

[HOME](#) / [benessere](#)

27.06.2016

Italia Calabria terme luigiane benessere alghe fango

## Terme Luigiane: profumo di benessere in Calabria

Tra alghe, fanghi e note speziate, la "punta d'Italia" invita a vivere un percorso multisensoriale in grado di raccontare le bellezze che madre natura ha dispensato



Terme Luigiane

Courtesy of ©Terme Luigiane

AUTORE: LIVIA FABIETTI

Dopo una giornata di mare o una bella escursione su uno dei tanti sentieri per il trekking, non c'è conclusione migliore per rendere perfetta la vacanza che una pausa relax tra massaggi e terapie rigeneranti. Sono molti i vacanzieri che hanno preso di mira la **Calabria** attratti da quegli scorci che non hanno nulla di monotono, anzi, stupiscono per quel continuo susseguirsi di scenografie mozzafiato tra cui, a spiccare, sono soprattutto spiagge candide bagnate ora dal Mar Tirreno ora dal Mar Ionio. Qui, in questa cornice incantevole, si trovano veri e propri tempi di pace pronti a raccontare il fascino dell'arte del [benessere](#); si tratta tanto di centri termali quanto di resort che hanno mille e una soluzioni da offrire alla clientela per una remise en forme che fa bene all'umore, al fisico e alla mente.

**IL TRATTAMENTO.** C'è chi conosce **Pizzo Calabro** per essere "la città del gelato" ma, in realtà, la dolcezza di questa dimensione la si sperimenta anche altrove. Al **Popilia Country Resort** infatti, incastonato in una zona di straordinaria bellezza paesaggistica con tanto di vista privilegiata sul Golfo di Sant'Eufemia, si trova la SPA firmata Starpool. Da provare il "**Gommage esfoliante corpo**" dalle note speziate di zenzero, noce moscata, sandalo e cannella, un trattamento che permette di rimuovere le cellule morte rendendo la pelle più morbida ed idratata. Si cambia scenario e ci si sposta in provincia di **Cosenza** là dove, tra il territorio di Acquappesa e Guardia Piemontese, si trovano le **Terme Luigiane**, un microcosmo che si compone di due stabilimenti termali, quattro hotel, un residence, un parco con piscine di acqua termale circondato dal verde (con tanto di area dedicata ai bambini), un nuovissimo centro benessere "**centro Acquaviva Ame**" (la zona spa ha piscine riscaldate e con filtri al sale per percorsi vascolari Kneipp, idromassaggi con cascate), oltre a una spiaggia convenzionata. Qui, in quella che risulta essere la più antica stazione di cura della Calabria, è possibile appagare il desiderio di relax e wellness sperimentando i benefici delle sue acque ipertermali solfure e salsobromoiodiche con il più alto grado solfidrometrico d'Europa, il cui potere curativo era noto già a Plinio il Vecchio (sono ideali anche per combattere i problemi di psoriasi). Tra gli innumerevoli trattamenti da provare le maschere al fango arricchito con "alghe vive", da applicare sul corpo ma anche sul viso al fine di eliminare ogni impurità.

#### **LE FOTO: LE TERME LUIGIANE A DUE PASSI DAL MARE**

**L'ESPERTO.** Nelle acque solfuree delle Terme Luigiane vivono microorganismi che proliferano spontaneamente dando corpo nelle fangaie a copiose masse di alghe bianche, ricche di zolfo, vitamine liposolubili (A e E), carotenoidi e fitosteroli. Le alghe, non c'è che dire, sono uno dei più efficaci metodi naturali per migliorare l'aspetto dell'epidermide, hanno infatti effetti straordinari dal punto di vista dermatologico: una volta assorbite dalla cute, sono in grado di stimolare il metabolismo cellulare e la microcircolazione favorendo in tal modo l'eliminazione delle tossine con effetti benefici sul tono e l'idratazione della pelle.

**I DINTORNI.** C'è chi cerca il benessere in spa e chi, invece, lo trova in spiaggia. Ebbene sì, al fine di prolungare i benefici effetti dei trattamenti termali basta semplicemente rilassarsi in spiaggia e godere di quella magia regalata dall'ambiente. Al di là della bellezza dei paesaggi, a fare la differenza è il clima marino, la limpidezza dell'aria, i profumi mediterranei, elementi da non sottovalutare in quanto fanno bene alla salute. Dove trovarli? Basta raggiungere zone ricche di fascino come la **Riviera dei Cedri**, ovvero quel lungo tratto di costa che si affaccia sul Mar Tirreno caratterizzato dalla presenza di rinomate località balneari. Scalea e **Diamante** in primis, quest'ultima amata non solo per le sfumature cristalline del suo mare ma anche per i colori dei murales, ovvero le oltre 200 opere dipinte sui muri che si possono ammirare passeggiando per i vicoli del centro storico, capolavori realizzati a partire dal 1981 da artisti di fama internazionale.