

CARTA DEI SERVIZI 2023

ACQUA
è vita
VIBRAZIONE POSITIVA



Alpine Medical Spa
TERME
DI RABBI

Apertura dal 22 maggio
al 23 settembre 2023

TERME DI RABBI s.r.l.

Soggetta a direzione e coordinamento da parte
del Comune di Rabbi ai sensi dell'art.2497bis C.C.

Località Fonti di Rabbi ,162 – 38020 Rabbi TN
www.termedirabbi.it

Partita Iva, codice fiscale e Iscr.Reg.Imp. di Trento
01649320221 – Isc.R.E.A. n.166910
Capitale sociale interamente versato €244.943,20

TRA STORIA E LEGGENDA

Il termalismo a Rabbi vanta antiche e solide radici. Storicamente se ne parla già nel 1650, con la scoperta dell'antica fonte che la voce popolare attribuisce a un giovane pastore: "Bastianel dei Michi". Stranamente, le capre a lui affidate per il pascolo acquistavano un pelo più lucido e mi-



gioravano la qualità del latte. Il ragazzo godeva dunque di grande considerazione, ma proprio non riusciva a capacitarsi del singolare fenomeno, finché un giorno cominciò a osservare con attenzione i movimenti del gregge. Notò, con sorpresa, che raramente le sue capre sostavano per l'abbeverata alle numerose sorgenti e ai rivi d'acqua della zona. Preferivano sempre dirigersi verso una polla che emanava uno strano odore e dal sapore del tutto particolare. L'acqua sgorgava tra sassi rossastri: l'Antica Fonte. Ma tornando alla storia, e alla scienza, il primo documento sicuro è una relazione sulle proprietà dell'acqua che un certo A. P. Phisicus, forse medico di Malé, inviò verso la metà del '600 a Gian Giacomo Maffei, medico di corte presso l'Elettore di Baviera. Maffei divulgò nel 1668 una monografia scientifica sul tema. Un paio d'anni dopo già più di 500 persone arrivarono a Rabbi per bere l'acqua miracolosa. La curiosità andò crescendo.

Passò comunque un secolo prima che la scienza ufficiale intervenisse con le analisi fisico-chimiche delle acque svolte presso le Università di Innsbruck e di Vienna. Autorevole e determinante il parere del Professor Cranz, viennese, che ritenne quest'acqua decisamente efficace, tanto da consigliarne l'uso nei territori dell'impero e alla stessa Imperatrice Maria Teresa, evitando così l'importa-

zione di acque straniere. Non dimentichiamo infatti che al tempo il territorio di Rabbi era compreso in quella mezza Europa sulla quale espandeva il suo dominio la "Felix Austria". Questo l'inizio del termalismo a Rabbi. Di grande interesse la cronistoria del seguito, della quale, si citano solo alcuni spunti come ad esempio il sorgere delle strutture termali, tra le quali il "Casone dei Bagni" che ad inizio '800 offriva "26 camerini con 51 vasche e 5 caldaie".

Già allora si parlava di bagni e non ci si limitava alla sola cura idropinica. Altra tappa importante, il nuovo stabilimento del 1869, con docce, bagno russo, fanghi e dove le vasche in legno lasciano finalmente il posto a quelle più funzionali e igieniche in pietra e metallo.

Gli ospiti arrivarono sempre più numerosi. Nacquero alberghi, caffè, luoghi di ritrovo e di sport. Verso la fine del secolo l'acqua venne anche imbottigliata ed esportata: 400.000 bottiglie da 400 grammi all'anno.

(Rabbi Cronaca del Termalismo, 1981)





PRINCIPI FONDAMENTALI

La struttura termale è volta alla tutela della salute nel rispetto dei seguenti principi:

EFFICIENZA ED EFFICACIA

I trattamenti sono effettuati con le migliori tecniche conosciute volte ad utilizzare al meglio le proprietà terapeutiche delle acque termali al fine di dare il massimo vantaggio all'ospite. L'efficacia viene ricercata attraverso lo sviluppo della ricerca, della diagnosi, della terapia e dell'innovazione. L'efficienza viene ricercata mediante percorsi e procedure gestionali in grado di garantire l'utilizzo ottimale delle risorse, nell'ottica del miglioramento continuo.

DEONTOLOGIA

Assicuriamo il rispetto di tutte le norme che regolano la professione medica e le attività paramediche connesse alla terapia termale e al rispetto del codice di tutela del consumatore.

UGUAGLIANZA ED IMPARZIALITÀ DI TRATTAMENTO

Le Terme si impegnano a garantire lo stesso trattamento ai propri curandi senza distinzione di nazionalità, sesso, razza, lingua, religione, opinioni politiche e ceti sociali.

CORTESIA E TRASPARENZA

Trasparenza e garanzia della qualità nella modalità di erogazione delle prestazioni, nella disponibilità al confronto con le altre strutture sanitarie similari, nella chiara esplicitazione degli obiettivi, nella loro attuazione e nella pubblicizzazione dei risultati ottenuti in termini di valutazione dell'efficacia ed efficienza nell'ottica di un sistema di qualità. La Società rispetta la normativa per la prevenzione della corruzione e della trasparenza. Tutti i documenti sono presenti nella sezione del sito Amministrazione Trasparente.

RISERVATEZZA

La Società attua il regolamento EU 2016/679, aggiorna e monitora periodicamente il piano.

RISPETTO DELL'AMBIENTE

Le Terme di Rabbi operano nella convinzione che le politiche ambientali responsabili sono un investimento strategico per il futuro. I procedimenti produttivi sono organizzati in modo da ridurre al minimo l'impatto ambientale. È in atto un progetto di riqualificazione energetico che impegnerà la Società per i prossimi anni.

VISION AZIENDALE 2023

Vogliamo diventare una meta turistica nazionale riconosciuta per il servizio integrato al benessere e alla cura psico-fisica della persona, grazie alla risorsa preziosa dell'acqua dell'Antica Fonte e al contatto con la natura rigogliosa del Parco Nazionale dello Stelvio e la storia e la cultura del Trentino e dei Kurort asburgici (ALPINE). Terme di Rabbi Hotel si propone come centro d'eccellenza per le persone che desiderano recuperare, mantenere o implementare il loro benessere in armonia con sé

stessi (WELLNESS), facendo leva sulle proprie potenzialità e sui propri desideri. Le persone che interagiscono a vario titolo con il centro, siano esse ospiti o collaboratori, sono chiamate ad essere protagoniste della qualità più complessiva della loro vita, del lavoro e della loro esperienza di vacanza. La sostenibilità si esplica nelle scelte quotidiane, in vacanza e non, in un rapporto armonico ed equilibrato con se stessi e con l'ambiente (formato da persone e ambienti naturali)

La chiave del successo sta nello studio, nella ricerca empirica e nella sperimentazione sul campo degli elementi naturali, delle forze energetiche che li muovono e delle modalità con cui influenzano la sfera di cura/benessere di ogni singolo individuo, con un approccio multidisciplinare (medico, naturalista, psicologico, naturopata, bioenergetico, fisico e chimico... MEDICAL THERMAL SPA). La capacità innovativa di Terme di Rabbi Hotel è quella di trasformare tali elementi in prodotti (THERMAL - PARK - WELLNESS), servizi, trattamenti, in sistemi informativi ed educativi capaci di stimolare nel cliente il piacere di prendersi cura di sé, attraverso un percorso di miglioramento continuo misurabile.

