

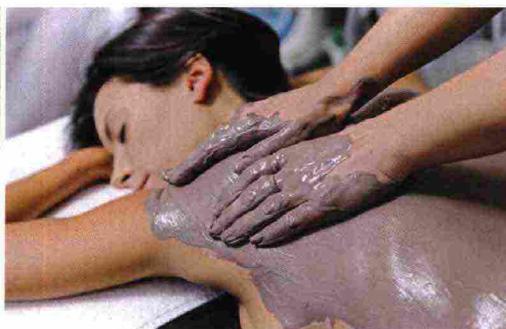
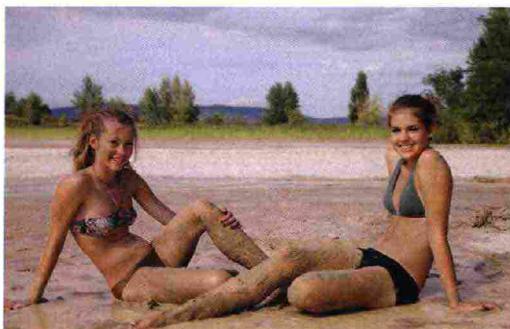
natural
WELLNESS

Energia interiore

Rigenerati con le risorse della terra

Con l'argilla verde purifichi la pelle, i fanghi termali sono un balsamo per le articolazioni. Dal cuore del pianeta, rocce, limi e minerali diventano i protagonisti dei trattamenti in & out per corpo e mente. Migliori respiro, digestione, sonno e ritrovi equilibrio e buonumore

di ROSSELLA FIORE



Vi è un filo invisibile, un senso di appartenenza chimico che ci lega alle rocce, alla sabbia, ai minerali e ai metalli. Contengono frammenti di crosta terrestre e da essa continuiamo a trarre cura e insegnamento. Siamo fatti della stessa materia di cui sono fatte le stelle. Letteralmente: dal Big Bang a oggi, la Terra e i suoi abitanti hanno custodito una memoria siderale nelle rocce, nelle acque e nei corpi di tutti i viventi. Siamo strutture complesse di carbonio – fratelli dei diamanti e di un'infinità di esistenze organiche e inorganiche – e di acqua, come gli oceani. Migliaia di anni luce, la forza di gravità e l'evoluzione hanno trasformato

80

gli esseri umani in creature sofisticate eppure indissolubilmente legate alla propria origine stellare attraverso micro particelle di minerali e metalli.

DAI FONDALI MARINI E DAI VULCANI

I minerali e gli oligoelementi che compongono suoli e rocce sono terapeutici quando vengono veicolati attraverso la pelle, con cataplasmi, maschere, impacchi e immersioni in acqua termale. Nell'antichità, la fangobalneoterapia costituiva la panacea a ogni male e veniva consigliata per curare emicranie, reumatismi e problemi gastrointestinali, oltre che a seguito di una

GLI INDIRIZZI

• TERME DI COMANO (Trento)

Acqua oligominerale bicarbonato-calcio-magnesiaca, dalle proprietà antinfiammatorie.

Dove soggiornare: Grand Hotel Terme di Comano, ghtcomano.it

• TERME DI SARNANO (Macerata)

Acqua ricca di idrogeno solforato, per cure inalatorie e balneoterapia.

Dove soggiornare: Hotel Terme Sarnano, hoteltermesarnano.it

• TERME DI TELESE (Benevento)

