

ACQUA

DI Magda Mutti

# Appuntamento alle Terme

Per chi risente dello *stress*, chi vuole rinforzare il sistema immunitario, chi soffre di problemi digestivi, respiratori, di *tendinite* o è solo in cerca di relax... Le proposte sono tante, tutte *personalizzabili*, e i benefici assicurati

**I** thermal trend in Trentino è fra i più accreditati del momento per la qualità e varietà di opzioni e per i contesti alpini Patrimonio Unesco. Molte stazioni sono state oggetto di restyling e si sono arricchite di nuove piscine fumanti, saune scenografiche e idromassaggi avvolti nella neve. In fatto d'acqua, la ricchezza della Regione non teme confronti, fra le dolomie e i graniti sgorgano sorgenti pure e millenarie, più di diecimila, ognuna diversa dalle altre per composizione minerale. Sono queste le acque sotterranee che cullano il nostro spirito, offrono salute e promettono e mantengono la *remise en forme*, anche d'inverno con la neve. I centri termali di Peio, Comano, Caderzone e Dolomia sono aperti, scopriamone il potere rigenerativo.

## Terme per tutti

Se siamo un po' sotto stress, di qualunque tipo, la pelle è la pri-

ma ad avvisarci e a somatizzare. Le terme di Comano sono un centro dermatologico molto noto in tutta Europa, le sue acque fluiscono fra il Lago di Garda e le Dolomiti del Brenta, sono ricche di magnesio e bicarbonato di calcio e con un particolare microbiota che porta benefici nella cura di psoriasi, eczemi, allergie e dermatiti atopiche, specie quelle dei bambini. La struttura si trova immersa in 14 ettari di parco con laghetti e sentieri, ideale per barefoot (le camminate a piedi nudi), yoga e meditazioni. Domina questa natura il Grand Hotel Terme di Comano con la sua Thermal Spa, una delle più grandi del Trentino, dotata di piscine termali, interne ed esterne, dalla funzione depurativa. Preziosa è anche la sua linea cosmetica per l'home-care che, oltre ai benefici dell'acqua, si avvantaggia di formulazioni biotech super performanti.

