

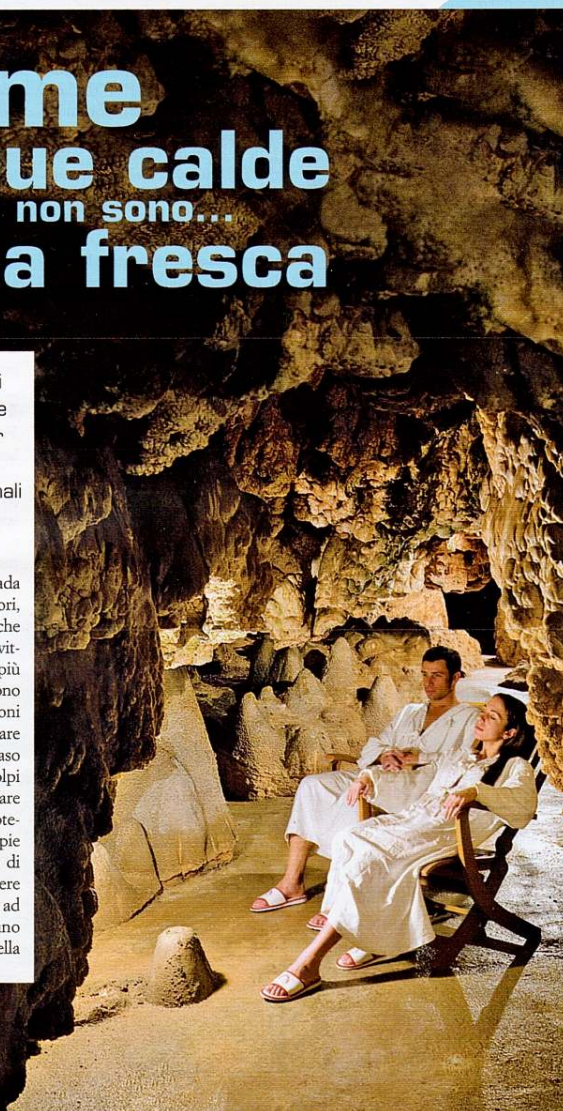
Terme le acque calde non sono... acqua fresca

Per difendersi dai malanni di stagione si deve giocare d'anticipo. Qual è il miglior sistema? Le antiche e sempre efficaci cure termali

di **Ida Macchi**

L'autunno apre la strada ai malanni: raffreddori, tonsilliti, otiti e anche bronchiti. Ne sono vittime privilegiate soprattutto i più piccini, ma anche gli adulti non sono immuni da queste infiammazioni respiratorie. La strategia per evitare di passare l'inverno in preda a naso che gocciola, gola in fiamme o colpi di tosse ribelle, però, esiste: giocare sulla prevenzione, sfruttando i poteri delle cure termali. «Queste terapie hanno una loro validità, a patto di scegliere le acque giuste e di mettere in agenda un ciclo di trattamenti ad hoc che proteggono come uno scudo» suggerisce Maria Gabriella

Nella foto, Grotta Giusti, del Gruppo Fonteverde. Vi si sosta per 50 minuti, beneficiando dei vapori termali.



16 Wellness | Prevenzione



ARENA NATURALE

Falkensteiner Hotel & Spa | Hermagor, Carinzia (Austria)

Tre notti a mezza pensione, con prima colazione e scelta del menu a cena; libero accesso all'area wellness e piscine Acquapura Spa; 1 buono di 20 euro da usare nel centro benessere. Da **299 euro** a persona. Con 2 gg di skipass, da **374 euro** a testa. www.falkensteiner.com

Cure all'uva nel 4 stelle

Terme Dolenjske Toplice |

Hotel Vital o Kristal (Slovenia)
Fino al 28/12, 3 notti in camera doppia 1/2 pensione + pacchetto wellness «Vino Bonum», a partire da **246,49 euro** a persona.

Prevede: peeling corpo (20 min.); impacco ringiovanente (30 min.); massaggio con vinacce ed erbe medicinali (50 min.); accesso al Centro Fitness panoramico Hotel Balnea (in foto). www.krka.si

Di Russo, specialista in idrologia medica e medicina estetica. Quelle ideali per dar man forte all'organismo sono le acque solfuree (ricche di acido solfidrico) e le salsobromoiodiche che contengono al loro interno un mix di zolfo, bromo e iodio, minerali benefici per le vie respiratorie perché agiscono a 360 gradi».

