

*Salus  
per Aquas*

★★★★  
*Hotel Garden Terme*  
Vacanze salute a Montegrotto *Relaxation e bene-essere.*

# L'Acqua come fonte di vita

“Già in tempi antichissimi gli uomini erano coscienti che l'acqua era indispensabile per la vita e per la salute. L'acqua è l'elemento dal quale inizia qualsiasi forma di vita, perché dal punto di vista dell'evoluzione, la vita deriva dal mare preistorico e fino ad oggi, ogni uomo nasce dal liquido amniotico del grembo materno. Alla nascita il nostro organismo è composto per tre quarti da acqua. Questa proporzione, nel corso della vita, diminuisce progressivamente. Con l'età quindi diventiamo sempre più secchi. Fermare questo processo di invecchiamento è sempre stato l'obiettivo della ricerca e della cura e allora quale elemento potrebbe essere migliore dell'acqua stessa?”

*(da: "I pilastri della salute" di Dr. R Dahlke e altri)*

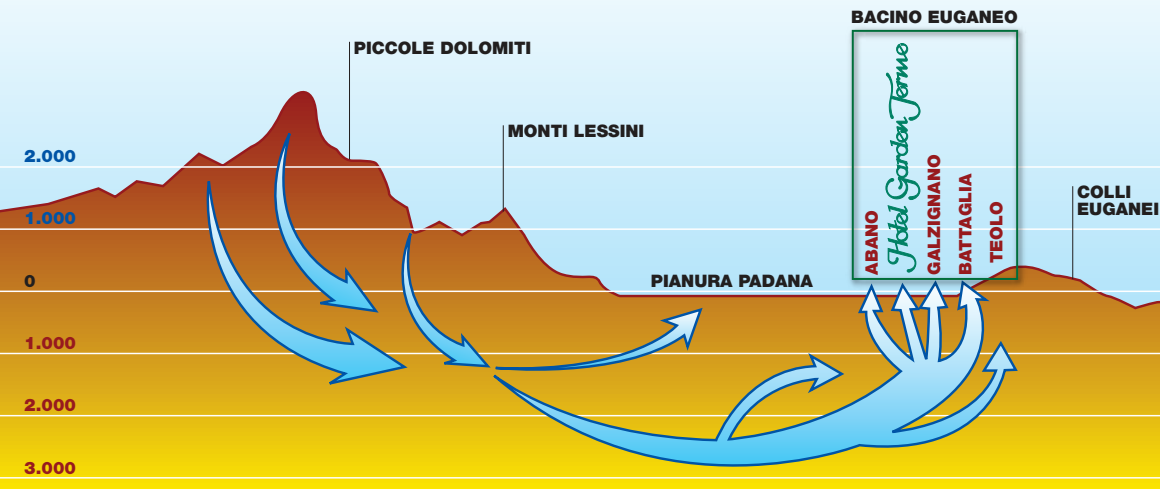


## La Storia

La lunga storia delle Terme di Abano e Montegrotto si fonde con quella dei Colli Euganei e con l'antico culto di Aponus, dio dell'acqua termale e delle virtù curative. Le acque meteoriche, cariche di energia geotermica, sgorgano a temperature, a seconda della località, da 65 a 87°C e rappresentano una risorsa unica al mondo.

