



Contro lo Stress

COMBATING STRESS

I PERCORSI DEL BENESSERE

terme di
SATURNIA

Contro lo Stress

— ❧ —
COMBATING STRESS

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | What is Stress? | 5 | Che cos'è lo Stress? |
| 6 | Some of the Symptoms of Stress. | 7 | Alcuni Sintomi dello Stress. |
| 6 | The Medical-Scientific Perspective. | 7 | Il punto di vista Medico-Scientifico. |
| 12 | The Thermal Center: an Anti-Stress Haven. | 13 | Le terme: un'Isola Antistress. |
| 14 | Many Cuddles and a new Lifestyle. | 15 | Tante Coccole e un nuovo Stile di Vita. |
| 16 | Autogenous Training. | 17 | Training Autogeno. |
| 16 | Aquarelaxation. | 17 | Aquarelaxation. |
| 18 | The Saturnia Stone Therapy. | 19 | Saturnia Stone Therapy. |
| 18 | The Saturnia Massage Shower. | 19 | Doccia-Massaggio Saturnia. |
| 18 | Mind-Body Relaxation. | 19 | Rilassamento Mente-Corpo. |
| 20 | Some Relaxing Exercise. | 21 | Alcuni Esercizi di Rilassamento. |



WHAT IS STRESS?

This term was first used by the German psychologist Hans Seyle and:

“...complete freedom from stress is death.

We must not, and indeed we cannot avoid stress, but we can meet it efficiently and enjoy it by learning more about its mechanisms and adjusting our philosophy of life accordingly.”

Why then do we attribute to the word stress only a negative meaning? Because when we are exposed to too many stressors (and this happens more and more in our daily life), it becomes difficult to respond to all of them

and at times we fail: this is when stress becomes chronic and causes the onset of some symptoms, both physical and psychological. At this point it is necessary to seek the advice of a physician and take action.

CHE COS'È LO STRESS?

Il primo a formulare il termine fu lo psicologo tedesco Hans Seyle e secondo lui

“...la completa libertà dallo stress è uguale alla morte.

Noi non dobbiamo, e in realtà non possiamo evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace e trarne vantaggio, imparando di più i suoi meccanismi ed adattando ad esso la nostra filosofia dell'esistenza.”

Perché allora usiamo la parola stress solo con un'accezione negativa? Perché quando gli stressor diventano troppi (e ciò succede sempre di più nella nostra vita quotidiana) allora diventa faticoso reagire a tutti ed a volte possiamo non farcela:

è a questo punto che lo stress diventa cronico e provoca la comparsa di alcuni sintomi, sia fisici che psicologici. Allora è il caso di chiedere aiuto ad un medico e di intervenire.

SOME OF THE SYMPTOMS OF STRESS.

- A feeling of general unmotivated fatigue.
- Trouble sleeping.
- Little control over one's emotional reactions: outbursts of anger, crying fits, etc.
- Trouble concentrating and paying attention.
- Anxiety or panic attacks.
- Mental confusion, trouble expressing oneself.
- Boredom, lack of interest, sense of powerlessness or inadequacy in any situation.
- Accelerated heart rate.
- Irregular breathing.
- High blood pressure.
- Muscle tension and stiffness.
- Stomach cramps.

THE MEDICAL-SCIENTIFIC PERSPECTIVE.

Stress is therefore a “general adjustment syndrome” which presents three phases:

1. A reaction of alarm, during which the body secretes a certain amount of hormones and undergoes biochemical changes.
2. A phase of resistance, during which the entire organism builds up its defences.
3. A phase of exhaustion, in which the organism is no longer capable



of adjusting to the stressor. To cope with these phases, the organism involves a series of structures, such as the glands of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. Their activation determines the secretion of adreno-cortitrophic hormones which, if present in high concentrations and for extended periods of time, determine serious disorders, like a reduced immune defence and may

ALCUNI SINTOMI DELLO STRESS.

