

Abano Terme

SpaDreams

Salud • Ayurveda • Yoga • Curas



Abano Terme -

donde la diversidad cultural se encuentra con la idílica naturaleza

La ciudad termal de Abano está considerada desde hace unos dos mil años como centro de bienestar. Ubicado en una zona verde a los pies de las Colinas Eugeneas, con su barro único y aguas con propiedades curativas, es el lugar perfecto para recuperar la salud y rejuvenecer.

Guía Abano Terme



Las termas de Abano: un paraíso al pie de las Colinas Eugeneas: bienestar y fangoterapia

La ciudad de Abano Terme, con cerca de 19.800 habitantes se encuentra en el corazón de la región más grande de Italia, dedicado a la hidroterapia, a los pies de las colinas Eugeneas. Este conjunto de montañas volcánicas tiene aguas termales únicas que son la base del famoso lodo (barro). Abano es uno de los centros termales más importantes y más famoso en Europa por lo que respecta a la fangoterapia.



Contenido

El centro termal de Abano Las Colinas Eugeneas Terapia de barro / lodo	2
Los diferentes programas de tratamiento Fangoterapia Terapias termales por inhalaciones Balneoterapia	3
Lo que necesita saber Clima Gastronomía	5
Cultura y ocio La cuna de la cultura La zona Los alrededores	6

Centro termal Abano Terme



El centro termal de Abano

En conjunto, las termas de Abano y Montegrotto son los resorts termales europeos más eficaces para tratar el reumatismo y osteoporosis. La larga historia de Abano y Montegrotto está estrechamente relacionado con los pueblos antiguos de las montañas y el antiguo culto de aguas termales Aponus: Dios de las fuentes termales y los poderes curativos. La vieja tradición se ha transmitido hasta nuestros días y los centros de salud siguen siendo populares para la relajación y la tranquilidad que ofrecen.

Los efectos curativos de las aguas termales de las colinas Eugeneas hacen la característica de Abano hogar de muchas personas todos los años. Las virtudes de sus barros excepcionales hacen de las curas de barro una experiencia única. Además, en Abano la tradición de las curas se mezcla con el de la hospitalidad italiana. La zona ofrece una variedad de excelentes hoteles, parques con senderos y una multitud de piscinas termales. Así, con un clima templado, entre la terapia de barro, agua termal y masajes, los seguidores del bienestar estarán satisfechos.

Las colinas Eugeneas

Las colinas Eugeneas forman la región de spa más grande de Italia, donde también se encuentra el balneario más antiguo de Europa. En 1989, este conjunto de montañas volcánicas de impresionante tamaño (18.000 ha), se ha convertido, con sus únicas fuentes termales, en el primer parque natural de la región de Venecia. Estas colinas, de unos 15 km de largo y 12 km de ancho presentan una flora y una fauna de exhibición impresionante. Los balnearios de Galzignano y Battaglia junto con los de Abano, son los más reputados.

Las aguas termales de las colinas Eugeneas nacen en los Alpes y fluye por el subsuelo a través de diferentes capas de rocas en la cuenca de Eugeneas donde pasan a una temperatura de 80-85°C. Esta zona termal con más de 200 cuencas permite a los huéspedes de los balnearios y de los centros de curación la regeneración.

Las propiedades terapéuticas únicas de esta agua no sólo se utiliza principalmente para la producción del barro famoso „fango“, sino también para las piscinas de hidroterapia. Particularmente rica en sal, yodo y bromo, es ligeramente radiactiva, lo que contribuye a los excelentes resultados de curas en Abano.

