

IL TERMALISMO DALLA MITOLOGIA ALLA SCIENZA¹

Antonietta Albanese

Professore Associato di Psicologia sociale presso il Dipartimento di Studi Sociali e Politici
Università degli Studi di Milano²

Roberto Conigliaro

Direttore Sanitario delle Terme dei Papi Viterbo³

Elena Bocci

Ricercatore presso il Dipartimento dei Processi di Sviluppo e Socializzazione
Sapienza Università di Roma⁴

¹ I cenni storici e geografici trattati nel contributo sono a cura di Roberto Conigliaro ed Elena Bocci; gli aspetti chimici e medici sono a cura di Roberto Conigliaro; gli aspetti psico-sociali sono a cura di Antonietta Albanese ed Elena Bocci.

² Laboratorio Incontri Generazionali- Università degli Studi di Milano. E-mail: antonietta.albanese@unimi.it

³ Terme dei Papi - Strada Bagni, 12 -01100 Viterbo. E-mail: rconigliaro@tin.it

⁴ Facoltà di Psicologia 2 Via dei Marsi, 78 00185 Roma. E-mail: elena.bocci@uniroma1.it

IL TERMALISMO DALLA MITOLOGIA ALLA SCIENZA

RIASSUNTO

Il contributo si propone di affrontare il discorso sul termalismo secondo un'ottica multi-disciplinare, rievocando in apertura l'uso dei bagni a scopi benefici e sacrali delle epoche storiche greca ed etrusco-romana, per poi approfondire, in una prospettiva scientifica, le proprietà delle acque termali dal punto di vista chimico, medico e psicologico.

Il turismo della salute ha origini antichissime e si è progressivamente diffuso in Italia grazie alle eccezionali caratteristiche chimico-fisiche ed organolettiche delle acque termali che si coniugano con straordinari elementi climatici e contesti paesaggistici d'eccezione, favorendo il benessere psico-fisico dell'uomo.

Tra i numerosi siti termali ubicati sul territorio nazionale, nel Lazio se ne contano 11; quelli viterbesi salirono agli onori della cronaca intorno al 1200, divenendo meta privilegiata dei Pontefici: Papa Gregorio IX vi si curò "*il mal della pietra*"; Niccolò V ne ebbe giovamento nel trattamento della podagra.

Ancora oggi queste acque, classificate come sulfureo-solfato-bicarbonato-alcantino-terrose, che nella sorgente del Bulicame sgorgano ad una temperatura di 56°C, trovano vasta applicazione sotto il profilo sanitario nelle terapie inalatorie, nella fangobalneoterapia, nell'antroterapia e nei trattamenti per vasculopatie periferiche.

L'attenzione per un approccio di tipo olistico all'uomo, basato su un modello sinergico di relazione tra il corpo e la mente, ha recentemente favorito, a Viterbo, lo svolgimento di una serie di esperienze\ricerche proposte dall'Università degli Studi di Milano -Laboratorio Incontri Generazionali-, per un turismo termale all'insegna dell'incontro intergenerazionale ed interculturale.

Il bagno in piscina termale, infatti, oltre a costituire un momento di piacere personale, riporta gli individui ad un'atmosfera di totale rilassamento e decontrazione, come accade stando nel liquido amniotico, allo stato prenatale. Nel ritrovato benessere psico-fisico i partecipanti alle esperienze\ricerche annullano differenze di età e di cultura, facendo ritornare di grande attualità l'antico concetto termale romano, dove il relax, il benessere e la ricerca di socialità avevano un'assoluta predominanza.

Parole chiave: turismo termale, benessere psico-fisico, benessere psico-sociale, turismo intergenerazionale, turismo interculturale.

THERMALISM: FROM MYTHOLOGY TO SCIENCE

ABSTRACT

This contribution intends to face the subject of thermalism by a multidisciplinary mind. In the opening remark we recall the use of baths for beneficial and sacred purposes, during the greek and roman-etruscan age. Then, by a scientific perspective, we examine the thermal water properties, from a chemical, medical and psychological point of view.

Health tourism has very ancient origins. It has progressively spread in Italy thanks to the thermal waters exceptional physical-chemical and lepta-organic characteristics. These features are associated with extraordinary climatic elements and exceptional panoramic contexts. In this way, they have supported the human psychophysical well-being.

Among the several thermal sites located on the national territory, in Lazio we can count them up to 11. The ones belonging to Viterbo went on to the honours of chronicle around the year 1200, becoming a privileged arrival place for the Popes. Pope Gregory the 9th went here to treat his calculus. Pope Niccolò the 5th got relief treating his podagra.

Still today this waters, classified as earthy-alkaline-bicarbonate-sulphate-sulphurous and which at

the Bulicame source come up with a temperature of 56°C, got broad application under the sanitary profile, in the inhalation therapies, in the mud baths, in the cave therapy and in the treatments for peripheral vascular diseases.

The attention towards a holistic approach to the human being - which is based on a synergistic model of relation between the body and the mind - has recently supported, in Viterbo, the development of a series of research-experiences. These have been sponsored by the University of Milan - Generational Encounters Laboratory - to foster a thermal tourism under the intergenerational and inter-cultural encounter insignia.

The bath at the thermal swimming pool is, indeed, a moment of personal pleasure and take the people back to a total de-contraction and relaxation atmosphere, like it happens when one stays in the amniotic liquid, to the prenatal state. In the renewed psychophysical well-being, the research-experiences attendants take down age and cultural differences, making the ancient roman thermal concept come back to shine, where relax, well-being and sociality research had an absolute predominance.

Keywords: thermal tourism, psychophysical well-being, psychosocial well-being, intergenerational tourism, inter-cultural tourism.

Introduzione

Talete (624 a.C.-547 a.C.) definiva l'acqua come *"physis"*, principio di ogni cosa.

In tutte le civiltà del mondo antico l'acqua era vista sia come la più semplice e naturale medicina, che come elemento sacro: il guerriero ferito cercava una sorgente dove bagnarsi per alleviare il dolore; l'uomo in stato febbrile vi si immergeva per trarne sollievo o guarigione; i sacerdoti egizi erano tenuti a lavarsi più volte al giorno per preservare la loro purezza; perciò, dinanzi ai loro templi era sempre sistemato un lavacro adibito alle abluzioni rituali.

Nelle tavolette sumere si accennava sovente all'utilizzazione dell'acqua in ambito medico, così come, per la cultura ebraica, nel "libro dei Re" si legge che Eliseo guarì Naam dalla lebbra mediante bagni freddi praticati per sette volte nelle acque del Giordano (2Re 5,14-17).

Solo con la civiltà ellenica che il bagno assumeva caratteristiche parzialmente diverse da quelle rituali; l'elemento sacro, tuttavia, risulterà inscindibile per tutta l'età antica.

Le prime notizie ci giungono dai poemi omerici, il cantore cieco di Chio, sia nell'Iliade che nell'Odissea mostrava come, l'uso dei bagni a scopi benefici, oltre che sacrali, fosse una pratica acquisita.

Le abluzioni potevano essere effettuate sia con acqua calda che fredda, ed erano riservate in genere ai soldati, di qualsiasi rango, reduci da dure battaglie: *"avean frattanto le leggiadre ancelle posto un tripode al fuoco onde al consorte pronto fosse, al tornar dalla battaglia, caldo un lavacro"* (Iliade, Libro VI).

È evidente come utilizzare il termine idroterapia risulti quantomeno improprio, innanzitutto perché la funzione sanitario-rituale non appare ancora distinta, poi in quanto non supportata da nessuno studio scientifico.

I primi a condurre tali tipi di indagini saranno il greco Ippocrate ed i suoi discepoli che preciseranno le indicazioni e le tecniche di utilizzazione dell'acqua a scopo terapeutico.

Le nozioni e gli studi medici condotti, pur assai discutibili, mettono in luce come, pensiero ipocratico siano già presenti, *in nuce*, i principi fondamentali dell'Idrologia intesa in senso moderno.

Il termalismo presso i Greci

Dopo l'epoca omerica, intorno al VII -VI secolo a.C., il termalismo acquisì una sempre maggiore diffusione.

I ritrovamenti di resti di antichi "stabilimenti", testimoniati dai numerosi frammenti di uno smalto speciale impiegato come materiale di rivestimento dei bagni, presso le Termopili, tra la Locride e la Tessaglia, ad Argo, in Argolide e Pergamo in Asia minore, ci danno l'idea di come il fenomeno fosse capillare. Le fonti, in genere, erano poste sotto la protezione degli dei.

Attraverso fonti epigrafiche, letterarie ed archeologiche siamo a conoscenza del fatto che i Greci praticavano bagni in ambienti naturali o artificiali, in acque fredde o riscaldate; non utilizzavano vasche di immersione, solamente in epoca posteriore fu introdotto l'uso del *"labrum"*, ma con piedistallo sollevato da terra.





Figure 1-2: Resti di terme greche situate presso la colonia di Cirene. Nell'immagine sono visibili ancora i caratteristici "sedili" usati per le abluzioni.

Le abluzioni erano praticate immediatamente prima o subito dopo gli esercizi ginnici, come completamento di essi, allo scopo di rinvigorire il corpo; venivano poi esercitati massaggi con oli profumati e balsami vegetali, ricavati da piante officinali.

Non abbiamo in nostro possesso notizie che ci possano dare indicazioni circa le modalità di svolgimento e di temperatura dell'acqua; possiamo fare solo delle ipotesi rifacendoci ad un'opera del già citato Ippocrate, il quale nel suo *"De victus ratione in morbis acutis"* descrive il *modus operandi* e le caratteristiche che un bagno doveva possedere: essere ben areato, privo di fumo, avere una grande quantità d'acqua a disposizione in modo da fornire un riciclo continuo, la temperatura doveva essere mantenuta stabile con un opportuno dosaggio di acqua calda e fredda.

Il termalismo presso i Romani

"Graecia capta ferum victorem cepit" (Orazio epist. II, 1,156). In questa frase di Orazio (la Grecia conquistata -dai Romani-, conquistò il feroce vincitore) sono ben sintetizzati la grande ammirazione e l'enorme debito che la cultura romana deve a quella ellenica.

Roma, infatti, conquistò la Grecia con le armi, ma questa con le sue lettere ed arti riuscì a rendere civile il feroce conquistatore. Seppure la locuzione si cita sovente per esaltare la potenza ed efficacia della letteratura e dell'arte, anche la tradizione ellenica dei bagni contribuì ad elevare il popolo romano dal rango di agricoltori e pastori.

Nella cultura romana il bagno costituiva un'operazione privata, effettuata molto spesso, in un ambiente detto "lavatrina", posta dietro la cucina. Le braccia e la gambe venivano trattate quotidianamente, mentre il corpo nella sua totalità veniva lavato una volta a settimana, in luoghi naturali, in modo da collegare alla funzione igienica anche un'azione sportiva, mantenendo i muscoli in buona forma.