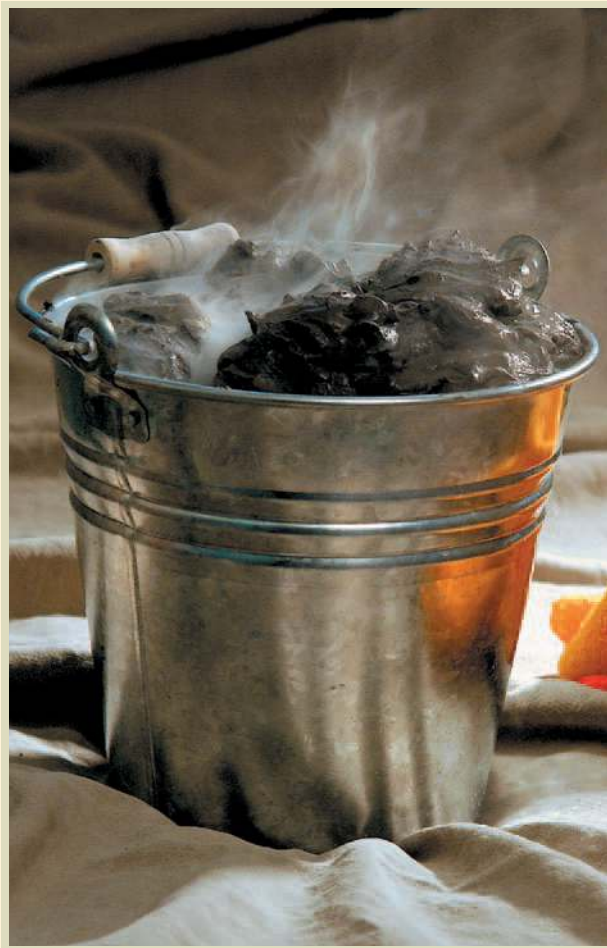
# Le Acque

Le acque del bacino termale di Abano e Montegrotto appartengono alla categoria delle **acque sotterranee profonde**. L'esclusiva preziosità nasce dal lungo viaggio che devono percorrere. L'acqua proviene dai bacini incontaminati dei Monti Lessini, nelle Prealpi, e defluisce attraverso la roccia calcarea, arrivando fino ad una profondità di 2000-3000 m. Mantiene un'alta temperatura ed una forte pressione per un percorso lungo circa 80 chilometri per un periodo medio di 25/30 anni, arricchendosi di sali minerali. L'acqua delle Terme Euganee è un'acqua salso-bromo-iodica ipertermale con un residuo fisso a 180°C di 5-6 grammi di sali disciolti per litro.



## VALORI MEDI DELLE ANALISI DELLE ACQUE

T. aria	12°
T. acqua	77°
PH	7,1
Conducibilità elettrica a 18°	8.100
Residuo fisso a 180°	5,050 g/l
Residuo fisso a 550°	4,34 g/l
Ione sodio	1,239 g/l
Ione potassio	0,088 g/l
Ione calcio	0,366 g/l
Ione magnesio	0,080 g/l
Ione ammonio	0,0027 g/l
Ione ferro	< 0,05 p.p.m.
Ione nitrito	assente
Ione nitrato	assente
Ione solfato	0,980 g/l
Ione cloruro	2,176 g/l
Ione bicarbonato	0,169 g/l
Ione bromuro	0,136 g/l
Ione ioduro	0,82 g/l
Acido solforico	1,67 g/l
Silice	0,051 g/l
Alcalinità	27,7
Durezza totale	120° F
Ossidabilità	7,40 mg/l
Sostanze organiche	0,3310 g/l
Delta crioscopico	-0,23 C°
Pressione osmotica	3,10 atm.



## Il Fango

Il fango di **Abano Montegrotto** è costituito da un naturale miscuglio di una componente solida (argilla), di una liquida (acqua salso-bromo-iodica) e di una biologica (micro-organismi e biomateriali). Il processo di maturazione avviene in speciali vasche e dura circa 50-60 giorni durante i quali il fango viene mantenuto sempre a contatto con l'acqua termale che scorre, a ritmo costante, ad una temperatura di 60°C. La temperatura ed i costituenti chimici dell'acqua termale euganea influenzano lo sviluppo della particolare comunità microbica, modificando la struttura chimica e chimico-fisica del fango che acquista quelle proprietà terapeutiche che lo rendono unico.



Centro Studi  
Pietro d'Abano  
[www.studitermali.org](http://www.studitermali.org)

## Le Alghe

All'Hotel Garden si utilizza esclusivamente **fango maturo DOC**, testato e controllato dall'Università di Padova. **È unico al mondo perché contiene un'alga**, denominata ETS05 che si riproduce esclusivamente nel Bacino Termale Euganeo.

Il meccanismo d'azione antinfiammatorio è stato brevettato a livello Europeo con n: EP05100038.

