

QUANDO IL WELLNESS È TERMALE

Wellness di oggi ha origini antiche. Nasce nelle **stazioni termali** che sfruttano le risorse naturali del sottosuolo e che ancora oggi propongono servizi tradizionali, rinnovati ed attualizzati nell'offerta terapeutica



TERME EUGANEE. La più grande stazione termale d'Europa specializzata in fangoterapia è in provincia di Padova. Le Terme di Abano, Montegrotto, Galzignano, Battaglia e Teolo sono composte da 240 piscine termali, vasche idromassaggio, moderne pastre attrezzate, campi da tennis e da golf.

WWW.ABANOMONTEGROTTO.IT



BOARIO. Oltre la pratica terapeutica termale le Terme di Boario propongono coccole mirate alla rigenerazione dell'intero organismo. Nella nuova SPA&Wellness: sauna, bagno turco e mediterraneo, pioggia fredda, docce emozionali, percorso Kneipp verticale, stanza del sale, cascata di ghiaccio.

WWW.TERMEDIBOARIO.IT



SIRMIONE. Protagonista del Centro Aquaria è la preziosa acqua termale sulfurea salsobromodica che sgorga a 69° da una fonte al centro del lago di Garda. Piscine, idromassaggi, docce aromocromatiche lettini effervescenti vista lago, percorsi vascolari, palestra

ancora: cabine benessere, massaggio doccia-lancia e Thermal Rain hower.

WWW.TERMEDISIRMIONE.COM



DOLOMITI. A Comelico Superiore, una landa di benessere circondata dalle Dolomiti sgorga un'acqua termale dalle proprietà fortemente curative. Oltre a saune, bagni, massaggi tradizionali e ayurvedici, la struttura offre il candle massage alle candele cosmiche a base di Karité e il massaggio hawaiano.

WWW.TERMEDELLEDOLOMITI.IT



MERANO. L'acqua termale al radon di Monte San Virgilio vanta effetti benefici sedativi e analgesici, per la circolazione e le allergie. Il centro è inoltre specializzato in trattamenti a base di prodotti naturali altoatesini: mele, uva, latte, lana, castagna, miele e burro.

WWW.TERMEMERANO.IT



RECOARO. Il complesso termale deve il proprio successo alle particolari proprietà di ciascuna delle nove fonti di acque termali, straordinarie nelle terapie per la cura di varie patologie dell'apparato digerente e respiratorio. Il centro ai piedi delle Piccole Dolomiti mira a recuperare oggi un ruolo di eccellenza nel sistema ricettivo italiano.

WWW.TERMEDIRECOARO.IT



BIBIONE. Offre tutto l'anno cure inalatorie, fangoterapia, massoterapia, balneoterapia, riabilitazione e diagnostica. A pochi passi dal mare, immersa nella pineta, la suggestiva SPA di Bibione.

WWW.BIBIONETERME.IT

La parola al medico



PERCHÉ CONCEDERSI UN SOGGIORNO BENESSERE?

Ce lo spiega **Angelo Bianco**, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione e Nefrologia, direttore sanitario di centri benessere e consulente dietologo presso il Policlinico di Abano Terme

ALLA RICERCA DEL GIUSTO EQUILIBRIO

Una sosta in una Beauty-Farm termale è un'esperienza irrinunciabile. Una frivolezza? Forse, ma sicuramente non solo estetica, se il tutto è ben orchestrato alla luce dell'inquadramento psicofisico disegnato dopo il colloquio medico di routine, dopo il quale è possibile immergersi in un'atmosfera da sogno. Ambienti dalle luci soffuse, dai colori velati e dai rumori ovattati dove trovare un giusto equilibrio, una giusta percezione del nostro lo più profondo. La Genesi di noi stessi può avvenire solo attraverso il corretto incanalamento dell'energia che ci percorre e se il medico è il direttore di questa orchestra, i musicanti saranno gli operatori ed i brani avranno titoli originali: **massaggio funzionale, onde di energia, massaggio shiatsu, riflessologia plantare, massaggio ayurvedico, cranio-sacrale**, che ci condurranno a far emergere il nostro IO sopito raggiungendo le parti più recondite del nostro encefalo per stimolare le droghe naturali del corpo, le endorfine, sostanze capaci di indurre una sensazione di comfort e benessere.

Il soggiorno termale concede un momento di riflessione per staccare la spina dai ritmi frenetici della società odierna e ricordare a noi stessi che mente e corpo devono essere in armonia fra loro per poter raggiungere grandi e piccoli obiettivi. Non è un caso che oggi, a differenza di un tempo, il primo fango non celebri più l'arrivo della mezza età, ma avvenga molto prima. Infatti l'**argilla "doc" risulta portentosa in primis per l'artrosi**, ma anche **per lo stress**, riattivando la **circolazione, disintossicando, remineralizzando il corpo e decontraendo la muscolatura**. In questo processo viene coinvolto anche il sistema neuroendocrino con il conseguente riassetto degli equilibri biomorali e sessuali avvalorando così la tesi che il fango fa miracoli, dal corpo alla psiche, dalla pelle all'eros.

La permanenza alle terme offre poi la possibilità di **specifici trattamenti cosmetici** di cui approfittare soprattutto in questo periodo, durante il quale, con l'avvicinarsi dell'estate, rinasce l'ossessione della forma fisica e torna prepotente il desiderio di rimettersi in linea. E' dunque il miglior momento per cominciare una dieta: le molte ore diurne limitano quei meccanismi mentali capaci di indurre le forme depressive cui spesso si cerca di porre rimedio mangiando; il maggior tempo libero a disposizione favorisce la pratica delle attività fisiche; le temperature più calde arginano il desiderio di cibi ipercalorici. In questo senso, allora, la **consulenza dietologica** in ambito termale ha soprattutto la finalità di far riscoprire un corretto stile di vita, nutrizionale, fisico e mentale e le terme, proprio per l'assenza di fattori stressogeni esterni, sono **l'ambiente ideale per iniziare una moderata dietoterapia ipocalorica**, assolutamente non "punitiva", personalizzata e facilmente riproducibile poi a domicilio.