I VALORI

La società Terme di Rabbi srl esplica la sua attività prestando particolare attenzione al rispetto:

- delle persone;
- dell'etica del lavoro;
- dell'etica dell'accoglienza;
- dell'ambiente;
- delle istituzioni e delle regole;
- sviluppa azioni che migliorino l'impatto delle proprie attività sull'ambiente;
- ricerca e sviluppo sostenibile in ambito termale, in un rapporto di collaborazione con le Amministrazioni locali.

OBIETTIVI STRATEGICI

ALPINE

Design
Identità territoriale

CURA E SALUTE

Thermal Care
Thermal Medical Spa

BENESSERE E ARMONIA

Natural Wellness
Natural Beauty
Formazione ed educazione
Alimentazione consapevole
Esperienze, movimento, cultura

PUNTI DI FORZA IN OBIETTIVI

Alleanza con la cittadinanza
Alleanza con la proprietà comunale
Alleanza con le istituzioni locali (Rabbi Vacanze, PNS, APT)
Organizzazione umanistica

Gentile ospite, benvenuto alle Terme di Rabbi!

DIREZIONE SANITARIA E STAFF MEDICO

Direttore Sanitario Dott. Francesco Russo: otorinolaringoiatria, idrologo
Vice direttore Sanitario Dott. Renzo Brentari: geriatria, cardiologia e diagnostica vascolare
Dott. Renato Gentilini: gastroenterologia
Dott. XX: medico termale

LE TERME

L'antico edificio, rimodernato e ampliato verso il torrente Rabbies comprende:

- uffici amministrativi
- 2 studi medici
- 7 vasche per balneoterapia
- 27 postazioni per inalazioni e aerosol di cui 4 postazioni per docce nasali micronizzate
- Thermal Spa formata da percorso vascolare kneipp in acqua termale, sauna termale alpina, bio-sauna al fieno con raggi infrarossi curativi per la schiena, bagno turco, vasca rigenerante idromassaggio con 8 postazioni, sauna finlandese all'aperto, 3 aree relax interne ed 1 solarium esterno.
- 2 cabine per impacchi di erbe e torbe
- reparto di masso-fisioterapia formato da 6 cabine massaggio e 1 cabina per cure fisiche (laser, tens, magnetoterapia, ultrasuoni, tecar)
- 2 cabine per trattamenti estetici
- angolo tisane, spogliatoi con docce
- servizio lavanderia e noleggio Thermal Bag.

Le Terme di Rabbi si avvalgono della consulenza mirata di importanti specialisti operanti in Trentino Alto Adige.

L'acqua di Rabbi:

MINERALE, EFFERVESCENTE NATURALE

DEFINIZIONE: < ACQUA RICCA DI SALI MINERALI, ACIDULA, FERRUGINOSA, SODICA E CONTENENTE BICARBONATO

TEMPERATURA AL PRELIEVO ARIA 9.0 °C	SODIO (NA+) 475 MG/L	BROMURI (BR-) 0.1 MG/L
CONDUCIBILITÀ ELETTRICA SPECIFICA A 20°C 2475	POTASSIO (K) 51 MG/L	IODURI (J-) 0.025 MG/L
OSSIGENO DISCIOLTO 0.5 MG/L	MAGNESIO (MG++) 34.5 MG/L	SOLFATI (SO4--) 9.4 MG/L
RES. FISSO A 180°C 1835 MG/L	CALCIO (CA++) 126.6 MG/L	SILICE (SI02) 37.8 MG/L
DUREZZA TOTALE 45.8 °F	BICARBONATI (HC03-) 1610 MG/L	IONE FERROSO (FE++) 22.9 MG/L
ANIDRIDE CARBONICA (CO ²) 2350 MG/L	FLUORURI (F-) 0.5 MG/L	IONE FERRICO (FE+++) 0.2 MG/L
PH 6.0-	SOLFIDRATI (HS-) N.R.<0.02 MG/L	FERRO TOTALE (FE) 3.1 MG/L
	CLORURI (CL-) 207.2 MG/L	

ORGANIZZAZIONE

Le Terme di Rabbi sono una struttura sanitaria accreditata dalla Provincia Autonoma di Trento e convenzionata con il Servizio Sanitario Nazionale, polifunzionale, strutturata per settori, servizi e unità operative con livelli di responsabilità gestionale, integrata e semplicemente articolata. L'attività di cura comprende l'erogazione di prestazioni terapeutiche termali e prestazioni complementari.

Le prestazioni termali sono:

- percorso vascolare o bagno agli arti per coloro che hanno difficoltà a camminare
- terapie inalatorie (inalazioni, aerosol ionico e sonico, docce nasali micronizzate)
- cura idropinica
- bagno termale.

Le prestazioni complementari sono:

- massoterapia tradizionale
- massaggio shiatsu, californiano e connettivale
- linfodrenaggio manuale metodo Vodder
- trattamento con torbe o impacchi fitoterapici
- trattamenti estetici
- terapie fisiche: laser, tens, magnetoterapia, ultrasuoni, tecar
- stanza del sonno
- area benessere caldo-umida.

Cure specifiche

PROBLEMI GASTROENTERICI?

Patologie

- gastrite con acidità e bruciori;
- digestione difficoltosa, con senso di peso e gonfiore di stomaco;
- stipsi e gonfiore di pancia;
- stati di disidratazione a causa di scarsa assunzione di liquidi.

Cura idropinica convenzionata con il Sistema Sanitario Nazionale (salvo pagamento diretto delle cure).

Assunzione controllata e regolare di acqua a piccoli sorsi, sia a digiuno sia durante i pasti,

PROBLEMI RESPIRATORI CRONICI?

Patologie

- malattie infiammatorie croniche, anche allergiche, della mucosa del naso, dei seni paranasali, della gola e dell'orecchio (riniti, sinusiti, laringiti, otiti);
- malattie infiammatorie croniche, anche allergiche, della mucosa delle vie respiratorie più profonde (bronchiti).

Inalazioni e aerosol convenzionati con il Sistema Sanitario Nazionale (salvo pagamento diretto delle cure).

Benefici dell'acqua

ua termale hanno un effetto decongestionante e antinfiammatorio, con miglioramento del trofismo e della capacità di difesa della mucosa delle vie respiratorie.

ARTROSI E REUMATISMI?

Patologie

Dolori reumatici, artrosi (cervicale, lombare...) osteoporosi, fibromialgia reumatica, esiti da traumi, nevralgie ecc.

Bagno termale convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale (salvo pagamento diretto delle cure).

Il bagno termale: immersione totale in acqua termale a 33° per 15 minuti, seguito da 10 minuti di relax in area attigua.

Benefici dell'acqua

L'immersione in acqua termale provoca una vasodilatazione e un aumento della portata circolatoria, con effetto benefico sul respiro e sulla pressione arteriosa.

Le bollicine di gas naturale hanno un effetto di massaggio sulle terminazioni nervose cutanee, con conseguente sensazione di be-

umentando gradualmente la quantità fino a un litro nell'arco della giornata.

Benefici dell'acqua

- stimola la motilità gastrica;
- stimola la secrezione dei succhi digestivi di stomaco, fegato, pancreas;
- stimola le funzioni digestive; stimola la motilità intestinale.

Come agisce la cura

I disturbi migliorano per l'effetto tampone dell'acqua sull'acido cloridrico dello stomaco.

Durata della cura

Viene consigliato un ciclo di 12 giorni.

