

Acqua e Cure Termali
WATER AND THERMAL CURES

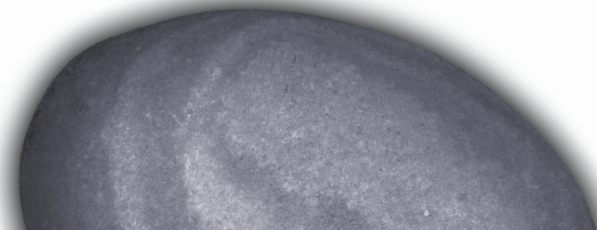
I PERCORSI DEL BENESSERE

terme di
SATURNIA

Acqua e Cure Termali

WATER AND THERMAL CURES

- | | | | |
|----|----------------------------------|----|---|
| 4 | New Approaches for Well-Being. | 5 | Le Nuove Vie del Benessere. |
| 8 | Return to Water, the Creator. | 9 | Ritorno all'Acqua Generatrice. |
| 10 | Saturnia, Legend and History. | 11 | Saturnia, tra Leggenda e Storia. |
| 14 | The Water of Saturnia. | 15 | L'Acqua di Saturnia. |
| 16 | <i>Characteristics of Water.</i> | 17 | <i>Caratteristiche Chimico-Fisiche.</i> |
| 18 | The Long Journey of Water. | 19 | Il Lungo Viaggio dell'Acqua. |
| 20 | The Beneficial Effects. | 21 | Gli Effetti Benefici. |
| 22 | Thermal Treatments. | 23 | Le Cure Termali. |
| 24 | The Mud Bath of Saturnia. | 25 | I Fanghi di Saturnia. |
| 26 | The Culture of Well-Being. | 27 | La Cultura del Benessere. |



Hippocrates taught his students that “only the sick exists, not sickness”.

It has taken 2400 years for western medicine to turn back to Hippocrates school and reconsider man in his entirety, body and soul, emotions, thoughts, relationships and lifestyle. The new millennium has rediscovered popular traditional medicine, natural remedies and the psychosomatic aspect of every pathology. In this context thermal treatments are closest to the most advanced ideas of “curing”.

At Terme di Saturnia each guest and the complexities of their individual make-up are at the center of attention and their health requires a psychophysical balance which must be constructed, re-awakened and maintained through an holistic approach. In the thermal microcosm one breathes a culture of well-being permeated not so much by the desire to escape from or cure illnesses, but rather the desire to be reborn and fully enjoy

Nella sua scuola di Coo, Ippocrate insegnava ai futuri medici che “esiste il malato e non la malattia”.

Ci sono voluti 2400 anni perché la medicina occidentale tornasse sui banchi di Ippocrate e prendesse di nuovo in considerazione l'uomo nella sua interezza: corpo e anima, sistemi metabolici, ma anche emozioni, pensieri, relazioni, stili di vita. Il nuovo millennio sta riscoprendo le medicine tradizionali popolari, le cure naturali, il valore psicosomatico di ogni manifestazione patologica. In questo contesto, le cure termali sono per tradizione

ciò che più si avvicina al più avanzato concetto di “cura”.

Alle Terme di Saturnia la persona è al centro d'ogni attenzione e la sua salute coincide con una condizione di equilibrio psico-fisico da costruire, risvegliare e mantenere attraverso un approccio globale. Nel microcosmo termale si respira una cultura del benessere, permeata non tanto dal desiderio di sfuggire o curare le malattie, quanto dalla volontà di rinascere,

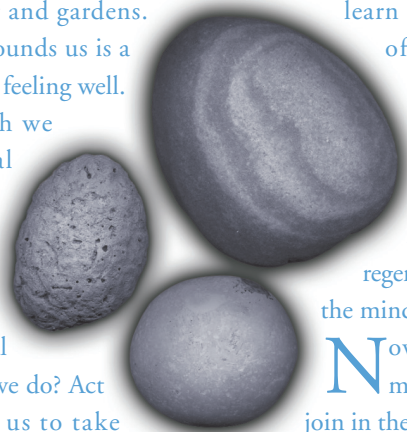
every second of our life. Even the structure of the Spa, set amidst unspoiled countryside, is itself an aspect of well-being, from the choice of materials to the arrangement of the architectural elements and furnishings, to the layout of the water and gardens.

This harmony which surrounds us is a fundamental ingredient for feeling well.