A partire dalla metà del II secolo a.C., quando avvenne cioè il contatto prima, e la conquista poi della Penisola Ellenica, il bagno ebbe uno sviluppo sensazionale, vennero ben presto abbandonati i tini di legno in favore delle piscine di marmo.

Se in età tardo repubblicana l'usanza di recarsi alle terme dopo una giornata di lavoro era ancora allo stato embrionale, al massimo una volta la settimana, in età imperiale raggiunse il suo acme, più volte durante l'arco della giornata, trasformandosi da necessità igienica in momento di socializzazione e raffinato piacere.

In età repubblicana le terme venivano edificate, per la assoluta maggioranza, da imprenditori privati, desiderosi di consegnare il proprio nome agli annali e di guadagnarsi il consenso popolare, da sfruttare in modo da percorrere il *cursus honorum* nel minor tempo possibile.

In età imperiale, venendo meno la seconda motivazione, l'edificazione degli stabilimenti era finanziata dagli imperatori.

Le terme potevano essere gestite direttamente dallo Stato, o appaltate ad un privato che doveva provvedere al funzionamento e alla manutenzione, il cosiddetto "*conductor*". Il suo compito abbracciava ogni necessità dello stabilimento; variava dalle operazioni per la conservazione delle strutture in bronzo, che andavano ogni giorno spalmate di grasso per evitarne l'ossidazione, alla scorta di legna.

Il "*conductor*" era supervisionato da un "*curator thermarum*"; pertanto, in caso di mancato adempimento agli accordi, poteva anche essere esonerato dal compito.

Inoltre, il personale era composto dal "*capsarius*" incaricato di custodire gli effetti personali dei clienti, dai "*fornacarii*", addetti al riscaldamento, dall'*unctor*" e dall'*alipilus*", rispettivamente massaggiatori e depilatori.

Grazie a sovvenzioni statali, ed al contributo di alcuni privati, come fece Agrippa nel 33 a.C., l'ingresso alle terme divenne alla portata di tutti, esentando i più poveri dal pagamento del biglietto, chiamato "*balneaticum*" e riscosso all'ingresso dal "*balneator*".

Il prezzo variava in base al sesso -le donne pagavano più degli uomini-, ed all'età.

Fu l'imperatore Adriano a porre fine ai bagni promiscui; impose che le donne e gli uomini frequentassero edifici differenti o, in caso ciò non fosse possibile, che entrassero in orari alterni.

Le donne presumibilmente accedevano nelle ore mattutine, quando gli uomini erano a lavoro.

Il segnale di apertura veniva dato dal "*tintinnabulum*", una campanella. Ciò avveniva intorno all'ora V (10 -11 del mattino), mentre la chiusura all'ora XI-XII, (19-20) a seconda della stagione.

Molte volte, per consentire l'accesso a tutti, l'ora di chiusura era posticipata ben oltre il crepuscolo.

Per vincere la concorrenza, i vari gestori promuovevano al loro interno spettacoli teatrali, concerti e conferenze.

Le terme erano un vero e proprio gioiello ingegneristico; l'invenzione del sistema di riscaldamento, che avveniva tramite un complesso sistema di tubi posizionati nelle vicinanze delle vasche e scaldati da una fornace alimentata a legna ad una temperatura elevatissima, attribuita da Cicerone a Lucio Sergio Orata, danno l'idea del livello di conoscenza che avevano raggiunto gli scienziati romani.

Come afferma Marini (2004:21): "Per quanto riguarda la struttura architettonica delle terme, Vitruvio ne fissò i canoni, stabilendo la divisione in diversi elementi essenziali: "*apodyterium*", "*laconicum*", "*calidarium*", "*tepidarium*", "*frigidarium*" e "*alipterion*".

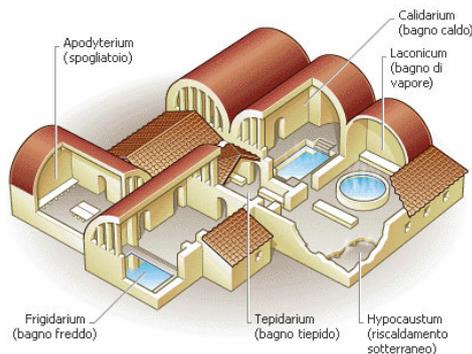


Figura 3: Ricostruzione grafica di terme romane.

Il primo ambiente era adibito a spogliatoio; nel "*laconicum*" si prendeva il bagno di sudore.

Il "*calidarium*" conteneva una vasca di acqua calda per l'immersione ed una sorta di doccia.

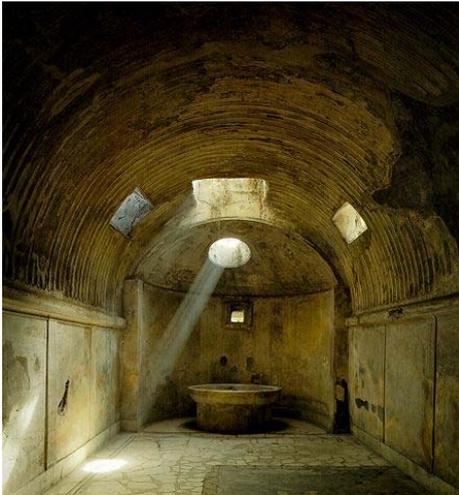


Figura 4: Resti di un “calidarium” presso Pompei.

Il “*tepidarium*” costituiva una zona di passaggio dalle acque calde a quelle fredde.

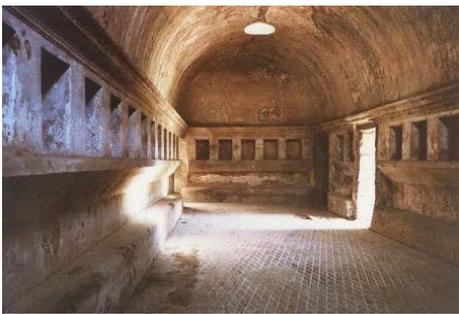


Figura 5: resti di un “tepidarium” presso Pompei.

Il “*frigidarium*” invece era una grande piscina fredda o freddissima in cui praticare la “*natatio*”.

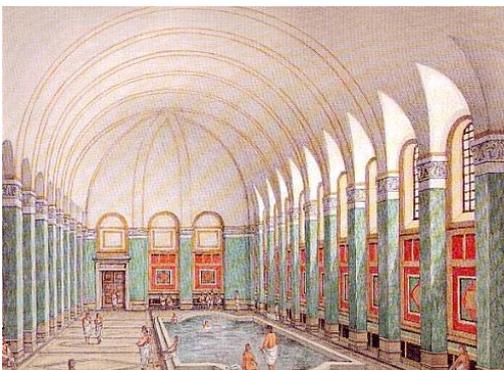


Figura 6: ricostruzione grafica di un “frigidarium”. Ben visibile la piscina per la “*natatio*”.



Figura 7: resti di “frigidarium” presso Fuori Grotta (Na).

Infine, l’*“alipterion”* era il luogo dove si svolgevano i massaggi e la depilazione.

In altri ambienti si potevano praticare sport ed esercizi ginnici.

Inoltre, vi erano stadi, auditorium, biblioteche, ambienti raffinati che resero le terme sempre più luoghi di cultura, riunione e ritrovo, e contribuirono a spostare il centro della vita pubblica dal forum al bagno.

Come affermano Angiolini, Selmi e Giovanardi (1971:33): “seppure il termine sociale non appaia oggi il più adatto a definire la pratica e la consuetudine termale presso i Romani, tuttavia da quanto abbiamo fino ad ora ricordato, si trae l’impressione che, per la prima volta nella storia, il termalismo si è trasformato da fatto individuale a fenomeno di massa”.

Il termalismo in Italia oggi

Le stazioni termali attive in Italia sono nell’ordine di circa 400; al loro impulso hanno certamente contribuito le scelte turistiche degli italiani, oggi maggiormente improntate al benessere psico-fisico. Il turismo della salute si è progressivamente diffuso nel nostro Paese grazie alle eccezionali caratteristiche chimico-fisiche ed organolettiche delle acque termali che si coniugano con straordinari elementi climatici e contesti paesaggistici d’eccezione, favorendo il benessere personale. La tradizione termale risulta maggiormente radicata nel nord e nel centro Italia, ma strutture termali organizzate sono presenti su tutto il territorio nazionale.

Abano, Sirmione, Salsomaggiore, Chianciano, Montecatini, Fiuggi, Ischia, Castellammare di Stabia e Viterbo sono tra le più importanti località termali che incontriamo nel territorio italiano (anche se ne potremo citare molte altre); conosciute in tutto il mondo, sono in grado di attrarre ogni anno milioni di visitatori.

E’ importante aggiungere che la vicinanza di queste terme a grandi centri d’arte le rende un eccellente punto di partenza per itinerari culturali; per non parlare degli splendidi parchi che le circondano e dei servizi che ne fanno ideali centri di villeggiatura.

A nord molte stazioni si sono sviluppate nell’area dei Colli Euganei, il cui sottosuolo di origine vulcanica è caratterizzato dall’affiorare di numerose sorgenti d’acqua, principalmente calda. Qui il trattamento termale si basa soprattutto sulle applicazioni di fanghi, raccomandato per le malattie di tipo reumatico, ginecologico e per le affezioni delle vie respiratorie.

Ad Abano si tramanda una curiosa leggenda: si vuole che Fetente, figlio del sole, sia precipitato con il carro in fiamme proprio qui, facendo sgorgare acque capaci di liberare dalla fatica e dal dolore *“Aponon”* da cui il nome di Abano.

Confinante di questo Comune è Montegrotto Terme, nome latino *Mons aegrotorum*, monte dei malati. L’uso di queste acque risale a tempi anteriori rispetto agli antichi romani; i reperti archeologici dimostrano che, nel decimo secolo a.C., le popolazioni autoctone erano a conoscenza delle virtù terapeutiche delle acque e dei fanghi.

Andando verso sud, troviamo una serie di località termali, in Emilia Romagna, nelle colline della fascia pre-appenninica.

La punta di diamante di questa regione è senza dubbio Salsomaggiore Terme, a seguire le terme di Riccione, Tabiano e Cervia. Le sorgenti in questa regione hanno caratteristiche simili: predominano le acque sulfuree che spesso contengono cloruro, ioduro, bromuro di sodio. Per questo motivo, sono raccomandate per numerosi tipi di affezioni come disordini del metabolismo, malattie della pelle e problemi alle vie respiratorie.

Procedendo verso il centro, lungo il territorio italiano incontriamo la Toscana ed il Lazio.

In Toscana sono presenti stazioni termali ricche di storia quali Montecatini Terme, Monsummano Terme, Casciana Bagni, Saturnia, San Casciano e Chianciano Terme.

Presso quest'ultima località dovette sorgere un centro etrusco abbastanza rilevante e un ruolo fondamentale nello sviluppo della "Chianciano etrusca" ebbero le numerose sorgenti, tanto che la località, già nel V secolo a.C., era sede di un culto di Apollo, a cui si affiancò in età ellenistica, quello di Diana-Sillene (ovvero la dea che si credeva facesse il bagno nelle acque della sorgente, che poi le avrebbe dato il nome).

