**Centri benessere, le terapie nel dettaglio**

Una donna si rilassa in un centro benessere. I centri benessere sono sempre più frequentati. È un dato di fatto che influisce anche e soprattutto sulle tendenze in fatto di viaggi: tuttavia ci sono ancora molte persone che non li conoscono, che non sanno di quali benefici per la salute si possono fruire, ma che forse vorrebbero accostarsi a certe pratiche. Bisogna partire da un presupposto: i centri benessere non hanno inventato nulla di nuovo. Si tratta in realtà di un’evoluzione delle terme, “inventate”, o meglio utilizzate dagli antichi romani, che oggi prende il nome più generico di Spa, in cui si possono ricercare e raggiungere determinate azioni volte al relax, molto più variegate e diversificate rispetto alle originali terme, e a delle migliorie per il nostro corpo e la nostra salute.

Tra le pratiche che si possono trovare nei centri benessere c’è la sauna. Nell’immaginario collettivo tutti hanno un’immagine della sauna: ci si spoglia, ci si mette un asciugamano e via a sudare per eliminare tossine dal corpo. Nella sauna c’è una temperatura che va dagli 80 ai 100 gradi e molto spesso un bassissimo grado di umidità, anche se alcuni centri offrono una sauna umida. Favorisce chi è affetto da bronchite o sinusite, ma per ovvi motivi è sconsigliata a chi invece soffre di ipertensione. La sudorazione viene favorita anche con il bagno turco, con un altissimo tasso di umidità e una temperatura che va dai 40 ai 60 gradi.

Per migliorare l’umore nei centri benessere, perché in fondo un corpo che si sente bene è sempre sulla giusta strada per stare effettivamente bene, ci sono invece le docce emozionali. Tra queste ci sono le docce cromatiche, che si avvalgono quindi della cromoterapia per far ricevere un senso di benessere diffuso, ma anche docce con effetto nebbia, che stimolano l’olfatto grazie ad aromi che contribuiscono al relax. Tra le pratiche con l’acqua c’è anche il notissimo idromassaggio. Di solito l’acqua fredda viene utilizzata per eliminare le contratture muscolari e riattiva la circolazione, mentre la fredda rassoda la pelle, e regolarizza la pressione sanguigna.

Infine c’è anche la tisaneria che risveglia tutti e cinque i sensi. Si tratta di una stanza comoda e bella da vedere in cui si possono consumare tisane benefiche rilassandosi sui lettini, ma anche fruendo aromaterapia e musicoterapia. Vista, udito, gusto, olfatto e tatto saranno in un’armonia tanto perfetta che l’esperienza permetterà di riprendere la propria vita al meglio.