

Terme e Benessere: Guida alle cure e ai Trattamenti

Aerobica serie di esercizi eseguiti al ritmo di musica per stimolare la capacità aerobica del cuore e dei polmoni e bruciare grasso

Aerosol sospensione colloidale in cui il mezzo disperdente è aeriforme e la fase dispersa è costituita da particelle solide (fumi) o liquide (nebbie)

Agopressione antica tecnica cinese di massaggio usata per restituire il flusso dell'energia stimolando specifici punti del corpo

Airam metodo che rileva disarmonie ed eventuali blocchi energetiche e mira a determinarne le cause. Si avvale di terapie e metodiche naturopati che già esistenti che opportunamente applicate permettono di intervenire su vari livelli integrati, favorendo il raggiungimento dell'equilibrio energetico e psicofisico

Acquaerobics ginnastica rilassante in acqua eseguita attraverso esercizi di aerobica, sfruttando il supporto e la resistenza dell'acqua

Aromaterapia massaggio del corpo con oli essenziali profumati che posseggono differenti proprietà terapeutiche

Ayurveda antica scienza medica indiana che ha lo scopo di riportare l'armonia fra le fondamentali energie dell'uomo (vento, acqua, fuoco) attraverso un metodo di progressiva disintossicazione e purificazione. In India è riconosciuta dallo Stato ed esistono numerosi ospedali e case farmaceutiche ayurvediche

Bagno Kneipp uso dell'acqua calda/fredda per immersioni, lavaggi, spruzzature, aspersioni, getti d'acqua, impacchi. Ideale per vasi sanguigni, nervi, muscoli e organi interni

Bagno Rasul cerimonia del bagno secondo il costume orientale

Bagno Romano bagno che prevede l'utilizzo di vasche o piscine d'acqua calda, tiepida e fredda

Bagno Turco esposizione del corpo ad una temperatura elevata all'interno di una cabina, o comunque di un ambiente caldo umido. Favorisce la sudorazione e la conseguente eliminazione di tossine

Biolift trattamento di lifting per il viso, non chirurgico, effettuato con stimolazioni elettriche a basso voltaggio ma anche attraverso l'opportuno utilizzo di creme, massaggi ed esercizi (fisici e psicologici)

Bagno Schiele bagno agli oli minerali

Balneoterapia è l'uso dell'acqua per rilassare il corpo o rivitalizzarlo. Viene usata da sempre per comunicare al corpo le proprietà dell'acqua nella quale è immerso

Fitoterapia trattamento salutare fatto con l'uso di erbe, oli essenziali aromatici, estratti floreali e alghe. Viene eseguita attraverso massaggi, impacchi, terapie di vapore e di acqua, inalazioni, assunzione di infusi, omeopatia

Gommage utilizzo di creme applicate con movimenti simili a quelli del massaggio al fine di detergere e idratare i tessuti

Idrolipoclasia trattamento ultrasonico indolore per la riduzione delle adiposità localizzate e della cellulite

Musicoterapia utilizzo di speciali musiche vibrazioni sonore per scopi terapeutici

Olistico dall'inglese "whole" (integro, intero). Aggettivo che viene riferito all'attitudine di considerare l'aspetto fisico, mentale e spirituale dei fenomeni come un tutt'uno

Ossigenoterapia terapia per il ristabilimento di un buon livello di ossigenazione nel sangue: la carenza di ossigeno è alla base dei maggiori disturbi cronici e di moltissime malattie

Check Up controllo medico che consta di una visita medica generale nonché di una serie di analisi variabile in quantità e qualità

Cromoterapia terapia che utilizza le vibrazioni luminose di diversa intensità, colore e gradazione allo scopo di produrre effetti benefici (in genere rilassanti) sul fruitore del trattamento

Cura Idropinica cura che usa le acque minerali come bevanda per la cura di organi ed apparati (digerente, ginecologico, fegato, reni, ecc.) e per la reintegrazione di sostanze minerali

Cure Inalatorie consistono nell'assunzione d'acqua termale più o meno frazionata e dei gas in essa contenuti da parte dell'apparato respiratorio

Dieta Dissociata separazione sistematica delle proteine dai carboidrati durante i pasti: le une non vengono assunte in concomitanza degli altri

Doccia Affusiva fine pioggia di acqua calda termale o marina che ha effetto distensivo e rilassante

Doccia a Getto trattamento atto a rassodarle varie parti del corpo attraverso un getto d'acqua a pressione: l'acqua così utilizzata effettua un massaggio profondo e costante che decongestiona le zone grasse e cellulitiche

Doccia Filiforme è utilizzata nelle stazioni termali dove si curano affezioni dermatologiche, soprattutto del viso. Utilizza un getto di diametro filiforme, tenuto a breve distanza dalla superficie cutanea, ad alta pressione

Doccia Subacquea simile all'idromassaggio ma effettuato all'interno di una vasca più larga e più profonda, possiede effetti rilassanti e benefici per la circolazione