Come agisce la cura

Inalazione: getto di vapore di acqua termale a 38° nebulizzata in piccole particelle che raggiungono la mucosa delle vie aeree superiori. Aerosol: viene somministrata con mascherina acqua termale nebulizzata in particelle finissime, che giungono più in profondità.

Durata della cura

Viene consigliato un ciclo di 12 giorni.

Come integrare la cura

Doccia nasale micronizzata: l'acqua termale viene spinta attraverso le narici per un lavaggio delle fosse nasali da muco e incrostazioni. Aerosol sonico: l'associazione con un flusso di onde sonore facilita la penetrazione nei seni paranasali e nell'orecchio medio. Aerosol ionico: l'associazione con cariche elettriche consente una maggior penetrazione fino alle vie aeree più profonde.

nessere, rilassamento muscolare e sollievo dal dolore.

Come agisce la cura

Lo stimolo termale, ripetuto per più giorni, penetrando in profondità nel corpo ha un effetto positivo sull'intero organismo, sulle sue prestazioni e sulle sue capacità di difesa.

Durata della cura

Viene consigliato un ciclo di 12 giorni.

Come integrare la cura

Massaggio generale - Massaggio schiena - Massaggio parziale.

Impacchi di torba: posizionati sulle parti dolenti hanno un'azione antinfiammatoria e analgesica (si consiglia di alternarli a massaggio dopo il bagno termale).

Bagno alle erbe: unisce all'effetto bagno il beneficio rilassante delle erbe officinali.

Vasca rigenerante: idromassaggio con effetto tonificante.

PROBLEMI DI CIRCOLAZIONE ALLE GAMBE?

Patologie

- disturbi vascolari venosi con gambe pesanti, formicolii o crampi, gonfiore;
- capillari dilatati e bluastri da varici, esiti di flebiti e tromboflebiti;
- alterazioni della microcircolazione (cellulite, diabete);
- dolori da ischemia degli arti inferiori;
- arteriopatie;
- raynaud e altre sindromi neuro distrofiche.

Percorso flebologico convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale (salvo pagamento diretto delle cure).

Il percorso flebologico: si cammina immersi parzialmente in acqua termale (alternativamente calda e fredda) su una pavimentazione di ciottoli.

Benefici dell'acqua

L'alternanza di caldo e freddo stimola una ginnastica vascolare che potenzia il tono delle pareti venose.

Il percorso su ciottoli effettua una spremitura della pianta dei piedi, che favorisce il ritorno venoso.

Come agisce la cura

I componenti dell'acqua termale, in particolare l'anidride carbonica, stimolano una maggior velocità del flusso sanguigno e un incremento del metabolismo dei tessuti, facilitando il riassorbimento dei liquidi e migliorando lo stato nutrizionale, l'ossigenazione, le capacità di difesa, l'eliminazione di scorie.

L'immersione in acqua termale stimola la velocità di circolo.

Durata della cura

Viene consigliato un ciclo di 12 giorni.

Come integrare la cura

Massaggio linfodrenante: il massaggio di mani esperte lungo le vie linfatiche favorisce il deflusso del sangue e della linfa con riassorbimento dei liquidi tissutali.

Pressoterapia: la compressione sequenziale a vari livelli degli arti inferiori ottiene lo stesso effetto del massaggio linfodrenante.

Bagno secco in anidride carbonica: ha un effetto vasodilatante, con conseguente aumento del flusso sanguigno e dell'ossigenazione dei tessuti.

PROBLEMI DI CELLULITE?

Patologie

- disturbi vascolari venosi con gambe pesanti, gonfiore;
- alterazione del tessuto sottocutaneo ricco di cellule adipose;
- alterazione del microcircolo;
- ipertrofia delle cellule adipose con accumulo di acqua;
- ritenzione di liquidi nei tessuti;
- pelle a "buccia d'arancia".

Percorso flebologico convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale (salvo pagamento diretto delle cure).

Il percorso flebologico (si cammina immersi parzialmente in acqua termale alternativamente calda e fredda su una pavimentazione di ciottoli) è il primo e più importante trattamento: delicato e rispettoso sulle parti coinvolte garantisce risultati visibili in poco tempo.

Benefici dell'acqua

L'anidride carbonica presente naturalmente nell'acqua termale stimola la velocità di flusso sanguigno e l'incremento del metabolismo dei tessuti, facilitando il riassorbimento dei liquidi e migliorando lo stato

nutrizionale, l'ossigenazione, le capacità di difesa, l'eliminazione di scorie.

Durata della cura

Viene consigliato un ciclo di 12 giorni.

Come integrare la cura

Massaggio linfodrenante: massaggio lungo le vie linfatiche che favorisce il deflusso del sangue e della linfa con riassorbimento dei liquidi tissutali.

Pressoterapia: compressione sequenziale a vari livelli degli arti inferiori.

Bagno secco in anidride carbonica: ha un effetto vasodilatante, con conseguente aumento del flusso sanguigno e dell'ossigenazione dei tessuti. Consigliati almeno 6 trattamenti.

Trattamenti estetici mirati come scrub, impacchi, fanghi e calchi termali.

Ginnastica posturale: ginnastica dolce posturale volta a combattere in modo specifico la cellulite.

Cura idropinica: assunzione controllata e regolare di acqua minerale di Rabbi a piccoli sorsi, sia a digiuno sia durante i pasti, aumentando gradualmente la quantità fino a un litro nella giornata.

Attività complementari

BOSCOTERAPIA O PARK THERAPY

È una metodica terapeutica per la prevenzione e cura di alcune patologie, o stati psicologici, attraverso il contatto con gli alberi e la natura. Nata in Giappone e utilizzata sin dall'antichità, è stata riconosciuta come metodo scientifico solo nel 1927, quando è stata adottata da quella parte della disciplina medica che si occupa di balneo-climatoterapia.

Come agisce?

Boscoterapia, o bagno di foresta, significa camminare, correre o esercitare lo sport preferito nei boschi (boscoterapia attiva), eseguire degli esercizi di respirazione e sensoriali per almeno 12 ore in 3 giorni.

I medicinali della foresta: gli ioni. Nella foresta l'aria contiene notevoli quantità di ioni negativi di ossigeno. Nelle zone con boschi di conifere, vicino alle cascate e cataratte formate dai torrenti, la concentrazione di ioni negativi aumenta a 5.000/cm³ (in città la concentrazione di ioni negativi di ossigeno è di 100-250/cm³).

Le molecole di ossigeno con carica negativa sono chiamate anche "vitamine dell'aria", in quanto stimolano i processi vitali, ma an-

che quelli della sfera psichica ed emozionale. In presenza di questi ioni il sistema immunitario è molto stimolato, la circolazione sanguigna si attiva.

I medicinali della foresta: gli antibiotici. Altri "farmaci" che vengono continuamente prodotti dalla foresta sono sostanze che presentano una attività fitocida, principi volatili emessi dalle piante per difendersi dall'attacco di funghi e batteri, con un'attività che potremmo definire "antibiotica".

I medicinali della foresta: l'energia degli alberi. Alcuni ricercatori hanno osservato che, dopo un lungo periodo di lavoro o dopo uno sforzo fisico, hanno più rapidamente recuperato il potenziale energetico del corpo quelle persone che si sono riposati vicino ai tronchi o sotto le corone di quercia, betulla, e conifere, rispetto a quelle che erano sedute in altri tipi di ambiente. Si è infatti constatato che le piante emettono bioenergia, che può essere utilizzata per scopi medicinali. La principale fonte di bioenergia, è rappresentata dai bio-correnti delle piante, messi in evidenza per la prima volta nel 1966 da Cleve Backster, l'inventore della macchina della verità.

