



Nella verdeggiante pianura toscana tra i fiumi Serchio e Arno, alle pendici del Monte Pisano,

si trova San Giuliano

Terme, comune termale tra i più importanti nella provincia di Pisa.

di Elettra de Bauli

in TOSCANA alle terme

La posizione geografica di San Giuliano Terme permette di raggiungere le città di Pisa, Lucca, Livorno e Viareggio in poco tempo. Siamo nel cuore della Toscana, in un'estensione immensa, ricca di bellezze artistiche, naturali e storiche: le pievi romaniche di Rigoli e Pugnano, le ville settecentesche del lungomonte, i vari monasteri, l'estesa varietà di sentieri che si arrampicano sui Monti Pisani, il Parco Regionale Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli, la vicinanza al mare, i paesaggi rurali. È proprio lungo la statale del Brennero che collega Pisa a Lucca, fiancheggiata da maestosi platani, che si trova il Complesso Termale di San Giuliano, uno dei più accoglienti della regione. Le acque dai benefici effetti, naturalmente ricche di elementi vitali e curativi, sgorgano ai piedi del monte San Giuliano e sono raccolte in due gruppi detti di Levante (temperatura di 40°) e di Ponente (temperatura 38°).

I preziosi effetti di queste acque sono noti fin dall'antichità: li scoprirono gli Etruschi e, in un secondo momento, li apprezzarono i Romani, che edificarono le prime strutture per sfruttarne i benefici. Nell'800 ai "Bagni di San Giuliano" si davano appuntamento Michel de Montaigne, Vittorio Alfieri, Lord Byron e Mary Shelley, con lo scopo di recuperare la propria essenza spirituale attraverso la purificazione fisica. Le virtù terapeutiche dell'acqua termale di San Giuliano sono molteplici: risulta ideale per combattere i vari problemi dell'apparato respiratorio (riniti, rinosinusiti, faringolaringiti, bronchiti) ed è poi attiva nel potenziamento delle difese im-

munitarie attraverso le nebulizzazioni con vapori e sali minerali, che regalano all'organismo e alla pelle una nuova vita migliorandone la funzionalità. Per non parlare, poi, delle potenzialità che hanno le terme dal punto di vista estetico grazie ad una serie di trattamenti mirati alla risoluzione di problemi di varia origine: l'idromassaggio in vasca, il trattamento con fanghi contro le alterazioni circolatorie e gli inestetismi della cellulite, i massaggi linfodrenanti e dimagranti, la sauna, il biolifting facciale, le maschere di fango, la magnetoterapia. Ampia è anche l'offerta di trattamenti presi in prestito alle discipline orientali, quali il watsu in acqua termale, il massaggio ayurvedico, la riflessologia plantare ed il massaggio tradizionale tuina.