**La proposta** Winter in Spa è un percorso termale detox con

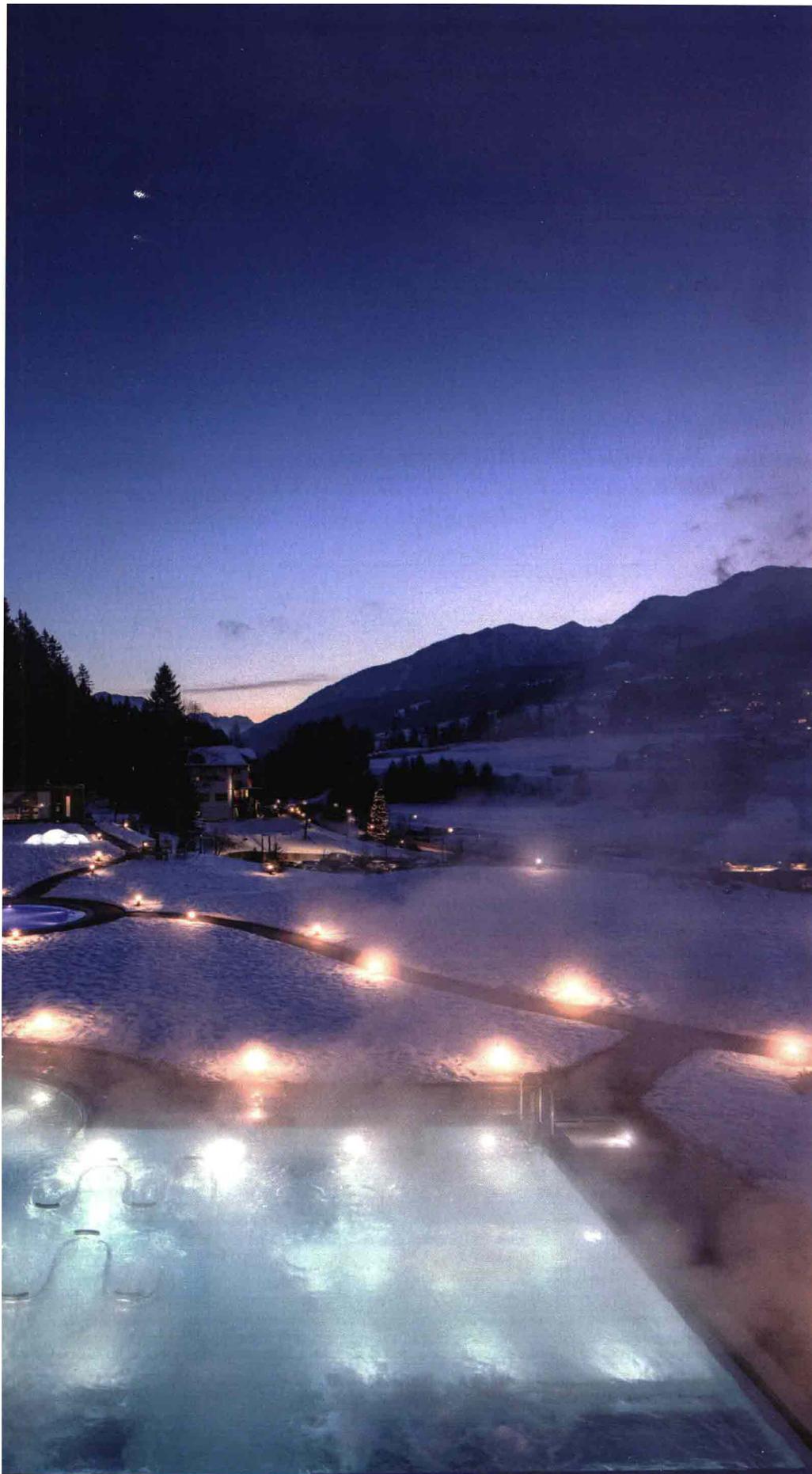
L'itinerario per prendersi cura di sé da Peio a Comano, da Caderzone a Dolomia, fra calde piscine all'aperto, saune ipermoderne e idromassaggi rigeneranti per il fisico e anche per l'anima

IN FORMA  
FRA LE NEVI



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

11744644



ingresso giornaliero alla Spa, con attività di breathwalking per ridurre il respiro e rituale con candele a base di burri vegetali per idratare la pelle e distendere la muscolatura. 120 euro (*terme-comano.it*)

#### La natura che cura

La natura della Val di Peio, piccoli e poetici laghi incorniciati da boschi, ghiacciai e montagne, è di per sé un'ottima terapia. Peio è situata a 1.400 metri e dispone di tre sorgenti, ciascuna delle quali porta un differente equilibrio di sali, ioni e gas, elementi curativi per le sofferenze epatiche ma anche per i postumi derivati da polmoniti. Dall'Antica Fonte scaturisce un'acqua ferruginosa e acidula, utile per le anemie e i problemi circolatori; dalla Nuova sgorga un'acqua effervescente naturale in quanto ricca di anidride carbonica, un talismano per chi ha problemi all'apparato digerente, calcoli e alto tasso di colesterolo. La Fonte Alpina ci regala un'oligominerale da bere, fra le più indicate nelle cure disintossicanti del fegato e delle vie biliari. Il nuovo complesso Terme di Peio adotta le più moderne terapie. Per chi vuole soggiornare, a Cogolo di Peio c'è l'Hotel Kristiania Pure Nature e Spa.

