

## Dalla Sassonia pillole di wellness

Provate i rituali di benessere quotidiano dei Bagni Statali Sassoni, dei centri termali ed erboristici più rinomati delle regioni naturalistiche a sud di Dresda. Consigli e ricette di salute utili per rafforzare il sistema immunitario e aiutare il corpo e la mente ad affrontare i giorni più rigidi dell'anno, con palestre, piscine e centri termali attualmente ancora chiusi.



Centro Termale Bad Elster nel Vogtland

© Fouad Vollmer Katja

Appena alzati, alle prime ore del mattino, fate esercizi di respirazione davanti alla finestra aperta, per scacciare la sonnolenza con una grossa ventata di ossigeno. Non importa se non siete nel **Vogtland**, tra i boschi di conifere e le sorgenti di acqua salina, che rendono **Bad Elster** l'esclusiva oasi termale che è oggi: **perfetta per vacanze detox retreat**. Appena sarà di nuovo permesso visiterete questo **storico e rinomato centro termale della Germania**, originariamente costruito nel 1852 in **stile liberty e art nouveau**, per essere la **spa dei reali**

**di Sassonia.** Dopo gli esercizi di respirazione concedetevi una doccia Kneipp. Abbiate cura di guidare il getto freddo dai piedi all'inguine cominciando da destra, lungo le braccia fino alle spalle e poi dal petto fino al viso facendo movimenti circolari su pancia e viso. È importante applicare solo colate fredde sulla pelle calda e non asciugarsi subito dopo, ma piuttosto vestirsi calorosamente. Le affusioni Kneipp rafforzano il sistema immunitario e aiutano in caso di problemi cardiovascolari e disturbi del sonno. Per ritrovare energia e benessere anche un bagno al sale marino “casalingo” è l'ideale, soprattutto dopo aver esagerato con zuccheri o grassi: rende nuovamente alcalino il corpo acido, la pelle morbida e rosea, stimola il metabolismo e rinforza il sistema immunitario, oltre ad avere un effetto meravigliosamente rilassante.

**Bad Elster all'interno delle sue venerabili mura ospita un moderno centro terapeutico e di benessere, in cui vengono utilizzati fanghi naturali e acque minerali curative.** Si trova nella regione del Vogtland a sud di Dresda. Non lontano da Bad Elster si raggiunge **Bad Brambach**, altra località famosa per lo storico stabilimento termale appartenente anch'esso ai Bagni Statali Sassoni.



Bagni termali a Bad Elster  
© Christoph Beer

## Maschere per il viso home made, naturali e garantite

Febbraio è il mese degli innamorati e delle coccole di benessere, che in questi tempi straordinari abbiamo sempre più imparato a dedicare a noi stessi tra le mura di casa.

Seguendo i piccoli accorgimenti del **Toscana-Therme Bad Schandau** possiamo con poco stare bene ogni giorno. Per idratare la pelle del viso affaticata ed esposta alla fredda aria invernale, ci sono le maschere naturali da realizzare in casa con ingredienti facili da trovare.

**La maschera all'avocado** è ricca di acidi grassi insaturi e vitamine che rafforzano e idratano molto la pelle. Per la sua preparazione servono: 2 cucchiaini di avocado maturo, 1 albume d'uovo, 1 cucchiaino di succo di limone appena spremuto e a piacere 1 cucchiaino di quark. Schiacciare l'avocado con una forchetta, aggiungere il succo di limone e l'albume e il cucchiaino di quark. Dopo aver pulito il viso, applicare la maschera e lasciarla agire per 20 minuti. Quindi risciacquarla con acqua tiepida. Sapevate che la caffeina fa miracoli sulla pelle stanca? Per preparare una **maschera viso al caffè** servono 2 cucchiaini di fondi di caffè, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di olio d'oliva. Mescolare bene tutti gli ingredienti. Applicare la maschera sul viso pulito e dopo 30 minuti risciacquare accuratamente con acqua tiepida.

**Il Toscana World di Bad Schandau si trova tra le imponenti formazioni rocciose del Parco Nazionale della Svizzera Sassone nel cuore di una natura incontaminata e romantica.** Situato direttamente sul fiume Elba, **su una superficie termale di 1.800 mq, offre una vasta gamma di trattamenti benessere**, una vasca di acqua salina e una piscina separata dove poter nuotare in acqua molto ricca di sale. Il relax è reso ancora più intenso dal "liquid sound", un bagno reso speciale dalla propagazione di musica all'interno della vasca e da un allestimento avvolgente di luci e colori.



