



mare termale
bolognese

Mare Termale Bolognese

le terme per la **salute**

la **riabilitazione**

il **benessere**

e la **bellezza**

www.maretermalebolognese.it





Le terme di Bononia, oggi

A Bologna le terme hanno una storia antica: furono fondate nella Bononia romana nientemeno che dall'**Imperatore Augusto** nell'11 a.C., e poi consolidate e impreziosite da **Nerone**, che fece stanziare dal senato una cifra consistente per la loro ristrutturazione.

In tempi più recenti, e più precisamente fino alla prima metà del Novecento, c'erano stati anche vecchi stabilimenti termali nelle zone di Casaglia e Corticella. La storia di Bologna, da sempre "**città delle acque**", è insomma legata alle terme fin dall'antichità.

Oggi i centri del **Mare Termale Bolognese** restituiscono alla città il suo **volto termale**, con moderne terme di III generazione e sette decreti ministeriali che ratificano la salubrità delle loro acque. Si tratta di strutture **dedicate** che rinnovano la tradizione, progettate appositamente per la **salute**, per la **riabilitazione** e rieducazione funzionale (non solo quella

muscoloscheletrica), per il benessere che è anche importantissima **prevenzione primaria** e salute di domani, per una bellezza intesa come "**bell-essere**" che parte dallo stato di salute complessivo della persona. Nella città di Bologna – **unica in Italia** a possedere ben tre stabilimenti termali nel suo perimetro – e nella provincia, i centri del Mare Termale Bolognese costituiscono dunque una **ricchezza per il territorio** e una **risposta efficace** a tutte le esigenze legate alla salute. Per rendersene conto basta venire personalmente a scoprirlo.





Salute termale

cure, riabilitazione e rieducazione funzionale

L'acqua termale è un mezzo di cura solo apparentemente semplice: richiede in realtà un'applicazione mirata, supportata da precisi **protocolli** medici e soprattutto da una **progettazione dedicata** delle

strutture.

I centri del Mare Termale Bolognese impiegano **acqua bicarbonato-solfato-calcica** applicando questi principi terapeutici:



profondità differenziate

e facilità di galleggiamento grazie alla spinta dell'acqua



diversi livelli di temperatura

per l'attivazione della circolazione



stimolazione dei recettori

in tutto il corpo (idrojet) e sotto la pianta dei piedi (geyser), per attivare la propriocettività e stimolare anche il cervello



composizione chimica

basica, in grado di contrastare le acidificazioni dell'organismo



attività fisica più intensa

grazie alla resistenza offerta dall'acqua

Tra le cure ci sono quindi il **training fisico** in acqua termale, la **crenoterapia** (cura dei dolori muscoloscheletrici con immersione in acqua termale dinamizzata a 37°C), le **cure arterovenose globali** o AVG (ginnastica vascolare attraverso la vasodilatazione e vasocostrizione).

L'acqua termale (compresa l'**acqua sulfurea** delle Terme Felsinee) viene inoltre impiegata nelle cure del **reparto inalatorio**: aerosol, humage, aerosol sonico, doccia micronizzata nasale, cure del polmone, sordità rinogena...

Bologna capitale della riabilitazione termale

1

RIABILITAZIONE osteoarticolare e muscoloscheletrica (attiva)

Vengono trattate da questo protocollo le patologie artrosiche e reumatiche e in modo particolare i **trattamenti post-traumatici** e **pre- e post-chirurgici**: perché un intervento sia ottimo, infatti, occorre anche un ottimo recupero successivo, raggiunto grazie al training fisico.



2

RIABILITAZIONE motoria individuale passiva

Le stesse patologie di cui sopra possono essere curate anche grazie a un **operatore**, immerso in acqua termale assieme al paziente, che ne aiuta i **movimenti non autonomi**.



3

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE della **sindrome metabolica**

Sovrappeso, obesità addominale e alterazione del **girovia, diabete tipo 2...** sono tutte affezioni accomunate dall'alterazione del metabolismo cellulare, causata fundamentalmente dall'eccesso di calorie e dall'assenza di training fisico.



con i **6** tipi di **rieducazione funzionale** attraverso specifici protocolli:

I 6 protocolli possono essere svolti nelle piscine termali e/o in palestra.

4

RIEDUCAZIONE MOTORIA

della **postura**, della **propriocezione** e del **piede**

Tre realtà profondamente connesse: un **problema podologico** porta a un **problema posturale** ed entrambi determinano nel tempo **problemi propriocezionali** (equilibrio corporeo). Il protocollo di attività fisica in acqua termale tiene presenti queste interconnessioni tra piede, postura, propriocezione e cervello.



