

CURARSI • PIACERSI
1,90 € (IN ITALIA)

• CONOSCERSI
GIUGNO 2004

Amore & sesso sicuro
Scegli il contraccettivo giusto per il tuo stile di vita

Starbene

MONDADORI • RODALE

Più fibre

Per controllare la fame, sgonfiare la pancetta e proteggere il seno

Ciccia o gonfiore?

Anche ciclo, stress e caldo hanno il loro **peso!**

Occhio alla pelle

Si macchia al sole, ti prude e si arrossa: proteggiti e scaccia i cattivi pensieri

BELLA IN BIKINI DAL 1° LUGLIO

- Con i semi di finocchio e 16 ricette light
- Con la top gym che modella spalle, braccia e pettorali
- Con gambe lisce e morbide a prova di carezza

MODA MARE
36 costumi
che valorizzano
le tue curve

ESCLUSIVO

7 DIETE
RISOLVI PROBLEMA
età, stress, rotolini
e ritenzione



ANNO XXIII - N. 6 - SPED. IN A.P. - 45% - ART. 2, COMMA 20/B LEGGE 662/96 - VERONA • AUSTRIA € 2,70 • SPAGNA € 2,50 • FRANCIA € 2,70 • LUSSEMBURGO € 2,70 • PORTOGALLO (CONT.) € 2,40 • SVIZZERA C.T. CHF 3,50

TERME DI VERSILIA

sul lago caro a Giacomo Puccini



Nel lago di Massaciuccoli si trova un giacimento di torba unica in Italia: insieme a una fonte di acqua salse-bromoedica ricchissima di sali costituisce la ricchezza delle terme di Versilia.

PER LA SALUTE

Le Terme di Versilia, a Cinquale Montignoso (Ms), sono indicate per piccoli disturbi circolatori, gambe pesanti, cellulite e malattie della pelle. La torba, un fango organico, risultato dalla trasformazione millenaria di infinite specie vegetali, è ricca di minerali, enzimi e vitamine che favoriscono la circolazione. «Gli impacchi di torba attivano il microcircolo, e tonificano i tessuti», commenta Giovanni Agostani, direttore della scuola di specializzazione in idrologia medica dell'università di Pisa. «Le proprietà cicatrizzanti e rivitalizzanti di questo materiale aiutano nel trattamento di malattie dermatologiche come psoriasi, eczemi secchi, ustioni, ulcere».



Una cura con la torba prevede la spennellatura a freddo della parte interessata, o di tutto il corpo. L'impacco viene lasciato agire per venti minuti, segue poi una doccia di pulizia e l'eventuale idromassaggio in acqua termale. **Info:** 0585-807255; spa@termedellaversilia.com; www.termedellaversilia.com.

PER LA BELLEZZA

La torba del lago di Massaciuccoli ha proprietà dermopurificanti, drenanti, antisettiche, ed è in grado di riequilibrare il pH della cute. Le specialità delle terme di Versilia sono dunque le maschere e gli impacchi alla torba che rendono la pelle del viso e del corpo morbida e luminosa anche dopo un solo trattamento.

TEMPO LIBERO

A pochi chilometri da Forte dei Marmi e da Viareggio, le Terme di Versilia sono perfette per chi ama la vita di spiaggia e quella notturna. Famosissimi locali, come la Capannina o il Twiga, offrono la possibilità di serate mondane tra i Vip che frequentano la zona. I mesi in cui prevale una clientela giovane sono soprattutto quelli tra giugno e settembre.

Dove prenotare

L'Hotel Villa Undulna (4 stelle), circondato da uno splendido parco, è collegato alle terme e dispone di un attrezzato centro estetico. Il pacchetto 3 giorni di benessere comprende, tra i diversi trattamenti, anche due applicazioni totali di torba terapeutica e due maschere nutritive viso Torba Complex e costa 480 €, a cui si deve aggiungere il costo del soggiorno. **Info:** 0585-807788; www.villaundulna.com

TERME DI SATURNIA

nel cuore della Maremma



L'acqua di Saturnia sgorga a 37 gradi e, oltre a costituire la base dei trattamenti di salute e bellezza delle terme, forma piscine naturali dove divertirsi in tutti i mesi dell'anno.

