

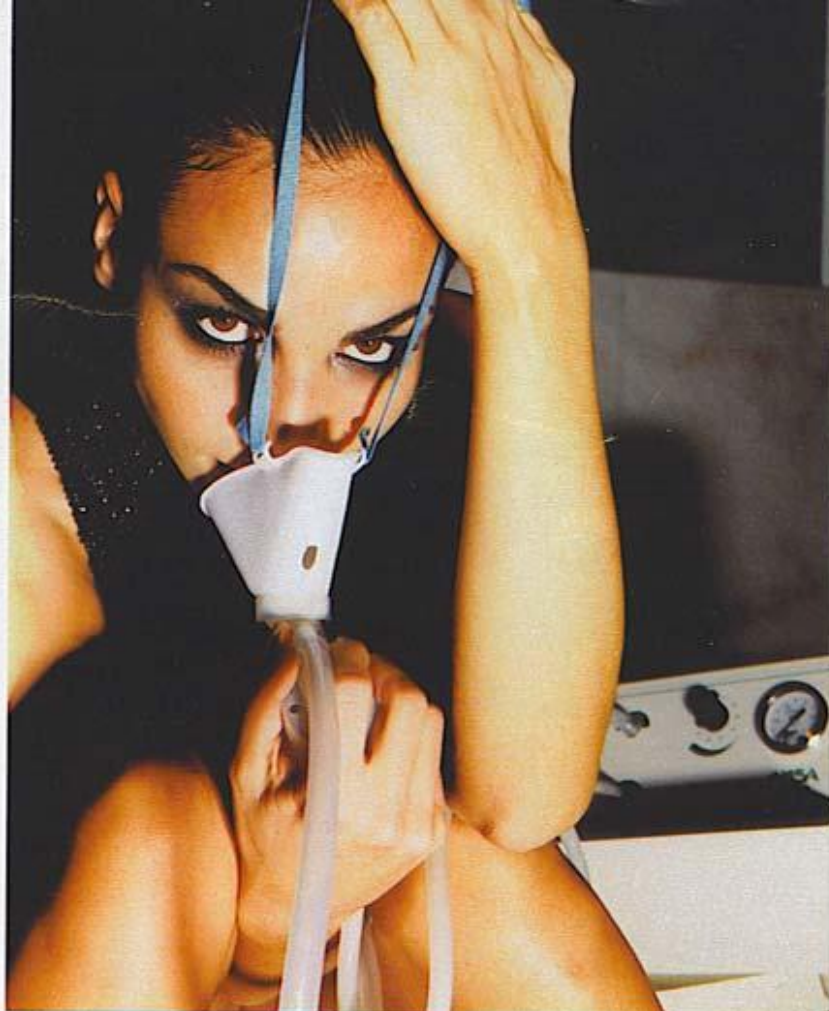
prolungare il clima vacanziero affidandosi a un cibo, a un profumo, a un bagno con gli oli essenziali che ricordi la serenità della villeggiatura. E poi, integrare l'alimentazione d'inizio autunno con cibi energetici e solari, puntare sul "detox" e sulla cromoterapia, regalarsi un pomeriggio in un hammam di città o in una "day spa", tra bendaggi aromatici, tisane depurative, ginnastiche tibetane e massaggi con pietre laviche. In tutt'Italia e all'estero, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Iniziamo subito...

PRIMO: SPACE CLEARING (svuotate gli armadi)

Al rientro dalle vacanze, la parola d'ordine è una sola: "pulizia". Lo predica la sciamana domestica Mary Lambert, autrice di *Ogni cosa al suo posto e un posto per ogni cosa* (Corbaccio), una guida allo *space clearing* (in inglese significa "pulizia dello spazio", fisico ma soprattutto mentale), che suggerisce di iniziare la nuova stagione svuotando gli armadi, buttando via il vecchiume e bruciando nuovi incensi per purificarsi. E poi, via con la sandplay-therapy: si mette la sabbia in una ciotola e ci si rilassa toccandola, facendola scorrere tra le mani e creando forme e paesaggi a occhi chiusi: consigliato da Carl Gustav Jung.

ACQUE DOC chiare, dolci e salate

Bere, bere, bere. Soprattutto adesso, che si suda di meno e si ha meno sete. Lo consigliano tutti i dietologi: il classico litro e mezzo d'acqua oligominerale al giorno che depura, drena e fa dimagrire. Ormai, anche tra le minerali c'è l'imbarazzo della scelta. Per esempio: scendendo alla stazione Termini di Roma si può andare a far la scorta da AquaStore (info: www.aquastore.it), un'"acquateca" con oltre 250 cru da tutto il mondo, dall'Alsazia alla Scozia, dalla Russia all'Austria, compresa ovviamente la celeberrima Ty Nant gallese in bottiglia blu. Per i trattamenti nell'acqua, la novità è l'Aqua



Dagli Usa, arriva in Italia l'ossigenoterapia: a casa propria o negli Oxygen bar per rivitalizzare il metabolismo.

fai il pieno di linfa AZZURRA

Sbarca anche in Italia la mania americana dell'ossigenoterapia, basata sul principio che inalare ossigeno fa bene perché la "molecola blu" rivitalizza il metabolismo, rinforza le difese immunitarie, riduce lo stress, favorisce il ricambio cellulare, aiuta a smaltire meglio e, di conseguenza, può anche far perdere peso. Per l'ossigenoterapia casalinga c'è il Bol d'air Jacquier (info e prezzi: tel. 085-8004747), un sistema per rifornire di linfa azzurra il proprio organismo ogni volta che se ne avverte la necessità. Mentre per le applicazioni in compagnia stanno prendendo piede i primi "Oxygen bar", dove l'ossigeno viene somministrato puro al 95% aromatizzato con estratti naturali (www.oxygenbar.it).

Bond, traducibile con "legame con l'acqua" (da Centro Berne a Milano e a Montegrotto Terme. Info: www.berne.it) ed è basato sull'immersione nell'acqua per ritrovare la propria dinamicità nei liquidi.

Oppure il watsu, lo shiatsu acquatico (corsi da Nuove Terre, info: www.nuoveterre.com) che si pratica in piscine con acqua calda dove un maestro sostiene l'allievo, lo aiuta a rilassarsi e a riprendere confidenza con il corpo e il respi-

ro. A Parma, infine, da Oceano Privato (info: www.oceanoprivato.it), ci si coccola nella camera di galleggiamento: una specie di "culla" in fibra di vetro colma d'acqua e sali dove ci si abbandona al più ancestrale dei relax. E se poi siete così coraggiosi da bere l'acqua... di mare, sappiate che la vostra salute ne trarrà giovamento: l'acqua salmastra (ovviamente sterilizzata), avendo una composizione simile a quella del plasma umano, agisce da ricostituente nei casi di astenia.