

THERMÆ SANTA AGNESE

Hotel**** Terme ▪ Centro Salute e Benessere

CURA IDROPINICA

Per un pH ideale



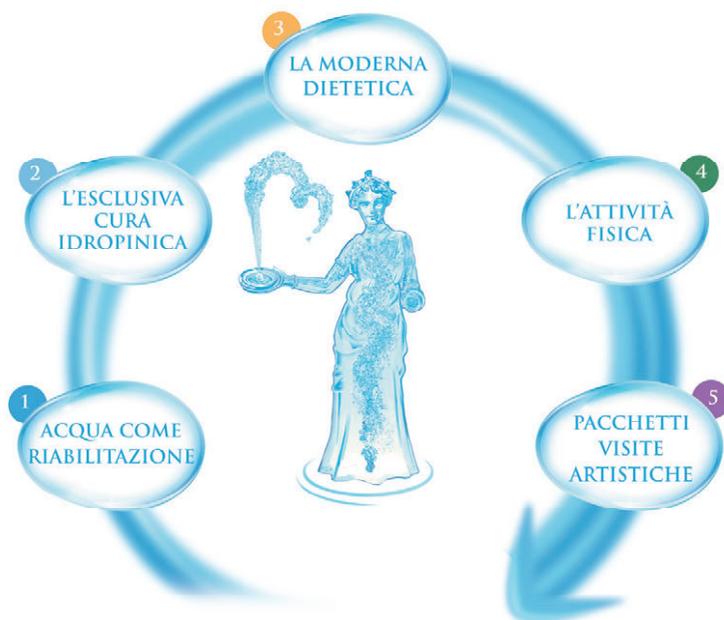
L'ACQUA DI SANTA AGNESE FA MIRACOLI

*Tutto quello che dovete sapere sui comprovati benefici
della nostra acqua bicarbonata-alcalina*



DA OLTRE 2000 ANNI LA TUA SORGENTE DI BENESSERE

SEGUITE IL NOSTRO PERCORSO VERSO IL
“RINASCIMENTO PSICOFISICO”



Questa agile ma preziosa pubblicazione vi sorprenderà.
È un tassello esclusivo del percorso avviato da Terme Santa Agnese per valorizzare al massimo le proprietà terapeutiche delle nostre famose acque termali.

Percorso che diventa virtuoso se integrato con la moderna dietetica, il Percorso Termale Romano Santa Agnese e un corretto stile di vita per il benessere del corpo e della mente.

Consigli preziosi per ottenere un vero e proprio
Rinascimento Psicofisico.

Vi chiederete: Perché le nostre acque termali sono da sempre le Acque di Santa Agnese ?



La storia, che va a braccetto con la leggenda, racconta che viveva nella vicina Sarsina una nobile giovane di nome Agnese che volle consacrarsi a Dio. Ripudiata dal padre per non volersi concedere in matrimonio, si ritirò nella selva più buia dall'appennino assieme al suo cagnolino, in penitenza, tormentandosi con il cilicio e i digiuni. Le privazioni le fecero piagare la pelle e per volere di Dio

il suo cagnolino la condusse ad una sorgente che sgorgava copiosa acqua fumante. Si spogliò dei poveri abiti e appena fu immersa in quell'acqua miracolosa la sua pelle tornò improvvisamente sana. Era la sorgente delle nostre Terme, divenute Terme Santa Agnese.

Fra le tante proprietà, le nostre acque, che alla nascita hanno uno straordinario pH9, possiedono un potente effetto alcalinizzante e aiutano a mantenere il pH del corpo entro i suoi migliori valori.



DIALOGO FRA SANTA AGNESE E IL DOTT. IVAN GARZIA

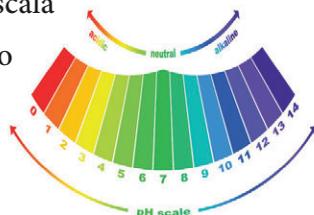
Pensate sia possibile un incontro fra scienza e leggenda ?
Se sì, immaginate Santa Agnese che dialoga amabilmente
con l'autore di questa pubblicazione, il Dottor Ivan Garzia,
Direttore Sanitario delle Terme, ricercatore e fra i massimi
esperti del “pH Ideale” in campo nazionale.





