



nel Parco Nazionale del Pollino

Terme Lucane

Terme Lucane

Centro Benessere





BAGNO TURCO

BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

Il bagno turco ha origini antichissime: furono, infatti, gli egiziani a scoprire gli effetti benefici del bagno di vapore, tradizione passata poi ai romani che facevano delle loro terme un vero e proprio luogo di incontro e di coesione sociale. Gli arabi ripresero l'utilizzo del bagno di vapore creando le hamman, molto simili alle terme, che oltre ad avere una funzione di rilassamento fisico e mentale avevano anche significato religioso.

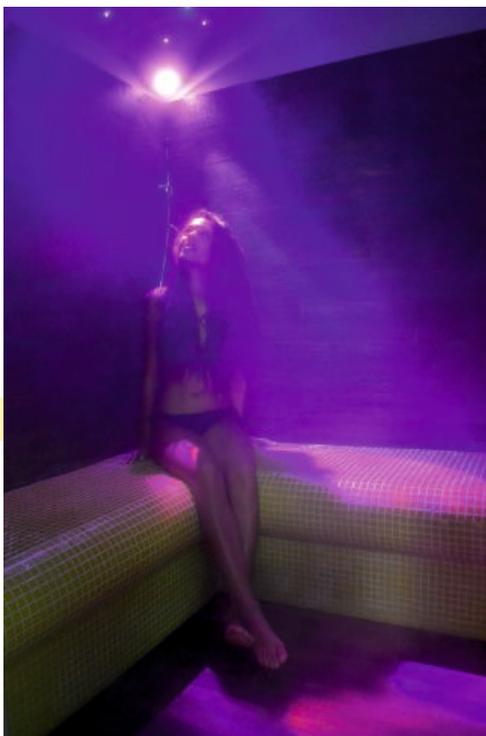
Il bagno turco è un trattamento molto diffuso in Medio Oriente e da un po' di anni a questa parte è diventata una prassi molto diffusa anche nel mondo occidentale. Si tratta di una semplice ma vera e propria terapia che apporta numerosi benefici.

Che cos'è il bagno turco? Origini e caratteristiche

Il moderno bagno turco si svolge in un ambiente in cui la temperatura raggiunge i 50 gradi e l'umidità raggiunge il 90 – 100%, creando una nuvola di vapore che avvolge il corpo. Le temperature vanno sfumando dall'alto verso il basso: all'altezza della testa si sfiorano i 40° o 50°, per poi diminuire, all'altezza dei piedi, fino a 20°.

BENEFICI DEL BAGNO TURCO:

- Purifica la pelle e l'organismo
- Contrasta la cellulite
- Migliora la circolazione
- Attenua il dolore articolare
- Riduce le malattie infettive
- Aiuta a mantenere il peso
- Riduce lo stress



Benefici del bagno di vapore: effetti per il corpo e per la mente

Gli effetti del vapore ed il passaggio da caldo a freddo apportano all'organismo anche numerosi benefici terapeutici:

- **Purifica la pelle.** Grazie alla grande quantità di vapore caldo il bagno turco favorisce la dilatazione dei pori e facilita l'espulsione delle tossine e delle scorie che si accumulano nell'epidermide, rendendo la pelle più sana, idratata ed elastica.
- **Purifica l'organismo.** La sudorazione consente, inoltre, di purificare l'organismo eliminando tutte le sostanze tossiche dal fegato e dai reni.
- **Contrasta la cellulite.** L'azione disintossicante del sudore e l'eliminazione dei liquidi in eccesso, che ristagnano nei tessuti sottocutanei, aiutano a migliorare gli inestetismi.
- **Migliora la circolazione.** L'alternanza caldo-freddo con conseguente vasodilatazione e vaso costrizione esercita una ginnastica vascolare che rinforza i vasi e migliora la circolazione sanguigna.
- **Attenua il dolore articolare.** Il calore dilata i vasi sanguigni attenuando quindi le sensazioni di dolore.
- **Contrasta le malattie infettive.** La vasodilatazione prodotta dal calore aumenta anche la reattività del sistema immunitario e linfatico eliminando gli agenti virali che non sopravvivono ad alte temperature.
- **Contrasta acne, dermatiti, dolori reumatici e tutte le infiammazioni.**
- **Cura il raffreddore.** Calore e sudore decongestionano le mucose e permettono di espellere i muco in eccesso.
- **Riduce lo stress.** Oltre ad avere un effetto tonificante sul nostro corpo, il bagno turco ha effetto rilassante sul nostro sistema nervoso e contrasta anche gli stati di insonnia.
- **Aiuta a mantenere il peso.** Migliora il metabolismo aumentandone la velocità e rendendo più facile il dimagrimento.