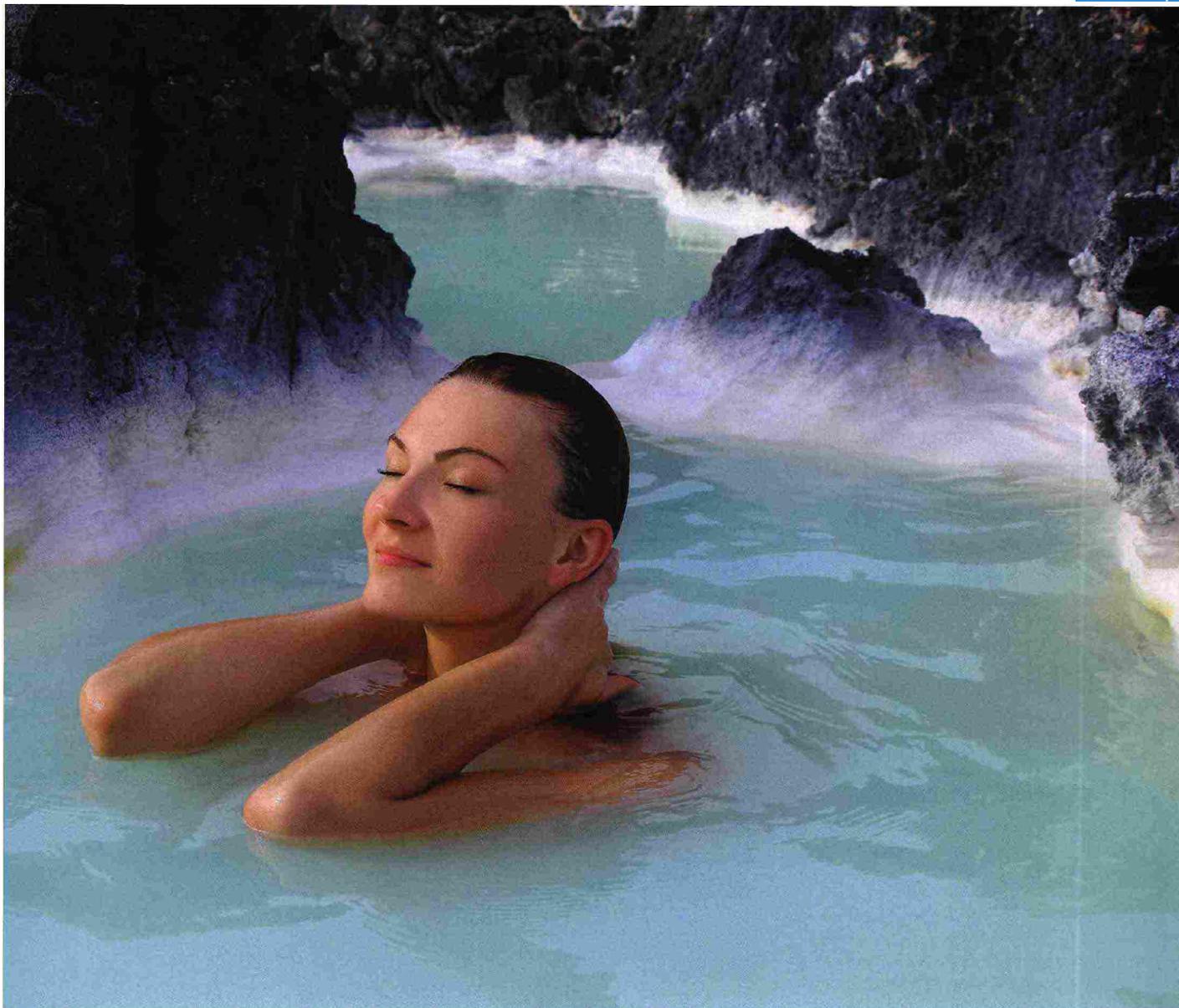
Acque sulfuree-carbonico-alcaline, per patologie degli apparati digerente, respiratorio, dermatologico.

Dove soggiornare: Grand Hotel Telese, Tel. 0824 940500.

Shutterstock

174644

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



battaglia o dopo una lunga malattia e, non da ultimo, per prendersi cura della pelle. Non a caso, i centri termali erano presenti in quasi tutte le città del mondo antico, una tradizione che in Italia persiste grazie alla presenza di 400 stazioni termali che dispongono di fanghi dalle differenti proprietà curative. In natura esistono fanghi vulcanici, paleo marini e persino eolici, composti da materiale inorganico trasportato dal vento migliaia di anni fa.

