

Dopo le abbuffate è tempo di relax

Pubblicato: Martedì 11 Gennaio 2011



Pranzi in famiglia, cenoni dell'ultimo dell'anno e ancora brindisi, aperitivi, panettoni... Dopo **Natale, Capodanno ed Epifania il nostro fisico ha bisogno di una tregua**. I consigli per tornare in forma sono sempre quelli: ridurre i grassi, evitare gli alcolici, fare molta attività fisica. Ma per rigenerarsi davvero a volte serve qualcosa in più. Come rilassare il corpo e la mente concedendosi un bagno caldo, magari anche un massaggio o dei fanghi. Ecco alcuni itinerari dove "relax" è la parola d'ordine.

Le terme. Una delle più antiche tradizioni per prendersi cura del corpo grazie alle proprietà terapeutiche dell'acqua. In **Lombardia** sono diversi i luoghi dove è possibile concedersi una "sosta benessere". Come a **Bormio**, una delle stazioni termali più famose e antiche d'Italia. L'acqua che alimenta queste terme proviene dalla sorgente Cinghaccia, dove sgorga ad una temperatura oscillante tra i 37 ed i 40 gradi centigradi. Poco distante si trova invece il **nuovo impianto wellness di Livigno**. Ancora in provincia di **Sondrio** sono da segnalare le **terme del Masino**. Anche in questo caso si tratta di una meta storica per gli amanti del rilassamento. Ebbero infatti grande fama dal 1500 al 1700 e furono frequentate da letterati ed aristocratici lombardi. L'attività riprese nell'800 con l'ampliamento della struttura che oggi è monumento sottoposto alla sorveglianza della Sovrintendenza alle Belle Arti della Lombardia. L'acqua è termale (38°C), mediominerale solfato-calcica radioattiva e sgorga in una grotta naturale.



Nel **Pavese** un centro molto noto è quello di **Salice Terme**: qui la temperatura dell'acqua varia tra i 32 e i 34 gradi. La vasca più grande è alimentata con acqua sulfurea, ideale per la pelle e il relax, mentre quella più piccola è alimentata da acqua salsobromojodica, indicata per stimolare la circolazione e lenire le contratture muscolari. Bagni, fanghi e massaggi sono possibili anche alle **Terme di Miradolo** vicino a Pavia e a Lodi. Qui si trovano acque

Termali salsobromiodiche-litio magnesiache-solfuree.

Un'altra meta celebre è **Boario** dove le acque termali sgorgano dalla terra dopo aver lambito le rocce del Monte Altissimo in un viaggio lungo ben 15 anni, tempo nel quale esse si sono progressivamente purificare ed arricchite di minerali ed elementi preziosi per l'organismo umano.

In provincia di **Brescia** ci sono poi le **Terme di Sirmione**: le Terme Catullo, situate nel centro storico di Sirmione, e le Terme Virgilio, site ai piedi della penisola di Sirmione, in località Colombare. L'acqua è di origine meteorica e, prima di sgorgare dalla sorgente Boiola, segue un lungo percorso che si compie in più di 20 anni. Nasce dal bacino del Monte Baldo, a più di 800 metri di quota, e scende fino a più di 2.100 metri sotto il livello del mare, dove si arricchisce di minerali e aumenta la sua temperatura fino a 69°. Si riversa nella sorgente Boiola, dove un complesso sistema di tubature di acciaio la incanala ai due pozzi, Catullo e Virgilio, situati sulla sponda orientale della penisola di Sirmione. Nella Media Valle Camonica ci sono le **Terme di Angolo**. Il complesso è immerso in un parco di 35.000 mq in una zona pianeggiante situata sulla sinistra del fiume Dezzo; all'interno del parco sgorgano le abbondanti acque della salute: San Silvestro e Fonte Nuova, scoperte e utilizzate per le loro note proprietà curative (cura idropinica, fanghi e inalazioni) e per la preparazione di cosmetici termali rinomati in tutta Europa.

Diverse anche le località termali in provincia di **Bergamo** tra cui **Sant'Omobono**, a soli 25 chilometri da Bergamo. Il paese si trova a 500 metri di altitudine nella suggestiva cornice della Valle Imagna.

Altrettanto belle sono le **terme piemontesi** tra cui segnaliamo **Acqui**, **Bognanco** e **Agliano**.

Accanto a questi itinerari non può mancare infine qualche meta oltre confine: in **Svizzera** sono moltissime infatti le località che ospitano stazioni termali o wellness. La **brochure** dedicata al benessere in Svizzera.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it