Consigli: come effettuare il bagno turco?

Per ottenere i molteplici benefici del bagno di vapore è **consigliabile ripetere l'esperienza due o tre volte la settimana.**

Evitare di mangiare appena prima di entrare nel bagno di vapore che potrebbe interferire con la digestione. (almeno tre ore a digiuno).

Dopo il bagno è necessario **reintegrare i liquidi ed i sali minerali persi con la sudorazione, bevendo acqua o succhi di frutta.**

Dopo la doccia di acqua fredda, è meglio concedersi una ventina di minuti **di riposo prima di intraprendere altre attività**, per consentire al corpo di ritrovare la giusta temperatura.

Dopo un bagno di vapore è consigliabile **non utilizzare saponi aggressivi** perché la pelle è disidratata e facilmente irritabile. Molto indicate sono, invece, creme idratanti e nutrienti o massaggi con oli.

Controindicazioni del Bagno Turco

Il bagno turco pur essendo un trattamento, come abbiamo visto, benefico nella maggior parte dei casi, non è proprio congeniale a tutti: il brusco passaggio da caldo a freddo, a cui si è sottoposti, può risultare dannoso in alcuni casi.

Il bagno turco è infatti controindicato a

- **Chi soffre di disturbi cardiovascolari o arteriosi**, perché i bruschi cambi di temperatura sottopongono il cuore ad un lavoro supplementare;
- **Chi soffre di ipo e ipertensione** non deve sottoporre il proprio organismo ad un trattamento così intenso, a variazioni tanto brusche;
- **chi soffre di fragilità capillare** o vene varicose perché il calore provoca vasodilatazione;
- **chi è affetto da malattie renali** perché l'aumento della circolazione sanguigna può affaticare maggiormente i reni;
- **donne con mestruazioni**, poiché la vasodilatazione può causare emorragia.

Si raccomanda, pertanto, l'adozione di una giusta precauzione, effettuando un'accurata visita medica preventiva.

SAUNA

BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

(tipologie: finlandese, aromatica)

Benefici e proprietà. Quali sono i benefici della sauna?

Pulizia e plasticità della pelle

Il primo e più ovvio beneficio della sauna deriva direttamente dalla sudorazione che il trattamento comporta. La sudorazione copiosa porta via le impurità e rimuove totalmente lo strato di cellule epidermiche superficiali costituite da cellule morte.

Inoltre, il calore aumenta il flusso della circolazione sanguigna a causa della vaso-dilatazione e ciò si traduce in ossigeno e nutrimento per l'epidermide.

L'uso sistematico della sauna ottimizza il tono e l'elasticità della pelle rendendola liscia, luminosa e più resistente ad alcuni inestetismi più diffusi come: psoriasi, acne o eczema.

Tipologie e caratteristiche

Esistono varie tipologie di sauna tra cui le più diffuse sono:

- **Sauna finlandese:** la sauna di derivazione finlandese, ovvero la sauna secca caratterizzata da temperature elevate;
- **Sauna aromatica:** la sauna al vapore con aromi, ovvero l'ambiente in cui i vapori acquei e i fumi raggiungono anche gli 80°;

Quando fare la sauna e come prepararsi

Non esiste un periodo migliore per fare un trattamento di questo tipo. Ciò che si può consigliare è la fruizione di questo servizio, in maniera sistematica, magari facendo una/due..... sedute a settimana, in modo da toccare con mano i risultati in un arco di tempo abbastanza breve. Pertanto è consigliabile agire sistematicamente, magari dopo la palestra e l'esercizio fisico.

Per quanto riguarda il cibo, è bene mantenersi leggeri prima di entrare in una sala da sauna, magari facendo uno spuntino con dello yogurt bianco.

È opportuno bere una tisana calda prima della sauna in modo da aiutare il corpo a sudare. Al termine del trattamento è bene idratarsi con succhi, tisane ed acqua a temperatura ambiente, evitando ovviamente l'alcool e le bevande eccitanti.

Rafforza il sistema immunitario nel suo complesso

Durante il trattamento della sauna la temperatura interiore del corpo tende ad aumentare e si raggiunge un incremento anche di diversi gradi, aiutando l'organismo a difendersi per contrastare batteri e virus che non resistono a temperature maggiori della norma. Inoltre, la sauna agevola le vie respiratorie e dà sollievo alle congestioni nasali, nonché alle infezioni respiratorie di lieve entità.