Nella Regione Lazio ricordiamo: le Terme di Orte e le Terme di Viterbo (Provincia di Viterbo), le Terme di Cotilia (Provincia di Rieti), le Terme di Stigliano, le Terme di Cretone e le Terme di Tivoli (Provincia di Roma), le Terme di Fiuggi e le Terme di Ferentino (Provincia di Frosinone), le Terme di Suio (Provincia di Latina).

I diversi siti termali hanno origini antichissime, luoghi ritenuti sacri per le loro proprietà curative che ancora oggi preparano pacchetti termali dedicati agli dei (Zeus, Apollo, Afrodite ecc) e luoghi appartenuti ai romani (come la vasca di Nerone a Suio). Questi luoghi nel corso della storia hanno avuto diversi *testimonial* d'eccezione come Papa Bonifacio VIII e Michelangelo che amavano le Terme di Fiuggi. In genere il razionale sfruttamento delle acque termali è avvenuto nell'arco di circa cento anni tra la fine del 1800 e la seconda metà del 1900. Le principali patologie trattabili nelle diverse stazioni riguardano: malattie reumatiche, malattie delle vie respiratorie, malattie otorinolaringoiatriche, malattie dermatologiche, malattie ginecologiche, malattie dell'apparato urinario, malattie vascolari e malattie dell'apparato gastroenterico.

La provincia di Viterbo presenta caratteristiche geomorfologiche ed aspetti paesaggistici peculiari, anche se assai diversificati, nella complessa organizzazione del territorio, compreso tra la dorsale appenninica e la costa tirrenica, lungo il quale si allineano i sistemi dei monti Volsinii e Cimini, che comprendono i grandi bacini lacustri vulcanici di Bolsena e Vico ed i minori di Mezzano e Monterosi.

La ricchezza della componente termale è dovuta proprio all'origine vulcanica di una rilevante parte del territorio viterbese, che, anche a seguito dell'era del vulcanesimo, ha mantenuto una temperatura (gradiente geotermico del territorio) superiore ai valori medi (Pagano 2005).

Storia delle terme viterbesi

La leggenda vuole che la prima sorgente delle Terme viterbesi sia scaturita da un foro prodotto dalla lancia di Ercole che fu sfidato sportivamente dai giovani di Surrena (Viterbo al tempo degli Etruschi) nel lancio del "giavellotto".

Conosciute fin dall'antichità per le loro caratteristiche benefiche, le Terme viterbesi furono frequentate già in epoca etrusca; tuttavia, del passaggio di questo oscuro popolo in ambito termale ci resta ben poco, a causa del materiale deperibile utilizzato per le costruzioni e dell'invasione romana del 310 a.C., guidata dal console Quinto Fabio Rulliano.

L'esercito romano distrusse i centri etruschi, ma fece tesoro della straordinaria civiltà che aveva lasciato l'impronta di una cultura termale raffinata; per questo motivo i bagni mantennero il nome di Terme Etrusche, fino ai tempi dell'Impero.

Come asserisce Cascianelli (1991:72): "il dato archeologico non aiuta, né alcun ausilio può esser tratto dalla testimonianza diretta della fonte letteraria etrusca, che non si possiede. Le notizie sono, infatti, tratte da autori relativamente tardi e romani".

Si può, tuttavia, supporre, che anche in epoca etrusca, come costantemente è avvenuto nella storia dell'antichità, l'effetto terapeutico delle acque salutari potesse essere considerato come diretta emanazione dell'intervento divino: "in un rapporto con le acque talora avvolto di mistero, spesso animato da una istintiva religiosità, sempre pervaso da profondo rispetto" (Pagano, 2005:5).

Come testimoniano le cronache dell'epoca, le eccezionali proprietà terapeutiche delle acque furono apprezzate da diversi autori latini: Tibullo, Strabone, Vitruvio; questo ultimo, nel suo famosissimo "*De architectura*" affermò che le sacre acque avevano la virtù di triturare i calcoli della vescica (Vitruvius - De Architectura VIII).

Nell'area viterbese, all'apogeo dell'impero romano erano state scoperte diverse fonti, ad ognuna delle quali sontuosi palazzi facevano da cornice:

Il Masso	Proprietà Carletti	Colonnella
S. Maria in Selice	Zitelle	Sasso Grosso
Ebrei	Busseta	Naviso
Bulicame	Prato	La letti ghetta
Bagno Almadiano		Bacucco

Per tutto il tempo della presenza romana, le terme godettero di una straordinaria fioritura, grazie anche alla loro posizione strategica, situate lungo la strada consolare Cassia, luogo di passaggio per mercanti, senatori e soldati.

Il tracollo dell'impero romano ed il passaggio dei Goti portarono morte e distruzione; le terme, simbolo del benessere romano, non furono risparmiate.

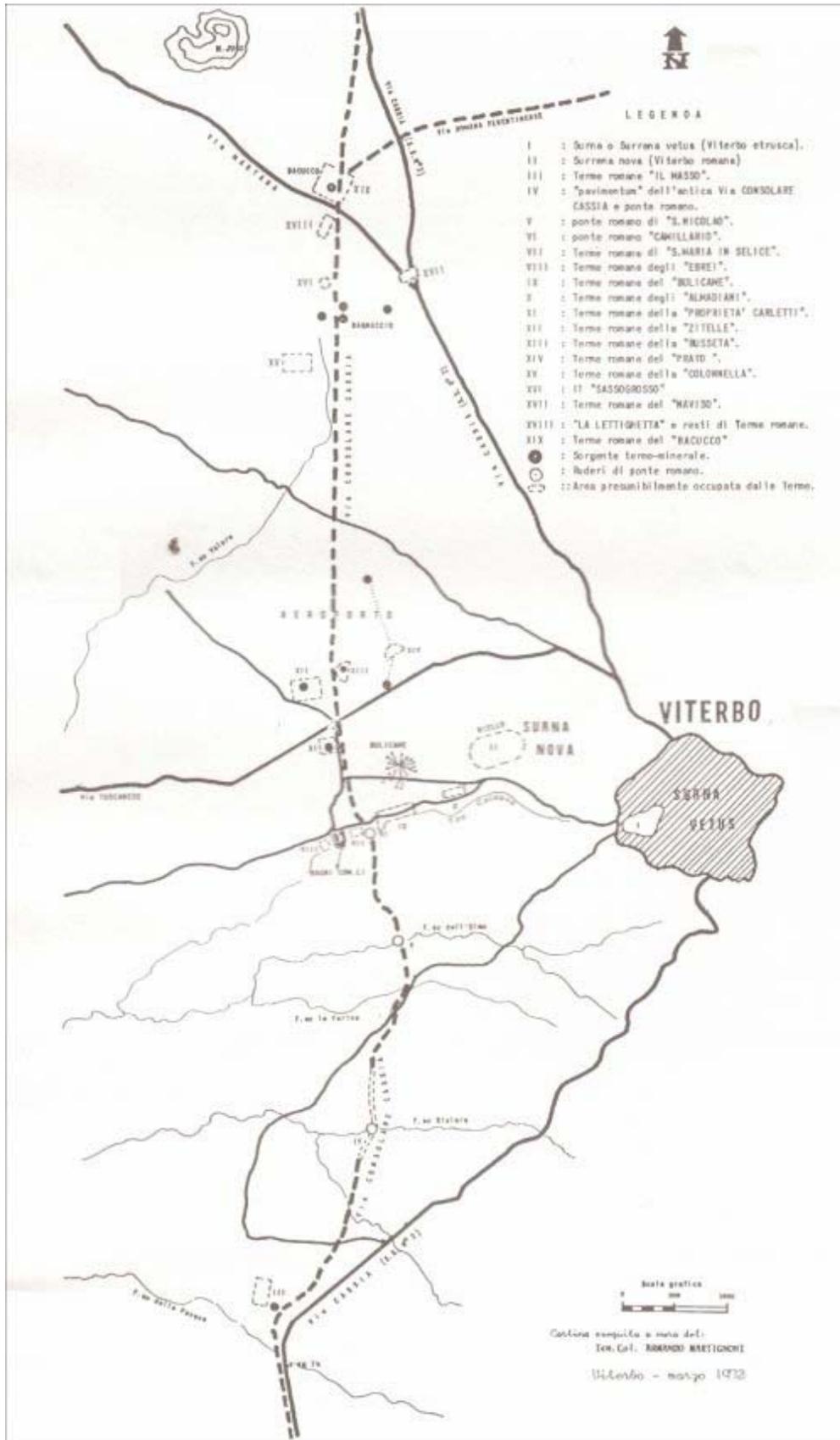


Figura 8: anno 1973. Mappa delle terme romane.

Solo nel primo decennio del XIII secolo, a seguito della scoperta della fonte battezzata come “Crociata”, le terme viterbesi furono ripristinate. La storia del rinvenimento e del nome della fonte è ben raccontata da Niccolò della Tuccia, cronista del XVI secolo che si riferisce alle acque in questo modo: “...guarivano da ogni possibile infermità.” (Cronaca di Viterbo), mentre il cronista Anzillotto (o Lanzillotto) asseriva che queste acque erano in grado di risanare: “...ogni leproso, et ogni percosso de ferita in picciolo tempo” (Cronaca di Viterbo).

Per disposizione della magistratura cittadina venne costruito, nelle vicinanze della nuova fonte, un modesto riparo per gli ospiti chiamato Domus Balnei, che avrebbe dato vita, più tardi, ad un vero e proprio stabilimento termale.

I siti termali viterbesi salirono agli onori della cronaca divenendo meta privilegiata dei Pontefici; Papa Gregorio IX vi si curò “*il mal della pietra*”. Tali furono gli effetti benefici del trattamento che uno storico dell’epoca, Matteo Paris, attribuì la morte del Pontefice, avvenuta nel 1241, al fatto che nel corso di quell’anno fu impossibilitato a recarsi alle terme (*Historia Angliae*).

Anche Dante, che forse vide il Bulicame nel corso del suo -incerto- viaggio a Roma, in occasione del primo Giubileo indetto dal Papa Bonifacio VIII nel 1300, non mancò di farne cenno nella Divina Commedia (XIV canto dell’Inferno) per descrivere il fiume infernale.

*"Quale del Bullicame esce ruscello
che parton poi tra lor le peccatrici
tal per la rena giù sen giva quello"*

D. Alighieri, *Inferno*, canto XIV, vv 79-81.

La reputazione di quest’acqua si fece strada per tutto il XIV secolo. Fazio degli Uberti, di passaggio al Bulicame, così lo descrisse:

*"Un bagno v'è che passa ogni consiglio
contro 'l mal de la pietra
però ch'esso
la trita e rompe come
gran di miglio."*

Fazio degli Uberti, *Dittamondo*; lib.III. cap.X.