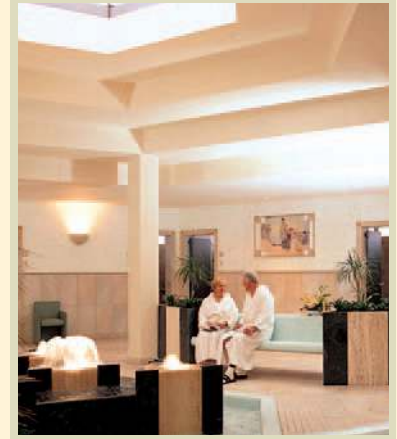
## *Le Indicazioni*

Le patologie che beneficiano della cura del fango sono prevalentemente di tipo articolare come: artrosi, osteoporosi, postumi di traumi e reumo-artropatie.

Le più recenti ricerche scientifiche, condotte da università, in ambito internazionale, confermano che la massima efficacia terapeutica si ottiene con almeno 12 applicazioni. Per accedervi, come previsto dalla legge italiana, è necessaria la visita medica di ammissione.

## *La Fangoterapia*

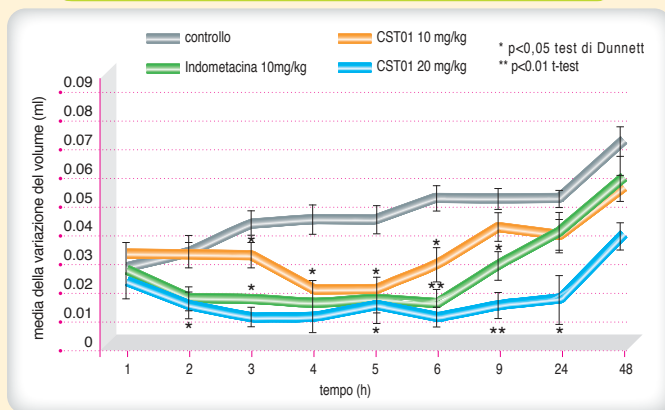
La fangoterapia consiste in quattro passaggi fondamentali: **applicazione del fango**, **bagno in acqua termale ozonizzata**, **reazione sudorale** e **massaggio tonificante**.  
Il fango viene applicato direttamente sulla pelle ad una temperatura tra i 40°C e i 42°C per un tempo che varia dai 15 ai 20 minuti. Una volta completata l'applicazione, il paziente, dopo una doccia calda, si immerge per dieci minuti nel bagno termale, arricchito con ozono per ossigenare meglio il corpo, ad una temperatura di 35-37°C. Successivamente si asciuga con panni caldi e, raggiunta la propria stanza, rimane a letto ben coperto per 30/40 minuti; questo per consentire, attraverso la sudorazione, il prosieguo della ricezione degli effetti biologici del fango. Al termine, il terapeuta esegue un breve massaggio generale, molto efficace in quanto agisce su una muscolatura calda e quindi particolarmente ricettiva.



# I comprovati Benefici della fangoterapia

L'efficacia terapeutica dei fanghi è dimostrata dalle inequivocabili ricerche coordinate dal Centro Studi Pietro d'Abano e raccolte in piccola parte nei grafici qui di seguito riportati. Evidenziato dalle parentesi troverete gli estremi della pubblicazione in riviste internazionali in possesso di "impact factor".

## ELEVATA ATTIVITÀ ANTINFIAMMATORIA DEI MONOGALATTOSILDIGLICERIDI



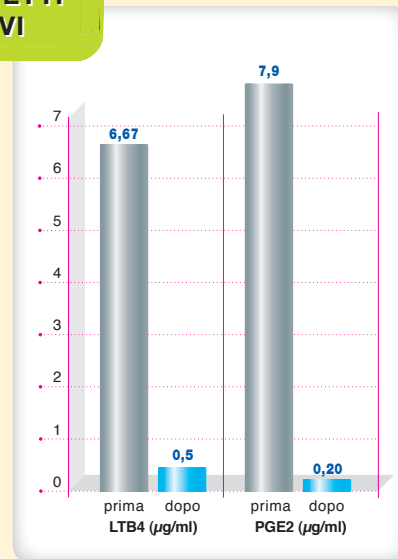
Effetto antinfiammatorio di CST01 (10 mg/kg und 20 mg/kg) sul modello in acuto edema indotto da carragenina. L'indometacina 10 mg/kg è stato utilizzato come farmaco di riferimento. I dati sono espressi come media della variazione del volume (ml) rispetto ad un valore basale.

