

AMICA

N.5 MAGGIO 2018
AMICA + KITCHEN
EURO 4,50
www.amica.it



natural
beauty

Annely Bouma



SE LUGANO *avesse il mare*

Testo LETIZIA RITTATORE VONWILLER

Lettini d'acqua, fanghi e un'aria impregnata di salsedine.

In Svizzera, il centro benessere di un hotel
vista lago offre a corpo e mente una vacanza balneare.

Con l'aiuto delle risorse dell'Himalaya

Due piani di energia

La spa del The View Lugano hotel è su due livelli. Al piano superiore ci sono la piscina con idromassaggio, la Vitality Pool e una zona relax.

METTI UNA giornata wellness che sa di mare sul lago di Lugano. Perché nella The View spa, come nel The View Lugano hotel, il cinque stelle che la ospita, il filo conduttore è inaspettatamente proprio il mare. Interni ed esterni della struttura ricordano quelli di uno yacht di lusso: legno di teak e un motivo a onda che compare ovunque, sui soffitti delle aree comuni e, con effetti cromatici, in piscina. All'interno del centro benessere, poi, nell'Himalayan Salt Room si respira addirittura un'aria impregnata di salsedine. Mi dicono che una mezz'ora trascorsa su un divano in quella sala equivalga a tre giorni al mare: i mattoni di sale rosa himalayano purissimo, con cui è stata realizzata la parete principale, creano un microclima saturo di cloruro di sodio, che pulisce le vie respiratorie, depura la pelle e rafforza le difese immunitarie. Ma c'è dell'altro. La spa di questo hotel, dalla vista spettacolare su acqua blu e montagne in lontananza, offre un ampio ventaglio di servizi: massaggi, aromaterapia, trattamenti viso e corpo. Tutto con un approccio "tailor made", ovvero su misura, in base alle condizioni dell'epidermide e del corpo che vengono "fotografate" da una scheda studiata *ad hoc*. Il percorso deciso per me prevede tre cure rigeneranti e detox. La prima è il Cocoon Wrap, con cui, da descrizione, "si torna allo stato embrionale e ci si immerge in una vera e propria culla rigenerativa". Stesa per una ventina di minuti su un letto d'acqua chiamato "nuvola", mi spalmano sul corpo un impacco tiepido di





Passami il sale

The View spa comprende l'Himalayan Salt Room, ovvero la stanza del sale (sopra), sei cabine per i massaggi (accanto) e l'area Acqua (sotto). Oltre a palestra, sauna e docce cromatiche.

fanghi mineralizzanti, arricchiti di acque termali, alghe oceaniche e oli essenziali, e mi fasciano con una pellicola di plastica. Già la spiegazione dell'operatrice esercita su di me un forte effetto placebo: «In questo momento sulla sua pelle vengono rilasciati dei principi attivi che hanno proprietà rinvigorenti, nutrienti e detossinanti». Dopo una doccia che mi libera dalla "poltiglia" dell'eterna giovinezza, arriva il secondo step, un idromassaggio per tonificare i tessuti e favorire la circolazione: le variazioni di temperatura e di pressione dell'acqua, in cui sono stati sciolti oli essenziali di finocchio e cipresso, dovrebbero rinforzare i miei ormai fragili capillari. Infine, mi tocca il Drain Pro: si tratta di un massaggio manuale, drenante, che elimina tossine e i liquidi in eccesso dal sistema linfatico, molto diverso da quelli che ho provato in altri centri benessere. Mentre sono stesa a pancia in su, in una piacevole penombra con una delicata musica di sottofondo, Christian, il terapeuta, mi invita in tono suadente a rilassarmi, e mi illustra le proprietà dell'estratto Wild Orange di dōTerra, un marchio americano di oli essenziali purissimi. Questo, mi spiega, «è ricco di antiossidanti, dona energia al corpo ed eleva la mente». Ne userà alcune gocce, versandole in un diffusore e miscelandole all'olio di mandorla con cui effettuerà il massaggio.

