

# Ritorno alle origini nel relax della salute

Dai bagni di fieno altoatesino ai profumi degli agrumi del Mediterraneo alle virtù della vite rossa. Guida al new wellness da Nord a Sud della Penisola

✦ Simona Lovati

**A**l bando spezie e piante esotiche. Declinando in chiave beauty le prelibatezze del nostro territorio, che hanno reso famosa la cucina del Belpaese in ogni angolo del globo, è possibile realizzare rituali viso e corpo capaci di sublimare la bellez-

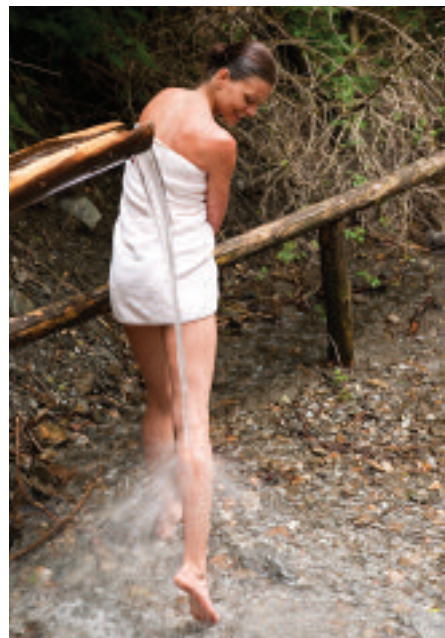
za della pelle, regalando morbidezza e attenuando i segni del tempo. Senza dimenticare i benefici di queste gourmandise su mente e spirito, che vengono accarezzati da una sensazione di benessere naturale al 100 percento.



## Il potere delle rocce

Con la sua architettura in legno e pietra, simile a un antico fienile, il **Naturhotel Lüsnerhof** domina la **Valle di Lusson**, in **Alto Adige**, dal suo punto più panoramico. La struttura vive in perfetta simbiosi con la natura, così come le sue proposte beauty e wellness che si ispirano ai preziosi tesori di piante, pietre e acqua sorgiva di montagna, in primis il percorso Kneipp en plein air al ruscello Gargitter. Qui, si può provare il bagno tirolese all'olio fossile – ricavato da una pietra scura nota alle popolazioni del Tirolo come scisto bituminoso – per stimolare la vascolarizzazione della pelle. E ancora, il massaggio alle pietre primordiali di quarzite argentata, capace di sprigionare l'energia racchiusa in questa roccia, insieme a quella delle erbe e degli oli vegetali riscaldanti. Ideale per rassodare e rinforzare il tessuto connettivo, sciogliere le tensioni muscolari, migliorare la circolazione sanguigna e la digestione, con effetto lenitivo sulle infiammazioni.

[www.luesnerhof.it](http://www.luesnerhof.it)



## La dolcezza del latte

Tra i prati della Val d'Ega, all'ombra del Catinaccio e del Latemar, le cavalle di proprietà della famiglia Wiedenhofer sono solite pascolare al sole, godendosi gli ampi spazi aperti. Dal loro latte, ricco di vitamine, acidi grassi insaturi, oligoelementi e sali minerali, in sinergia con i principi funzionali delle erbe di montagna, dell'estratto di olivello spinoso e dell'olio di enotera, prende vita una linea cosmetica sviluppata *ad hoc* per il **Romantik Hotel Post Cavallino Bianco** di **Nova Levante** (Bolzano), la "Cavallino Spa". I prodotti sono certificati bio, sono privi di fragranze, coloranti, conservanti, silicone, paraffina e alcol, e sono ottimi per idratare, nutrire e rigenerare la cute di viso e corpo. Il menu propone il massaggio classico, il bagno olio latte, il peeling latte – una delicata esfoliazione per favorire il turnover cellulare in tutta dolcezza – e il burrolatte, un avvolgente impacco dalle proprietà rilassanti. Bagni e massaggi possono essere eseguiti anche in coppia.

