

Facciamo i "curisti" (i turisti del benessere) in una delle oltre 150 località termali d'Italia. Per trovare leggerezza, depurare il corpo, lenire la pelle. E fare "scorta d'acqua" per l'autunno

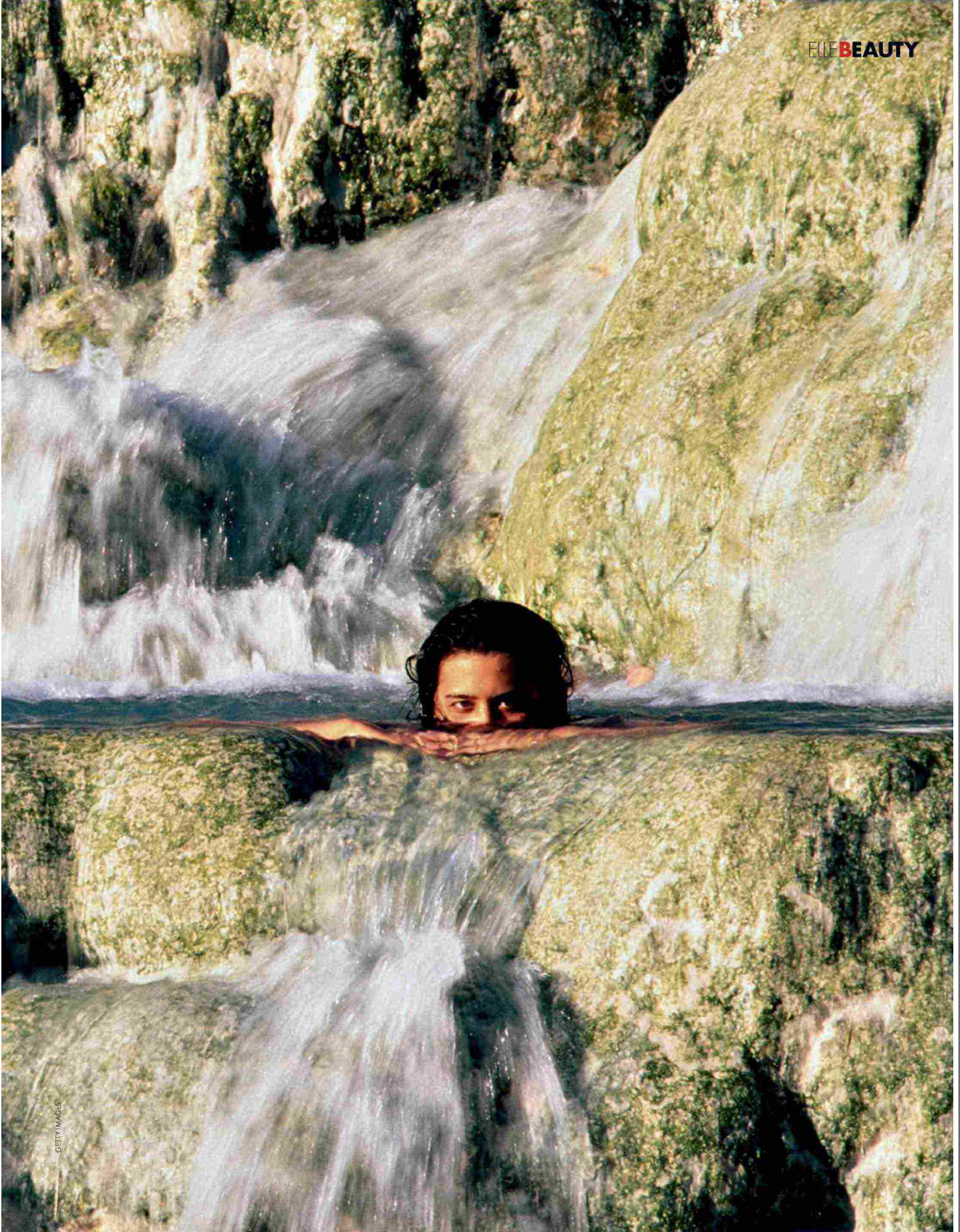
di FRANCESCA PELUCCHI

ANDARE

*alla*

FONTE

ELLEBEAUTY



GETTY IMAGES

174644

A high-angle photograph of a woman with long dark hair, wearing a dark bikini, swimming in a clear, turquoise pool. The water is rippling around her. In the upper left corner, the fronds of a palm tree are visible, partially obscuring the view. The pool's edge is visible on the right side.

*“Se vi è una  
magia su questo  
pianeta, è contenuta  
nell'acqua”*

*Loren Eiseley antropologo*

Dedicato a chi frequenta  
le piscine, Crema Lavante  
Corpo e Capelli  
di Black Line neutralizza  
gli effetti del cloro su pelle  
e capelli. Con attivi  
naturali e senza sapone  
([blacklineworld.com](http://blacklineworld.com)).

### Tra i tanti primati, l'Italia è anche il Paese europeo con il maggior numero di stazioni termali:

sono 159 i comuni termali, 325 gli stabilimenti e più di cinquemila le strutture alberghiere che ogni anno accolgono quasi 3 milioni di "curisti", i turisti che cercano relax e benessere (dati Federterme, 2019). Ma in un modo molto diverso dalla prima metà del Novecento, quando questo tipo di turismo era legato alle cure medicali e alle prescrizioni di acque e fanghi: è in quegli anni che le località termali divennero meta delle élite. Oggi chi va alle terme è sempre alla ricerca di salute, ma anche del raggiungimento di un benessere psicofisico globale (più del 60% dei turisti totali). Così, negli ultimi vent'anni queste mete si sono evolute e con loro l'offerta di ospitalità: in ogni hotel o resort non può mancare la spa termale e sono molteplici le opportunità per vivere un'esperienza immersiva nel termalismo, dove ogni fonte è caratterizzata da acque con specifiche caratteristiche e proprietà.