The context in which we live: environmental pollution, excessive work loads, bad eating habits, little exercise and the lack of satisfying relationships, all place our psychophysical balance at risk. What can we do? Act before the illness forces us to take serious action. At Terme di Saturnia, with the incredible qualities of the water, you can learn to build up day by day your own “global well-being” - fighting stress, eating

healthily, taking physical exercise, re-awakening your personal beauty. Thus you learn to prevent any kind of negative influence - eliminating the accumulation of toxic substances, forgetting the bad habits of daily life, regenerating the body and the mind.

Now you can free your mind from thought, join in the activities and plunge into the source of your existence - water.



per godere pienamente di ogni attimo della nostra vita. Persino la struttura fisica delle Terme, incastonate al centro di una natura incontaminata, è un elemento di benessere, dalla scelta dei materiali, all’orientamento di elementi architettonici e arredi, alla disposizione di acque e giardini. Perché l’armonia con ciò che ci circonda è un ingrediente fondamentale per star bene.

Il contesto in cui viviamo, inquinamento ambientale, ritmi eccessivi di lavoro, cattive abitudini alimentari, poco movimento e carenza di soddisfacenti relazioni affettive, mettono ogni giorno in pericolo il nostro equilibrio psicofisico. Che fare? Agire prima che la malattia ci obblighi ad occuparci seriamente di noi stessi. Alle Terme di Saturnia, sfruttando le incredibili virtù dell’acqua, si impara a costruire giorno dopo giorno il proprio “benessere globale”: combattendo lo stress, alimentandosi me-

glio, facendo esercizio fisico, risvegliando la propria bellezza. Si impara cioè a prevenire ogni genere di malessere eliminando l’accumulo di sostanze tossiche, dimenticando le cattive abitudini della vita quotidiana, rigenerando il corpo e la mente.

Ed ora liberate la mente dai pensieri, azzerate ogni attività e fate un tuffo nell’archetipo della vostra esistenza: l’acqua.

In the beginning there was water. It's interesting to note that all the ancient tradition from one end of the planet to the other locate the earth's origins in the water. The birth of man is also linked to water, the amniotic fluid in the womb providing that sublime state of well-being to which every human being - according to psychoanalytic theory - dreams to return. In every culture, ancient or recent, water maintains a symbolic value-stimulating an infinity of rituals and religious practices. In contact with our skin, water has a relaxing function, favoring the circulation, oxygenating the skin tissues and improving the mood. If we drink water at the recommended dose of a liter and a

half or two daily, it removes the body's toxins, balances the intestinal flora and benefits kidney function.

When combined with mineral salts and active principles it becomes almost miraculous as a cure for various pathologies. The Romans knew this well - assiduous visitors of Thermal sources and refined connoisseurs of the therapeutic virtues of mineral water. It was the Romans who coined the acronym SPA, Salus Per Aquam, and transformed the thermal springs into places not only for health, but also for pleasure and social intercourse, politics and love. They were well acquainted with Saturnia with which they associated this legend.

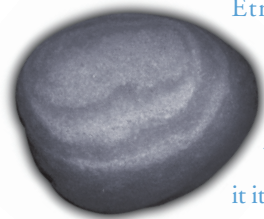
In principio era l'acqua. È interessante notare come tutte le cosmogonie antiche, da un capo all'altro del pianeta, pongano all'origine dell'universo l'acqua. Anche la nascita dell'uomo è legata all'acqua, liquido amniotico, grembo stesso dell'esistenza e sublime stato di benessere nel quale ogni essere umano, secondo le teorie psicanalitiche, sogna di tornare. In ogni cultura antica e recente, inoltre, l'acqua ha un altissimo valore simbolico e presiede ad una serie infinita di rituali e pratiche religiose. Noi stessi ogni giorno possiamo constatarne i benefici effetti immergendoci in un bagno tiepido, dopo una giornata di lavoro. A contatto con il nostro corpo l'acqua ha un'azione rilassante, favorisce la circolazione, ossigena i tessuti cutanei e migliora l'umore. Se la beviamo a lunghi sorsi (la dose consigliata

è un litro e mezzo o due al giorno), rimuove le scorie prodotte dall'organismo, riequilibra la flora intestinale, ha un benefico effetto sull'azione dei reni.

Quando è addizionata a sali minerali e principi attivi, diventa quasi miracolosa e cura diverse patologie. Lo sapevano bene gli antichi romani, assidui frequentatori delle stazioni termali, raffinati conoscitori delle virtù terapeutiche delle acque minerali, da Plinio e da Vitruvio studiate e classificate: sulfuree o rigeneranti, albuminose o rinfrescanti, nitrose o purgative. Furono i Romani a coniare l'acronimo SPA, Salus Per Aquam e a trasformare le terme in luoghi non solo di salute ma anche di piacere e di incontri, di vita sociale, amorosa, politica. Ad essi erano già note le Terme di Saturnia, di cui si narra la leggenda.