(Istituto Mario Negri - Sud - Corda D et al. - 2005)

Selective in vivo anti-inflammatory action of the galactolipid monogalactosyldiacylglycerol. In: "European journal of pharmacology", Berlin, 524, 2005, p. 159-168)

## ASSENZA DI EFFETTI GASTROLESIVI

I risultati dimostrano che la fangoterapia è in grado di ridurre i livelli sierici di PGE2 come la terapia con FANS, senza gli effetti collaterali al tratto gastrointestinale.



Livelli sierici medi di PGE2 e LTB4 prima e dopo 12 giorni di fangoterapia.

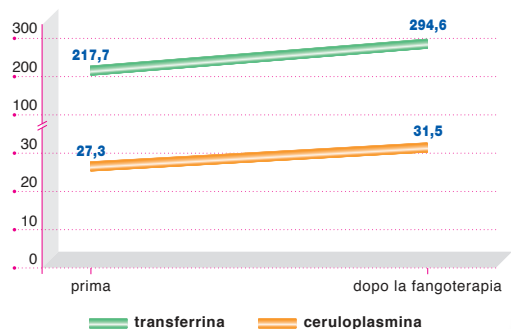
(Università di Padova - Bellometti S. et al. - 1998)

Selective in vivo anti-inflammatory action of the galactolipid monogalactosyldiacylglycerol. In: "European journal of pharmacology", Berlin, 524, 2005, p. 159-168)

## Rafforzamento e Protezione

### AUMENTO DELLE DIFESE ANTIOSSIDANTI

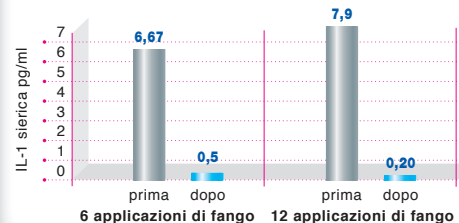
Aumento dei livelli sierici di transferrina e ceruloplasmina



Variazione dei livelli sierici di transferrina e ceruloplasmina (sostanze antiossidanti) dopo 12 applicazioni di fango in pazienti con artrosi.  
(Università di Padova - Bellometti S. et al. - 1996  
Mud pack treatment increases serum antioxidant defenses in osteoarthrotic patients.  
In: "Biomed & pharmacother", Paris, 50, 1996, p. 37-42)

### RIDUZIONE DEI LIVELLI SIERICI DI INTERLEUKINA-1

Riduzione dei livelli di interleukina-1

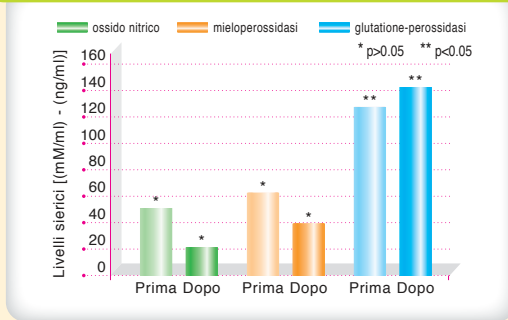


Riduzione dei livelli sierici di interleukina -1 dopo 6-12 applicazioni di fango in pazienti con artrosi.