[www.romantikhotelpost.com](http://www.romantikhotelpost.com)



## Come Biancaneve

È un albergo-museo il **Romantik Hotel Turm** di **Fiè allo Sciliar**, in provincia di Bolzano, che custodisce nelle sue torri oltre 2mila opere di celebri artisti, da Picasso a Otto Dix, passando per Kokoschka. L'area wellness si prende cura dei suoi ospiti grazie a trattamenti di derivazione altoatesina, che si avvalgono delle virtù benefiche delle erbe montane e dei frutti tipici del territorio, come la mela, per rinvigorire, corpo, spirito e sublimare la pelle. Tra i trattamenti vedette, il Melum, un massaggio total body praticato su di un letto d'acqua, che prevede l'impiego di fagottini caldi contenenti mele della zona e olio di pino cembro, per alleviare le tensioni e purificare l'epidermide. Da sperimentare anche il Bagno dell'imperatore, un'immersione nella vasca di rame in un'abbondante schiuma di mele e yogurt. E per godere di alcuni attimi di assoluta evasione, niente di meglio di una seduta nella grotta di sale scavata nella roccia.

[www.romantikhotels.com/Voels](http://www.romantikhotels.com/Voels)



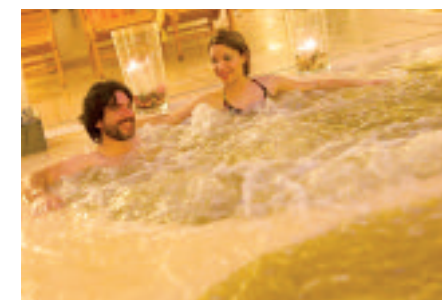


### Una tira l'altra

Sulle dolci colline di **Modena**, le ciliegie golose che si raccolgono in estate sono l'ingrediente principale della linea cosmetica EcoBioTermale® alla ciliegia biologica di Vignola, da provare alla **Terme della Salvarola**. Il succo del frutto e la sua polpa carnosa svolgono un'azione depurativa, ristrutturante ed elasticizzante, rilanciano il microcircolo, favoriscono l'abbronzatura e rallentano il processo di invecchiamento cutaneo. Il beauty day "alla ciliegia" comprende un body peeling, un massaggio olistico antiossidante, un soin viso vitaminico idratante e un Percorso Benessere Balnea, che prevede cinque tra vasche e piscine di acqua termale a diverse temperature con idromassaggi e giochi d'acqua, camminamenti vascolari, sauna, bagno di vapore con aromi, luci colorate, zona relax, utilizzo dell'ampia palestra cardiofitness e assistenza medica. [www.termesalvarola.it](http://www.termesalvarola.it)

### Un calice di benessere

Situato a **Fratta Terme**, un piccolo paese ai piedi del **Colle di Bertinoro**, in Romagna, il **Grand Hotel** è la destinazione ideale per partire alla scoperta di percorsi culturali, naturali, ma anche di itinerari enogastronomici, visitando i suggestivi locali e le cantine con degustazione di prodotti e vini locali. Non a caso, nell'ampio ventaglio di trattamenti del centro benessere della struttura, un posto d'onore è riservato alla Vite Terapia. Tra le opzioni pensate per il corpo, il Bagno DiVino in acqua termale al concentrato di uva rossa, che promette un'esperienza multisensoriale, grazie alle proprietà terapeutiche dell'acqua termale unite a quelle della vite, oppure il peeling alla polvere di foglie di vite. Durante la sessione, l'olio di vinaccioli viene massaggiato con un leggero tocco setificante, mentre la polvere di vite, ricca di vitamine e antiossidanti, esfolia la cute rendendola elastica e tonica. Per il viso, il must è la maschera revitalizzante ai polifenoli, ad azione anti-età e nutritiva, particolarmente indicata alle pelli delicate e segnate dal tempo. [www.termedellafratta.it](http://www.termedellafratta.it)