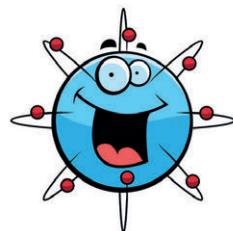
COS'È IL pH ?

Il pH è l'unità di misura che definisce se una soluzione è acida o basica. Si ottiene misurando la concentrazione di ioni idrogeno (H^+). Più la concentrazione di ioni idrogeno è alta, maggiore sarà il grado di acidità. La scala del pH va da 0 a 7 quando la soluzione è acida, da 7 a 14 quando la soluzione è alcalina. Una soluzione è neutra quando il pH è 7. Si considera neutro il pH 7 perché si fa riferimento al pH del sangue che è sempre 7.



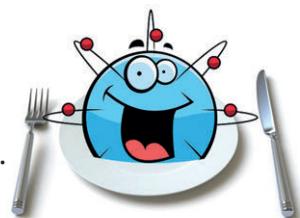
COSA SONO GLI ACIDI ?

Sono quelle sostanze in grado di donare particelle di carica positiva (protoni) in una soluzione acquosa.



COSA SONO LE BASI ?

Sono quelle sostanze in grado di assimilare i protoni. I termini “base” e “alcalino” vengono utilizzati indifferentemente.



COME DOVREBBE ESSERE IL VALORE DEL pH DI UNA PERSONA SANA ?

Non esiste un valore di pH ideale. Tutti gli organi corporei sono diversamente specializzati e necessitano di un valore di pH diverso per poter svolgere i propri compiti. Ne risulta che il pH della pelle è 5,5, quello ginecologico 5, quello urinario 6,8, quello intracellulare 6,9, quello ematico deve essere rigorosamente fra 7,35 e 7,45.





COS'È L'EQUILIBRIO ACIDO-BASE ?

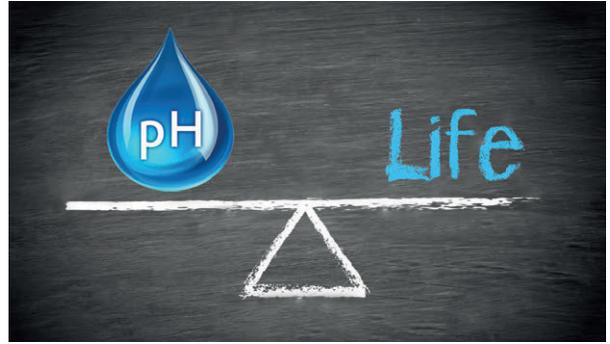
Indica uno dei più importanti sistemi di regolazione dell'organismo, cioè l'insieme di tutti i meccanismi tampone che intervengono per mantenere il rapporto acido-base in equilibrio.



QUALI COMPITI HA ?

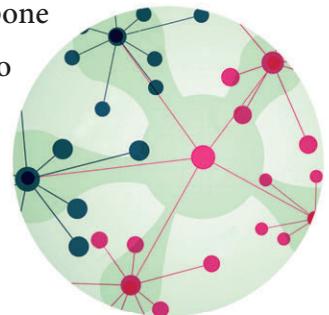
Il compito principale dell'equilibrio acido-base è quello di mantenere stabile il pH di quel determinato ambiente corporeo, così le operazioni biochimiche/metaboliche possono funzionare in modo ottimale. In pratica questo fa

sì che ogni organo abbia un proprio equilibrio acido-base tale da garantire quel giusto pH per il mantenimento delle proprie funzioni vitali. Nel sangue però il pH deve essere sempre mantenuto a valore 7,35 – 7,45. Per questo compito il corpo utilizza diversi sistemi tampone.