Il nuovo sviluppo era stato favorito senza dubbio dalla presenza della corte papale; con la cattività Avignonese iniziò invece una nuova regressione. Fino al 1404 quando la sede papale tornò a Roma, e i Pontefici ripresero a frequentare abitualmente le terme. Papa Bonifacio IX, nel 1404, accolse l’invito dei priori di Viterbo per curarsi con le acque ed i fanghi i gravi dolori delle ossa.

Il 1450 segna l’inizio di maggior splendore; Niccolò V, affetto da podagra, cercò nelle vicine acque viterbesi una guarigione o almeno un sollievo. Rimasto impressionato, in positivo dell’effetto delle acque, ed in negativo dalla situazione in cui versavano, decise, come ci informa lo storico Cesare Pinzi, di edificare un sontuoso palazzo:

“recatosi al Bagno della Grotta fu scosso dall’aspetto di povertà che presentava quella meschina catapecchia. E poiché era dominato dalla mania d’illustrare il suo pontificato con splendori di monumenti, comandò che, col peculio della Camera Apostolica si rizzasse in quel sito una splendido palazzo” (C. Pinzi; Città di Viterbo. Vol I).

L’opera costò alle casse pontificie quasi trentamila ducati d’oro, e prese il nome di Bagno del Papa. In seguito, Papa Pio II (il Card. Piccolomini) promosse altri lavori di ristrutturazione e ammodernamento dell’importante edificio termale. La nuova età aurea fu bruscamente interrotta dal passaggio dei Lanzichenecchi, avvenuto nel 1527, cosicché, quando nel 1581 il filosofo Michel de Montaigne (Autore di “Viaggio in Italia”) vi si trovò a passare alla ricerca di cure che lo liberassero dagli odiosi calcoli renali, poté descrivere solo i resti degli edifici abbandonati.

Nonostante l'incuria del luogo, bevendo l'acqua del Bulicame trovò finalmente un rimedio sovrano al suo mal della pietra.

Diversi i medici nei loro trattati descrissero i poteri terapeutici delle acque della salute viterbesi. Fra gli altri ricordiamo Andrea Bacci, medico personale di Papa Sisto V, che nel suo libro "De Thermis" si diceva sicuro che la sorgente della Grotta fosse in grado di guarire numerosi malanni (il mal della pietra, l'asma, la sterilità, le irregolarità mestruali, il mal dei reni e inoltre chiarificava anche la voce dei cantanti). Non possiamo dimenticare, inoltre, il medico viterbese Cesare Crivellati che nel 1706 pubblicò il "Trattato de' Bagni di Viterbo".

Nello stesso anno uno spaventoso nubifragio sommerse la città di Viterbo e gli edifici termali vennero ancora una volta distrutti.

Gli stabilimenti furono riaperti due anni dopo e, per lungo tempo, furono caratterizzati da una sobria eleganza che si alternava a fasi critiche.

Nel 1930, ridotte in stato di abbandono, vennero concesse dall'Amministrazione Comunale all'O.N.D. -opera nazionale dopolavoro - per una nuova rinascita. Gli edifici preesistenti furono ristrutturati e fu inaugurata una piscina natatoria di m. 60x30, alimentata con l'acqua del Bulicame.

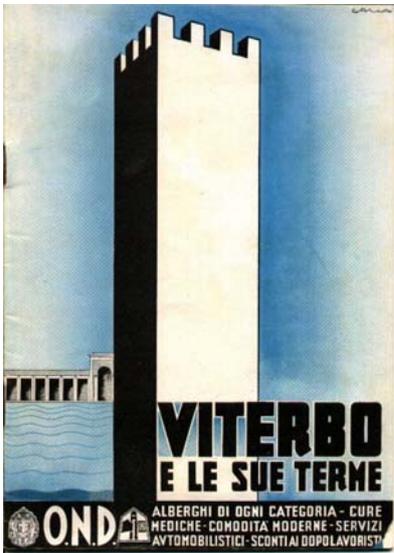


Figura 9: Pubblicizzazione delle Terme Viterbesi ad opera dell'O.N.D.

Dal 1933 le terme divennero nuovamente polo d'attrazione turistica, fin quando, nel 1938 l'O.N.D. le trasferì in proprietà all'I.N.P.S.



Figura 10: anno 1942. Piscina e cabine delle Terme di Viterbo.

La seconda Guerra Mondiale chiuse nuovamente il sipario sulla nuova, troppo breve, rinascita.

Le terme viterbesi oggi

Le sorgenti principali si trovano su un'area che, in linea di massima, è sovrapponibile a quelle degli storici stabilimenti termali di età romana. La più famosa, per gli aspetti mitologici, letterari e le proprietà terapeutiche, è quella del Bulicame che trova applicazione all'interno di due stabilimenti termali: il "Grand Hotel Salus delle Terme" e le "Terme dei Papi".

Quasi tutte le acque del bacino termale viterbese sono acque solfureo-solfato-bicarbonato-alcaino-terrose. Un'altra materia prima con caratteristiche eccezionali è il fango che si estrae dal laghetto del Bagnaccio. Questo laghetto vulcanico, situato nei pressi delle antiche terme romane "Aquae Passeris", è colmo di acque termali scaturite da innumerevoli polle sul fondo argilloso: il fango che se ne estrae ad uso terapeutico ha subito una maturazione naturale e secolare ed è già pronto per l'uso.

L'utilizzo terapeutico delle acque solfuro-solfato-bicarbonato-alcaino-terrose è molteplice e scientificamente consolidato in ambito di reumatologia e riabilitazione, otorinolaringoiatria, pneumologia, ginecologia, dermatologia e medicina estetica, odontostomatologia e colon-proctologia, mentre l'acqua carbonico ferruginosa viene invece utilizzata nella cura delle vasculopatie periferiche.



Figura 11: Piscina delle Terme dei Papi.

La composizione delle acque

Prima di passare all'analisi specifica delle utilizzazioni proposte, si presentano brevemente gli aspetti fisico-chimici dell'acqua, essendo questa componente fondamentale dei trattamenti per le sue proprietà curative.

Le acque termali viterbesi emergono ad una temperatura compresa tra i 38 ed i 65 gradi, raffreddandosi nel corso della risalita tra il serbatoio ed il suolo.

Il carattere ribollente dell'acqua, dal quale la sorgente del "Bulicame" trae il nome, le è conferito dalla elevata presenza di anidride carbonica (530 mg/l presso la sorgente del Bulicame). Inoltre, elevate risultano dal punto di vista chimico le concentrazioni di Solfati e Bicarbonati di metalli alcalini ed alcalino-terrosi con prevalenza, di Calcio, Magnesio e Potassio (Pagano 2005).

ASPETTI CHIMICI E CHIMICO-FISICI	BULICAME	BAGNO DEL PAPA
<i>Temperatura alla sorgente</i>	56°C	38,9° C
<i>Durezza totale in gradi francesi (°F)</i>	189,6	179,0
<i>Alcalinità totale (in HCl 0,1N)</i>	160,0	157,0
<i>Residuo fisso a 180°C (mg/l)</i>	2452,3	2388,5
<i>Anidride carbonica libera alla sorgente (mg/l)</i>	530,0	800,0

Tabella I: aspetti fisico-chimici. Sorgente del Bulicame.

COMPONENTI DEL RESIDUO IN IONI (mg/l)	BULICAME	BAGNO DEL PAPA
Ione idrocarbonico	976,5	957,7
Ione calcio	559,0	521,0
Ione solfato	1130,0	1086,0
Ione magnesio	118,0	118,6
Ione solfidrico	10,8	/
Ione sodio	34,1	36,7
Ione potassio	33,0	32,5
Ione cloruro	21,5	21,0
Ione fluoruro	3,1	2,75
Ione stronzio	10,9	11,1
Silice	53,0	80,0
Ione ferro bivalente	0,03	3,0

Tabella II: Componenti chimiche. Sorgente Bulicame.

Il benessere psico-fisico

L'equazione termalismo = benessere psico-fisico è resa possibile negli stabilimenti termali grazie agli innumerevoli trattamenti che annoverano le terapie mediche più sofisticate e le terapie dolci.

Tra le prime ricordiamo: le terapie per le vie respiratorie, le terapie per l'apparato locomotore, le terapie per l'apparato vascolare, le terapie per l'apparato ginecologico femminile e le terapie per l'apparato cutaneo.

Appartengono invece alle terapie dolci tutta una serie di trattamenti che si avvalgono di strumenti semplici come l'acqua (watsu, acqua-movimento terapia, massaggio sotto doccia termale, vasca emozionale), gli oli caldi (shirodara, trattamento riequilibrante ai fiori di bach, massaggio aromaterapico) o le pietre laviche (hot-stone therapy). Le terapie dolci sono finalizzate a produrre sensazioni di calma e rilassamento interiore che allontanano tensione e stress, a favore di una rinnovata armonia a livello psico-fisico.

Le terapie mediche

Terapie per le vie respiratorie

In epoca di aggressioni macro e microambientali (smog, sostanze inquinanti, fumo di sigaretta, riscaldamento domestico ecc) vanno tenuti in grande considerazione gli aspetti preventivi e curativi che si possono realizzare con un adeguato programma di terapia inalatoria solfurea. L'acqua Bulicame ha un'elettiva indicazione nelle patologie delle alte e basse vie respiratorie, specialmente ad impronta ipersecretiva.

Inalazione caldo-umida

Una fine e delicata vaporizzazione di acqua termale si posa sulle mucose delle prime vie respiratorie, nutrendole con la deposizione di sali minerali e svolgendo un'efficace azione antisettica grazie all'idrogeno solforato.

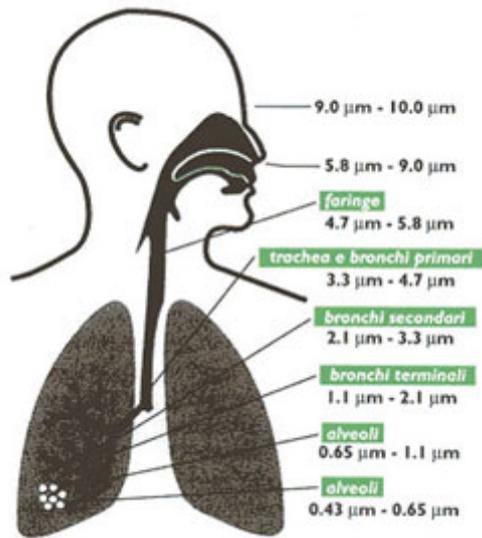


Figura 12: grafico raffigurante la suddivisione di particelle e. loro penetrazione nelle vie respiratorie.



Figura 13: terapia mediante inalazione.

Durata: 10 min.. Ciclo: 12 applicazioni in 15gg anche varie volte l'anno. Quantità d'acqua: da 50ml a 1 lt di acqua minerale. Temperatura : 37°C/40°C a 20 cm dal volto.

Aerosol, aerosol sonico e humage

L'acqua termale viene suddivisa in minutissime goccioline, più o meno ricche di gas solfureo a seconda della tecnica, che arrivano nelle più fini diramazioni dell'albero respiratorio.