STANZA RELAX SALINA

La terapia del sale, chiamata anche haloterapia (dal greco "halos" che significa sale), è una terapia olistica che consiste nella inalazione di cloruro di sodio, nebulizzato attraverso uno speciale apparecchio in un ambiente appositamente creato. Le persone che stazionano in questo ambiente per alcune sedute di terapia, possono giovare dei benefici e dei vantaggi dell'aria di mare, sono perfette per allontanare lo stress e per trattare patologie respiratorie e dermatologiche.

Le Terme di Rabbi hanno deciso di creare un ambiente semplice pulito, in cui ci si possa rilassare, ascoltando il suono del torrente Rabbits che scorre affianco, leggendo o riposando.

Una grotta di sale, oltre al generatore di aerosol, deve possedere anche altre caratteristiche: temperatura tra i 18° e i 24°, umidità tra il 40% e il 60%, inoltre devono essere assenti possibili inquinanti.

È importante sottolineare che l'effetto terapeutico di tale struttura è dovuto SOLO ad un generatore di aerosol salino, pertanto l'ambiente ricreato artificialmente ha uno scopo meramente coreografico.

Il tempo di permanenza consigliato è di circa 30 minuti a seduta, per un totale di 10 fino a 20 sedute.

Benefici

Gli effetti benefici della permanenza in queste grotte sono dovuti al salgemma (cloruro di sodio) che attraverso una speciale apparecchiatura viene nebulizzato in microparticelle che possono sia venire inalate nell'albero respiratorio, che depositarsi sulla cute. Albero respiratorio e cute sono quindi gli organi-bersaglio principali di questa terapia.

Come agisce?

Sfruttando la proprietà igroscopica del sale (cioè la sua capacità di assorbire l'umidità dall'aria ambientale), otteniamo anche un effetto sgonfiante e decongestionante, con conseguente riduzione del senso di fatica e

della stasi venosa periferica ed aumento e miglioramento della circolazione e del sistema immunitario.

Per quanto riguarda l'azione sull'albero respiratorio, le particelle di sale marino inalate sono in grado di lenire le infiammazioni alle mucose, fluidificare il muco e liberare i bronchi. Per questi motivi le grotte di sale sono consigliate a chi soffre di malattie a carico delle alte o basse vie respiratorie, croniche o acute.

Infatti numerosi studi clinici hanno evidenziato che l'aria salina è in grado di ridurre l'infiammazione del tratto respiratorio, assorbire l'edema (gonfiore) della mucosa, ampliando di conseguenza il passaggio di aria nei bronchi, ripristinare il trasporto normale della mucosa, con rapida eliminazione dei residui di catrame e di eventuali allergeni.

Come sopra riportato, buoni risultati si ottengono anche nel trattamento delle malattie della pelle: psoriasi, dermatite, eczemi ed altre.

THERMAL SPA

La zona umida delle Terme di Rabbi si compone di: percorso flebologico in acqua termale, vasca idromassaggio in acqua naturale, sauna finlandese con doccia termale interna ed esterna, bagno turco. Si affianca la biosauna al fieno con raggi infrarossi curativi per la schiena, per unire cura e benessere in un unico trattamento. Completano il percorso benessere 3 aree relax ed un solarium lungo il torrente.

La maggior parte di queste terapie utilizza il calore a fini curativi, rifacendosi in questo ad antiche tradizioni. La thermal spa regala benessere e armonia, ideale dopo una bella passeggiata o dopo la boscoterapia.

L'accesso alla Thermal Spa delle Terme di Rabbi avviene indossando un costume, accappatoio e ciabatte. Accappatoio e ciabattine possono essere noleggiate al costo di 5 €. La durata consigliata del percorso benessere è di circa 3 ore, considerando i tempi di relax, fondamentali per garantire l'equilibrio fisico.

Il percorso termale è guidato dagli Operatori del Benessere. L'accesso alla Thermal Spa è consentito a ragazzi di età superiore a 14 anni. La visita medica di accesso è gratuita e facoltativa.

Effetti

Attività mucolitica, iposensibilizzante, antibatterica:

- Sciogliere il catarro
- Migliorare la sinusite
- Trattare l'asma
- Trattare otite o tonsillite cronica

Attività antiinfiammatoria, immunomodulatrice

- Curare la psoriasi o la dermatite
- Aiutare nelle malattie reumatiche
- Migliorare le allergie
- Alleviare lo stress
- Miglioramento della qualità del sonno
- Decongestionante
- Migliorare i problemi di circolazione e ipertensione

Controindicazioni

Le controindicazioni delle grotte di sale sono davvero molto limitate. Sostanzialmente l'haloterapia è sconsigliata solo a chi è allergico allo iodio oppure soffre di ipertiroidismo oppure asma.

Come agisce?

SAUNA FINLANDESE

detta anche sauna secca, funziona grazie al progressivo riscaldamento di pietre (peridotite, olivine-dolerite e olivine) poste sulla fonte di calore, l'aria diventa molto secca e va umidificata gettando acqua sulle pietre surriscaldate. È opportuno alternare alcuni minuti passati nella sauna a bagni o docce in acqua fredda.

Accanto alla sauna finlandese classica, presso le Terme di Rabbi è disponibile anche la sauna a infrarossi, dove la cabina in legno viene sostituita da una cabina ad infrarossi. Le temperature sono molto più basse, si aggirano intorno ai 50-55° e gli effetti benefici vengono raggiunti grazie all'aumento della temperatura corporea indotto dai raggi stessi.

BENEFICI:

- Dilatazione dei pori con conseguente purificazione della pelle
- Eliminazione dei liquidi in eccesso con la sudorazione (circa un litro d'acqua per seduta), particolarmente indicata in caso di cellulite
- Vasodilatazione, cui consegue aumento del battito e della sudorazione che, non essendo legati alla pratica di uno sport, ser-

- vono solo ad un rilassamento muscolare
- Miglioramento della circolazione, con dilatazione dei vasi sanguigni
 - Rilassamento: agisce come ottimo anti-stress.

Si può accedere alla sauna per un massimo di 15 minuti (la prima volta non più di 10 minuti); finito il tempo, è bene alzarsi molto lentamente per evitare capogiri.

Successivamente si procede con una doccia fredda, bagnandosi per gradi iniziando dai piedi e risalendo piano piano lungo il corpo, al fine di abbassare la temperatura gradualmente. Per reidratarsi è importante bere acqua, tisane e mangiare un frutto.

Numerosi i benefici, minime le controindicazioni: sconsigliata a chi soffre di epilessia, presenta malattie cutanee o a carico dei polmoni, ipertensione mal controllata. An-

che le donne gravide non dovrebbero usufruirne, per un generico atteggiamento di prudenza.

BAGNO TURCO

è caratterizzato da un livello di umidità molto elevato (arriva fino al 90%), il calore, che non è eccessivo (40 gradi in ambiente, 20 gradi sul pavimento), viene rilasciato dalle pietre e dal marmo che rivestono le pareti. Queste caratteristiche rendono il bagno turco adatto a chi soffre di pressione bassa o ha problemi respiratori. Alle Terme di Rabbi, nell'arco della settimana, all'interno del bagno turco, sotto controllo di un operatore del Benessere, si svolgono delle sedute di peeling per togliere in modo più efficace le cellule morte dalla pelle, utilizzando il peeling bagno-doccia.