### I sapori del Mediterraneo

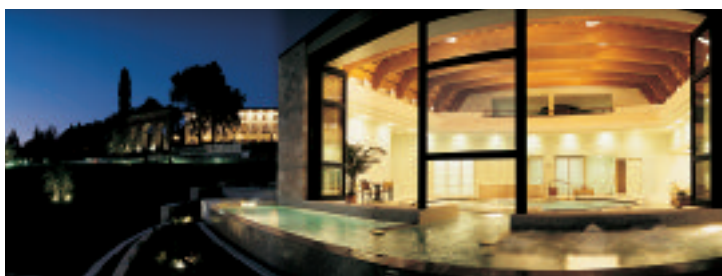
All'**Hotel Aquadulci**, in Sardegna, le acque turchesi della **laguna di Chia**, nella provincia di Cagliari, si incontrano con le proprietà terapeutiche e lenitive di mirto, ginepro, lavanda, rosmarino ed elicriso. E la linea cosmetica è creata proprio giocando con le essenze e le virtù delle piante aromatiche tipiche della regione. La particolarità della struttura è quella di offrire i rituali su lettini realizzati con i materiali naturali dell'isola sotto un gazebo di bambù nel giardino che si affaccia sulla spiaggia. Una vera e propria oasi di benessere, per rigenerarsi e riequilibrare le energie, grazie a un approccio olistico e a una vasta selezione di massaggi con oli essenziali biologici, basati su tecniche dell'Estremo Oriente. [www.aquadulci.com](http://www.aquadulci.com)



### La forza dei monti

Specializzato in trattamenti a base di prodotti originari delle montagne altoatesine, **Terme Merano**, nel suo **Centro Spa & Vital**, invita gli ospiti a lasciarsi coccolare dagli skin care al pino mugo della **Val Sarentino**, per stimolare la circolazione, purificare e revitalizzare tutto l'organismo. Il prezioso ingrediente viene impiegato in un'immersione, ideale dopo lo sport, perché rinfresca la pelle e rilancia la microcircolazione locale, in un peeling che favorisce l'attività cellulare e in un impacco corpo, perfetto in casi di stanchezza e tensione muscolare. Da non trascurare anche i bagni nel fieno, dalle proprietà calmanti e lenitive. Il bagno salino al fieno associa l'attività rilassante e disintossicante sui tessuti epidermici del fieno all'azione osmotica dei sali del Mar Morto, mentre il bagno altoatesino al fieno di montagna, grazie alla forza delle erbe balsamiche alpine, enfatizza le proprietà calmanti della seduta. [www.termemerano.it](http://www.termemerano.it)





### Tesori di Puglia

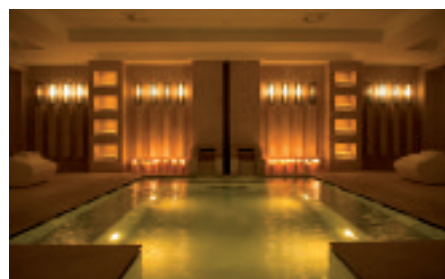
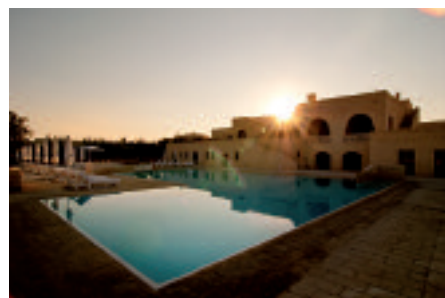
A **Savelletri di Fasano**, nel Brindisino, a **Borgo Egnazia**, membro dei Leading Hotels of the World, ogni cosa trae spunto dall'incantevole territorio pugliese nel quale è incastonato. Non poteva fare eccezione la **Vair Spa** – dove la carta di trattamenti e programmi è in dialetto pugliese –, una psico-spa che con le sue sedute si pone l'obiettivo di migliorare lo stile di vita dei suoi ospiti. Ad esempio, **Abbel Bel** (piano piano) è dedicato al viso ed è definito come un "viaggio sentimentale tra i profumi naturali e le sensazioni sottili": gli ingredienti freschi autoctoni del sud, quali limone, menta, salvia, lavanda e latte di mandorla, compongono un massaggio idratante e avvolgente, interpretato secondo le esigenze del cliente. Per il corpo, la **Papagna** (pennichella), realizzato su un apposito lettino ad acqua, infonde relax e favorisce il recupero di equilibrio ed energie. Tra gli ingredienti da scegliere per un soin su misura, olio d'oliva della Masseria, fico d'India, limoni e sale marino.

