

CLASSIFICAZIONE DELLE TERAPIE

REMISE IN FORME:

Sono i trattamenti finalizzati al recupero o mantenimento di una buona efficienza fisica attraverso vari tipi di allenamento (la buona forma fisica e l'efficienza del corpo influiscono di per sé positivamente sull'umore)

Acquagym: è una disciplina recente che unisce i benefici della pratica della ginnastica al rilassamento favorito dall'ausilio musicale e dal contatto con l'acqua. L'acqua rallenta e armonizza i movimenti, sostiene il peso evitando strappi e forzature. Se praticata in acque termali, si aggiungono i benefici delle acque. L'acquagym è ottima per le gestanti ed è un ausilio prezioso per le riabilitazioni e il mantenimento per la forma fisica, anche nelle persone anziane.(aquarun, aquastep)

Fitness: è un insieme di attività motorie che agiscono sull'organismo che produce uno stato di benessere fisico, insieme agli esercizi fisici è una grande importanza viene data all'alimentazione. Il fitness migliora la forza e la resistenza muscolare, mobilità e flessibilità articolare, la capacità ed efficienza aerobica (respirazione). Le attività che caratterizzano il fitness sono molteplici e riguardano discipline con o senza attrezzi o strumenti (aerobica, step, rowing, body sculpture ecc) in tutti i casi si propone un mix fra la ricerca della forma fisica e divertimento ed è indicato per il recupero e potenziamento delle capacità fisiche.

Metodo Alexander: è un metodo di rieducazione psicofisica basato sul corretto allineamento della testa, del collo e della colonna vertebrale. Lo scopo del metodo è quello di insegnare l'uso adeguato del corpo per promuovere la funzionalità dell'organismo nella vita quotidiana. Ripristina il funzionamento ottimale dei meccanismi posturali, aiuta a rilasciare le tensioni muscolari è indicato per i dolori muscolari, ansia, fatica e disturbi della colonna.

Metodo Pilates: è un sistema d'allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza in tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare. Migliora la condizione fisica del corpo garantisce una colonna vertebrale forte e resistente ed aiuta a rimanere sani. Gli esercizi sono 500 che vengono svolti attraverso una sequenza: concentrazione, controllo, stabilizzazione del baricentro, fluidità dei movimenti, precisione, respirazione. Il metodo è indicato per il recupero della forma fisica, disagio psicologico.

Sauna: ha origine in Finlandia. Somiglia al bagno turco, da cui si differenzia perché l'aria calda in questo caso è secca anziché umida. Dopo essersi bagnati si sottopone ad un bagno di aria molto calda (circa 60°), dopodiché si passa ad un bagno di vapore surriscaldato, infine immergendosi in acqua gelata. La sauna aumenta il metabolismo ed i battiti cardiaci ed i vasi sanguigni si dilatano, con grande beneficio per la circolazione soprattutto per gli arti inferiori. Prima di una seduta è consigliabile una visita medica per chi ha problemi cardiaci, e concluso il trattamento è necessario bere per reintegrare quanto perso. La sauna disintossica in profondità, rende la pelle più luminosa ed i tessuti maggiormente elastici, favorisce inoltre il rilassamento e l'attività delle cellule. È indicata per la depurazione cutanea ed i tessuti ipodermici, miglioramento della circolazione linfatica e sanguigna, rilassamento muscolare e psichico.

TRATTAMENTI CURATIVI:

In quest'ambito sono compresi tutti i trattamenti che hanno l'obiettivo di rimuovere o alleviare la malattia fisica seguendo i criteri della medicina occidentale

Aerosol: è un sistema terapeutico tra i più antichi e praticati: inalazione di vapore. L'aerosol termale si caratterizza per il fatto che l'inalazione avviene ad una temperatura corrispondente a quella dell'acqua alla sorgente. Vi sono varie forme d'aerosol mirate a differenti obiettivi terapeutici, sia per la dimensione delle particelle, sia per la temperatura, sia per l'eventuale

aggiunta di oli essenziali o farmaci veri e propri di cui il vapore diventa veicolo. L'aerosol viene utilizzata in stati infiammatori acuti o cronici delle vie respiratorie, incluse asma e reazioni di natura allergica.