(Università di Padova - Bettero A et al. - 1995  
Maturation of thermal mud and its measurement.  
In: "Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin.", New York, 6, 1995, p. 1-30)

## Rafforzamento e Protezione

### AZIONE PROTETTIVA SUL METABOLISMO CELLULARE



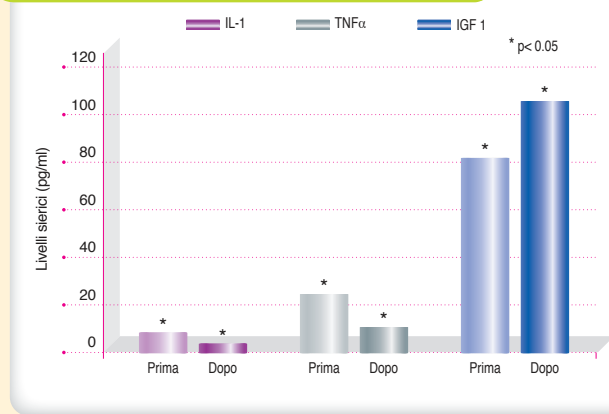
Livelli sierici di ossido nitrico, mieloperossidasi e glutatione-perossidasi prima e dopo il trattamento con fanghi e bagni terapeutici.

(Università di Pavia - Cecchetti M. et al. - 1997

Mud pack therapy in osteoarthritis changes in serum levels of chondrocyte makers.

In: "Clinica chimica acta", Amsterdam, 1997, 268, p. 101-106)

### AZIONE SUI MARKERS DI RIPARAZIONE CARTILAGINEA



Livelli sierici di IL-1, TNF $\alpha$  e IGF 1 prima e dopo il trattamento con fanghi e bagni terapeutici.

(Università di Pavia - Bellometti S et al. - 2000

Both serum receptors of tumor necrosis factor are influenced by mud pack treatment in osteoarthrotic patients.

In: "International journal tissue reaction", Geneve, XXIV, 2002, n. 2, p. 56-64)



# Le Terapie termali



## *Inalazioni e Aerosol*

Vengono effettuate con acqua termale ed essenze. L'acqua salso-bromo-iodica è utile per le mucose dell'apparato respiratorio, specialmente nelle riniti, faringiti, sinusiti e bronchiti. Hanno un forte effetto preventivo in quanto riducono l'insorgere di patologie respiratorie.

## *Grotta termale*

Spesso si confonde, erroneamente, la grotta termale con il bagno turco o con una sauna meno calda. La differenza deriva dal fatto che il calore (53°C) arriva al corpo attraverso l'irradiazione delle pareti.

In questo modo si attiva il sistema nervoso simpatico, che controlla la contrazione della muscolatura liscia viscerale, la muscolatura cardiaca e la secrezione ghiandolare.

La grotta è particolarmente indicata dopo l'attività sportiva in quanto aiuta ad eliminare l'acido lattico. Indicata anche in caso di raffreddore, allergie e come purificante delicato della pelle.



# *I Massaggi*

## *Massaggio antalgico Tailandese*

Utilizza la digitopressione, lo stiramento, la compressione e la rotazione. Questo tipo di massaggio stimola il drenaggio linfatico, armonizza il sistema nervoso, quello muscolare e i legamenti. Particolarmente indicato per la cura di cefalee, emicranie, artriti, dolori cervicali e lombari. Consigliamo tuta comoda, non il costume.

## *Massaggio Anticellulite Liposculptoreo*

Ha lo scopo di incrementare la circolazione sanguigna, favorendo il drenaggio e la tonificazione dei tessuti.

## *Massaggio Ayurvedico*

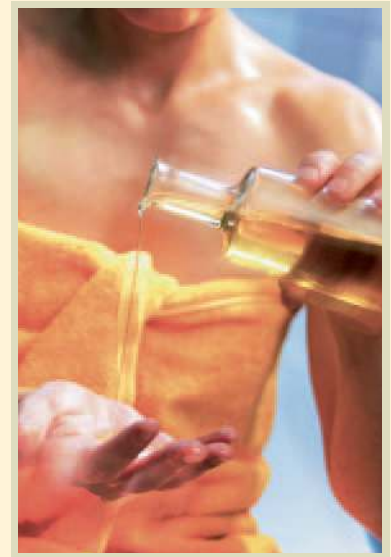
L'ayurveda ha radici antichissime, nasce in India 4500 anni fa.

Un massaggio praticato con preziosi olii vegetali, piacevolmente riscaldati.

Toglie lo stress, stimola il sistema nervoso, favorisce il sonno, purifica e nutre la pelle.