COSA SONO I SISTEMI TAMPONE ?

Sono l'insieme di sostanze chimiche in grado di trattenere gli acidi e le basi neutralizzandoli. Grazie a questa capacità, i sistemi tampone fanno in modo che l'ambiente corporeo non diventi né troppo acido né troppo basico, mantenendo il valore del pH a seconda delle necessità dei vari organi. I tamponi intervengono quando si verifica un'eccedenza di basi o, al contrario, di acidi, per riportare il pH al valore ottimale.



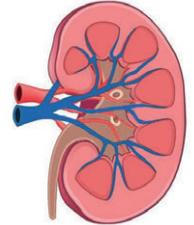


QUALI SONO GLI ORGANI RESPONSABILI DELL'EQUILIBRIO ACIDO-BASE ?

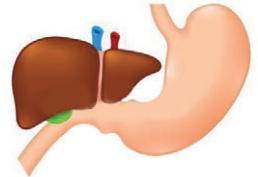
Il polmone. Quando il pH del sangue scende da 7 e si sposta verso lo 0 diventando acido, il polmone aumenta la espirazione di anidride carbonica (CO_2) e riporta i valori alla normalità.



I reni. I reni, eliminando tutte quelle sostanze che l'organo non riesce più a metabolizzare (urea, creatinina, acido urico) eliminano sia le sostanze acide che quelle basiche, anche se normalmente espellono più acidi che basi. Ed infatti il pH urinario è lievemente acido: 6,8.



Stomaco/fegato. Lo stomaco produce acido cloridrico molto acido ma anche bicarbonato basico. Il bicarbonato viene prodotto dal fegato che a sua volta lo riceve dal tubo digerente.



Le ossa. Le ossa sono il gran deposito di basi. Il 98% di tutte le scorte di calcio (circa 1 kg) si trova infatti nelle ossa. Le ossa, attraverso il rilascio di minerali basici, contribuiscono al cruciale mantenimento dei valori stabili ai pH.



QUANDO SI VERIFICA UN DISTURBO NELL'EQUILIBRIO ACIDO-BASE ?

Si verifica quando reni, fegato e polmoni non riescono più a smaltire l'accumulo delle scorie acide e le riserve basiche non sono più sufficienti.





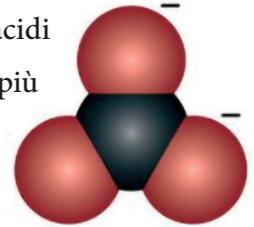
QUALI SONO I SEGNALI ?

Sono affaticamento, disturbi del sonno, cambiamento di umore, problemi intestinali, ritenzione idrica, sovrappeso, crampi muscolari, irritazioni cutanee, cellulite, infezioni, problemi ormonali, problemi metabolici (diabete, dislipidemia iperuricemia) reumatismi di tipo degenerativo (artrosi), infiammatorio (artrite) metabolico (gotta, osteoporosi), invecchiamento precoce, rughe. I primi segni possono essere: perdita del colorito roseo, unghie fragili, capelli opachi.



A COSA SONO DOVUTI QUESTI DISTURBI ?

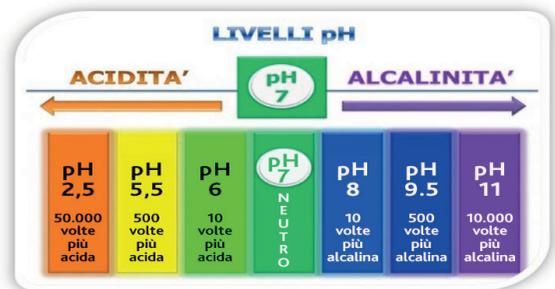
Sono dovuti all'acidosi, cioè all'accumulo di radicali acidi (H^+) nel nostro corpo perché i sistemi tampone basici non sono più sufficienti a neutralizzarli. Ovviamente si tratta di una acidosi latente che presto diventerà una vera acidosi metabolica.