Fango

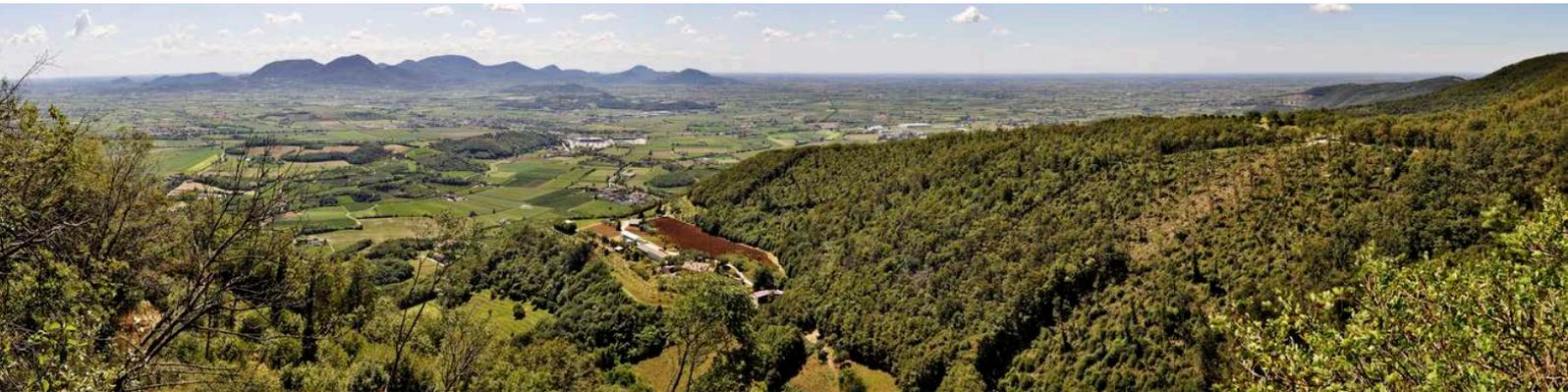
Fango significa barro (curativo). Se trata de un barro mineral de origen volcánico, que pasa por todo un proceso de maduración antes de desarrollar sus propiedades terapéuticas. La fangoterapia o las envolturas de barro son, sobretodo en Italia, el componente esencial de los tratamientos termales, ya sea en forma de baños o envolturas.

Distinguimos barro orgánico e inorgánico (mineral). El barro orgánico conocido barro italiano se compone principalmente de tres elementos: sólido, líquido y orgánicos que son la arcilla, aguas termales y algas o microorganismos.

El proceso es el siguiente: el barro se deja madurar en tanques o cuencas especiales durante un período de 60 días. La composición química del agua y su temperatura juega un papel significativo en el proceso de concentración de microbios, que son muy importantes para la fabricación de sustancias vegetales con propiedades anti-inflamatorias. Cuando el barro ha alcanzado una concentración óptima de las sustancias de curación, se saca para usarlo. Después de su uso se reduce en el estanque de maduración para el reciclaje con el fin de enriquecerse de nuevo. Este proceso de maduración lenta hace que este barro sea un elemento natural único. La calidad del barro se somete a controles meticulosos llevados a cabo regularmente por la Universidad de Padua.

En cambio el barro inorgánico, utilizado principalmente en el resto de Europa, no requiere un importante proceso de maduración como tal. El barro inorgánico de composición mineral es fabricado a base de lava transformada en polvo fino y luego se mezcla con agua mineral o termal. Puede ser enriquecido con elementos activos, tales como azufre o radón.

Las ofertas de curas



Fangoterapia

Las mascarillas de barro tienen propiedades antiinflamatorias, analgésicas y especialmente estimulante. También estimulan el sistema inmune, la circulación sanguínea y el metabolismo. Las enfermedades articulares inflamatorias son aliviadas gracias a las sustancias contenidas en las aguas termales.

Un tratamiento de fangoterapia requiere la prescripción de un médico y un especial seguimiento por los terapeutas. La prescripción es importante para saber qué partes del cuerpo deben ser tratadas y determinar la duración de las aplicaciones y la temperatura. Normalmente, el tratamiento de fangoterapia consta de cuatro pasos significativos: Envoltura de barro, baño termal, reacción de sudor, masaje.

Inicialmente, el lodo se aplica a la piel a una temperatura de 38°C a 40°C en una capa de tres a cuatro centímetros de espesor. El paciente cubierto de barro es entonces envuelto en un tejido o una cubierta para intensificar las propiedades de las sustancias de calefacción. Una envoltura de barro dura entre 15 y 20 minutos, dependiendo de la receta del médico.



Después de librar su cuerpo de barro con una ducha rápida, el huésped toma un baño durante 10 o 15 minutos en un agua termal caliente (37°C) - Las burbujas tienen un efecto vasodilatador, lo que ayuda a estimular la circulación sanguínea.

Después de este baño, se tiene que descansar y estar cubierto, al menos 30 minutos. El hecho de estar cubierto permite extender la reacción de sudoración y el efecto biológico del organismo que provoca el haberse aplicado una envoltura de fango caliente. Generalmente, la fangoterapia se termina con un masaje: puede elegir entre un masaje de cuerpo, el tejido conjuntivo o masajes bajo el agua. Estos tienen como objetivo promover la circulación sanguínea y la eliminación de residuos grasos y residuos de tejidos.

Un tratamiento de fangoterapia suele durar una o dos semanas e incluye seis a doce sesiones (una por día). Para obtener los mejores resultados, es mejor contar quince días.

