



CORPO

MOLTO USATI GIÀ NELL'ANTICA ROMA, SONO IMPIEGATI NEI CENTRI TERMALI PER IMPACCHI DALLE PROPRIETÀ CURATIVE, TROVANDO NUMEROSE APPLICAZIONI CHE RISVEGLIANO E MIGLIORANO LE CONDIZIONI E L'ASPETTO DELLA PELLE

benefici fanghi

Servizio di Francesca Marotta.



Con la consulenza di **Angela Stoppato**, titolare di Terme preistoriche resort & Spa a Montegrotto Terme (Pd).

Miscelate in modo sapiente, **acqua termale e argilla** dalla grana finissima creano i fanghi, una sorta di crema calda dalla consistenza soffice e dalle molteplici proprietà. Utilissimi se impiegati per la prevenzione di disagi dell'apparato osteoarticolare e dell'epidermide, quelli proposti da Spa e terme sono molto diversi da quelli utilizzati negli istituti estetici e venduti in profumeria. Scopriamoli insieme.

Fangoterapia solo nei centri

I centri termali impiegano i fanghi per la fangoterapia, ovvero **impacchi caldi** applicati su aree precise del corpo e inseriti in percorsi di cura messi a punto con la supervisione di un medico.
* Per ottenere la miscela benefica e attiva, l'argilla, spesso prelevata da località vicine al centro di cura, viene lasciata maturare in grandi vasche insieme con acqua termale per un periodo indicativo di circa 60 giorni o più, durante i quali sviluppa particolari **microalghe attive**.

Le azioni principali

I benefici dei fanghi sono il risultato della sinergia tra le proprietà biologiche delle acque termali e il calore.

- * I fanghi **agiscono per osmosi**, ovvero attirano liquidi favorendone la fuoriuscita per mezzo delle goccioline di sudore della persona sotto seduta, rilasciando gli agenti attivi e i minerali di cui sono ricchi.
- * Inoltre, determinano iperemia, ovvero **favoriscono l'afflusso di sangue nei tessuti**, stimolano la sudorazione e riattivano gli scambi cellulari.
- * Le azioni dei fanghi sono essenzialmente tre:
 - **spengono le infiammazioni**, per questo sono indicati per la cura di problemi dell'apparato osteoarticolare, come artrite, artrosi, osteoporosi e disturbi derivanti dall'intensa attività sportiva;
 - **combattono la ritenzione idrica**, perché stimolano la microcircolazione e favoriscono l'eliminazione delle tossine imprigionate nei tessuti. È bene sottolineare che il fango termale non combatte la cellulite, ma contribuisce senza dubbio a migliorare la condizione delle aree interessate da questo inestetismo;
 - **svolgono un prezioso supporto per la risoluzione dei processi infiammatori cronici della cute**, ecco perché aiutano in caso di **acne e psoriasi**.

Dove andare

In Italia esistono numerose stazioni termali, dalle Terme Euganee (il più grande bacino termale d'Europa, situato in un'area che comprende i comuni di Abano, Montegrotto, Galzignano, Battaglia e Teolo) a quelle di Sirmione, alle 19 stazioni in Emilia Romagna, e poi da Viterbo a Ischia. Le acque che sgorgano dalle fonti naturali nei vari siti termali non sono tutte uguali, dunque conviene sempre informarsi nelle strutture sulle tipologie di trattamenti eseguiti e verificare che i fanghi proposti siano riconosciuti come cura.



L'EFFETTO DETOX È DATO DALLA SUDORAZIONE INTENSA CHE AIUTA A ELIMINARE LE TOSSINE E I RISTAGNI DI LIQUIDI

CORPO

**RITUALI
DI PROVA**

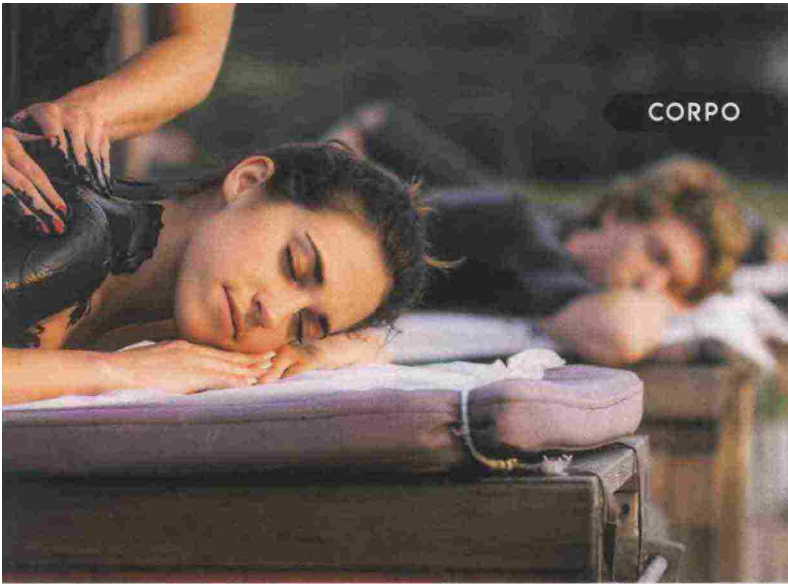
Per chi desidera semplicemente sperimentare il trattamento e capire come reagisce il proprio organismo, i centri più attrezzati hanno messo a punto rituali specifici che prevedono una sola applicazione di fango in modalità istituto di bellezza, associata a uno scrub e a un bagno termale con ozono.