Figura 14: esempio di terapia con aerosol

Durata: 10 min. Ciclo: 12 applicazioni in 15gg anche varie volte l'anno. Quantità d'acqua: da 50ml a 1 lt di acqua minerale.

Doccia nasale micronizzata

L'acqua termale nebulizzata è inviata a pressione nelle fosse nasali, realizzando un'efficace detersione delle fosse stesse e dei seni paranasali.

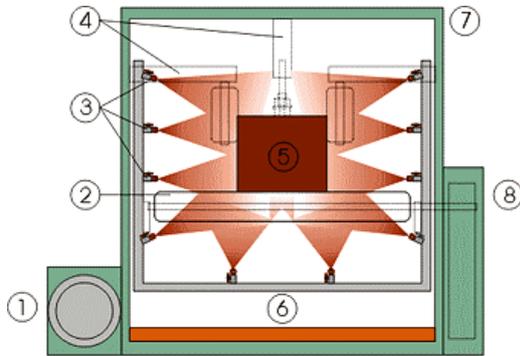


Figura 15: Pianta impianto per nebulizzazioni. Il numero 1 indica la sorgente primaria di vapori. I numeri dal 6 all'8 stanno ad indicare i bocchettoni dal quale il vapore fuoriesce all'interno della camera.

Durata: 20-30 min. Ciclo: 12 applicazioni in 15gg anche varie volte l'anno.

Irrigazione gengivale

Getti d'acqua termale a pressione vengono indirizzati verso le arcate dentarie, svolgendo un'azione decongestionante ma anche di massaggio gengivale e pulizia interdentale.

Insufflazione tubo-timpanica e politzer crenoterapico

Si impiegano i gas solfurei nella detersione delle tube e delle casse timpaniche ogni qual volta una diminuzione dell'udito è conseguenza dei processi infiammatori del rino-faringe.

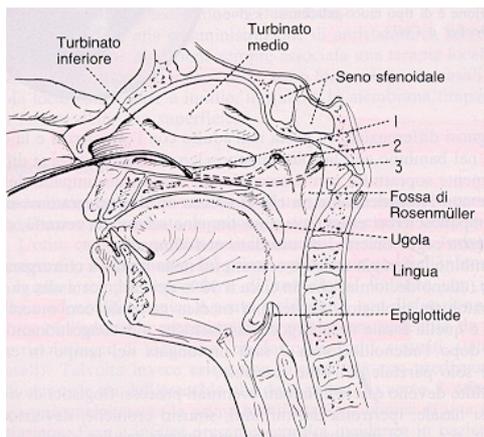


Figura 16: la raffigurazione mostra uno dei modi d'azione per le insufflazioni. Il sondino viene introdotto nel naso.

Durata: 1 min. per orecchio. Ciclo : 12 applicazioni in 15gg anche varie volte l'anno.

Ginnastica respiratoria

Programmi personalizzati di fisiocinesiterapia in palestra o in piscina termale permettono un corretto riassetto delle modalità di respirazione e postura.

Terapie per l'apparato locomotore

I fanghi “naturalmente” maturi del Bagnaccio e l'acqua ipertermale sono da sempre garanzia dell'efficacia nei reumatismi cronici. Lo stress, il *surmenage*, le posizioni scorrette e protratte nel tempo sono mali dell'era moderna che si sovrappongono alle patologie reumatiche e che traggono, a loro volta, benefici duraturi dalla corretta e personalizzata applicazione delle risorse curative termali.

Fangobalneoterapia

Si utilizza sempre fango vergine, estratto naturalmente maturo dal laghetto del Bagnaccio.

Il fango ricavato dal Bagnaccio è considerato uno dei migliori in quanto viene prelevato dal fondo di un laghetto vulcanico colmo di acque termali scaturite da innumerevoli sorgenti che ne animano il fondale argilloso, già maturo e pronto per l'uso.

Vengono utilizzati due tipi di fango: quello lavico grigio, idoneo per la fangoterapia e quello sorgivo bianchissimo per i trattamenti estetici.



Figura 17: fango lavico e fango sorgivo.

Il fango lavico è efficacemente utilizzato in tutti i reumatismi articolari ed extra-articolari non in fase acuta. La cura è completata dall'immersione in idromassaggi con acqua termale, che aggiungono al trattamento potenzialità decontratturanti, vaso-attive e dermo-rigeneranti.



Figura 18: Il cratere da cui scaturisce l'acqua iper-termale del Bullicame.



Figura 19: esempio di fangatura. ½ corpo.

Durata: 15 min. seguito da 15 min. di bagno termale a 36°C. Temp.: 47° C. Ciclo:12 applicazioni in 15 gg anche varie volte l'anno.

Crenochinesiterapia

Si tratta di una riabilitazione a seguito di traumi o reumatismi con limitazione funzionale. Riabilitatori specializzati trattano il paziente in acqua con protocolli mirati ed individuali; con queste modalità i tempi di recupero sono drasticamente ridotti e i risultati potenziati dal contatto con l'acqua termale.

Tecniche manipolative, mesoterapia antalgica, terapia intra-articolare, massaggi terapeutici, ginnastica posturale, linfodrenaggi, fisioterapia strumentale completano il ricco quadro trattamentale.

Antroterapia

Si effettua in una grotta naturale dove arriva l'acqua ipertermale. Una cavità tra le rocce calcaree di grande suggestione, sempre calda e satura di vapori e gas termali, utile anche per le malattie respiratorie.

È la cura termale completa. Una assoluta fusione con il mezzo termale che si respira ed avvolge dolcemente ogni parte del corpo. Il sudore si forma piano piano e scende sulla pelle senza che avvengano brusche cessioni di liquidi e sali. Gli effetti benefici sull'apparato osteo-articolare, muscolare e respiratorio, sulla pelle e sul metabolismo, fanno di questa cura termale un trattamento salutare unico.

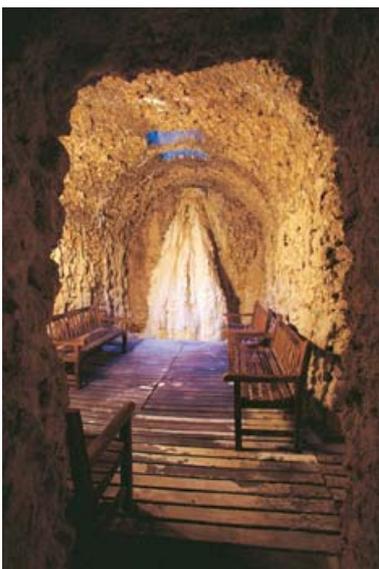


Figura 20: Grotta dove si svolge l'antroterapia.

Durata: 10-15 min. Temp.: 47°C. Ciclo:12 applicazioni in 15 gg anche varie volte l'anno

Terapie per l'apparato cardiovascolare

Pesantezza ed irrequietezza delle gambe, gonfiore e crampi, sono solo alcuni dei sintomi legati ad una cattiva circolazione venosa e linfatica degli arti inferiori. L'acqua carbonica "Bagno del Papa", in appositi percorsi vaso stimolanti, svolge una potente azione di ginnastica vascolare e di riattivazione del microcircolo, con chiari effetti benefici anche nella cosiddetta "cellulite". Idrobike, linfo-drenaggi manuali, idromassaggi, trattamenti di dermocosmesi termale ed estetica strumentale costituiscono importanti elementi coadiuvanti, restituendo leggerezza alle gambe e riducendo gli inestetismi.

Terapie per l'apparato ginecologico femminile

Le proprietà decongestionanti, antisettiche, rigeneranti dell'acqua Bulicame sono sfruttate con ottimi risultati nelle patologie infiammatorie della vagina e del collo dell'utero, anche in quei casi in cui tali patologie sono alla base di forme di sterilità aspecifica. Un'ostetrica specializzata somministra l'acqua termale mediante appositi irrigatori vaginali. La cura viene completata con un idromassaggio termale e, in alcuni casi, con un fango pelvico.

Terapie per l'apparato cutaneo

L'azione di rinnovo degli epitelii di superficie, tipica dell'acqua solfurea, per mezzo di bagni e idromassaggi, viene utilizzata con efficacia nelle malattie discheratosiche (eczema atopico, psoriasi) mentre l'azione seboregolatrice ed antisettica ne fanno un utile presidio nella dermatite seborroica e nell'acne. Sempre più rilevante è l'utilizzo delle docce filiformi pulsate di acqua termale nei postumi di ustioni, per l'evidente azione levigante unita alle suddette proprietà antisettiche.



Figura 21: esempio di fangatura viso.

Le terapie dolci e del relax

Watsu

Nell'acqua calda della piscina terapeutica, il corpo si muove liberamente, sostenuto e modulato dall'abbraccio del *watsuer*, che opera con leggerezza e sapienza, ricreando un'atmosfera prenatale.

Shirodara

Un vero trattamento antistress in cui un tenue flusso continuo di olio caldo raggiunge per caduta il centro della fronte, producendo sensazioni di calma, equilibrio, serenità e armonia.

Acqua-movimento terapia

Di gruppo, di coppia o individuale, secondo protocolli personalizzati, un'esperienza emozionalmente rilevante di danza nell'acqua che evoca energia, libertà, rilassamento interiore, gioia e condivisione.

Massaggio sotto doccia termale

Una pioggia di acqua termale calda, con variabili intensità e direzione dei getti, e le mani esperte del terapeuta sinergicamente determinano un'azione di bonificazione cutanea e rilassamento muscolo-tendineo.



Figura 22: il massaggio.

Vasca emozionale

Un idromassaggio con innumerevoli getti di acqua termale, una sequenza cromoterapica continua in un contesto avvolgente, musica *new age* e profumi speziati, tutto concorre a creare uno stimolo multi-sensoriale che spazza tensione e stress.

Hot-stone therapy

La combinazione di un massaggio con oli essenziali e l'applicazione di pietre laviche caldi in punti precisi del corpo, secondo i canoni della bioenergetica, determina un profondo rilassamento ed un rinnovato equilibrio psico-fisico.



Figura 23: hot stone therapy.

Shiatsu

Le mani dell'operatore agiscono con pressioni mirate su zone determinate del corpo, favorendo la circolazione dell'energia vitale, ritrovando uno stato di equilibrio psico-fisico e allontanando le cause interne ed esterne di disarmonia e sofferenza.

Massaggio tradizionale cinese

Massaggio, mobilizzazioni e manipolazioni concorrono a stimolare determinati punti del corpo con tecniche quali la pressione, la rotazione, la vibrazione o il rotolamento, al fine di ripristinare lo stato di equilibrio dell'organismo e di rimuovere le cause di malattia o disarmonia.

Massaggio ayurvedico

Massaggio dolce, fluido e meditativo, induce un profondo senso di benessere fisico ed emotivo, riequilibrando il sistema nervoso e circolatorio e riducendo le tensioni muscolari.

