

Le Terme: Il Caldo

LA SAUNA



Basta un semplice bagno di calore per far traspirare e far eliminare, attraverso il sudore, le tossine e i rifiuti della pelle. Lo stesso procedimento provoca uno stress positivo sui meccanismi di termoregolazione corporea che viene immediatamente seguito da una risposta veloce in grado di contrastare, almeno per un breve periodo queste altissime temperature. E questo procedimento termico è tra i più antichi e conosciuti del mondo.

Pare, infatti, che già negli antichi insediamenti aztechi, le donne partorissero in una sorta di capanna "sudatoria", così da poter beneficiare del calore lenitivo e rilassante per alleggerire le doglie.

Ma, accanto alle proprietà terapeutiche, per molti popoli, tra cui gli indiani sioux, il bagno di sudore rappresentava anche una funzione di purificazione e un vera e propria terapia.

Le tradizioni della sauna si sono conservate soprattutto in Finlandia e in Russia dove non è raro scorgere, sulle rive dei laghi e dei fiumi, casette di legno costruite a questo scopo ma è in Germania ed in Austria che si sono perfezionate.

Nell'immediato dopoguerra, la moda della sauna finlandese si è diffusa in tutta l'Europa e negli Stati Uniti grazie al fatto che, oltre ad essere considerata un ottimo metodo per rilassarsi e favorire il sonno, è uno degli strumenti più efficaci al fine di rafforzare le difese immunitarie!

Quando farla e come prepararsi ,

Non esiste un momento adatto per fare un bagno di calore; è comunque indispensabile, per godere dei benefici, avere tempo per farlo bene e con calma. Per quanto riguarda il mangiare, è meglio astenersi o mangiare in qualcosa di leggero e bere in abbondanza. Anche al termine del trattamento è opportuno calmare la sete con acqua e bevande leggermente salificate (magnesio e potassio) evitando succhi troppo dolci e ovviamente le bevande alcoliche.

In sauna si entra solo con un asciugamano che si posiziona sotto la seduta e sotto i piedi ad evitare il contatto diretto con il legno. Prima di entrare nella sauna è necessario farsi una doccia con abbondante sapone e dopo ogni sauna è necessario ripetere detta operazione per togliersi il sudore pur non usando più il sapone.



La cabina per la sauna e gli attrezzi



Una sauna può trovarsi ovunque, magari all'aperto vicino ad un lago o ad un corso d'acqua. Maestri di questa terapia sono i finlandesi che possono contare su una perfetta attrezzatura, adatta a soddisfare le persone più esigenti, non solo negli alberghi, ma praticamente in ogni casa privata.

L'interno e le panchine dove sedersi e/o coricarsi devono essere in legno grezzo, di pioppo o abete.

La stufa è un'altra componente indispensabile: può essere scaldata a carbone, legna, carbonella o elettricità. Sul forno, le pietre vulcaniche servono per incamerare calore e distribuirlo nell'ambiente. Ogni tanto si può gettare dell'acqua sulle pietre; l'acqua, evaporando immediatamente, fa sì che la sensazione di calore nella cabina aumenti notevolmente mentre la temperatura reale cresce solo di alcuni gradi.

Altri oggetti importanti sono, quindi, un secchio e un mestolo per l'acqua (sempre di legno), il termometro da parete e un orologio. Ancora meglio, per quest'ultimo caso, se si tratta di una clessidra: chi entra in una sauna deve potersi rilassare con tutta tranquillità senza tener d'occhio in continuazione minuti e secondi ed una clessidra serve giusto per segnalare la scadenza del tempo.

Per consentire una miglior vasodilatazione dei vasi sanguigni superficiali ci si può percuotere con rami di betulla o sfregare con le mani o con una brusca. I finlandesi raccolgono i rami di betulla nei mesi di giugno e luglio, quando sono ricchi di foglie. I rami vengono seccati e, prima dell'uso, vengono bagnati per farli riprendere. In alternativa si può usare una salvietta bagnata e strizzata.

L'aufguss è il rito con cui un addetto getta a più riprese mestoli di acqua ricca di aromi sulle pietre alzando gradualmente la temperatura percepita fino quasi al limite della sopportazione. E' opportuno che, le prime volte si prenda posto nei gradini più bassi dove la temperatura è di 10°-15° inferiore rispetto ai piani alti.



