



Italian
Hospitality
Collection



EQUILIBRIUM

CON TUTTA LA NOSTRA PASSIONE.

IT. Equilibrium rappresenta l'evoluzione della nostra filosofia del benessere. Nasce nei luoghi dove sgorgano le nostre sorgenti di acqua termale purissima. Viene da millenni di cultura termale italiana. L'accoglienza, l'incanto della natura toscana e il potere rigenerante dell'acqua termale ne sono parte integrante.

Equilibrium considera il benessere del corpo e dello spirito con l'acquisizione di una nuova consapevolezza nella gestione dello stress e nel rapporto con l'alimentazione e con il movimento.

La nostra filosofia offre ai nostri ospiti molto più che un'esperienza di benessere. Dona il beneficio delle cure e, insieme, le conoscenze per iniziare un nuovo stile di vita, più sano, sereno, consapevole.

ENG. Equilibrium takes our philosophy of wellbeing to another level. It originates in places where the purest thermal water flows from our springs, and is inspired by Italy's thousand-year-old spa traditions. Hospitality, the enchanting natural landscapes of Tuscany and the revitalising power of thermal spring water are integral parts that make Equilibrium a unique experience.

Equilibrium equates the wellbeing of body and mind with a new awareness of how to manage stress as well as our relationships with food and physical exercise.

Our philosophy gives guests much more than a wellbeing experience. Along with the benefits of our treatments, it offers them the knowledge to embark on a healthier, calmer, and more mindful lifestyle.

LA FILOSOFIA EQUILIBRIUM

INIZIO (START)

LE CAUSE (THE TRIGGERS)

STRESSORS (STRESSORS)
EMOZIONI NEGATIVE (NEGATIVE EMOTIONS)
CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI (BAD DIETARY HABITS)

Stressors, emozioni negative e alimentazione scorretta amplificando il nostro stato infiammatorio con lo sviluppo di una condizione cronica di infiammazione, il vero killer silenzioso della nostra epoca.

Stressors, negative emotions and an unbalanced diet combine to worsen our inflammatory state leading to a chronic state of inflammation, the real silent killer of our times.



IMPATTO (THE IMPACT)

MENTE (THE MIND)
SISTEMA NERVOSO (NERVOUS SYSTEM)
SISTEMA ENDOCRINO (ENDOCRINE SYSTEM)
SISTEMA IMMUNITARIO (IMMUNE SYSTEM)

I trattamenti e le terapie Equilibrium aiutano a ritrovare il corretto equilibrio tra mente, sistema nervoso, endocrino ed immunitario.

Equilibrium treatments and therapies help restore the balance between the mind, nervous system, endocrine system and immune system.

RISULTATO (THE OUTCOME)

BENESSERE PSICO-FISICO (BETTER HEALTH)
RIDUZIONE DELL'INFIAMMAZIONE (INFLAMMATION REDUCTION)
CALO PONDERALE (WEIGHT-LOSS)

Equilibrium dona il beneficio delle cure e, insieme, le conoscenze per iniziare un nuovo stile di vita, più sano, sereno, consapevole.

Equilibrium gives guests the benefits of our treatments and offers them the knowledge to embark on a healthier, calmer, more mindful lifestyle.



PILASTRO (PILLAR) 4

ESERCIZIO FISICO (PHYSICAL EXERCISE)

Si tratta di un percorso emozionale di riscoperta e consapevolezza del proprio corpo attraverso la natura, l'acqua termale e la musica.

An emotional pathway which enables participants to rediscover and understand their body through nature, hot spring water and music.



PILASTRO (PILLAR) 3

TECNICHE ANTISTRESS (ANTI-STRESS TECHNIQUES)

Riequilibrano il sistema nervoso autonomo e contrastiamo il processo infiammatorio attraverso esercizi basati su tecniche di respirazione.

We rebalance the autonomic nervous system and block the inflammatory process through exercises based on breathing techniques.



THE EQUILIBRIUM PHILOSOPHY

L'APPROCCIO (THE APPROACH)

Equilibrium è un approccio alla prevenzione e alla cura dell'infiammazione che basa su quattro pilastri: nutrizione, terapie termali, tecniche antistress, esercizio fisico.

Equilibrium is an approach to preventing and treating inflammation based on four pillars: nutrition, thermal treatments, anti-stress techniques and physical exercise.



PILASTRO (PILLAR) 1

NUTRIZIONE (NUTRITION)

La dieta innovativa proposta in esclusiva è la dieta del microbiota, mediterranea, anti-infiammatoria e riequilibrante del microbiota (i miliardi di batteri che popolano il nostro intestino).

