

Aerobica Serie di esercizi eseguiti al ritmo di musica per stimolare la capacità aerobica del cuore e dei polmoni e bruciare grasso.

Aerosol Sospensione colloidale in cui il mezzo disperdente è un aeriforme e la fase dispersa è costituita da particelle solide (fumi) o liquide (nebbie).

Agopressione Antica tecnica cinese di massaggio usata per restituire il flusso dell'energia stimolando specifici punti del corpo.

Agopuntura Antica tecnica di cura orientale basata sulla filosofia Taoista. Il suo scopo principale consiste nel bilanciare i meridiani energetici per consentire l'autoguarigione del corpo. Tecnica di cura indolore, l'agopuntura può essere effettuata usando aghi, corrente elettrica a basso voltaggio oppure con speciali massaggi (vedi agopressione).

Airam Metodo che rileva disarmonie ed eventuali blocchi energetici e mira a determinarne le cause. Si avvale di terapie e metodiche naturopatiche già esistenti che opportunamente applicate permettono di intervenire su vari livelli integrati, favorendo il raggiungimento dell'equilibrio energetico e psico-fisico della persona.

Antroterapia Trattamento effettuato in grotte naturali o stufe naturali attraverso lo stimolo calorico da vapore o da aria che agisce in modo globale sul tessuto cutaneo e in modo parziale sull'apparato respiratorio. Indicata soprattutto per artriti croniche, periartrosi, artrosi, diatesi urica, gotta, diabete grasso, obesità, bronchiti.

Aquaerobics Ginnastica rilassante in acqua eseguita attraverso esercizi di aerobica, sfruttando il supporto e la resistenza dell'acqua.

Aromaterapia Massaggio del corpo con oli essenziali profumati: olii differenti possiedono differenti proprietà terapeutiche.

Ayurveda Antica scienza medica indiana che ha lo scopo di riportare armonia fra le fondamentali energie dell'uomo (vento, acqua, fuoco) attraverso un metodo di progressiva disintossicazione e purificazione. In India è riconosciuta dallo Stato ed esistono numerosi ospedali e case farmaceutiche ayurvediche.

Bagno di fieno Antico trattamento, da pochi anni riattivato, che richiede l'uso di erba che cresce spontaneamente sui prati esposti al sole oltre i 1500/1600 metri di altitudine. Il paziente viene messo in un giaciglio di erba in fermentazione che sviluppa una temperatura che va dai 45° ai 50° C. Ottimo per i reumatismi e per le patologie dell'apparato locomotore.

Bagno Kneipp (Vedi Idroterapia) Le virtù salutari dell'acqua, scoperte e valorizzate dall'abate Kneipp, trovano la loro massima efficacia in numerosi metodi d'impiego che utilizzano il sistema caldo/freddo (immersioni, lavaggi, spruzzature, aspersioni, getti d'acqua, impacchi). Ideale per vasi sanguigni, nervi, muscoli e organi interni.

Bagno Rasul Cerimonia del bagno secondo il costume orientale.

Bagno Romano Bagno che prevede l'utilizzo di vasche o piscine d'acqua calda, tiepida e fredda.

Bagno Scozzese Bagno al sale marino bretono con lo scopo di pulire, rassodare la pelle ed usato come antinfiammatorio e contro le irritazioni della pelle.

Bagno Turco Permanenza in apposito ambiente saturo di aria caldo-umida (40°/60° C) aromatizzata. Consente un lavaggio profondo della pelle con l'eliminazione di tutte le impurità. Alternato a getti d'acqua freddi tonifica e corrobora i tessuti, e migliora la circolazione. Benefici sono pure gli effetti a carico dell'apparato respiratorio.

Bagno Schiele Bagno agli oli minerali.

Balneoterapia È l'uso dell'acqua per rilassare il corpo o rivitalizzarlo. La balneoterapia viene usata da sempre per comunicare al corpo le proprietà dell'acqua nella quale è immerso.

BFA (Body Fat Analysis) Sistema empirico per

la determinazione della percentuale di grasso nel corpo.

Biolifting Trattamento di lifting per il viso, non chirurgico, effettuato con stimolazioni elettriche a basso voltaggio ma anche attraverso l'opportuno utilizzo di creme, massaggi ed esercizi (fisici e anche psicologici).

Callanetics Ginnastica tonificante mirata al rassodamento dei tessuti.

Carbossiterapia Trattamento anticellulite con inoculazioni (piccole iniezioni) sottocutanee di anidride carbonica per il ripristino della microcircolazione.

Cataplasma Impacco.

Check Up Controllo medico che consta di una visita medica generale nonché di una serie di analisi variabili in quantità e qualità.

Cromoterapia Terapia che utilizza vibrazioni luminose di diversa intensità, colore e gradazione allo scopo di produrre effetti benefici (in genere rilassanti) sul fruitore del trattamento.

Cura idropinica Cura che usa le acque minerali come bevanda per la cura di organi ed apparati (digerente, ginecologico, fegato, reni, ecc.) e per la reintegrazione di sostanze minerali.