Bagni di fieno: si tratta di un'antica tradizione praticata nelle valli del Trentino Alto Adige, riscoperta e valorizzata negli ultimi decenni. Il fieno, costituito da un particolarissimo miscuglio di piante aromatiche ed officinali tipiche dell'alta montagna (timo, arnica, genziana...) viene raccolto e lasciato fermentare. Quando il fieno è pronto si può utilizzare per il bagno; il paziente viene avvolto in un lenzuolo ed immerso nella vasca piena di fieno e a calore costante tra 15 ai 30 minuti, subisce una forte sudorazione, che continua alcune ore dopo la fine del trattamento. Grazie all'elevata temperatura (40 gradi) i pori della pelle si dilatano ed assorbono le essenze benefiche sprigionate dalle piante. Dopo il bagno si viene avvolti in coperte calde e lasciati riposare, fino al recupero della temperatura naturale. Il trattamento è indicato per patologie dell'apparato muscolo-scheletrico, ha un effetto depurativo e dermatologico.

Bagno carbo gassoso: bagno in acqua contenente bollicine di anidride carbonica che riattivano la circolazione sanguigna e liberano le vie respiratorie.

Bagno scozzese: si riferisce a due trattamenti il primo consiste in un peeling con sale marino; l'altro è una tecnica che deriva dalla tradizione scozzese, in cui si alternano bagni caldi e freddi per stimolare la circolazione sanguigna.

Bagno turco o Hammam: prende il nome dalla tradizione orientale di fare bagni di vapore in un vero rito di pulizia del corpo, il bagno turco è la rielaborazione in ambito arabo della pratica romana delle terme. Il bagno turco si articola in tre ambienti a temperatura diversa: si comincia dal più caldo (dove la temperatura è compresa tra i 40 e i 60 gradi), si passa poi ad uno tiepido ed infine ad uno fresco. La percentuale di umidità nell'ambiente caldo raggiunge il 90-95%. Il primo effetto del calore è la dilatazione dei vasi sanguigni, con conseguente miglioramento della circolazione; è necessario fare molta attenzione al tempo massimo di tolleranza al calore, non deve superare comunque i 20 minuti. In ogni caso la permanenza nel bagno turco è molto personale, e al giusto momento si può uscire per rinfrescarsi con una doccia fredda, per poi rientrare tranquillamente. Molto importante è prima di sottoporsi al trattamento è necessario effettuare una visita medica, soprattutto per le persone che soffrono di pressione bassa o troppo alta, che hanno problemi cardiovascolari o malattie renali. È pratica frequente completare il trattamento con dei massaggi, resi più efficaci dal calore e dall'umidità. Questo trattamento è indicato per stress, dolori reumatici, tensioni muscolari, ritenzione idrica, insonnia e infiammazioni alle vie respiratorie.

Balneoterapia: è una delle pratiche termali più diffuse, spesso associata all'applicazione di fanghi o a massaggi. Nella balneoterapia le acque termali esercitano un'azione curativa a seconda delle caratteristiche delle acque utilizzate, attraverso diversi stimoli. I tipi di bagni sono sostanzialmente tre suddivisi in base alla temperatura e alla concentrazione salina dell'acqua minerale utilizzata: a bassa mineralizzazione o ipotinici; a media mineralizzazione; ed alta mineralizzazione o ipertonici. Si pratica con acque soprattutto carboniche o bicarbonato-saline (bagni carbo-gassosi), ma anche solfate, salse e salsobromiodiche, sulfuree. La balneoterapia termale consiste nell'immersione, parziale o completa, in acqua minerale alla temperatura di circa 36-38° C per una durata che non superi i 20 minuti; in alcune strutture ci si immerge in acqua minerale movimentata (idromassaggio) oppure in acqua marina depurata. In base alle acque utilizzate si hanno benefici per l'apparato cutaneo, circolatorio e respiratorio. Un ciclo completo di cura prevede tra i 10-15 bagni, effettuati al digiuno, al ritmo di uno al giorno. Al termine del bagno il paziente completa la reazione termale a riposo sul lettino, avvolto da coperte per 20 minuti. La balneoterapia può essere praticata in vasche individuali che collettive ed anche in vasche speciali per l'applicazione di cure fisioterapiche o riabilitative.

Cure idropiniche: consistono nella somministrazione d'acque minerali (oligominerali o bicarbonate) come terapia per disfunzioni organiche. E' prescritta con visita medica in cui il medico prescrive il tipo d'acqua, la temperatura, quantità e orario d'assunzione. Questo trattamento favorisce e stimola l'equilibrio metabolico, ed è indicato per le affezioni delle vie urinarie, del fegato, dell'apparato digerente.

Chinesiterapia: tecnica che tramite la manipolazione dei muscoli e particolari esercizi fisici mira al mantenimento o al recupero della normale funzione muscolare.