**La proposta** La Ricarica dello sportivo comprende due fanghi con bagno termale, un massaggio sportivo, un trattamento localizzato defaticante, due entrate nell'area wellness e in omaggio fango alpino termoattivo e con un "Bonus Terme" davvero invitante, sconto del 100% sui trattamenti prescelti fino a 200 euro. Si prenotano i servizi presso le Terme a partire dall'8 novembre, senza limiti di Isee. (*termepejo.it*)

#### Terme Dolomia

Detossina, depura e rinforza il sistema immunitario, è l'acqua delle Terme Dolomia in Val di Fassa, paesaggio Patrimonio Unesco. Sgorga dalle rocce sedimentarie del Bellerophon del Gruppo montano Monzoni ed è ricca di calcio,

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

11744544

## ACQUA

magnesio e fluoro. Quella di Alloch a Pozza di Fassa, proveniente dall'unica sorgente solforosa trentina, è la più preziosa e fra fanghi e bagno è una combinazione efficace per prevenire dolori articolari, artrosi, discopatie e tendiniti. È anche un'acqua da bere perché aiuta in caso di gastriti croniche e intestino irritabile. Le Terme sono convenzionate con il servizio sanitario nazionale e aderiscono all'iniziativa "Bonus Terme".

**La proposta** Pacchetto invernale Long weekend (tre giorni): visita medica per l'avviamento termale, drink; due trattamenti "fango e fienoterapia", due percorsi riabilitativi in piscina; bagno termale in vasca idromassaggio con getti per stimolare la circolazione; grotta termale con cascata e cascatelle rigeneranti, massaggio sportivo con crema termale all'arnica; massaggio all'olio di fieno, ciaspolata in notturna e cena in rifugio, gita a cavallo. E ingresso a QC Terme con aperiterme, 349 euro. Soggiorno con mezza pensione in hotel quattro stelle da 186euro. ([termedolomia.it](http://termedolomia.it))

**Terme di Caderzone Breathe**  
Caderzone è poco distante da Madonna di Campiglio, siamo nel cuore della Val Rendena fra le Dolomiti del Brenta e il Gruppo dell'Adamello. Borgo della Salute è un Centro Termale e Benessere diffuso fra antichi palazzi: è il punto di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi re-

**Rigenerazione**

L'acqua delle Terme Dolomia detossina, depura e rinforza.



**Depurazione**  
Piscine dalla funzione depurativa alle terme di Comano.



spiratori e vascolari. La sua acqua proviene dalla fonte di Sant'Antonio, un'oligominerale ferruginosa, caratterizzata anche dalla presenza di litio e selenio.

**La proposta** Il complesso è aperto tutto l'anno, e il Centro Benessere e Spa può essere utilizzato in modalità "private", ossia in esclusiva, per accogliere piccoli gruppi in tutta sicurezza. Si beneficia di bagni ancestrali di bellezza a base di fango arricchito di oli essenziali, latte, fieno ed erbe balsamiche. Per il soggiorno ci sono hotel e baite convenzionate, gli ospiti usufruiscono di sconti (10-25%) dai trattamenti estetici alle cure termali. ([borgosalute.indo](http://borgosalute.indo))

**L'acqua termale di Levico no panic**

I laghi, i boschi e le montagne del Lagorai in Valsugana fanno da sfondo a Levico, 20 km da Trento, cittadina dagli edifici liberty famosa per essere stata residenza estiva degli Asburgo che scopriro-

no i benefici delle sue fonti d'Acqua Forte: cariche di rame arsenico e ferro, sono un valido antidoto contro ansia e stress e, in genere, malattie del sistema nervoso. Qui troneggia la residenza aristocratica della famiglia imperiale austriaca, dove soggiornava anche la principessa Sissi, che oggi è restaurata ed è stata trasformata nel Grand Hotel Imperial & Spa all'interno del più grande parco recintato del Trentino. Lo stabilimento termale di Levico in inverno non è attivo, ma le sue acque arrivano direttamente al Grand Hotel e sono utilizzate per le terapie in un reparto termale in perfetto stile Belle Époque che da solo vale il viaggio. Levico è la prima destinazione al mondo che può vantare la certificazione per il turismo sostenibile rilasciata secondo i criteri della Global Sustainable Tourism.

**La proposta** ([hotel-imperial-levico.com](http://hotel-imperial-levico.com))

FOTO DI GUENTER STANDL/AIF - MATTIARIZZI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

1174644