraverso l'esercizio fisico, soprattutto in ambiente

naturale. Specialista in medicina interna e medicina dello sport è il dottor Francesco Coscia, medico chirurgo che vanta un master internazionale in medicina di montagna.

Hotel Belvedere

Il quattro stelle superior si trova al di sopra della città di Bolzano, a San Genesio Atesino, a 1.080 metri di altitudine, sull'altopiano del Salto. Luogo di relax e benes-



sere, di partenza per escursioni, trekking, nordic walking e in mountain bike. Il dott. Hans Leonhardy, specialista in medicina cinese e terapie manuali e naturali si occupa del benessere degli ospiti dell'Hotel Belvedere (www.belvedere-hotel.it). Per 15 anni ha esercitato la sua professione come medico della medicina occidentale e della medicina complementare a Monaco di Baviera. Fra i pacchetti proposti dalla Medical Spa quello dedicato a chi soffre di disturbi recidivi all'apparato motorio che quasi sempre sono dovuti anche allo sviluppo non omogeneo dei diversi gruppi muscolari: prevede check-up dell'apparato motorio, elaborazione di una tabella di allenamento, mioriflessologia (moderno concetto manuale che unisce in maniera intelligente le conoscenze di neuroscienze e miologia), trattamento con agopuntura, massaggio al larice. Chi soffre di disturbi ortopedici (mal di testa, dolori cervicali e alle spalle, gomito del tennista e del golfista, mal di schiena, ischialgia, tinnito) potrà invece usufruire dei benefici dell'agopuntura. La combinazione con il moderno metodo neuromuscolare della mioriflessologia permette di elaborare ulteriori trattamenti altamente efficaci. L'Hotel Belvedere è anche il luogo giusto per smettere di fumare: il monte Pichl, sul quale si trova è un luogo energetico e la sua energia vi sosterrà nel vostro intento. L'applicazione di aghi a



permanenza (per alcuni giorni) all'orecchio, blocca il meccanismo di dipendenza. Questi sono solo alcuni dei tanti programmi orientati alla salute del fisico ma si effettuano anche trattamenti per disturbi ormonali con mioriflessologia, agopuntura e fitoterapia cinese o mirati alla cura delle allergie tramite l'agopuntura e consulenze alimentare.

Grand Hotel des Iles Borromées & SPA

Il Des Iles Centro Benessere Stresa (www.centrobenesserestresa.com) è la luxury medical SPA del Grand Hotel des Iles Borromées di Stresa (www.borromees.it), sul Lago Maggiore. Qui si trattano comuni imperfezioni del viso e del corpo migliorando l'aspetto estetico ma anche il benessere psicofisico. L'approccio olistico della medicina tradizionale cinese e le terapie di medicina non convenzionale come osteopatia, terapia cranio-sacrale e Tuina, indicate anche in età pediatrica, completano l'offerta. Tutti i prodotti utilizzati sono regolamentati da specifica autorizzazione del Ministero della Sanità. Alle terapie di medicina estetica è possibile abbinare i trattamenti con macchinari specifici (Oxyfat, Tri-active Deka, Winform, Compex) così come l'intervento di terapisti specializzate in massaggi anticellulite, drenanti e trattamenti estetici specifici per ogni inestetismo del corpo e del viso. La SPA Des Iles Centro Benessere Stresa, che nel 2014 ha festeggiato i 30 anni di attività, propone pacchetti bellezza e benessere personalizzati per soggiorni dai due ai sette giorni oltre a trattamenti e percorsi in Day Spa. Quattro i programmi principali: Salute e Bellezza, Lunga Vita, Equilibrio Energetico e Assoluto Relax. Il tutto senza trascurare il legame imprescindibile tra benessere psicofisico e sana alimentazione. A disposizione degli ospiti: un'area fitness attrezzata con macchine Technogym di ultima generazione e una zona per il corpo libero, con personal trainer; sauna e bagno turco; piscine indoor e outdoor; il parco dell'hotel per passeggiate nel magico scenario del lago.

LHI Hotel Medical SPA

A Lecce la nuova LHI SPA (Life Healthcare International) racchiude Hotel, Medical Check-up, Thalasso SPA e Shopping



Gallery, in una formula innovativa che coniuga benessere e prevenzione associati ad un soggiorno rigenerante. Il centro polifunzionale per tutte le esigenze sanitarie, mediche ed educative è specializzato in programmi di prevenzione attiva per la lotta contro l'obesità e le malattie cardiovascolari. La Medical SPA vanta uno staff di ricercatori in tutti gli ambiti della moderna medicina preventiva (psicologi, nutrizionisti, cardiologi, fisiatri, ecc.), in grado di valutare lo stato di salute aiutando a monitorarlo per tutta la vita grazie ad un innovativo sistema digitale.

Durante il soggiorno nel modernissimo LHI Hotel Medical SPA si potranno scoprire i benefici della formula "LHI Vitality Week", una settimana di vero benessere per mantenersi in forma tutto l'anno: dormire su letti speciali, check-up polispecialistico, menù con prodotti "kn 0" con consulenza nutrizionale personalizzata, idrobalneoterapia in piscine alimentate con acqua di mare, shopping promozionale nella galleria del benessere, medical wellness con personal trainer e tanto altro ancora. Il tutto con un solo obiettivo: mantenersi in salute senza liste di attesa, senza stress ed imparando a vivere con gioia. ■

Sopra e sotto, Des-Iles-Centro-Benessere-Stresa dove migliorare l'aspetto estetico e il benessere psicofisico senza trascurare la sana alimentazione