BIOSAUNA

è una sauna definita intermedia tra la sauna finlandese e il bagno turco. Infatti la temperatura può raggiungere al massimo 50 o 60 gradi centigradi, mentre l'umidità di solito viene mantenuta al 50% (non supera mai il 60-70%). La temperatura ridotta della biosauna, rispetto alla classica sauna finlandese, consente di stazionare più a lungo all'interno della cabina, con perdita della stessa quantità di liquidi.

Al trattamento viene aggiunto il vapore di erbe essiccate e inumidite, l'idea è quella di riprodurre le condizioni del bagno di fieno, ossia la immersione curativa in erbe officinali fresche in cui la temperatura oscilla tra i 40 e i 70 gradi.

La biosauna apporta numerosi benefici al nostro organismo: la temperatura elevata, ma contenuta, permette un riscaldamento corporeo lento che stimola la circolazione sanguinea ed il sistema cardiaco, purifica la

cute e i capelli e aiuta la detersione dell'albero respiratorio.

Il moderato bagno di vapore alle erbe agisce ulteriormente sulle vie respiratorie e sulla cute, amplificando l'azione di purificazione e pulizia iniziata dal calore. Le erbe, inoltre, agiscono a livello psicologico e muscolare con un'azione distensiva e rilassante.

Il calore dei raggi infrarossi produce un clima gradevole, poiché la temperatura corporea è in armonia con quella dell'ambiente. Quando l'energia dei raggi viene a contatto con la pelle si trasforma subito in calore, cui consegue una positiva stimolazione di tutta la circolazione sanguigna. Con il movimento delle molecole il calore penetrante dei raggi infrarossi entra dunque nel corpo, provocando l'attivazione delle molecole dell'acqua contenuta nel nostro organismo. Le cellule vengono rinnovate, la circolazione del sangue aumenta, il metabolismo stimolato ed il rifornimento di ossigeno migliorato.

TECKAR TERAPIA

chiamata comunemente Tecar (Trasferimento energetico capacitivo e resistivo) è una moderna terapia molto apprezzata e utilizzata negli ultimi anni in quanto si è mostrata particolarmente efficace nell'e-

liminare dolore e infiammazione a carico di articolazioni, muscoli e colonna vertebrale.

Come funziona?

La tecarterapia agisce in un raggio di radiofrequenze a onde lunghe a 0,5 Mhz, superiori a quelle che provocano le contrazioni mu-

scolari. È sufficiente un elettrodo capacitivo o un elettrodo resistivo. Non ci sono controindicazioni particolari e la terapia si presenta dunque come innocua.

La corrente non passa per contatto diretto, come si può immaginare, ma si presenta grazie a un movimento di attrazione e repulsione delle cariche ioniche naturali presenti nel corpo umano.

La superficie cutanea non viene dunque attraversata da alcuna forma di proiezione diretta di energia. Occorre però evitare di eseguire la tecar in caso di stato di gravidanza, di pazienti portatori di pace maker o di protesi metalliche.

Lo strumento che si utilizza in Tecarterapia sfrutta il principio del condensatore ed è in grado di aumentare la vasodilatazione nella zona trattata, in questo modo vi è un maggiore afflusso di sangue e aumento della temperatura dall'interno. Ciò concretamente significa che il corpo viene aiutato e stimolato ad auto guarirsi da solo.

Con la Tecar si può lavorare in due modalità differenti: capacitiva e resistiva. La prima si utilizza in caso di problematiche dei tessuti molli, ad esempio i muscoli ma anche tessuto connettivo, vasi sanguigni e linfatici. Mentre la seconda è indicata in caso il problema sia più profondo o a carico di tessuti più duri come ad esempio ossa, cartilagini o articolazioni.

Benefici

Tra gli ambiti applicativi della tecarterapia ci sono le patologie osteoarticolari acute e quelle di tipo cronico. Si rivela dunque utile in casi di distorsioni, lesioni tendinee, tendiniti borsiti, esiti di traumi ossei e legamentosi, distrazioni osteoarticolari acute e recidivanti e artralgie croniche di varia eziologia. Viene impiegata in casi di osteoporosi e in ambito riabilitativo post chirurgici. In generale la tecar viene usata per migliorare la qualità di vita di chi ha problemi a livello delle articolazioni di carico.

Cura nello specifico:

- Lesioni muscolari
- Lesioni ai tendini
- Lesioni ai legamenti
- Stiramenti e strappi muscolari
- Distorsioni
- Edemi
- Tendiniti
- Borsiti
- Traumi
- Cervicalgie
- Lombalgie e lombo-sciatalgie
- Lesioni del menisco
- Algie
- Fascite plantare
- Sindrome pubalgica
- Riabilitazione post-operatoria

WELLNESS COACH

Starpool ha ideato un sistema interattivo insieme a partner autorevoli per soddisfare il desiderio delle persone di sentirsi bene e in forma.

Wellness Coach permette di tematizzare i momenti di riposo, trasformandoli in vere e proprie esperienze di rigenerazione profonda. Programma mindfulness: programmi di meditazione guidata, sviluppati in collaborazione con il neuroscienziato Nicola De Pisapia con 5 diversi obiettivi: RELAX CALM STABILITY CREATIVITY LUCIDITY

Programma respirazione: esercizi di respiro in audioguida, realizzati con il recordista mondiale di apnea No Limits Andrea Zuccari con 5 livelli ad intensità crescente BEGINNER INTERMEDIATE ADVANCED PERFORMANCE CHALLENGE

Programma musicale: musiche rilassanti che accompagnano i momenti di relax con i suoni lenti delicati della Natura. 5 temi pro-

posti: AIR FIRE EARTH WATER MOONLIGHT PER IL LAVORO, LO SPORT E IL TEMPO LIBERO ED IL RIPOSO. Wellness Coach è la guida ideale per la rigenerazione profonda. Un aiuto concreto per migliorare le performance di tutti i giorni. La ricerca scientifica sta raccogliendo ampi consensi negli ambiti della psicoterapia, dal benessere al lavoro e nello sport.

Ogni contenuto è studiato per favorire il recupero psico-fisico, allenare specifiche aree cerebrali e implementare il livello di concentrazione sugli aspetti più importanti della vita quotidiana, favorire il sonno rigenerante. BUSINESS E LAVORO

Stimola un approccio creativo ai problemi e allena l'agilità mentale, favorendo la consapevolezza di sé.

ALLENAMENTO E RECUPERO PSICO-FISICO
Allena a gestire la fatica, abbattere lo stress e liberare le emozioni in modo consapevole, allena il cervello a lasciar andare le tensioni

per favorire il riposo.

QUALITÀ DELLA VITA

Prevede percorsi intuitivi e accessibili per

MASSAGGIO CONNETTIVALE

è stato ideato in Germania da Elisabeth Dicke nel 1929 fisioterapista tedesca cui i medici diagnosticarono disturbi circolatori a carico degli arti inferiori, così gravi da spingerli a valutare l'idea di un'eventuale amputazione. Costretta a letto per via di questa condizione, la Dicke iniziò ad accusare dolori e ispessimento cutaneo nell'area del grande trocantere e del sacro. Cercando di ottenere sollievo, la fisioterapista tedesca cominciò a praticarsi in maniera autonoma delle trazioni manuali in corrispondenza di queste precise zone. Con l'esecuzione quotidiana di questo auto-massaggio, la Dicke non solo ottenne un miglioramento, ma riscontrò benefici anche a livello della circolazione arteriosa, gli arti inferiori migliorarono fino alla scomparsa della sintomatologia.

