

PARTEA I

Terapii balneare pentru sănătate

Interviu cu

Turismul de [wellness](#) cunoaște o creștere constantă în ultimii ani, fiind unul dintre cele mai căutate tipuri de sejururi. Factorii naturali de cură - apele minerale, aerul ionizat, [nămolul sapropelic](#) - sunt adevărate comori de vindecare, folosite în tratarea multiplelor afecțiuni, dar și pentru a îndepărta urmele așa numitelor “boli de civilizație”. România este una dintre țările europene cu cele mai multe resurse naturale balneare, apele minerale și nămolul sapropelic fiind factori de însănătoșire a căror calitate trebuie păstrată pentru a fi transmisă peste generații.

Stațiunea balneară [Lacu Sărat](#) are o lungă [istorie](#) de tratare a multor afecțiuni și o faimă care, acum peste 140 de ani, depășise granițele țării. [Alma Health Center](#) este un centru balnear modern și cea mai importantă facilități din *Alma Health & Spa Retreat*. În acest centru balnear, am adăugat tradițiilor și resurselor locale proceduri specializate, personal medical cu înaltă pregătire și echipamente de ultimă generație și am creat unele dintre cele mai competitive pachete de terapii și tratamente balneare.

Descoperă ofertele de [proceduri](#) terapeutice de la *Alma Health Center* [aici](#).

Am primit multe întrebări, prin intermediul [rețelelor sociale](#), despre facilitățile centrului balnear, procedurile și, nu în ultimul rând, despre tipurile de afecțiuni pe care le adresăm la Alma Health Center. Pentru a răspunde întrebărilor, am discutat cu d-na doctor ... , medicul nostru specialist și consultant în cadrul *Alma Health Center*.

Cum vedeți rolul și beneficiile [Alma Health Center](#)?

De câțiva ani se promovează intens în lume turismul balnear, iar România are multe de oferit în acest sens. Hipocrate spunea: “Medicul tratează, natura vindecă”. Unde se întâmplă asta mai bine decât într-o [stațiune balneară](#)?

Lacu Sărat nu a mai strălucit în ultimii ani, în ciuda valorilor oferite de apa și nămolul lacului, iar o revigorare la standarde înalte de calitate devenise o cerință resimțită acut de către comunitate. [Alma Health & Spa Retreat](#) este locul unde tradiția, clasicul, modernismul, inovația, creativitatea și profesionalismul se împletesc armonios. Factorii naturali sanogeni – climatul, apa și nămolul Lacului Sărat - sunt valorificați în tratamente oferite în condiții deosebite, care te transpun într-o dimensiune în care te simți departe de tot ce te frământă în viața cotidiană.

Care sunt avantajele unui sejur la Alma Health Center, comparat cu alte destinații balneare? Ce aduce nou complexul balnear din cadrul Alma Health & Spa Retreat?

Alma Health Center îți încântă ochiul de la primul contact cu exteriorul clădirii, iar odată trecându-i pragul te întâmpină un ambient prietenos, luminos, elegant, rafinat, menit să îți creeze o stare de bine. Culorile pământului, împletite armonios în diferite texturi, plafoane barrisol ilustrate cu elemente ale naturii te transpun într-o altă dimensiune, liniștită, zen. Perspectiva lacului, cu toate amenajările din jur pentru confortul oaspeților creează o oază de sănătate și relaxare, pentru care merită să veniți la Alma.

Dincolo de uși, descoperi o lume a tehnologiei, echipamente de fizioterapie de ultimă generație, unele provenind din medicina spațială. Diversitatea indicațiilor, efectele clinice, eficiența în rapiditatea

recuperării leziunilor posttraumatice sportive sunt un alt motiv pentru a veni în [Lacu Sărat](#), la **Alma Health & Spa Retreat**. Terapiile clasice aplicate în condiții moderne, elegante, care dau încredere, speranță și siguranță completează cartea noastră de vizită.