Cure inalatorie Consistono nell'assunzione d'acqua termale più o meno frazionata e dei gas in essa contenuti da parte dell'apparato respiratorio. Si ottiene, oltre all'azione diretta e locale sulle pareti del tratto respiratorio, anche un'azione generale dovuta all'assorbimento dei principi attivi attraverso le mucose ed al loro trasporto per mezzo del circolo sanguigno a tutto l'organismo.

Dieta dissociata Separazione sistematica delle proteine dai carboidrati durante i pasti: le une non vengono assunte in concomitanza degli altri.

Doccia affusiva Fine pioggia di acqua calda termale o marina che ha effetto distensivo o rilassante.

Doccia a getto Trattamento atto a rassodare le varie parti del corpo attraverso un getto d'acqua a pressione: l'acqua (eventualmente termale o marina) così utilizzata effettua un massaggio profondo e costante che decongestiona le zone grasse e cellulitiche.

Doccia filiforme È utilizzata nelle stazioni termali dove si curano affezioni dermatologiche, soprattutto del viso. Utilizza un getto di diametro filiforme, tenuto a breve distanza dalla superficie cutanea, ad alta pressione (fino a 7 atmosfere).

Doccia subacquea Simile all'idromassaggio ma effettuata all'interno di una vasca più larga e più profonda, possiede effetti rilassanti e benefici per la circolazione.

Electrodyn Training muscolare elettrico.

Elettrocardiogramma (ECG) Grafico riproduce le variazioni delle correnti d'azione cardiache.

Elettrolipolisi Stimolazione elettrica (attraverso apposite apparecchiature) del tessuto adiposo al fine di scioglierne i grassi.

Elettroterapia Trattamenti consistenti nell'uso di corrente elettrica a basso voltaggio a scopi terapeutici.

Fanghi Melme ipertermali o ipertermalizzate derivanti dalla fusione di una componente solida, essenzialmente argillosa, con acqua termale. Sono usati nella pratica medica sotto forma di impacchi. Hanno notevoli proprietà antinfiammatorie e disinfettanti, rilassano la muscolatura e favoriscono la circolazione.

Fitoterapia Trattamento salutare fatto con l'uso di erbe, olii essenziali aromatici, estratti floreali e alghe. Viene eseguita attraverso massaggi, impacchi, terapie di vapore e di acqua, inalazioni, assunzione di infusi, omeopatia.

Gommage Utilizzo di creme applicate con movimenti simili a quelli del massaggio al fine di detergere ed idratare tessuti.

Idrolipoclasia Trattamento ultrasonico indolore per la riduzione delle adiposità localizzate e della cellulite.

Idropercorsi Vascolari Speciali vasche o

piscine utilizzate principalmente per il miglioramento della circolazione e la tonificazione dei tessuti delle estremità che vengono sottoposte ad un bagno con acqua calda e fredda, rapidamente alternanti. Ove non sia presente escursione termica, la semplice resistenza della massa liquida può favorire un buon esercizio ginnico, specialmente per la riabilitazione post traumatica.

Ionoforesi Trattamento di elettroterapia che ha lo scopo specifico di richiamare attraverso la cute sostanze medicamentose.

Inalazione Tecnica terapeutica mediante la quale si introducono per via respiratoria sostanze medicamentose.

Kinesiterapia Complesso di metodiche che portano all'esecuzione, a scopo terapeutico, di particolari movimenti o mobilizzazioni attive e passive, che servono al mantenimento o al recupero della normale funzione muscolare, della mobilità articolare e della coordinazione neuromuscolare.

Laserterapia Metodica che usa un'energia luminosa amplificata.

È indicata per la cura delle sintomatologie dolorose e infiammatorie presenti nelle fasi acute della traumatologia. È usata correntemente anche in medicina estetica.

Linfodrenaggio Massaggio terapeutico speciale che usa una gentile tecnica di pressione per drenare i liquidi in eccesso e le tossine contenute. Il Linfodrenaggio può essere effettuato attraverso massaggi manuali, idromassaggi o massaggi di aromaterapia.

Lutoterapia Cura con i fanghi.

Magnetoterapia Applicazione di impulsi elettromagnetici per la polarizzazione fisiologica delle cellule e dei tessuti. È usata soprattutto nel campo della traumatologia d'urgenza e nella piccola traumatologia sportiva.

Massaggio Classico Tecnica occidentale di massaggio effettuata tramite la gentile manipolazione dei muscoli con l'uso di appositi olii. Viene impiegato per migliorare la circolazione, alleviare i dolori muscolari e la tensione, migliorare la flessibilità e creare rilassamento.

Massaggio "Kundalini" Trattamento rilassante e rivitalizzante per la schiena, la cervicale, la testa ed il bacino a base di oli speciali (di derivazione indiana).

Massaggio Niagara Massaggio comunicato dalle vibrazioni di un apposito lettino.

Massaggio Shiatsu Tecnica di massaggio che utilizza i punti considerati dall'agopuntura; sviluppatasi prevalentemente in Giappone, consiste nella pressione manuale di specifici punti del corpo, per il bilanciamento dei meridiani (traiettorie di scorrimento delle energie dell'uomo secondo la filosofia orientale).

