

gli speciali di **VIVERSANI**

**TUTTO** SU...

**N°40** *terme & spa*

**E IL CANE?**  
PUOI PORTARLO  
CON TE! ECCO  
LE STRUTTURE CHE  
ACCOLGONO I PET  
E PROPONGONO  
SERVIZI ANCHE PER  
LORO

## Dimagrire

UNA GUIDA AI CENTRI CHE OFFRONO  
UNA "REMISE EN FORME" COMPLETA  
IN AMBIENTI DA SOGNO

## 12 trattamenti

per disintossicare, rimodellare,  
snellire, tonificare il tuo corpo  
e liberarlo dalle tossine

## Stop al dolore

BAGNI E FANGHI PER COMBATTERE LE  
INFIAMMAZIONI O GUARIRE DAI TRAUMI

## 4 nuove frontiere del bagno turco

- **IPERSALINO** PURIFICANTE E DISINFETTANTE
- **RASUL** ANTISTRESS PER FISICO E MENTE
- **AUGUSS GOURMET** IL PEELING "GOLOSO"
- **KUNDAMIRI** DRENANTE E RIGENERANTE

**SUPER RELAX**

# concediti una pausa!

RITROVA L'EQUILIBRIO PSICOFISICO CON MASSAGGI E PROGRAMMI MIRATI:  
CON LE CONCHIGLIE O IL BAMBÙ, LE NUOVE TECNICHE PER RICARICARE LE PILE

## Respiro

LE ACQUE  
BENEFICHE CHE LO  
MIGLIORANO

## Pelle

LE CURE PIÙ  
EFFICACI PER LA  
PSORIASI

## Gambe

VIA IL GONFIORE  
CON LO KNEIPP E  
ALTRI PERCORSI


## Gravidanza

RILASSATI E GODITI  
IL PANCIONE CON LA  
FLOAT THERAPY

*eco wellness*

FIENO, OLIO, VINO,  
SALE, SABBIA:  
IL BENESSERE VIENE  
DALLA NATURA





**G**li effetti calmanti e curativi dell'acqua termale sono noti fin dall'antichità; i bagni vengono utilizzati da tempo per trattare diverse malattie della pelle, negli adulti e nei bambini. Vediamo com'è articolato il percorso curativo, quali sono le acque più indicate e i loro effetti.

# che sollievo questo bagno

Servizio di Letizia Sofia Comolo.



Con la consulenza della dottoressa **Susanna Viti**, dermatologa delle Terme di Riccione.

IL TRATTAMENTO PRINCIPE DELLE TERME È DI GRANDE AIUTO PER DIVERSI DISTURBI DERMATOLOGICI

## L'importanza dell'acqua

Per la cura della pelle sono indicati tipi specifici di acque termali. Le **salsobromoiodiche sulfuree** sono particolarmente adatte alla cura di diverse problematiche cutanee come psoriasi, dermatite atopica, seborrea e acne.

### Come coadiuvante o unico trattamento

Le immersioni rappresentano una strategia efficace come cura coadiuvante, complementare e a volte come unico trattamento dei disturbi della pelle.

★ I risultati sono particolarmente positivi: in base al **livello di serietà** della malattia, la balneoterapia permette di lenire e tenere sotto controllo i sintomi dei disturbi cronici come la psoriasi e di garantire dei **periodi di remissione** anche abbastanza lunghi delle dermatiti atopiche e seborroiche.

★ «Molte persone, con forme medio-lievi di psoriasi e dermatite atopica, non ricorrono a farmaci e riescono a ottenere **ottimi risultati** con la terapia termale abbinata all'uso di creme dermatologiche emollienti e idratanti» dice l'esperta.

### L'azione antinfiammatoria

I disturbi della pelle hanno una componente infiammatoria che può provocare molto fastidio. In caso di **prurito**, poi, la tendenza a grattarsi finisce per amplificare l'infiammazione, generando così una spirale negativa.

★ «Lo **zolfo** presente nelle acque termali salsobromoiodiche sulfuree è riconosciuto da tempo come valido rimedio per ridurre gli stati infiammatori della cute» spiega la dottoressa Viti.

### L'azione emolliente ed elasticizzante

«L'acqua termale agisce sull'ispessimento e sulle desquamazioni perché ammorbidisce la pelle, favorendo il **ricambio cellulare**, e la rende più elastica, contrastando la tendenza a fessurarsi» chiarisce la dottoressa Viti.

★ L'azione elasticizzante risulta particolarmente **lenitiva e migliorativa** nei casi di placche molto spesse e/o concentrate nei punti di piega come ginocchia e gomiti, o sulla pianta dei piedi.

★ «Le cure termali sono molto efficaci nelle forme serie di **psoriasi palmo-plantare**, che limitano anche la camminata e che non ottengono miglioramenti con altri trattamenti» precisa l'esperta.

SSN

CICLI DI 12 SEDUTE

«Noi consigliamo un bagno al giorno, per 12 giorni consecutivi. In caso di diverse necessità dei malati, cerchiamo di trovare un approccio terapeutico valido» spiega la dottoressa Viti.