[www.lhw.com](http://www.lhw.com)

### Olio d'oliva e castagne

Termalismo come stile di vita. È questo il leitmotiv di **Fonteverde Tuscan Resort & Spa**, prestigioso resort termale di **San Casciano dei Bagni**, antico borgo della Val d'Orcia, rinomato per le sue sorgenti millenarie dalle quali sgorgano acque ricche di minerali. Il Trattamento corpo nutriente termale alla farina di castagne è un gommage che unisce farina di castagne e acqua termale, per eliminare cellule morte e impurità, seguito da un massaggio nutriente all'olio di oliva. Il soin, idratante e levigante, lascia sulla cute una straordinaria sensazione di delicatezza e morbidezza, grazie alla presenza di fibre, sali minerali, potassio e vitamine del gruppo B, dalle virtù rigeneranti ed emollienti. Benessere Termale è invece una proposta Day Spa che prevede ingresso alla piscina con cascata e idromassaggi, un percorso etrusco (un itinerario che combina sauna, stufa e bagno turco), e un percorso Bioaquam®, che associa piscina e percorso idroterapico con 22 tipi diversi di idromassaggio.

[www.fonteverdespa.com](http://www.fonteverdespa.com)





### Sotto il sole di Capri

Ad Anacapri, la **Capri Beauty Farm** del **Capri Palace** – affiliato a The Leading Hotels of the World –, è una delle Leading Spa, ed è considerata oggi uno dei più rinomati centri benessere in Europa, diventata nel corso degli anni una clinica preventiva. La sezione dedicata al benessere naturale, con la signature collection, ospita rituali a base di estratti di bergamotto, limone, gelsomino e basilico, tipici dell'isola. Ne sono un esempio il Capri Bliss, che accoglie l'ospite con il profumo rinfrescante del rosmarino, le proprietà antiossidanti del limone e la dolcezza del gelsomino. Si inizia con un massaggio rigenerante su spalle e schiena, continuando con un impacco caldo ai piedi e un trattamento viso nutriente e tonificante. Eccellente per combattere il jet-lag. Per conservare un'abbronzatura perfetta, il Capri Glam consiste in un'esfoliazione corpo e in un trattamento facciale. Il rituale si conclude con un massaggio corpo che infonde relax e prepara la pelle all'esposizione successiva.

[www.lhw.com/capri](http://www.lhw.com/capri)

## Back to basics for relaxation and health

From Alto Adige hay baths through the citrus fragrances of the Mediterranean to the virtues of red grapes. A guide to Italy's new wellness, from North to South

Simona Lovati

**N**o exotic herbs and spices allowed. The natural products of our own land, which have made the cuisine of the Bel Paese famous throughout the world, are given a new role in beauty therapy, where they can be used to create body and face treatments to exalt the skin's natural beauty, smoothing and mitigating the effects of time. Not to mention the beneficial effects of these delicacies on mind and spirit, which will enjoy a 100% natural feeling of well-being.

### The power of rocks

Built in stone and wood in the style of an ancient hay barn, the **Naturhotel Lüsnerhof** overlooks the **Luson Valley** in **Alto Adige**, from its scenic viewpoint. The building is in perfect harmony with its natural surroundings, as are the beauty and wellness therapies on offer, inspired by the precious wealth of plants, stones and mountain spring water. First and foremost

is the outdoor Kneipp suite at the Gargitter stream. Here guests can try the Tyrolean fossil oil bath – which uses a dark stone known to the local population as bituminous shale – to stimulate the vascularisation of the skin. Alternatively, a massage with primal silver quartzite, which can release the energy contained within the rock, along with the energies of the herbs and warming plant oils. The ideal treatment for firming and strengthening connective tissue, dispersing muscle tension and improving circulation and digestion, it also has a soothing effect on inflammation.

