

La Talassoterapia, il mare che fa bene

RIGUARDO A



Photo: Turismo da Madeira

La Talassoterapia, il mare che fa bene

Non è per caso che ci si sente bene quando si è vicini al mare. Per chi cerca il benessere e cura la propria salute, le proprietà terapeutiche dell'acqua dell'Atlantico, che bagna la costa portoghese, sono fonte di equilibrio psico-fisico.

Si sa che il Portogallo ha un legame molto forte con l'Atlantico, sia per quel che riguarda l'economia sia per il tempo libero. Questo oceano, inoltre, ha delle caratteristiche che lo rendono una delle acque più ricche per la talassoterapia. È una fonte di elementi vitali e ha una composizione simile a quella del plasma umano, per cui ha un effetto benefico sul benessere fisico e mentale. Fra i suoi oligoelementi ci sono, fra gli altri sali minerali essenziali per il corpo, il magnesio, lo iodio, il litio, lo zinco, il rame, il selenio e il calcio.

L'utilizzazione associata di acqua, aria marina e altre sostanze estratte dal mare come le alghe, la sabbia e i fanghi ha un effetto corroborante. Le terapie più abituali sono quelle contro la stanchezza e lo stress, o per la convalescenza e il ristabilimento, ma ve ne sono molte altre e se ne trova sempre una adatta a ogni esigenza.

Esistono centri dotati di attrezzature moderne e specialistiche in varie regioni - Porto e Nord, Centro de Portugal, Lisbona, Algarve e isole di Madeira e do Porto Santo. Tonificare, idratare e ringiovanire sono alcune delle parole d'ordine che hanno in comune.

In Algarve, dove si sente il richiamo della spiaggia, si può provare, fra le varie terapie, una "cura dimagrante" o un trattamento speciale per "gambe toniche". Il corpo ne sarà riconoscente e i giorni di sole avranno un altro sapore.

Nella bella isola di Porto Santo, il clima subtropicale e l'atmosfera di quiete aiutano a ritrovare il benessere. I benefici terapeutici della sabbia fine delle spiagge e dell'acqua ricca di iodio, calcio e magnesio sono perfetti per scacciare la stanchezza della vita quotidiana, e grazie a un trattamento con alghe, fanghi e sabbia si recupera facilmente lo splendore della pelle.

Alle sedute in piscina d'acqua salata, si possono associare altre tecniche di rilassamento come l'aromaterapia, le pietre calde, lo yoga o la meditazione, per curare il corpo e ristabilire lo spirito, sempre in riva al mare.

All'interno di resort di lusso e alberghi di alta qualità, i centri di talassoterapia si trovano in genere in aree di notevole bellezza naturale, per cui si può approfittare del tempo libero per praticare sport o attività fisiche all'aperto, come giocare a tennis, fare una partita di golf, o delle passeggiate a piedi o a cavallo, oppure una rilassante gita in barca, che si sposano perfettamente con la talassoterapia.

In Portogallo, al corpo e allo spirito si dà tutta l'attenzione che meritano.