Elettroterapia: consiste nell'impiego della corrente elettrica nelle sue varie forme per scopi terapeutici. Fa ricorso a corrente continua (galvanica che sfrutta anche la proprietà di determinati farmaci che vengono veicolati) e correnti variabili (eccimotorie quelli con effetto antalgico e quelle con effetto termico vengono usate per la terapia dei disturbi muscolo-scheletrici). Elettroterapia stimolante: fa uso delle correnti in grado di provocare una contrazione muscolare (elettrostimolazione). Laser terapia: sfrutta le modificazioni indotte alla luce polarizzata viene utilizzata per tendinite contratture muscolari ulcere, piaghe ecc (controindicato: gravidanza, epilessia e neoplasia) Elettroterapia antalgica: viene utilizzata la corrente elettrica continua o variabile nella cura di affezioni muscolari. Magnetoterapia: usa un campo magnetico come stimolazione e riparazione dei tessuti ossei o epiteliale. Ultrasuonoterapia: utilizza l'energia meccanica delle onde sonore ad una certa frequenza che esplicano tre tipi d'effetti; meccanico, termico e chimico favorendo lo scambio nei tessuti che ne derivano azioni terapeutiche. Il trattamento è indicato per la terapia dei disturbi muscolo-scheletrici, riabilitazione, ipotrofia muscolare.

Fangoterapia: è una pratica terapeutica effettuata mediante l'applicazione di fanghi. Questi sono delle melme che scaturiscono da una parte solida, che è argillosa, ed una parte liquida, che è un'acqua termale, e vengono usati sotto forma di impacchi. Il fango permette di apportare tanto calore e cederlo lentamente senza provocare disagio termico. I fanghi utilizzati possono essere naturali o prodotti con apposite procedure che ne stabiliscono le componenti chimiche e le proprietà. Dopo la seduta di fangoterapia fa seguito il bagno, la reazione sudorale e la seduta di massaggio; è indicata per artropatie degenerative e post-traumatiche, esiti di fratture, affezioni dermatologiche, gotta.

Fitoterapia: è una medicina naturale che utilizza le sostanze contenute nelle piante come rimedi di cura. I prodotti fitoterapici sono disponibili in capsule o compresse o sotto forma di tintura madre. Anche se sono naturali ci sono delle controindicazioni e per patologie gravi è fondamentale la supervisione medica, segue la logica della medicina occidentale, pertanto il suo campo di applicazione si estende in tutti settori del malessere fisico.

Grotte a stufe calde (antroterapia): è una modalità di trattamento termale caratterizzato dall'esposizione di vapori che si effettua dentro grotte naturali. Può essere effettuata in grotte dove l'umidità raggiunge il 98% e in stufe, con una temperatura più elevata e un tasso di umidità più basso. Questa terapia è indicata per reumatismi cronici, artropatie, infiammazioni croniche e recidivanti delle alte e basse vie respiratorie.

Humages o emanazioni: è una tecnica inalatoria caratterizzata dall'utilizzo di gas naturali ricavati dalle acque termali. Le acque minerali più frequentemente utilizzate sono quelle sulfuree. Possono essere applicati in forma individuale (tramite parecchi simili ad aerosol) o collettiva i pazienti inalano i gas termali diffusi in ambiente (apposita camera per un periodo tra i 15-60 minuti). Trattamento indicato per le affezioni delle vie respiratorie.

Idromassaggio: è un bagno effettuato in speciali vasche, con getti sommersi a pressione differenziata che vanno a massaggiare le parti da trattare. L'acqua impiegata può essere naturale, termale o marina e può essere addizionata in ozono, oli essenziali e sali minerali. È indicato per la cellulite, edemi cronici degli arti, insufficienza venosa, sindrome post-flebitica.

Idroterapia: è l'utilizzo curativo dell'acqua, sfrutta in pratica le proprietà fisiche dell'acqua con particolare riferimento alla temperatura e alla pressione producendo così vari effetti terapeutici, alleviare il dolore, induce uno stato di rilassamento e mantenere un generale benessere fisico. I trattamenti in genere prevedono bagni in acqua fredda, o calda, bagni di fango, bagni di vapore, sauna, docce ecc...

Idrogetto: distesi su un materasso ad acqua, si viene colpiti da potenti getti d'acqua che attraversano la membrana del materasso dal basso verso l'alto.

Mesoterapia: è una metodica nata in Francia, che consiste nell'iniettare localmente piccolissime quantità di farmaci, tradizionali o omeopatici. I farmaci vengono iniettati con siringhe mono uso o multiuso che interessano l'apparato articolare, vascolare, dermatologico ed estetico. La mesoterapia è indicata per la cellulite, linfedema, insufficienza venosa, acne, smagliature, adiposità, cheloidi, traumi sportivi, dolori articolari.

