

I benefici delle acque termali

Fin dall'antichità l'uomo ha fatto ricorso alle **acque termali** per curare i più svariati disturbi del corpo. Il termine "termale" indica che l'acqua in questione si trova nelle profondità del sottosuolo e la sua temperatura ha raggiunto dai 20 fino ai 63 gradi: il fattore temperatura è molto importante perché più è elevata e più minerali sono presenti. In particolare le acque termali contengono – in varia misura - **zolfo, iodio, cloro, ferro, elementi di calcio e microelementi di altre sostanze**, e, a seconda della loro composizione sono caratterizzate da **virtù terapeutiche** più o meno spiccate. Ampiamente diversificato è anche il campo dei metodi d'impiego dell'acqua termale, che può essere assunta come **bevanda, per irrigazione, per inalazione**, o sfruttata per praticare **bagni, impacchi, fanghi e massaggi**. In generale, comunque, le acque termali sono benefiche sia per il corpo che per lo spirito.

Lo zolfo e il bicarbonato di sodio contenuti nelle acque termali hanno una riconosciuta azione antinfiammatoria sulle cartilagini articolari. Inoltre, le acque termali sono consigliate anche per chi ha disturbi alle vie respiratorie. Alcuni centri utilizzano i loro vapori inalati, per combattere sinusiti, otiti e altre patologie. In particolare:

- Le acque termali hanno un'azione di stimolazione del sistema immunitario, favorendo la produzione di immunoglobuline secretorie e circolanti.
- Le acque termali hanno anche proprietà antisettiche, legate alla presenza di sali alogeni come iodio e cloro, che permettono il potenziamento di

quegli enzimi presenti nei globuli bianchi responsabili della distruzione di elementi esterni all'organismo, come i batteri.

- Anche la tiroide e l'apparato genitale possono trarre beneficio dalle acque termali

- Le acque termali sono in grado di generare automaticamente un'azione vasodilatatoria con aumento della composizione sierosa del muco. Ciò significa che le capacità respiratorie saranno migliorate e il fenomeno di eliminazione delle impurità reso più facile e regolare.

- Alcune acque termali, poi, sono anche potabili e la loro particolare composizione è benefica soprattutto per chi soffre di colon irritabile, stipsi e irregolarità intestinale.

- Le sorgenti di acque termali, in particolare quelle sulfuree, sono particolarmente indicate per le forme croniche di dermatite atopica e di dermatite seborroica.