

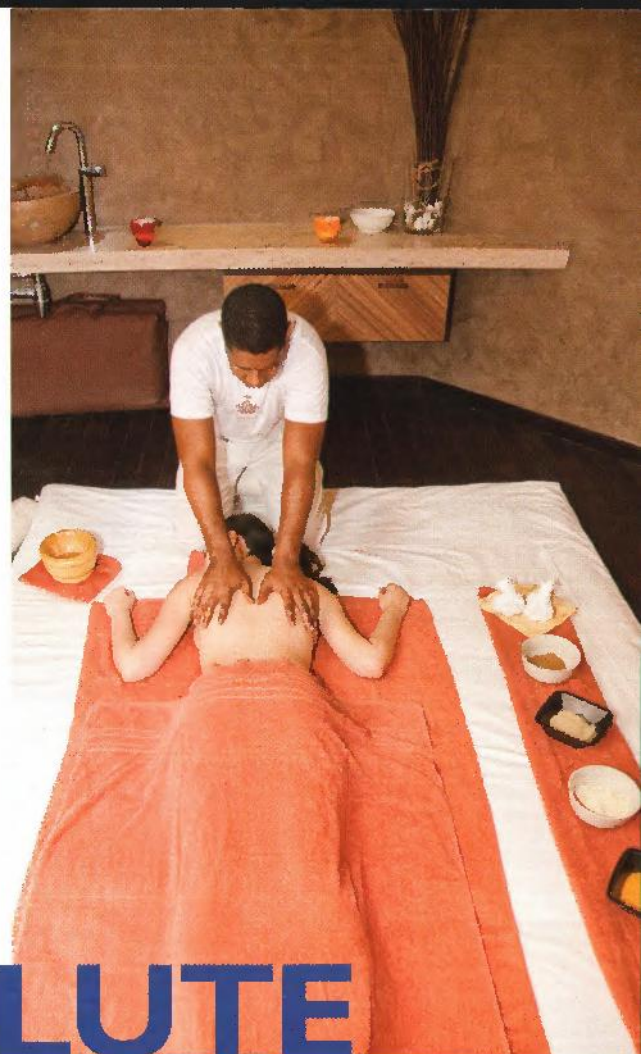
TEMPO LIBERO

WEEK END ALLE TERME

CHIARE, FRESCHE, DOLCI ACQUE...
 MA ANCHE ERBE MEDICAMENTOSE,
 MASSAGGI CON I FANGHI,
 TRATTAMENTI CON IL FIENO
 E CON IL VINO. UN SOGGIORNO
 ALLE TERME CURA E RIGENERA
 ED È L'IDEALE PER UN FINESETTIMANA
 DI RELAX CON TUTTA LA FAMIGLIA

di Giulia Righi

Vacanze di SALUTE



L'utile, il dilettevole. Chi l'ha detto che il relax di un week-end di vacanza non possa trasformarsi in una due giorni dedicata alle cure del corpo? Il turismo legato al benessere è ormai diffusissimo e le offerte per curare disturbi reumatici, respiratori, ma anche semplici stress e stanchezza non mancano. Anche quando si tratta dei piccoli grandi problemi dei bambini. Ecco qualche esempio.

... PER PERDERE PESO

Succede che i chiletti di troppo finiscano per diventare un cruccio ingestibile e che il desiderio di smaltirli diventi irrimandabile. In giro per lo Stivale le strutture che propongono pacchetti all'insegna della "remise en forme" non mancano. Si tratta soprattutto di beauty farm, veri e propri templi della cura del corpo.

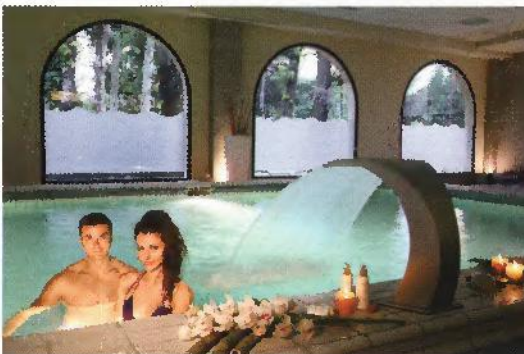
■ Nella Repubblica di San Marino, ad esempio,

il **centro benessere Maurice Mességué**, propone pacchetti personalizzati: anticellulite, di dimagrimento (con tre diversi livelli) e programmi per neomamme. Questi ultimi prevedono, tra gli altri, trattamenti esfolianti, bendaggi al sale e massaggi.

■ Ma il metodo Mességué (diffuso dagli anni '50 ed essenzialmente basato sulle virtù delle piante) è applicato anche in altri centri: nel **Marc Mességué Health Center di Mezzole** (Terni), ad esempio, per le neomamme in fase post-allattamento c'è un programma ad hoc, con 3 giorni (2 notti) tutti dedicati alla riconquista delle forme, con lezioni alimentari e speciali idromassaggi alle polveri fitoterapiche.