PERCHÉ SI VERIFICA L'ACIDOSI ?

L'organismo pur lavorando in ambiente alcalino, è complessivamente un produttore di acidi che sono eliminati prevalentemente attraverso polmoni e reni. Se si verifica un sovraccarico acido l'organismo non riesce più

a mantenere stabili i valori fisiologici del pH e comincia ad accumulare gli acidi in eccesso nel nostro organismo. Se questi eccessi permangono, il sistema acido-base si altera e si va verso l'**acidosi metabolica**. Detta anche "patologia del nostro tempo".





È POSSIBILE MISURARE L'ECESSO DI SOSTANZA ACIDA ?

Sì, l'eccesso si misura valutando il pH urinario. Questo valore è un valido indicatore di come ci alimentiamo e del nostro stile di vita. Quando il pH urinario (che normalmente dovrebbe essere 6,5 – 6,8) si mantiene stabilmente acido: 5 - 5,5 – 5,8 -



5,9 vuol dire che si sta verificando un eccessivo accumulo di sostanze acide.

Il pH urinario può essere misurato in laboratori o mediante l'acquisto in farmacia in forma di stick o cartine tornasole apposite.

E' consigliabile eseguire le misurazioni sulla seconda urina del mattino.



MA PERCHÉ L'URINA DIVENTA COSÌ ACIDA ?

Responsabili di questa alterazione sono le nostre abitudini alimentari ed il nostro stile di vita. Gli alimenti possono essere suddivisi in acidificanti o alcalinizzanti in base al loro carico acido renale o PRAL. Quanto più un alimento ha segno negativo tanto più la sua azione sarà alcalinizzante. Viceversa, alimenti con valori positivi quanto più distano da 0, tanto più saranno acidificanti. I cibi con valore negativo sono alcalinizzanti, cibi con valore positivo sono acidificanti.



pH9

è il valore alcalinizzante della nostra acqua alla sorgente



QUALI I VALORI PRAL DI ALCUNI ALIMENTI ?

Ad ogni alimento è possibile associare un valore di PRAL. Se il PRAL di un alimento è maggiore di zero, significa che esso **apporta scorie acide** all'organismo.

Un valore minore di zero indica che l'alimento **apporta una riserva alcalina** utile per neutralizzare le scorie acide presenti nell'organismo.

APPORTO DI SCORIE ACIDE	APPORTO DI RISERVA ALCALINA
Riso bianco _____ + 1,7	Uva passa _____ - 21
Pane bianco _____ + 3,7	Spinaci _____ - 14
Formaggio morbido _____ + 4,3	Banane _____ - 5,5
Corn Flakes _____ + 6	Albicocche _____ - 4,8
Spaghetti bianchi _____ + 6,5	Melanzane _____ - 3,2
Manzo magro _____ + 7,8	Nocciole _____ - 2,8
Uova _____ + 8,2	Ananas _____ - 2,7
Salsiccia _____ + 10,6	Mele _____ - 1,4
Salame _____ + 11,6	Funghi _____ - 1,4
Carne in scatola _____ + 13,2	Birra _____ - 0,2
Parmigiano _____ + 34,2	Olio di oliva _____ 0

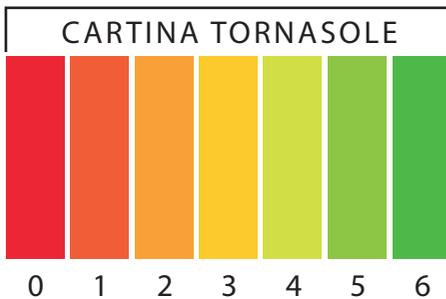
*Da molti decenni le nostre abitudini alimentari sono cambiate:
si mangiano molte proteine animali e pochi alimenti vegetali.
Questo comporta un sicuro rischio di acidosi metabolica.*



QUALI LE CAUSE PRINCIPALI CHE POSSONO PORTARE A CONDIZIONI DI SCORIE ACIDE ?