Equilibrium is based on the exclusive, innovative microbiota diet - Mediterranean, anti-inflammatory, rebalancing of microbiota (the billions of bacteria living in our intestine).



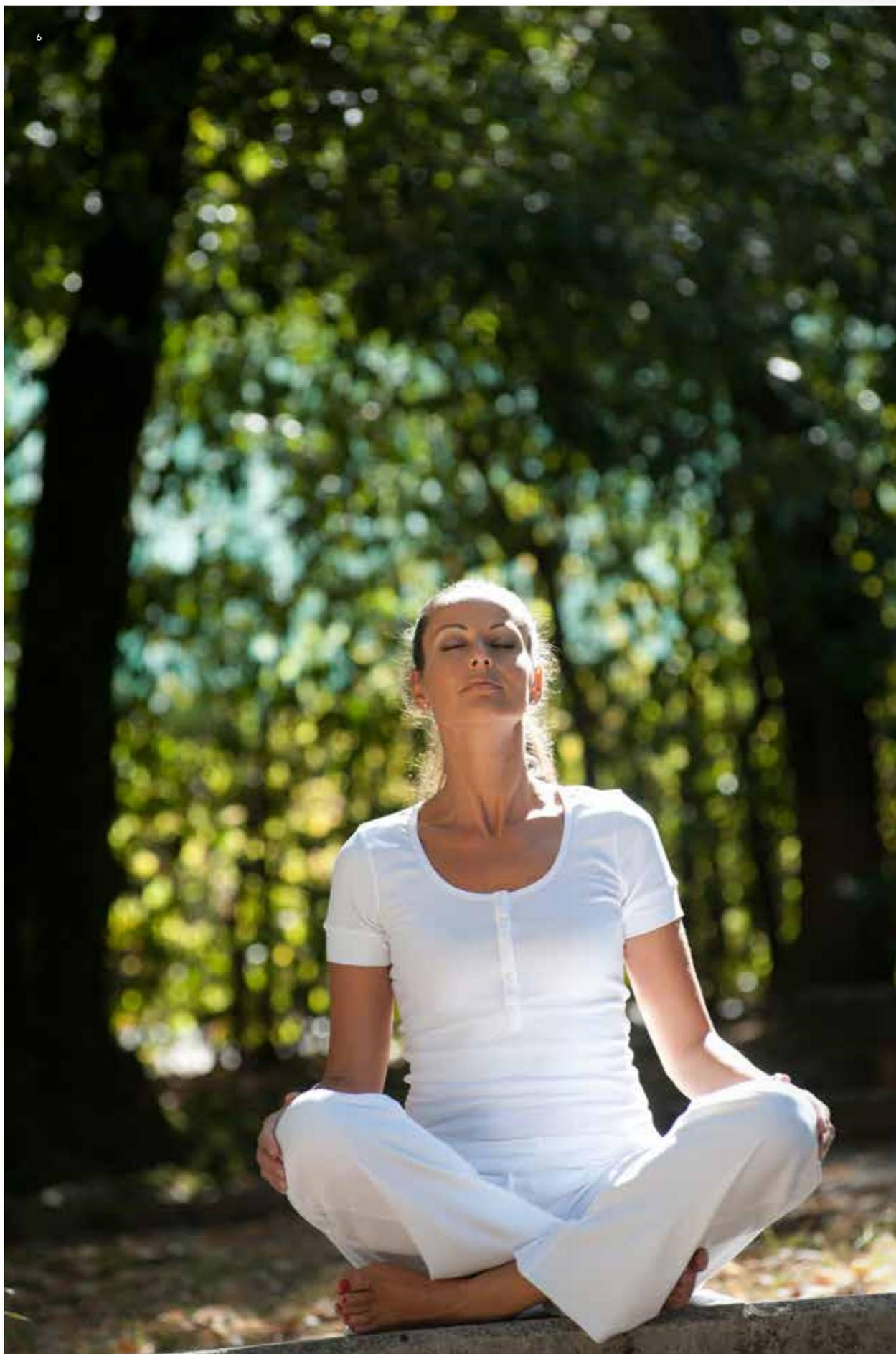
PILASTRO (PILLAR) 2

TERAPIE TERMALI (THERMAL THERAPIES)

Le terapie termali riducono la quantità e gli effetti dei radicali liberi. La loro potente azione antinfiammatoria si riflette in una significativa riduzione dei mediatori dell'infiammazione.

Thermal treatments reduce the quantity and effects of free radicals and have powerful anti-inflammatory effects, as reflected in a significant reduction in inflammatory mediators.





