**La proposta termale tra cure e trattamenti naturali rigeneranti**

**UN’IMMERSIONE NELLE ACQUE DEL BENESSERE**

**Sono cinque le stazioni termali del Trentino aperte nella stagione invernale. Propongono cure e pacchetti di trattamenti basati sulle differenti proprietà delle acque minerali e di altri prodotti naturali del territorio.**

Lontano dai ritmi quotidiani, dai problemi, dallo stress, per una rigenerazione che inizia respirando l’aria migliore e pura delle vette mentre si percorrono le piste da sci o si cammina sulla neve, ma che si completa in uno dei tanti centri e luoghi deputati al benessere, tra piscine riscaldate, bagni di vapore e idromassaggi, oltre al privilegio di sottoporsi ai più svariati trattamenti a base di prodotti naturali. L’acqua, in tutte le sue forme – neve, sorgente, fonte termale – è principio base del benessere in ogni stagione. Sono **5 gli stabilimenti termali aperti** anche in inverno: ognuno – grazie alle differenti proprietà delle acque – è specializzato nella cura di patologie specifiche, propone una propria linea cosmetica a base di prodotti naturali così da prolungare gli effetti benefici una volta rientrati a casa e a tutto questo aggiunge i benefici dei trattamenti wellness.

Le tre sorgenti termali di **Peio**, che sgorgano ai piedi del Monte Viòz, sono note fin dal XVII secolo. Quella della fonte alpina è caratterizzata da un'acqua **oligominerale leggera** dalle proprietà diuretiche, utile per la cura della calcolosi renale. Dall'antica fonte scaturisce, invece, un’acqua **medio minerale ferruginosa** utile per la cura delle anemie; infine quella della fonte medio minerale, **effervescente naturale** e con un alto contenuto di anidride carbonica, efficace per la cura dell’apparato digestivo, del fegato, della calcolosi biliare e dell’ipercolesterolemia. Aperte dal 3 dicembre 2021 e fino a Pasqua, le Terme di Pejo con la proposta “Natural Well-Being” mirano al recupero del personale equilibrio naturale sottolineando il valore di coniugare le fondamentali attività di un centro termale con i preziosi contributi dell'ambiente alpino circostante. Per l’inverno la proposta wellness avrà, dunque, i sapori della montagna, per una ricarica di energia in perfetta armonia con la natura. Il profumo benefico del pregiato legno di cirmolo, nelle sale della sauna, durante un massaggio rivitalizzante o un suggestivo bagno di gong, trasmetterà una sensazione di pura energia a corpo e mente.

Nel cuore della Val Rendena, tra le Dolomiti di Brenta Patrimonio dell'Umanità Unesco e il Gruppo dell’Adamello, **Caderzone Terme**, località Bandiera arancione del Touring Club Italiano, è un centro termale di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi respiratori e vascolari. L’acqua sgorga dalla fonte di S. Antonio ed è classificata come **oligominerale ferruginosa**, con oligoelementi significativi come litio e selenio. Per la stagione invernale il Borgo Salute prevede l’apertura continuativa del Centro Estetico e Massaggi e la possibilità di sfruttare il Centro Benessere in modalità “Private”, quindi in maniera esclusiva per piccoli gruppi, in modo da garantire la massima sicurezza per i propri ospiti. In particolare quest’anno viene proposto il “Pacchetto Private Spa Gourmet”, per assaporate il piacere di una calda serata nella Private Spa Borgo Salute da concludersi con una romantica cena per due, a base di piatti tipici, presso le sale del palazzo nobiliare Lodron Bertelli.

Non è leggenda che la sorgente fosse nota già in epoca romana e lo attestano i ritrovamenti di celle termali e condotte in terracotta. L'acqua **bicarbonato calcio magnesiaca** di **Comano Terme**, centro dermatologico d’eccellenza in Europa, è indicata nei trattamenti delle affezioni cutanee e nella cura e prevenzione delle infiammazioni croniche delle vie aeree e dei disturbi allergici. I bagni nell'acqua termale sono una terapia naturale e priva di effetti collaterali soprattutto per la psoriasi, la dermatite atopica e gli eczemi di adulti e bambini, con risultati che durano nel tempo senza il supporto di farmaci. Un grande parco di 14 ettari con piante secolari, corsi d’acqua, laghetti e sentieri, circonda il **Grand Hotel Terme di Comano**, un luogo senza tempo in cui riconnettersi con la natura per ritrovare il proprio equilibrio psicofisico. La struttura dispone di Thermal Spa, piscine, idromassaggio, numerose saune e bagni, oltre alle tradizionali cure inalatorie e aerosol termale a effetto detox. Anche durante l’apertura invernale saranno svolte attività di Natural Wellness con proposte di “breathwalking”, le camminate del respiro per armonizzare il respiro con il passo e favorire così una corretta respirazione. Le terme saranno aperte dal 15 dicembre al 15 gennaio 2021, con due percorsi termali ad hoc, “Mind, Body and Energy” e “Winter in Spa”, con una proposta mista termale e detox, appositamente studiata per il riequilibrio psicofisico della persona nei mesi invernali.

Le rocce sedimentarie del Bellerophon del Gruppo dei Monzoni sono tra le più antiche e più nascoste delle **Dolomiti di Fassa**. Attraversando questo e altri strati, l’acqua sgorga ricca di minerali come calcio, magnesio e fluoro. Quella del “bagn da tof” di Alloch a Pozza di Fassa è ancor più preziosa: è l'unica acqua sulfurea del Trentino e con una composizione particolarissima, **solfureo-solfato-calcico-magnesiaca-fluorata**. Alle **Terme Dolomia** si utilizza soprattutto per percorsi riabilitativi motorii successivi a importanti traumi articolari e muscolari di atleti e sportivi in primis, ma non solo. Le Terme Dolomia propongono pacchetti weekend e pacchetti settimanali che abbinano i diversi trattamenti, termali-curativi e in spa, ad una serie di attività sul territorio come escursioni con le ciaspole o in fat-bike, escursioni serali con cena in rifugio, discese con lo slittino, passeggiate a cavallo. Aperte dal 6 dicembre al 27 marzo 2022, i pacchetti termali proposti includono specialmente cure inalatorie per rafforzare il sistema immunitario, applicazioni di fango termale sui seni paranasali e fronte con azione antinfiammatoria, fieno-terapia e bagni di calore e vapore in grotta, ammirando i magnifici colori dell’enrosadira sulle cime fassane.

Le terme di **Levico**, infine, saranno aperte nel periodo invernale dal **6 dicembre al 12 febbraio**, per offrire i benefici delle sue acque minerali ferruginose, l’Acqua Forte e l’Acqua Debole. A scopo terapeutico è utilizzata solo l’ Acqua Forte che, sgorgando dal monte Panarotta attraversa giacimenti metalliferi e si carica di ferro, solfati, rame, arsenico che producono un’azione sedativa sul sistema nervoso. Infine, viene convogliata direttamente allo stabilimento, nel cuore della Valsugana, che è la prima destinazione al mondo certificata per il turismo sostenibile secondo i criteri del Global Sustainable Tourism. Ai fini terapeutici, l’acqua delle terme di Levico si presta a curare le affezioni legate allo stress e all’ansia, oltre alle malattie delle vie respiratorie e alle malattie dermatologiche. L’intero territorio della Valsugana si presta a esperienze e attività all’insegna dello star bene che danno forma a percorsi di benessere a contatto con la natura.

Trento, novembre 2021