Disintossica il corpo

Attraverso la normale sudorazione che ha luogo durante una seduta di sauna, il corpo può arrivare ad espellere le tossine e le scorie presenti nell'organismo. Essa, quindi, è notevolmente efficace nell'eliminare residui tossici (droghe, veleni o farmaci), metalli pesanti e radiazioni, soprattutto se associata ad un sano esercizio fisico e ad una dieta ricca di minerali e vitamine.



Sauna e dimagrimento: sudare fa dimagrire? Non direttamente però....

Secondo il senso comune la sauna è anche un buon metodo di dimagrimento. In realtà la sudorazione molto copiosa, dovuta al calore della sauna, fa perdere una grande quantità di liquidi corporei e quindi la perdita di peso non è dovuta assolutamente alla rimozione di grasso che viene eliminato dall'organismo attraverso processi fisiologici molto più complicati. Tale perdita di liquidi viene (anzi deve essere per questioni di salute) reintegrata

attraverso acqua o ancora meglio bevande ricche di sali minerali.

La risposta è quindi deludente per i più: ***la sauna non fa dimagrire in modo diretto***. Tuttavia, sebbene la perdita di liquidi non generi direttamente una perdita di grasso, la sauna interviene comunque nel processo di dimagrimento.

Il trattamento, infatti, grazie allo shock termico, ***stimola la circolazione che ha un ruolo importante nell'efficienza del metabolismo*** degli alimenti ed è noto che un metabolismo più attivo aiuta la migliore combustione degli accumuli di grasso.



Controindicazione e precauzione per ridurre i rischi della sauna

Sebbene la sauna porti numerosi benefici, è anche vero che questo trattamento può risultare piuttosto stressante per l'organismo, per cui è bene far riferimento ad un medico che visiti colui che intenda effettuare le prestazioni.

Va detto, inoltre, che la sauna è controindicata per chi soffre di ansia o patologie gravi per sistema cardiocircolatorio.

IDROMASSAGGIO

EFFETTI E BENEFICI

L'**idromassaggio** e l'idroterapia apportano effetti benefici e positivi al corpo e possono essere più o meno terapeutici a seconda del tipo di metodica suggerito.

I benefici per la salute dati dall'**idroterapia** e dall'**idromassaggio** (con immersione in acqua calda) sono riconosciuti ed apprezzati da migliaia di anni. Già le prime civiltà costruirono bagni magnifici poiché ritenevano che l'acqua calda, oltre a procurare un piacevole relax, aveva in sé la capacità di curare una serie di disturbi.

Professionisti e medici di tutto il mondo utilizzano l'idroterapia con bagni in acqua calda in diversi casi, quali:

- L'ansia e lo stress;
- L'insonnia;
- Il dolore causato da artrite e fibromialgia e nella convalescenza causata da infortunio e/o operazioni chirurgiche

Idromassaggio: la ricetta anti-stress

Dopo una giornata faticosa, sappiamo tutti quanto ci sentiamo meglio non appena ci immergiamo in un bagno caldo o – meglio ancora – in una vasca idromassaggio. Il calore è piacevole, rilassante, e allontana da noi la tensione. Ed ora esiste una vera e propria scienza che sostiene e promuove gli effetti di un buon bagno caldo. Durante l'immersione in acqua calda, il sistema nervoso parasimpatico del nostro corpo produce una quantità maggiore di ormoni che inducono il corpo stesso a rilassarsi. Prove scientifiche dimostrano una riduzione degli ormoni associati allo stress.

Riduzione dello stress che permette una conseguenziale diminuzione dell'ansia. Molte persone hanno altrettanto una sensazione energizzante della durata di circa quattro ore.

E con 25 minuti di immersione in una vasca piena d'acqua alla temperatura di circa 38°, il sistema nervoso autonomo produce in se stesso dei cambiamenti paragonabili a quelli che portano a rilassamento e riduzione dell'ansia.

Tramite il rilassamento conseguente all'immersione in acqua calda, anche la memoria, la concentrazione sul lavoro e altre prestazioni cognitive possano migliorare notevolmente.

Effetti curativi dell'idroterapia

Recarsi alle Terme, eseguire sessioni regolari nella vasca idromassaggio contribuisce a mantenere le articolazioni in movimento; ristabilisce e preserva la forza e la flessibilità e protegge le articolazioni da ulteriori danni.

L'esercizio fisico può inoltre migliorare il coordinamento, la resistenza e la capacità di eseguire le attività quotidiane e può portare a un maggiore senso di autostima e di realizzazione. L'idroterapia è un ottimo rimedio naturale che può aiutare disturbi all'anca, arrecando sollievo.