Saturnia, God of crops and abundance, lost his patience one day seeing that on Earth mankind was constantly at war. Thus he took a thunderbolt which he threw with great force. The lightning struck home in a volcanic crater from which poured a river of hot sulphurous water, covering valleys, mountains and plains, overthrowing men and everything around them - finally calming their spirits. Thus began the Age of Gold, dedicated to Saturn, an age of happiness lit by the beauty of women and the strength of men thus converted to agriculture and the pursuit of love.

From the legend to history. We know that Saturnia existed before the Etruscan Age as Ausinia eventually submitting to the rule of Vulci. In 280 BC it was captured by the Romans who gave it its present name in honour



of the God Saturn. Not far from Rome nor too far from the sea, it became a stopping place for travelers on the Via Clodia and a health resort for Roman Patricians.

Christianity and Medieval times combined to heap condemnation and disapproval in general on the Terme, considering it a place of lust and depravation, but it was from the ashes of the Medieval period that ideas of hydrotherapy emerged and with it the rebirth of Terme di Saturnia. For this reason it became the object of furious rivalry among feuding families - the Aldobrandeschi of Santa Fiora and those of Sovana. Thanks to colonies of Piacentini, Romagnoli and Lombards in flight from the oppression of the Sforza. The settlers, supported by the government of Siena, requested and obtained the rights to the "Bagni Saturnia".

We know that it was most popular during the time of Grand Duke Cosimo II of Florence and was recommended

Saturno, dio delle messi e dell'abbondanza, un giorno perse la pazienza nel vedere che sulla Terra gli uomini erano costantemente impegnati a farsi la guerra. Allora prese un fulmine e lo scagliò con forza. La saetta cadde nel cratere di un vulcano, dal quale zampillò un fiume d'acqua sulfurea e calda che si riversò per valli, monti e pianure, avvolgendo uomini e cose ed acquietando finalmente gli animi. Iniziò così l'età dell'oro dedicata a Saturno, un'epoca felice, illuminata dalla bellezza delle donne e dalla forza degli uomini, convertiti all'agricoltura, alla caccia e all'amore.

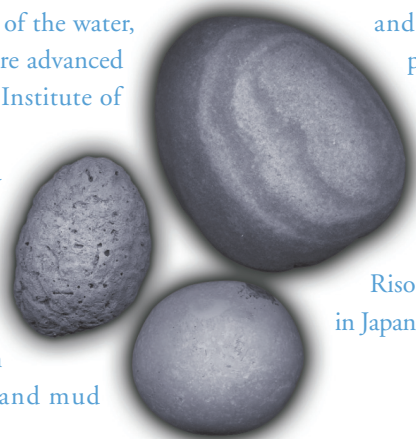
Dalla leggenda alla storia. Sappiamo che Saturnia preesisteva agli etruschi con il nome di Ausinia, e che passò poi sotto il dominio di Vulci. Nel 280 a.C. i Romani se ne impadronirono e in onore del dio Saturno le assegnarono il nome che ha oggi. Non lontana da Roma e non troppo distante dal mare fu una tappa

agognata per i viaggiatori che percorrevano la via Clodia e una meta di vacanze salutari per i patrizi.

Il Cristianesimo ed il Medioevo passarono un colpo di spugna sulle terme in generale, considerati luoghi di lussuria e di perdizione. Ma fu proprio dalle ceneri del Medioevo che prese vita l'idroterapia e con essa le Terme di Saturnia, per questo motivo oggetto di feroci contese tra i feudatari locali, gli Aldobrandeschi di Santa Fiora e quelli di Sovana. Da allora fu un avvicendarsi di contese e di padroni fino al 1454: allora le Terme furono completamente ristrutturate all'interno di un grande progetto di bonifica e rifiorirono, grazie ai coloni piacentini, romagnoli e lombardi che domandarono ed ottennero la concessione dello sfruttamento dei "Bagni Saturnia".

as prodigious for the treatment of skin diseases at the end of the 1700's. But it was not until the 19th Century that we began to see something of today's Terme - a complex busy with guests enjoying the comforts of a large hotel. In 1920 the University of Pisa carried out the first modern chemical analysis of the water, followed in 1947 by a more advanced analysis by the Chemical Institute of the University of Rome.

The waters of Saturnia were now nationally famed and in 1978 the Tuscan government authorized the opening of a permanent institution specializing in bathing and mud therapy.