### Sirmione, Lombardia FORTI e protetti

Ideale per le pelli sensibili e dal potente effetto idratante, l'acqua di Sirmione è ipertermale sulfurea salsobromoiodica, ricca di zolfo, cloruro di sodio, iodio, bromo e di oligoelementi come manganese, selenio e zinco. «A Sirmione siamo tra i pochi in Europa a vantare una sorgente di oltre 70 ettari sotto il Lago di Garda», spiega Margherita De Angeli, Direttrice Generale di Terme di Sirmione. «Quest'acqua si distingue per il suo idrogeno solforato, un antinfiammatorio naturale che fa bene alle mucose e stimola il sistema immunitario, oltre ad avere capacità rigenerativa in grado di contrastare smog e invecchiamento. Con il suo pH leggermente acido, svolge un'azione di brushing sulla pelle. L'efficacia è massima perché le piscine sono di acqua termale pura, senza cloro».

**Dove soggiornare:** Grand Hotel Terme. Nella sua Medical Spa, miglior Luxury Medical Spa in Europa, anche mind gym, yoga, nutrizione su misura e trattamenti estetici ([termedisirmione.com](http://termedisirmione.com)).

**In giornata:** Aquaria Thermal Spa, spa termale con accesso su prenotazione: 1.000 metri quadrati di piscine e la stanza della sorgente dove gorgoglia l'idrogeno solforato. Nel menu: trattamenti viso, corpo e capelli. Aperta tutti i giorni dalle 9 alle 20, con ingressi a partire da 24 euro ([termedisirmione.com](http://termedisirmione.com)).



La spa del Grand Hotel Terme di Sirmione con suggestiva vista sul Castello.