Difese immunitarie al top

La loro azione: «Aumentare le naturali difese immunitarie, stimolando la produzione di immunoglobuline A secretorie (le IgA)» spiega l'esperta. «Sono le sentinelle del sistema di difesa dell'organismo perché sono localizzate proprio nelle mucose di naso e gola. Per questo reagiscono per prime alle aggressioni dei virus influenzali e parainflenziali che provengono dall'esterno. Le acque termali rendono più resistente anche il tessuto che riveste le vie della respirazione, creando un'ulteriore barriera di difesa nei confronti degli agenti estranei. Infine, rendono più fluide

le secrezioni di naso e gola, dando man forte alla "clearance mucocigliare". Si tratta di un sistema sofisticato grazie al quale le prime vie della respirazione inglobano all'interno del muco eventuali sostanze estranee che si sono intrufolate al loro interno, facendole poi risalire verso la gola dove, un colpo di tosse, provvede ad espellerle». Risultato: grazie alle acque termali, è più difficile rimaner preda di raffreddori e altre malattie virali della brutta stagione. E poi, anche se qualche virus riesce ugualmente a farsi strada, gli effetti delle terapie garantiscono una guarigione più rapida.

Trattamenti mirati

Per assicurarsi i benefici delle acque è sufficiente fissare in ciclo di cure presso un centro termale. «Il periodo migliore per effettuarlo sono i mesi autunnali perché, fatte in questi periodo dell'anno, le terapie rinforzano l'organismo prima dell'arrivo delle malattie da raffred-



damento» spiega Valerio Boschi, specialista in idrologia medica e clinica termale, direttore sanitario delle Terme di Sirmione. «In genere un ciclo ha la durata di 12 giorni (convenzionato con il SSN); può essere effettuato già a partire dai 3 anni di età perché è privo di controindicazioni. A seconda del tipo di problema respiratorio da affrontare, il medico del centro termale può prescrivere uno o più dei trattamenti a disposizione: inalazioni caldo-umide, aerosol, humage, nebulizzazioni, ventilazioni polmonari (indicato per chi soffre di bronchite cronica), insufflazioni endotimpaniche (trattamento ideale per la cura dell'otite) e politzer (cura specifica per l'abbassamento dell'udito legato a ripetuti raffreddori). Le diverse tecniche inalatorie, infatti, sfruttano la stessa acqua termale, ma la utilizzano in particelle con dimensioni diverse in modo da raggiungere l'organo bersaglio».



SAN SILVESTRO BIO

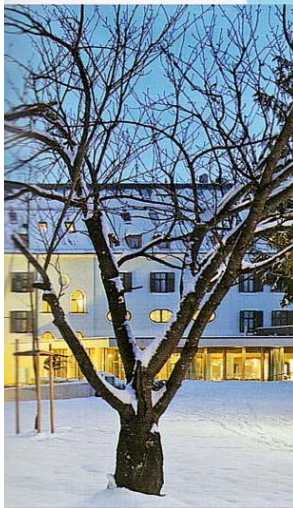
Theiner's GartenBio Vitalhotel | Gargazzone (BZ)

Per vacanze all'insegna del bio, dal 26/12 all'1/1, il Theiner's Garten propone uno speciale ultimo dell'anno: 6 notti con trattamento di pensione bio Vital, cenone di San Silvestro, romantiche ciaspolate in Val d'Ultimo e discese in slitta. Da **985 euro** a persona. www.theinersgarten.it

UN PROGRAMMA DI LUNGA VITA

Monsummano Terme |

Grotta Giusti (PT) Il segreto per vivere a lungo e in salute si chiama Longevity, un mix di terapie fisiche e termali antiage, basate su nutrizione e attività fisica mirata, discipline mediche d'avanguardia, calore termale (antroterapia nella grotta). Grande offerta di pacchetti. www.grottagiusti.com



Come e dove andare

Le cure termali sono la più antica forma di medicina naturale in Europa: un po' dappertutto esistono sorgenti e stabilimenti apprezzati da secoli e millenni. Chi volesse averne una panoramica che abbracci tutto il Vecchio Continente può consultare il sito internet www.terme.info. Se invece vi interessa una guida ai centri termali italiani, regione per regione, e le cure che offrono potete consultare diversi siti. Per

esempio www.benessere.com oppure www.termeitalia.info. O ancora www.termeitaliane.com. Se anziché cercare su internet preferite una guida cartacea, consigliamo il libro «L'Italia delle Terme», Touring Editore, 22 euro. È appena stato pubblicato e quindi aggiornatissimo.