Terme di Saturnia is today one of the most famous thermal resort in the world, exporting the techno-scientific know-how of its treatments and its line of cosmetic products to the most authoritative centers of well-being, such as Spa at Doral of Miami, USA, Bad Saarow near Berlin, Risonare of Kobuchizawa in Japan and near Garda Lake.

Le Terme di Saturnia erano ancora floride sotto il Granducato di Cosimo II di Firenze e raccomandate come prodigiose per il trattamento delle malattie della pelle alle soglie del '700. Ma si deve arrivare alla fine dell'800 per intuire la struttura di oggi: un grande complesso affollato di clienti, che ai primi del Novecento si arricchisce di un confortevole albergo. Nel 1920 l'Università di Pisa effettua la prima analisi chimica moderna dell'acqua, seguita nel 1947 da quella ancora più approfondita dell'Istituto di chimica dell'Università di Roma.

Le acque di Saturnia si affermano sul piano nazionale e la regione Toscana autorizza l'apertura permanente dello stabilimento, con attività balneo-fangoterapiche. È l'anno 1978.

Oggi Terme di Saturnia è una realtà imprenditoriale di rilievo. Terme di Saturnia è ormai uno dei resort più famosi del mondo ed esporta il suo know-how tecnico-scientifico per i trattamenti e la sua linea di prodotti cosmetici nei più autorevoli centri di benessere, come la Spa At Doral a Miami negli U.S.A., Bad Saarow nei pressi di Berlino, il Risonare a Kubuchizawa, in Giappone e sul Lago di Garda.

THE WATER OF SATURNIA.

For 3000 years the thermal water of Saturnia has uninterruptedly flowed from a natural crater at a rate of 800 liters per second at a constant temperature of 37,5 °C. Its continual flow permits the water to maintain intact all its physiochemical characteristic and its biological and therapeutic qualities - not to mention the sanitary and hygienic standards of the thermal baths.

It's a genuine mineral water and by this term we mean a natural solution with specific therapeutic properties. In every liter of Saturnia's water we find 2.790 grams of mineral salts in solution. The main elements are the large quantities of two gases, Hydrogen-Sulphate and Carbon Dioxide, which permit us to define the water as sulphurous-carbonic - sulphate - bicarbonate - alkaline - earthy, because it contains Sulphates in prevalent quantities.

SULPHUREOUS.

IT CONTAINS MG 14,6 FOR LITER OF

SULPHURATED HYDROGEN.

CARBONIC.

IT CONTAINS 462 CC FOR LITER OF

CARBON DIOXIDE.

SULPHATE.

SO₄ IN PREVALENT QUANTITIES.

BICARBONATE-ALKALINE-

EARTH METALS.

IT CONTAINS (HCO₃), CALCIUM AND

MAGNESIUM IN LARGE QUANTITIES.

L'ACQUA DI SATURNIA.

Da 3000 anni ininterrottamente l'acqua termale di Saturnia sgorga all'interno di un cratere naturale, al ritmo di circa 800 litri al secondo e alla temperatura, sempre costante, di 37,5 °C. Il continuo ricambio permette all'acqua di mantenere intatte le sue caratteristiche chimico-fisiche e gli effetti biologici e terapeutici, nonché le condizioni igienico-sanitarie della piscina termale.

È una vera e propria acqua minerale, intendendo con questo termine le soluzioni naturali con specifiche proprietà terapeutiche: in ogni litro d'acqua di Saturnia sono infatti disciolti 2,790 grammi di sali minerali. La caratteristica principale è la presenza in grande quantità di due gas: l'idrogeno solforato e l'anidride carbonica, che consentono di definirla come sulfureo-carbonica-solfata-bicarbonato-alcantino-terrosa.

SULFUREA.

PERCHÉ CONTIENE MG 14,6 PER LITRO

DI IDROGENO SOLFORATO (14,6 GRADI SOLFIDRO-METRICI).

CARBONICA.

PERCHÉ CONTIENE 462 CC PER LITRO DI ANIDRIDE CARBONICA LIBERA.

SOLFATA.

PERCHÉ CONTIENE SO₄ IN QUANTITÀ PREVALENTE.

BICARBONATO-ALCALINA-TERROSA.

