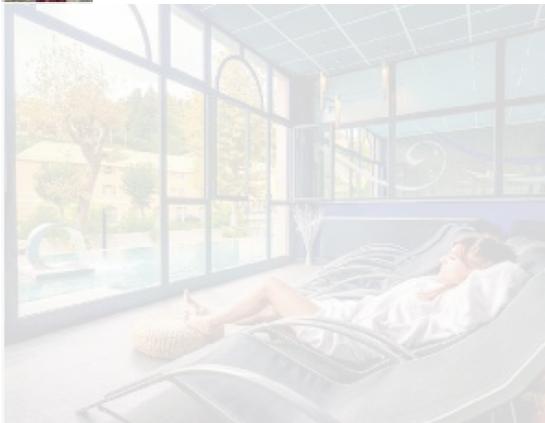


Viaggi&salute



Le Terme di Genova, alle porte del capoluogo ligure, offrono un'oasi di relax immersa nel verde e adatta a tutte le tasche.

sanitario delle Terme di Genova. «Si tratta di un'acqua termale oligominerale, ricca di solfati (soprattutto di sodio, calcio, potassio e magnesio) e carbonati naturali. Sgorga alla temperatura di 22 °C proprio dietro il Santuario di Acquasanta e viene convogliata nelle piscine senza alcun trattamento, nemmeno cloro e ozono come disinfettanti. Classificata come sulfurea, ha un'azione antinfiammatoria, depurativa e dolcemente esfoliante sulla pelle. Inoltre il suo pH alcalino, pari a 11,40, riesce a riequilibrare il microbiota cutaneo aiutando a contrastare quello stato di acidosi tissutale che si accompagna ad acne, dermatiti, psoriasi e ipersudorazione. L'alta concentrazione di magnesio, inoltre ha un effetto miorilassante su tutta la muscolatura, mentre il calcio è rimineralizzante su ossa, legamenti e tessuti. Da notare che, trattandosi di acqua fredda (un'eccezione nel panorama termale italiano) permette di fare bagni prolungati, senza incorrere nei cali di pressione arteriosa o nel senso di spossatezza procurato dalle acque molto calde».

Le Terme Felsinee di Bologna si trovano proprio in città.



Vicine al centro, verso Casalecchio di Reno, rappresentano una risorsa di salute per il capoluogo emiliano e i comuni limitrofi

Dal 1992 le Terme Felsinee sfruttano sorgenti la cui efficacia è stata riconosciuta dal Ministero della Salute. L'acqua bicarbonato-solfato-calcica (32 °C) si presta alla cura di vari disturbi ma anche al fitness e al relax più completo. In questa "urban oasis" ti attendono tre piscine di acqua termale, di cui una chiamata Wellness poiché dotata di lettini idromassaggio e cascate cervicali e perché dedicata ai corsi di aquagym. Nella spa, potrai concederti al caldo

secco della sauna finlandese, a quello umido dell'hammam termale (ottimo per la pulizia dei bronchioli polmonari e della pelle) e rilassarti nel più grande giardino pensile di Bologna: 1000 m² di natura, con vista sui colli cantati da Cremonini. Il pezzo forte? Il percorso vascolare che alterna acqua calda e fredda, per stimolare la circolazione, e la jet spa: potenti getti a 17 °C su piedi, gambe e addome, pronti a riattivare vene e arterie.

LE TERAPIE: tutte le cure sono convenzionate. Ma il top sono quelle per l'insufficienza venosa: gambe gonfie, teleangiectasie, varici, crampi e indolenzimenti trovano un grande aiuto nelle soluzioni tese a contrastare il ristagno venoso. «Sia la balneoterapia sia l'idrokinesiterapia (ginnastica in acqua) favoriscono lo smaltimento dei liquidi extracellulari», afferma il professor Aspero Lapilli, chirurgo vascolare responsabile della "Clinica delle Gambe" del Gruppo Monti Salute Più. «Efficaci anche le saune brevi seguite da docce fredde, i massaggi linfodrenanti, le cure idropiniche, che stimolano la diuresi e drenano le tossine, nonché l'idromassaggio singolo con acqua termale arricchita di ozono: ha degli effetti flebotonici incredibili».