LA SALUTE CON EQUILIBRIUM

HEALTH WITH EQUILIBRIUM

IT. Consideriamo l'individuo nella sua interezza e nelle relazioni con l'ambiente, con una particolare attenzione alla influenza esercitata da fattori socio ambientali (psicosociali e spirituali) e fisiologici (neuroendocrini e immunologici) in una visione olistica delle complesse dinamiche che governano la salute.

Il nuovo modello multidimensionale Equilibrium si basa sul principio che esiste un flusso ininterrotto di informazioni fra le varie componenti funzionali dell'organismo. Sostenuto da un'ampia varietà di mediatori chimici prodotti e veicolati dal sistema nervoso, endocrino ed immunitario, il flusso genera segnali che costituiscono un complesso network informativo capace di regolare efficacemente le nostre funzioni vitali.

Lo squilibrio di questo network informativo è oggi riconosciuto fra le cause più importanti di uno stato infiammatorio cronico (the Silent Killer) che coinvolge tutto l'organismo, modificandone le funzioni e causando malattie o amplificandone gli esiti.

Stressors, emozioni negative e alimentazione scorretta lavorano insieme amplificando lo stato infiammatorio. Con il passare degli anni, il carico antigenico cronico, che può essere considerato come uno stress a cui si è esposti per tutta la durata della vita, diventa responsabile dell'immunosenescenza e dello sviluppo di una condizione cronica di infiammazione, il vero killer silenzioso della nostra epoca.

ENG. We consider the individual as a whole and in their relationships with the environment, with particular emphasis on the influence of socio-environmental factors such as psychosocial and spiritual, and physiological factors such as neuroendocrine and immunological, in a holistic view of the complex dynamics that determine our health.

Equilibrium's new multi-dimensional model is based on the idea that there is a constant flow of information between each of the body's functions. Supported by a wide variety of chemical mediators produced and carried by the nervous, immune and endocrine systems, the flow generates signals that build the complex network of information governing our vital functions.

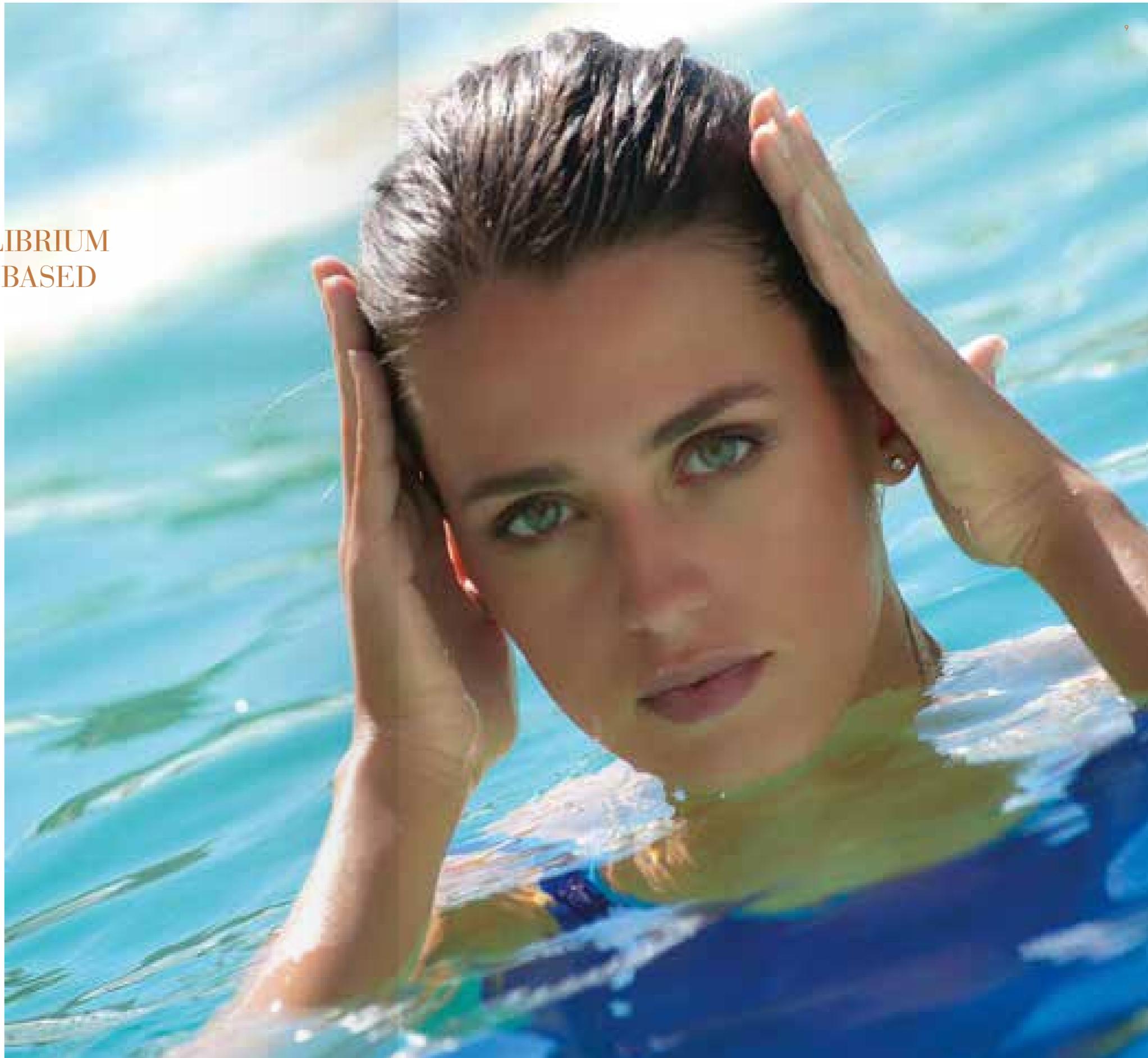
An imbalance in the information network is now recognised as one of the leading causes of chronic inflammation (the silent killer) which affects the entire body, modifying its functions and triggering and worsening various illnesses.

