

L'Italia del benessere

*I migliori centri
di remise en forme
per ritrovare
armonia, energia,
bellezza e forma
psicofisica*



In collaborazione con
Just
Cosmet & Nature



Touring Club Italiano

è considerare il soggetto in maniera veramente globale ed olistica. Le strutture più all'avanguardia - se non possiedono le caratteristiche o le necessarie autorizzazioni per l'esecuzione interna degli esami - sono tuttavia organizzate per fornire i principali servizi diagnostici mediante convenzioni con laboratori o cliniche esterne. Se ciò non fosse possibile, vald meglio sottoporsi ai necessari esami del sangue prima di affrontare una detta inesteticamente localizzata.



I trattamenti

La parte più rilassante e piacevole di un soggiorno è costituita dai trattamenti. Si tratta in gran parte di metodiche manuali rivolte sia al viso sia al corpo, e alcune non possono certamente mancare in un Centro che si rispetti, come per esempio il fediolomaggio, il massaggio circolatorio, il massaggio rilassamento cosenothair, il massaggio fido-chinesoterapia che a volte può essere completato con l'opera di un fidoista, di un osteopata oppure di un chiropratico. Altre manualità possono completare il piano di cura come per esempio lo shirota. Il massaggio rilassamento del piede è quello aguedico. Ai trattamenti manuali accorriamo in affiancamento, per potenziarne gli effetti, quelli cosiddetti elettromeccanici, come ad esempio l'elettropoli, l'elettrostimolazione zeniglia, l'elettrostimolazione muscolare più costantemente definita ginnastica attivante o non ginnastica (ovvero come erroneamente spesso è chiamato, la ionoforesi, la ionocristoterapia, l'idroeletrifonico) oppure trattamenti meccanici, come la pressoterapia o la vacuum terapia. L'ultrasuoni, laser, onde d'urto, magnetoterapia, laser e fessola con infrarossi possono completare o sostituire le metodiche elencate, insieme a classi trattamenti manuali come balneoterapia, fangoterapia e trattamenti con cataplasmi vari.

Il programma potrà essere completato con il solarium per l'Uva lamp, con l'idromassaggio aromato a base di oli ed essenze benefiche, con la idroterapia se la struttura ne possiede le caratteristiche ambientali e con alcune pratiche come lo yoga o il reiki. La parte dedicata all'appendice buccale, in altre

parole la componente ginnica, deve avere ambienti dedicati al movimento e adeguatamente attrezzati, in cui l'istruttore o meglio ancora il personal trainer, può seguire gli ospiti più "avanzati" che si cimentano con una ginnastica dolce a corpo libero, oppure quelli più "grintosi" alle prove con attrezzi, pesi o con le più moderne macchine per il cardio fitness. La prima non dovrebbe assolutamente

