



L'ingresso delle Terme dall'Hotel Regina Isabella.



Piscina maxi a Fonteverde Natural Spa.



Piscina esterna alle Terme di Saturnia.



Due vasche di Villa Undulna.



Percorsi alle Terme di Montecatini.



Un angolo del Vitarium Spa.

100% TERMIE

Immersioni in acque speciali, con azione detox, antietà e booster

di CARLA TINAGLI

MONTEGROTTO **ENERGIZZANTE**

Prima di sgorgare a 87 gradi al Relilax Hotel, l'acqua scorre nel sottosuolo dei dintorni di Padova a duemila metri di profondità, arricchendosi di sali minerali. La sua azione? Migliora il derma e il tessuto muscolare. Tanto meglio se abbinata al fango "vivo", risultato di una maturazione in vasche proprio con acqua termale. Relilax Hotel Terme Miramonti (Pd), relilax.com.

EMILIA ROMAGNA **ANTIALLERGIE**

Due tipi di acqua caratterizzano l'Emilia Romagna: salsobromiodica e sulfurea. Nella prima ci si immerge (è anti infiammatoria); l'altra, ricca di zolfo, viene respirata per ridurre le allergie. La regione ne è così ricca che ci sono ben 21 centri raggruppati in un consorzio, il Coter, il cui obiettivo è promuovere il benessere in acqua. Coter, termeemiliaromagna.it.

FORTE DEI MARMI **A KM ZERO**

Viene dai giacimenti salini del Mar Tirreno e dalle rocce delle Alpi Apuane, l'acqua di Villa Undulna, vicino a Forte dei Marmi. La caratteristica? È fredda (17 gradi) e ha una composizione salsobromiodica ideale per problemi dermatologici e circolatori. E mixata alla torba, estratta poco lontano, ha una potente azione elasticizzante. Villa Undulna (Ms), villaundulna.com

MONTECATINI **AZIONE IN & OUT**

Con un sapore salino, l'acqua di Montecatini proviene da quattro sorgenti diverse. Non solo. È pura perché nel sottosuolo viene filtrata per diventare fisiologica, ricca di componenti (iodio,

calcio, potassio, silicio) compatibili con il corpo. Un must? La cura idropinica: berne un bicchiere all'ora aiuta a depurarsi davvero. E l'anno prossimo si aggiunge un tocco design, quando sarà completato il progetto delle Terme Leopoldine firmato Massimiliano Fuksas. Terme di Montecatini (Pt), termemontecatini.it.

SAN CASCIANO **ANTISTRESS**

Minerali e alghe, ricche di vitamine e sostanze batteriche, sono il plus delle acque di San Casciano dei Bagni, in Val d'Orcia: equilibrano il tono muscolare, rilassano il sistema nervoso e svolgono un'azione anti infiammatoria. A Fonteverde Natural Spa si può davvero sperimentare: ci sono piscine per ogni esigenza (alcune con ben 22 idromassaggi diversi). Fonteverde Natural Spa Resort (Si), fonteverdespa.com.

SATURNIA **PER IL TURNOVER**

Sulla pelle esercita un peeling ultra delicato e, bevuta a digiuno a piccoli sorsi, è un efficace digestivo. L'acqua di Saturnia è speciale: da tremila anni sgorga all'interno di un cratere naturale a 37 gradi. Oltre ai sali minerali, racchiude due gas: idrogeno solforato (agisce su circolazione e digestione) e anidride carbonica, che stimola la respirazione e il turn over cellulare. Terme di Saturnia Spa & Golf Resort (Gr), termedisaturnia.it.

ISCHIA **FORMULA "VULCANICA"**

Sfruttano l'acqua proveniente da quattro sorgenti diverse, le Terme della Regina Isabella: ricche di cloruri, sodio, bicarbonato, solfati, magnesio, con alta concentrazione di sali minerali e oligoelementi. E combinate ai fanghi vulcanici, tipici dell'isola, stimolano il metabolismo e migliora l'ossigenazione dei tessuti. L'Albergo della Regina Isabella (Na), reginaisabella.it.

SLOVENIA **TONIFICANTE**

Il Vitarium Spa & Clinique a Smarjeske Toplice sfrutta l'acqua proveniente dalle Terme di Krka, alla temperatura di 32 gradi e ricca di calcio, magnesio e sodio. La meta è ideale per ritrovare benessere fisico, dalla cura delle malattie reumatiche alla riabilitazione post operatoria. Smarjeske Toplice, terme-krka.si.