Metodo Mèzières: è una ginnastica posturale mirata a risolvere cattive abitudini dell'assetto muscolo-scheletrico, molti problemi della colonna vertebrale con adeguati esercizi fisici. Indicato per i dolori di schiena e cervicali, sia per trauma, che per vizio di postura, scoliosi.

Nebulizzazioni: fa parte delle terapie inalatorie, in cui, sotto varia forma, si punta a raggiungere le vie respiratorie con i vapori delle acque termali. La nebulizzazione giunta ad uno stato di nebbia di varia densità, viene poi emessa in locali appositi così che i pazienti la inalano. La capacità terapeutica varia dalle caratteristiche delle acque utilizzate. È indicata nelle affezioni delle prime vie respiratorie.

Riflessologia: terapia che utilizza varie tecniche di massaggio (pressioni, vibrazioni ecc) per stimolare particolari zone del corpo a cui corrispondono gli organi interni. Una delle tecniche più diffuse è la riflessologia plantare, che si effettua sui piedi. A ogni punto o zona della pianta, del dorso e delle dita del piede corrisponde, per riflesso, un organo interno, che viene stimolato tramite le terminazioni nervose. È indicata nei svariati tipi di malessere fisico, con particolare efficacia nella cura delle allergie, depressioni, disfunzioni ormonali, artrosi cervicale.

Talassoterapia: cura del mare. L'acqua del mare è la più importante acqua minerale, la più completa, perché possiede quasi tutti gli elementi presenti in natura. Ha un'azione vitalizzante, detergente, antibatterica, riequilibrante, rassodante. L'acqua viene utilizzata per bagni, docce, fangature, sabbie, alghe, inalazioni, irrigazioni, aerosol, nebulizzazioni. I principali trattamenti della talassoterapia è la balneoterapia con acqua di mare riscaldata a 38 gradi, gli impacchi con argilla imbibita di acqua marina e trattamenti con le alghe marine. La talassoterapia è indicata per dolori articolari, contratture, spasmi, affezioni delle vie respiratorie, cellulite ed altri inestetismi cutanei e sottocutanei.

Crioterapia: è la terapia basata sull'esposizione di parti del corpo a temperature molto fredde, tramite bendaggi con oli che raggiungono temperature di -20°. Ha effetti vasocostrittivi e disinfiammanti che la rendono ideale nei casi post-traumatici e nel trattamento degli edemi.

Hot-stone: Una terapia che recupera un antico rito degli Indiani d'America e sfrutta il potenziale termico di pietre, come il basalto e la pietra lavica. I sassi vengono riscaldati e vengono collocati in corrispondenza dei punti dell'agopuntura. Il trattamento ha un forte potere rilassante e antistress, indicato anche per la cura della depressione e dell'ansia.

Linfodrenaggio: massaggio terapeutico che usa una tecnica di pressione per drenare i liquidi in eccesso e le tossine contenutevi. Si stimolano i canali linfatici ed è il massaggio più delicato può durare un'ora fino un'ora e mezza. È indicato per problemi di edema e cellulite.

Massaggio craniosacrale: è indicato per l'equilibrio della postura, nei casi di mal di schiena, disordini nell'articolazione mandibolare, sciatalgie ecc.. È un massaggio con un tocco molto leggero e caldo.

Massaggio connettivale: agisce sulle aree della cute a cui corrispondono gli organi interni affetti da squilibri o patologie.

Massaggio sportivo: interessa principalmente le fasce muscolari e agisce al livello profondo. Può essere effettuato prima dell'attività fisica come riscaldamento, o al termine per defaticare e rilassare i muscoli.

Massaggio svedese: ristabilisce l'equilibrio psico-fisico attraverso dolci manipolazioni dei muscoli con oli essenziali.

Massaggio Lomi Lomi: o massaggio dell'anima, può essere effettuato da una o due persone, e usa principalmente le mani e gli avambracci. Attraverso una serie di movimenti lunghi e ritmici, distende la muscolatura e scioglie le articolazioni, risultando insieme rilassante ma anche tonificante, e ottimo per la circolazione. Ma soprattutto si prefigge di ristabilire un equilibrio fra corpo e spirito, donando serenità e amore alla persona trattata con il massaggio. Amore è la parola chiave, sia dell'Aloha Spirit, sia del massaggio che alla filosofia Huna si ispira.