## *Massaggio Tonificante*

Aumenta il tono dei muscoli preparandoli all'attività sportiva. Se eseguito dopo, aiuta a smaltire l'accumulo di acido lattico. In entrambi i casi, ottimizza l'attività articolare.



## *Massaggio Generale*

La sua azione è diretta sui tessuti molli: pelle, sottocutaneo, muscoli, tendini e legamenti. Vengono utilizzate le tre fasi classiche del massaggio: riscaldamento, impastamento, frizione, al fine di aumentare l'irrorazione sanguigna e tonificare la muscolatura. Utile per la motilità articolare e il rilassamento.

## *Massaggio Rilassante Californiano\**

Rilassa i tessuti muscolari e migliora lo stato d'animo e l'equilibrio psicofisico. L'olio rilassante utilizzato contribuisce agli effetti benefici con le sue proprietà emollienti, protettive e lenitive.

## *Massaggio Segmentario alla Colonna Vertebrale*

Il massaggio alla colonna vertebrale, libera dalle tensioni i legamenti e scioglie le contratture muscolari. L'azione riflessa sui nervi spinali attiva la funzionalità degli organi per mantenere il loro equilibrio fisiologico. Attraverso movimenti mirati, aiuta a ritrovare la consapevolezza della propria postura.



\* con esclusivi Oli eterici importati direttamente dal Pacific Institute Aromatherapy (California - USA)

# La Riflessologia

## *Shiatsu*

Lo shiatsu intende costruire condizioni di benessere, vitalità, equilibrio ed armonia.

L'obiettivo è, tramite precise e profonde pressioni effettuate con i pollici, i palmi delle mani e i gomiti, di favorire in ogni persona il risveglio consapevole della sua forza vitale donando un ritrovato equilibrio energetico.

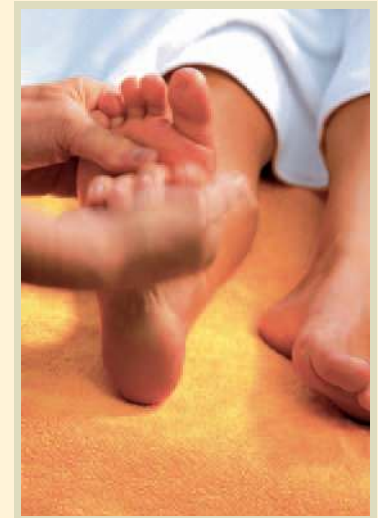
Consigliamo tuta comoda, non il costume.

## *Riflessologia Plantare con tecnica cinese*

Sfrutta le relazioni esistenti tra le varie parti del corpo e la pianta dei piedi, attraverso la digitopressione sui piedi stessi, si interviene in maniera riflessa per riequilibrare, stimolare e rilassare.

## *Linfodrenaggio con metodo Vodder*

Aiuta la linfa a defluire. La sua azione drenante rimette in circolo i liquidi favorendone l'eliminazione, con risultati detossicanti e di maggiore leggerezza del corpo.



## *Shiatsu e trattamento Cranio-Sacrale con metodo Dr. Upleger*

Oltre alla tecnica originale dello Shiatsu, il terapeuta agisce su aree particolari del corpo sfruttando i movimenti involontari delle ossa craniali e del sacro, e quindi sulle meningi e sul liquido cerebrospinale. Il ritmo craniale è un ciclo regolare di movimenti che espandono e contraggono tutti i tessuti corporei, dalle 8 alle 14 volte al minuto. Abbinato a dolci pressioni cerca la radice del problema e favorisce l'eliminazione del blocco. Man mano che la congestione si risolve, la respirazione primaria avviene più liberamente e si inizia a sentirsi meglio. Consigliamo tuta comoda, non il costume.



## *Stone Therapy*

Il massaggio con le pietre vulcaniche che irradiano calore è una vera e propria arte che coniuga la manualità con le proprietà delle pietre. La stimolazione di alcune parti del corpo libera l'energia positiva che ci fa stare meglio, equilibrando la nostra forza interiore. Si tratta di una terapia energetica come l'agopuntura, lo shiatsu e la digitopressione.