PER LA SALUTE

L'acqua di Saturnia, bevuta a lunghi sorsi, riequilibra la flora intestinale e facilita i processi digestivi; sotto forma di bagni o di fanghi caldi dà grandi benefici per mal di schiena, cervicalgie e più in generale dolori articolari e muscolari. «Lo zolfo e l'anidride carbonica contenuti nell'acqua di Saturnia stimolano il ricambio cellulare dell'epidermide e l'eliminazione degli strati cornei», spiega Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, società internazionale di dermatologia plastica. «La sua azione esfoliante, detergente e antisettica la rende indicata contro l'acne e molte patologie dermatologiche. La durata consigliata dei trattamenti è di dieci-dodici giorni». **Info:** 0564-600111; info@termedisaturnia.it.



Con i fanghi puoi purificare e rendere più giovane la pelle.

PER LA BELLEZZA

Il percorso Anti-aging, l'ultimo programma beauty messo a punto a Saturnia, mira a ridurre il paziente a uno stile di vita equilibrato. L'elemento cruciale è la valutazione dell'età biologica attraverso una serie di indagini cliniche e strumentali. La valutazione consente di definire la distanza tra età anagrafica ed età biologica e di programmare il piano di prevenzione, mantenimento o correzione del grado di benessere di ciascuno per mezzo di esercizio fisico, regole alimentari, tecniche di rilassamento, trattamenti estetici e integratori alimentari.

TEMPO LIBERO

Nel cuore della Maremma, Saturnia è una località ideale per chi desidera alternare le cure termali con visite a borghi medievali di grande fascino come Pitigliano, Sorano, Capalbio, o agli scavi archeologici della civiltà etrusca come Roselle e Sovana. Chi preferisce l'attività fisica all'aria aperta avrà solo l'imbarazzo della scelta tra i percorsi di trekking nel Parco dell'Uccellina o tra escursioni a cavallo o in bicicletta.

Dove prenotare

Il Terme di Saturnia Spa resort è l'albergo (4 stelle) annesso al centro termale. È dotato di una beauty farm che offre trattamenti di medicina estetica e ispirati alla filosofia new age. Il pacchetto Remise en forme parte da 1.474 € a persona per una settimana, in camera doppia. **Info:** numero verde 800-163250; 0564-600111; info@termedisaturnia.it; www.termedisaturnia.it.

TERME DEI PAPI

per scoprire le meraviglie della Tuscia



La piscina monumentale delle Terme dei Papi di Viterbo è aperta tutti i giorni (anche il martedì): un luogo di sogno dove trascorrere anche una sola giornata di salute e relax.

PER LA SALUTE

L'acqua delle Terme dei Papi, a Viterbo, sgorga a 58 gradi e la sua composizione la rende indicata per la cura e la prevenzione delle affezioni croniche dell'apparato respiratorio e di quello osteoarticolare. Fanghi lavici caldi e bagni sono un toccasana contro dolori alla schiena e cervicalgie. Le immersioni (che devono essere ripetute quotidianamente e protratte per circa venti minuti) avvengono in una splendida piscina all'aperto di oltre 2000 metri quadri. A Viterbo si trova un'altra sorgente detta *Bagno del Papa*. Grazie alle sue qualità carboniche-ferruginose, quest'acqua è utile contro i disturbi della circolazione periferica per mezzo di idromassaggi e camminamenti in vasche a diversa temperatura. **Info:** 0761-3501; info@termedeipapi.it; www.termedeipapi.it



PER LA BELLEZZA

Dal vicino laghetto del Bagnaccio si estraggono due tipi di fango: quello lavico grigio, utilizzato in fangoterapia, e quello sorgivo, bianchissimo, usato per i trattamenti estetici. Nel centro dedicato alla cosmetologia e all'estetica si offrono i più avanzati trattamenti di bellezza avvalendosi anche di una linea di dermocosmesi a base di acque ipertermali.