TRATTAMENTI ESTETICI:

Sono tutti quei metodi e pratiche che hanno l'obiettivo di migliorare l'aspetto della persona, rimuovendo o attenuando inestetismi senza esplicite implicazioni mediche. In molti casi i trattamenti procurano anche benefici sul piano del benessere complessivo

Docce esterne: sottopongono il nostro corpo al massaggio e alla stimolazione dell'acqua. Il getto d'acqua ha efficacia sulla zona trattata, ma ha anche uno stimolo generale sull'organismo, in modo particolare l'apparato cardiovascolare ed il sistema nervoso. Esistono vari metodi, parziale o complete in piedi o sdraiati; a diverse temperature e getti d'acqua. Questo trattamento è indicato soprattutto per la cellulite ed altre forme d'inestetismi cutanei, coadiuvanti nei trattamenti delle affezioni psichiche e dei disturbi dell'umore (trattamento dei fattori ansiogeni e depressivi)

Doccia filiforme: prevede un getto finissimo lanciato ad alta pressione sulla zona interessata

Doccia ad effusione: doccia orizzontale a pioggia fine di acqua calda, termale o marina

Doccia di vichy: simile alla doccia ad effusione, con acqua alternata a temperatura calda e fredda. Migliora la circolazione.

Doccia svizzera: getti d'acqua diretti sul corpo ad altezze differenti che svolgono un'azione rinvigorente

Pressoterapia: è una tecnica che opera un linfodrenaggio meccanico, contrasta l'insufficienza veno-linfatica che caratterizza la cellulite. Il paziente indossa dei speciali gambali che esercitano una pressione variabile e graduale. La presso terapia non è praticabile in presenza di varici o flebiti, invece è indicata per la cellulite, gonfiore degli arti inferiori per cattiva circolazione.

Food-cosmesi: è una tra le ultime scoperte nel campo dei trattamenti, vengono utilizzati ingredienti naturali come cioccolato, papaia, vino, aceto balsamico, miele, castagne ecc., oltre a evidenti benefici sulla cute sono in grado di risvegliare i sensi e rallegrare l'umore.

Vinoterapia: metodo di cura tramite l'utilizzo di vino. Nell'estetica vengono sfruttati gli estratti e derivati dell'uva che hanno proprietà benefiche dei polifenoli, dal forte contenuto anti-invecchiamento.

Carbossiterapia: trattamento anticellulite che consiste in microiniezioni di anidride carbonica a livello sottocutaneo per favorire la microcircolazione.

Massaggio anticellulite: l'obiettivo di questo massaggio non è tanto di drenare, ma quello di accelerare la circolazione del sangue nella pelle e nei tessuti sottocutanei, bruciare i grassi, attivare il sistema linfatico e di conseguenza eliminare le tossine, riducendo così la cellulite (almeno 10 sedute)

Gommage: è l'utilizzo di creme con movimenti simili a quelli del massaggio al fine di detergere e idratare i tessuti.

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

Pulizia del viso: in campo estetico è il trattamento base per il viso. Serve a mantenere la giusta funzionalità cutanea e alla preparazione di futuri trattamenti.

Trattamenti sebo-equilibranti: sono tutti quei trattamenti che normalizzano l'eccessiva secrezione sebacea, eliminare i fenomeni infiammatori ed attenuare le imperfezioni della pelle.

Trattamenti restitutivi-nutrienti anti età: trattamenti che prevengono e attenuano l'invecchiamento cutaneo.

Trattamento peeling rigenerante con AHA: trattamento molto in voga, svolge un'esfoliazione profonda al livello cutaneo.

Ricostruzione unghie: tecnica particolare che consente di ricostruire del tutto l'unghia.

Epilazione: trattamento che elimina il pelo dalla radice. Viene effettuata con la ceretta.

Manicure: la cura estetica delle mani. Consiste nella limatura e pulizia delle unghie. Il trattamento termina dopo l'applicazione dello smalto.

Pedicure: trattamento estetico e curativo dei piedi. Consiste nell'eliminazione d'ipercheratosi e nella cura e abbellimento d'unghie.

Maquillage: trattamento che valorizza i punti forza del viso e mette in secondo piano i punti deboli.

Abbronzatura viso e corpo: grazie ad appositi macchinari che irradiano UVA.

TRATTAMENTI OLISTICI:

Sono tutti quei trattamenti che si rifanno alla medicina olistica. Il termine olistico deriva dalla parola holòs, che significa "intero". L'olismo è una filosofia che considera la persona nella sua interezza piuttosto che nelle singole parti che la compongono. Si cerca di mettere in armonia le dimensioni emotive, sociali, fisiche e spirituali della persona per stimolare il processo di guarigione del paziente.