Il massaggio connettivale trova impiego in caso di:

- Dolore di diverso tipo: dolore cronico, dolori lombari
- Ridotta mobilità articolare: dolori cronici, traumi
- Contratture, rigidità e/o tensioni muscolari
- Disturbi connessi all'assunzione di una postura scorretta
- Incrementare la circolazione sanguigna all'interno dei tessuti
- Favorire la diminuzione dello stress.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

è un tipo di massaggio il cui scopo è quello di sciogliere le contratture muscolari.

Questo massaggio è impiegato in ambito sportivo che prevede la manipolazione di zone ben precise in funzione dell'area colpita dalla contrattura. Quest'ultima è una contrazione involontaria, insistente e dolorosa di uno o più muscoli scheletrici che si presentano rigidi con ipertonìa delle fibre muscolari apprezzabile al tatto.

Il massaggio si deve concentrare sulla zona o sulle zone interessate dalla contrattura, quelle maggiormente colpite solitamente sono spalle, collo, schiena e zona lombare, arti inferiori, gambe e polpacci.

trasformare il benessere psico-fisico in una buona abitudine quotidiana.

• Sintomi derivanti da disturbi del tessuto connettivo.

• Sfruttato anche nell'ambito della riabilitazione da traumi sportivi e traumi ripetuti.

Il massaggio connettivale è una tecnica riflessa atta a riequilibrare il Sistema Nervoso Autonomo quindi ha un effetto generale su tutte le funzioni del corpo, tessuti e organi situati ancora più in profondità.

A differenza di numerosi altri tipi di massaggio, non si avvale dell'utilizzo di creme od oli di alcun tipo.

La manipolazione non viene effettuata utilizzando tutta la mano, ma solo le dita e/o le nocche.

Per la specificità e la sua modalità di esecuzione, non può essere praticato su qualsiasi individuo e in qualsiasi situazione, ma presenta diverse controindicazioni. Nel dettaglio, questa forma di massaggio non deve essere praticata:

- Su cute lesa
- In presenza di infezioni e/o infiammazioni cutanee
- In presenza di ematomi
- In caso di fratture recenti
- In persone con tendenza alla formazione di coaguli di sangue
- In pazienti affetti da neoplasie, subito dopo aver ricevuto chemioterapia o radioterapia
- In corrispondenza di ernie addominali.

Un massaggio decontratturante è in grado di ridurre tensione e rigidità muscolare che accompagnano le contratture, riduce il dolore percepito dall'individuo e migliora la mobilità muscolare dell'area colpita, favorendo una più rapida ripresa e guarigione.

Non è generalmente raccomandato in caso di:

- Osteoporosi
- Patologie cardiache
- Trombosi venosa
- Traumi o lesioni spinali
- Pelle lesionata, scottata
- Fragilità cutanea
- Terapia farmacologica anticoagulante in corso
- Gravidanza.

LINFODRENAGGIO

è una particolare tecnica di massaggio esercitata nelle aree del corpo caratterizzate da eccessiva riduzione del circolo linfatico.

Favorisce il drenaggio dei liquidi linfatici dai tessuti: l'azione meccanica manuale è esercitata su parti del corpo che interessano il sistema linfatico allo scopo di facilitare il deflusso dei liquidi organici ristagnanti.

Questa particolare tecnica di massaggio è indicata con successo per:

- Riassorbimento degli edemi
- Regolare il sistema neurovegetativo
- Favorire la cicatrizzazione di ulcere e piaghe nei diabetici
- Attività rilassante delle fibre muscolari

Il linfodrenaggio è ampiamente usato anche

nell'ambito della medicina estetica. Sono molte le donne che ricorrono a questo tipo di massaggio per combattere gli inestetismi della cellulite; viene spesso consigliato ai pazienti che si sono sottoposti a interventi di chirurgia estetica.

Grazie alla sua capacità di eliminare il ristagno di liquidi favorendo il riassorbimento degli edemi, il linfodrenaggio risulta essere una tecnica particolarmente utile e indicata anche nelle donne in gravidanza.

Come tutte le terapie poichè il linfodrenaggio è un metodo terapeutico, ci sono alcune controindicazioni: non si pratica a soggetti affetti da infiammazioni acute, tumori maligni, edema cardiaco.

CANDLE MASSAGE

è un massaggio molto particolare che si effettua con l'uso di specifiche candele composte da burri vegetali e oli essenziali capaci di nutrire la pelle e rilassare profondamente il corpo e la mente.

Abbraccia la persona attraverso i sensi, più che un massaggio lo si può considerare un rituale, musica rilassante, candele che creano un'atmosfera speciale, corpo, mente e spirito si ritemprano e acquistano una nuova energia assaporando la dolcezza tipica di questo massaggio.

È un massaggio che ricorda il Lomi Lomi e il Massaggio Hawaiano, grazie alla dolcezza dei movimenti, tipico della cultura orientale che rilassano i muscoli, le contratture, e grazie agli oli essenziali avvolgono lo spirito, stimolando tutti e cinque i sensi.

Il punto di fusione di queste particolari candele arriva a 45° circa, pertanto non si corre il rischio di essere scottati.

Più nel dettaglio è in grado di:

- Calmare profondamente la mente e donare uno stato di benessere e relax
- Alleviare stati di ansia e di stress
- Rafforzare e tonificare i muscoli
- Sciogliere le tensioni e le contratture muscolari
- Rendere la pelle più bella, morbida, idratata ed elastica
- Favorire la circolazione del sangue
- Donare energia e nuovo vigore.

Le controindicazioni per questo tipo di massaggio sono:

- Scottature in parti del corpo
- Febbre

MASSAGGIO AYURVEDICO

questo massaggio ha 4000 anni di storia, proviene dall'India e può essere definito il padre di tutti i massaggi.

Il termine Ayurveda significa: "Ayur" vita, longevità "Veda" saggezza, conoscenza

Il massaggio generale si chiama Sarvangha Abhyanga: si tratta di un massaggio ayurvedico completo che prevede la manipolazione dell'intero corpo, del viso e del collo. Si effettua con l'ausilio di un olio vegetale tiepido che deve essere versato gradualmente su tutto il corpo. Questo massaggio, prevede l'esecuzione di movimenti regolari che de-

vono essere enfatizzati nelle aree del corpo più sofferenti.

Indicazioni

- Tensioni muscolari
- Insonnia
- Stati ansiosi e stress
- Dolori articolari
- Dolori cervicali
- Mal di testa
- Gonfiore delle gambe e dei piedi
- Lievi alterazioni o disturbi della circolazione sanguigna e linfatica.
- Allevia lo stress
- Contrasta le tensioni, la stanchezza e l'af-

- faticamento mentale
- Favorisce il rilassamento
- Riduce gli stati ansiosi

Controindicazioni

MASSAGGIO CALIFORNIANO

è un particolare tipo di massaggio rilassante, è nato in California intorno agli anni '70. Prende il nome dai lavori di elaborazione effettuati dai terapeuti A. Lowen, C. Rogers, F. Perls nell'istituto Esalen dei Big Sur in California. Nasce in un momento particolare della storia statunitense condizionata dalla guerra del Vietnam.

Questo massaggio mira non solo al raggiungimento del benessere del corpo, ma soprattutto al raggiungimento di un "riequilibrio" fra il piano fisico e quello spirituale. L'intento del massaggio californiano, perciò, è quello di permettere il raggiungimento di uno stato di armonia fra corpo e mente.