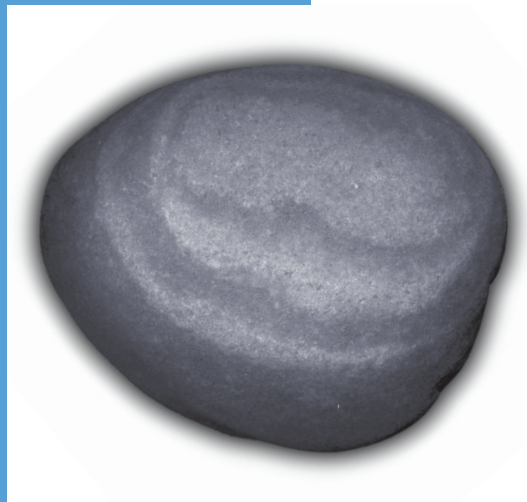
PERCHÉ CONTIENE GLI IONI BICARBONATO (HCO₃), CALCIO (CA⁺⁺) E MAGNESIO (MG⁺⁺) IN QUANTITÀ SIGNIFICATIVA.

CHARACTERISTICS OF WATER

Aspect	Clear
Color	Colorless
Odour	Sulphydrical
Temperature	37,5 °C
Electro-Conductivity Spec.K I8 °C	28.95 uS/cm
PH at 18 °C	6,4
Permanent residue 180 °C	2790 mg/l
Oxidizability at the Permanganate	3,1 mg/l
Tot-hardness	193 °F
Sulphidrometric-Grade	14
Bicarbonate (HCO ₃)	661,2 mg/l
Chlorides (CL)	74,4 mg/l
Sulphates (SO ₄)	1480 mg/l
Sodium (Na)	71,2 mg/l
Potassium (K)	10 mg/l
Lithium (Li)	traces
Magnesium (Mg)	129,6 mg/l
Calcium (Ca)	561 mg/l
Iron (Fe)	traces
Tot-Phosphorus (PO ₄)	0,12 mg/l
Nitrates (NO ₃)	>1 mg/l
Nitrite (NO ₂)	absent
Ammonium (NH ₄)	24,9 mg/l
Sulphite (SO ₃)	>0,05 mg/l
Tot-Hydrogen Sulphurate (H ₂ S)	14 mg/l
Carbon-dioxide (CO ₂)	728 mg/l
Carbon-dioxide lose	462 ml/l

CARATTERISTICHE CHIMICO-FISICHE DELL'ACQUA

Aspetto	limpido
Colore	incolore
Odore	solfidrico
Temperatura	37,5 °C
Conducibilità elettr. Spec.K I8 °C	28.95 uS/cm
pH a 18 °C	6,4
Residuo fisso 180 °C	2790 mg/l
Ossidabilità al permanganato	3,1 mg/l
Durezza totale	193 °F
Grado solfidrometrico	14
Bicarbonato (HCO ₃)	661,2 mg/l
Cloruri (CL)	74,4 mg/l
Solfati (SO ₄)	1480 mg/l
Sodio (Na)	71,2 mg/l
Potassio (K)	10 mg/l
Litio (Li)	tracce
Magnesio (Mg)	129,6 mg/l
Calcio (Ca)	561 mg/l
Ferro (Fe)	tracce
Fosforo totale (PO ₄)	0,12 mg/l
Nitrati (NO ₃)	>1 mg/l
Nitriti (NO ₂)	assente
Ammonio (NH ₄)	24,9 mg/l
Solfiti (SO ₃)	>0,05 mg/l
Idrogeno solforato totale (H ₂ S)	14 mg/l
Anidride carbonica (CO ₂)	728 mg/l
Anidride carbonica libera	462 ml/l

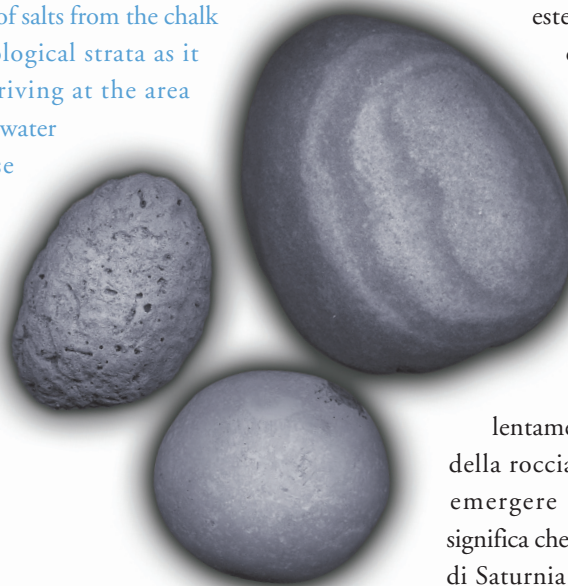


Before emerging at the spring the water of Saturnia makes a long subterranean journey from north-east towards the south-west. Following the chalk formations that extend through the foot hills of lower Tuscany, the journey begins in a “catchment area” on the slopes of Monte Amiata about thirty kilometers away.

