

**Healthy escapes.** Dalle terme toscane, ai bagni pugliesi. Negli ashram d'Oriente e nei deserti Usa. Turisti con ricetta

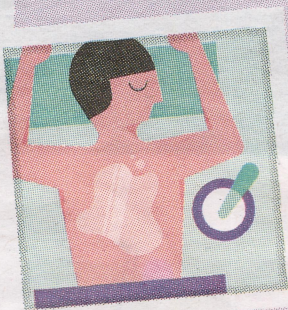
# Parto guarisco e torno

ROBERTO CARAMELLI

**N**IENTE ALCOL. PRIMA della sauna, il pasto deve essere leggero, accompagnato da una tisana. Siamo in uno dei tanti chalet (la parola "sauna" deriva da "dimora") tra i boschi della Lapponia. Si inizia con il rito preparatorio della doccia calda. Nella cabina semibuia di legno si abbassa la voce, come in una chiesa: in fondo, la sauna, per i finlandesi che l'hanno inventata, è una specie di religione. Anticamente, il fuoco, veniva considerato un dono del cielo, le pietre roventi sulle quali si getta l'acqua che vaporizza, un altare. Come in un luogo sacro, cibo e bevande nella sauna non sono ammesse: la purificazione deve essere completa. Nel lungo inverno finlandese, all'aria aperta, le temperature sono bassissime e il freddo secco, ma non pungente. Dopo un quarto d'ora nel vapore della cabina a 80 gradi e con un'umidità del 40 per cento, l'impatto con l'acqua gelida di una tinozza esterna, è liberatorio. Lo chalet è fuori Rovaniemi, che non è solo la patria di Babbo Natale, ma, dicono le leggende, anche della sauna. Che è una delle tante esperienze delle "healthy escapes", il turismo del benessere, un'industria che secondo il World Travel & Tourism Council rappresenta il 9% del Pil mondiale. Nel 2015 i tradizionali soggiorni termali, secondo il Global Wellness Institute, hanno fatturato 50 miliardi di dollari; quelli nei centri wellness 94 miliardi. Oggi si va lontano per praticare yoga, un corretto modo di dormire, per scoprire la medicina ayurvedica, le erbe curative. Ecco il nostro atlante del benessere in dieci tappe.

ORIPRODUZIONE RISERVATA

## Sri-Lanka



### Ayurveda mon amour

Nel suo *Essential Ayurveda*, la giornalista indiana Shubhra Krishan scrive che «Il percorso ayurvedico verso la salute coinvolge due semplici passaggi: fare di meno, essere di più». Ma le antiche terapie di prevenzione e cura indiane sono una scienza medica, inclusa nel sistema sanitario nazionale indiano. Vari tour operator inseriscono nei pacchetti l'Ayurveda come trattamento per sciogliere le rigidità del corpo, attraverso massaggi Sandhi Chalanam, Abhyanga, Padabhyanga. **Viaggi del Mappamondo** ([www.mappamondo.com](http://www.mappamondo.com)) propone nel periodo natalizio Sri Lanka: una settimana all'Heritage Wadduwa Ayurveda Maha Gedara di Beruwada, sull'Oceano Indiano, parte da 2.130 euro a persona, compreso il volo e i massaggi ayurvedici seguiti da un medico.