Cui se adresează terapiile de la Alma Health Center?

[Tratamentele balneare](#) au o lungă tradiție în România, bunicii și străbunicii noștri s-au bucurat de ele în diferite stațiuni. În ultimii 30 de ani, din motive socioeconomice, adresabilitatea s-a modificat sub mai multe aspecte: media de vârstă a scăzut, diversitatea indicațiilor medicale a crescut, problemele de sănătate ale populației îmbracă multiple aspecte, nivelul de informare este într-o continuă accelerare, iar civilizația actuală atrage, pe lângă multiple facilități și, din păcate, aspecte psihosomatice la vârste tot mai fragede. În plus, românii au început să pună tot mai mare preț pe sănătate și caută remedii naturale din zona medicinei holistice.

Pornind de la această realitate, într-o lume aflată într-o continuă goană contra-cronometru, este important să creăm oaze de sănătate, adevărate refugii unde oamenii să „evadeze” cu plăcere, având dorința de a schimba ceva în modul lor de viață, de a căuta relaxare, sănătate și a învăța să se iubească și să se respecte din nou pe sine.

Ne adresăm persoanelor cu venituri peste medie, de toate vârstele, cu și fără probleme de sănătate, cu și fără experiență anterioară în ceea ce privește tratamentele balneare sau de tip [Spa](#), unora care au experimentat astfel de servicii în diferite colțuri ale lumii.

Celor cu probleme de sănătate se adresează programele curative, corect identificate, evaluate și conduse de către medicul specialist de Medicină Fizică și de Reabilitare, coordonatorul echipei de fizioterapeuți. De curele de recuperare beneficiază persoanele cu boli cronice, cu suferințe post traumatice, post intervenții ortopedico-chirurgicale, post partum. Nu în ultimul rând, ne adresăm persoanelor active, cu reacții discordante în condiții de stres prelungit, cu somatizări ale acestora. Sedentarismul, accentuat de perioada de izolare din pandemie, a dus la multe decondiționări fizice, indiferent de vârstă, cu scăderi ale toleranței la efort, modificări de postură, mers, echilibru, cu [dureri de spate](#) și creșteri ponderale. În concluzie, experiența Alma este binevenită, o puteți considera o poliță semnată în alb pentru sănătatea dumneavoastră.

Care sunt tratamentele - vedetă din oferta de terapii balneare de la Alma?

Activitatea într-un centru balnear poate fi asemuită cu o orchestra simfonică, în care fiecare instrument are propriul rol, iar fără sunetul său nu s-ar atinge armonia perfectă. Pornind de la această paralelă, fiecare terapie din **Alma Health Center** este importantă, fiecare are ambiția de a fi vedetă, dar aplicată într-o ordine și manieră corectă, sub bagheta profesionistului. Putem conferi titlul de vedetă unor [terapii inovative](#), de care puteți beneficia în puține centre din țară.

VACUMED este o terapie folosită în medicina spațială, ideală în recuperarea posttraumatică, în refacerea după efortul sportiv, în afecțiunile vasculare periferice. Combate celulita, ameliorează disfuncțiile sexuale masculine prin îmbunătățirea circulației și crește incontestabil performanțele sportive. Marile cluburi sportive, cum ar fi FC Barcelona sau Real Madrid, echipele naționale de handbal și fotbal ale Danemarcei, sportivi renumiți precum Messi folosesc Vacumed, atât pentru recuperare post traumatică, dar și profilactic, înainte și după fiecare antrenament.

SUPER INDUCTIVE SYSTEM este o tehnologie inovatoare, care asigură un [tratament](#) precis, neinvaziv și sigur, cu reducerea perioadei de vindecare și recuperare în cazul fracturilor, cu efect antialgic în suferințele articulare și vertebrale, combaterea spasticității din afecțiunile neurologice și grăbirea vindecării fracturilor, chiar sub aparat gipsat.