I tempi della sauna

Perché una sauna sia efficace servono almeno 2 o 3 passaggi. La temperatura sufficiente per una buona traspirazione deve raggiungere gli 80°.

E' opportuno che il primo passaggio non superi i quindici minuti, anzi, le prime volte è meglio evitare il vapore perché l'aria, diventata improvvisamente calda e umida, potrebbe infastidire: in questo caso basta non versare acqua sulle pietre della stufa.

Per evitare giramenti di testa, prima di uscire ci si deve alzare dalla panchina molto lentamente qualora si sia in posizione distesa e sostare almeno un minuto in posizione seduta.



Una volta usciti dalla sauna, si fa una doccia con acqua fredda (il getto deve essere dolce) che riporti a livelli normali la temperatura corporea. Viene, poi, il momento del riposo: avvolti in un accappatoio o con l'aiuto di coperte, ci si stende sul lettino oppure si trova posto in una vasca di acqua a temperatura di circa 30°32.

Questo tempo, non più di quindici minuti, deve essere impiegato per rilassarsi e mantenere alta la concentrazione: è sempre sconsigliabile addormentarsi anche se questo sembra essere il momento più adatto. Si torna, infine, nella sauna per il secondo passaggio e successivamente per il terzo e via via per altri ancora - circa altri quindici minuti ogni volta - stando attenti a ripetere i medesimi accorgimenti. Al termine la pelle sarà più morbida ed elastica: un buon latte vegetale (una crema idratante a base di erbe) o un'olio vitaminico potrà concludere il trattamento.

Bere è importante

Con il sudore, nella sauna si disperdono i liquidi corporei e i sali minerali. Diventa quindi fondamentale reintegrare quanto perso. Sono messe al bando le bevande zuccherate, stimolanti e, soprattutto, quelle alcoliche, non solo durante, ma anche prima e dopo la sauna. Tra le bibite indicate ci sono acqua non gasata, tisane di lampone, malva, ortica, tiglio, succhi di frutta o di verdura. Il momento più indicato per bere è, comunque, dopo la sauna.

Le controindicazioni

È bene che le persone che soffrono di ipertensione importante, di affezioni polmonari o cardiache e di problemi circolatori affrontino la sauna con cautela e dopo essersi consultati con il proprio medico e sotto il controllo diretto di un personal trainer esperto.

Gli effetti positivi

Non esiste una statistica specifica che rileva i benefici fisici e psichici della sauna, tuttavia, pressoché univocamente si sostiene che dopo una sauna si provano rilassamento psico-fisico, diminuzione di ansia, e sensazione di energia e, nel lungo periodo, si sviluppa una notevole resistenza alle malattie.

Gli effetti benefici della sauna intervengono comunque anche sul cuore, sulla circolazione, sulla pelle e sulla respirazione e migliorano la resistenza alle infezioni, quali sinusiti, raffreddori ed influenze.

Tutto l'organismo risente dunque positivamente di questi effetti che lo rendono più energico e attivo. In Germania, ad esempio, si cominciò a considerare la sauna durante le olimpiadi di Berlino del 1936, quando si constatarono i risultati degli atleti finlandesi che avevano chiesto di avere a disposizione dei bagni di calore.

Sauna e dimagrimento

L'abbondante sudorazione provocata dalla sauna, elimina circa un litro d'acqua e pulisce a fondo la pelle, rimuovendo impurità e sostanze tossiche. È evidente, però, che la perdita di liquidi va reintegrata al termine bevendo tisane e succhi di frutta. La sauna, dunque, non "fa" dimagrire, ma certamente contribuisce a migliorare ricambio e metabolismo. La sauna inoltre funziona da induttore del metabolismo anche attraverso un innalzamento leggero (1° - 2°) della temperatura corporea.

Sauna e bellezza

La sauna disintossica in profondità e, quindi, rende la pelle luminosa e trasparente ed i tessuti maggiormente elastici: inoltre, favorisce il rilassamento e aiuta il sonno notturno. Infine, vengono migliorate la circolazione sanguigna e linfatica e aumenta la attività della pelle, dei tessuti e delle ghiandole sia esocrine che endocrine.