Fangoterapia: indicaciones

Los trastornos musculoesqueléticos como la artrosis, osteoporosis, dolor en las articulaciones y la parálisis, post-tratamiento después de un accidente o una intervención con cirugía, la gota, la calcificación del cartílago, artritis reumatoide, reumatismo inflamatorio (excepto formas agudas), la fibrosis reumática, la artritis, tendinitis, la ciática, la artritis reumatoide, reumatismo de tejidos blandos, artritis reumatoide.

Contraindicaciones

Insuficiencia cardíaca no compensada, enfermedad isquémica del corazón, enfermedad cerebral y vascular periférica, enfermedad renal e insuficiencia renal, tuberculosis, epilepsia, enfermedades inflamatorias agudas, hipertiroidismo, úlcera maligna, embarazo y lactancia.

Las ofertas de curas



Balneoterapia

Un tratamiento termal por lo general se combina con fangoterapia y masajes bajo el agua. El huésped se encuentra inmerso durante diez minutos en un agua termal rica en sal, yodo y bromo, a una temperatura de 37° C. El agua termal tiene propiedades anti-inflamatorias y relajante muscular. Además, por su composición química y los elementos minerales el agua termal tiene un efecto de bienestar y permite la regresión de la inflamación crónica e incluso una desaparición completa. Además de la natación, los ejercicios y el aquagym favorecen al tratamiento.

El agua termal enriquecida con ozono multiplica los efectos beneficiosos de la terapia y conduce a una mejora de la oxigenación. Las burbujas que se forman a partir de la capa de ozono, estimulan la circulación sanguínea y fortalecen los vasos sanguíneos.

En un spa en Abano Terme, también se puede disfrutar de masajes, tratamientos faciales, máscaras, exfoliantes, Shiatsu, Ayurveda, bienestar médico, fisioterapia y Hidrocinesiterapia o drenaje linfático.

Balneoterapia: indicaciones

Rigidez articular, edema, atrofia muscular, dolor aparato locomotor, enfermedades de la piel, eczema, acné, celulitis, envejecimiento de la piel, trastornos circulatorios, enfermedades cardiovasculares, enfermedades de los músculos y tendones.

Contraindicaciones

Insuficiencia cardíaca no compensada, enfermedad isquémica del corazón, enfermedad cerebral y vascular periférica, enfermedad renal e insuficiencia renal, trastornos circulatorios, fiebre, presión arterial, enfermedades inflamatorias agudas, úlceras, pérdida de la conciencia.

Terapia por inhalaciones

Las terapias termales por inhalaciones están basadas en los efectos del azufre, del agua yodada (sin bromo) en el sistema respiratorio. Dispositivos especializados, tales como inhaladores, nebulizadores de aerosol y regantes nasales, fraccionan agua termal y la transforman en una nebulización de finas partículas para inhalar. Las partículas menos finas alcanzan el tracto respiratorio superior, las otras, más pequeñas, son generalmente las más cargadas de elementos activos y se puede transportar durante la inspiración de los alvéolos pulmonares. El agua termal actúa directamente sobre el sistema respiratorio por lo tanto tiene un efecto calmante sobre la membrana mucosa.

Este tipo de tratamiento varía según la edad, estado de salud y la capacidad de respiración. Las terapias de inhalación se utilizan por lo general como complemento de una cura termal.

La terapia termal por inhalaciones se utiliza como tratamiento preventivo de las enfermedades respiratorias, o para despejar las vías respiratorias de malestar debido al medio ambiente, contaminación, sustancias tóxicas o tabaquismo activo y pasivo. Esta terapia es especialmente adecuado para los niños.

Terapia termal por inhalación: indicaciones

La rinitis crónica, la inflamación crónica de las amígdalas y la faringe, la almendra y las amígdalas agrandadas y pólipos, inflamación del oído medio, la infección purulenta crónica del oído medio con un curso crónico, las secuelas de la cirugía del oído, bronquitis crónica o recurrente, asma, neumonía.

Contraindicaciones

Reacciones de hipersensibilidad, reciente inflamación pleural o abdominal.

Lo que necesita saber



Clima

El clima en Italia es muy diverso. En el área de Abano se puede calificar de subtropical. El tiempo en Abano es tan variada como la naturaleza que lo rodea.

En Veneto, varios factores influyen en el clima. A parte de las Colinas Eugeneas, están las influencias del lago de Garda, las Dolomitas, los Alpes de Venecia, el valle del Po y el Adriático. El clima es agradable durante todo el año, aunque cambiante. En las montañas, puede ser frío en el invierno, cuando la temperatura del agua del mar sigue siendo de 20°C.

