

BENESSERE

DOPPIA SEDUTA



BIBI CALI PIATTA

PRESSIONI LINFODRENANTI

Gambe leggere con la pressoterapia

Se state camminando per le strade assolate di Milano e vi sembra che ogni passo vi costi una fatica indicibile, potrebbe non essere un problema di asfalto che si squaglia con l'afa. Ma una questione di gambe pesanti, un assillo per tantissime persone (soprattutto donne) che diventa una dannazione quando le temperature si fanno tropicali. In particolare per chi resta in città a lavorare: stare tante ore seduti alla scrivania o, al contrario, in piedi (pensate alle commesse) aumenta la percezione di arti gonfi, stanchi, appesantiti.

Piccoli rimedi per contrastare la sensazione di avere due macigni attaccati al bacino ci sono: fare movimento, indossare le scarpe giuste, regalarsi un pediluvio o stare con i piedi sollevati. Ma anche nei centri benessere si trovano validi aiuti per sgonfiare e togliere pesantezza. Il trattamento «Gam-

be leggere» proposto da «Facial Bar» unisce, per esempio, l'efficacia di una macchina (la pressoterapia) al massaggio manuale. Una seduta doppia con un unico fine: alleggerire cosce, polpacci, caviglie. Si parte con la «pressox», vale a dire speciali gambali che, attraverso un sistema di pompaggio sequenziale di aria, si gonfiano e si sgonfiano. La sensazione è quella di una manipolazione piacevole e non invasiva, che va tuttavia a lavorare in profondità. La pressoterapia migliora il rendimento del sistema circolatorio e del sistema linfatico, aiuta a combattere gli inestetismi della cellulite, riduce la ritenzione idrica e ha un'azione linfodrenante, aiutando a eliminare le sostanze tossiche dal corpo. Si passa poi al massaggio manuale, che si concentra sulle gambe con manovre che stimolano la circolazione e alleggeriscono gli arti. Il trattamento dura un'ora: 40 minuti di pressoterapia seguiti da 20 minuti di massaggio agli arti inferiori.

COUPON PAG. 52

**FACIAL BAR, VIA COSTA 3,
02.28.24.923**

WEEKEND RELAX Bagno aromatico a Campo Tures

Il boutique hotel «Drumlerhof» di Campo Tures (3 ore e mezza circa da Milano) è la destinazione ideale per una vacanza rilassante ed ecologica. L'hotel, infatti, ha preservato la sua atmosfera, proponendosi come un hotel innovativo a eco-gestione familiare. Anche per i trattamenti della Spa si utilizzano prodotti del territorio. **Trattamenti** L'area wellness è su due piani e offre: piscina panoramica coperta, terrazza con idromassaggio, lettini ad acqua, biosauna finlandese, sauna al vapore di cedro e sala relax con vista sulle montagne. Tra i trattamenti «top» vale la pena provare il bagno di cornoio in coppia nella vasca in legno. La vasca viene riempita con acqua tiepida e essenze di cornoio, nella calma e nel silenzio. Prosecco e praline contribuiscono al relax.

Da notare Il piatti proposti al ristorante sono stagionali, e a Km 0. Si utilizzano, infatti, prodotti provenienti dai cortadmi, tra cui frutta e verdura fresca del maso sul Renon di proprietà dell'hotel.

Prezzo Da 375 euro a persona per tre notti in suite, pensione 74, libero accesso all'area wellness, bagno di cornoio per due e un massaggio con oli aromatici a testa. **Nicioletta Pretto**



**HOTEL DRUMLERHOF, VIA DEL MUNICIPIO 6, CAMPO TURES (BZ), DA MILANO, 44 DIR. VENEZIA, AZZ. STENNERO, USCITA BRESSANONE,
0474.630.68, WWW.DRUMLERHOF.COM**