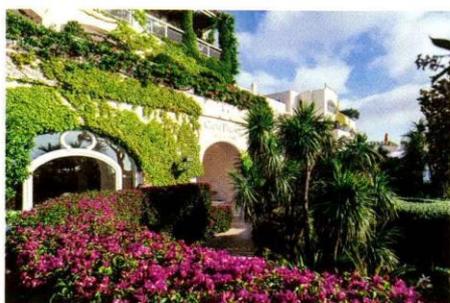


— SPA & THE CITY

SCUOLA e *doposcuola*

Ad Anacapri c'è un professore che dà lezioni molto speciali: con fanghi, bendaggi e biostimolazioni insegna a prendersi cura delle gambe. Il corso dura almeno una settimana. E poi ci sono i compiti da fare a casa

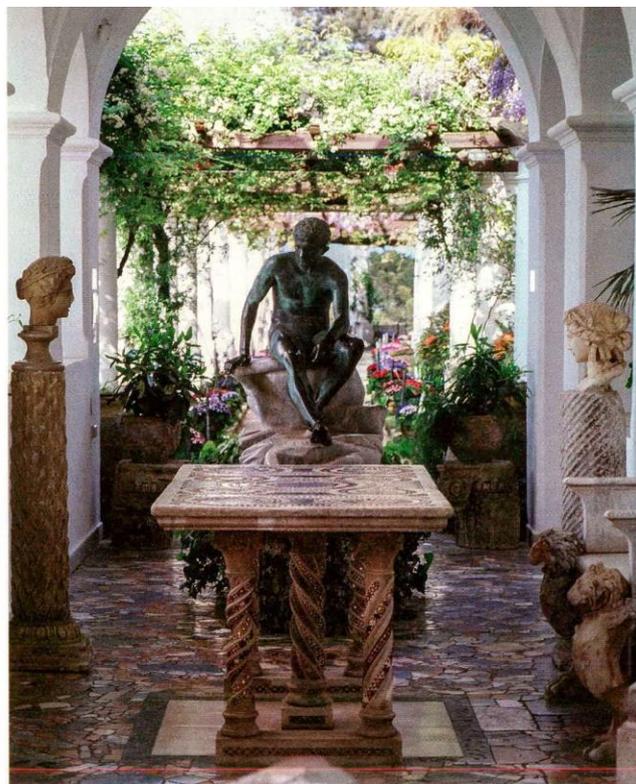
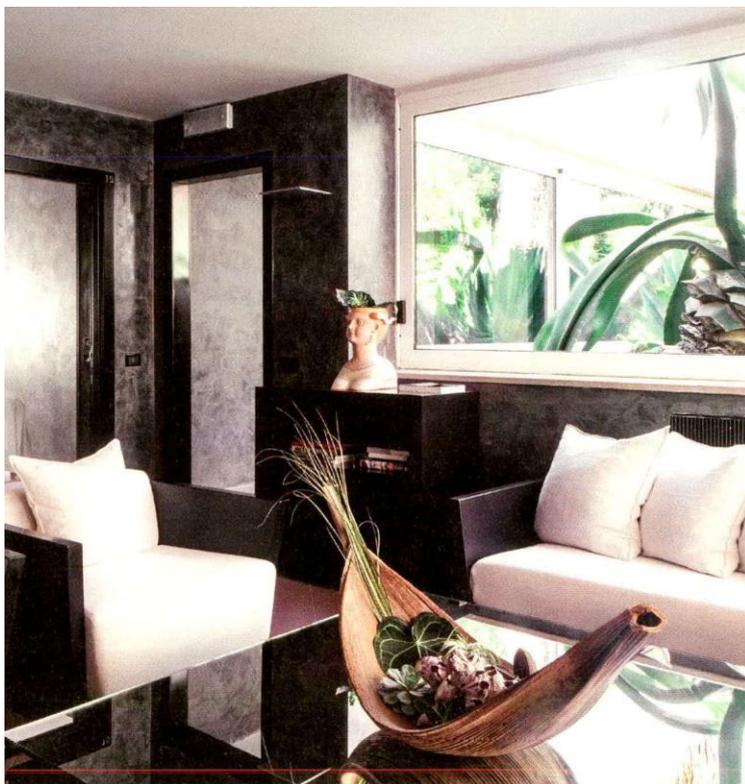
Testo LETIZIA RITTATORE VONWILLER



Al caldo e al freddo

L'ingresso del Capri Palace Hotel & Spa di Anacapri. In alto e nella pagina accanto, una piscina, la sala d'attesa, il giardinetto e il percorso di acqua salina calda e fredda della Capri Beauty Farm.

UN ALTORILIEVO firmato Arnaldo Pomodoro, una piscina con un mosaico di Velasco Vitali sul fondo, un elmo di Mimmo Paladino: al Capri Palace Hotel & Spa di Anacapri si viene accolti da un museo a cielo aperto. È questa dimensione poetica, accentuata dalla camera con vista sul golfo di Napoli, a bilanciare l'intenso programma wellness che mi aspetta alla Capri Beauty Farm durante il mio soggiorno: Scuola delle gambe, Bodyism (un mix di yoga e pilates) e regime detox al ristorante L'Olivo, con menu studiato dallo chef Andrea Migliaccio e da uno staff di nutrizionisti. Del resto qui, come sanno le abituali frequentatrici, tra cui star internazionali del calibro di Gwyneth Paltrow e Julia Roberts, si viene (anche) per combattere la battaglia contro la cellulite. In che cosa consiste la Scuola delle gambe, me lo spiega direttamente chi l'ha inventata e brevettata, il professore Francesco Canonaco, direttore responsabile: «Frutto di studi che ho iniziato a fare negli Anni 80 alle università di Modena e Reggio Emilia, questo metodo, sostenuto da una dieta ipocalorica e iposodica ma anti-fame, risolve il problema delle tre circolazioni - arteriosa, venosa, linfatica - degli arti inferiori, stimola il metabolismo, rimodella e demolisce gli accumuli adiposi della cel-



lulite». La terapia comprende trattamenti in quattro step, basati su una sinergia di caldo e freddo, ad azione vasotonica. Durante il mio primo giorno di Scuola, mi viene applicato sulle gambe (a esclusione delle ginocchia) un fango "medicato", dalla formula segreta e a effetto crioterapico. Un quarto d'ora dopo, una doccia calda mi toglie tutto, ma poi arriva un bendaggio, sempre freddo e sempre "medicato", per altri 15 minuti. Soffro, ma non demordo. Neanche quando mi fanno camminare per 10 minuti con le gambe immerse in acqua salina, prima a 40 gradi, poi a 18. Il premio, alla fine, sono gambe leggere come piume. «Questa biostimolazione a livello cutaneo e sottocutaneo aumenta anche l'elasticità della pelle, prevenendo la formazione di smagliature e capillari», aggiunge il professore che, per risultati evidenti, raccomanda almeno una seduta per sette giorni consecutivi. Ma non è finita qui. Non sarebbe una scuola, se non ci fossero i compiti a casa. «A fine soggiorno diamo un prontuario con 10 regole per il mantenimento, come camminare spesso, evitare cibi conditi, usare tacchi medi, applicare gel a base di sostanze medicamentose e assumere capsule di ginkgo biloba, escina, carciofo, che combattono la pesantezza e l'affaticamento», conclude il medico. Cercherò di rispettarle.