### Terme di Comano, Trentino-Alto Adige A FIOR DI pelle

Punto di riferimento per la cura delle malattie della pelle, le acque di Comano sono bicarbonato-calcio-magnesiache, con effetto diuretico e detossinante, dall'azione antinfiammatoria, lenitiva, rigenerante e immunomodulante. Sgorgano - e si bevono - a 27 gradi, e sono indicate anche per la cura idropinica. **Dove soggiornare:** Grand Hotel Terme di Comano a Stenico. Direttamente collegato con le Terme di Comano, l'hotel vanta una Thermal Spa dove vivere un'esperienza completa nell'acqua termale, nelle piscine, nelle docce nebulizzanti o nel reparto riservato alle cure inalatorie. In cabina vengono offerti trattamenti estetici termali o con oli essenziali di montagna, e massaggi anche ayurvedici. L'accesso alla spa è incluso nel soggiorno, ma è disponibile anche nelle formule Day Spa con accesso su prenotazione. L'hotel è circondato da 14 ettari di parco dove svolgere yoga, forest bathing, breath walking e il Percorso Sensoriale tra gli alberi: «Il contatto dei piedi nudi con la terra è un'esperienza di ascolto e consapevolezza utile per ridurre lo stress», spiega Fabiola Mazzocchi, Spa Consultant Terme di Comano ([ghitcomano.it](http://ghitcomano.it)).

**In giornata:** Terme di Comano è il più importante centro italiano per la cura della pelle dove trattare, anche nei bambini, psoriasi, dermatite, acne ed eczemi con balneoterapia e fototerapia (da prenotare).

Con complesso microbiotico e acqua termale, ripristina l'equilibrio della cute: Crema SOS Comfort Intenso Aqua + Tech di Terme di Comano (35 euro, [shop.termecomano.it](http://shop.termecomano.it)).



ELLE **BEAUTY**

Per la spazzolatura a secco del corpo: The Dry Brush di Ruhi (25 euro, museandheroine.com).

*“Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere”*

*Jim Rohn speaker motivazionale*



Abano-Montegrotto, Veneto  
**FANGO superstar**

Di origine meteorica, l'acqua termale del bacino Euganeo, che sgorga a 85 gradi, è un'acqua ipertermale salsobromoiodica, dalla forte azione antinfiammatoria, stimolante del sistema immunitario e antisettica. «Le nostre acque sono preziosissime, così come il fango che ne deriva», racconta Paola Ossari, Spa Manager Hotel Esplanade Tergesteo. «La cura fangobalneoterapica è il fiore all'occhiello di Abano e Montegrotto. Il fango, che matura in vasche a contatto con l'acqua termale per almeno 60 giorni, si arricchisce di preziose alghe dalle proprietà paragonabili al cortisone». Per questo, grazie al Centro Studi Termali Pietro d'Abano in collaborazione con l'Università di Padova e l'Istituto Mario Negri Sud, questo fango ha conseguito due brevetti, uno italiano e uno europeo, che ne riconoscono la classificazione a farmaco naturale. «La cura inizia con impacchi a 40 gradi, doccia fresca, bagno in acqua termale pura a 36-38 gradi, dove il corpo si rilassa, si decontrae e la pelle si illumina», continua Paola Ossari. «Questa argilla inoltre è ideale contro gonfiori e cellulite, ma anche per trattamenti purificanti per viso e cuoio capelluto».

**Dove soggiornare:** Hotel Esplanade Tergesteo di Montegrotto Terme, luxury retreat immerso nel verde. Cuore dell'offerta sono le due piscine termali e l'adiacente H2O3 Pool d'acqua termale con microbolle di ozono, oltre alla Spa Emotion Zone dove effettuare diversi trattamenti ([esplanadetergesteo.it](http://esplanadetergesteo.it)).

**In giornata:** Columbus Thermal Pool ad Abano Terme, impianto termale con piscine e idromassaggi. Aperto tutti i giorni dalle 8.30 alle 21. Ingressi a partire da 12 euro ([columbusthermalpool.it](http://columbusthermalpool.it)).



