

SPECIALE SALUTE & BENESSERE

CONTINENTAL TERME HOTEL

Fuga dalla quotidianità e tutto quello che serve per rimettersi in forma

È il «4 stelle» di Montegrotto specializzato nei trattamenti naturali. Cinque piscine termali

Michela Traina

Se è vero, come consigliava Jim Rohn, che bisogna avere «buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere», allora il Continental Terme Hotel rappresenta la risposta giusta per abbinare salute e benessere. Situato a Montegrotto Terme, in provincia di Padova, la struttura a 4 stelle accoglie i suoi clienti con confortevoli ambienti pensati proprio per favorire la «fuga dalla quotidianità». Il centro termale, collocato all'interno del prestigioso hotel, è specializzato per trattamenti naturali di fango-balneo terapia, inalazioni e aerosol, convenzionati con il Ssn. Vediamo come funziona la fangoterapia.

Dopo la visita medica, utile per individuare le zone dove focalizzare l'applicazione dell'argilla bio-termale (le cui proprietà antinfiammatorie completamente naturali e uniche al mondo, agiscono da lenitivo e ricostituente preventivo su patologie artritiche e reumatiche), si procede alla *mise en forme* del fango per 20 minuti a una temperatura fra i 39 e i 42 gradi, producendo una vasodilatazione bene-

fica dei componenti dell'apparato locomotore e favorendo un'azione disintossicante. Dopo la doccia, il cliente viene immerso in una vasca termale ozonizzata (per 10 minuti) al fine di esaltare i benefici della fangoterapia, rigenerando il corpo.

A terminare questo ciclo, ecco il massaggio terapeutico, dai 20 ai 40 minuti, utile per stimolare la circolazione e tonificare la massa muscolare. L'efficacia del trattamento deriva anche dal fatto che i tessuti sono già caldi e distesi dal fango termale, un toc-



FANGOTERAPIA

La vasodilatazione benefica favorisce un'azione disintossicante

co in più per un relax profondo a effetto decontratturante e tonificante. Con il vantaggio che la terapia naturale del fango è convenzionata con il Ssn.

Basterà rivolgersi al medico di base per ottenere l'impegnativa che permetterà di svolgere la sessione di fango-balneo terapia in modo gratuito. Oltretutto, la fangoterapia è un metodo naturale indicato per tutte le età e il fango utilizzato al Continental è certificato livello I° Super dal ministero della Salute. Il Continental Terme Hotel, inoltre, offre ai suoi clienti la bellezza di ben 5 piscine termali, di cui 3 esterne circondate da un vasto parco con *pool-bar* estivo e 2 interne (una riservata ai più piccoli). Non solo: al Continental si hanno a disposizione due moderne Spa, con bagno turco salino, sauna finlandese, *ice room*, bagno romano, bio-grotta termale, cascata di ghiaccio, stanza del sale, docce emozionali con aromaterapia e geysir. E se si intende usufruire di rituali di bellezza personalizzati, effettuati da personale altamente qualificato, allora è d'obbligo la visita alla *Beauty Farm DamaDama*, interna all'hotel. E per il cibo? Il ristorante «Le Magnolie» racchiude la tradizionale essenza del mangiare bene e di una dieta equilibrata, oltre all'attenzione verso il gluten-free, vegetariano, vegano e agenti allergenici.



di Jason Motta Jones*

La nostra bocca

Ecco cosa bisogna evitare per non danneggiare i denti



Troppo spesso pensiamo solo agli zuccheri e all'insorgenza della carie, ma sottovalutiamo tanti altri fattori che possono compromettere la bocca. Ecco quali sono. Usare uno spazzolino troppo duro o applicare un'eccessiva pressione possono danneggiare lo smalto dei denti, creando erosioni cervicali e una ipersensibilità dei colletti. Assumere in quantità e frequenza eccessiva cibi o bevande acide può concorrere all'erosione dello smalto, rendendo i denti più suscettibili alla carie. Usare uno spazzolino con le setole consumate e slabbate può causare trauma e recessione gengivale. L'applicazione di *piercing* alla lingua e/o al labbro possono provocare traumi e recessioni gengivali. Mangiarsi le unghie può essere causa di *chipping* (scheggiature) dello smalto. Mordicchiarsi le guance o le labbra dà luogo a lesioni precancerose. E mangiare caramelle gommosi origina il distacco di otturazioni e corone. Ingerire cibi troppo caldi favorisce ustioni alle mucose del palato. Mentre praticare uno sport d'azione, senza indossare il paradenti, porta anche a traumi dentali: lussazioni, fratture e avulsioni traumatiche.

Ultimo, ma non ultimo, il fumo crea molti danni alla bocca: alitosi, malattia parodontale e tumori maligni. La bocca e i denti servono per sorridere, parlare e per iniziare il processo della digestione. La prevenzione e la tutela della salute della bocca sono un compito da condividere con l'odontoiatra. Una visita specialistica periodica, associata a una corretta igiene orale domiciliare, sono la base per mantenere la salute orale.

*Specialista in Chirurgia Odontostomatologica

INTEGRATORI

Quando è necessaria un'autentica ricarica di energia

Magnesio e Potassio Inverno Act è l'integratore alimentare di F&F srl, prodotto in Italia, con un'elevatissima concentrazione di magnesio, potassio e Vitamine del gruppo B e C, disponibile al gradevole gusto agrumi in confezione da 14 bustine solubili in acqua. Una formula completa ed efficace che contiene il magnesio per ridurre stanchezza e affaticamento; il potassio e la Vitamina D per la normale funzione muscolare; la Vitamina C allo scopo di normalizzare il sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso; le Vitamine B6 e B12 per il metabolismo energetico e per la funzione del sistema immunitario Zinco per la normale sintesi proteica. Magnesio e potassio Inverno Act: protezione e ricarica per fare il pieno di energia. In farmacia e parafarmacia l'integratore è offerto a 7,90 nella pratica confezione che comprende 14 bustine



www.Linea-Act.it

I BRACCIALI ANTI-NAUSEA FUNZIONANO



La settimana bianca? Come partire senza il timore dei malesseri da viaggio

La montagna d'inverno fa bene, ma il viaggio tutto curve e tornanti, potrebbe riservare qualche spiacevole sorpresa: la cinetosi o «mal di movimento». I farmaci utili a tenere sotto controllo il disturbo sono però fortemente sconsigliati a bambini, donne in gravidanza e anziani. Meglio, in questi casi, cercare soluzioni alternative: oggi molti studi confermano l'efficacia dei bracciali anti-nausea P6 Nausea Control Sea-Band, che agiscono per acupressione. Indossati mezz'ora prima dell'inizio del viaggio, e tenuti fino all'arrivo, questi bracciali esercitano una pressione continua sull'agopunto «P6Neiguan» collocato sugli avambracci, a tre dita traverse dalla prima piega del polso. In farmacia a 16,50 euro la coppia.

www.p6nauseacontrol.com

DIFFICOLTA' a PRENDERE SONNO? STRESS?

MELATONINA ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE

150 COMPRESSE

MELATONINA ACT FORTE 5
INTEGRATORE ALIMENTARE

90 COMPRESSE

MELATONINA ACT FORTE 5
e VALERIANA 45 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE

60 COMPRESSE

IL BUON SONNO

A SOLI

€9.90

IN FARMACIA

MELATONINA ACT GOCCE
INTEGRATORE ALIMENTARE

300 GOCCE

VALERIANA ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE

125 mg

Distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it