EMSELLA este o soluție high-tech, noninvazivă, sigură, nedureroasă și comodă pentru sănătatea intimă a femeii, care crește tonusul musculaturii planșeului pelvin, optim în refacerea după nașterile naturale, previne sau tratează incontinența urinară de stres, de urgență și mixtă survenită după menopauză, sau odată cu îmbătrânirea, crește gradul de satisfacție al actului sexual prin tonifierea musculaturii.

În oferta Alma Health Center exista [terapii](#) și [pachete](#). Cum și de către cine recomandați să se achiziționeze fiecare dintre acestea?

Pachetele sunt structurate în grupe mari, în funcție de obiectivul urmărit: pachete Medicale, de Relaxare, de Weekend. În fiecare categorie se regăsesc indicații specifice, care vin în întâmpinarea viitorilor pacienți și oaspeți pentru a se putea identifica cu problemele personale.

Pachetele medicale cuprind: *Alma Balneo*, pentru afecțiuni reumatismale, dar și în scop profilactic și de recuperare, *Alma Recovery*, pentru recuperare medicală cu tehnologii moderne, eficiente și cu rezultate rapide și *Alma Complex Osteopathy*, cu o abordare specifică a durerilor cervico-dorso-lombare, articulare periferice și a urmărilor post partum la nivelul bazinului și coloanei lombare.

Pachetele de relaxare (*Alma Relax, Health & Fit, Alma Wellbeing și Alma Detox*) au rolul de a induce o stare de bine, deconectată de stresul cotidian. Trebuie recomandate și personalizate în urma unui consult medical de specialitate, care va oferi o evaluare funcțională și va face indicația pertinentă de tratament, va oferi consiliere pentru schimbarea modului de viață în scopul de a dobândi sau a menține o stare optimă de sănătate.

Pachetele **Escapade de weekend** - *Relaxare și răsfăț, Picioare obosite, Out of office, Nămol 3 în 1* - care se adresează unor situații ușor de identificat de către oaspeții centrului, pot fi solicitate în urma completării unui chestionar al stării de sănătate. O primă informare și orientare asupra alegerii adecvate o primiți la nivelul recepției centrului Alma.

Ce fel de proceduri recomandați pentru persoanele de cca 40 de ani care nu au încă probleme medicale dar care încep să resimtă efectele un lifestyle stresant - încordarea musculară, tensiunea nervoasă, insomnie, stres, epuizare? Care sunt beneficiile terapilor Alma pentru acest tip de clienți?

Femeia modernă, la trecerea pragului vârstei de 40 ani, se împarte încă între obligațiile presante ale carierei și familiei. La locul de muncă este obligată să facă față termenelor, obiectivelor, să își asume responsabilități manageriale, financiare, să caute aprecierea șefilor și respectul angajaților, să facă față la evaluări periodice, testări, examene, și să își mențină imaginea publică. Îndeplinirea acestora presupune și presiune. Acasă face tot posibilul să se bucure de copii sănătoși, fericiți, normali, de un soț iubitor, înțelegător, să aibă o familie sănătoasă, în care să găsească suport emoțional, financiar, siguranță, protecție, armonie și dragoste. Este foarte greu, aproape imposibil, să faci față acestor obligații și deziderate, iar efortul depus are consecințe inevitabile: stres, anxietate, depresie, insomnie, hipertensiune arterială, extrasistole, ulcer, psoriazis, oboseală cronică, bulimie, obezitate și, în final, *burnout*.

Soluția începe cu dorința de a schimba ceva în viața ta. Pentru aceasta, rezervă-ți o pauză doar pentru tine, învață să te relaxezi, să te prețuiești, să te îngrijești și să te iubești. Fă sport, mișcare, acordă timp celor pe care îi iubești, socializează, nu duce problemele profesionale acasă. **Alma Health Center** îți oferă posibilitatea de a te putea desprinde din mediul cotidian stresant. În această [stațiune balneară](#), poți beneficia de terapii care influențează reactivitatea organismului, care reduc efectele stresului asupra trupului, minții și spiritului, redau vigoarea, tonusul și bucuria de a trăi.