TEMPO LIBERO

Le Terme dei Papi possono essere base di partenza ideale per amanti dell'archeologia e della storia dell'arte: Tarquinia, Viterbo i giardini di Bomarzo, di Villa Lante, Palazzo Farnese sono a portata di mano. Per gli sportivi, invece, a pochi chilometri dalle terme si trovano i laghi di Bolsena e di Vico dove si può praticare il windsurf. Sentieri e strade panoramiche consentono agli amanti della natura di inoltrarsi nei boschi dei Colli Cimini, dove godere di lunghe passeggiate a piedi o a cavallo, immerersi in una natura incontaminata.

L'*Hotel Niccolò V* (4 stelle) è annesso allo stabilimento termale e offre la possibilità di associare alle terapie mediche i programmi di relax e bellezza. Tra le tante proposte segnaliamo il programma *Antistress*: sette giorni per raggiungere il relax più profondo e liberarsi dalle tensioni. Il pacchetto di trattamenti parte da 620 €, a cui aggiungere il costo del soggiorno in hotel. **Info:** 0761-350555

TERME DI ISCHIA

TERME GIOVANI

nell'isola del benessere



L'isola d'Ischia dispone di circa 70 stabilimenti termali. La maggior parte si trova negli alberghi, che dispongono di centri medici e offrono programmi di cura ma anche di bellezza.

PER LA SALUTE

Le acque dell'isola d'Ischia (cloruro-solfato-alcaline) sono utilizzate per fanghi, bagni a vapore, arenature, irrigazioni ginecologiche e inalazioni. «La loro composizione le rende particolarmente indicate per combattere le infiammazioni ginecologiche croniche come quelle conseguenti a infezioni da candida, trichomonas o cistite», spiega Antonino Di Pietro, «le sorgenti di Ischia, però, sono anche in grado di regolarizzare il ricambio cellulare e di migliorare il film lipidico che riveste la nostra pelle; per questo hanno effetti straordinari nella cura di dermatiti ed eczemi. Per ottenere simili benefici sono indicati due bagni al giorno della durata massima di 20 minuti». **Info:** Associazione albergatori isola d'Ischia, 081-993466; www.termes.ischia.it

PER LA BELLEZZA

Massaggi, maschere, impacchi, trattamenti di benessere si possono prenotare nei famosi *Parchi termali*: giardini unici al mondo dove in mezzo al verde si trovano piscine, vasche da idromassaggio, docce all'aperto e giochi d'acqua. Oltre, naturalmente a una struttura dedicata alle cure mediche ed estetiche. I più rinomati? Il *Negombo*, sulla spiaggia di San Montano nel comune di Lacco Ameno e il *Poseidon*, nel comune di Forio.



Scegli le terme su un'isola se non vuoi rinunciare alle nuotate al mare.

TEMPO LIBERO

Ischia è una delle perle del Mediterraneo. Un soggiorno qui permette di combinare cure termali con una vacanza su spiagge suggestive, gite in barca ed escursioni alle vicine isole di Capri e Procida. Il clima a Ischia è mite tutto l'anno ma la stagione in cui l'isola si anima va da aprile a ottobre: in luglio, infatti, vengono consegnati i riconoscimenti del tradizionale *Premio Ischia* di giornalismo, mentre tra agosto e settembre si tiene l'*Ischia film festival*.

Dove pernottare

L'*Hotel Mare Blu*, a Ischia Ponte, si trova in un'antica villa da poco rinnovata, con una vista impagabile sul castello Aragonese e sulle isole di Procida e Vivara. L'hotel è dotato di un reparto di bagni e cure, con una piscina di acqua termale con sorgente diretta. Il pacchetto *Beauty* (7 giorni dedicati allo splendore del viso e del corpo) costa 161 €. La mezza pensione in camera doppia costa da 105 € a persona. **Info:** 081-982555; info@hotelmareblu.it; www.hotelmareblu.it