In pratica la sauna equivale ad una profonda pulizia di tutto il corpo e rende la pelle maggiormente resistente agli agenti atmosferici, dal freddo al caldo, dal vento allo smog. Gli organi interni e la muscolatura risentono inoltre positivamente dei frequenti e massicci travasi di sangue dai tessuti esterni a quelli interni interessando inoltre i parenchimi ghiandolari, venendo così stimolate le funzioni trofiche e quelle protettive dei medesimi.

Le Terme: Il Caldo IL BAGNO TURCO



Non si tratta soltanto di un bagno di vapore dai molteplici effetti positivi, ma può essere un momento di ritrovo socializzante, come nella tradizione orientale. Normalmente precede i massaggi in quanto predispone i tessuti ad assorbire meglio gli olii e le essenze.

Dopo la caduta dell'impero romano, gli arabi ripresero la tradizione dei bagni riscaldati delle terme romane adibendo dei locali chiamati "*hammam*" (arabo: "scaldare"), più piccoli e con una procedura di balneazione più semplice. Nelle terme romane, dopo l'attività fisica, si entrava nel tepidarium, poi nel caldarium ed infine nel laconicum, la stanza finale più calda, riscaldata con aria secca ad altissima temperatura; infine, dopo la pulizia del corpo e i massaggi, si faceva una nuotata nella piscina del frigidarium.

Nella tradizione araba, il ciclo si è ridotto: l'hammam è formato essenzialmente da tre sale in cui ci si lava, una sala è molto calda (*harara*), una è tiepida e l'ultima è più fresca; si inizia di solito dalla sala più calda. Alla fine del ciclo si possono fare dei massaggi.

Descrizione

Si tratta di un trattamento che si svolge in un locale dove l'umidità relativa è del 110-140% formando una nebbia dalla temperatura stratificata che tende a condensare su qualsiasi corpo risulti più freddo dell'aria stessa. La temperatura è di 25/30°C al livello del pavimento e di 40/50°C all'altezza della testa.

La sudorazione è meno intensa e viene inibita dall'acqua che si condensa sulla pelle: perchè nel bagno turco, la cosa più fredda che esiste è il nostro corpo sul quale naturalmente si deposita l'acqua formata dalla vapore in sospensione. Questa situazione favorisce l'apertura dei pori della pelle che si idrata.

Azione analoga avviene sulla superficie respiratoria dei polmoni (oltre 130 mq) favorendo così un benefico effetto di idratazione di questo importantissimo epitelio anche se durante la permanenza nel bagno turco lo scambio di ossigeno risulta ridotto.

Il bagno turco ha diversi effetti benefici:

- favorisce una profonda pulizia e purificazione della pelle e la dilatazione dei pori
- è utile per le vie respiratorie
- ha un effetto tonificante e rilassante e riduce lo stress



Quando si sente difficoltà a completare l'inspirazione e si sente che la quantità di ossigeno respirato diminuisce (senso di leggero giramento di testa) è ora di terminare il bagno di vapore e effettuare una rapida doccia tiepida. Al contrario della sauna non è utile far seguire a un bagno di vapore un'altro analogo trattamento; il bagno turco infatti serve per trattare le pelli eccessivamente stressate dal sole dal vento e dalle temperature, per indurre una buona sudorazione in preparazione del ciclo delle saune. E' inoltre ideale per preparare la pelle a ricevere un massaggio a base di oli e/o sostanze nutrienti.

Controindicazioni

Persone sofferenti di disturbi cardiovascolari dovrebbero evitare di praticare il bagno turco per periodi prolungati perchè il vapore a lungo respirato diminuisce temporaneamente la superficie ventilatoria utile riducendo la quantità di ossigeno in grado di saturare l'emoglobina.