- Sensazione di stanchezza generale, non motivata.
- Disturbi del sonno.
- Scarso controllo delle proprie reazioni emotive: scatti di rabbia, crisi di pianto, ecc.
- Difficoltà di concentrazione e di attenzione.
- Attacchi di ansia o di panico.
- Confusione mentale, difficoltà ad esprimersi.
- Noia, disinteresse, senso di impotenza o di inadeguatezza nei confronti di ogni situazione.
- Accelerazione del battito cardiaco.
- Respirazione irregolare.
- Innalzamento della pressione arteriosa.
- Tensione e rigidità muscolare.
- Crampi allo stomaco.

IL PUNTO DI VISTA MEDICO-SCIENTIFICO.

Lo stress è dunque una “sindrome generale di adattamento”, in cui possiamo distinguere tre fasi:

1. Una reazione di allarme, durante la quale il corpo secerne una certa quantità di ormoni e subisce modificazioni biochimiche.
2. Una fase di resistenza, in cui l'intero organismo prepara le sue difese.
3. Una fase di esaurimento, in cui l'organismo non è più in grado di adattarsi allo

stressor. Per affrontare questi momenti l'organismo coinvolge una serie di strutture, come le ghiandole dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. La loro attivazione determina la secrezione degli ormoni cortico-surrenali che ad alta concentrazione e per lungo tempo determinano gravi problemi quali una riduzione delle difese immunitarie o essere determinanti per la formazione di

contribute to the formation of duodenal ulcers. At any rate, it is worth highlighting that the first two phases of stress do not represent a disorder. Illness sets in only with the third phase.

STRESS, EMOTIONS, ILLNESS.

According to some experts, stress can be caused simply by exceedingly frequent stimuli that are not necessarily negative. But this condition is actually much more complex. Each one of us reacts differently to the environment and to events. This reaction mechanism is called cognitive evaluation. When cognitive evaluation is distorted as compared to reality, problems may arise. The most typical situation is when we feel that the environment, or people, or events are beyond our ability to cope, when there is a disequilibrium between what we are asked to do and what instead we feel we can do. Emotions, which we can scientifically define as an adjustment mechanism for the survival of the individual and of the species, play an

important role in all this. We know that emotions can animate or upset our life. In an adjustment syndrome like the one we have described, if they are excessive or unbalanced they may result in illness.

SOME EXPEDIENT TO PREVENT STRESS.

The first thing to do is try to understand ourselves, because only we can identify the causes and behaviours that have caused stress. Meanwhile, we can give you some practical advice that can be put to use at once :

- Take full responsibility for your life and work pace. · Focus your attention on priority objectives.
- Start to say “no” to those who ask too much of you and when you do not feel like doing something.
- Do not concentrate engagements and changes in a period of time that is too short.
- Engage regularly in something you really like or enjoy,

ulcere duodenali.

È bene comunque sottolineare che le prime due fasi dello stress non costituiscono malattia. Solo nella terza fase si entra nella patologia.

STRESS, EMOZIONI, MALATTIA.

Secondo alcuni esperti, lo stress può essere causato semplicemente da un incalzare troppo frequente di stimoli, non necessariamente negativi. Ma la realtà di questo stato è molto più complessa. Ognuno di noi reagisce in modo diverso all'ambiente, agli eventi, agli stimoli che si presentano ogni giorno. Questo meccanismo di reazione è chiamato valutazione conoscitiva. Quando la valutazione conoscitiva è distorta rispetto alla realtà possono insorgere i problemi; la situazione più tipica è quella in cui sentiamo l'ambiente, o le persone, o gli eventi superiori alle nostre capacità di affrontarli, quando c'è un disequilibrio tra quanto ci è chiesto di fare e quanto invece ci sentiamo in grado di fare. In tutto questo giocano un ruolo

importante le emozioni, che scientificamente possiamo definire come un meccanismo di adattamento indispensabile per la conservazione dell'individuo e della specie. Sappiamo quanto le emozioni possono animare o sconvolgere la nostra vita. In una sindrome di adattamento come quella che abbiamo descritto, se sono eccessive o sbilanciate, possono sfociare in malattia.

QUALCHE ACCORGIMENTO PER PREVENIRE LO STRESS.

Il primo passo è cercare di capire noi stessi, perché solo noi siamo in grado di individuare le cause e i comportamenti che hanno provocato lo stress.