Riflessologia plantare

Rilassante e piacevole, la sua supposta influenza sullo stato di salute si basa sul principio che a zone riflesse del piede corrispondono organi e varie parti del corpo.

Trattamento riequilibrante con i fiori di Bach

Una volta individuati i rimedi floreali adatti alla persona per ritrovare il suo equilibrio psico-fisico, si diluiscono tali rimedi in olio di mandorle dolci, con cui si effettua un massaggio riequilibrante completo con la tecnica "Shui Jia".

Massaggio aromaterapico

Oli essenziali personalizzati ed un delicato massaggio di sfioramento determinano sensazione di piacere con effetti benefici sul corpo e sulla mente.

Massaggio olistico

Di derivazione ayurvedica, racchiude in sé varie tecniche sequenziali di massaggio, volte a determinare un progressivo rilascio delle contratture ed una crescente sensazione di benessere psico-fisico.

Massaggio del bambino

E' un mezzo privilegiato per comunicare e creare un contatto tra genitore e figlio. Un'insegnante di massaggio infantile guida il genitore all'apprendimento e alla pratica delle tecniche e delle sequenze utili al rilassamento del bambino.

Il benessere psico-sociale

L'attenzione per un approccio di tipo olistico all'uomo, basato su un modello sinergico di relazione tra il corpo e la mente, ha recentemente favorito a Viterbo lo svolgimento di una serie di ricerche/sperimentazioni proposte dall'Università degli Studi di Milano -Laboratorio Incontri Generazionali⁵- per un turismo termale all'insegna dell'incontro intergenerazionale ed interculturale. Le esperienze/ricerche, che sono state realizzate negli anni 2002-2008 in concomitanza con il Settembre Viterbese, si caratterizzano per un approccio multi-teorico e multi-metodo⁶ e per la scelta di un particolare tipo di turismo intergenerazionale ed interculturale: il "termalismo".

Per tre anni (2002\2004) le ricerche/esperienze sono state denominate: "Nonni e Nipoti in un contesto di vacanza termale" ed anche quando il focus si è spostato sulla storia della città ("Nonni e

⁵ del Dipartimento di Studi Sociali e Politici (Facoltà di Scienze Politiche, Università degli Studi di Milano -coordinatore scientifico Prof.ssa Antonietta Albanese).

⁶ L'approccio multi-metodo utilizzato nel programma della ricerca consta delle osservazioni dei comportamenti cognitivi ed interattivi, delle interviste e dei questionari di inizio e fine vacanza, nonché dei focus groups guidati dai ricercatori.

nipoti alla scoperta della Città dei Papi” -anno 2005-) e dei suoi maggiori protagonisti (“Nonni e nipoti sulle tracce di Santa Rosa” -anno 2006-) o si è esteso ad un ambito territoriale più ampio rispetto a quello cittadino (“Nonni e Nipoti sulle tracce degli Etruschi” -anno 2007- e “Nonni e Nipoti sulle tracce dei Romani” -anno 2008-) il soggiorno alle terme ha costituito una tappa condivisa nei diversi itinerari, nodo centrale delle osservazioni sui comportamenti cognitivi e relazionali dei partecipanti⁷ durante il tempo libero.

Il bagno in piscina termale riporta gli individui ad un’atmosfera di totale rilassamento e decontrazione, come accade stando nel liquido amniotico, allo stato prenatale. E’ dunque supposto che, nel ritrovato benessere psico-fisico, i partecipanti alle settimane intergenerazionali annullino differenze di età e di cultura, facendo ritornare di grande attualità l’antico concetto termale romano, secondo il quale il relax, il benessere e la ricerca di socialità avevano un’assoluta predominanza.

I risultati delle ricerche viterbesi si caratterizzano per la ricorsività di un modello relazione di “avvicinamento” tra i partecipanti, seguito da una fase di “conoscenza”, che in taluni casi raggiunge dei momenti di vera e propria “empatia” tra le coppie di nonni e nipoti.

La vacanza si apre ogni anno con la cerimonia di introduzione all’esperienza che prevede la presentazione dei partecipanti e la distribuzione dei *gadgets*: cartelline, magliette, cappellini, zaini della vacanza “Nonni & Nipoti” costituiscono il primo elemento che interviene nell’apertura all’intergruppo.

A questo stadio vi è ancora distanza tra le generazioni: i nipoti “giocano” con la macchina fotografica, organizzati in sottogruppi in base all’età ed alla nazionalità; i nonni preferiscono l’interazione tra pari, in quanto, rimanere nel proprio gruppo offre maggiore sicurezza.

Il rituale “brindisi di buon lavoro” rompe gli indugi, mentre i preparativi per la prima escursione, i primi scatti fotografici all’interno del Palazzo Doria Pamphilj di S. Martino al Cimino (anno 2002), al Museo “Rocca degli Alborno” (anno 2003), al Palazzo dei Papi (anno 2005), al Museo del Sodalizio dei Facchini di Santa Rosa (anno 2006), nella zona archeologica di Vulci, il guado del fiume e l’esperienza sul Ponte del diavolo (anno 2007), le visite alla zona archeologica di Ferento ed al Museo Nazionale di Viterbo (anno 2008) favoriscono l’approccio all’intergruppo.

A seguito delle escursioni iniziali si realizza una buona intesa intergruppo: i nonni diventano guide turistiche ed i nipoti sono gli esperti nell’uso della macchina fotografica digitale; giovani ed anziani si confrontano, apportando le loro competenze maturate rispettivamente sui banchi di scuola e nel corso della vita riguardanti i personaggi (Donna Olimpia Pamphilj, il Cardinal Gambara, S. Rosa ecc), gli eventi che hanno fatto la storia della città di Viterbo ed i predecessori di epoca etrusco/romana.

Gli scontri tra le famiglie guelfe e ghibelline, l’insurrezione popolare che condusse a smantellare il tetto del Palazzo dei Papi durante il Conclave, i miracoli della piccola Santa Patrona della città che sfidò il Barbarossa... trasportano come in un vortice i partecipanti indietro nel tempo, quasi facendo loro rivivere le gesta di antichi popoli e gli eventi talvolta analiticamente descritti da esperte guide turistiche, talvolta sintetizzati da un nonno *tour operator*⁸ e poi rielaborati ed integrati dagli altri nonni e nipoti.

Sono questi i momenti in cui il sapere inerente la storia dell’arte e della cultura locale viene rielaborato secondo le teorie ingenuie del senso comune, arricchito dal fascino di fantasie popolari, oggettivato mediante il ricorso a simboli e colori per assolvere, secondo la Teoria delle rappresentazioni sociali, alla funzione di familiarizzazione con un ambiente perlopiù sconosciuto ai bambini, specie quelli provenienti da altri Paesi e culture.

Alla fase di avvicinamento segue progressivamente quella di “conoscenza” tra i partecipanti.

⁷ La ricerca riguarda “nonni” e “nipoti” non legati da rapporti di parentela ma dal tipo di relazione instaurata, che hanno svolto la vacanza cross-culturale intergenerazionale a Viterbo nel periodo 2002-2008. Si tratta di anziani ultra sessantenni provenienti dalla città di Viterbo e dalla Provincia e ragazzi di età compresa tra 9 e 17 anni.

Nel 2002 hanno partecipato sia giovani di Viterbo che della provincia. Nel periodo 2003/2007 ai viterbesi si sono affiancati ragazzi provenienti dal Brasile, dalla Costa d’Avorio, dallo Sri Lanka, dalla Romania; nel 2008, infine, hanno partecipato solo ragazzi italiani viterbesi e bergamaschi.

⁸ Riportiamo a tal proposito una frase che ricorre nel gruppo dei Nonni e Nipoti: “Nonno Saturnino ha per tutti una spiegazione, ma in laboratorio è lui che apprende la lezione!” (Viterbo, settembre 2006).

Elemento cardine nella evoluzione della relazione è costituito dal soggiorno presso la piscina termale. Come hanno osservato i ricercatori, la giornata alle terme, caposaldo di tutte le vacanze, risulta determinante per la svolta rispetto ai rapporti sia generazionali che intergenerazionali. Il benessere psico-fisico sperimentato nella piscina termale si associa a relazioni più fluide, libere da stereotipi e categorizzazioni. L'“io” ed il “tu” nell'incontro tra nonno e nipote (coppia nonno/nipote) diventano un “noi”, mentre viene favorita la relazione intergruppo sia tramite il canale verbale che il non verbale. La giornata alle terme, d'altro canto, è in genere la più apprezzata dai partecipanti in quanto offre numerosi momenti ludici e di relax, come risulta dai focus groups delle diverse annualità.

La giornata alle terme costituisce sia momento di intimità che di aggregazione, riportando i partecipanti ad uno stato di regressione nel quale tutti si ritrovano a farsi cullare dai movimenti dell'acqua. Nel ritrovato equilibrio psico-fisico i nonni ed i nipoti sono maggiormente propensi all'ascolto delle proprie sensazioni, alla ricreazione ed all'affetto vicendevole.

Numerose immagini testimoniano il valore aggiunto offerto dalla giornata alle terme sia rispetto alla relazione di coppia che di intergruppi, tanto in senso cross culturale che generazionale ed intergenerazionale.



Figura 24: anno 2003. Nonni e nipoti in circolo nella piscina termale.



Figure 25 e 26: anno 2003. Zoom sui rapporti cross culturali. I ragazzi di diversa nazionalità scherzano e si scambiano segreti in piscina.



Figura 27: anno 2003. Zoom sui rapporti cross culturali intergenerazionali. Nonna italiana e nipote brasiliana unite in un tenero abbraccio.



Figura 28: anno 2003. Zoom sui rapporti cross culturali intergenerazionali. Nonno italiano a bordo piscina con nipote ivoriana ed italiana.



Figura 29: anno 2004. Zoom sui rapporti cross culturali intergenerazionali. Nonna italiana festeggia il compleanno della nipote ivoriana a bordo piscina.



Figura 30: anno 2008. Zoom sui rapporti generazionali: nipoti italiane in piscina.

Nei momenti successivi di tempo libero il benessere psico-fisico viene traslato anche in senso psico-sociale; i rapporti si consolidano, la conoscenza diviene reciprocità, raggiungendo così istanti di vera e propria empatia.

Ricordiamo, tra le altre occasioni, la gita fuori porta per la visita all'Orto Botanico dell'Università della Tuscia (anno 2003); durante la merenda, all'ombra del gazebo, il gruppo immerso in un mix affascinante di botanica, mitologia ed amore per il verde applaude, canta, lancia il suo slogan: *“Noi siamo i colori del mondo!”* in un'atmosfera di divertita partecipazione; e ancora, la visita guidata all'interno di Villa Lante (anno 2004) e quelle alle zone archeologiche di Tarquinia⁹ (anno 2004) e Ferento (anno 2005); la foratura della ruota lungo il percorso dedicato all'esilio di S. Rosa a Soriano del Cimino (anno 2006); la caccia al tesoro organizzata a Civitella Cesi e le lezioni teorico-pratiche di archeologia sperimentale (anno 2007) ove le coppie di nonni nipoti si sono cimentate nella accensione del fuoco, nel taglio della legna, nella lavorazione della creta, nell'educazione ambientale ecc., complici gli uni degli altri, sperimentando soluzioni creative per la riuscita del compito.