Indicazioni:

- Riduce le tensioni muscolari
 - Favorisce ed incrementa l'idratazione e l'elasticità cutanea
 - Favorisce e stimola la circolazione linfatica
-

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

ha una storia antica, secondo una teoria ampiamente condivisa da numerosi esperti, i primi trattamenti furono eseguiti in Cina intorno al 5000 a.C., si usava la pressione delle dita per stimolare i campi energetici del corpo. Anche in India, Pakistan, e in Indonesia la tecnica riflessologica è molto diffusa. La più antica e famosa testimonianza comprovante l'uso della Riflessologia Plantare risale all'antico Egitto intorno all'anno 2330 a. C., nella necropoli di Sakkara: Qui si scopre "tomba dei medici"; tra numerose scene dipinte sui muri, c'è un dipinto nel quale si vede un medico massaggiare piedi e mani di un ammalato.

Sulla mappa dei piedi sono riflessi tutti gli

- Ferite o scottature
- In presenza di infiammazioni
- Febbre
- In individui affetti da flebite

- e sanguigna
- Favorisce l'eliminazione di tossine
- Allevia lo stress e le tensioni
- Riduce gli stati ansiosi
- Aumenta l'autostima
- Riequilibra il sistema nervoso, aiutando l'individuo che vi si sottopone a ristabilire un contatto positivo con il proprio corpo
- Sviluppa e integra le sensazioni corporee e il se corporeo

Controindicazioni:

- Traumi recenti
 - Dermatiti e dermatosi
 - Febbre
 - Patologie infettive
 - Stati infiammatori acuti
 - Flebiti o tromboflebiti
 - Patologie del sistema nervoso centrale che provocano spasticità
 - Necrosi tissutale
-

organi del corpo, andandoli a massaggiare si potrebbero ottenere risultati per:

- L'asma
 - I problemi respiratori dovuti ad infezioni, solitamente, polmonari.
 - La sindrome del colon irritabile.
 - Il male alle orecchie.
 - L'eczema.
 - I disturbi indotti dallo stress
 - L'irritabilità e il cattivo umore
 - I sintomi della menopausa
 - I problemi vescicali
 - La cattiva digestione
 - Il dolore alla schiena
 - L'ansia
 - Il dolore cronico.
-

HOT STONE MASSAGE

è un antico trattamento che risale fino all'epoca degli egizi; ed è l'unione di conoscenze e metodi terapeutici naturali, quando ancora non c'era la medicina odierna. "Hot Stone" significa letteralmente "pietra calda",

che consiste nell'utilizzo di pietre, in questo caso originarie della nostra terra, le pietre del Rabbies che sono in grado di trattenere il calore e rilasciarlo lentamente. L'utilizzo della Hot Stone Therapy è conosciuta anche nella tradizione ayurvedica sia indiana che

tibetana, tramite sacchetti di stoffa riempiti di piccole pietre calde e sostanze naturali. Questo tipo di massaggio naturale regala molti benefici sia al corpo che alla mente:

- Aiuta contro la rigidità muscolare
- Aumento della circolazione sia linfatica che sanguigna
- Contro gli stati infiammatori
- Riattivazione dei canali energetici
- Aiuta la mobilità articolare
- Contro la cellulite

- Disintossica la pelle
- Controindicazioni:
- Fragilità capillare
 - Problemi cardiaci
 - Pelle particolarmente sensibile
 - Donne in gravidanza
 - Nausea
 - Febbre
 - Infiammazione delle ghiandole linfatiche.
 - Cute non perfettamente integra, ferita, escoriata e in caso di infezioni della pelle.

MASSAGGIO ANTISTRESS

conosciamo lo stress come una sindrome di adattamento alle sollecitazioni. È uno dei mali più diffusi nell'era moderna, può essere fisiologico o può avere risvolti patologici, che ricadono nel campo della psicosomatica. È un problema che può colpire chiunque e tutti ne sono soggetti, perché è una condizione che colpisce l'uomo nella sua natura più intima, a prescindere dal mestiere che svolge. Anche se lo stress è un nemico invisibile, molti ormai ne riconoscono i segnali: stato di ansia, difficoltà a rilassarsi, difficoltà a avere un buon sonno, mascelle serrate, tensioni muscolari, spalle rigide e dolenti. Il nostro cervello e gli organi sensoriali periferici (vista, udito, olfatto, tatto) mettono in atto una serie di meccanismi e reazioni biochimiche e

ormonali, che ci preparano alla difesa. Questo massaggio è utile per alleviare i sintomi classici dello stress.

Indicazioni

- Mal di Schiena
- Stitichezza
- Cefalea muscolo tensiva
- Artrosi
- Rigidità della nuca
- Lombosciatalgia
- Insonnia

Controindicazioni

- Traumi recenti
- Dermatiti e dermatosi
- Febbre
- Patologie infettive
- Stati infiammatori acuti
- Flebiti o tromboflebiti

RIFLESSOLOGIA FACCIALE DIEN CHAN ZONE®

nel mondo del benessere sono rappresentate tante tecniche diverse tra loro che considerano l'individuo nella sua totalità: corpo, mente e spirito. La riflessologia facciale rientra nelle discipline olistiche.

Questa disciplina, di origine vietnamita è la più recente tra tutte.

La sua efficacia è immediata ed è proprio per questo che spesso si usa nel pronto soccorso: qualunque zona si lavori avrà una risposta potente e molto veloce nel risultato. È una riflessologia che consente di stimolare il proprio viso in ogni momento della giornata e tutte le volte che si voglia, in questo modo si ricorda al cervello di mandare il giusto messaggio all'organo.

È efficace anche perché il viso è molto vicino al cervello, quindi il riflesso si trasmette velocemente. Essendo la pelle del viso sensibile, la stimolazione può essere leggera

ottenendo come risultato un trattamento efficace e molto rilassante. Il viso è inoltre la sede di tutti gli organi di senso, considerati canali primari per la comunicazione tra il mondo esterno e il nostro mondo interiore, cinque grandi organi che registrano ciò che percepiscono all'esterno e lo trasportano all'interno: occhi/vista, naso/odorato, bocca/gusto, orecchie/udito, pelle/tatto.

Usiamo la riflessologia Dien Chan Zone® specifica per le persone fibromialgiche che spesso non tollerano il massaggio al corpo.

MASSAGGIO CON IL BAMBÙ

è considerato un massaggio energetico e particolare nello stesso tempo.

È un massaggio che da vigore, dalle spiccate caratteristiche biostimolanti e riattivanti, particolarmente indicato per i grandi gruppi muscolari dei glutei, delle cosce e per il punto vita.

Il bambù massage è un massaggio di benessere ideale sia per l'uomo, soprattutto per lo sportivo, grazie alla stimolazione delle placche neuromuscolari che ne valorizzano le caratteristiche decontratturanti e rinvigorenti, che per la donna, ottimo in presenza di cellulite, sia edematosa che fibrotica, perchè si valorizzano le caratteristiche drenanti e riattivanti del massaggio stesso.

Le canne di bambù stimolano e riscaldano

il corpo migliorando la circolazione, anche quella energetica e aiutano l'eliminazione delle tossine, è quindi un trattamento perfetto da inserire per esempio in un programma di depurazione e disintossicazione.

Questo massaggio usa il bambù o a temperatura ambiente, o caldo.