Intanto possiamo darvi alcuni consigli pratici da mettere subito in atto.

- Assumetevi tutta la responsabilità dei vostri ritmi di vita e di lavoro.
- Focalizzate l'attenzione sugli obiettivi prioritari.
- Incominciate a dire “no” a chi vi chiede troppo e quando non avete voglia

possibly without feeling guilty.

- Perform adequate and specific physical exercise.
- Learn some relaxation techniques.
- Control your diet.

HOW TO EAT IN ORDER TO RELAX.

- If you recognize the symptoms of stress, to begin with, avoid drastic or strict diets.
- Remember that in people who are subject to stress, the sugar level in the blood rises and drops rapidly and in an irregular way, so it is best to take in sugars in the form of complex carbohydrates - cereals, rice, pasta, bread - because they release sugars very slowly.
- Avoid heavy meals, rich foods, gravies and sauces. Eat small frequent and

controlled meals so as not to overwork the organism.

- Eat plenty of fresh fruit and vegetables, especially those rich in Vitamins B and C. Vitamin B is widespread in nature and can be found also in cereals and pulses. Vitamin C is present in high amounts in citrus fruits as well as in green peppers, broccoli, savoy, spinach, cabbage and tomatoes.
- Drink at least one litre of calorie-free liquids a day.
- Limit the consumption of so-called nervine drinks: tea, coffee, coca cola, cocoa.
- Before going to bed, drink a warm and slightly sweetened beverage: herbal teas and skimmed milk have a relaxing effect.

di fare qualcosa.

- Non concentrate impegni e cambiamenti in un periodo troppo breve.
- Dedicatevi regolarmente a qualcosa che vi piace molto o vi diverte, possibilmente senza provare sensi di colpa.
- Fate un adeguato e specifico esercizio fisico.
- Imparate alcune tecniche di rilassamento.
- Controllate la dieta.

COME MANGIARE PER RILASSARSI.

- Se riconoscete in voi i sintomi dello stress, evitate innanzitutto di sottoporvi a diete troppo drastiche o privative.
- Ricordate che, in chi è soggetto a stress, il livello di zuccheri nel sangue si alza e si abbassa rapidamente e in modo irregolare, quindi è consigliabile assumere zuccheri sotto forma di carboidrati complessi: cereali, riso, pasta, pane, perché rilasciano

gli zuccheri in modo lento.

- Evitate pasti troppo abbondanti, cibi troppo conditi, intingoli e salse. Fate piuttosto pasti piccoli, frequenti e controllati, per non sovraccaricare l'organismo.
- Mangiate frutta e verdure fresche in abbondanza, in particolare quelle ricche di vitamine B e C. La B è molto diffusa in natura e si trova anche nei cereali e nei legumi. La C, oltre che negli agrumi, si trova in elevate quantità anche nei peperoni verdi, broccoli, verza, spinaci, cavoli e pomodori.
- Bevete almeno un litro al giorno di liquidi acalorici.
- Limitate il consumo di tè, caffè, coca cola, cacao.
- Prima di andare a letto bevete una bevanda tiepida e moderatamente dolcificata: una tisana oppure del latte scremato hanno un'azione rilassante.

Of all the practical advice that we can offer with a view to prevent or cure stress, the most important is to “take a break”: leave behind everything that can generate or has generated stress, take off for a blissful haven where someone will take loving care of you, cuddle you, and lead you by the hand towards a physical and mental rebirth.

Terme di Saturnia Spa can be just that haven. Here the person, with his/her problems and characteristics that make him/her unique, is at the centre of attention. We work for his/her health, which corresponds to a state of psycho-physical equilibrium that has to be addressed in a holistic way. When you step into the thermal microcosm you feel better at once, because you find yourself in a garden of Eden, surrounded by a luxurious, fragrant, welcoming nature. Also the accommodation context contributes to your well-being, because there is a habitat

therapy which in Saturnia is expressed by the architecture of the buildings to the choice of fabrics to the arrangement of gardens and pools... Because harmony with our surroundings is a fundamental ingredient to combat stress and reach a state of well-being. But thermal treatments play a leading role, for two reasons: the first one involves the emotional and psychic sphere, because thermal treatments act on coenaesthesia, that is not on the illness but on the well-being of the individual. This aspect, which for years was ignored, today recovers its value, for now we know that the causes of every disorder are deeply rooted in the unconscious and require tools that are not technical, linked in this case to the symbolic values of water, a maternal womb, a cradle, a natural sedative for every tension. Especially when it has a constant temperature of 37°C, like in Saturnia.

