

© Monstar Studio/Adobe Stock

ITALIA

falstaff TRAVEL

Notizie Vino Mangiare e Bere Viaggi Movimento Eventi Rivista

LA FORZA CURATIVA DELL'ACQUA: COSA C'È DIETRO BLUE WELLNESS

Wellness&Spa | Mare | Bagno termale | Hotellerie

Da millenni l'acqua è considerata il sacro Graal del relax. Oggi il suo potere curativo vive una nuova stagione, reinterpretato dagli hotel che mostrano perché la Blue Wellness, dal Wild Swimming al Thalassa Sound Healing, sia una delle più efficaci fonti di benessere.

Anna Berit Bader *06.10.2026*

ITALIA

falstaff TRAVEL

Notizie Vino Mangiare e Bere Viaggi Movimento Eventi Rivista

IL RITUALE DEI BAGNI DI GHIACCIO

Un'altra tendenza porta il concetto all'estremo: **i bagni di ghiaccio**. Una pratica che non conosce stagione e che trasforma l'esposizione al freddo in un vero rituale di benessere. La modella Hailey Bieber si immerge regolarmente in una vasca da giardino colma di ghiaccio. Gli hotel, dal canto loro, hanno realizzato stagni, piscine e vasche dedicate, all'interno o all'aperto. Metodi diversi, un unico obiettivo: beneficiare delle virtù dell'acqua fredda.

Per molti può sembrare un paradosso. Dopotutto, con temperature dell'acqua che non superano i 10 gradi Celsius, per chi non è allenato ci si avvicina alla soglia del dolore. Perché sottoporsi volontariamente a tutto questo? «**Il freddo è un maestro: insegna a reagire consapevolmente allo stress, anziché agire in modo automatico**. Chi vive questa esperienza impara ad affrontare le difficoltà con maggiore serenità e a sviluppare la propria forza interiore», spiega **Rens Haen**, esperto di bagni di ghiaccio di Amsterdam, che ha contribuito a sviluppare il nuovo concept dedicato all'ice bathing dell'Hotel Lüsnerhof.



© Hannes Niederkofler

ITALIA

falstaff TRAVEL

Notizie Vino Mangiare e Bere Viaggi Movimento Eventi Rivista



© Girts Ragelis/Shutterstock

Gli effetti sono ormai ben documentati: **da una maggiore energia a una minore predisposizione alle malattie**. Numerosi studi evidenziano anche i benefici sul benessere mentale, tra cui **riduzione dello stress, miglioramento del sonno ed effetti positivi contro la depressione**. A favorirli, insieme ad altri processi fisiologici, sono soprattutto oppioidi endogeni, dopamina, serotonina ed endocannabinoidi – sostanze simili a quelle presenti nella cannabis – capaci di generare una sensazione di euforia e profondo benessere.