Isotopic tests show that the water follows a subterranean route filtering slowly through micro-fissures in the rock for more than 40 years before it emerges in the thermal pool. This signifies that in this very moment at Terme di Saturnia people are bathing in water which fell as rain 40 years ago just a few kilometers away! Furthermore we can suppose that during its journey the water descends into the bowels of the earth to a depth of more than 700 meters. Only in this way can it reach a temperature of 37 °C because, according to geologists, meteoric water (like that of Saturnia) when it filters into the catchment area has an

average temperature of 15-16 °C that increases underground by 3 °C for every 100 meters of depth.

On its journey the water dissolves a great quantity of salts from the chalk formations and geological strata as it passes through. Arriving at the area beneath the Spa the water meets with the base of a natural crater and a fault that interrupts the continuity of the clay covering and allows the water to rise and emerge.



Prima di sgorgare alla fonte, l'acqua di Saturnia fa un lungo viaggio sotterraneo da nord-est verso sud-ovest, seguendo la formazione di calcari cavernosi che si estende nella parte pedemontana della bassa Toscana. Il viaggio incomincia in una “zona di ricarica” alle pendici del Monte Amiata, a poche decine di chilometri di distanza.

L'esame isotopico ha permesso di rilevare che l'acqua permane nel percorso sotterraneo, filtrando lentamente attraverso le microfessure della roccia, per circa 40 anni prima di emergere nella piscina termale. Ciò significa che in questo momento alle Terme di Saturnia la gente sta facendo il bagno nell'acqua che è piovuta circa 40 anni fa a pochi chilometri di distanza. Inoltre è lecito supporre che durante il viaggio

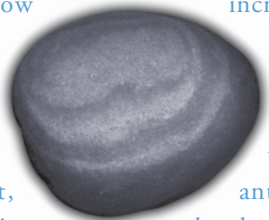
l'acqua scenda nelle viscere della terra ad una profondità di oltre 700 metri: solo così potrebbe infatti raggiungere la temperatura di 37 °C, perché secondo i geologi le acque meteoriche (come quella di Saturnia), quando si infiltrano nell'area di ricarica hanno una temperatura media di 15-16 °C, che nel sottosuolo aumenta di 3 gradi ogni 100 metri.

Nel suo percorso l'acqua solubilizza una gran quantità di sali, di cui sono ricchi i calcari cavernosi e gli strati geologici che attraversa. Giunta nell'area sottostante le Terme, l'acqua incontra il fondo di un cratere naturale ed una faglia che, interrompendo la continuità della copertura argillosa, le permette di risalire ed emergere.

THE BENEFICIAL EFFECTS.

Why do thermal cures often work where official medicine fails? For two reasons: the first concerns the psychic aspect. The thermal cures act, as we have witnessed, on the global well-being of the individual rather than on the illness. At Saturnia, the individuals, removed from the circumstances which cause the illness, pamper themselves and allow themselves to be pampered, thus recuperating lost affection that many times is the origin of the most serious illnesses. A doctor is always present, listening and responding to questions, encouraging the participation of the guests in their own healing. The second reason is linked to the composition of the water which at Terme di Saturnia contains all the elements able to positively stimulate the entire organism. In particular the hydrogen-sulphate works directly on the cardio-circulatory system (dilation of surface veins

and the reduction of arterial pressure), on the muscles and bones (relaxing and anti-inflammatory effects) and the respiratory system (fluidification of secretions, anti-inflammation). In addition it has a strong protective and detoxifying action on the liver. The presence of carbon-dioxide also helps the blood circulation intensively and increases the depth of breathing and lung capacity. Regarding the skin, Saturnia's water has a natural peeling action thanks to its cleansing, exfoliant and antibacterial properties. When drunk on an empty stomach in small quantities it can aid digestion and positively influence gastrointestinal problems. The temperature of 37 °C also has a beneficial influence encouraging the dilation of arteries and veins, thus improving blood circulation, increasing muscular relaxation and reducing stiffness of the joints.



GLI EFFETTI BENEFICI.