The second reason has to do with the composition of the water, which

Tra tutti i consigli pratici che possiamo darvi per prevenire o curare lo stress, il più importante è però “Staccate la spina”: allontanatevi da tutto ciò che può generare o ha generato lo stress, partite per un'isola felice, dove qualcuno si prenda amorevolmente cura di voi, vi coccoli e vi porti per mano verso una rinascita fisica e mentale.

Le Terme di Saturnia possono essere quell'isola. Qui la persona è al centro di ogni attenzione. Qui si lavora per la sua salute, che coincide con uno stato di equilibrio psico-fisico da affrontare in modo globale. Quando mettete piede nel microcosmo termale già vi sentite meglio, perché vi ritrovate in un paradiso terrestre, circondati da una natura rigogliosa, profumata, accogliente. Anche il contesto abitativo contribuisce al vostro benessere, perché esiste una terapia dell'habitat che a Saturnia si esprime attraverso l'architettura

degli edifici, la scelta dei materiali, la disposizione dei giardini e delle acque. Perché l'armonia con ciò che ci circonda è un ingrediente fondamentale per combattere lo stress e raggiungere il benessere.

Ma sono le cure termali ad avere un ruolo protagonista, per due motivi: il primo riguarda la sfera emozionale e psichica, perché le cure termali agiscono sulla cenestesi, cioè non sulla malattia ma sul benessere della persona. Questo aspetto, ignorato per anni, torna oggi ad avere tutto il suo valore, perché ormai si sa che la perdita di equilibrio provoca l'insorgenza della malattia e richiede strumenti, legati, in questo caso, ai valori simbolici dell'acqua, grembo materno, culla, sedativo naturale di ogni tensione; soprattutto quando l'acqua ha una temperatura costante di 37°C, come quella di Saturnia. Il secondo motivo è legato alla



contains all the mineral elements capable of performing a toning-sedative, muscle-relaxing, anti-spastic action that helps to slow down nervous conductivity and reduce overexcitability. In particular, hydrogen

sulfide acts on the cardiovascular and respiratory systems, on the musculo-skeletal systems and on the respiratory tract. Moreover, it performs a strong protective and detoxifying action on the liver.

MANY CUDDLES AND A NEW LIFESTYLE.

At Terme di Saturnia, one is cuddled. Also the presence of the physician is of great help: a physician who is always ready to take care of you and answer your question. He and the entire staff of Saturnia will teach you to follow better

eating habits, exercise, take care of your skin, because a new lifestyle is the best ally against stress. Naturally, he will also suggest the specific and customised treatments for stress-management.

composizione dell'acqua, che contiene tutti gli elementi minerali in grado di svolgere un'azione tonico-sedativa, miorelaxante, antispastica, di rallentamento della conducibilità nervosa e di riduzione della ipereccitabilità. In particolare, l'idrogeno

solfurato agisce sull'apparato cardio-circolatorio e respiratorio, sull'apparato muscolare e scheletrico e sulle vie respiratorie. In più ha una forte azione protettiva e detossificante sul fegato.

TANTE COCCOLE E UN NUOVO STILE DI VITA.

ATerme di Saturnia l'individuo si coccola e viene coccolato. Anche la presenza del medico è di grande aiuto: un medico sempre a portata di mano, pronto ad accudire, a consigliare, a rispondere alle domande. Con lui tutta l'équipe tecnico-scientifica di Saturnia vi insegnerà ad

alimentarvi meglio, a fare movimento, a curare la pelle e l'estetica, perché un nuovo stile di vita è il miglior alleato contro lo stress. Naturalmente vi consiglierà anche i trattamenti specifici e personalizzati dello stress-management.