■ In Toscana invece l'equipe dell'endocrinologo pisano Aldo Pinchera ha messo a punto un vero e proprio programma medico nell'**hotel Bagni di Pisa**, che prevede un percorso dimagrante di 12 giorni. Mentre per chi ha meno tempo - e problemi

WWW.QUIMAMME.IT



Sito tra i verdi colli della Toscana, il Bagno di Pisa, struttura a cinque stelle, offre un'atmosfera lussuosa e una spa con sorgenti termali naturali; anche le Terme Pompeo Hotel & Spa, a pochi Km da Roma, è un luogo ideale per trascorrere una vacanza di benessere grazie agli effetti benefici delle sue acque

di peso meno importanti – per rimettersi in forma, nella stessa struttura, vengono organizzati percorsi di lunghezza variabile (7, 3 e 2 notti).

■ Anche la maggior parte delle strutture termali italiane offre pacchetti “full immersion” per perdere peso: ad esempio a Fiuggi, alle **Terme Pompeo**, c'è il pacchetto “Remise en forme” (3 notti) con massaggi, percorsi cardiofitness e sedute di acquagym.

... PER I DOLORI ARTICOLARI

Le terme sono un'ottima terapia anche contro i dolori articolari e tutti i fastidi legati a reumatismi e dintorni, e sono molte le strutture che dedicano percorsi benessere proprio a questo.

■ Succede a **Bagno Vignone** (Si), con il programma tonificante proposto dall'**Albergo Le Terme**, indicato per contratture muscolari dolorose, rigidità posturali e dolori articolari di vario genere e disponibile in tre diversi livelli (light, medium, full).

■ In Trentino, alle **Terme di Dolomia**, è invece possibile sottoporsi a sedute di fango-balneoterapia per curare patologie di articolazioni, muscoli e ossa come l'osteoporosi, l'artrite, ma anche la tendinite e i reumatismi. Ci sono diversi pacchetti, che prevedono fanghi, cure idropiniche, percorsi in grotta e massaggi mirati. Altro ottimo rimedio per alcuni fastidi articolari e circolatori è poi la **talassoterapia**, basata su bagni in acqua marina.

■ A Castagneto Carducci (Pisa) l'acqua del mare è protagonista anche d'inverno nelle vasche del **Tombolo Talasso Resort**, e tra le sue applicazioni c'è quella per i problemi venosi e linfatici delle gambe.

■ Altra patria della talassoterapia italiana è la **Sardegna**, che tra l'altro nel periodo invernale diventa raggiungibile anche a buon prezzo (con voli low cost da 9.99 euro per Alghero e Cagliari da diverse città italiane, www.ryanair.com). Tra i centri benessere specializzati in talassoterapia c'è il **Poseydonia Spa** (adiacente all'Horse Country Resort) nel golfo di Oristano. Qui, ai trattamenti

in piscine coperte con acqua marina, si affiancano quelli algoterapici a base di posidonia, pianta marina che cresce proprio in quest'area.

■ E tutte dedicate ai dolori articolari e ai malanni di stagione sono anche le proposte dei **masi** affiliati al marchio **Gallo Rosso**, in **Alto Adige**. Al maso Unterstein, ad esempio, il cavallo di battaglia è l'idroterapia con il metodo Kneipp. Tra gli altri trattamenti, ne viene proposto uno all'iperico e impacchi con sacchi di fieno caldi per il sollievo delle articolazioni infiammate.

...PER RESPIRARE MEGLIO

E per chi invece si trascina dietro fastidi respiratori, che specialmente d'inverno sanno diventare veri

LE CONVENZIONI MEDICHE PER IL TURISMO DEL BENESSERE

Le cure termali sono convenzionate con il Sistema sanitario nazionale (oltre che con alcuni enti previdenziali, come l'Inps e l'Inail). Tutti gli assistiti, previa presentazione di una ricetta stilata dal proprio medico di famiglia, hanno diritto a un ciclo di 12 cure termali gratuite l'anno per trattare determinate patologie (l'elenco completo su www.federterme.it). Le sedute gratuite diventano 24 se si tratta di terapie inalatorie e tra le principali patologie riconosciute ci sono bronchiti e dermatiti di diverso tipo, rinopatie,

otiti, sinusiti, calcolosi e l'insufficienza venosa. L'unico costo a carico del paziente è quello di un ticket di 50 euro. Sono esenti anche da questo (e pagano solo la quota ricetta di 3.10 euro) i cittadini con meno di 6 anni, quelli con più di 65 e con reddito familiare fino a 36.151.98 euro, gli esenti per patologia, i titolari di pensione minima, i disoccupati e gli invalidi. Per evitare brutte sorprese, prima di mettersi in viaggio verso uno stabilimento è sempre bene verificare se sia o meno convenzionato con il Ssn.