Le Terme: il caldo – LA SAUNA A INFRAROSSI

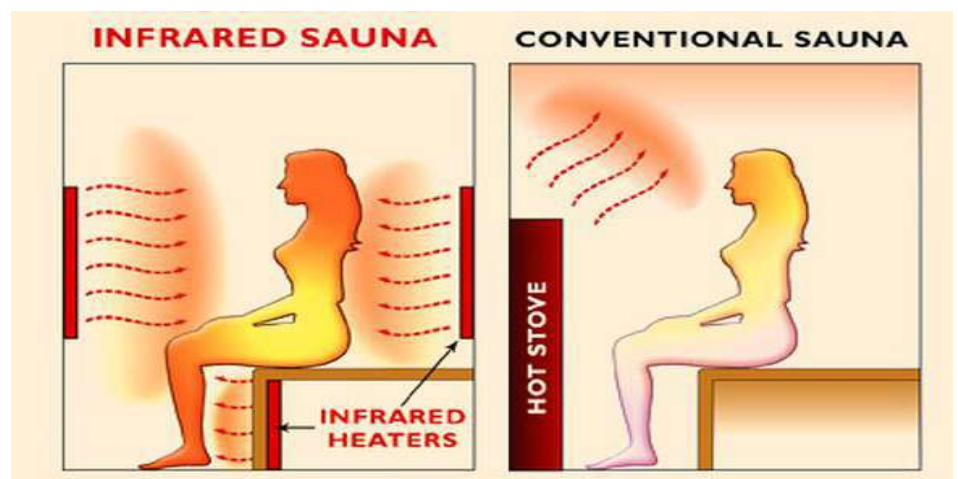
La **sauna a raggi infrarossi** si distingue dalle tradizionali saune finlandesi e dai bagni turchi, per essere un “bagno” di calore secco e vivo che dà una piacevole e rilassante sensazione di benessere, simile a quella che si prova esponendo il corpo al sole. La principale differenza è nei raggi infrarossi, invisibili, che riscaldano direttamente il corpo senza riscaldare tanto l'aria.

Il corpo assorbe in profondità nei tessuti il calore dell'infrarosso più di quanto avvenga con l'aria calda nella sauna finlandese. Pertanto nella sauna a raggi infrarossi si può tenere una temperatura più bassa, fino a un massimo di 60°C, senza perderne l'efficacia che consiste proprio nella capacità del calore dell'infrarosso di raggiungere apparati muscolo scheletrici profondi per innescare un processo disinfiammatorio.

I produttori parlano di numerosi benefici per la salute o effetti terapeutici dei raggi infrarossi, ma occorre attenersi alle evidenze scientifiche desumibili dalle pubblicazioni di studi e ricerche sull'uso della sauna senza sottovalutare la controindicazione dell'azione dell'infrarosso sul sistema nervoso ed in particolare sull'encefalo. Analizziamone alcune:

Benefici del calore e della sudorazione

il calore infrarosso è un'esperienza piacevole, defaticante e molto rilassante. Il senso di benessere è dovuto all'aumento di endorfine per effetto del calore. La sauna a infrarossi può alleviare alcuni tipi di dolori e la stanchezza cronica. Può migliorare la mobilità articolare, in particolare nei pazienti con malattie reumatiche.



I BAGNI KNEIPP, OVVERO CIO' CHE RIMANE DELLA TERAPIA KNEIPP

*Quando si sente parlare dei Bagni Kneipp si pensa subito a trattamenti di idroterapia in cui si alterna l'uso di acqua fredda e calda. In realtà tale uso deriva da una terapia sviluppata nel secolo scorso da Padre **Sebastian Kneipp** (1821-1897) che includeva sì l'idroterapia, ma anche altri importanti aspetti terapeutici.*

Sebastian Kneipp nacque in Baviera nel 1821 da una famiglia molto povera. Lavorò come custode di animali in una fattoria, ma, crescendo, il suo unico desiderio era di studiare e di diventare prete. Ma la povertà durante l'infanzia aveva indebolito il suo fisico e Sebastian si ammalò di tubercolosi, che a quel tempo era una malattia mortale. Nella libreria del Re a Monaco, cui aveva accesso per i suoi studi, trovò un vecchio libro scritto da un medico di campagna della Slesia dove erano descritte le proprietà curative dell'acqua. Il giovane Kneipp decise di seguire i metodi descritti e iniziò a bagnarsi ogni giorno in inverno per pochi secondi nelle gelide acque del Danubio. Avvenne il "miracolo" e guarì. Dopo aver finito i suoi studi fu inviato al Monastero di Woerischofen dove iniziò a curare altri monaci e poi sempre più persone che avevano sentito parlare di lui.