Electrodyn training muscolare elettrico

Elettrolipolisi stimolazione elettrica (attraverso apposite apparecchiature) del tessuto adiposo al fine di scioglierne i grassi

Elettroterapia trattamenti consistenti nell'uso di corrente elettrica a basso voltaggio a scopi terapeutici

Fango composto di argilla, alghe o acqua termale, applicato come impacco che ha benefici effetti sulla circolazione, sono tonificanti, rassodanti e rilassanti

Hot Stone Therapy consiste nell'abbinare i benefici delle tecniche del massaggio alle proprietà chimiche delle pietre vulcaniche. L'intenso potere che si sprigiona dalle pietre crea un'armonia e un flusso di energie positive che aiutano a raggiungere uno stato di calma e meditazione

Ionoforesi trattamento di elettroterapia che ha lo scopo specifico di richiamare attraverso la cute sostanze medicamentose

Inalazione tecnica terapeutica mediante la quale si introducono per via respiratoria sostanze medicamentose

Kinesiterapia complesso di metodiche che portano all'esecuzione, a scopo terapeutico, di particolari movimenti o mobilizzazioni attive e passive, che servono al mantenimento o al recupero della normale funzione muscolare, della mobilità articolare e della coordinazione neuromuscolare

Laserterapia metodica che usa un'energia luminosa amplificata. È indicata per la cura delle sintomatologie dolore e infiammatorie presenti nelle fasi acute della traumatologia. È usata correntemente anche in medicina estetica

Linfodrenaggio tecnica di massaggio che, facendo leva sui principali punti di convergenza linfatica, migliora la microcircolazione e stimola l'eliminazione di tossine e dei liquidi in eccesso. Indicato per chi soffre di ritenzione idrica e di accumuli di adipe localizzati

Lutoterapia cura con i fanghi

Magnetoterapia applicazione di impulsi elettromagnetici per la ripolarizzazione fisiologica delle cellule e dei tessuti. È usata soprattutto nel campo della traumatologia d'urgenza e nella piccola traumatologia sportiva

Massaggio classico tecnica occidentale di massaggio effettuata tramite la gentile manipolazione dei muscoli con l'uso di appositi oli. Viene impiegato per migliorare la circolazione, alleviare i dolori muscolari o la tensione, migliorare la flessibilità e creare rilassamento

Massaggio a quattro mani massaggio completo del corpo estremamente rilassante eseguito contemporaneamente da due operatori

Massaggio Aromaterapeutico massaggio manuale contro le tensioni e le somatizzazioni muscolari. Eseguito con l'ausilio di essenze profumate

Massaggio Ayurvedico particolarmente indicato per ammorbidire le articolazioni, per curare postumi di fratture dolorose, tensioni muscolari e per favorire il rilassamento; è praticato con oli profumati

Massaggio Californiano massaggio basato su sfioramenti avvolgenti e fluidi. Allenta le tensioni muscolari, riattiva la vitalità della respirazione e ha uno straordinario effetto benefico sull'attività mentale. Molto adatto come massaggio antistress

Massaggio Connettivale è un massaggio di tipo "riflessogeno", il cui obiettivo è l'evocazione di meccanismi riflessi anche in zone assai distanti dal punto o segmento corporeo in cui si pratica il massaggio andando a stimolare le aree più o meno vaste innervate da una medesima radice spinale nonché le "fasce" del tessuto connettivo la cui funzione è di contenere e dividere gli organi interni dalle strutture sovrastanti (muscolatura e tegumento). Il fine principale è quello di normalizzare e riportare in equilibrio la parte

Massaggio Craniale finalizzato a sciogliere la tensione cervicale, delle spalle, del cranio e del muscolo facciale

Massaggio Drenante massaggio completo del corpo, che favorisce entrambe le circolazioni di ritorno (venosa e linfatica)

Massaggio Hara massaggio alla pancia, all'ombelico e all'addome, ottimo per rilassare gli organi della cavità addominale e gli intestini

Massaggio Kundalini trattamento rilassante e rivitalizzante per la schiena, la cervicale, la testa ed il bacino a base di oli speciali di derivazione indiana

Massaggio Lomi-Lomi massaggio tradizionale hawaiano. Ottimo per l'eliminazione delle scorie, stira ed ammorbidisce i tessuti sciogliendo le contratture e donando più armonia alla postura. Molto piacevole, agisce a livello fisico, psichico ed energetico

Massaggio Miofacciale realizzato con la tecnica dell'avambraccio, è rilassante ed agisce in profondità sui fasci muscolari per distendere, tonificare e migliorare la circolazione sanguigna. L'obiettivo di questo massaggio è quindi agire sulla fascia alta per ottenere una distensione neuromuscolare, una riorganizzazione del tono, una riattivazione del circolo e una riorganizzazione dello schema corporeo