Stressors, negative emotions, and an unbalanced diet can combine to worsen this inflammatory state. Over the years, the chronic antigen load (a stress to which we are exposed throughout our whole lives) leads to immunosenescence and a chronic state of inflammation, which is the real silent killer of our times.

EQUILIBRIUM PNEI BASED

IT. Il nostro approccio innovativo alla prevenzione e alla cura dell'infiammazione trova i suoi presupposti nella PNEI, la Psico Neuro Endocrino Immunologia, che considera la persona nella sua interezza, fisica e psichica e nelle sue relazioni con l'ambiente. Ogni squilibrio fra questi fattori interferisce con la salute, causando uno stato infiammatorio cronico che è alla base di molti stati disfunzionali e patologie.

ENG. Our innovative approach towards preventing and treating inflammation has been inspired by PNEI, Psychoneuroendocrine Immunology, which considers a person as a physical and psychological whole, and through their relationships with the environment. Any imbalance in these factors affects our health, causing a chronic state of inflammation that can trigger many different dysfunctions and diseases.





IL METODO THE METHOD

IT. Il metodo messo a punto dall'équipe medica di Italian Hospitality Collection si caratterizza per l'originale approccio multidisciplinare costituito dall'integrazione sinergica di metodiche diagnostiche innovative, per l'attuazione di un piano alimentare personalizzato, delle terapie termali ad azione antinfiammatoria, dalla terapia fisica, movimento e da tecniche di rilassamento psico-fisico.

ENG. The method developed by Italian Hospitality Collection's medical team stands out for its original multidisciplinary approach. It integrates innovative diagnostic techniques to draw up a personalised nutrition plan, anti-inflammatory thermal treatments, physical therapy, exercise as well as physical/mental relaxation techniques.

IT. Lo staff medico specializzato segue l'ospite durante tutta la durata del percorso settimanale e una volta rientrato a casa. Il team multidisciplinare di Italian Hospitality Collection è composto da medici tutor, terapisti esperti nel campo della terapia fisica e manuale e delle discipline orientali, da personal trainer, estetiste e operatori termali che completano il percorso con trattamenti esclusivi.

Nello staff ricopre un ruolo importante la nutrizionista, che elabora la dieta personalizzata e il regime alimentare in collaborazione con lo chef. Grazie a questa collaborazione la dieta comprende piatti gustosi e fantasiosi, nati della tradizionale cucina mediterranea arricchita da sapori nuovi.

CHECK UP ESPERENZIALE

Il nostro approccio innovativo alla prevenzione e alla cura dell'infiammazione trova i suoi presupposti nella PNEI, la Psico Neuro Endocrino Immunologia, che considera la persona nella sua interezza, fisica e psichica e nelle sue relazioni con l'ambiente. Ogni squilibrio fra questi fattori interferisce con la salute, causando uno stato infiammatorio cronico che è alla base di molti stati disfunzionali e patologie.

ENG. Our specialist medical staff cares for guests throughout their week-long stay and also after they return home. The Italian Hospitality Collection's multidisciplinary team includes physicians who act as tutors, experts in physical and manual therapy as well as oriental disciplines, personal trainers, beauticians, and spa staff who complete the course with exclusive treatments.