La caratteristica fondamentale della terapia Kneipp è considerare l'uomo come un'unità indissolubile di anima e corpo. Per migliorare la resistenza dell'organismo e la capacità di adattamento alle differenti esigenze della vita si cerca l'armonizzazione di tutte le funzioni fisiche, intellettuali e spirituali.

La terapia Kneipp si basa su cinque colonne:

1. L'idroterapia
2. La fitoterapia
3. La dietetica
4. Il movimento
5. La vita ordinata o, come si direbbe oggi: "un equilibrato stile di vita".

Come si vede, già nell'800, Kneipp aveva una visione unitaria del rafforzamento della resistenza dell'organismo che appare oggi quanto mai attuale anche se allora non si conosceva il sistema immunitario.



Basi fisiologiche dell'idroterapia

Il funzionamento dell'idroterapia si basa su effetti termici e meccanici. Il sistema nervoso porta gli stimoli percepiti a livello cutaneo all'interno del corpo, stimolando il sistema immunitario, influenzando la secrezione gastrica e ormonale e rinforzando il sistema cardiovascolare. Il calore trasmesso ad un corpo immerso in acqua moderatamente calda calma e addolcisce il corpo, rallentando l'attività degli organi interni. Il freddo al contrario stimola e rinvigorisce aumentando l'attività interna. L'alternanza di caldo e freddo diminuisce lo stress e stimola il corpo e la mente.

Le tecniche variano molto e includono docce e bagni caldi e freddi sia con immersioni parziali che totali. Spesso, come nella terapia originale di Padre Kneipp, vengono utilizzate erbe (come eucalipto, lavanda, rosmarino e camomilla) che hanno effetti calmanti e stimolanti che si combinano e sali minerali.

IL Trattamento Kneipp in associazione alla Sauna

La sauna finlandese, così come la maggior parte delle attuali saune, sono dotati di docce fredde, cascate fredde, e/o piscinette di acqua fredda.

Associando la permanenza in sauna a una temperatura di 90°-100° con un tuffo in piscina a 4°-12°, si ottiene un effetto di stress su sistema immunitario che amplifica il risultato ottenuto da padre Kneipp con i suoi trattamenti molto empirici sulla stimolazione del sistema immunitario.

In questo caso infatti si rende estremamente veloce ed efficace una nuova risposta del sistema immunitario nel caso in cui il corpo venga sottoposto a qualsiasi nuovo stress.

D'altra parte il calore accumulato nel corso della sauna e la variazione di metabolismo che si instaura durante l'esposizione del corpo al caldo secco ed intenso, "protegge" l'organismo da situazioni di ipotermia temporanea durante le quali avremmo viceversa un crollo delle barriere immunitarie favorendo così la progressione dei processi infiammatori e delle eventuali proliferazioni batteriche. Cosa che sicuramente è capitata a padre Kneipp durante i suoi cicli di trattamenti esclusivamente a base di acqua.



IL BAGNO SCOZZESE

Ci sono due interpretazioni del termine "bagno scozzese", una che si riferisce ad un peeling con sale marino e una che deriva dalle tecniche della "doccia scozzese", ovvero alternanza di bagni caldi e freddi. Questa espressione è entrata anche nel gergo comune per significare l'alternanza di atteggiamenti duri e concilianti da parte di un interlocutore oppure di situazioni positive e negative che si presentano.

Peeling con sale marino

Consiste in un **bagno con sale marino, generalmente bretone**. Tale sale, formato da granuli con spigoli vivi, causa un peeling delicato sulla pelle, sia per azione meccanica, sia per l'elevata salinità. Le cellule morte e le impurità sono eliminate mentre è attivato il metabolismo cutaneo. Contemporaneamente si verifica un'azione disinfettante sui batteri, una riduzione delle irritazioni e delle infiammazioni eventualmente presenti e un effetto regolatore sul pH della cute.