Momenti come questi dimostrano come l'incontro interculturale ed intergenerazionale costituisca una forma di turismo sociale di qualità che si svolge grazie ad una continuità tra le generazioni, una continuità valoriale, una continuità che concerne l'educazione ambientale e sociale, il rispetto dei beni culturali. Sono questi alcuni dei momenti che permettono di osservare l'evoluzione della relazione nelle coppie e la nuova coesione intergruppi.

La vacanza, allora, non costituisce più una semplice opportunità di conoscenza, secondo la motivazione iniziale di alcuni, ma diventa occasione per l'articolazione di rapporti interculturali, generazionali ed intergenerazionali profondi, stabili, caratterizzati da emozioni e sentimenti di reciprocità, istanti di vera e propria empatia. La relazione legata al compito lascia spazio anche ad attenzioni reciproche, come prestarsi una felpa, condividere una fetta di anguria, salutarsi lasciando un biglietto affettuoso per ricordo.

Dopo più anni di attività, il gruppo intergenerazionale conta sulla presenza di oltre una trentina di persone che si riuniscono in numerose circostanze successive alla vacanza.

A partire dall'anno 2005 i Nonni e Nipoti si propongono come protagonisti attivi del loro tempo nell'impegno sociale sia sul versante cross culturale che intergenerazionale. Durante la Giornata di Fraternità organizzata dalla Caritas Diocesana di Viterbo è avvenuta la cerimonia dell'Annullo Speciale su cartolina filatelica ideata dai nonni e nipoti e realizzata da Poste Italiane (Viterbo, 12 Gennaio 2005). Sulla cartolina, dedicata all'incontro tra diverse culture, spicca lo slogan *“Noi siamo i colori del mondo!”* coniato durante la vacanza del Settembre 2003.

Il 19 Maggio del 2005 il gruppo si è fatto promotore di un seminario sul tema: *“Nonni e nipoti quando la coppia si separa?”* con testimonianze dirette di nonni e nipoti che vivono la separazione dei loro cari

⁹ Riportiamo a tal proposito un frammento di una poesia ideata da una nonna: *“Tra una scoperta e l'altra/ notiamo una pozzza d'acqua salmastra/ dove ristagnano delle monetine/ piccole grandi vecchie carine/ per buon augurio da ricordare/ con i nipoti che sono in gamba/ le raccogliamo a destra e a manca/ senza pensare a chi ci guarda/ poi per ringraziare in modo speciale/ gettiamo un centesimo... a macerare”*. (Tarquinia, settembre 2004).

ed il parere degli esperti (giuristi, psicologi ecc) che, affrontando l'argomento da diverse prospettive, hanno contribuito ad offrire soluzioni per la salvaguardia del rapporto intergenerazionale.

Dal 2008 il gruppo si dedica alla preparazione logistica del V Congresso A.R.I.P.T. (Viterbo, 15\17 Ottobre 2009).

I nuovi valori generati in ordine alla relazione favoriscono, nel corso del tempo, anche l'elaborazione di nuovi valori in ordine al territorio, liberando quella che abbiamo definito "creatività generativa". Si pensi ad esempio alla proposta di adoperarsi per il rimboschimento di un'area del territorio locale che, entro il 2010 darà vita al "Bosco dei Nonni e Nipoti".

Conclusioni

In questo contributo è stato trattato il tema di quello che può esser definito il "miracolo" dell'acqua. Utilizzata a scopo sacrale e/o a scopo sanitario, due elementi spesso inscindibili nel corso della storia, l'acqua termale con i suoi effetti terapeutici è stata frequentemente considerata una diretta emanazione dell'intervento divino, pertanto il rapporto con essa è rimasto a lungo pervaso da un profondo rispetto.

Fin dall'antichità la scienza, nelle sue diverse branche, si è occupata di spiegare ciò che sperimentiamo attraverso il nostro corpo; dai primi studi di Ippocrate, ai più recenti di idrologia medica, le ricerche sono volte a mettere in luce l'azione delicata e fisiologica delle cure termali sull'organismo.

L'approccio con il mezzo terapeutico termale è infatti naturale e piacevole, anche quando segue i dettami più rigorosi della scienza medica, portando notevoli benefici sia dal punto di vista fisiologico che psicologico. Terapie naturali, quindi, ben tollerate e di grande efficacia nel trattamento di molte malattie, nella riabilitazione ed ancor più nella prevenzione.

L'efficacia nel benessere psico-fisico derivante dai trattamenti termali viene recentemente traslata anche a livello psico-sociale, grazie ad una serie di studi e sperimentazioni svolti a Viterbo "città termale" a partire dall'anno 2002. Gli studi, focalizzati sulle dinamiche di relazione cross culturale ed intergenerazionale, hanno dimostrato che la giornata alle terme, vissuta all'interno di un percorso di turismo sociale di qualità, risulta determinante nell'evolversi delle relazioni di coppia ed intergruppo che seguono un modello testato in tre fasi denominate: "avvicinamento", "conoscenza", "empatia".

E' così che la piscina terapeutica, preziosissimo e raro strumento a scopo riabilitativo, diventa un momento di salutare e giocosa immersione nell'acqua, favorendo oltre al benessere psico-fisico anche il benessere psico-sociale, generando istanti di vera e propria empatia tra i partecipanti. I risultati delle ricerche/esperienze viterbesi dimostrano come l'evoluzione della relazione registrata durante la vacanza, sia in senso cross culturale che intergenerazionale, trovi una chiave di volta proprio nella giornata alle terme. Caposaldo dell'itinerario turistico, la piscina termale richiama dunque oggi, su basi scientifiche, l'antico ruolo di centro della vita sociale che le era proprio in epoca romana.

BIBLIOGRAFIA

- A.A.V.V. (2004). *Viterbo e le sue terme*. Viterbo: Betagamma Editrice.
- Abric, J.C. (1994). *Pratiques sociales et représentations*. Paris: P.U.F.
- Agostini, G. (2000). *Manuale di Medicina Termale*. Ed. Guidotti.
- Agostini, G. & agostini, S. (1992). Le cure termali nelle vasculopatie e nelle dermatosi angiopatiche. *Clin Term*, 45, 297-322.
- Albanese, A. (1999). Dalla conoscenza alla interazione ottimale organismo-ambiente. Ricerche ed esperienze di Turismo scolastico. In G. Nuvoli & G.M. Cappai (A cura di), *Educare all'ambiente a scuola* (pp. 152-164). Sassari: Carlo Delfino Ed.

- Albanese, A. (1999). Prospettive e progettualità per gli anziani come strumenti di salvaguardia psicosociale. In *I nuovi anziani e la città: scenari, prospettive e risorse*. Milano: AIM.
- Albanese, A. (2000). Viaggiare per conoscersi: dall'identità all'identità sociale. In P.G. Gabassi & M. Togni (A cura di), *Viaggiare per conoscersi* (pp. 1-11). Milano: CUEM.
- Albanese, A. (2000). *Linguaggi informatici e comunicazione intergenerazionale*. Milano: CUEM.
- Albanese, A. (2001). *Nonn@line*. Milano: CUEM.
- Albanese, A. & Corna Pellegrini, G. (A cura di) (1999). *Turismo di gruppo e formazione degli operatori*. Milano: CUEM.
- Albanese, A., Pozzi, S. & Bocci, E. (2005). Nuovi turismi - Nuovi Turisti: il turismo intergenerazionale. Esperienza/ricerca del Laboratorio Incontri Generazionali. In G. Sangiorgi (A cura di), *Turista e Turismi. Contributi psicologici allo sviluppo del settore* (pp. 147-157). Cagliari: CUEC.
- Albanese, A., Facchini, C. & Vitrotti, G. (A cura di) (2006). *Dal lavoro al pensionamento: vissuti, progetti*. Milano: Franco Angeli.
- Allegra, C. et al. (2000). Linee guida sulla diagnosi e terapia della insufficienza venosa cronica. *Acta Flebol*, 1, Suppl.1, 3.
- Ambrogetti Fortini, B. (1969). *Breve storia delle terme di Viterbo e delle loro virtù terapeutiche*. Acquapendente: Ed. La commerciale.
- Angiolini, G., Selmi, G. & Giovanardi, E. (1971). *Evoluzione storica e sociale dell'idroterapia e del termalismo*. Imola: Editrice Galeati.
- Argenziano, G. et al. (2004). La fango balneoterapia nella terapia dell'acne. *Clin Ter*, 155(4), 121-125.
- Battaglia, E. et al. (2008). Foto-balneoterapia versus balneoterapia nel trattamento della dermatosi psoriasica in ambiente termale. *Med Clin Term*, 64, 13-20.
- Bellometti, S. et al. (1997). Mud-pack therapy in osteoarthritis; changes in serum levels of chondrocyte markers. *Clin Chim Acta*, 268, 101.
- Bellometti, S. et al. (2003). Modulazione dei livelli sierici di prostaglandina E2 e di leucotriene B4 in soggetti osteoartrosici dopo fango-balneoterapia. *Clin Term*, 50, 47.
- Bellometti, S., Bauer, U. & Agishi, Y. (2003). Anti-inflammatory treatments and serum selectin levels. *O.A. J Jap Ass Phys Med Balneol Climatol*, 66(4), 249-258.
- Bellometti, S., Richelmi, P. & Bertè, F. (2005). Fangoterapia ed osteoartrosi: indici di validazione in fisiopatologia e clinica. *Clin Term*, 52(3-4), 133-139.
- Bloch, R. (1997). *Gli Etruschi*. Milano: Il Saggiatore.
- Bonnes, M., Bonaiuto, M. & Lee, T. (A cura di) (2004). *Teorie in pratica per la Psicologia ambientale*. Milano: R. Cortina.
- Brown, R. (1997). *Psicologia sociale dei gruppi*. Bologna: Il Mulino.
- Caccamo, M. et al. (1989). Trattamento delle vasculopatie periferiche croniche mediante balneoterapia con acqua minerale solfato-bicarbonato-alcalino-terrosa. *Med Term Clim*, 82, 66.
- Cantarini, L., Fioravanti, A. et al. (2007). Therapeutic effect of spa therapy and short wave therapy in knee osteoarthritis: a randomize, single blind, controlled trial. *Rheumatol Int - Springer Verlag*.
- Capriolo, G. & D'elba, A. (1996). *L'energia segreta delle acque*. XENIA Edizioni.
- Cascianelli, M. (1991). *Gli etruschi e le acque*. Roma: Sintesi Grafica.
- Castells, M. (2001). *Internet Galaxy*. Oxford University Press. Trad. It. *Galassia Internet*. Milano: Feltrinelli.
- Cecchetti, M., Bellometti, S. et al. (1995). Serum IL-1 changes in arthrosis patients after mud-pack treatments. *Phys Med Rehabil*, 5, 92.
- Cesa-Bianchi, M. (1998). *Giovani per sempre. L'arte di invecchiare*. Roma: Laterza.
- Cima, L. et al. (1992). Neuroendocrine effects of a cycle of fangotherapy. *Pharmacol. Res.*, 26, 302.
- Coccheri, S. et al. (2007). Has time come for a re-assessment of spa therapy? The NAIADE survey in Italy. *Int J Biometeorol - Springer Verlag*.
- Conigliaro, R. et al. (2005). Mezzi termali di Viterbo: osservazioni clinico-terapeutiche. *Clin Term*, 52(3-4), 91-96.
- Constant, F. et al. (1997). Efficacité d'une cure thermale dans les lombalgies chroniques. Essai clinique randomisé. *Presse thermale et climatique*, 134, 178.

