Terme in Trentino. **L’acqua è la grande protagonista del paesaggio Trentino**. Laghi, fiumi, torrenti alpini, cascate, ghiacciai offrono uno spettacolo in ogni stagione. L’acqua che fluisce in superficie, infatti, è l’elemento che più ha contribuito a plasmare profondamente il paesaggio. Ha scavato valli lì dove da principio si insediò la popolazione.
Vi sono poi **le acque nascoste** che scorrono nelle profondità delle rocce. Graniti, dolomie, marne e porfidi, per dozzine di chilometri queste acque si arricchiscono di minerali rari e di proprietà preziose. Quando riemergono in superficie diventano un **rimedio naturale** capace di restituire **salute e benessere**.

Non solo Terme in Trentino, lo spettacolo del foliage

L’autunno è la stagione del Trentino, i cui boschi non finiscono mai di sorprendere sotto un cielo terso e limpido con **lo spettacolo del foliage**. Non è certo questo l’anno per recarsi sulla costa atlantica americana. Ma per immergersi in un’autentica esplosione di colori nei boschi si può scegliere una delle tante vallate trentine. Per **ammirare scorci unici** durante una passeggiata o un’escursione in mountain bike bastano scarpe e abbigliamento da trekking. E anche una macchina fotografica o uno smartphone a portata di mano per immortalare i colori accesi che cambiano a seconda della composizione della vegetazione.

Paesaggio trentino – Foto di kordula vahle da Pixabay

In questa stagione lontana dalle vacanze estive e non ancora innevata per le piste da sci, si apprezzano particolarmente i paesaggi. Il clima e l'aria salubre, il silenzio rilassante dei boschi, le attività a contatto con la natura. E ancora la tipica gastronomia di montagna accompagnata dai suoi rinomati vini.
Un forte richiamo viene soprattutto dalle **Terme in Trentino**. Sono **sei i centri termali di eccellenza**, specializzati nella cura di patologie specifiche e convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale. Frequenta le terme non solo chi ha bisogno di cure, ma chi è attento alla prevenzione e vuol prendersi cura di sé per acquisire uno **stato di benessere psico-fisico**.

Foto di Arek Socha da Paxabay

Benessere dall'acqua nelle Terme in Trentino

Le fonti termali del Trentino sono **ricche di proprietà benefiche e terapeutiche** per il trattamento di numerose patologie.
Immerse nel Parco nazionale dello Stelvio, le **Terme di Rabbi** sorgono a 1200 metri di altitudine, nella valle laterale della Val di Sole. Le acque carboniche sono ideali per curare i disturbi gastro-intestinali e della circolazione, ma anche per contrastare cellulite, reumatismi e osteoartrosi.
A 1400 metri s.l.m., sempre nel Parco nazionale dello Stelvio,

si trovano le **Terme di Pejo**. Tre acque preziose riequilibrano il flusso circolatorio, attenuano le infiammazioni articolari e riducono la congestione delle mucose.
Nelle Dolomiti di Fassa si trovano invece le **Terme Dolomia** con **l'unica sorgente sulfurea del Trentino** che sgorga a Pozza di Fassa a 1325 metri. Grazie alla sua composizione è consigliata per le affezioni otorinolaringoiatriche e broncopneumologiche, oltre che per quelle reumatiche.

Terme in Trentino

Nell'Alta Valsugana, circondata dai laghi alpini di Levico e Caldonazzo e dalle montagne dei Lagorai, si trovano le **Terme di Levico e Vetriolo**. Qui un'acqua ricchissima di ferro è ideale per la cura di numerose patologie, dai disturbi alle vie respiratorie alle affezioni artroreumatiche.
Sulla strada che porta a Madonna di Campiglio, tra le Dolomiti di Brenta e il gruppo dell'Adamello, si trova Caderzone con le sue **Terme Val Rendena**. Un piccolo centro termale di riferimento per la cura e la prevenzione dei problemi respiratori e vascolari. L'acqua sgorga dalla **fonte di Sant'Antonio** ed è classificata come oligominerale ferruginosa, con oligoelementi significativi come litio e selenio. È indicata nella cura di diverse patologie dell'apparato respiratorio, di vasculopatie periferiche e insufficienza venosa. E ancora linfatica degli arti inferiori e disturbi circolatori, delle affezioni dermatologiche e osteoarticolari.

Terme Val Rendena a Caderzone, foto di Bertelli

Terme in Trentino: Terme di Comano

Pochi chilometri più a sud, oltre l'imbocco della Val Rendena, si trova un luogo adatto alla scoperta di alcune delle meraviglie del Trentino. Siamo a poca distanza dal lago di Garda, al di fuori dalle classiche rotte del turismo di massa. In una terra di mezzo che collega con la sua biodiversità culturale e naturalistica il mondo alpino a quello Mediterraneo. Da secoli queste terre sono chiamate **Giudicarie** e qui si trovano le **Terme di Comano**, note già in epoca romana. Come attestato dai ritrovamenti di celle termali e condotte in terracotta.