Perché le cure termali arrivano spesso dove la medicina ufficiale si dichiara impotente? Per due motivi: il primo riguarda la sfera psichica. Le cure termali agiscono sulla cenestesi, cioè sul benessere globale dell'individuo piuttosto che sulla malattia. Alle Terme l'individuo, tolto dall'ambiente che ha causato la malattia, si coccola e viene coccolato, recupera cioè parte dell'affettività perduta, che nella maggior parte dei casi è all'origine dei mali più gravi. Il medico è sempre presente, accudisce, risponde agli interrogativi, aumenta la partecipazione del soggetto alla propria guarigione. Il secondo motivo è legato alla composizione dell'acqua. Quella delle Terme di Saturnia contiene tutti gli elementi in grado di stimolare positivamente l'intero organismo. In particolare, l'idrogeno solforato agisce sull'apparato cardio-circolatorio (vasodilatazione cutanea e riduzione della pressione arteriosa),

sull'apparato muscolare e scheletrico (miorilassante, antinfiammatorio) e sulle vie respiratorie (fluidificazione delle secrezioni, antinfiammatorio). In più ha una forte azione protettiva e detossificante sul fegato. Anche la presenza di anidride carbonica aiuta gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, con effetto ipotensivo, amplificazione degli atti respiratori e aumento della ventilazione polmonare. Sulla pelle, l'acqua di Saturnia esercita una naturale azione di peeling con proprietà esfolianti, detergenti e antisettiche e bevuta a digiuno e a piccole dosi può facilitare i processi digestivi e influire positivamente sui problemi gastrointestinali. La temperatura (37° C) ha anch'essa le sue benefiche influenze: vasodilatazione arteriosa e venosa con aumento dell'attività cardiocircolatoria, rilassamento della muscolatura e riduzione della sintomatologia osteoarticolare.

Terme di Saturnia offers a series of personalized programs of treatments and psychophysical regeneration which exploit the precious qualities of the sulphurous thermal mineral water integrated with the most up-to-date equipment and methodology. Balneotherapy in the pool is the simplest and more traditional way of reawakening the body and the mind. At Saturnia this is integrated with hydro-fitness consisting of a series of varied water courses employing showers, jets and waterfalls, underwater massage in baths with water jets directed on specific parts of the body and consumption of the water itself which has a beneficial effect on the respiratory system due to the presence

of sulphur. The respiratory system also benefits from inhaling the vapor and steam. Furthermore the water of Saturnia is the integrating element in the latest rehabilitation therapies.

Excellent results are achieved at the Spa for victims of road accidents, work-related accidents and sports injuries. In these cases physiokinesitherapy is employed, a method that has enormous possibilities for application and is powered by the specific composition of the water, which stimulates healing time and stabilizes the long term results, avoiding post-traumatic symptoms (scar tissue, mal functioning, etc).

Terme di Saturnia offre una serie di programmi personalizzati di cura e di rigenerazione psico-fisica, che sfruttano il prezioso patrimonio delle acque minerali termali sulfuree, integrandolo con le più aggiornate attrezzature e metodologie. La balneoterapia in piscina è il sistema più semplice e antico per risvegliare le potenzialità del corpo e della mente. A Saturnia è integrata dall'idrofitness, che si concretizza in una serie di percorsi acquatici movimentati da docce, getti e cascate; dal massaggio subacqueo, ottenuto in vasche con getti d'acqua direzionati sulle parti del corpo che ne hanno bisogno e dall'idropinoterapia (acqua da bere), che ha un benefico effetto anche sull'apparato respiratorio,

grazie alla presenza di zolfo. L'apparato respiratorio trae grande giovamento anche da vaporizzazioni e nebulizzazioni. Inoltre l'acqua di Saturnia è parte integrante delle terapie di riabilitazione più innovative.

Alle Terme si ottengono ottimi risultati su soggetti reduci da incidenti stradali, infortuni sul lavoro e traumi da sport. In questi casi interviene l'idrofisiochinesiterapia, una metodica che ha vastissime possibilità di applicazione e che viene potenziata dalla specifica composizione dell'acqua, che velocizza il recupero e stabilizza i risultati nel tempo, evitando gli esiti, frequenti dopo i traumi (fibromi, impedimento funzionale, ecc.)

When we speak of “thermal mud” we are referring to a paste of thermal water and clay to which are added organic substances produced and matured from the development of specific algae. The mud of Saturnia is composed of siliceous limestone clay which when finely ground and mixed with water assumes the consistency of a smooth cosmetic cream.

These mud mixtures are matured for more than 12 months in sulphurous water and are generally better tolerated than others.

For this reason we recommend that they are used for elderly people, hypertension and heart problems. Warm, hot or cold mud can be spread all over the body or on specific parts as an integral element of the water treatments or in the relief of arthritis, rheumatism or certain skin diseases. Enriched by elements low in mineral

content and natural essences which adapt them for specific problems, the mud is also the main ingredient in formulating beauty products.

At Saturnia they are available as masks for all skin types - normal, impure, sensitive and delicate. With the addition of nutrients and moisturizing ingredients they fight aging. Spread on the body they tone, reduce cellulite and fatigue. In all cases the presence of sulphur has a beneficial effect and reduces tension.