I più utilizzati, però, sono quelli di sorgente, costituiti da argilla, materiale organico e acque di tipo sulfureo, ferruginoso o arsenicale; di salsa, costituiti da materiale vulcanico misto ad acqua salsoiodica, e di cava, composti da materiale argilloso posto

a maturare con acqua termale, indicati per la cura di problematiche osteoarticolari, come artrosi e reumatismi, gastro-enterici e biliari, psoriasi, dermatiti e malattie ginecologiche, come spiega Fausto Bonsignori, medico termale e vice presidente dell'Associazione medica italiana di Idroclimatologia Talassologia e Terapia fisica (Amiittf): «I fanghi termali sono a tutti gli effetti dei medicinali, e come tali vanno prescritti. Vietato il fai da te. La fangobalneoterapia si basa sull'applicazione di fango maturo, ovvero un composto ottenuto da argilla e acqua termale maturato in apposite fanghaie per almeno sei mesi. Quelli a base di acqua salso-bromo-iodica, per esempio, sono indicati per contrastare i

dolori osteoarticolari, mentre quelli sulfurei hanno proprietà antiseborroiche. La temperatura di applicazione è di circa 47 gradi e l'amalgama deve essere rigorosamente localizzata solo sulla zona da trattare, per non più di quindici minuti».

CASCATE DI ENDORFINE DA LIMI E TORBE

Ma non ci sono solo fanghi. Dalla terra possiamo ricavare altre amalgame terapeutiche, meno conosciute, ma altrettanto efficaci: «In alcuni casi vengono utilizzati i cosiddetti peloidi, prodotti naturali costituiti da una mescolanza di materie organiche e inorganiche come i limi, composti ►

natural WELLNESS

a base di acqua marina e alghe, le torbe, che sono la risultante della macerazione di piante e sostanze vegetali in acque lacustri, i sapropeli, sedimenti marini ricchi di materia organica, e anche le muffe». Utili per il corpo e anche per la mente, dato che i benefici della balneofangoterapia si estendono alla sfera più sottile dell'organismo: «Oltre all'azione locale, in caso di un'artrosi al ginocchio o di psoriasi, l'applicazione di fanghi ha un'azione sistemica. Produce nell'organismo una serie di modificazioni benefiche, a partire dal miglioramento della circolazione e recenti studi hanno dimostrato che, a seguito di una seduta di fanghi, vi è un significativo rilascio di beta endorfine e di encefaline, molecole che riducono la percezione del dolore, e di serotonina, l'ormone della felicità. Potremmo quindi dire che la balneofangoterapia è un antidepressivo naturale. Ed è forse anche per questo che si torna felici dopo una vacanza alle terme».

POLVERI MAGICHE

Non c'è nulla come l'immagine di una donna con una maschera all'argilla a evocare una sensazione di relax. Il più economico, antico e versatile dei trattamenti estetici ha da sempre idratato, lenito e purificato il viso di generazioni di donne. Quella verde, in particolare, ha un potere remineralizzante e proprietà seboregolatrici, oltre a essere un ottimo vettore per gli attivi contenuti negli oli essenziali, come spiega Mattia Canestri, erborista fiorentino e portavoce di Unerbe, Unione nazionale erboristi: «La maschera all'argilla può essere arricchita di sostanze nutritive, lenitive e antiage. Il punto di partenza è sempre un composto omogeneo di polvere e acqua, al quale possiamo aggiungere un cucchiaino di olio extravergine di oliva e tre gocce di olio essenziale di lavanda, per una maschera rilassante e sfiammante, oppure dell'olio essenziale di rosa, per un trattamento antirughe. Ricordiamo però che l'argilla può essere utilizzata anche per uso interno, come mineralizzante e detossinante, perché ha la capacità di legarsi e assorbire le tossine del tratto gastrointestinale. Inoltre ha un potere alcalinizzante, utile in caso di acidità di stomaco. Basta scioglierne due cucchiaini in un bicchiere

