



## ***Saturnia – Terme naturali***

Terme in Toscana. Acque comprese tra i 25° e i 54° gradi e **sorgenti termali** ad accesso libero e gratuito, la **Toscana** è la regione ideale per un **weekend all'insegna del benessere e del relax**.

E' proprio in questa regione italiana che si trova il **maggior numero di località termali**. A far da sfondo a questi luoghi di relax e benessere, **le dorate colline dell'entroterra, i borghi storici** e

molti altri **punti d'interesse storico e naturalistico tutti da scoprire**.

## **Terme in Toscana: dove trovarle e le loro proprietà**

Da Nord a Sud della regione si contano **centinaia di località termali**; ciascuna delle 10 provincie vanta stabilimenti tra i più famosi al mondo, **noti fin dall'antichità** per il trattamento di numerose patologie: vascolari, respiratorie, reumatiche per citarne solo alcune. **La zona più ricca di sorgenti si sviluppa nella provincia di Siena** dove le acque sgorgano ad una temperatura compresa tra i 38° e i 40° e sono particolarmente ricche di sali minerali come magnesio, calcio e solfato, perciò risultano ottime per chi soffre di **problemi dell'apparato respiratorio e otorinolaringoiatrico**, ma anche patologie del sistema urinario, ginecologico, respiratorio o della pelle. Eppure Siena e dintorni non sono le sole località ad accogliere famosi stabilimenti termali.



## ***Siena – Piazza del Campo***

Persino nella **provincia di Firenze**, le acque termali sgorgano copiose e sono in grado di **curare disturbi legati al sistema otorinolaringoiatrico, al sistema locomotore e respiratorio** grazie all'elevata presenza di zolfo. **Bicarbonato, magnesio, solfato e calcio** sono invece i minerali contenuti nelle acque termali in provincia di **Grosseto**, ottime per i disturbi relativi all'apparato digerente, alla pelle, alle vie respiratorie, al sistema circolatorio e locomotore. Nella provincia di **Lucca**, invece, si trovano sorgenti tra le più calde della regione: qui infatti sgorgano acque tra i **40 e i 55° C** ricche di cloruro, solfato, bicarbonato, calcio e solfato, particolarmente indicate per il trattamento di patologie dermatologiche, ginecologiche, del sistema locomotore, dell'apparato respiratorio e digerente.

Ad **Arezzo** e dintorni le acque termali curano le **disfunzioni renali** e favoriscono l'eliminazione dei liquidi, aiutando il metabolismo.

Mentre a **Prato** troviamo **le grotte di sale**, ottime anche per i più piccini e nella vicina **Pistoia** si incontra il famoso **centro termale Grotta Giusti** nelle cui piscine termali sgorgano acque bicarbonato-solfato-calcico-magnesiache. Queste acque sono efficaci nell'**aumento delle difese immunitarie**.



***Firenze***

## **Le Terme Naturali in Toscana**

Le acque termali, come abbiamo detto, variano per composizione e questo permette di curare disturbi e patologie differenti. Ma oltre a questa distinzione a livello salutistico, un'altra opzione proposta da questa regione è quella di offrire **terme all'interno di strutture e stabilimenti ed altre ad accesso libero**, chiamate anche Terme Naturali. Le **Terme Naturali in Toscana, con accesso gratuito e libero**, si trovano a **Petriolo, Saturnia, Bagni San Filippo, Bagno Vignoni, San Casciano ai Bagni**.

## **Terme in Toscana da non perdere**

Una carrellata degli stabilimenti termali liberi è sicuramente d'obbligo per sapere dove e come organizzare il proprio weekend relax e benessere.



Terme di Montecatini

## **Terme in Toscana: Saturnia**

Immerse nel cuore della Maremma, le Terme di Saturnia sono forse le più apprezzate dai turisti, con ben 3000 anni di storia.

La Sorgente sgorga dalle pendici del Monte Amiata ed è oggi incanalata in un percorso sotterraneo che le permette di arricchirsi ulteriormente di minerali

Piscine, idromassaggi e fanghi completano lo stabilimento termale, per una giornata relax a 360 gradi.