Megabrain Stimolazione acustica con effetto rilassante o antidoloroso.

Mesoterapia Consiste nell'effettuare attraverso aghi speciali iniezioni intradermiche o sottocutanee superficiali multiple (profondità 3/4 mm) di piccole quantità di farmaci nelle zone cutanee corrispondenti alla regione o all'organo lesa o dolorante.

Microterapia Ultimissima evoluzione della mesoterapia. Consiste in microiniezioni che interessano solo i primi strati cutanei, senza nessun effetto collaterale. È assolutamente indolore.

Mindspa Vedi musicoterapia

Musicoerapia Utilizzo di speciali musiche o vibrazioni sonore per scopi terapeutici.

Olistico Dall'inglese "whole" (intero, integro). Aggettivo che viene riferito all'attitudine di considerare l'aspetto fisico, mentale e spirituale dei fenomeni come un tutt'uno.

Ossigenoterapia Terapia per il ristabilimento di un buon livello di ossigenazione del sangue: la carenza di ossigeno è alla base dei maggiori disturbi cronici e di moltissime malattie. Si compone di 2 fasi: 1) assunzione di medicinali naturali per favorire l'assimilazione e l'utilizzo dell'ossigeno nell'organismo

(vitamina C, B1 e magnesio); 2) inalazione mediante maschera di ossigeno per 15 minuti, contemporaneamente si provvede ad determinare una buona errazione sanguigna mediante allenatore domestico.

Peeling Eliminazione della parte più superficiale del tessuto epiteliale attraverso l'uso di apposite creme e preparati.

Pressoterapia Trattamento inteso a massaggiare vigorosamente i tessuti attraverso bendaggi a camera d'aria.

Qi-Gong Antica scienza medica cinese basata su esercizi mentali e fisici per la reintegrazione e il bilanciamento dell'energia.

Reiki Massaggio e attivazione di energia, basato su tecniche approntate da un monaco cristiano di nazionalità giapponese (XVIII secolo).

Riflessologia Tecnica di massaggio orientale che utilizza specifici punti degli organi trattati (piedi, mani, orecchie) a scopo diagnostico o terapeutico.

Riflessologia brana Metodo che si avvale di asticcole di vetro che, applicate con movimento rotatorio su zone riflesse della colonna vertebrale, permettono di inviare e ricevere messaggi output-input dalla periferia all'interno dell'organismo stimolando il riequilibrio energetico degli organi corrispondenti.

Sauna Permanenza di un breve periodo (5/15 minuti), eventualmente reiterato, in ambiente chiuso, di solito rivestito in legno, in presenza di aria secca fortemente riscaldata (60°/100° C). Il trattamento ha lo scopo di favorire una abbondante essudazione con conseguente eliminazione di tossine. In combinazione con docce fredde e rinfrescanti la sauna-terapia aumenta le difese immunitarie del corpo, lo rinvigorisce e lo temprà. Sconsigliata a chi ha problemi cardiaci o di bassa pressione.

Slim line - Elettrotrin Elettrostimolazione per modellare la figura, riattivare la circolazione linfatica e la lipolisi.

Spirometria Tecnica per la determinazione volumetrica della quantità d'aria respirata o per lo studio della composizione di quella espirata, ai fini dell'accertamento della funzionalità dei polmoni e del metabolismo basale.

Stepaerobics Aerobica eseguita con una piccola piattaforma su cui salire e scendere.

Stretching Stiramento del corpo e delle sue componenti per rimuovere blocchi di energia e dare flessibilità al corpo.

Tai-Chi Sequenza di movimenti corporei provenienti dall'antica conoscenza orientale che hanno lo scopo di far partecipare il praticante del fluire dell'esistenza, armonizzandolo ed integrandolo.

Talassoterapia Idroterapia che prevede l'utilizzo dell'acqua di mare e delle sue proprietà, nonché quello dei prodotti del mare (alghie, sali, fanghi marini e limi) per fini terapeutici o di proflassi.

Thalaxion Trattamento anticellulite in vasca a getto coadiuvato dall'assistenza di un operatore che interviene manualmente con tecniche di massaggio.

Ultrasonoterapia Utilizzazione degli ultrasuoni per la cura, in genere, di forme neuritiche, artritiche e artrosiche.

Vapozono Apparecchio utilizzato per l'ossigenazione dei tessuti in una fase antecedente al trattamento estetico vero e proprio.

Yin-Yan Le principali forze dell'universo che si generano per filiazione e successiva differenziazione nell'innumerabile varietà degli oggetti creati, comunicando a ciascuno in misura maggiore o minore le rispettive qualità. La forza Yin è di segno femminile e quella Yan maschile.

Yoga Disciplina orientale che prevede l'utilizzazione di speciali posture corporee (asana). Serve per distendere e tonificare il corpo, migliorare la circolazione, calmare il sistema nervoso centrale ed eventualmente per sperimentare il contatto col soprannaturale.