AUTOGENOUS TRAINING.

The term literally means “self-generating training”. What does this mean? It means that through targeted exercises useful psychosomatic sensations are created spontaneously. This technique, which is practised at Terme di Saturnia, was invented in the early twentieth century by the Austrian physician Johannes Schultz, who developed two types of exercises, defined as inferior and superior. The former, which are extremely simple, are the most popular and present the advantage that once learned they can be

performed without the therapist, so everyone can relax anytime, anyplace. The exercises - 6 in all - are enhanced by the mental repetition of specific formulae. The principle underpinning autogenous training is passive concentration, which is the exact opposite of active concentration which we all know as “mental effort”. Here, instead, it is a matter of eliminating attention and efforts, repeating the formulae in one’s mind and performing the exercises. We thus magically behold what happens in our body and finally listen to its language.

AQUARELAXATION.

This is a unique and unforgettable experience which one makes in a protected thermal pool, floating in water at a temperature of 37°C, in the total absence of weight and memory. One does not need to know how to swim, because the floating

is induced by special devices and you can easily abandon yourself to the very gentle movements (associated to breathing) that the therapist will make your body do, aimed to achieve deep physical and mental relaxation.

TRAINING AUTOGENO.

Il termine significa, letteralmente “Allenamento che si genera da sè”. Cosa vuol dire? Che attraverso alcuni esercizi mirati si creano spontaneamente delle sensazioni psicosomatiche utili. Questa tecnica praticata alle Terme di Saturnia è stata inventata nella prima metà del ’900 dal medico austriaco Johannes Schultz, che ha messo a punto due tipi di esercizi, definiti inferiori e superiori. I primi, estremamente semplici, sono i più usati ed hanno il vantaggio che, una volta acquisiti, possono essere eseguiti senza terapeuta e quindi ognuno è in grado di

rilassarsi in qualunque momento ed in qualsiasi luogo.

Gli esercizi, 6 in tutto, vengono potenziati attraverso la ripetizione mentale di formule specifiche. Il principio su cui si basa il training autogeno è la concentrazione passiva, che è l’esatto opposto di quella attiva che tutti conosciamo come “sforzo mentale”. Si tratta invece di eliminare l’attenzione e gli sforzi, ripetendo mentalmente le formule e facendo gli esercizi. Assisteremo quindi magicamente a ciò che accade nel nostro corpo, ascolteremo finalmente il suo linguaggio.

AQUARELAXATION.

È un’esperienza unica e indimenticabile, da vivere in una piscina termale protetta, galleggiando nell’acqua a 37 gradi, in assoluta assenza di peso e di memoria. Non è necessario saper nuotare, perché il galleggiamento è indotto da speciali

dispositivi e voi potete tranquillamente abbandonarvi ai dolcissimi movimenti (associati alla respirazione) che il terapeuta farà fare al vostro corpo, finalizzati ad ottenere un rilassamento profondo, fisico e mentale.

THE SATURNIA STONE THERAPY.

It is a relaxing, detoxifying and re-energizing massage that uses 54 heated stones and 18 cold stones, applied on strategic points of the body previously massaged with essential oils. This kind of

massage, belonging to the Indian American culture is perfect for those who wish to balance all levels of emotional, physical and mental energies.

THE SATURNIA MASSAGE SHOWER.

The combination of a shower of thermal water together with four

hands massaging the body ensures toning and relaxation at the same time.

MIND-BODY RELAXATION.

The techniques used are aimed to stimulate the link between mind and

body through exercises of breathing, relaxation and yoga.

SATURNIA STONE THERAPY.

È un massaggio rilassante, disintossicante e rienergizzante che utilizza 54 pietre calde e 18 pietre fredde, posate su punti strategici del corpo, precedentemente massaggiato con oli essenziali. Tramandato dagli Indiani d'America, questo particolarissimo trattamento lavora in profondità

ed è rivolto non solo a chi abbia bisogno di un rilassamento profondo, ma anche a chi vuole ritrovare nuove energie e raggiungere un equilibrio mentale ed emotivo, oltre che fisico.