A particularly important staff member is our nutritionist, who plans personalised diets and nutrition plans alongside our chef. They work together to ensure that each diet includes imaginative, flavoursome dishes inspired by traditional Mediterranean cuisine and enriched with new flavours.

EXPERIENTIAL CHECK-UP

Our innovative approach towards preventing and treating inflammation has been inspired by PNEI, Psychoneuroendocrine Immunology, which considers a person as a physical and psychological whole, and through their relationships with the environment. Any imbalance in these factors affects our health, causing a chronic state of inflammation that can trigger many different dysfunctions and diseases.



I 4 PILASTRI DI EQUILIBRIUM

THE 4 PILLARS OF EQUILIBRIUM

IT. Equilibrium è un approccio innovativo alla prevenzione e alla cura dell'infiammazione che si rifà a quattro pilastri fondamentali: nutrizione, terapie termali, tecniche antistress, esercizio fisico.

Il metodo Equilibrium delinea una terapia il cui scopo principale è quello di "spegnere" i sistemi iperattivi dello stress e dell'infiammazione.

Le terapie e i trattamenti del programma hanno un immediato effetto coordinato sul sistema nervoso, endocrino e immunitario. I risultati sono dimagrimento, detox, antistress.

Il Programma Equilibrium offre ai nostri ospiti molto più che un benessere momentaneo. Realizza un insieme di terapia e apprendimento che dona a chi lo segue il beneficio immediato delle cure e, insieme, le conoscenze necessarie per iniziare un nuovo stile di vita, più sano e meno esposto ai fattori di stress.

ENG. Equilibrium is an innovative approach to preventing and treating inflammation based on four fundamental pillars, which include nutrition, thermal treatments, anti-stress techniques, and physical exercise.

The Equilibrium method includes treatment that is designed to "switch off" hyperactive stress and inflammation systems. The programme's therapies and treatments have an immediate and coordinated effect on the nervous, endocrine, and immune systems, which result in weight loss, detox and anti-stress benefits.

The Equilibrium Programme offers guests much more than momentary wellbeing. It provides a combination of therapies and learning that are designed to give followers the immediate benefit of treatment with the knowledge they need to begin a healthier new lifestyle with less exposure to stress factors.



LA NUTRIZIONE NUTRITION

IT. La dieta innovativa proposta in esclusiva nel Programma Equilibrium è la dieta del microbiota. È una dieta bilanciata, povera in zuccheri semplici e ricca in fibra, che favorisce la formazione ed il mantenimento di una comunità microbica in equilibrio, dove diverse specie batteriche vivono in un sistema di reciproco bilanciamento tra loro.

Durante il Programma Equilibrium si inizia un percorso alimentare basato su alimenti che influenzano positivamente la biodiversità del microbiota quali:

- Alimenti ricchi in fibra o prebiotici (cereali integrali, legumi, semi oleosi e frutta secca);
- Alimenti ricchi in nutraceutici (radici, bacche e germogli);
- Cibi ricchi in probiotici, in particolare lactobacilli e bifido-batteri, presenti in alimenti fermentati (yogurt, miso e kefir)

LA DIETA DEL MICROBIOTA

Il nostro intestino è popolato da miliardi di batteri in un ambiente chiamato microbiota. Questo ecosistema è fondamentale nella nostra fisiologia. Alterazioni della composizione e della funzione del microbiota si associano a una serie di malattie infiammatorie, neurodegenerative e all'invecchiamento.

ENG. The Equilibrium Programme is based on the exclusive and innovative microbiota diet. This balanced form of nutrition is low in simple sugars and high in fibre, encouraging the formation and preservation of a balanced microbial community where different species of bacteria live in a mutually balanced system.

As part of the Equilibrium Programme, participants will begin a nutritional pathway based on foods with a positive influence on the biodiversity of the microbiota, which include foods that are high in:

- Fibre or prebiotics (whole grains, pulses, oily seeds and dried fruit)
- Nutraceuticals (roots, berries and shoots);
- Probiotics, particularly lactobacilli and bifidobacteria, found in fermented foods (yogurt, miso and kefir)

THE MICROBIOTA DIET

Our intestine is home to billions of bacteria which live in an environment known as a microbiota. This ecosystem is a vital part of our physiology. Changes to the composition and function of the microbiota are linked to a series of inflammatory diseases, neurodegenerative conditions and ageing.

LE TERAPIE TERMALI

THERMAL TREATMENTS

IT. Le terapie termali sono in grado di apportare un contributo determinante al successo del nostro metodo, grazie alla loro provata capacità di ridurre la quantità e gli effetti dei radicali liberi e la loro potente azione antinfiammatoria, evidenziata dalla riduzione significativa dei mediatori stessi dell'infiammazione.