- Costantino, M. et al. (2005). Efficacia della fango balneoterapia sulfurea nella psoriasi: studio clinico-sperimentale. *Med Clin Term*, 58, 127-137.
- Cristofani, M. (1983). *Gli Etruschi del mare*. Milano: Longanesi.
- Crivellati, C. (1706). *Trattato de' bagni di Viterbo*. Viterbo.
- Curri, S.B. et al. (1997). Osservazioni sulla componente organica dei fanghi termali: indagini morfoistochimiche e biochimiche sui componenti lipidici dei fanghi delle Terme dei Papi. *Clin Ter*, 148, 637-654.
- De Grada, E. & Mannetti, L. (1998). *L'attribuzione causale*. Bologna: Il Mulino.
- De Rosa, A.S. (1990). Per un approccio multi-metodo allo studio delle Rappresentazioni Sociali. *Rassegna di Psicologia*, VII (3), 101-152.
- De Rosa, A.S. & Bocci, E. (2001). E-commerce e turismo: comprare pacchetti di viaggio su Internet o in agenzia?. *Accessibilità e turismo: problemi e metodologie di analisi*, I, 85-106.
- De Rosa, A.S. & Bocci, E. (2001). E-branding strategies and development of the e-commerce and tourism: the case of italian tour operators. *International Business & Economics Research Journal*, 1, 11-24.
- Erikson, E.H. (1982). *Infanzia e società*. Roma: Armando.
- Fioravanti, A. et al. (2007). Effects of mud-bath treatment on fibromyalgia patients: a randomized clinical trial. *Rheumatol Int - Springer Verlag*.
- Fumai, G., Cinanni, V. & Viridi, R. (A cura di) (1995). *Ambiente, salute e cultura* (pp. 113-122 e pp. 337-362). Roma: Ed. Kappa.
- Grassi, M. et al. (2003). La fangoterapia nel trattamento delle malattie reumatiche croniche degenerative. *Clin Ter*, 154, 45-48.
- Grossi, F. et al. (1989). Riflessioni in tema di mezzi termali solfurei e dermatologia estetica. *Clin Ter*, 131(6), 413-419.
- Grossi, F. et al. (1993). Effetti di trattamenti termali balneo-fangoterapici sulla patologia reumatica extra-articolare in rapporto ad attività sportiva. *Clin Ter*, 143(5), 417-420.
- Grossi, F., Conigliaro, R. & Grossi, R. (2004). Insufficienza venosa cronica degli arti inferiori: trattamento termale balneo logico con acqua "Bagno del Papa". Studio clinico. *Clin Term*, 51(1), 19-36.
- Grossi, F. & Conigliaro, R. (2004). Trattamenti balneofangoterapici con acqua "Pozzetto" delle Terme di Viterbo. Studio clinico-statistico. *Clin Term*, 51(3-4), 71-84.
- Guillemin, F. et al. (2001). Effect on osteoarthritis of spa therapy at Bourbonne-Les-Bains. *Joint Bone Spine*, 68, 499-50.
- Gulotta, G. (1982). *I processi di attribuzione nella psicologia interpersonale e sociale*. Milano: Franco Angeli.
- Harrè, R. & Secord, P.F. (1997). *La spiegazione del comportamento sociale*. Bologna: Il Mulino.
- Lanciani, R. (1985). *Rovine e scavi di Roma antica*. Roma: Quasar.
- Lapilli, A. et al. (1994). Terapia termale nelle flebopatie croniche arti inferiori. *Atti 60° convegno agg. Medico "Trombosi profonde e sindrome post-flebitica". Porretta Terme, Novembre 1994*.
- Lapilli, A., Agostini, G. et al. (2004). La neoangiogenesi nel processo ripartivo di ulcere varicose in corso di terapia con metodiche integrate crenoterapiche e chirurgiche. *Clin Term*, 51(1), 37-45.
- Lapilli, A., Furia, F. & Maltese, C. (2000). La riabilitazione termale nella patologia vascolare centrale e periferica. *Clin Term*, 49, 21-25.
- Lewin, K. (1972). *Teoria e sperimentazione in psicologia sociale*. Bologna: Il Mulino.
- Mantovani, G. (1995). *L'interazione uomo-computer*. Bologna: Il Mulino.
- Mantovani, G. (2003). *Manuale di psicologia sociale*. Firenze: Giunti.
- Markus, H. (1977). Self schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 35, 2, 63-80.
- Martelli, G. (1777). *Delle acque Caje ovvero de' bagni di Viterbo*. Roma: Stamperia Pagliarini.
- Matz, H., Orion, E. & Wolf, R. (2003). Balneotherapy in Dermatology. *Dermatol Ther*, 16, 132-140.
- Mauri, L. & Breveglieri, L. (1996). *Vivere l'età anziana*. Milano: Franco Angeli.
- Mazzara, B. (2002). *Metodi qualitativi in psicologia sociale*. Roma: Carocci.
- Messina, B. & Grossi, F. (1984). *Elementi di idrologia medica*. Roma: Ed. SEU. "Atti del Congresso del Centenario dell'AMITTF"- *Clin Term Vol.42- Ed. Nistri-Lischi, 1989*

- Michalsen et al. (2003). Thermal hydrotherapy improves quality of life and hemodynamic function in patients with chronic heart failure. *Am Heart J*, 146, 728-733.
- Moscovici, S. (2000). *Social Representations*. Cambridge: Polity Press.
- Moscovici, S. (2005). *Le Rappresentazioni Sociali*. Bologna: Il Mulino.
- Nenci, A.M. (2005). *Profili di ricerca ed intervento psicologico-sociale nella gestione ambientale*. Milano: Franco Angeli.
- Nguyen, M. et al. (1997). Prolonged effects of 3 week therapy in a spa resort on lumbar spine, knee and hip osteoarthritis: follow-up after 6 months. A randomized controlled trial. *Br J Rheumatol*, 36, 77-81.
- Pagano, G. (2005). Caratteri idro-geologici del bacino termale viterbese. *Clin Term*, 52 (3-4), 81-90.
- Pallottino, M. (1984). *Etruscologia*. Roma: Hoepli.
- Pittle, M.H. et al. (2000). Spa therapy and balneotherapy for treating low back pain: meta-analysis of randomized trials. *Rheumatology*, 45, 880-884.
- Potter, T.W. (1985). *Storia del passaggio dell'Etruria meridionale*. Roma: NIS.
- Quilici, L. (1979). *Roma primitiva e le origini della civiltà laziale*. Roma: Newton Compton.
- Regione Lazio (1990). *Il termalismo nella regione Lazio oltre l'utilizzo terapeutico con le risorse integrative del territorio*. Roma: ISTISS.
- Regione Lazio (1999). *Termalismo antico e moderno nel Lazio*. Roma: Ed. Quasar.
- Ricci Bitti, P.E. & Zani, B. (A cura di). (1983). *La comunicazione come processo sociale*. Bologna: Il Mulino.
- Robinson, J.P. (1978). *Linguaggio e comportamento sociale*. Bologna: Il Mulino.
- Rossi, A., Cantisani, C., Carlesimo, M. & Calvieri, S. (2003). Terme e cute. *G Ital Dermatol Venereol*, 138, 519-524.
- Serofilli, A. (1994). *La fango balneoterapia. Meccanismo d'azione*. Padova: Piccin Ed.
- Sherif, M. (1972). *L'interazione sociale*. Bologna: Il Mulino.
- Schmidt, K.L. (1995). Scientific basis of spa treatment in rheumatic diseases. *Rheumatol Europe*, 24, 134-140.
- Sukenik et al. (1999). The role of spa therapy in various rheumatic diseases. *Rheum Dis Clin North Am*, 25, 883-897.
- Tajfel, H. (1978). *Differentiation between social groups: studies in the social psychology of intergroup relations*. London: Academic Press.
- Tajfel, H. (1985). *Gruppi umani e categorie sociali*. Bologna: Il Mulino.
- Thibaut, J.W. & Kelley, H.H. (1974). *Psicologia sociale dei gruppi*. Bologna: Il Mulino.
- Torelli, M. (1990). *Storia degli Etruschi*. Bari: Laterza.
- Toscanelli, N. (1927). *La malaria nell'antichità e la fine degli Etruschi*. Roma: Hoepli.
- Verhagen, A.P. et al. (1997). Taking baths: the efficacy of balneotherapy in patients with arthritis: a sistemi review. *J Rheumatol*, 24, 1964-1971.
- Verhagen, A.P. et al. (2003). Balneotherapy for rheumatoid arthritis and osteoarthritis. *Cochrane Database Syst Rev*, (4), CD000518.

SITOGRAFIA

www.grander.com
www.benessere.com/terme/arg00/storia.htm
www.bagnidivinadio.it/tradizioni/storia%20terme%2001.htm
www.termedipapi.it
www.termediviterbo.it
www.provincia.vt.it
www.istitutocalvino.it
www.viaggiaresempre.it
www.eat-online.net

www.dl.ket.org.
www.aqualibera.com
www.personal.us.es
www.italy-holidayhome.com
www.arpa.emr.it
www.ischia.it
www.termeroseo.it
www.cristoforo.it
www.isve.com
www.geocities.com
www.grandhoteltermesalus.com
www.infoviterbo.it
www.termestufedinerone.it

INDICE IMMAGINI

Terme greche. www.viaggiaresempre.it
Ricostruzione terme romane. www.eat-online.net
Caldarium. www.dl.ket.org
Tiepidarium. www.aqualibera.com
Frigidarium. termalismo antico e moderno nel Lazio
Frigidarium. FuoriGrotta (Na). libri.hermescuole.it
Terme dei papi. www.italy-holidayhome.com
Illustrazione penetrazione particelle d'acqua. www.arpa.emr.it
Aerosol. www.ischia.it
Inalazioni. www.cristofwww.dl.ket.orgoro.it
Nebulizzazioni. www.isve.com
Insufflazioni. www.geocities.com
Bulicame. www.grandhoteltermesalus.com
Fangoterapia. www.infoviterbo.it
Antroterapia. www.termestufedinerone.it
Mappa Terme Romane. www.comune.vt.it