Aqua healing: si tratta di un metodo di rilassamento profondo. Il termine significa "guarigione attraverso il rilassamento dell'acqua" e fa ricorso a diverse pratiche e competenze che vengono

integrate ed armonizzate al fine di ottenere lo scarico e lo scioglimento delle tensioni, l'autoguarigione fisica e psicosomatica. Il trattamento è individuale ed ogni sessione dura circa un'ora, prevede tre fasi: 1fase: uso di varie tecniche di lavoro in acqua, in cui si viene cullati per arrivare ad un estremo rilassamento. 2fase: si viene posti su galleggianti e quindi stimolati su testa e arti per approfondire il rilassamento. 3fase: pratica di diverse tecniche dolci di norma esercitate fuori d'acqua (vari massaggi, riflessologia plantare, ecc..). In alcuni soggetti si giunge ad una quarta fase in cui si viene cullati sott'acqua ed in apnea. Questo trattamento si pratica particolarmente per fronteggiare stress, somatizzazioni, stati depressivi e/o ansiosi.

Aromaterapia: antichissima pratica di benessere, si basa sull'utilizzo dell'oli essenziali, ogni olio ha una sua specificità di applicazione ma nel complesso tutti esplicano un'azione che coinvolge l'unità corpo-mente agendo come rilassanti, disintossicanti, sedativi, tonificanti, cicatrizzanti e antibatterici, stimolanti nell'autoguarigione attraverso l'attivazione del sistema immunitario. Nella pratica, vari sono i modi di curare con gli aromi: si va dalla semplice diffusione nell'ambiente, al massaggio, al bagno. Nel complessivo ristabiliscono l'equilibrio e benessere, per qualunque causa alterati ed è rilevante l'azione sull'umore.

Ayurveda: scienza della vita nata in India, è una delle medicine alternative più conosciute. La filosofia ayurveda per molti versi è condivisa dalla medicina cinese; è basato sulla diagnosi dello stato dei tre umori corporei i dosha. Questi sono costituiti dai i cinque elementi basilari (etere, aria, fuoco, terra, acqua) e il loro equilibrio corrisponde alla salute fisica. La medicina ayurveda identifica la salute con l'ordine e la malattia con il disordine; non si propone di eliminare il sintomo ma si preoccupa di portare l'individuo al giusto equilibrio, che è in grado di garantire la salute complessiva. La persona deve bilanciare le sue energie vitali, i sette centri (chakra) che sono disposti lungo tutto il corpo. Il medico ayurveda ascoltando il polso riesce a captare lo stato del soggetto e quindi ad individuare l'origine dello squilibrio che procura malessere, che viene poi affrontato con l'ausilio di diverse metodiche, quali l'uso d'erbe, minerali, massaggi con oli, yoga ecc.. Fornisce al paziente un aiuto psicologico ed offre il superamento di disagi fisici e psichici attraverso il cambiamento dello stile di vita.

Bagno rasul: antico rituale di purificazione tramandatoci dalla tradizione orientale, più che un trattamento è proprio una cerimonia del bagno. È una combinazione di fanghi curativi, caldo benefico, vapore e profumi naturali. Il vero e proprio trattamento è incentrato sull'applicazione su tutto il corpo di diversi tipi d'argilla, fanghi curativi, sale marino integrale e oli vegetali. Terminata l'applicazione dell'argilla ci si siede su particolari sedie di marmo in un'atmosfera rilassante. Dopo di che viene applicato il sale grosso marino con azione purificante e disinfettante. Al termine di questa fase la seduta si completa con una doccia rinfrescante e rigenerante. Il trattamento è indicato per una pulizia profonda e ridare tono e compattezza alla pelle.

Cristalloterapia: metodo di guarigione naturale che utilizza pietre, cristalli e minerali di forme e colori diverse. Ogni minerale è circondato da un specifico campo elettromagnetico, il quale entra in interazione con noi e apporta specifiche informazioni, cioè si riceve un effetto curativo. Il paziente è fatto stendere su un lettino con un'adeguata atmosfera e dopo essersi rilassata l'operatore inizia a porre i cristalli nei punti problematici (di solito nei chakra, i punti energetici) rimettendolo in equilibrio. La seduta dura dai 50 minuti ad un'ora, ed è indicata nei stati di stress, stati d'ansia e diffuso disagio fisico.

Cromoterapia: è una medicina integrativa che usa i colori per aiutare il corpo e la psiche per ritrovare il naturale equilibrio.

