



Sono stata alle Terme di Salice

Relax totale che diventa bellezza.

Si vede subito se sei stata alle Terme di Salice. Perché qui trovi un relax che rilassa viso e corpo in profondità. Il segreto è nella sinergia che unisce acque di qualità superiore - veri calmanti naturali - e operatori professionisti capaci di distendere, accogliere essenze naturali e oli essenziali veicolandoli sulla pelle. Tutto per un relax che diventa bellezza.

Telefono 0383.93046

www.termedisalice.it

Terme di Salice SpA

Corpo, anima e risultati.



LE PROPRIETA' DEL GELATO

Prelibatezza per eccellenza della bella stagione, il gelato dà più gusto e freschezza alle calde giornate estive. Perfetto per la merenda, è graditissimo ai bambini, ma anche agli adulti e, in più, se consumato in quantità moderate, può entrare anche nella dieta di chi è molto attento alla propria linea. Il gelato è infatti, prima di tutto, un alimento sano e completo: contiene infatti proteine nobili, legate al latte ed alla panna, vitamine, enzimi, fermenti lattici, calcio, fosforo, in certi gusti le uova, i grassi e gli zuccheri. Inoltre si distingue per le sue 3 fasi fisiche: quella gassosa, legata alla presenza di una parte di aria che viene naturalmente incorporata con la mantecazione e non "pompata" come avviene a livello industriale; segue la fase liquida, in cui nell'acqua non congelata sono sciolti gli zuccheri, per finire con quella solida, dove i grassi del latte e della panna sono i primi a solidificarsi, al di sotto degli 0°: proprio per questo motivo si distingue, ad esempio, da un ghiacciolo o da una granita. Requisiti essenziali per un buon gelato sono la cremosità, la digeribilità, la capacità di togliere la sete; inoltre deve essere vellutato al palato senza pezzetti di ghiaccio e sciogliersi molto lentamente. Attualmente esistono più di 600 gusti, in grado di soddisfare le esigenze più disparate: da quelli più classici alla frutta, alle varietà a base, ad esempio, di fiori, vino, passando, addirittura, per la versione fritta... Insomma, non c'è che l'imbarazzo della scelta! Anche i luoghi in cui gustarlo possono essere molteplici: al bar, in gelateria, passeggiando per la città, oppure comodamente seduti a casa. In quest'ultimo caso, una volta acquistato va tenuto in freezer ad una temperatura compresa tra i -18°C e i -25°C. La data entro cui consumarlo va rispettata ed è indicata obbligatoriamente su vasche, vaschette o secchielli industriali; per contro, per il gelato di tipo artigianale non esiste questo vincolo. In genere si conserva meglio e più a lungo il gelato contenente meno grassi, come i gusti alla frutta, rispetto, ad esempio, a panna o cioccolato. A livello di tempi, comunque, si viaggia nell'ordine di almeno due anni.



TERME AL CHIARO DI LUNA

Sino al 26 Agosto, il Mercoledì sera sarà sinonimo di completo relax alle Terme di Salice. Per l'estate sarà infatti possibile approfittare delle promozioni appositamente studiate per tutti coloro che, tra una passeggiata sotto i tigli ed un buon gelato, desiderano abbandonarsi ai benefici di un massaggio o ritemperarsi in sauna o bagno turco. Le proposte di "Terme al chiaro di Luna" comprendono, in particolare, ingressi in piscina termale da 30, 60 e 90 minuti; zona vapori con sauna, bagno turco, docce emozionali; massaggio relaxing "effetto ghiaccio"; idromassaggio termale rinfrescante con oli essenziali; trattamento piedi con fiori e oli rinfrescanti; trattamento visage al fango termale rimineralizzante; scrub corpo con frutti tropicali e mousse di papaia; trattamento viso elasticizzante ed idratante con fiori e frutti; "Salus per Aquam" e, a seguire, gran cocktail con frutta tropicale presso il Gran Caffè delle Terme; 15% di sconto su tutti i prodotti di cosmesi termale. Per info: 0383.93046 o www.termedisalice.it

BEAUTY & DOO

Cibi che abbronzano



Tra gli innumerevoli benefici legati al consumo di frutta e verdura durante la stagione estiva, c'è anche quello di aiutare ad incrementare la tintarella in coloro che magari non adorano crogiolarsi al sole. Oltre a favorire la forma fisica, dunque, consumare in abbondanza carote, insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni, pomodori, albicocche, stimola la produzione nell'epidermide del pigmento "melanina", che difende l'organismo dai danni provocati dai raggi solari, donando il classico colorito scuro alla nostra pelle. Da oggi è dunque più semplice proteggersi dalle radiazioni e prevenire la cosiddetta "fotodermatosi" consumando molta frutta e verdura durante tutto l'anno, ma soprattutto in estate. Le vitamine A, C ed E rappresentano infatti antiossidanti "naturali", contenuti in abbondanza in frutta e verdura fresca. Questi vegetali sono quindi alimenti che soddisfano molteplici esigenze del corpo: nutrono, dissetano, reintegrano i sali minerali persi con il sudore, forniscono di vitamine, mantengono in efficienza l'apparato intestinale con il loro apporto di fibre e, contemporaneamente, si oppongono all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole, nel modo più naturale ed "appetitoso" possibile. A questo proposito, la Coldiretti ha stilato una sorta di "top-ten" della frutta e verdura che "abbronzano", sulla base del contenuto in Vitamina A dei diversi alimenti. Il primo posto è occupato dalle carote, con ben 1200 microgrammi per 100 grammi di ortaggio. Seguono gli spinaci, che ne hanno circa la metà, a pari merito con il radicchio, mentre al terzo si posizionano le albicocche.