DOCCIA MASSAGGIO SATURNIA.

È un massaggio a 4 mani, sotto una pioggia di acqua termale. La combinazione della doccia e dell'azione congiunta ed armonica di due massoterapiste che

massaggiano tutto il corpo assicurano un'azione non solo rilassante ma anche tonificante.

RILASSAMENTO MENTE-CORPO.

È una serie di tecniche di rilassamento, volte a stimolare l'unicum mente-

corpo attraverso esercizi di respirazione, relax e movimenti yoga.

SOME RELAXING EXERCISES.

STRETCHING

- Standing, arms raised: stretch while exhaling for 15", then lower your arms. Repeat twice.
- Standing, legs apart, right hand on the hip, left arm raised: bend sideways to the right, exhaling for 15". Repeat to the left.
- Standing, legs apart, trunk bent forward: stretch your arms out and stretch while exhaling for 15". Repeat twice.
- Standing, stretch your arms out, palms facing out. Stretch your arms while exhaling for 15".
- Standing, legs apart, knees slightly bent: bend forward keeping your arms loose, exhaling for 15". Rise slowly, leaving the head for last.
- Lie on your back, legs bent: grab your knees and bring them up to the abdomen while at the same time bringing your front up to your knees, exhaling. Hold the position for 7"- 8".

Repeat four times.

- Lie on your back, legs straight, arms extended over your head: pull your arms and legs stretching your entire body, exhaling for 10". Do not arch your back. Repeat twice.

ALCUNI ESERCIZI DI RILASSAMENTO.

STRETCHING

- In piedi, braccia in alto: allungarsi espirando per 15", quindi abbassare le braccia. Ripetere 2 volte.
- In piedi, gambe divaricate, mano destra sul fianco, braccio sinistro in alto: flettere il tronco a destra, espirando per 15". Ripetere dalla parte opposta.
- In piedi, gambe aperte, tronco curvo in avanti: portare le braccia avanti e allungarsi espirando per 15". Ripetere 2 volte.
- In piedi, portare le braccia in fuori con palmo in fuori. Tirare le braccia espirando per 15".
- In piedi, gambe divaricate, ginocchia leggermente piegate: flettere il tronco in avanti tenendo le braccia sciolte, espirando per 15". Risalire lentamente, la testa per ultima.
- Supini sul pavimento, gambe piegate: afferrare con le mani le ginocchia avvicinandole all'addome

e contemporaneamente avvicinare la fronte alle ginocchia, espirando. Tenere la posizione per 7"- 8". Ripetere 4 volte.

- Supini, gambe distese, braccia allungate sopra la testa: tirare braccia e gambe allungando tutto il corpo, espirando per 10". Non inarcare la schiena. Ripetere 2 volte.
- Dalla posizione prona sollevare il tronco portando i glutei sui talloni e la fronte sul pavimento. Mantenere la posizione per 15"-20".

EXERCISES

- Turn your head to the right and to the left very slowly 10 times.
- Slowly bend your head to the left and to the right 10 times.
- Rotate your head from the right to the centre to the left and back 10 times.
- Standing: rotate your arms to the front, up and back 8 times.
Invert the movement.
- Standing: rotate your shoulders to the front, up and back 8 times.
Invert the movement.
- Perform 5 exercises of deep inhaling and exhaling.
- Relax.

CORPO LIBERO

- Torcere la testa a destra e a sinistra molto lentamente per 10 volte.
- Flettere lentamente la testa a destra e a sinistra per 10 volte
- Far oscillare la testa da destra, al centro, a sinistra e ritorno per 10 volte.
- In piedi: circondurre le braccia avanti, in alto e indietro per 8 volte.
Quindi invertire il movimento.
- In piedi: circondurre le spalle in avanti, in alto e indietro per 8 volte,
quindi invertire il movimento.
- Fare 5 esercizi di inspirazione ed espirazione profonda.
- Rilassarsi.



Terme di Saturnia - 58050 Saturnia (GR) Tel. 0564 600111 - Fax 0564 601266

Email: info@termedisaturnia.it www.termedisaturnia.it