5

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

dei **vasi sanguigni**

Quando si accusano **senso di pesantezza** agli arti inferiori, **edema serotino**, **pruriti**, arti **freddi**, **polsi pedali e tibiali alterati** in rapporto ai polsi radiali e carotidei... il protocollo più indicato aiuta a **riattivare la circolazione sanguigna** attraverso l'attività fisica in acqua termale calda e fredda.



6

RIABILITAZIONE

cardiorespiratoria

Più di 15 respiri al minuto e più di 75 battiti sono "sintomi allarme" per la salute. In acqua termale è possibile fare un ottimo **allenamento sia per il cuore che per i polmoni**, a scopo preventivo e curativo. In questo protocollo viene data particolare importanza anche alle tecniche respiratorie.



Come accedere:

• Se si è già in possesso della richiesta medica di uno specialista, si può prenotare direttamente un controllo gratuito con un medico del Mare Termale Bolognese per stabilire il piano personalizzato.

• Se non si è in possesso di nessuna richiesta medica, occorre fare prima una visita specialistica presso uno dei centri (a pagamento o in convenzione).



Benessere termale

come prevenzione primaria

Nella Costituzione si legge che la salute è un diritto. Ci si è dimenticati di scrivere che **la prevenzione è un dovere!** Corsi di acquagym, acquafitness, acquawellness in piscine termali, corsi in palestra, bagni termali, sauna, hammam termale e tanto altro ancora: il benessere termale globale mette in forma e fa stare bene perché è anche **prevenzione primaria** e salute di domani. Le terme del Mare Termale Bolognese propongono **uno stile**

“
**dare vita alla vita
oltre i 100 anni**
”

di vita attivo e consapevole, per allontanare le malattie e **dare vita alla vita oltre i 100 anni.**

È una rivoluzione nel concetto stesso di welfare, sottolineata anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Da utenti passivi di cure per malattie già esistenti si passa alla responsabilità individuale: se siamo sani la nostra azione di prevenzione individuale diventa anche **beneficio per la comunità**, come **prevenzione e contrasto attivo alla medicalizzazione** e per il mantenimento dello stato di salute e benessere (con evidenti ricadute positive in termini farmacologici ed economici). Il *wellness* come chiave per il *welfare*, insomma. Il benessere termale globale comprende tutte le attività mirate a uno stile di vita attivo, la **prevenzione dall'invecchiamento** precoce e dalle malattie, il **mantenimento della salute** dopo prestazioni curative e riabilitative e il **potenziamento psicofisico.**





Beauty farm termale

L'officina del "bell-essere"

Un difetto dell'anima non può essere corretto, ma un difetto del corpo, se corretto, può modificare l'anima.

Jean Cocteau

Non semplice bellezza esteriore, ma bellezza della persona nella sua globalità, con la salute come punto di partenza, percorso e meta: questa è la proposta della **beauty farm termale**.

Per raggiungere il "bell-essere", la beauty farm termale mette al servizio dell'utente un'**attività medica multidisciplinare** e una **globalità di servizi sanitari** collegati tra loro, che ha come punti di riferimento l'angiologia, la dermatologia, l'endocrinologia, la medicina interistica, la geriatria, l'ortopedia, la medicina fisica e termale, la dietologia, la medicina estetica...

Le acque termali del Mare Termale Bolognese stimolano la sostanza fondamentale del tessuto connettivo, l'apparato muscoloscheletrico, la circolazione vascolare e il metabolismo cellulare: queste azioni aiutano a **combattere l'obesità** perché fanno bruciare più calorie, agiscono **contro la cellulite** grazie all'effetto eutrofico sul microcircolo e **rendono più bella la pelle** dato che aiutano l'eliminazione delle tossine.



**CURE E RELAX IN
CENTRO STORICO**



**Terme di
San Petronio - Antalgik**
Via Irnerio, 12/A - Bologna
051 246534

**LA DIMENSIONE
DEL BENESSERE**



**Piscine Termali di
San Luca - Pluricenter**
Via Agucchi 4/2 - Bologna
051 382564

**Mare Termale Bolognese:
la risposta a tutte le esigenze
di salute, benessere, bellezza e relax.**

www.maretermalebolognese.it



call center
051 4210046

**Villaggio della
Salute Più - Terme
dell'Agriturismo**

Via Sillaro, 27
Monterenzio (BO)
051 929791
051 929972

**TERME, ACQUAPARK,
AGRITURISMO**



Terme Felsinee

Via di Vagno, 7 - Bologna
051 6198484

**UNA CASCATA DI
CORSI PER TUTTI**



**L'ACQUA A MISURA
DI SALUTE**