In Oriente il bambù è il simbolo di eterna giovinezza, salute, fortuna e successo.

È un elisir di giovinezza. Secondo gli antichi cinesi, le canne di bambù erano in grado di far circolare al loro interno l'energia e potevano essere quindi utilizzate per portare equilibrio energetico.

Per dettagli su prezzi e agevolazioni, visita il sito www.termedirabbi.it e seguici sui canali social di Facebook e Instagram

Nell'ottica della qualità diffusa e del miglioramento continuo, la Direzione pone attenzione sui seguenti aspetti:

PROCEDURE AMMINISTRATIVE

Privacy e riservatezza per l'ospite; trasparenza e correttezza amministrativa; monitoraggio esterno sulla gestione con applicazione del modello 231; corretta prescrizione medica; semplicità delle procedure amministrative; gestione degli eventi avversi; cartelle cliniche complete ed informatizzate; continuità assistenziale; registri di monitoraggio delle attività ambulatoriali; implementazione visite fine cura.

ACCESSIBILITÀ E FRUIBILITÀ

tempi di attesa per servizi di cura e servizi benessere definite; informazioni mediche su diagnosi, trattamenti e controindicazioni; informazioni diffuse e complete sui servizi aggiuntivi; chiarezza della segnaletica delle aree di terapia; semplicità di prenotazione della visita medica di accesso al ciclo di terapie termali; semplicità di procedura di prenotazione per altri servizi; chiarezza delle informazioni circa le modalità di accesso, erogazione e costo dei servizi; chiarezza della segnaletica e del servizio di orientamento; semplicità e rapidità del flusso dei pazienti; personalizzazione del trattamento.

CONFORT E QUALITÀ

confort e pulizia degli spazi di attesa dei singoli reparti cura; pulizia e confort degli ambienti di cura; monitoraggio check list dei piani di lavoro; gestione reclami; monitoraggio del gradimento dell'offerta da parte degli ospiti; confort della sala d'attesa per visita medica; confort dell'ambulatorio.

COLLABORATORI

rispetto degli orari; monitoraggio e gestione infortuni e malattie; interventi di conciliazione casa lavoro; attuazione piani di formazione; disponibilità dei collaboratori nei confronti della struttura e degli ospiti; partecipazione dei collaboratori alla promozione dell'offerta termale; capacità di presentazione dell'offerta agli ospiti; lavoro di squadra; cortesia e disponibilità del personale del ricevimento; visibilità del tesserino di riconoscimento del personale medico e non.



La linea cosmetica delle Terme

un progetto di economia circolare in Val di Rabbi

Acqua minerale termale ed estratto di erbe di montagna coltivate in Val di Rabbi per una linea elegante ed efficace. Un piccolo progetto di economia circolare volto a valorizzare le peculiarità del territorio e la grinta e la determinazione delle donne di montagna.

L'Azienda Agricola L'Aura di Laura Rizzi ha coltivato in modo naturale e raccolto a mano per noi le stelle alpine, la calendula, la melissa e l'arnica utilizzate nella loro essenza per dare forza e carattere ad una nuova linea, tutta locale.

La produzione avviene in Trentino, grazie al nostro partner Areaderma, la grafica è curata da Kumbe di Tione di Trento e da Marta Spotti di Rabbi.

VISO

GIORNO

con estratto di Stella Alpina 50 ml € 29

NOTTE

con estratto di Stella Alpina 50 ml € 29

GEL DETERGENTE

con estratto di Melissa 200 ml € 19

TONICO

con estratto di Melissa 200 ml € 19

CORPO

IDRATANTE

con estratto di Stella Alpina 200 ml € 26

FUNZIONALE RISCALDANTE

con estratto di Arnica 250 ml € 28

FUNZIONALE DRENANTE

con estratto di Calendula 250 ml € 28

FUNZIONALE CELLULITE

con estratto di Melissa 250 ml € 28



IL PERCORSO DI AMMISSIONE ALLE CURE

Indichiamo di seguito alcuni semplici passaggi:

Per effettuare le cure termali tramite il Servizio Sanitario Nazionale è necessario rivolgersi al proprio medico di base che rilascerà la prescrizione su apposito modulo del S.S.N. La prescrizione è valida per tutto l'anno in cui è emessa. Ogni anno il S.S.N. concede un solo ciclo di cure termali. Eccezion fatta per gli invalidi civili con invalidità superiore al 67% che possono effettuare 2 cicli terapeutici.

Se si effettua il trattamento termale a proprie spese non occorre alcuna prescrizione anche se è consigliabile consultare preventivamente il proprio medico curante.

Visita di avviamento e cure

Al momento dell'accettazione vengono raccolti e registrati i dati anagrafici sulla cartella clinica e viene richiesta l'autorizzazione al trattamento dei dati personali secondo il Regolamento EU 2016/679.

Nel caso di prestazioni da erogare in convenzione con il S.S.N. è registrata la diagnosi/proposta terapeutica del medico prescrivente. Il personale addetto all'accettazione verifica la natura della proposta e richiede le autorizzazioni previste dalla norme vigenti in materia di prestazioni erogabili dal S.S.N.

La visita medica viene effettuata dal medico responsabile durante tutti i giorni di apertura dalle 8.30 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 18.00.

È possibile fino a sette giorni prima dell'inizio delle cure.

La compilazione della cartella clinica, già completata nella parte anagrafica, con rilevamento dei seguenti dati:

- diagnosi all'ingresso;
- anamnesi familiare;
- anamnesi patologica remota;
- anamnesi patologica recente;
- terapia medica in atto;
- esame obiettivo;
- rilevamento dei valori di pressione arteriosa;
- rilevamento dei valori di frequenza cardiaca;
- terapie termali precedenti;
- esito di cure termali precedenti;
- rilevamento di controindicazioni alle cure;
- osservazioni finali;
- proposta terapeutica termale con indicazioni di tipologia, durata, quantità e modalità di somministrazione.

Successivamente il personale di segreteria, dopo il pagamento delle cure prescritte, stila il programma fissando i tempi, secondo le indicazioni mediche e le preferenze del paziente. Gli viene consegnato il programma dettagliato del suo ciclo di trattamenti termali. Il ciclo dura di norma 12 giorni, con sedute quotidiane. È consigliabile non fare interruzioni, salvo diversa indicazione medica.

Prenotazione

Al fine di evitare attese, le terapie singole devono essere prenotate presso l'ufficio accettazione. La prenotazione può essere effettuata telefonicamente, via e-mail o fax.

Termine cure

Consigliamo ai nostri ospiti di incontrare il medico delle Terme al termine del ciclo di cura e di compilare il questionario di gradimento, uno strumento che ci aiuterà a migliorare il servizio offerto. Visita di fine cura di fine cura gratuita e consigliata.



ORARIO INGRESSO TERME CURA

Da lunedì a sabato
8.30 - 11.30 / 16.00 - 19.00

ORARIO INGRESSO TERME BENESSERE

Da lunedì a sabato
9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00

VENERDÌ APERTURA SERALE

ingresso con APERICENA

19.00 - 22.00

MERCOLEDÌ ORARIO CONTINUATO

ingresso con BRUNCH

9.00 - 20.00

Si consiglia di accedere su prenotazione.
Le terme sono chiuse nel periodo invernale

COME RAGGIUNGERCI



Località Fonti di Rabbi, 162

38020 Rabbi (TN)

Tel. 0463 983000

info@termedirabbi.it

www.termedirabbi.it

GRAFICA
MARTA SPOTTI