[www.luesnerhof.it](http://www.luesnerhof.it)

### The sweetness of milk

In the meadows of the Ega Valley, in the lee of the Catinaccio and Latemar mountains, the Wiedenhofer family's horses graze in the sunshine, enjoying the wide open spaces. The milk of the mares is rich

in vitamins, unsaturated fatty acids, oligo-elements and minerals, and works in synergy with the active principles of mountain herbs, extract of hippophae and evening primrose oil, in a line of skin products specially developed for the **Romantik Hotel Post Cavallino Bianco** in **Nova Levante** (Bolzano), the “Cavallino Spa”. The products are certified organic, free from perfumes, colourants, preservatives, silicone, paraffin and alcohol, and are excellent for hydrating, nourishing and regenerating the skin of the face and body. The spa menu offers classic massage, bath with milk oil, and milk body peeling – a mild exfoliation to gently facilitate cellular turnover – and burrolatte, a comforting and relaxing body wrap. Baths and massages are also available for couples. [www.romantikhotelpost.com](http://www.romantikhotelpost.com)

#### Just like Snow White

The **Romantik Hotel Turm** in **Fiè allo Sciliar** in Bolzano province, is a hotel - museum whose towers are home to over two thousand works by famous artists, from Picasso to Otto Dix via Kokoschka. The hotel's wellness zone pampers guests with treatments based on Alto Adige nature, using the beneficial properties of mountain herbs and local fruits, such as apples, to reinvigorate body and spirit and exalt the skin. Among the star treatments is the Melum, a total body massage which takes place on a waterbed, and uses hot bundles containing local apples and Swiss pine oil to alleviate tension and purify the epidermis. Another treatment is the Emperor's Bath, an immersion in a copper tub filled with a foam of apples and yogurt. And to get away from it all, there's nothing better than a session in the salt cave carved out of the rock. [www.romantikhotels.com/Voels](http://www.romantikhotels.com/Voels)

#### One cherry leads to another

In the rolling hills around **Modena**, the delicious cherries harvested in summer are the main ingredient in the EcoBioTermale® line of skin products with organic cherries from Vignola, which can be tried at the **Terme della Salvarola**. The juice and pulp of this fruit have a purifying, restorative and toning action which stimulates micro-circulation, favours tanning and slows the process of ageing. The “cherry beauty

day” includes body peeling, a holistic antioxidant massage, a hydrating vitamin face treatment and a Wellness Bath Suite, with five tubs and pools of thermal water at varying temperatures, with jacuzzi and fountains, vascular hydro-walk, sauna, fragranced steam bath, coloured lights, relaxation area, use of the extensive cardio-fitness gym and medical assistance. [www.termesalvarola.it](http://www.termesalvarola.it)

#### Flavours of the Mediterranean

At the **Hotel Aquadulci** in Sardinia, the turquoise waters of the **Chia Lagoon** in the province of Cagliari combine with the soothing and therapeutic properties of myrtle, juniper, lavender, rosemary and helichrysum. The range of skin products is created by blending the essences and qualities of these indigenous aromatic plants. The special thing about this place is the treatments carried out on beds made from natural local materials, under a bamboo gazebo in the garden facing the beach. A true oasis of well-being, a place to regenerate and re-balance the energies, with a holistic approach and a wide choice of massage with organic essential oils, based on techniques from the Far East. [www.aquadulci.com](http://www.aquadulci.com)

#### A glass of well-being

Located in **Fratta Terme**, a small town at the foot of the Bertinoro Hill in Emilia-Romagna, the **Grand Hotel** is the ideal destination for excursions to cultural and natural sites but also for exploring the area's food and wine, with visits to picturesque venues and wineries, tasting local products and wines. It is no coincidence, then, that in the range of treatments at the hotel's wellness centre, the Vine Therapy has the place of honour. Options formulated to pamper the body include the Bagno Di-Vino, in thermal water with red grape concentrate, which guarantees a multisensory experience thanks to the therapeutic properties of the spa water combined with the vine; and the body peeling with powdered vine leaves. During the treatment, grape seed oil is massaged into the skin with a silky smooth touch, while powdered vine leaf, rich in vitamins and antioxidants, exfoliates the skin while firming and toning. For the face, grape must provides a revitalising polyphenol mask

with with a nourishing anti-ageing action, particularly recommended for delicate or ageing skin.