Questo tipo di sale, definito per le sue caratteristiche nutrizionali e di gusto "il caviale del sale", ha delle proprietà che lo rendono ideale per questo tipo di trattamento. Talvolta il sale è aromatizzato per migliorare le sensazioni generali in accordo ai principi dell'aromaterapia e il trattamento è seguito da un massaggio che ne aumenta e completa l'effetto rivitalizzante.



Bagni alternati caldi/freddi

Come per le docce scozzesi, il trattamento consiste nell'**immersione in acqua molto calda e molto fredda**. Per favorire la stimolazione dell'apparato circolatorio è opportuno che tali bagni siano brevi e che il ciclo termini con il freddo.

Gli effetti sono una generale stimolazione dell'organismo accompagnato da una sensazione di rilassamento. I bagni freddi sono controindicati in caso di malattie cardiache o vascolari, disturbi intestinali, disturbi della vescica e in presenza di malattie reumatiche.

Vengono effettuati sia in forma totale che parziale, ad esempio mani, braccia e piedi.

>_

BAGNI DI FIENO

I "bagni di fieno" consistono in vere immersioni in erba fresca in via di fermentazione, durante le quali la temperatura raggiunge valori tra i 40 e i 70 gradi stimolando una forte sudorazione che persiste anche dopo l'applicazione. Il segreto di questa cura sono le piante officinali contenute nella miscela di erbe: con il caldo umido che si sprigiona dal fieno i principi attivi contenuti in tale erbe vengono efficacemente assorbiti dall'organismo.

Questa terapia, ora nota anche come "**fitobalneoterapia**" affonda le sue radici nell'usanza dei contadini di riposarsi dalle dure fatiche della giornata dormendo nel fieno tagliato per le mucche, fieno che riusciva a togliere la spossatezza del lavoro nei campi e ridare le forze.



La procedura

Vengono utilizzate alcune erbe che crescono spontaneamente in montagna contenenti erbe officinali. Vengono falciate, raccolte e poste a macerare naturalmente in grandi vasche per alcuni giorni. Quando sono pronte, ci si immerge.

L'immersione nell'erba in fermentazione avviene a corpo nudo, eccetto il capo (che viene protetto), per 15-20 minuti la prima volta, fino ad arrivare, gradualmente, a 30. Dopo, la persona viene avvolta in coperte e sistemata per 40-60 minuti su un lettino di reazione, in una sala calda attigua a quella dei bagni.

La sudorazione, che nella prima fase è molto intensa, si protrae anche per 3-4 ore e lascia un senso di benessere che dura per tutto il giorno. In certi centri viene praticato un massaggio al termine della seduta. Un ciclo di fitobalneoterapia è composto, in media, da dieci sedute.

Benefici e indicazioni terapeutiche

Il bagno di fieno dona a chi la pratica un senso di benessere fisico dovuto ad un senso di rilassamento causato dal calore intenso e dal forte ricambio idrosalinno indotto dalla sudurazione; la pelle diventa tonica per la stimolazione della circolazione periferica e liscia per la purificazione dovuta alla forte sudorazione e all'assorbimento di principi attivi dalle erbe.

Gli effetti curativi dipendono dal contenuto di diverse erbe medicamentose. Queste possono variare molto in funzione della località.

Si parla di effetti benefici su:

- artrosi
- forme infiammatorie articolari post-traumatiche (dovute a fratture o altro)
- forme infiammatorie blande, quali l'artropatia psoriasica (malattia delle articolazioni provocata dalla psoriasi), la spondiloartrite (artrite a carico delle articolazioni vertebrali), nel dolore cronico della colonna vertebrale e nella sindrome del tunnel carpale.
- spasmi muscolari (contratture)
- rigidità articolari
- reumatismi non in fase acuta
- fibromialgia (malattia dolorosa che colpisce le fasce muscolari)
- malattie osteoartrosiche

ARGILLA E VAPORE: IL BAGNO RASUL



Il bagno Rasul è un antico rituale di purificazione tramandataci dalla tradizione dell'arte delle cure orientali. Più che un trattamento è una vera e propria cerimonia del bagno secondo la tradizione. Infatti il bagno Rasul è stato più volte nella storia conclamato "regina dei bagni orientali".

La combinazione fra varie argille salutari unite al piacevole calore e ai profumi orientali, purificano il corpo. Grazie al dolce effetto peeling, la pelle risulterà morbida e vellutata.

