

TERME *in* TOSCANA

A cura di Beatrice Di Tomizio & Toscana Tascabile

VIAGGIO ALLE FONTI DEL BENESSERE

24

LA cura delle acque, ben nota a etruschi e romani, si diffuse alla fine del Medioevo rivolgendosi come oggi alla salute di corpo e spirito. Dall'800 gli studi idrologici sulle capacità terapeutiche di ogni singola sorgente.

Le acque minerali, i fanghi e le grotte, doni naturali, hanno fatto nascere la medicina termale. Sono numerose, infatti, le patologie curabili con la 'crenoterapia' (parola che viene dal greco 'cren', sorgente).

Le Terme, comunque, non sono soltanto rivolte alle cure di malattie ma anche alla cura del proprio benessere. La ri-

lassante esperienza di un massaggio, di un bagno in grotta o di trattamenti estetici ai fanghi o alle alghe possono essere l'occasione giusta per sentirsi "coccolati" e sentirsi di nuovo in forma dopo un periodo stressante. Senza contare che un soggiorno termale è anche l'occasione per degustare deliziosi pasti al ristorante pernottare in stanze confortevoli in albergo o in agriturismo e persino l'occasione per una partita a golf su uno dei 15 green a vostra disposizione nella regione. Facciamo dunque conoscenza con alcuni degli stabilimenti termali toscani e scopriamo che cosa ci possono offrire.

> TERME DI SAN GIOVANNI, PORTOFERRAIO (LI)

Tipo di acqua

Le acque sono salso-bromiodiche (di mare)

Indicazioni terapeutiche

Fanghi marini naturali, ricchi di zolfo organico, ferro e iodio rilasciato dalle alghe. Cura delle malattie artroreumatiche e cutanee. L'acqua madre dei fanghi viene poi usata per cure inalatorie nei casi di malattie respiratorie, otorinolaringoiatriche e linfatiche.

Non solo mare, tintarella e tuffi nell'ambiente incontaminato. All'Isola d'Elba si trova anche un luogo dove rilassarsi e rimettersi in forma. Le Terme di San Giovanni, circondate da un parco di quindici ettari davanti al golfo di Portoferraio, oltre alle cure termali tradizionali offrono una serie di trattamenti per tutte le esigenze: dalle cure antistress a quelle anti-smog, dal miglioramento della cellulite alle cure snellenti in genere. Le terme utilizzano un limo (fango marino) indicato nei casi di malattie osteoarticolari e dermatologiche, mentre le acque sono efficaci nel trattamento delle malattie dell'apparato respiratorio e nelle insufficienze venose degli arti inferiori. Una risorsa



preziosa per la salute e la bellezza, nota fin dall'antichità e 'dimenticata' fino alla fine degli anni '50. I fanghi dell'Elba sono infatti simili al 'liman' del Mar Nero, ma più ricchi di ferro erano in uso da molti anni per curare dolori e gonfiori degli arti dei cavalli da corsa. L'impiego dei fanghi per la cura dell'acne e delle malattie artrosiche si deve allo studio di alcuni medici che nel '57 individuarono la presenza di zolfo organico e iodio contenuto in alcune piante ed alghe marine che crescono, per una felice coincidenza, nel bacino termale.



tel. 0565.914680 – fax 0565.918791
info@termelbane.com - www.termelbane.com
 Fino ad ottobre

COME ARRIVARE

Autostrada fino a Livorno o a Piombino, poi traghetto per Portoferraio (30 al giorno nel periodo estivo e 20 al giorno negli altri periodi dell'anno) con navi e aliscafi Toremar e Navarma. Lo stabilimento è situato nel Golfo di Portoferraio, sulla strada che da Portoferraio va a Porto Azzurro, a 4 chilometri dal porto. Esiste anche la possibilità di raggiungere l'isola con l'aereo, atterrando al piccolo aeroporto La Pila di Marina di Campo.