En verano es muy caliente y seco en el mar, agradable en las montañas, donde sopla aire fresco. En primavera, hay nieve en las montañas y muchas plantas que florecen en la costa.

Gastronomía

Italia es rica en las cocinas regionales. La gastronomía veneciana se caracteriza principalmente por la diversidad de sus productos, sobre todo de las colinas Eugeneas: una amplia variedad de bayas, cerezas, verduras, hierbas, uvas y manzanas, que se fabrican con mermeladas caseras, zumos de frutas y jarabes.

Los viñedos de las colinas también son muy diversos y muy atractivos tanto para caminar como para hacer degustación. Los vinos venecianos tienen renombre por su denominación de origen controlada Veneto. Se trata de una zona particularmente de vinos blancos (Riesling, Chardonnay o Pinot Blanc) o de cepas rojas (variedades Cabernet Sauvignon, Merlot y Raboso). Una variedad sí que es única, la Pinello. Se encuentra exclusivamente en las colinas Eugeneas. El aceite de oliva de excelencia todavía se produce hoy y desde hace 700 años en pequeñas propiedades.

Las famosas especialidades regionales son el tradicional risotto de Padua y risotto con guisantes (hecho con carne de vaca o de hígado). Las pastas caseras, tallarines, o bigoli no deben ser despreciados. Un segundo plato regional puede ser el pato relleno, ganso de Padua, pinchos de palomas, gallinas de Guinea y pollo asado.

La cocina italiana es famosa por sus quesos, parmesano, mozzarella etc. y carnes, jamones y embutidos. El antipasti (término italiano para aperitivos) se utiliza para designar una variedad de entradas. Se componen de pequeños platos, preludios al menú. A menudo se puede degustar como aperitivos con una copa de vino. Ellos son una parte integral de la cocina italiana. Suelen componerse de aceitunas, pan tostado o Vitello tonnato. Hay muchas otras deliciosas especialidades de pescado y carne. Los postres son considerados panna cotta, tiramisú, zabaglione y otros.

Italia también ofrece una amplia gama de bebidas como la Grappa, pasando por los amargos y aperitivos a base de hierbas hasta los vinos espumosos. Hay algo para todo el mundo. El delicioso café está habitualmente muy bien combinado con pasteles y dulces para una pausa gourmet por la tarde.



Cultura y ocio



Un país de cultura

A parte del arte y de la moda, la cultura juega un papel particularmente importante. Italia es un paraíso para los amantes de la cultura y se ha hecho una gran contribución al patrimonio cultural e histórico de Europa. Cuenta con el mayor número de sitios en el Patrimonio Mundial de la UNESCO.

Veneto es especialmente rica con la ciudad del arte de Venecia y sus villas de Palladio, las Dolomitas en la provincia de Belluno y el Jardín Botánico de Padua, cerca de la ciudad balneario de Abano.

La zona

En el patrimonio turístico de Abano Terme, se encuentra la famosa Catedral de San Lorenzo en el centro del casco antiguo y la Plaza del Sol y de la Paz, que tiene el reloj solar más grande de Europa. Merece también la pena visitar la iglesia (y lugar de peregrinación) de la Madonna della Salute en el barrio de Monteortone, con sus fuentes de aguas termales en el interior del edificio.

Una excursión a las colinas Eugeneas permite descubrir paisajes únicos. La flora es muy rica con arbusto de hoja perenne, narcisos en primavera y los bosques de robles y castaños: un lugar ideal para los ciclistas o para excursiones ecuestres.

Los golfistas también estarán satisfecho. Pueden mejorar su handicap en tres campos en el corazón de una naturaleza espléndida. En el parque de las colinas Eugeneas podrá detenerse y disfrutar del bienestar que le está esperando.

Los alrededores

Los alrededores son ricos con esplendores arquitectónicos y hermosos paisajes. A sólo 10 km de distancia se encuentra Padua, la pintoresca capital de la provincia. En una o dos horas en coche se puede llegar al lago de Garda, o a las Dolomitas.

La romántica Verona le invita a su ópera inolvidable y Venecia anima a dar un paseo, con sus magníficas villas, castillos antiguos, eventos culturales y su centro histórico.

Venecia, a sólo 60 kilometros crea fascinación con su famosa Plaza de San Marco, las góndolas, museos, obras maestras únicas, su patrimonio cultural y su jardín botánico. La Basílica de San Antonio de Padua y la capilla de los Scrovegni también son lugares inolvidables. Los que prefieren el ciclismo puede seguir los caminos de sirga a lo largo de los canales de Padua, las rutas de la sal y el azúcar o ir al santuario Noce.