[www.termedellafratta.it](http://www.termedellafratta.it)

### The strength of mountains

Specialising in treatments based on indigenous products from the Alto Adige mountains, the **Spa & Vital Centre** at **Terme Merano** invites guests to let themselves be pampered by skin treatments with **Val Sarentino** mountain pine, to stimulate the circulation and purify and revitalise the whole body. This valuable ingredient is used in the form of an immersion, perfect after sport, because it refreshes the skin and re-launches local micro-circulation; in a body peeling which encourages cellular activity, and a body wrap, which is ideal for muscular fatigue or tension. Guests can also enjoy the calming and soothing effects of hay baths. The salt water hay bath combines the relaxing and detoxifying action with the osmotic action of Dead Sea minerals, while the special Alto Adige bath with mountain hay harnesses the powers of balsamic alpine herbs to enhance the soothing experience of the treatment.

[www.termemerano.it](http://www.termemerano.it)

### Olive oil and chestnuts

Thermalism as a lifestyle. This is the leitmotif of **Fonteverde Tuscan Resort & Spa**, a prestigious thermal resort in **San Casciano dei Bagni**, an ancient village in the Orcia Valley, renowned for its thermal springs which have been supplying mineral-enriched waters for thousands of years. The nourishing thermal body treatment with chestnut flour is a gommage which combines chestnuts and thermal water to remove dead cells and impurities, followed by a nutrient-rich massage with olive oil. This hydrating and soothing treatment leaves the skin with an extraordinary sensation of softness and lightness, thanks to the presence of fibre, mineral salts, potassium and B group vitamins, with rejuvenating and emollient properties. Meanwhile Benessere Termale is a Day Spa package which includes entry to the pool with waterfalls and jacuzzi, an Etruscan suite combining sauna, stove and hammam, and a Bioaquam® package which consists of swimming pool and hy-

drotherapy, with 22 different kinds of hydro-massage.

[www.fonteverdespa.com](http://www.fonteverdespa.com)

### Treasures of Puglia

**Borgo Egnazia** is one of the Leading Hotels of the World, located in **Savelletri di Fasano** in the province of Brindisi. Everything here originates in the breathtaking landscape surrounding the resort. The **Vair Spa** is no exception – the list of treatments is in the local dialect – a therapy spa whose sessions aim to improve and enhance the lives of guests. *Abbel Bel* (softly softly), for example, focuses on the face, and is described as an “emotional journey through natural fragrances and subtle sensations”: the fresh ingredients native to this place – lemon, mint, sage, lavender and almond milk – create a hydrating and entrancing massage, adapted to suit the requirements of the client. For the body, *Papagna* (snooze), carried out on a special waterbed, instills relaxation and facilitates the recovery of energy and balance. Among the ingredients which can be chosen for a bespoke treatment are Masseria olive oil, prickly pear, lemon and sea salt.

[www.lhw.com](http://www.lhw.com)

### Under the Capri sun

The **Capri Beauty Farm**, in the **Capri Palace** – a member of Leading Hotels of the World – in **Anacapri**, is also one of the world's Leading Spas, today considered one of the best wellness centres in Europe, which has developed over many years as a preventive clinic. The section devoted to natural wellness, with its signature collection, offers treatments based on extracts of bergamot, lemon, jasmine and basil, all native to the island. An example is *Capri Bliss*, which envelops the guest in the refreshing fragrance of rosemary, the antioxidant properties of lemon and the sweetness of jasmine. The treatment begins with a rejuvenating massage of back and shoulders, continues with a hot foot wrap and a nourishing and toning face treatment. An excellent therapy to combat jet lag. To retain the perfect tan, *Capri Glam* consists of a body exfoliation and a face mask. The treatment concludes with a full-body massage, which instils relaxation and prepares the skin for its next exposure.

[www.lhw.com/capri](http://www.lhw.com/capri) ■