*Terme di Saturnia*

## Terme in Toscana: Montecatini

E dopo le Terme di Saturnia come non menzionare le **Terme di Montecatini**.

Ci troviamo in provincia di Pistoia dove il benessere termale è diventato l'economia pulsante della città.

Si trovano infatti numerosi stabilimenti ed ancor più trattamenti proposti.

Le Terme di Montecatini sono **il maggiore centro termale d'Italia** e uno dei primi a livello europeo.

A proposito di **Montecatini**: questo splendido borgo offre magnifici parchi, non a caso viene definita la **Città Giardino** oltre a luoghi d'interesse, locali alla moda e palazzi storici.

Cultura e relax mixati in un connubio che pare essere perfetto.



*Montecatini*

## Grotta Giusti a Monsummano Terme

Monsummano Terme non ha nulla da invidiare ai più famosi Saturnia e Montecatini.

E' qui che si trova la **Grotta Giusti**.

Questo stabilimento prende il nome dalla grotta naturale

all'interno della quale i vapori presenti vengono utilizzati per curare malattie respiratorie ed offrire trattamenti di bellezza. **Una curiosità:** Grotta Giusti è divisa in 3 caverne chiamate **Paradiso, Purgatorio e Inferno**, in chiaro riferimento alla **Divina Commedia di Dante Alighieri**.



**Arezzo**

## **Terme in Toscana: Venturina e la Costa degli Etruschi**

La splendida **Costa degli Etruschi**, un luogo ricco di storia, ma anche bellezze naturalistiche, è anche zona di sorgenti termali.

In particolare la città di **Venturina**, dove sgorgano le preziose **"Aquae Populoniae"**.

Queste acque, **ricche di zolfo, alcali e terra**, erano conosciute fin dall'epoca degli Etruschi ed ancora oggi sgorgano a **36°C**. Lo stabilimento termale di Venturina offre anche trattamenti e fanghi, ma soprattutto la possibilità di immergersi al **lago "Il Calidario"**.

## **Chianciano Terme**

Ci spostiamo nella **Valdichiana** e più precisamente a **Chianciano** per rilassarsi nei grandi parchi termali che portano il nome di **"Fucoli"** e **"Acqua Santa"**.

Qui sgorgano ben 4 **tipi di acque** chiamate Acqua Santa, Acqua Fucoli, Acqua Sillene e Acqua Santissima. Ma Chianciano non è

solo stabilimenti termali: bellezze storiche, culturali ed enogastronomiche attendono i visitatori che vorranno spingersi fin qui.

E se non bastasse, nei dintorni anche i **borghi storici di Cortona, San Quirico, Pienza, Montepulciano e Bagno Vignoni** meritano sicuramente una visita.



***Bagno Vignoni***

## **Terme di Sassetta**

Provate ad immaginare dei **meravigliosi boschi di castagni e querce** a far da cornice, ed in questo splendido panorama potersi immergere in calde acque termali.

La buona notizia è che questo posto tanto paradisiaco non è una mera utopia, bensì il **Complesso Termale di Sassetta in provincia di Livorno**. Sassetta è un piccolo borgo dell'entroterra livornese, posto tra le colline della **Val di Cornia** e il **Bolgherese**, a soli 5 chilometri dal mare e le famose spiagge della Costa degli Etruschi

Le acque termali delle Terme di Sassetta provengono proprio dalla **Val di Cornia**. E per un weekend ancor più ricco, il consiglio è di visitare le vicine località vitivinicole di **Bolgheri** e di **Castagneto Carducci**, lungo la famosa **Strada del Vino** dove si producono vini fra i più famosi d'Italia.

***Di Silvia Guelpa***



***Maremma toscana***

## **INFORMAZIONI:**

<https://www.mammainviaggio.it/parchi-dive-rtimento-toscana/>

## **ARTICOLI CORRELATI:**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/benessere-termale-in-toscana/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/montepulciano-weekend-in-toscana/>