Quando si parla di “fango termale” si intende un impasto di acqua termale e argilla, al quale si aggiungono, con la maturazione, sostanze organiche prodotte dallo sviluppo di alghe particolari; in generale hanno tutte le caratteristiche chimiche delle acque da cui provengono. I Fanghi di Saturnia sono composti da un’argilla siliceocalcare resa finissima da una triturazione meccanica, che con l’acqua assume la consistenza di una morbida pasta cosmetica. Questi fanghi sono maturati per ben 12 mesi in acqua sulfurea e sono in genere meglio tollerati rispetto ad altri.

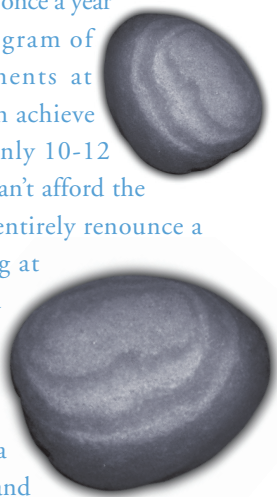
Ecco perché se ne consiglia l’uso anche alle persone anziane, agli ipotesi e ipertesi o a soggetti con labilità cardiovascolare. I fanghi tiepidi, caldi o freddi, si

spalmano sul corpo o solo sulle parti interessate per integrare le cure con le acque o alleviare molte patologie come l’artrosi, i reumatismi o alcune malattie della pelle. Arricchiti di oligoelementi ed essenze naturali che li rendono specifici per i singoli problemi, i fanghi sono anche grandi protagonisti della bellezza.

A Saturnia diventano maschere per ogni tipo di pelle: normale, impura, sensibile e delicata. Con aggiunta di ingredienti nutrienti e idratanti combattono i segni del tempo. Spalmati sul corpo tonificano, riducono la cellulite e tolgono la fatica. In ogni caso, la presenza dello zolfo nell’impasto lascia sempre anche un benefico effetto, sedativo di tutte le tensioni.

THE CULTURE OF WELL-BEING.

Global well-being is the objective that Terme di Saturnia has sought for years with a team of doctors therapists, dieticians, beauticians and instructors that share the principles of natural medicine and employ pleasure as a therapeutic aid. Global well-being should be the objective of all mankind (or at least for sensible people). Taking a break from the delirium of daily routine at least once a year and following a program of personalized treatments at Terme di Saturnia can achieve excellent results in only 10-12 days. But even if we can't afford the time, we should not entirely renounce a drive into well-being at Saturnia health is a priority and in a week or paradoxically even in a week-end we can lay the foundations of a new way of thinking and



practical guidelines to continue our health program at home. The sulfurous waters, the surrounding countryside, the treatments and the pampering can provoke in every one of us an "illumination" which may stimulate change. And change, particularly in the new millennium, is the spring board for a new life of "Global Well-being".

LA CULTURA DEL BENESSERE.

Il benessere globale è l'obiettivo che da anni Terme di Saturnia persegue con un'équipe di medici, terapisti, dietologi, estetiste e istruttori che condividono i principi della medicina naturale ed usano il piacere come strumento terapeutico. Il benessere globale dovrebbe essere l'obiettivo dell'intera umanità, dovrebbe ispirare ogni attività personale e sociale, dovrebbe obbligarci a selezionare ogni giorno le cose migliori per noi. Sappiamo che non è così semplice, e allora dobbiamo usare un po' di buonsenso. Interrompendo almeno una volta all'anno il delirio della vita quotidiana e facendo un ciclo di trattamenti personalizzati alle Terme di Saturnia, in 10-12 giorni possiamo ottenere ottimi risultati. Ma se non riusciamo a prenderci questo spazio, non dobbiamo rinunciare a fare un tuffo nel benessere: a Saturnia si privilegia la "cultura della salute" e quindi anche in una settimana, paradossalmente in un week-end, possiamo rice-

vere i fondamenti di una nuova mentalità e gli strumenti concreti per continuare a casa il nostro programma di salute. Senza contare che le acque sulfuree, la natura circostante, le cure e le attenzioni possono far nascere in ognuno di noi un'"illuminazione" che può stimolarci al cambiamento. Ed il cambiamento, soprattutto nel nuovo millennio, è il trampolino di lancio per una nuova via di "benessere globale".



Terme di Saturnia - 58050 Saturnia (GR) Tel. 0564 600111 - Fax 0564 601266

Email: info@termedisaturnia.it www.termedisaturnia.it