# La *F*isiokinesiterapia

## *Kinesiterapia*

Viene eseguita solo da esperti in riabilitazione e su precisa indicazione del medico. Migliora l'articolazione ed è particolarmente indicata prima e dopo interventi di artroprotesi, nei postumi di traumi, nelle periartriti sia scapolo-omerali che dell'anca.

La kinesiterapia può essere coadiuvata da varie tecniche di terapia fisica come: Complex (elettrostimolazione dei tessuti a seguito di periodi di inattività), elettroterapia, magnetoterapia, ultrasuonoterapia e laserterapia.



## *Tens*

I trattamenti TENS, (transcutaneous electrical nerve stimulation) sono ampiamente utilizzati nella fisioterapia e riabilitazione in genere.

Uno strumento professionale finalizzato a garantire una gamma completa di onde elettriche. Erega impulsi innovativi, modulati in frequenza, con parametri adatti ad un'azione antidolorifica e specifica a seconda del tipo di dolore e della zona da trattare.

## *Idrokinesiterapia*

Si tratta di una terapia basata sul movimento (kinesi) in acqua (idro). Un insieme di tecniche e trattamenti eseguiti in acqua. L'idrokinesiterapia viene associata al trattamento riabilitativo a secco o utilizzata come trattamento unico; è indicata nel caso in cui l'obiettivo riabilitativo sia quello di svolgere esercizi in scarico parziale o totale allo scopo di eseguire quei movimenti che a secco risulterebbero difficili o impossibili da effettuare.



## *Terapia Kneipp*

Il sistema nervoso trasmette all'interno del nostro corpo gli stimoli che percepisce a livello epidermico, sollecitando così il sistema immunitario. Il calore calma dolcemente il corpo fino a rallentare l'attività degli organi interni. Il freddo al contrario, stimola e rinvigorisce, accelerando l'attività interna. L'alternanza di caldo e freddo favorisce la diminuzione dello stress stimolando il corpo e la mente. È buona norma camminare nell'acqua fredda in caso di disturbi del sonno, attacchi di mal di testa, problemi di pressione e stati di irrequietezza.



## *Il Passaporto della Salute®*

Un esclusivo programma di rigenerazione dell'Hotel Garden finalizzato al pieno raggiungimento dell'equilibrio armonico tra mente e corpo.

Comprende attività e metodi comportamentali per uno stile di vita sano e sereno.

Un programma personalizzato, ma di relazione e condivisione, che viene svolto in gruppo.

### *Acqua Healing*

Un massaggio effettuato in acqua termale calda, molto rilassante, dove i movimenti vengono combinati con un delicato stretching e con pressioni utilizzate nello Shiatsu, il tutto mentre si viene cullati dall'acqua.

Si sfrutta così la leggerezza del corpo in acqua per liberare le vertebre, per ruotare le articolazioni ed allungare i muscoli.

### *Back School - Scuola per la schiena*

La moderna Back School è una forma di istruzione dolce "all'uso" della propria colonna.

Nella Back School confluiscono molti principi di metodi terapeutici. Utilizzando per molto tempo, quotidianamente, posizioni scomposte, il sistema nervoso sostituisce l'esatta immagine della colonna e... considera normale la posizione sbagliata.

I consigli dei terapeuti potranno aumentare la consapevolezza e indurre la persona a modificare alcuni stili di vita.





## *Leg exstension*

Tecnica di profondo rilassamento che per mezzo di cuffie e occhiali speciali produce impulsi acustici e visivi che inducono il cervello a produrre le onde Alfa e Beta proprie del rilassamento.

Le sedute sono accompagnate dalle dolci melodie di musiche rilassanti.

## *Kirohealing in acqua*

Massaggio e ginnastica alle mani indicata in caso di specifiche alterazioni per riattivare la circolazione ed i movimenti prima limitati e doloranti, il tutto senza traumi e dolore.

## *Chi Machine*

Questo strumento innovativo stimola la circolazione e il rinnovamento cellulare attivando gli organi interni ed il sistema linfatico, alleggerisce la colonna vertebrale e aiuta il sistema immunitario. Le gambe vengono sollecitate ad un movimento serpentino (*vedi foto*). Il bacino, a sua volta, trasmetterà il movimento alla parte superiore del corpo.