Cuore sano con un metodo naturale

Si è discusso dei rischi dell'idromassaggio in pazienti malati di cuore, affermando che tale rischio, in realtà, non possa sussistere. Anzi, la sensazione di relax vissuta in un centro termale, potrebbe, in realtà, essere meno stressante per il cuore rispetto ad una sessione su una cyclette. L'immersione in una vasca con acqua calda permette l'abbassamento della pressione sanguigna e contrasta l'ipertensione.

I risultati di una recente ricerca dimostrano un miglioramento della funzione del cuore nei soggetti con lieve o moderata insufficienza cardiaca e danni da cardiopatia ischemica. "Ci può davvero essere "magia", in acqua"?

L'immersione in acqua calda provoca dei cambiamenti molto simili a quelli ottenuti tramite l'esercizio aerobico, può avere implicazioni nel trattamento di malattie tra cui: il diabete, la riabilitazione cardiaca e le terapie per i disturbi da deficit di attenzione.

L'idroterapia può essere una fonte di molti benefici per la salute. Ma, naturalmente, come avviene per qualsiasi terapia riguardante la salute, si deve prima di tutto consultare il **proprio medico per stabilire se l'idromassaggio è il rimedio giusto per voi.**

Vi consigliamo di questi accorgimenti:

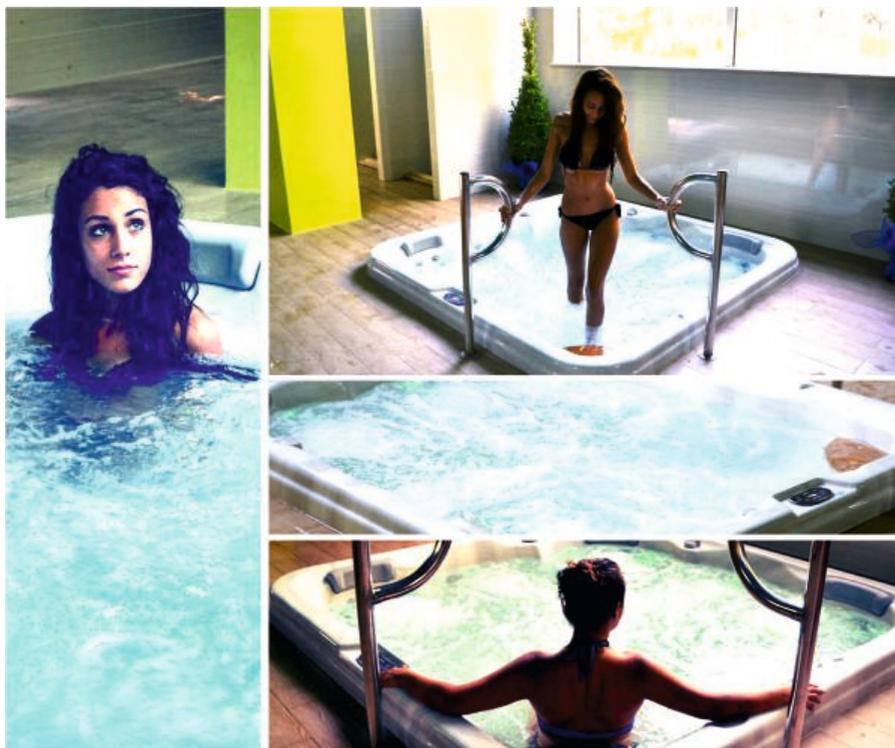
RELAX La Spa è un luogo di relax dove si richiede che i telefoni cellulari siano spenti. La Direzione della spa si riserva il diritto di rifiutare l'accesso o allontanare coloro il cui abbigliamento o comportamento possano recare disturbo agli ospiti.

RAGAZZI Minori di 16 anni non è consentito l'accesso alla SPA.

OGGETTI DI VALORE La Direzione declina ogni responsabilità per la perdita di denaro o di oggetti di valore di qualsiasi tipo portati all'interno della SPA.

GRAVIDANZA Prima del trattamento è necessaria effettuare una visita medica presso il medico di fiducia.

DIVIETO DI FUMO Al fine di garantire ai nostri ospiti un ambiente salutare, è vietato fumare in tutti gli ambienti della SPA.





www.creged.com

TERME LUCANE srl

Contrada Calda

85043 Latronico (PZ) ITALY

Tel. 0973 859238 - Fax 0973 859856

www.termelucane.it

info@termelucane.it