All'Hotel Stegerhof di Trodena c'è solo l'imbarazzo della scelta tra bagni di fieno e alle alghe, bagno Cleopatra, sauna contadina, doccia sotto l'acqua della ruota del mulino, solarium...

purissima perché praticamente priva di allergeni. Uno dei templi di questo tipo di terapia è il **centro climatico di Predoi** (Bz), in Valle Aurina: le sedute in grotta durano circa due ore e la prima mezz'ora è assistita da personale specializzato che insegna a fare esercizi respiratori. Sono pensate anche per i piccoli e l'ambiente attrezzato con giochi per ingannare meglio il tempo della "terapia".

e propri tormenti, la soluzione migliore sono le terme. Bronchiti, asma, riniti, sinusiti e otiti sono alcune delle patologie che possono trarre benefici dai bagni in acque termali (vedi box). E questo vale tanto per i grandi, quanto per i piccoli: e allora un fine settimana di vacanza può diventare un ottimo modo per rilassarsi ed insieme occuparsi della salute dei bambini. Gli stabilimenti con veri e propri reparti pediatrici sono molti.

■ Tra gli altri, il circuito delle **Terme Euganee** (240 piscine in tutto, tra Abano e Montegrotto) ai piccoli riserva la possibilità di sottoporsi a inalazioni e aerosol in ambienti dedicati, nei reparti termali degli alberghi consorziati al circuito Fate Family Hotel.

■ Qualcosa di simile accade anche a **Porretta Terme**, dove le cure per bambini (aerosol, inalazioni, docce nasali) hanno uno spazio dedicato.

■ Un'altra soluzione ancora per i problemi respiratori è poi quella della **speleoterapia**, che sfrutta l'umidità delle grotte e i benefici di un'aria

... PER CURARE LO STRESS E LA STANCHEZZA

Ma oltre agli acciacchi del corpo ci sono quelli della mente, e andare in vacanza significa anche prendersi cura dell'anima. E nulla vieta di dedicare un fine settimana proprio ai capricci dello spirito, per fuggire da stress e stanchezza e regalarsi una pausa che rimette a nuovo.

■ Ad esempio provando la **"vinoterapia"**, un trattamento estetico che sfrutta gli effetti benefici del vino sulla pelle: a Verona il Park Hotel Villa Quaranta propone un pacchetto soggiorno con ingresso alle terme e trattamenti per il corpo all'Amarone e alla Valpolicella.

■ È invece il fieno il protagonista dei trattamenti proposti da un altro maso altoatesino, lo **Stegerhof di Trodena**. La specialità proposta si chiama Kraxenofen e consiste in un bagno in una gerla di fieno, in cui gli effetti dei vapori d'acqua si combinano con quelli degli oli essenziali del fieno di montagna.

INFO:

CENTRO MESSÉGUÉ GRAND HOTEL SAN MARINO:

www.centromessegue.com

Numero verde 800 847019,

MARC MESSEGUE HEALTH CENTER:

www.marcmessegue.it,

0744 951666, info@marcmessegue.it

BAGNI DI PISA:

www.bagnidipisa.com, 050 88501, San Giuliano Terme (Pi), info@bagnidipisa.com

TERME POMPEO:

tutte le info su www.termepompeo.it

BAGNI VIGNONE:

per info sui pacchetti www.albergoletterme.it

TERME DI DOLOMIA:

info su www.termedolomia.it

TOMBOLO TALASSO RESORT:

<http://www.tombolotalasso.it>

0565 74530, info@tombolotalasso.it. Pacchetto "In gamba" a partire da 996 euro a persona in camera doppia, 6 notti, colazione e trattamenti inclusi

SARDEGNA:

info e pacchetti per la stagione in corso su

www.horsecountry.it, 0783.80.500,

booking@horsecountry.it

MASO UNTERSTEIN:

0474 745169, 349 0678218,

info@unterstein.it

TERME EUGANEE:

su www.abanomontegrottofamily.it

le offerte per famiglie

PORRETTA TERME:

su www.termediporretta.it tutte le info. Riapre i primi di marzo.

CENTRO CLIMATICO PREDOI:

www.ich-atme.com Il centro,

ancora chiuso per la pausa

invernale, riapre ad aprile.

PARK HOTEL VILLA

QUARANTA: www.villaquaranta.com. Tre giorni (2 notti) in doppia

standard con il pacchetto "Bellezza

e vitalità con la vinoterapia"

partono da 357 euro a persona,

fino al 4 marzo.

MASO STEGERHOF:

www.naturoase-stegerhof.com.

Nella struttura ci sono anche

un percorso Kneipp, una stanza

con "sabbie meditative", una sala

per bagni nel latte di capra

e una sauna alle erbe.