

AUTUNNO ALLE TERME

PER PREPARARSI ALL'AUTUNNO, COSA MEGLIO DI UNA VACANZA ALLE TERME CHE PERMETTA DI RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO E RITEMPRARE CORPO E MENTE AVVALENDOSI DELLE VIRTU' DELLE ACQUE E DEI FANGHI, DI TRATTAMENTI ESCLUSIVI E DELLA CONSULENZA DI UN POOL DI MEDICI ED ESPERTI. DOVE? ALL'ERMITAGE BEL AIR MEDICAL HOTEL DI ABANO.

MARINA SANTIN

**STATE AGLI SGOC-
CIOLI, AUTUNNO
ALLE PORTE.** È tempo di prepararsi alla nuova stagione rafforzando il sistema immunitario, contra-

stando in modo naturale l'invecchiamento osteo-articolare e ritemperando corpo e mente. Come? Regalandosi una pausa di benessere, relax e salute alle terme. Dove? All'Ermitage Bel Air Hotel di Abano Terme, il primo medical hotel italiano, incastonato nel Parco Naturale dei Colli Euganei, una struttura esclusiva dove offrirsi una vacanza su misura che allea cure termali, trattamenti di remise en forme, servizi medico specialistici di riabilitazione e medicina fisica. Il resort vanta ben tre sorgenti termali private da cui sgorgano oltre 10.000 litri d'acqua al minuto alla temperatura di 84 C°. Le acque salso bromo iodiche sono il cuore dell'attività dello stabilimento termale interno, dedicato alla fango balneoterapia: acqua e argilla sono elementi terapeutici, unici ed inimitabili, il cui principio attivo antalgico e anti-infiammatorio è scientificamente certificato e protetto da un brevetto europeo. Integralmente naturale, l'argilla bio-termale utilizzata dall'Ermitage proviene da un laghetto situato poco lontano, ad Arquà Petrarca. La sua maturazione in acqua termale dura almeno 60 giorni e gli conferisce la plasticità e le caratteristiche chimico-fisiche che lo rendono terapeutico. Le acque termali, portate a temperatura più bassa, ma sempre calde, alimentano anche le piscine (interna ed esterna) dell'hotel, dotate di circuito relax e giochi d'acqua, dove si nuota all'aperto avvolti dal tepore anche quando il clima diventa più rigido. In piscina, seguiti da

BENESSERE

laureati in fisioterapia e in scienze motorie, è possibile anche seguire sedute di idro-chinesi terapia individuali ed assistite. La rieducazione motoria in acqua termale è particolarmente efficace sia nel recupero fisico (in seguito a traumi e interventi chirurgici) che nella cura di dolori articolari connessi con l'invecchiamento. Una riabilitazione di tipo iso-cinetico, svolta in totale sicurezza ed in assenza di peso, si rivela la migliore soluzione nella correzione della postura e nel potenziamento muscolare, anche in presenza di piccole limitazioni del movimento. Davvero ricco il carnet di proposte tra cui scegliere, studiate per offrire la possibilità di regalarsi una vacanza termale "ad hoc" ritagliata sulla base delle proprie esigenze. Qualche esempio? Il Programma Termale Dolce, ideale per la cura naturale di dolori e infiammazioni osteo-articolari e per rafforzare il sistema immunitario. Della durata di una settimana prevede visita medica d'ammissione, fanghi, bagni termali, massaggi di reazione post fangoterapia, inalazioni termali, libero accesso alle piscine e ai corsi di Stretching Pilates e Aqua-Gym. Il tutto accompagnato da un'alimentazione sana, gustosa e calibrata, e con la possibilità di seguire, volendo, anche un regime detox o vegano. Oppure il Programma Fit, che mira a prevenire le malattie metaboliche, ridurre il grasso in eccesso e far recuperare la capacità aerobica. Punta al miglioramento dello stile di vita, "educando" a modificare le proprie abitudini quotidiane, dall'alimentazione alle attività motorie propedeutiche per tutelare la salute del sistema cardio-circolatorio. Il primo effetto visibile è un dimagrimento equilibrato e stabile. Abbina i cicli di fango-balneo-terapia e massoterapia a un programma nutrizionale e cardio fitness personalizzato in base all'età e alle esigenze fisiche. Prevede un check-up fisiologico pre e post trattamento per verificare subito i risultati ottenuti. Il Programma Fit può essere seguito a prezzi particolari dal 24 ottobre al 7 novembre in occasione delle Settimane della Ricerca Scientifica. Si potrà scegliere fra 2 programmi: quello "dolce" di una settimana e quello "intenso" di due. I partecipanti si avvarranno di servizi e condizioni esclusive, ad iniziare dalla consulenza diretta del Prof. Domenico Corrado (Cardiologo e Medico Sportivo dell'Università di Padova) e del Prof. Fulvio Ursini (Biochimico all'Università di Padova) che studieranno per ogni paziente un'alimentazione ottimizzata e un programma di allenamento cardio-fitness personalizzato con personal trainer. Dedicato a chi ha poco tempo a disposizione, invece, il Programma Otium, breve ma efficace (tre notti), declinato in trattamenti per il benessere muscolare e un rilassamento profondo. Prevede, dopo la valutazione medica iniziale, un percorso ai vapori termali, massaggi muscolari, trattamenti individuali decontratturanti in acqua termale, accesso al circuito cardio fitness, alle piscine termali e alla bio sauna.



**Ermitage
Bel Air
Medical Hotel** 
Via Monteortone, 50 - 35031 Abano - Teolo (PD)
Info: Tel. 049.8668111, Fax 049.8630166
ermitage@ermitageterme.it - www.ermitageterme.it