Natura nelle Giudicarie

L'acqua bicarbonato-calcio-magnesiaca di Comano è indicata nel trattamento delle affezioni cutanee. Ma anche nella cura e prevenzione delle infiammazioni croniche delle vie aeree e dei disturbi allergici. I bagni nell'acqua termale sono una terapia naturale e priva di effetti collaterali. Consigliati soprattutto per psoriasi, dermatite atopica ed eczemi di adulti e bambini, con risultati che durano nel tempo senza il supporto di farmaci. Le terme furono organizzate in tempi moderni dal benefattore **Gian Battista Mattei** che **nel 1826** le lasciò in eredità ai poveri delle vallate. Le terme di Comano sono state più volte ampliate e ristrutturate, grazie all'intervento della Provincia autonoma di Trento. Oggi sono **uno stabilimento scientifico moderno** intorno al quale, negli ultimi decenni, è sorto un centro dotato di numerosi alberghi. Da quindici anni il punto di riferimento è il **Grand Hotel Terme di Comano**, un quattro stelle superior affidato al **direttore abruzzese Enzo Vaccarella**.

Terme di Comano Natural Wellness

Un **grande parco di 14 ettari** di prati fioriti, piante secolari, corsi d'acqua, laghetti e sentieri circonda il **Grand Hotel Terme di Comano**. È qui che prendono vita le nuove proposte "**Terme di Comano Natural Wellness**". Dalle attività di movimento all'aria aperta a una serie di servizi selezionati per garantire agli ospiti un soggiorno di puro benessere. Nell'iniziativa rientrano anche alcune proposte delle Terme di Caderzone-Borgo Salute.
Un programma detox specifico abbina le proprietà antiossidanti e diuretiche dell'acqua, da bere, respirare e in cui immergersi, ai princìpi del ***breathwalking***. Quest'ultima è una pratica che riunisce esercizi dello yoga, del qi-gong e del chi-walking, che permette di armonizzare il respiro con il passo.

Il percorso sensoriale delle Terme di Comano

Si inizia assumendo l'acqua termale come bibita e poi guidati da operatori esperti si prosegue con il **percorso sensoriale**. Un sentiero tra gli alberi da affrontare a piedi nudi lungo una sequenza di undici stazioni sensoriali, ciascuna delle quali composta da materiali diversi. Segue il ***forest bathing*** e quindi i **luoghi dell'anima**: una passeggiata in silenzio lungo i sentieri e nei boschi della valle.
Un'altra proposta è il percorso **Respiro**. Ideale per chi vive in luoghi inquinati, per fumatori e per chi soffre di disturbi legati a naso e gola. Aiuta infatti a decongestionare e purificare le vie aeree per respirare e dormire meglio.

Il percorso **Nuova Energia** invece si rivolge a chi conduce una vita sedentaria e si sente rigido e contratto. Contribuisce infatti a riacquistare fiducia nelle potenzialità del corpo, aumentare la mobilità e sciogliere le tensioni.

Pausa con l'agrisnack, nelle Terme in Trentino

A metà giornata l'**agrisnack** è un aperitivo naturale sulla terrazza dell'**Azienda Agricola Il Ritorno**. Protagoniste le verdure dell'orto arricchite da profumi e colori di fiori eduli. E ancora taglieri di salumi e formaggi locali, dolci fatti in casa. Il tutto accompagnato da sciroppi e infusi di propria produzione, centrifughe fresche, birre artigianali e vini trentini.
Il Grand Hotel dispone di una **Thermal Spa** interna con piscine, idromassaggio, numerose saune, bagni termali. Oltre alle tradizionali cure inalatorie e aerosol a effetto detox e ai massaggi e trattamenti. Per la cura e la bellezza quotidiana della pelle si utilizza la **propria linea di prodotti a base di acqua termale**.

La gastronomia de Il Parco

Capitolo a parte va riservato alla **gastronomia**. Particolarmente curato sia a pranzo che a cena il menù del

ristorante *Il Parco*, con grandi vetrate sul verde al piano terra.
Tra i **primi piatti** si può degustare ad esempio una tartare di manzo con insalata di zucchine e crema al Trentingrana. O ancora maltagliati alla farina saracena, cavolo verza, aglio, soffice al formaggio. Da non perdere gigli di pasta fresca alla farina di canapa, straccetti al crudo, semi di finocchio. Oppure zuppetta d'orzo perlato e verdurine, chips di focaccia.
Tra i **secondi piatti** lo spiedino di pesce, pesto leggero al peperone, tagliatelle di verdure. Oppure il millefoglie di carne salata, pasta fillo, spuma di borlotti e riduzione all'aceto rosso. Fino alla coscetta d'anatra arrostita alle ciliegie con zucchine verdi arrostite.
Per **dessert** assolutamente consigliato lo sformatino all'amaretto e cioccolato fondente.

Stagionalità, **qualità** degli ingredienti, utilizzo di materie prime a **filiera corta**. Sono questi i gli aspetti fondamentali del Ristorante Il Parco, il punto di partenza per creazioni dal sapore unico.
La **creatività dello chef** propone menù sempre diversi, caratterizzati a pranzo e a cena da **specialità della cucina italiana e tradizionale trentina**, accanto ad alternative più leggere e attente alle esigenze alimentari. A questo proposito il ristorante è certificato dall'**Associazione Italiana Celiachia**.
Eccellenti vini accompagnano i piatti. La carta dei vini del ristorante dà molto spazio alle etichette locali trentine, ampliando poi la scelta anche ai vini delle altre regioni italiane, fino agli spumanti francesi.

testo di Leonardo Felician

INFORMAZIONI

www.visittrentino.info
www.termecomano.it

ARTICOLI CORRELATI

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/passeggiata-in-trentino-tra-vigneti-e-cantine/
https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/qc-terme-in-val-di-fassa-trentino/