

PSICOLOGIA APRENDA A SER OPTIMISTA

Saúde

E BEM-ESTAR



NÚMERO 130
MENSAL
JANEIRO 2005



GRAVIDEZ
Epidural:
parir sem dor

NUTRIÇÃO
Dieta
perigosas

BELEZA
Os milagres
da rosa
almiscarada

CONTINENTE E REGIÕES AUTÓNOMAS



Termas e Spas

O poder relaxante
e terapêutico da água



Termas de São Pedro do Sul

INALAÇÕES E DUCHES INTERNOS

As inalações e as irrigações ou duches internos são métodos termais onde a água e gases minerais entram em contacto com as mucosas das cavidades externas do corpo: mucosas rectais, vaginais e rinofaringeas.

Nas irrigações, a água termal a utilizar é recolhida em irrigadores, dentro dos quais adquire a temperatura e a densidade requeridas para cada tipo de aplicação.

No caso das inalações, por via oral ou nasal, a água mineral ou os seus constituintes gasosos, são introduzidos nas vias respiratórias mediante equipamentos especiais aptos a nebulizarem a água em minúsculas partículas. Os tratamentos por inalação distinguem-se por húmidos e secos, ou seja, nebulização da água termal feita com vapor de água e nebulização

Termas de Nisa

Localização: Em plena planície do Alto Alentejo, na localidade de Fadagosa de Nisa, Arez, Nisa.

Características das Águas: Águas com reacção alcalina, bicarbonatada, sódica, fluoretada, sulfidatada.

Indicações Terapêuticas: Afecções das vias respiratórias, afecções reumáticas e músculo-esqueléticas, doenças de pele e patologias dermatológicas, doenças metabólico-endócrinas.

Contacto:

<http://www.termasdenisa.pt>

Termas da Quinta da Torre

Localização: Situado na provincia de Entre-Douro e Minho; perto do local de confluência dos rios Douro e Tâmega.

Indicações Terapêuticas: Afecções das vias respiratórias, afecções reumáticas e músculo-esqueléticas.

Contacto: <http://www.inatel.pt>

Termas de Ladeira de Envendos

Localização: Perto de Castelo Branco, em Ladeira.

Indicações Terapêuticas: Afecções das vias respiratórias, afecções reumáticas e músculo-esqueléticas, doenças de pele e patologias dermatológicas.

Contacto: VMPS - Águas e Turismo, SA

Termas de Luso

Localização: Encosta poente da Serra do Buçaco, Bairrada.

Indicações Terapêuticas: Afecções das vias respiratórias, afecções nefro-urinárias, afecções reumáticas e músculo-esqueléticas, aparelho circulatório.

Contacto:

<http://www.termasdoluso.com>

O tratamento termal tem três vectores: a ingestão de água mineral natural, para tomar banho ou para hidrogenástica; a mudança de ambiente; e a introdução de uma alimentação saudável

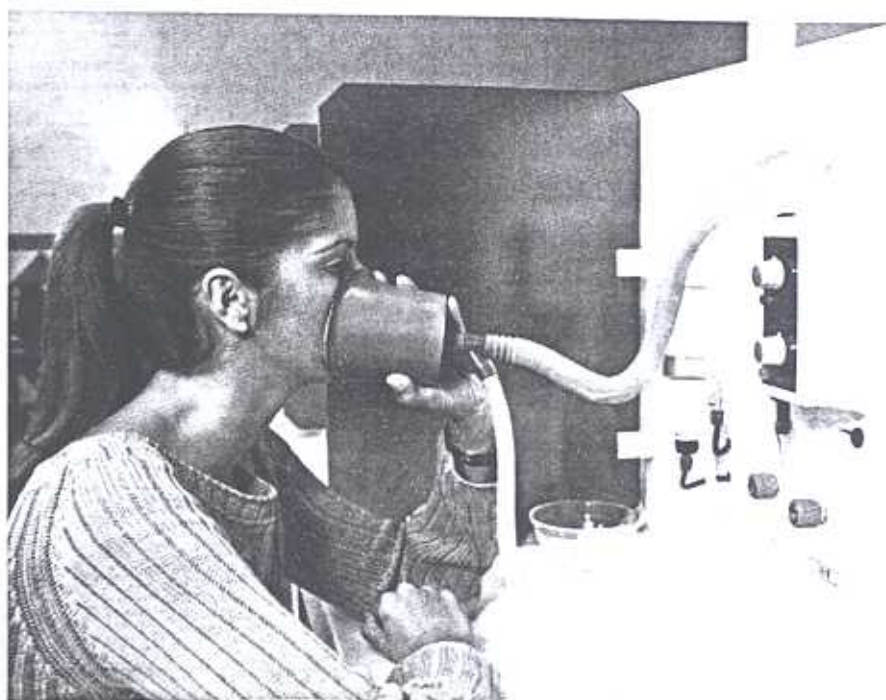
Termas de Monfortinho

Localização: Localizam-se no Conselho de Idanha-a-Nova; a cerca de 70 km de Castelo Branco.

Características das Águas: As águas são hipossalinas, tendo como características químicas dominantes a elevada percentagem de sílica e alto teor de anidrido carbónico. O caudal atinge os 25 l/segundo.

Indicações Terapêuticas: Afecções do aparelho digestivo, doenças de pele e patologias dermatológicas, ginecologia.

Contacto: <http://www.monfortur.pt>



Caldas da Felgueira - Aerosol sonico