Massaggio Niagara massaggio comunicato dalle vibrazioni di un apposito lettino

Massaggio Olistico può essere definito "il massaggio per ogni esigenza" in quanto riunisce tutti i benefici di diverse tecniche di massaggio, da cui deriva il suo nome (dal greco OLOS= unitario, globale). Tutto il corpo viene trattato con manovre che sfiorano e distendono, avvolgendo tutti i tessuti in maniera "olistica", collegando le varie manualità alla "respirazione" delle parti trattate

Massaggio Reiki massaggio e attivazione di energia, basato su tecniche approntate da un monaco cristiano di nazionalità giapponese (XVIII sec) che riequilibra l'energia psicofisica tramite l'imposizione delle mani

Massaggio Shiatsu antico massaggio giapponese basato sulla digitopressione (piccole pressioni manuale in determinati e specifici punti); elimina il dolore e favorisce il rilassamento

Massaggio Sottodoccia massaggio manuale effettuato sotto un dolce getto d'acqua che scorre ininterrottamente su tutto il corpo

Massaggio Sportivo massaggio dei tessuti profondi, diretto specificatamente ai muscoli

Massaggio Subacqueo tecnica di massoterapia basata sull'immersione in vasca termale associata all'utilizzo di una speciale pompa a getto opportunamente guidata e mirata dall'operatore che va a stimolare le parti del corpo interessate

Massaggio Svedese massaggio classico manuale energizzante per sollecitare la circolazione

Massaggio Tuina massaggio basato su manipolazione e digitopressione integrate a tecniche complementari che ripristinano la corretta circolazione energetica nei punti strategici del corpo. Favorisce il rilassamento e l'eliminazione di dolori articolari

Massaggio Whatsu massaggio shiatsu effettuato in acqua (solitamente in piscine termali riscaldate)

Massaggio Wai Thai combinazione di massaggio manuale thailandese e massaggio con utilizzo di oli e sfere; particolarmente distensivo e rilassante, produce un immediato stato di benessere

Mesoterapia consiste nell'effettuare attraverso aghi speciali iniezioni intradermiche o sottocutanee superficiali multiple (profondità $\frac{3}{4}$ mm) di piccole quantità di farmaci nelle zone cutanee

Peeling eliminazione della parte più superficiale del tessuto epiteliale attraverso l'uso di apposite creme e preparati

Pressoterapia trattamento inteso a massaggiare vigorosamente i tessuti attraverso bendaggi a camera d'aria

Riflessologia tecnica di massaggio orientale che utilizza specifici punti degli organi trattati (piedi, mani, orecchie) a scopo diagnostico o terapeutico

Sauna permanenza di un breve periodo (5/15 minuti), in ambiente chiuso, di solito rivestito, in presenza di aria secca fortemente riscaldata (60/100C). Il trattamento ha lo scopo di favorire un'abbondante essudazione con conseguente eliminazione di tossine. In combinazione con docce fredde e rinfrescanti la sauna-terapia aumenta le difese immunitarie del corpo, lo rinvigorisce, lo tempera. Sconsigliato a chi ha problemi cardiaci o di bassa pressione

Shirodara tecnica antica che trasmette al corpo e alla mente uno stato di totale benessere: un filo di olio tiepido viene fatto costantemente colare al centro della fronte nel punto dove secondo la tradizione è situato il "Terzo Occhio" mentre l'operatore agisce sui punti chiave dell'organismo

Slim line elettrostimolazione per modellare la figura, riattivare la circolazione linfatica e la lipolisi

Stretching stiramento del corpo e delle sue componenti per rimuovere blocchi di energia e dare flessibilità al corpo

Tai-Chi forma di arte marziale cinese espressa con sequenza di movimenti corporei che hanno lo scopo di far partecipare il praticante del fluire dell'esistenza, armonizzandolo e integrandolo

Talassoterapia idroterapia che prevede l'utilizzo dell'acqua di mare delle sue proprietà, nonché quello dei prodotti del mare (alghe, Sali, fanghi marini e limi) per fini terapeutici e di profilassi

Thalaxion trattamento anticellulite in vasca a getto coadiuvato dall'assistenza di un operatore che interviene manualmente con tecniche di massaggio

Ultrasuonoterapia utilizzazione degli ultrasuoni per la cura, in genere, di forme neuriti

Vapozono apparecchio utilizzato per l'ossigenazione dei tessuti in una fase antecedente al trattamento estetico vero e proprio

Yin-Yan le principali forze dell'universo che si generano per filiazione e successiva differenziazione nell'innumerabile varietà degli oggetti creati, comunicando a ciascuno in misura maggiore o minore le rispettive qualità. La forza Yin è di segno femminile e quella Yan maschile

Yoga disciplina orientale che prevede l'utilizzazione di speciale posture corporee (asana). Serve per distendere e tonificare il corpo, migliorare la circolazione e calmare il sistema nervoso centrale