1. Con sale marino: Crema per il Corpo Fior di Salina: L'Erbolario (18,50 euro).

2. Elimina le impurità e riduce i pori: Essential Peel Maschera Micropeling di Korff (25 euro, in farmacia).

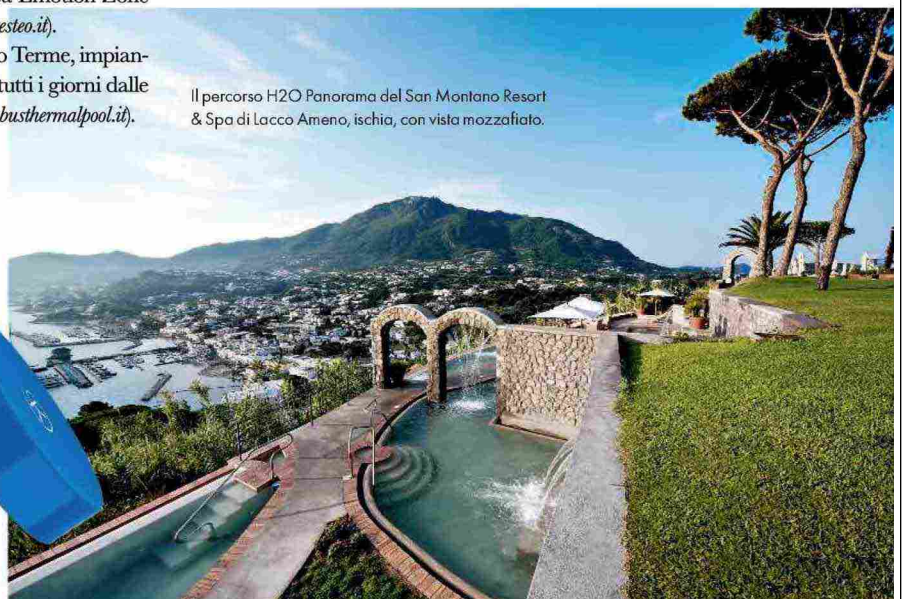


Ischia, Campania  
**SOLE, MARE e limoneti**

Con le sue 103 fonti termali, Ischia è “l'isola delle terme”. Le sue sorgenti si suddividono in due grandi gruppi: quello delle acque cloruro-sodiche e quello delle acque minerali bicarbonato-alcaline. I benefici delle acque si manifestano tramite il calore che modifica la temperatura corporea, migliorando la funzione decontratturante sui muscoli e aumentando l'ossigenazione dei tessuti. Grazie poi all'alto contenuto di minerali di origine vulcanica, entrambe le acque svolgono una forte azione antinfiammatoria e analgesica, astringente, antibatterica, detergente, tonificante, vasodilatatrice e rilassante.

**Dove soggiornare:** San Montano Resort & Spa a Lacco Ameno, proprio accanto al Parco Termale Negombo: «Il nostro è un resort 5 stelle con 3 ettari di parco termale», spiega Arcangelo De Siano, Hotel Manager. «Abbiamo 11 piscine esterne, di cui 10 con acqua termale cloruro-sodica, mentre una è d'acqua marina. Il percorso H2O Panorama prevede l'utilizzo in sequenza di 8 piscine termali a diverse temperature e termina con un massaggio nel limoneto».

Per info: [sanmontano.com](http://sanmontano.com).  
**In giornata:** a Lacco Ameno, su una spiaggia privata della baia di San Montano, il Parco Termale Negombo offre molte possibilità di balneoterapia, come il percorso Buco Nero, che alterna cascate di acqua a 32 gradi fino all'arrivo in una grotta di natura vulcanica, oltre a numerose vasche di acqua termale, marina e idromassaggio. Una grotta di tufo profonda 12 metri e alta 4, che immette in un bagno turco a 65 gradi, aiuta a rilassarsi e ad alleviare i problemi alla cervicale. Inoltre c'è la possibilità di trattamenti estetici. Aperto tutti i giorni dalle 8.30 alle 19, su prenotazione, a partire da 35 euro ([negombro.it](http://negombro.it)).