Non per tutti

La fangoterapia è controindicata in fase infiammatoria ed è sconsigliata a chi soffre di problemi cardiovascolari.

Particolari accorgimenti devono essere adottati nei casi di insufficienza venosa, glaucoma, ingrossamento della prostata, malattie metaboliche, artropatie acute, gravidanza, epilessia e ulcere emorragiche.

I CICLI DI CURA, ANCHE SE SONO DIVISI
IN DUE TRANCHE, VANNO ESEGUITI
OGNUNO IN MODO CONSECUTIVO, PERCIÒ
PER 6 O 12 GIORNI DI SEGUITO.



CORPO

AL TERMINE DEL PERCORSO, TALVOLTA VIENE PROPOSTO UN MASSAGGIO DECONTRATTURANTE DI MEZZ'ORA, CHE GENERA UNA COMPLETA DISTENSIONE E SCIOLGIE LE TENSIONI MUSCOLARI.

La seduta vista da vicino

Le zone interessate dalla fangoterapia sono **spalle, schiena e ginocchia**, oppure, molto raramente, tutto il corpo (lasciando sempre scoperta l'area del cuore e dell'addome) e, in ogni caso, **sempre escludendo la testa**.

Il calore

Dopo l'applicazione dei fanghi, la persona viene **avvolta in un velo di plastica** e un telo dal collo fino ai piedi. Lo scopo è mantenere costante il calore per consentire ai fanghi di esercitare le loro preziose funzioni.

La sudorazione

Si avverte immediatamente una sensazione di **tepore vivificante** che scioglie all'istante le contratture, a cui segue un calore diffuso in tutto il corpo e una traspirazione via via più intensa.

La pulizia

Trascorso il tempo stabilito, dopo una doccia tiepida necessaria per rimuovere residui e incrostazioni depositati sull'epidermide, è prevista un'immersione di circa **10 minuti in una vasca con acqua termale** alla temperatura di 37-38 °C, che può essere addizionata all'ozono, prezioso per riattivare la circolazione.

La reazione

Infine, il corpo viene asciugato con panni caldi ed è sempre consigliato effettuare un **momento finale distensivo**, che è la fase di reazione: si resta sdraiati su un lettino avvolti con un panno caldo per circa un quarto d'ora.

1 Gel-Fango Drenante Anticellulite Collistar
Con lo *Slim-drone technology* è l'ideale in caso di ritenzione idrica e accumuli di grasso localizzati. Si stende come un gel, non cola, si usa tutti i giorni (profumeria, collistar.it, 400 ml, € 57,50).

2 Body Reshape Shaping Mud Marzia Clinic
Un fango neurocosmetico con *Drone technology*, il sistema che veicola l'estratto di *Coccoloba uvifera* per proteggere i tessuti dall'infiammazione, aiutare a bruciare i grassi e drenare (istituti, 250 ml, € 78).

3 Cell-Plus MD Fango Anticellulite Bianco Bios Line
Le argille e le alghe "bianche" contrastano la ritenzione idrica richiamando i liquidi (effetto osmotico), e il complesso *Crithium maritimum* più caffeina e menta snelliscono e rinfrescano (erboristeria, 1 kg, € 40).

Efficaci per la salute

La fangoterapia è una **cura** vera e propria che per determinati stati di malattia, anche cutanea, è **riconosciuta dal Servizio sanitario nazionale**.

* Per usufruirne è necessario **rivolgersi al medico di famiglia** e munirsi di impegnativa: il protocollo prevede 12 sedute, che possono essere spezzate in due iter di sei giorni, da effettuare nell'arco di 60 giorni.

In istituto e a casa sono diversi

Va chiarito che i trattamenti con i fanghi termali sono sostanzialmente differenti da quelli proposti negli istituti di bellezza o che si trovano sugli scaffali delle profumerie, erboristerie o al supermercato.

* I primi, infatti, svolgono **attività di cura** legate alle componenti dell'impacco utilizzato (argille e acque termali con caratteristiche dalle riconosciute proprietà curative). Inoltre, sono del tutto naturali e privi di ingredienti chimici o artificiali.

* I trattamenti per il corpo proposti negli istituti di bellezza e quelli formulati per l'utilizzo a casa, invece, hanno un'**azione più blanda** e contengono argille a cui vengono aggiunti oli essenziali o ingredienti mirati per svolgere l'attività promessa (anticellulite, rassodante, tonificante o drenante).

LE VERSIONI SOTTO FORMA DI CREMA NON VANNO RISCIAQUATE E SI MASSAGGIANO DAL BASSO ALL'ALTO



58 detox