Fiori di Bach: questa terapia nasce attorno agli anni 30 per merito di Edward Bach(1886-1936), medico e inventore di questa pratica. Consiste nella somministrazione d'essenze dei fiori non coltivati in grado di "riequilibrare l'intera persona e di purificare le carenze caratteriali che sono all'origine delle sofferenze umane". L'assunzione dei fiori viene somministrata in dosi piccole, i fiori vengono macerati e diluiti in acqua e brandy. Il trattamento è indicato in stati di disagio psicologico collegati a malessere fisico.

Kneipp (metodologie): Kneipp ha il merito di aver riscoperto le proprietà terapeutiche dell'acqua, dell'alternanza d'acqua fredda, tiepida e/o calda. Stimola i vasi sanguigni, i nervi, l'epidermide e organi con conseguente rivitalizzazione dei vasi, della cute e del benessere dell'intero organismo. L'idroterapia Kneipp viene effettuata in vasche, riempite all'altezza del ginocchio e con fondo irregolare (sabbia e petroline) d'acqua fredda (12°-18°) e calda (36°-38°), in cui il paziente deve camminare. Questo trattamento è indicato al ristabilimento dell'equilibrio fisico e psicologico.

Metodo Canfora: miscela yoga, danza contemporanea, tecniche di respirazione e lavoro sul movimento; genera una tecnica simile al training autogeno, per decontrarre e allungare la muscolatura profonda, ottenendo una miglior funzionalità dell'organismo. Il nome deriva dalla ballerina, coreografa e terapeuta solistica. Indicato per stress, disagio psicologico, tensione.

Metodo Feldenkrais: non fisioterapia né massaggio, è una guida al movimento dolce, per tutti e per tutte le età, che ha l'obiettivo di accrescere il potenziale individuale, rendendo coscienti delle proprie azioni, per controllarle e migliorarle. Insegna ad riorganizzare i propri movimenti per muoversi in modo più armonioso ed efficace. Il metodo è indicato per il disagio psico-fisico.

Musicoterapica: disciplina di medicina alternativa che utilizza la musica come strumento per intervenire su un disagio a livello psicosomatico. I suoni provocano reazioni emotive e risposte fisiologiche. È indicata in stati di stress, ansia, depressione, autismo infantile, riabilitazione delle persone che hanno problemi d'origine neurologica.

Reiki: è una disciplina mistico-filosofica che si occupa del riequilibrio energetico e della guarigione fisica e mentale di chi lo pratica, ma rappresenta soprattutto un percorso di crescita personale e d'evoluzione spirituale. L'operatore di reiki stimola l'armonizzazione dell'energia vitale della persona attraverso l'imposizione manuale, senza un contatto fisico con la persona che riceve il trattamento, e induce benefici a livello fisico, psicologico ed energetico. Il reiki soprattutto è un'arte d'autoguarigione ed è indicato per gli squilibri emozionali, disagio psico-fisico.

Yoga: il termine significa unione. È l'insieme delle tecniche che consentono il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima attraverso l'assunzione di determinate posizioni. Si tratta di un complessa disciplina filosofico-religiosa nata in India. La terapia è indicata per il recupero dell'equilibrio psico-fisico.

Agopuntura: antica tecnica terapeutica cinese, basata sulla stimolazione di punti del corpo posti lungo i canali energetici o meridiani con aghi molto sottili. riarmonizzando le energie circolanti all'interno dell'organismo, agisce sui disturbi e sulle malattie, generate da squilibri energetici.

Massaggio shiatzu: tecnica orientale per ristabilire il flusso energetico nel corpo. Il massaggio si effettua tramite la pressione delle dita. Stimola la circolazione sanguigna e il flusso linfatico, agisce sul sistema nervoso e sollecita l'autoguarigione del corpo.

Massaggio ayurvedico: componente della medicina ayurvedica

Massaggio thai: di derivazione indiana ma tramandato da secoli nei templi thailandesi. Questo massaggio combina la digito pressione con varie manipolazioni sia di yoga e stretching passivi. I benefici sono numerosi dall'attività vascolare alla mobilità, ma libera anche energie represses.

Watzu: trattamento che nasce dallo shiatzu che riporta alla vita intrauterina. Consiste nell'immersione in acqua tiepida (34-35°C) sostenuti da galleggianti e dal terapeuta che dondoli e oscillazioni; e sfrutta la resistenza dell'acqua manipolando i punti dei meridiani.