★ La cura per le malattie dermatologiche riconosciuta dal Servizio sanitario nazionale prevede un ciclo di 12 bagni all'anno; se non ci sono esenzioni si paga un ticket di 55 euro.

I disturbi sono: psoriasi, dermatite atopica ed eczema, dermatite su base allergica, acne e dermatite seborroica.

## Il fango termale sottile

«Abbiamo riscontrato che il trattamento con un fango termale sottile può essere di grande efficacia nei casi di psoriasi in cui lo stato infiammatorio è meno accentuato mentre sono presenti **squame molto spesse**. Ha inoltre un'azione **seboregolatrice ed emolliente**, utile nelle forme seborroiche e nell'acne» illustra la dottoressa Viti.

✦ Il trattamento consiste nella copertura delle zone, del cuoio capelluto o del corpo intero, con un sottile strato di fango "freddo", sui 32 gradi: ciò favorisce il distacco delle cellule morte e rende la pelle più elastica. Si esegue come **prima cura del percorso** e dura circa 20 minuti; poi si rimuove il fango sotto la doccia. Non è riconosciuto dall'Ssn.

## L'esposizione al sole

In base al periodo dell'anno in cui ci si sottopone al trattamento, il percorso balneoterapico prevede anche l'esposizione al sole **senza risciacquo**, un rimedio naturale che porta grandi benefici alla psoriasi e alla dermatite atopica non in fase acuta.

✦ «Vanno evitate le ore più calde perché il sudore ha un'azione irritante sulla pelle; è fondamentale esporsi nei momenti in cui i raggi solari non risultano troppo aggressivi, dunque nella seconda parte del **pomeriggio**» spiega la dottoressa Viti.

### «FREDDO»

«La temperatura è un elemento importante della cura. In presenza di infiammazione, il caldo accentua lo stato di irritazione, mentre con il "freddo" si promuove l'effetto cheratolitico dell'acqua termale» aggiunge la dermatologa.

## L'immersione in vasca

La balneoterapia consiste nell'immersione in vasca singola del corpo in acqua termale "fredda", alla temperatura di **32 °C circa**, in base anche all'estensione della malattia, alle condizioni generali e all'età della persona; inoltre, si considerano le condizioni climatiche della stagione.

✦ Se il disturbo interessa anche il **cuoio capelluto**, per esempio in caso di psoriasi e seborrea, viene immersa in acqua pure la testa.

✦ La durata standard del trattamento è di **20 minuti**, ma può essere personalizzato in base alle singole necessità.

## La reazione con il telo

Per amplificare l'azione dell'acqua termale, dopo essere **usciti dalla vasca** e senza sciacquarsi, si viene **avvolti in un telo** di cotone. In questo modo i minerali continuano a produrre i loro effetti.

✦ «Lo **zolfo** ha un odore intenso e penetrante, che può risultare leggermente fastidioso per alcune persone, che preferirebbero fare una doccia appena usciti dalla vasca. La reazione con il telo di cotone, però, è **una fase importante** del trattamento e, salvo situazioni specifiche, consigliamo di non sciacquarsi subito» spiega la dottoressa Viti.

✦ La reazione con il telo, come il bagno dermatologico, dura in genere **20 minuti**.

### IL CONTROLLO MEDICO

Nei primi giorni, i bagni termali possono portare a una recrudescenza del disturbo. «È la cosiddetta "reazione termale": una situazione del tutto fisiologica, naturale e indicativa del fatto che l'acqua è curativa» rassicura l'esperta. In ogni caso, la persona può rivolgersi agli operatori che l'assistono e chiedere un controllo medico.

I SINTOMI, LA FORMA E IL GRADO DI SERIETÀ DEI PROBLEMI DERMATOLOGICI SONO SOGGETTIVI. PERCIÒ, LA CURA STANDARD VIENE SEMPRE ADATTATA IN BASE ALLA SITUAZIONE SPECIFICA.



### Anche per i bebè

Le dermatiti atopiche e gli eczemi infantili possono dare prurito e grande disagio. Il continuo grattamento irrita e griffia la pelle, favorendo le infezioni batteriche, oltre disturbare molto il sonno e il riposo.

✦ «Le nostre terme accolgono anche i neonati, riservando loro un trattamento molto graduale. L'immersione in acqua fresca, che avviene con la mamma per garantire comfort e tranquillità al bebè, regala subito sollievo, accelera la guarigione delle ferite e aiuta a prevenire le infezioni» spiega la specialista.

### Dove andare?

Tra i luoghi più indicati per i trattamenti della pelle ci sono: Terme di Riccione, Terme di Cervia, Terme di Tabiano; Terme della Fratta (Emilia Romagna); Terme di Sirmione (Lombardia); Terme di Comano (provincia di Trento); Terme di Sarnano (Marche); Terme di Tivoli (Lazio); Terme di Telese (Campania). Per info: [termeitaliane.com](http://termeitaliane.com); [iterme.com](http://iterme.com)

✦ L'AUTUNNO E LA PRIMAVERA, CIOÈ IL CAMBIO DI STAGIONE, SONO I PERIODI PIÙ INDICATI PER LA BALNEOTERAPIA.