ENG. Thermal treatments are a decisive factor in the success of our method. These treatments have been proven to reduce the quantity and effects of free radicals and have powerful anti-inflammatory powers, as reflected in a significant reduction in inflammatory mediators.



IT. L'applicazione di fango termale maturo e l'immersione in acqua termale costituiscono un efficace stimolo adattogeno per l'organismo (ormetina). Attraverso il suo calore, il mezzo termale (fango, acqua, grotta) è capace di liberare sostanze endogene particolari (proteine) che aumentano le funzioni di riparazione cellulare e la capacità di adattamento e di resistenza dell'intero organismo, in sinergia con l'effetto antiinfiammatorio.

La bellezza dei paesaggi e delle architetture fa parte integrante dell'esperienza di benessere totale delle cure termali proposte da Italian Hospitality Collection nei suoi hotel, resort e spa in Toscana, fra dolci colline e tesori d'arte.

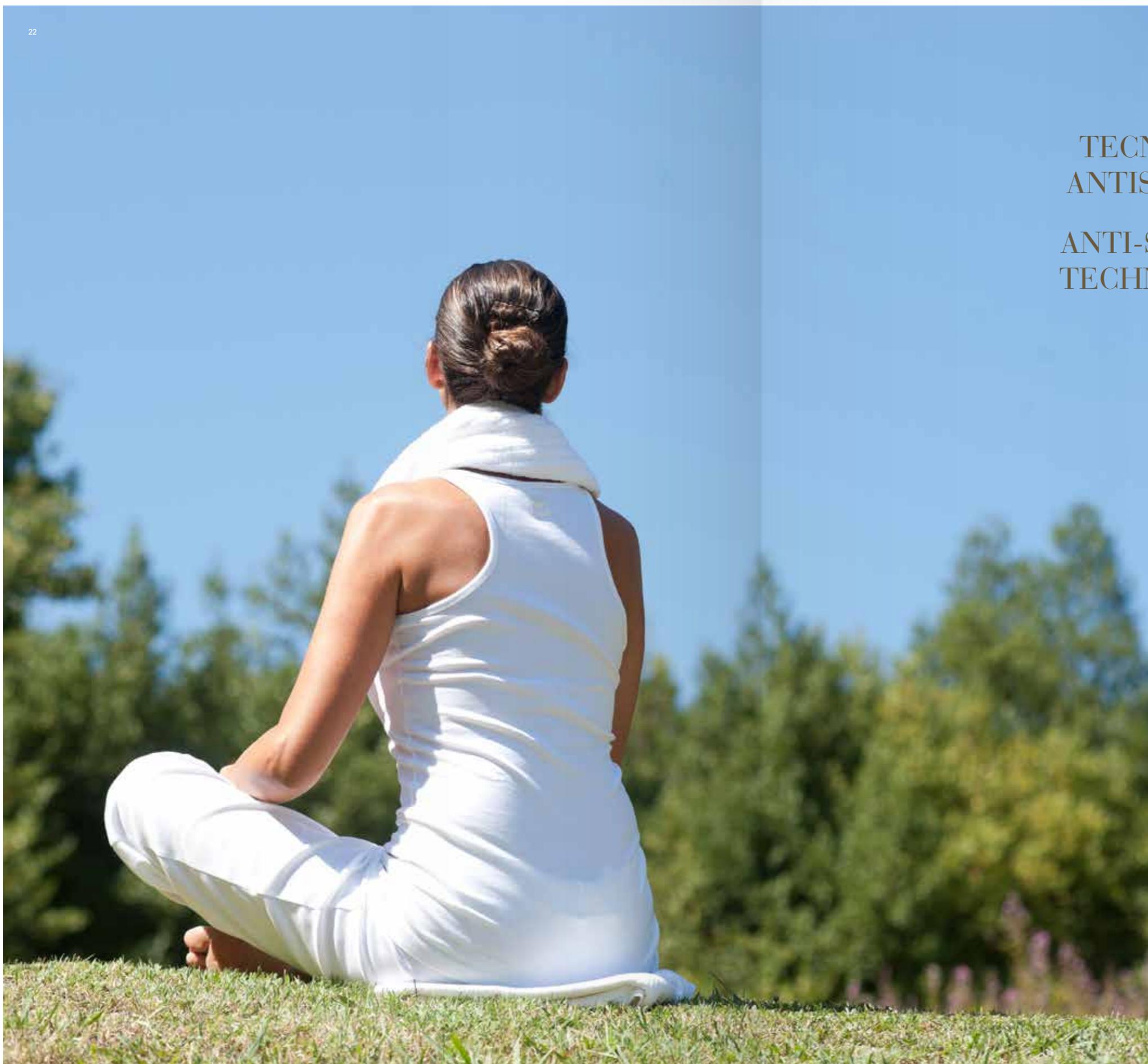
ENG. Applying mature thermal mud and bathing in thermal spring water together can help stimulate the adaptogenic process (hormesis). Through heat, thermal treatments (mud, spring water, natural caves) release special endogens (proteins) which boost cell repair functions and the body's ability to adapt and thrive in synergy with anti-inflammatory effects.

