



COME ACCEDERE ALLE CURE

È possibile effettuare il ciclo della cura idropinica in convenzione con il Sistema Sanitario Nazionale (è previsto un ciclo di 12 giorni all'anno). Per usufruirne è necessario portare la ricetta del medico curante, con la diagnosi di calcolosi delle vie urinarie e sue recidive, per le patologie delle vie urinarie; dispepsia di origine gastroenterica e biliare oppure sindrome dell'intestino irritabile nella VARIETÀ DI STIPSI, per le patologie di origine gastroenterica.

Si accede alle cure termali effettuando la visita medica di ammissione presso gli ambulatori delle Terme di Comano. Per rendere più agevole l'accesso alle cure è obbligatorio prenotare la visita medica telefonando al call center del servizio prenotazioni delle Terme di Comano al numero 0465/701277 (dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.30).



BIBLIOGRAFIA

- *VALUTAZIONE DELL'EFFETTO DIURETICO DELL'ACQUA DI COMANO VS ACQUA DI FONTE* - G. Agostini, G. Zumiani - Progetto Naia-de 1998.
- *CONSIDERAZIONI SU ALCUNE COSTANTI CHIMICO-FISICHE DELL'ACQUA MINERALE DI COMANO. VALUTAZIONI COMPARATIVE SU ALTRE ACQUE OLIGOMETALLICHE MINERALI* - A. Brunelli, M. Cristofolini - Rivista Medica Trentina 4, 427, 1970.

Foto: Ronny Kiaulehn



CURANO LA PELLE
MIGLIORANO LA VITA

Terme di Comano - Trentino
Tel. 0465.701277
www.termecomano.it

EFFE-TERM TRENO

LE CURE TERMALI

La cura idropinica

A cura di:

- dott.ssa ANNA CALZA
 - Prof. MARIO CRISTOFOLINI
- CENTRO STUDI e RICERCHE TERME di COMANO



TERME DI COMANO





LE ACQUE TERMALI DI COMANO

Curano la pelle, migliorano la vita

L'ACQUA NEL CORPO UMANO

L'acqua è la componente predominante dell'organismo umano: il 60% del peso di un individuo adulto. L'acqua totale corporea è distribuita per il 70% all'interno delle cellule e per il 30% all'esterno (nel liquido interstiziale, nel plasma, nella linfa). Il bilancio dell'acqua è regolato dal centro ipotalamico della sete (per la quantità di acqua ingerita) e dall'ormone antidiuretico che aumenta il riassorbimento nei reni (quantità eliminata con la diuresi).



I BENEFICI DELLA CURA IDROPINICA

Reni e vie urinarie

La cura idropinica con l'acqua termale di Comano stimola l'**attività diuretica**, per cui trovano beneficio le patologie delle vie urinarie come la calcolosi renale o la renella. Infatti l'acqua oligominerale ingerita entra rapidamente nel circolo sanguigno e determina un aumento del volume plasmatico, che viene riportato alla norma dalla eliminazione con la diuresi. Le acque bicarbonato calcio magnesiate stimolano la peristalsi delle vie urinarie favorendo l'espulsione di eventuali calcoli; la peculiare composizione chimica di quest'acqua risulta **utile nella prevenzione** della calcolosi perchè inibisce la formazione di depositi litogeni (che danno origine ai calcoli).

Indicazioni terapeutiche: calcolosi delle vie urinarie e sue recidive.

Ricambio di liquidi corporei

La soluzione oligominerale (povera di sali) dell'acqua di Comano mobilizza i liquidi presenti nei tessuti consentendo un ricambio del contenuto di acqua e sali minerali del nostro corpo. In modo particolare viene solubilizzato ed **eliminato l'acido urico** dai depositi articolari. L'acqua bevuta aiuta inoltre a mobilizzare dal tessuto adiposo i **liquidi interstiziali**, coinvolti, ad esempio, nel disturbo della **"cellulite"**. È importante ricordare come la profusa sudorazione, che può seguire al bagno termale, consente di eliminare un abbondante quantitativo di scorie e sali;

assumere l'acqua termale come bibita consente la restituzione dei liquidi ai tessuti del corpo (restituzione idremica) fondamentale per determinare il buon esito della cura termale stessa.

Apparato digerente

Le acque bicarbonato calcio magnesiate sono note per l'**azione tampone** sul ph gastrico e per la **stimolazione della peristalsi intestinale** nei casi di stipsi. Inoltre gli oligoelementi caratteristici dell'acqua di Comano hanno una dimostrata azione favorevole sulla permeabilità intestinale dei pazienti atopici che le assumono quotidianamente come bibita associata alla balneoterapia.

Indicazioni terapeutiche: dispepsia di origine gastroenterica e biliare; sindrome dell'intestino irritabile nella varietà di stipsi.

IL PROTOCOLLO

È consigliato iniziare la cura con basse quantità di acqua (1-2 bicchieri), per poi arrivare gradualmente a berne 1 litro nel corso della giornata, alla fine del periodo dei 12-14 giorni previsti. Le dosi sono da assumere a digiuno al mattino o comunque lontano dai pasti, con un ritmo lento e lasciando degli intervalli di tempo tra un bicchiere e l'altro. Questo consente la non interferenza con i processi digestivi, favorisce e potenzia le azioni biologiche e gli effetti terapeutici indotti dall'acqua termale. Per quanto riguarda l'azione diuretica, oltre alla prescrizione a digiuno, viene spesso indicata l'assunzione dell'acqua oligominerale nelle ore serali per ridurre la tendenza alla concentrazione urinaria di litogeni durante la notte (ad esempio: acido urico, sali di calcio). Chi effettua la balneoterapia può assumere le dosi di acqua dopo il bagno termale (effettuato a stomaco vuoto o a digestione finita) anche per reintegrare i liquidi e i sali persi con la sudorazione. I bambini a partire da 1 anno di età possono effettuare la cura con dosaggi dimezzati rispetto all'adulto.

CONSIGLI PER LA CURA

La cura idropinica è di solito ben tollerata, ci sono però delle situazioni in cui non è indicato effettuarla: reflusso gastro-esofageo, gastrite in fase acuta, ulcera gastrica, colite, dolori addominali in atto; inoltre rappresentano controindicazioni ad eseguirla le patologie concomitanti quando non ben compensate dalla terapia farmacologica (ad esempio l'ipertensione arteriosa).