Space Regenerating©: lo Space Regenerating è una tecnica usata per cambiare e rigenerare l'energia in casa o in contesti lavorativi. Si può pensare ad essa come pulizia della casa ad un livello più profondo, che allenta le tensioni che possono essersi concentrate nei vari spazi. Lo Space Regenerating, è una rigenerazione degli spazi che fa sì che l'energia che circola nei nostri ambienti non diventi stagna; si studia il giusto movimento, vibrazione, la fluidità ed il ricircolo energetico per ogni singolo ambiente in base alla sua specificità. L'energia che circola nei luoghi che frequentiamo, genera un effetto su tutta la nostra vita. I benefici di effettuare uno Space Regenerating all'interno di uno studio medico, di un ufficio, di un'azienda, di un'attività commerciale o anche a livello privato, sono:

- Aumentare il senso di appartenenza al vostro luogo di lavoro/abitazione
- Infondere più gioia e benessere alla vostra sede.
- Dare energia alla sede

Benefici di una rigenerazione degli spazi per il lavoro:

- Aumentare il rendimento e la produttività.
- Avere un personale più sano e più felice.
- Generare un ambiente equilibrato ed armonico che sarà amato sia dai vostri clienti/pazienti e dallo staff.

(esclusiva assoluta nazionale)

L'Holistic Coaching® and Art for High Performance©: sulla base di appositi test di valutazione vengono elaborate e create, appositamente per ogni ambiente, specifiche opere d'arte che hanno la funzione di apportare benessere, migliorare l'armonia, stimolare il senso di appartenenza aziendale e, conseguentemente, aumentare la produttività. Una fase importante per l'equilibrio degli spazi e degli ambienti risulta quella di effettuare durante i vari step l'HC and Art for High Performance, ovvero creazioni artistiche dopo la valutazione delle reazioni emotivo-funzionali in risposta alle tecniche olistiche e wellness utilizzate nel percorso wellness coaching, creato appositamente per l'ambiente lavorativo, personale, sportivo. Questi test variano da valutazioni tecniche degli ambienti e degli individui all'integrazione di strumenti quali la rivisitazione artistica in chiave cromoterapica degli elementi e degli ambienti stessi, studiata appositamente per riequilibrare le dimensioni del cliente e stimolare le performance personali. Così qualsiasi tipologia di ambiente, avrà degli spazi armonizzati e sulle pareti, al posto delle solite stampe e di quadri che, seppur belli, magari creano disarmonia, compariranno dei veri e propri quadri personalizzati dall'holistic coaching art for high performance, che oltre ad essere delle opere d'arte di grande valore, saranno uniche ed esclusive per la persona e l'ambiente che lo circonda, stimolando la serenità, il rilassamento, la creatività, l'armonia, la produttività e tutto ciò per cui sono state progettate e create. (esclusiva assoluta nazionale)

Wellness Coaching©: metodologia innovativa che mira al raggiungimento del benessere attraverso la (ri)programmazione degli obiettivi e delle performance, non solo attraverso il coaching ma anche attraverso strumenti atti al riequilibrio del benessere totale. (esclusiva assoluta nazionale)

ALIMENTAZIONE

Dieta crudista: alimentazione esclusivamente a base di cibi crudi. Chi segue questo regime alimentare ritengono che la cottura tolga agli alimenti preziosi principi nutritivi come le vitamine e i Sali minerali.

Dieta dissociata: esistono due versioni di questo regime dietetico. La prima consiste nell'assumere proteine e carboidrati in momenti e pasti differenti. La seconda prevede, nell'arco della settimana, l'assunzione separata di tutti i gruppi di alimenti.

Dieta macrobiotica: si basa sull'introduzione di cibi di origine naturale, principalmente cereali integrali, legumi e verdure. Fa riferimento sul principio orientale secondo cui la salute dipende dall'equilibrio delle due forze vitali contrapposte, ying e yang.

Dieta mediterranea: si basa sui prodotti mediterranei come l'olio d'oliva, pane, pasta, pesce azzurro, frutta e verdura. I suoi benefici sono stati riconosciuti e consigliato dai principali istituti di nutrizione mondiale.

Dieta vegetariana: alimentazione che tende a eliminare i cibi di origine animale. Esistono varie tipi alcuni che eliminano del tutto ogni prodotto animale, o solo i prodotti derivati dal latte o solo le uova.

Digiunoterapia: volta a purificare l'organismo, si basa sul digiuno da alimenti a cui sottoporsi per un periodo. È importante svolgerla sotto controllo medico.

Dieta zona: si basa sulla ripartizione di grassi-proteine-carboidrati della dieta mediterranea in specifiche percentuali 30-30-40%. Lo scopo è di mantenere il livello di insulina costante durante tutto l'arco della giornata, con spuntini regolari e frequenti.