Il percorso H2O Panorama del San Montano Resort & Spa di Lacco Ameno, ischia, con vista mozzafiato.



L'antica vasca termale nel centro di Bagno Vignoni, Val d'Orcia, Toscana.

## Bagno Vignoni, Toscana SCORCI suggestivi

Con una secolare tradizione termale, Bagno Vignoni è una meta classica del termalismo. Classificate come bicarbonato-solfato-alcaline-terrose ipertermali, con temperatura alla sorgente di circa 49 gradi, le sue acque migliorano funzione respiratoria e diuresi, decontraggono i muscoli, aumentano l'ossigenazione dei tessuti.

**Dove soggiornare:** Adler Spa Resort Thermae di San Quirico D'Orcia, resort a 5 stelle dove, oltre alla balneoterapia termale, si può godere di un ventaglio di servizi medici, come check-up completo, programmi di dimagrimento, depurazione, anti-aging e gestione dello stress. Non manca ovviamente la spa dove provare i migliori trattamenti ([adler-resorts.com](http://adler-resorts.com)).

**In giornata:** Centro Benessere Le Terme in Piazza delle Sorgenti. Ingresso su prenotazione, tutti i giorni dalle 9 e fino alle 23.45 nel weekend, a partire da 31 euro ([albergoleterme.it](http://albergoleterme.it)).

## Fiuggi, Lazio NON SOLO *da bere*

Ideale da bere per la cura dei calcoli renali, l'acqua Fiuggi, oligominerale con basso contenuto di sali minerali, è indicata anche per balneoterapia e trattamenti estetici. «È unica al mondo, da sempre ritenuta medicamentosa», racconta David Della Morte Canosci, Direttore medico scientifico di Palazzo Fiuggi. «Per combattere la calcolosi renale, ma anche per le patologie di natura infiammatoria. È un'acqua che detossifica, purifica ed è centrale anche per il benessere generale».

**Dove soggiornare:** Palazzo Fiuggi. Un vero wellness medical retreat dove i trattamenti, così come la food line disegnata dallo chef trisstellato Heinz Beck, sono studiati su misura per garantire risultati concreti e mirati ([palazzofiggi.com](http://palazzofiggi.com)).

**In giornata:** Fonte Bonifacio VIII è il centro dove eseguire, con servizio sanitario nazionale, cure idropiniche, fisioterapia, visite specialistiche. Aperto tutti i giorni dalle 8.30 alle 12.30, l'ingresso al parco costa 5 euro ([acquafiuggi.com](http://acquafiuggi.com)).

3. Purifica grazie ai cristalli di sale e allo sterolo di alghe rosse: Scrub Levigante Immersione Marina Corpo Thalassence di Olos (38 euro, in istituto). 4. Una texture cremosa e ricca di attivi per drenare e rassodare: Terme Fango Corpo Drenante di Mediterranea (30 euro, su [mediterranea.it](http://mediterranea.it)). 5. Le alghe rosse aiutano a contrastare le adiposità localizzate: Defence Body ReduxCell Gel Rimodellante di BioNike (47,50 euro, in farmacia). 6. Celebra il potere rigenerante delle acque marine: Doccia Crema Aromatica Thalasso Therapy di Tesori d'Oriente (2,15 euro). 7. Termoattivo, arricchito con estratto di lava vulcanica: Fango Caldo Oceanian Spa di Pupa (18,50 euro). 8. Sali esfolianti rigeneranti con oli essenziali ed estratto di ginepro: Talasso Scrub Tonificante di Collistar (da 26,50 euro).



Uno scorcio del parco della Fonte Bonifacio VIII di Fiuggi.