## *Materassino Detensor®*

Il metodo Detensor® è un sistema per lo scarico e la trazione della colonna vertebrale, in posizione sdraiata o seduta. I dischi intervertebrali danno mobilità alla colonna e devono essere quindi nutriti nella maniera appropriata. Attraverso lo stiramento della colonna vertebrale si ottiene un migliore ricambio di liquidi tra i dischi intervertebrali che previene un'eventuale stasi dei vasi sanguigni e favorisce una migliore correzione delle posture errate.

## *Materassino terapeutico Revitaler®*

Revitaler® è un materassino di digitopressione con grande capacità di intensificare la circolazione sanguigna in tutto il corpo. Il motivo sta nei tre meccanismi d'azione: l'effetto energizzante, l'effetto digitopressione e l'effetto di leva che stimola le proprie forze di benessere.

## *Ginnastica Posturale*

Attraverso la ginnastica posturale vengono proposti esercizi di stabilizzazione della colonna vertebrale in modo da rafforzare i muscoli che sostengono il rachide ed esercizi che ridanno elasticità alle articolazioni eliminando le tensioni.

## *Ginnastica Respiratoria*

Fornisce gli strumenti operativi per una efficace pratica ginnico-respiratoria. Gli esercizi possono essere praticati da tutti coloro che vogliono mantenere una buona forma fisica, tonificare la muscolatura e imparare alcune tecniche di controllo del respiro. Favorisce la presa di possesso della muscolatura addominale ed in particolar modo del diaframma. È possibile così effettuare una respirazione completa, condizione indispensabile per il benessere psico-fisico e utile per combattere alcuni disturbi comuni del nostro tempo come l'ansia e lo stress.

## *Video Analisi del Cammino*

Tecnica innovativa e strumentazione all'avanguardia che permette di descrivere, quantificare e valutare il movimento. Quando intervengono delle patologie noi tutti continuiamo a deambulare in modo automatico. Individuare anche un'impercettibile abitudine negativa aiuta ad impedire un lento, ma inarrestabile scopenso. Una corretta postura, infatti, è fondamentale per mantenere in asse la colonna vertebrale. La tridimensionalità dei dati forniti, può far chiarezza, ad esempio, sull'origine di emicranie difficilmente comprensibili.



## *Gardenestetica e Medicina Estetica*

Benefiche cure dalla testa ai piedi. Le nostre estetiste propongono una vasta gamma di trattamenti curativi singoli o assemblati in pacchetti giornalieri e settimanali, per questo Vi invitiamo a consultare l'opuscolo "Tuttogarden" di seguito, però, Vi illustreremo alcune Particolarità

### *Riflessologia Facciale*

Un trattamento innovativo che stimola i meridiani facciali, sollecita il sistema nervoso centrale e libera le endorfine. La digitopressione effettuata lentamente sulle varie zone del viso evita pertanto le contratture e il rilassamento cutaneo. In Italia esistono pochi centri autorizzati, Gardenestetica è uno di questi.



### *Massaggio Salino per il Corpo*

Questo massaggio, effettuato su tutto il corpo con olio e sale marino, è caratterizzato da un'azione rilassante, drenante ed esfoliante.



### *Rughe di espressione*

Micro iniezioni di acido ialuronico o collagene, di primissima qualità, a cura di medico esperto in medicina estetica ridurranno le rughe superficiali e di espressione. Il risultato è immediato ed è sostenuto da studi scientifici. Per assicurare un effetto duraturo, il medico assisterà le estetiste con trattamenti prima e dopo l'intervento.

# ★★★★ Hotel Garden Terme

Vacanze salute a Montegrotto



Dir. Famiglia Gottardo  
Corso Terme, 7 - 35036 Montegrotto Terme - Padova (Italy)  
Tel. 0039.049.8911699 - Fax 0039.049.8910182 - Reservation: 0039.049.8911549  
[www.gardenterme.it](http://www.gardenterme.it) - [garden@gardenterme.it](mailto:garden@gardenterme.it)