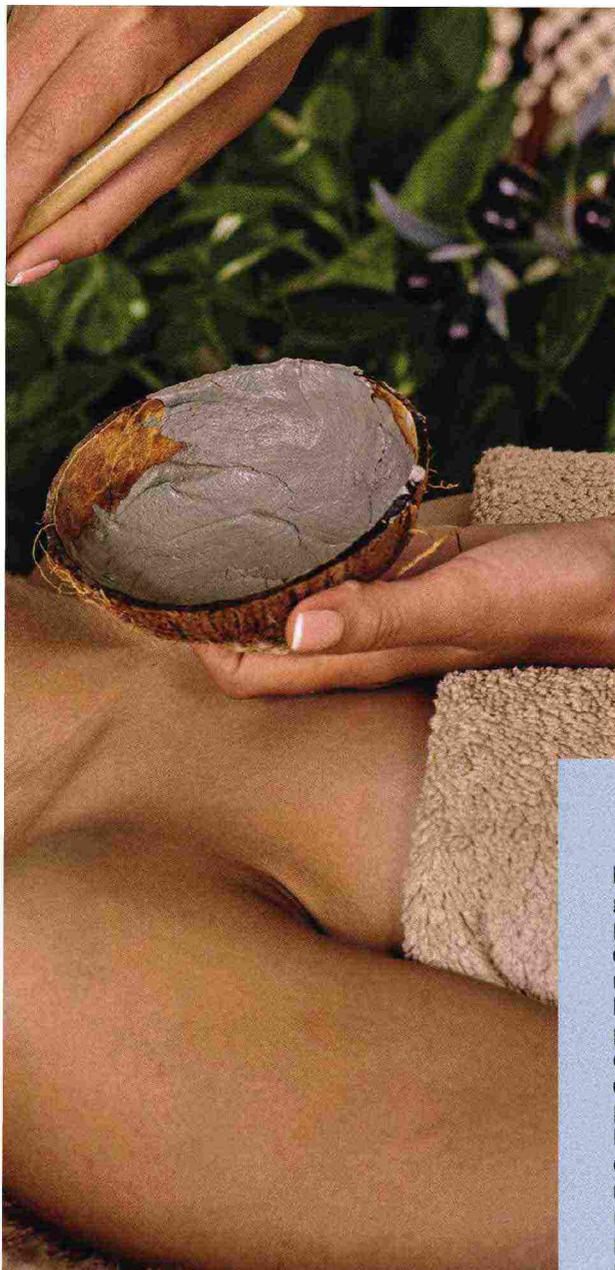


d'acqua e lasciarla decantare per sei ore, meglio ancora se per tutta una notte. Il giorno seguente, rigorosamente a digiuno, si beve il cosiddetto sopranatante, ovvero la parte affiorata, e si attende almeno un'ora prima di assumere integratori, cibo o farmaci. In molti casi è consigliata per contrastare la stanchezza dovuta a una carenza di minerali».

SIAMO FATTI DI MINERALI

I denti e le ossa sono composti di calcio, fosforo e magnesio, il sangue contiene ferro. Lo zinco, il molibdeno, il rame, il manganese e il magnesio partecipano all'attivazione dei sistemi enzimatici, mentre lo iodio è un componente basilare per il buon

funzionamento della tiroide. Sodio e potassio, invece, concorrono all'equilibrio acido-base e idrosalino del corpo. E di tutti questi nano frammenti possiamo risultare carenti con il passare dell'età, o in alcuni momenti della vita particolarmente stressanti. La loro integrazione dovrebbe avvenire naturalmente attraverso l'alimentazione, ma il nostro stile di vita ci porta a non assumerne a sufficienza. Viviamo, infatti, in un'epoca in cui siamo sovralimentati e allo stesso tempo sottonutriti a causa dell'assunzione di cibi sempre più sofisticati, ma allo stesso tempo poveri di micronutrienti: «La popolazione mondiale è generalmente carente di ferro, soprattutto le donne. Questo avviene perché è già di per sé un elemento di difficile assorbimento.