Hidroterapiile - duș subacval, hidromasaj, băi de plante cu efect sedative, Hammam, Jacuzzi - exploatează reacțiile corpului la stimuli termici și de presiune a apei, relaxează musculatura și activează circulația, topește tensiunile, menține tonusul, reduce efectul stresului, conferă putere și energie. Masajul de relaxare cu uleiuri esențiale, masajul cu nămol, drenajul limfatic, reflexoterapia, osteopatia îți vor aduce relaxarea fizică și vor îndepărta durerea și disconfortul din trup. Nu în ultimul rând, fitnessul ameliorează mobilitatea și forța musculară, crește toleranța la efort și previne contracturile.

La **Alma Health & SPA Retreat** beneficiezi de evaluare clinică și funcțională, evaluarea obiceiurilor și deprinderilor de viață, relaxare fizică și psihică, profilaxie, tratament, pledoarie pentru mișcare, alimentație echilibrată și moderație în toate, argumente individualizate pentru o viață sănătoasă.

Te așteptăm și pe tine la **Alma Health Center**, pentru a beneficia de cele mai moderne terapii și proceduri de vindecare, de ritualuri de frumusețe și antiaging. Niciodată nu este prea devreme să începi să oferi atenție sănătății tale, iar **Alma Health & Spa Retreat** este locul ideal în care să faci asta. [Rezervă direct pe site](#) cazarea, pentru cele mai bune tarife, și află care sunt [facilitățile](#) pe care ți le punem la dispoziție în resort!

Despre specialist

...

Citește și partea a II-a a interviului, “**Ce boli se tratează la Lacu Sărat?**”, pentru mai multe detalii despre ce fel de afecțiuni se vor trata în resort, contraindicații și procedurile de acces la tratamentele de la Alma Health Center.

PARTEA A II-A
Ce boli se tratează la Lacu Sărat?
Interviu cu

[Lacu Sărat](#) este o [stațiune balneară](#) cu tradiție în vindecarea bolilor (“*Ologii, din toate colțurile țării, se îmbulzeau, răbdând toate lipsurile, știind din experiența altora că, după prima lună de cură, poți zvârli cârjele*” - Panait Istrati, Pasiuni la Lacu Sărat). Odată cu ***Alma Health & Spa Retreat***, vrem să redăm acestui loc faima și recunoașterea pe care o merită resursele sale de vindecare atât de valoroase, apa sărată și [nămolul sapropelic](#).

Continuăm discuția noastră cu dna doctor ; specialist consultant în cadrul centrului balnear ***Alma Health Center***, cu mai multe detalii despre bolile și afecțiunile care se tratează în resort. Întrucât acestea sunt extrem de variate și acoperă o paletă largă de manifestări clinice, este important să le detaliez cât mai bine, astfel încât cei care doresc să urmeze tratamente balneare la [Alma Health & Spa](#), să aibă toate informațiile necesare înainte de a face o alegere.

Ce fel de afecțiuni se vor trata la Alma Health Center?

Indicațiile se adresează celor trei scopuri principale: profilactic, curativ și recuperator. Ele vizează o gamă extinsă de afecțiuni, între care cele de mai jos.

Afecțiuni reumatismale degenerative

Acestea includ stările preartrozice care apar la adolescenți sau la adultul tânăr cu tulburări statico-posturale ale aparatului locomotor, insuficiență musculo-ligamentară, sindrom de hiperlaxitate, tendință la sedentarism și obezitate, sechele de rahitism sau de la condiții de muncă cu suprasolicitare musculară predominant statică. Se tratează spondiloza cu localizare cervico-dorso-lombară cu sau fără manifestări clinice, [lombalgia sau lombosciatica](#), în formă subacută sau cronică, de cauză vertebrogenă sau discală, cu sechele algo-funcționale după intervențiile chirurgicale pentru hernie de disc, precum și artropatiile periferice degenerative primitive sau secundare fără intervenție ortopedico-chirurgicală.