Toskana Therme Bad Schandau in Svizzera Sassone  
© Fouad Vollmer Katja



Il Parco Nazionale della Svizzera Sassone. Trekking nella natura vicino a Dresda.  
© Marcus Sherifi

## La salute va gustata: ricetta con la barbabietola

Per rafforzare il sistema immunitario le erbe sono rimedi efficaci. Il timo ha un effetto rinforzante sulle vie respiratorie, l'origano aiuta contro la tosse, l'artemisia stimola la circolazione sanguigna, l'olio essenziale di lavanda calma i nervi e promuove il pensiero positivo. La barbabietola è un ortaggio ora di stagione che ha effetti sulla formazione del sangue, sulla regolazione degli acidi e sul metabolismo del fegato. Seguite la **ricetta tocca sana della zuppa di barbabietole della fattoria di erbe Saupsdorf in Svizzera sassone.**

> **Ingredienti:** 2 cucchiai d'olio, 2 cipolle (circa 150gr), 2 spicchi d'aglio, 4 patate medie (circa 500gr), 500 gr barbabietola, 300 gr Panna acida, 1 litro di brodo vegetale, 1 manciata di timo, sale pepe, ca.200 gr di pancetta (cubetti o fette).

> **Preparazione:** sbucciare e tritare finemente 2 cipolle medie e 2 spicchi d'aglio, pelare 4 patate medie (circa 500 gr) e tagliarle a cubetti di circa 2 cm, tagliare a cubetti anche 500 grammi di barbabietola cotta, scaldare 2 cucchiai di olio in una grande casseruola e rosolare cipolle, aglio, patate, barbabietola rossa e foglie di timo spellate per circa 3 minuti, sfumare con 1 litro di brodo vegetale e cuocere a fuoco lento fino a quando le verdure saranno morbide. Nel frattempo, friggere i cubetti di pancetta o le strisce in una padella fino a renderli croccanti. Aggiungere la panna acida alla zuppa e frullare fino a ottenere una crema con un frullatore a immersione. Condire con sale e pepe, versare in una ciotola e guarnire con un po' di panna acida, pancetta e timo.



Zuppa di barbabietola rossa

## Schmilka, oasi di natura e benessere in Svizzera Sassone

Per vacanze all'insegna del vivere sano la Svizzera Sassone è indicata e all'avanguardia. Il villaggio **Bio- und Nationalpark Refugium Schmilka** offre un'ospitalità eccezionale nel rispetto a 360° dei dettami ecologici. Tutti i prodotti alimentari, dal pane alla birra, i cibi e le specialità servite nei pub, caffè e ristoranti sono tutte interamente di origine regionale e biologica. Solo acqua Grander rivitalizzata scorre dai tubi, le stanze degli alloggi sono tutte eco-comfort realizzate con soli materiali naturali e materassi in lattice naturale. I prodotti tessili, per la cura e i cosmetici sono certificati ecologicamente.

**Il Villaggio Schmilka è anche una delle tappe del Malarweg**, il Sentiero dei Pittori Romantici, che da Pirna porta alla scoperta della natura più monumentale della Svizzera Sassone, come il Ponte di Bastei e il Felsenbühne Rathen.



Centro del Villaggio Bio Resort Schmilka nel Parco Nazionale Svizzera Sassone  
© Bio- und Nationalpark-Refugium Schmilka

## Nettare di salute dai Monti Metalliferi: bevanda zenzero e limone

Presso il centro termale delle erbe medicinali nella città di **Thermalbad Wiesenbad** nei Monti Metalliferi, l'acqua sorgiva e le erbe aromatiche coltivate nel giardino botanico sono rimedi naturali curativi di molti disturbi dell'organismo. Il centro studia cure olistiche su misura e offre corsi sulla cucina naturale a base di erbe.

Una consigliata, deliziosa e salutare bevanda della salute, prodotta e venduta anche in loco presso il negozio di erbe aromatiche del centro termale, è la **limonata al cetriolo, zenzero e limone**, dalle proprietà depurative. **Facile da fare seguendo la ricetta.**

> **Ingredienti:** 200 g di zucchero, 200 ml di acqua, 2 limoni, 1 cetriolo piccolo, Zenzero, Melissa.

> **Preparazione:** grattugiare il cetriolo e spremere i limoni, quindi mettere lo zucchero e l'acqua in una casseruola. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento finché lo zucchero non si sarà completamente sciolto. Spento il fornello, aggiungere il cetriolo, lo zenzero e il succo di limone e lasciare raffreddare per circa un'ora. Filtrare lo sciroppo in una bottiglia con un colino e diluirlo con acqua frizzante o a piacere.



Monti Metalliferi, Regione Patrimonio dell'Unesco  
© Thorsten Guentert

**SASSONIA. ARTE E PASSIONE.**

**Sassonia Marketing & Turismo  
Susann Schwickert**

Germania/ Dresda tel. +49 (0) 351 49170-23  
email: [schwickert.tmgs@sachsen-tour.de](mailto:schwickert.tmgs@sachsen-tour.de)  
<http://www.sassoniaturismo.it>  
<http://www.sassoniaturismo-blog.it>  
<http://www.instagram.com/saxonytourism/>  
<http://www.facebook.com/Sassoniaturismo/>