- Attività fisica intensa
- Stile di vita (eccessivo consumo di sigarette, caffè, alcool, stress, scarsa attività fisica, vita sedentaria)
- Uso protratto di farmaci
- Dieta ad alto contenuto di alimenti acidificanti (carne, salumi, latticini, zuccheri raffinati, pasta non integrale, pane non integrale, bibite gasate)
- Scarsa idratazione per apporto insufficiente di liquidi.
- Basso contenuto di frutta e verdura.

acidic



COME ELIMINARE L'ECESSO DI SCORIE ACIDE ?

- Correggere l'alimentazione dando preferenza ai cibi alcalinizzanti.
- Correggere lo stile di vita.
- Bere più acqua.
- Assumere eventualmente integratori ricchi di sali minerali in forma di citrato e bicarbonato.





È UTILE L'ACQUA MINERALE ?

Fondamentalmente l'acqua è la prima azione necessaria per ridurre l'acidosi. L'uso abbondante di acqua potabile distribuita dall'acquedotto è già una sana pratica quotidiana.

Se si sceglie un'acqua minerale è importante scegliere un'acqua oligominerale con residuo fisso inferiore a 500 mg/litro, minimamente mineralizzata (residuo fisso inferiore a 50 mg/litro) ma soprattutto un'acqua con un pH alcalino (maggiore di 7).



MA QUANTO È UTILE LA MIA ACQUA TERMALE ?

Utilissima ! L'acqua da bere

è l'acqua bicarbonato-alcalina delle Terme Santa Agnese.

Il suo pH 9 garantisce un sicuro effetto alcalinizzante e non ottenibile con nessuna acqua in commercio.



***La dose ottimale di acqua da bere per la prevenzione
E LA TERAPIA DELL'ACIDOSI
varia da 1 litro a 1,5 litri al giorno
distribuiti nell'arco della giornata,
possibilmente lontano dai pasti.***

Per alcune patologie valgono ancora gli efficaci schemi terapeutici consigliati dalle Terme Santa Agnese:

Dispepsia associata a reflusso gastro esofageo. Dispepsia similulcerosa. Ulcera peptica.

Malattia da reflusso gastro-esofageo, esofagite da reflusso, ernia iatale, gastrite cronica ipercloridica, duodenite cronica erosiva non associata ad ulcera, ulcera gastroduodenale, lesioni gastriche da farmaci.

Da 750 cl a 1 litro da distribuire:



- al mattino al risveglio
- un'ora dopo colazione
- tre ore dopo colazione
- un'ora dopo pranzo
- tre ore dopo pranzo
- un'ora dopo cena
- tre ore dopo cena

Alterazioni funzionali del colon. Sindrome del colon irritabile.

750 cl da distribuire:



- Lontano dai pasti quando si vuole, con avvertenza di bere la quantità maggiore prima di coricarsi

Gotta e Calcolosi uratica.

2 litri da distribuire:



- primo mattino
- prima di pranzo
- primo pomeriggio
- tardo pomeriggio
- sera dopo cena (bere la quantità maggiore prima di coricarsi)

Dispepsia associata a ritardato svuotamento gastrico. Dispepsia pancreatica-biliare

Gastrite cronica atrofica, insufficienza pancreatica cronica, colecistopatia cronica litiasica e alitiasica, discinesia delle vie biliari, sindrome post colecistectomia.

750 cl da distribuire:



- al mattino mentre si fa colazione
- a pranzo mentre si pranza
- a cena mentre si cena





IL MIO STILE DI VITA È CORRETTO ?

Il tuo stile di vita è corretto, virtuosa come sei, ma vediamo, con un test, quello delle persone che vivono il nostro tempo.



1) QUANDO CONSUMI FRUTTA E VERDURA ?