Afecțiuni reumatismale de tip inflamator

În această categorie intră sechele algice articulare post reumatism acut și poliartrita reumatoidă în stadiul I, II sau III în afara puseului, cu sau fără intervenții ortopedico-chirurgicale, precum și spondilartropatiile seronegative în afara puseului acut (spondilita anchilozantă formă centrală sau periferică, artropatie psoriazică, artropatiile reactive).

Sechele posttraumatice

Reprezintă atrofii, hipotrofii, contracturi musculare, redori articulare, anchiloze, pseudoartroze, algoneurodistrofii, precum și stările post - ortopedico - chirurgicale (artroplastii, osteotomii, tenotomii, ligamentoplastii, meniscectomii etc).

Afecțiuni ale sistemului nervos central și periferic

Acestea sunt: nevralgii de orice cauză și cu orice localizare, radiculopatii de cauză vertebrală sau discală, leziuni ale plexurilor nervoase (plex brahial, plex lombosacrat), mononevrite prin compresiune, de încarcerare, profesionale și prin poziții prelungite, polineuropatii, poliradiculonevrite. În aceeași categorie intră: hemiplegii, hemipareze sechelare de etiologie traumatică, tumorale benigne, post intervenție neurochirurgicală, parapareze, tetrapareze, scleroza multiplă, boala Parkinson.

Afecțiuni ginecologice

La [Alma Health Center](#), sănătatea femeii este o prioritate, de aceea vom adresa o gamă largă de afecțiuni ginecologice, inclusiv și fără a ne limita la: cervicite, anexite, metrite, parametrite, douglasite cronice sau subacute, stabilizate după 3 luni de la puseu. Vom adresa sterilitatea secundară cu indicație medicală, tulburările de climax, tulburările neurovegetative, sindromul aderențial postoperator în sfera genitală. Terapiile noastre tratează incontinența de urină de stres sau postmenopauză, sechelele TBC genital după 2-3 ani de la stabilizare, insuficiența ovariană cu sau fără tulburări endocrine, sindromul nevrotic cu tulburări minore ale simțului genital (vaginism, dispareunie, prurit), durerile în sfera genitală (dismenoree).

Afecțiuni dermatologice

Apa și nămolul au proprietăți antiinflamatorii recunoscute, care adresează diferite afecțiuni dermatologice, între care: dermatoze scuamoase (psoriazis, parapsoriazis, ihtioze incipiente, keratodermii), sindromul seboreic (dermatita seboreică, acneea polimorfă și rozacee), alergodermii (eczeme, urticarie cronică), neurodermite limitate sau difuze, prurit, prurigouri, eczeme profesionale sau constituționale.

Afecțiunile vasculare periferice

Acestea sunt reprezentate de sindromul de ischemie periferică de stadiul I sau II, sindromul Raynaud, livedo raeticularis, acrocianoza. Insuficiența circulatorie venoasă periferică de stadiul I sau II. Sechele postflebitice superficiale la 3 - 4 săptămâni după puseu, sau în cazul celor profunde, 6 luni după puseu. Insuficiența circulatorie limfatică.

Boli asociate

În această categorie se încadrează: bolile profesionale (pneumoconioze; polinevrite toxice, afecțiuni dermatologice profesionale), bolile endocrine (terapii cu scop profilactic în cazul persoanelor care provin din zone cu carențe de iod și cu scop terapeutic în hipotiroidia benignă și mixedem, hipoparatiroidie primară sau secundară), bolile de nutriție și metabolism (diabetul zaharat de tip 2 compensat, artropatia gutoasă, obezitatea, sindromul metabolic) și sindromul de stres prelungit (tulburările de somn, dificultate de atenție, concentrare, depresie, anxietate, burnout, sindrom long-COVID).