Secondo l'antica tradizione il segreto del bagno Rasul è racchiuso nella combinazione dei quattro elementi: acqua, fuoco, terra e aria, nello specifico vapore aromatizzato.

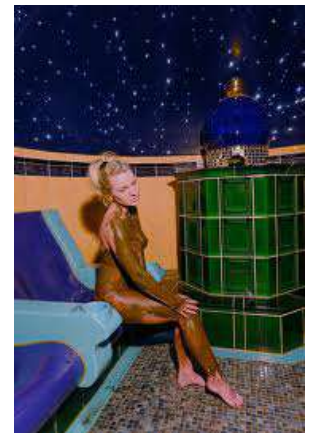
Infatti il bagno Rasul non è altro che una combinazione straordinaria di fanghi curativi, caldo benefico, vapore e di incantevoli profumi.

Il calore alternato al mite vapore fanno salire lentamente la temperatura nell'ambiente e gli oli essenziali di erbe naturali, favoriscono la respirazione.

Il procedimento, pur essendo simile a quello del bagno turco si differenzia da quest'ultimo perché il caldo è meno intenso e conseguentemente la tecnica del trattamento è più dolce.

Il vero e proprio trattamento è incentrato sull'applicazione su tutto il corpo, nessuna parte esclusa, di diversi tipi di argilla, fanghi curativi, sale marino integrale e oli vegetali. Terminata la fase dell'applicazione delle

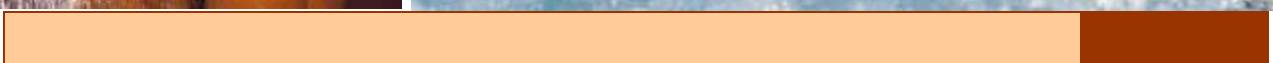
argille ci si siede e si rimane completamente immersi in una atmosfera rilassante dai tratti orientaleggianti. I trattamenti producono un piacevole formicolio sulla pelle, un peeling naturale e un rassodamento dell'ipoderma.



In questo modo il corpo viene purificato dalle tossine, la pelle diventa vellutata e gli strati di pelle più profondi vengono massaggiati dando l'effetto dell'aumento dell'irrorazione sanguigna nei tessuti. Si tratta di un metodo rilassante e piacevole per eliminare le tossine, mentre il peeling favorisce l'assorbimento delle sostanze curative. Nella fase successiva è prevista l'applicazione di sale grosso marino integrale, con azione purificante e disinfettante, che viene steso su tutto il corpo, questo momento è quindi dedicato all'esfoliazione che serve a rendere la pelle ancora più liscia e libera dalle cellule morte.



Al termine di questa fase si passa ad una doccia rinfrescante e rigenerante ed eventualmente all'immersione in una piccola piscina con l'idromassaggio.





Avrete sicuramente capito che **le Terme sono una vera e propria attività fisica** che non si può improvvisare. Solo come risultato finale le terme hanno, il rilassamento, la morbidezza e la tonicità dei tessuti, il miglioramento della termoregolazione e delle difese immunitarie e così via. Perciò è indispensabile accedere a questi trattamenti utilizzando dei percorsi precisi.

E' inoltre **consigliabile avere un personal trainer esperto** in trattamenti termali con cui accedere ai diversi step almeno durante le prime frequentazioni.

Purtroppo le Terme italiane e quelle transalpine (tedesche, austriache, slovene e dei paesi nordici) hanno una frequentazione completamente diversa. In Italia spesso non c'è rispetto dei protocolli e delle regole di accesso che sono gestite in molti casi da professionisti poco esperti che lasciano libere le persone di adottare sia comportamenti antiigenici che atteggiamenti di disturbo e lesivi della privacy altrui.

Chi ha provato con noi l'esperienza dei **Weekend in cui associamo la pratica del Nordic Walking e dello Sci alle Terme del Caldo**, può testimoniare di aver scoperto un mondo di sensazioni e **un nuovo tipo di rilassamento e di divertimento** che lascia in profondità le proprie tracce e che chiede di essere ripetuto.

... qualcosa che può curare molte malattie prima ancora di scoprire quali siano!

