

## **SPECIALE DONNA** *Dimensione Stress*

### TERME DELL'EMILIA ROMAGNA

## **Recuperare l'equilibrio: LE CURE TERMALI CONTRO LO STRESS**

Lo stress è sinonimo di cambiamento, è una reazione tipica di adattamento del corpo ad un generico mutamento di tipo fisico, psichico, ambientale che crea tensione, ansia, preoccupazione, senso di malessere, associato a conseguenze negative per l'organismo.

Si manifesta generalmente con frequente sensazione di stanchezza generale, accelerazione del battito cardiaco, difficoltà di concentrazione, depressione, attacchi di ansia, disturbi del sonno, dolori muscolari, crampi allo stomaco, confusione mentale e irritabilità.

E' ormai risaputo che errati stili di vita, tensione fisica e mentale e cattiva alimentazione sono tra le cause più importanti che trasformano una condizione insita nell'esistenza stessa dell'uomo in una vera e propria patologia.

Nonostante gli enormi progressi della farmacologia, neurologia e psichiatria, siamo tuttavia ancora bel lungi dall'aver scoperto i meccanismi che supportano l'ansia e la depressione. Appare dunque sempre più attuale ed interessante la possibilità di utilizzare medicine naturali che, affiancandosi ed integrandosi alla terapia farmacologica, ne potenziano l'efficacia riducendone gli effetti collaterali. Tra queste la terapia termale ha un ruolo protagonista sulla sfera emozionale e psichica, perché le cure termali agiscono non solo sulla malattia ma anche sul benessere della persona.

La terapia termale eseguita presso le **Terme dell'Emilia Romagna** con l'utilizzo di acque a diversa concentrazione e temperatura, può costituire uno strumento di indubbia utilità nel trattamento delle sindromi ansioso-depressive e nelle aree dello stress.

*Qui la persona è al centro di ogni attenzione. Qui si lavora per la sua salute, che coincide con uno stato di **equilibrio psico-fisico** da affrontare in modo globale. Anche il contesto abitativo contribuisce al benessere della persona, perché l'armonia con l'ambiente è un ingrediente fondamentale per combattere lo stress e raggiungere il benessere.*

### **LA FANGOBALNEOTERAPIA**

Nei **22 Centri Termali dell'Emilia Romagna** è possibile intervenire su ansia, stress e depressione grazie alla **fangobalneoterapia**, una metodica che consiste nell'applicare fango termale sulla superficie corporea del paziente in zone più o meno estese a seconda dei casi. Dopo l'applicazione del fango, la cui temperatura è di circa 45°C, il paziente viene coperto con un telo e una coperta di lana per mantenere il calore costante. Successivamente si procede con il bagno terapeutico termale, della durata di circa 15 minuti e, a conclusione, la fase di reazione, che induce un profondo senso di distensione e benessere. E' utile completare il trattamento con un massaggio rilassante.

Il ciclo di cura prevede 12 giorni di terapia, da ripetere per almeno 3 anni, al fine di ottenere i benefici maggiori.

Gli effetti terapeutici della **fangobalneoterapia** nella cura di patologie da stress, sono da ascrivere all'azione specifica del calore e a quella dei minerali contenuti nell'acqua termale, e consistono in:

- ✓ aumento delle beta-endorfine
- ✓ stimolazione enzimatica e metabolica
- ✓ azione miorilassante

senza trascurare :

- ✓ azione antinfiammatoria
- ✓ azione analgesica

**La fangobalneoterapia** eseguita presso le **Terme dell'Emilia Romagna** agisce quindi anche sui processi infiammatori dovuti a prolungate contratture antalgiche frequenti nei soggetti stressati.

## **STRESS E RESPIRO**

Un valido ausilio curativo alla metodica della fangobalneoterapia è costituito dall'esercizio fisico in **piscina termale** associato a **tecniche respiratorie** stabilite dal terapeuta.

La **dinamica del respiro** è infatti fortemente influenzata dagli stati emozionali e imparare a controllare la propria attività respiratoria in condizioni di stress contribuisce alla sua positiva gestione. E' accertato che vivendo in condizioni di stress prolungato viene accumulata una tensione che inibisce la mobilità toracica e di conseguenza anche la respirazione. La rigidità muscolare si riflette infatti sul diaframma, muscolo direttamente preposto al respiro. L'influenza dello stress sul respiro è dunque uno degli aspetti che più compromettono un buon equilibrio psico-fisico.

Inoltre le acque salutari delle **Terme dell'Emilia Romagna** vengono utilizzate per la loro capacità di attivare i meccanismi di difesa dell'organismo. Aumentando le immunoglobuline IgG e IgM potenziano infatti il sistema di difesa immunitario, spesso compromesso nei soggetti affetti da stress, ansia, depressione.

Oltre alle proprietà terapeutiche delle acque termali, la presenza di medici specialistici qualificati consente di sviluppare un programma di educazione comportamentale e di autogestione del proprio corpo che ambienti cittadini difficilmente potrebbero riproporre.

Per ulteriori informazioni sui trattamenti offerti dalle **Terme dell'Emilia Romagna**:

**Coter srl**

**Numero Verde: 800 888850 - [info@termemiliaromagna.it](mailto:info@termemiliaromagna.it) - [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it)**