Raramente _____ 0
 Una volta al giorno _____ 1
 Più volte al giorno _____ 2

2) HAI PROBLEMI DIGESTIVI ?

Qualche volta _____ 1
 Spesso _____ 0
 Mai _____ 2

3) QUANTA ACQUA BEVI QUOTIDIANAMENTE ?

Da 1 a 2 litri _____ 1
 Più di due litri _____ 2
 Meno di un litro _____ 0

4) QUANDO CONSUMI BEVANDE ALCOLICHE ?

Mai / occasionalmente _____ 2
 Quotidianamente _____ 0
 Più volte _____ 1

5) LA QUANTITA' DI ALIMENTI CHE CONSUMI ENTRO LE 16 ?

Il 50% dell'alimentazione quotidiana _____ 1
 Il 75% dell'alimentazione quotidiana _____ 2
 Meno del 50% dell'alimentazione quotidiana _____ 0

6) MANGI PIETANZE PRONTE O SNACK ?

Quotidianamente _____ 0
 1 volta alla settimana, massimo 2 _____ 2
 3-4 volte alla settimana _____ 1

7) COME SONO SUDDIVISI I TUOI PASTI ?

1-2 pasti al giorno _____ 0
 3-4 pasti al giorno _____ 1
 5 pasti al giorno _____ 2

8) CONSUMI CARNE O INSACCATI ?

Mai, sono vegetariano _____ 2
 Sì, ogni giorno _____ 0
 Non quotidianamente _____ 1



9) CONSUMI DOLCI (GELATI, TORTE, CARAMELLE ?)

Di tanto in tanto _____	1
Quotidianamente _____	0
Mai / raramente _____	2



10) DORMI

Meno di 6 ore _____	0
6-7 ore _____	1
Più di 7 ore _____	2



11) FUMI QUOTIDIANAMENTE ?

Un pacchetto _____	0
5-10 sigarette _____	1
Non fumo _____	2

12) MOVIMENTO FISICO

(quotidianamente per 30 minuti al giorno, fai la spesa, passeggi, porti fuori il cane, cammini veloce, corri)

Una volta a settimana _____	0
1-3 volte a settimana _____	1
Quasi ogni giorno _____	2



VALUTAZIONI DELLA DIREZIONE SANITARIA TERME SANTA AGNESE

Da 0 a 8 = STILE DI VITA POCO EQUILIBRATO

Assumere alimenti alcalinizzanti (frutta-verdura)

Ridurre grassi e proteine animali, latte, salumi

Bere acqua e fare attività fisica

Da 9 a 16 = C'E' EQUILIBRIO MA RISULTA NON MOLTO STABILE

Dormi di più

Aumenta attività fisica

Più frutta e verdura

Da 17 a 24 = STILE DI VITA ARMONICO

Continua così

IN OGNI CASO
ASSUMERE ABITUALMENTE
L'ACQUA ALCALINA DELLE
TERME SANTA AGNESE





MA C'È DELL'ALTRO.....

Dalla nostra fontana si può bere anche l'acqua oligominerale (RF 485 mg/l) fredda (T: 20°C) e solfurea (grado sofluidrometrico 14mg/l) della Sorgente Chiardovo.

Per avere un effetto alcalinizzante sicuro bisogna continuare a bere l'acqua bicarbonata ma se sono presenti una di queste patologie:

- problemi epatici (calcoli biliari, fegato grasso, alterazione della mobilità delle vie biliari)
- iperuricemia (valore di acido urico superiore a 7)
- iperglicemia (valori glicemici maggiore di 105)
- necessità di aumentare le difese immunitarie (frequenti infezioni delle alte e basse vie respiratorie)
- l'intestino pigro
- disturbi degenerativi della cartilagine articolare (artrosi)
- svolgi un lavoro che ti espone ad inquinanti ambientali (falegname, mugnaio, agricoltore, ecc.)
- devi facilitare la diuresi perchè soffri di problemi urinari

Consigliamo l'assunzione combinata delle nostre acque termali con questa modalità:

2 Bicchieri di acqua **fredda** la mattina a digiuno

1 Bicchiere di acqua **fredda** nel tardo pomeriggio

5 Bicchieri di acqua **calda** durante le altre ore della giornata



GLI ESPERIMENTI DEL GIOVANE IVAN

Nel 1985 il dott. Ivan Garzia, Direttore Sanitario delle Terme Santa Agnese e instancabile studioso dei “miracoli” della Santa sotto forma di acqua, volle imbottigliare un po' della nostra Acqua per farne studi approfonditi. Era il 12 dicembre 1985, lui era giovane ma molto intuitivo.



Volle dimostrare che le proprietà dell'acqua sono al massimo delle loro possibilità se utilizzata nel momento in cui sgorga dopo un percorso lungo 10.000 anni. Quindi non poteva essere stivata o imbottigliata perché avrebbe perduto nel tempo le sue famose proprietà curative.

Le analisi successive gli hanno dato ragione, anche se l'acqua nella bottiglia a fianco rappresentata, che ha più di 30 anni, risulta ancora limpida, come appena raccolta dalla sorgente.

***La conclusione è molto semplice: l'Acqua di Santa Agnese
va bevuta come nasce, nella sala della sorgente.
Nell'unica fonte a Bagno di Romagna autorizzata
per l'uso terapeutico dell'acqua bicarbonato-alcalina termale.***

Meglio ancora se alla cura idropinica viene associato un soggiorno disintossicante nelle nostre terme con l'aiuto di una dieta speciale che riporterà nel vostro organismo il pH ideale.



IL PERCORSO DEL PH IDEALE CONTINUA A TAVOLA...



LA TRADIZIONE A KILOMETRO ZERO

Prendete le migliori materie prime della cucina toско-romagnola, aggiungete prelibatezze internazionali, date tutto in mano a sapienti e appassionati chef e vi ritroverete a tavola da noi. I menù sono ricchi di ingredienti freschi, anche agro-alimentari, provenienti dal territorio circostante quindi a chilometro zero. Ma c'è di più: particolare attenzione viene dedicata alla moderna dietetica e al percorso del pH ideale con prodotti alcalinizzanti che, abbinati all'assunzione giornaliera di acqua bicarbonato-alcalina, attivano il giusto e fondamentale equilibrio acido-basico dell'ambiente corporeo. **Ogni giorno il nostro menù vi propone piatti a base di alimenti ad alto contenuto alcalino e il vostro metabolismo vi ringrazierà.**



... E SI COMPLETA CON IL NOSTRO PERCORSO TERMALE ROMANO

La cura idropinica per il pH ideale troverà la sua massima espressione terapeutica se contemporaneamente avrete il piacere di frequentare questi luoghi preziosi, ideali per la vostra salute.



LE GROTTTE

*Tepidarium e Calidarium (39°C - 45°C)
alle temperature naturali delle rispettive sorgenti.*



HERBARIUM (Biosauna)

Alle purissime essenze vegetali delle Foreste Casentinesi.



FRIGIDARIUM (Stanza del freddo)

*Tonificante e stimolante,
per ritrovare velocemente la forma che pensate perduta.*



LE PISCINE TERMALI

Per un sano dolce movimento che scioglie i muscoli di tutto il corpo.



I MASSAGGI RILASSANTI

*Infine il miglior premio che potete regalare a voi stessi,
perché ve lo meritate.*



THERMÆ SANTA AGNESE

BAGNO DI ROMAGNA

Hotel**** Terme - Centro Salute e Benessere

Stabilimento termale accreditato, classificato al I° livello Super
Direttore Sanitario dott. Roberto Fabiani

Piazzetta Terme 2 - 47021 Bagno di Romagna (FC) - Tel. 0543 911018
terme@termesantagnese.it - www.termesantagnese.it

Codice regione 040001-AL-00006



VISIT **EMILIA**
ROMAGNA