IL POTERE TERAPEUTICO DEL CALORE

Le acque termali salso-bromo-iodiche e sulfuree di Sciacca (Agrigento) sgorgano a una temperatura che supera i 50 gradi. I fanghi e i bagni di vapore sono indicati per trattare i disturbi a carico delle vie respiratorie, del sistema osteoarticolare e ginecologici.

Litoterapia: la saggezza della pietra

Il suo nome deriva dal greco *lithos*, che significa pietra. La litoterapia è una disciplina naturale che sfrutta l'azione delle pietre, più o meno preziose diluite, polverizzate o massaggiate sulla pelle per riequilibrare l'organismo. La prima documentazione a riguardo risale al 1500, ma vi sono tracce della pratica già nell'America precolombiana degli Incas e nella medicina tradizionale cinese e tibetana, con particolare

riferimento al solfato di alluminio e di potassio, l'ematite e la limonite. Nella medicina tradizionale occidentale, invece, la cura litoterapica più nota è quella con l'argilla. I prodotti litoterapici vengono consigliati per la loro attività coenzimatica, ovvero di supporto al metabolismo, e dechelatrice, ovvero di sapersi legare ad alcune sostanze, come additivi alimentari, insetticidi, conservanti, coloranti. Un frammento di Shungite,

per esempio, può essere utilizzato in una brocca per purificare l'acqua del rubinetto. La litoterapia viene anche usata per riequilibrare il sistema nervoso e per contrastare l'insonnia oltre che per uso estetico attraverso massaggi come il cristallo di rocca o il quarzo rosa per lenire la pelle e stimolare la circolazione sanguigna. Alcuni suggeriscono anche di immergere i cristalli nelle creme cosmetiche per caricare il prodotto delle loro vibrazioni benefiche.

A questo proposito, negli ultimi anni si è parlato molto dell'ematite come coadiuvante dell'assorbimento del ferro, ma non vi sono riscontri scientifici sulla sua efficacia», spiega Arrigo Cicero, presidente della Società italiana di nutraceutica (Sinut).

NO AL FAI DA TE

«Anche l'ambito dell'integrazione subisce un effetto "moda". La zeolite, per esempio, negli ultimi anni ha avuto un boom ingiustificato. Questo elemento ha sì la capacità di riuscire a legarsi a tossine, metalli pesanti e pesticidi, ma deve essere assunta solo se vi è una reale esposizione a questo rischio, altrimenti non vi è nessuna necessità di farne uso. Sarebbe importante,

invece, tenere sotto controllo piuttosto l'apporto di sali minerali come il magnesio, il sodio e il potassio che vengono espulsi in grande quantità con la sudorazione. La giusta concentrazione di questi minerali è infatti essenziale per mantenere un buon bilancio osmotico delle cellule». In molti casi, infatti, per trattare un problema occorre un pool di elementi, come per esempio l'osteoporosi: «Negli anni, la comunità medica si è concentrata sulla supplementazione di calcio. Abbiamo appreso, però, che per mantenere le ossa sane occorre

integrare anche il silicio, elemento poco biodisponibile, la cui assunzione viene data per scontata attraverso l'acqua, ma che in realtà in molti casi richiederebbe un rinforzo. Tra gli integratori meno noti, ma molto utili nella "pandemia" di iperglicemia che sta invadendo il mondo occidentale, vi sono il cromo e il vanadio, che aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue e che, spesso, troviamo combinati negli integratori per il controllo del peso. Ovviamente, come tutti gli altri, andrebbero presi sotto controllo medico». 🍃