Beautiful landscapes and architecture are also a key aspect of the thermal treatments and total wellbeing, which is offered at all of the hotels, resorts and spas in Tuscany by Italian Hospitality Collection.



TECNICHE ANTISTRESS

ANTI-STRESS TECHNIQUES



IT. Insegniamo a riequilibrare il sistema nervoso autonomo, e di conseguenza a contrastare il processo infiammatorio, attraverso esercizi progressivi, basati su tecniche di respirazione, volti alla gestione dello stress e al potenziamento emozionale. In greco pneuma significa spirito, soffio vitale, respiro. La vita stessa inizia e finisce con un respiro, dunque la centralità della respirazione nella vita e nella salute è palese.

ENG. We teach guests how to rebalance their autonomic nervous system and block the inflammatory process through a series of gradual exercises based on breathing techniques. The aim is to manage stress and strengthen the emotions.



IT. Attraverso la respirazione è possibile riequilibrare il sistema nervoso autonomo, la parte del sistema nervoso che non è influenzabile dalla nostra volontà, che regola gli organi interni e la muscolatura involontaria (cuore, intestino) e che costituisce il ponte tra emozioni, vita psichica e corpo.

Il programma prevede una serie di semplici esercizi di rilassamento basati sulla respirazione. Durante la settimana vi è una graduale progressione della profondità degli esercizi, finalizzati ad avviare il soggetto verso uno stato psicologico potenziato, meno soggetto alle emozioni negative e più consapevole e rilassato.

ENG. The Greek word pneuma means spirit, breath or breath of life. Life itself starts and ends with a breath, so the importance of breathing to life and health is quite obvious. Breathing can help rebalance the autonomic nervous system, the part of the nervous system which we cannot influence. It regulates the internal organs and involuntary muscles (the heart and intestine) and acts as a bridge between emotions, the psyche and the body.

The Equilibrium Programme consists of a series of simple relaxation exercises based on breathing. During the week, the exercises get gradually deeper and can help guide participants towards a stronger psychological state which is less influenced by negative emotions and more relaxed and mindful.

L'ESERCIZIO FISICO

PHYSICAL EXERCISE

Il movimento, come la nutrizione, è uno degli strumenti più efficaci che abbiamo a disposizione per il perseguimento e il mantenimento di un'ottimale condizione di equilibrio. La riduzione dei mediatori dello stress e la liberazione di sostanze endogene riequilibranti ed euforizzanti come la dopamina e la serotonina fanno dell'esercizio fisico un elemento irrinunciabile del benessere.

Il fitness di Equilibrium prevede la definizione di un programma personalizzato che tenga conto, non solo delle necessità e delle capacità di movimento individuali, ma anche delle aspettative e del gradimento che, spesso, sono assai diversi in relazione ai biotipi e allo stile di vita di ognuno. L'obiettivo del programma di esercizio fisico di Equilibrium è quello di aumentare la capacità dell'organismo di adeguarsi agli stimoli adattogeni (stressors), in maniera piacevole e divertente.

ENG. Like nutrition, exercise is one of the most effective tools at our disposal to achieve and maintain an ideal balance. The fact that it reduces stress mediators and releases rebalancing, mood-enhancing endogens such as dopamine and serotonin makes physical exercise a vital component of wellbeing.

Equilibrium's fitness approach involves designing a personalised programme which takes factors in individual exercise needs and aptitudes as well as the guest's expectations and enjoyment, which often differ widely based on biotypes and lifestyles. The aim of Equilibrium's physical exercise programme is to boost the body's ability to adapt to adaptogenic stimuli (stressors) in a fun, enjoyable way.





- IT. La corretta respirazione è sempre alla base di qualunque attività e la possibilità di muoversi in un ambiente incontaminato, associando l'acqua termale, permette all'individuo di riscoprire il movimento come un'attività piacevole ed appagante.

La libertà di scegliere con il trainer il programma più confacente, abbattendo qualunque forma di schematismo e coercizione, rendono l'esperienza divertente ed emotivamente coinvolgente.