Există contraindicații sau afecțiuni care ar trebui să evite sau să limiteze terapiile cu apă sărată și nămol sapropelic?

[Cura balneară](#) prin complexul terapeutic acționează asupra organismului, influențându-i reactivitatea și capacitatea adaptativă. Răspunsurile sunt strict individualizate, în funcție de tipul, stadiul și forma bolii, de afecțiunile asociate, de rezervele funcționale, de vârsta și mediul de proveniență al individului. De aici se desprinde importanța unei evaluări a stării de sănătate, deoarece un [tratament](#) intempestiv poate aduce prejudicii pacientului.

Pentru a se evita aceste situații trebuie cunoscute contraindicațiile generale și cele specifice pentru fiecare grup de patologie: stările febrile, infecțiile acute, bolile respiratorii, cardiovasculare, renale, digestive, psihice decompensate, neoplazii, epilepsia, toxicomania, alcoolismul cronic. Pe lângă acestea, există și contraindicații specifice în anumite stadii ale bolii. Consultația medicală de specialitate stabilește indicațiile și evidențiază stările care contraindică [tratamentul balnear](#).

În ce constă asistența medicală, respectiv consultul medical dinainte de începerea procedurilor balneare de la Alma?

Consultația medicală de specialitate Medicină Fizică și de Reabilitare Medicală are rolul de a oferi o evaluare funcțională, un diagnostic corect, precum și de stabilire a obiectivelor și indicațiilor terapeutice, într-un program personalizat, adaptat la starea de sănătate, la bolile asociate, stadiul de boală și vârstă. Chiar dacă aparent nu aveți probleme de sănătate, o discuție cu un profesionist, o consultație medicală poate evidenția factori de risc, modificări incipiente, predispoziții, stări latente de boală. Prevenția poate salva vieți, poate corecta obiceiuri nesănătoase, poate liniști persoanele anxioase, poate da încredere și speranță.

Precum medicamentele, cu indicații și contraindicații, reacții adverse și avertizări, balneo-fiziokinetoterapia are aceleași atenționări, limite, indicații, posibile efecte adverse și contraindicații. Consultația prealabilă vă poate da o orientare profesionistă pentru a evita un eveniment neplăcut și pentru a beneficia din plin de efectele benefice ale [tratamentului](#). “Dozarea” este făcută de către medic prin stabilirea parametrilor prescripțiilor în fișa medicală. Seneca spunea „*De aceea ajungem cu greutate la însănătoșire, fiindcă nu știm că suntem bolnavi*”, ca atare vă recomandăm cu încredere să solicitați consultația medicală de specialitate.

Este nevoie de o trimitere de la medic pentru a beneficia de tratamentele Alma?

Alma Health & SPA Retreat nu se află în contract cu Casa de Sănătate, ca urmare nu puteți beneficia de gratuitatea conferită de biletul de trimitere. Este un centru privat în care toate serviciile sunt oferite contra cost. Pentru consultația medicală, vă recomandăm să aduceți, dacă aveți, documente medicale privind investigații de laborator, radiologie, RMN sau scrisori medicale.

Te așteptăm și pe tine la **Alma Health & Spa Retreat**, pentru a beneficia de cele mai moderne [terapii](#) și proceduri de vindecare în centrul balnear [Alma Health Center](#) și de ritualuri de frumusețe și antiaging la [Alma Wellness & Spa](#).

Îți stăm la dispoziție, pentru orice întrebare vei avea legată de [facilitățile](#) resortului. [Rezervă direct](#) cazarea, pentru cele mai bune tarife, și află care sunt [pachetele](#) pe care ți le-am pregătit în acest sezon!

Despre specialist

...

Citește și “**Terapii balneare pentru sănătate**”, pentru prima parte a interviului și pentru a afla detalii despre oferta centrului balnear, terapiile vedetă ale facilității și ce fel de proceduri se potrivesc pentru a adresa afecțiunile omului modern.