Il programma di movimento Equilibrium è quindi un percorso emozionale, di riscoperta e consapevolezza del proprio corpo, attraverso la natura, l'acqua e la musica. La riscoperta delle nostre capacità perdute di riconnettersi in equilibrio con quello che ci sta intorno.

- ENG. Correct breathing is always the foundation for any form of physical activity, and being able to exercise in beautiful natural surroundings with access to thermal spring water enables guests to rediscover exercise as a pleasant, rewarding pursuit. The freedom to choose the most appropriate programme with a personal trainer helps make the whole experience fun, uplifting and emotionally engaging.

Equilibrium's exercise programme is an emotional pathway which enables participants to rediscover and understand their body through nature, water, and music. It helps us uncover our forgotten ability to rebalance and reconnect with our surroundings.

PLANNING SETTIMANALE EQUILIBRIUM

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
----------	--------	---------	-----------	---------	---------	--------

MATTINA

	Passeggiata	Passeggiata	Passeggiata	Passeggiata	Passeggiata	Passeggiata
	Visita medica e analisi ematochimici con medico coach		Controllo dietologico			Controllo finale e consegna blue print
	Visita dietologica					
	Fango termale o massaggio subacqueo	Fango termale o massaggio subacqueo	Fango termale o massaggio subacqueo	Fango termale o massaggio subacqueo	Fango termale o massaggio subacqueo	
			Tecniche di rilassamento		Tecniche di rilassamento i	
		Fitness in acqua termale		Fitness in acqua termale		Fitness in acqua termale

POMERIGGIO

	Lezione di Equilibrium fitness con personal trainer					
	Check up esperenziale con medico coach	Tecniche di rilassamento	Lezione di Equilibrium fitness con personal trainer	Tecniche di rilassamento	Lezione di Equilibrium fitness con personal trainer	Tecniche di rilassamento
Accoglienza del medico		Trattamento personalizzato da 50'	Trattamento personalizzato da 70'	Trattamento personalizzato da 50'	Trattamento personalizzato da 70'	Trattamento personalizzato da 70'

EQUILIBRIUM WEEKLY PLAN

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
--------	--------	---------	-----------	----------	--------	----------

MORNING

	Walk	Walk	Walk	Walk	Walk	Walk
	Medical Consultation and Blood Tests with Doctor/Coach		Dietary Check Up			Final Check Up and Blueprint
	Dietary Consultation					
	Thermal Mud or Underwater Massage	Thermal Mud or Underwater Massage	Thermal Mud or Underwater Massage	Thermal Mud or Underwater Massage	Thermal Mud or Underwater Massage	
			Relaxation Techniques		Relaxation Techniques	
		Thermal Spring Water Fitness		Thermal Spring Water Fitness		Thermal Spring Water Fitness

AFTERNOON

	Equilibrium Fitness Lesson with Personal Trainer					
	Experiential Check Up with Doctor/Coach	Relaxation Techniques	Equilibrium Fitness Lesson with Personal Trainer	Relaxation Techniques	Equilibrium Fitness Lesson with Personal Trainer	Relaxation Techniques
Check In with Doctor		50 Minute Personalised Treatment	70 Minute Personalised Treatment	50 Minute Personalised Treatment	70 Minute Personalised Treatment	70 Minute Personalised Treatment

GLOSSARIO

IMMUNOSENESCENZA

Il progressivo deterioramento del sistema immunitario causata dal processo di invecchiamento.

NUTRACEUTICI

È un neologismo sincretico da "nutrizione" e "farmaceutica" e si riferisce allo studio di alimenti che si suppone abbiano una funzione benefica sulla salute umana. Il termine è stato coniato dal Dr. Stephen De Felice nel 1989.

Gli alimenti nutraceutici vengono anche definiti alimenti funzionali, nei quali si associano, alle componenti nutrizionali le proprietà curative di principi attivi naturali.

PARADIGMA OLISTICO

Tendenza all' "unità". Tale tendenza, che nel pensiero orientale è profondamente intrisa di spiritualità, nella fisica e nella scienza occidentale conserva un approccio razionale e analitico.

SISTEMA ENDOCRINO

È costituito dall'insieme delle ghiandole e dei tessuti, presenti in molti organi e apparati, che producono sostanze ormonali. Gli ormoni rappresentano dei veri e propri messaggi chimici che servono a regolare la funzione dell'organismo. Sono ghiandole endocrine la tiroide, le surrenali, le ovaie.

SISTEMA IMMUNITARIO

È l'insieme di organi e cellule che contribuiscono alla risposta immunitaria e determina la capacità di difendersi degli esseri viventi, particolarmente sviluppata nei mammiferi. I globuli bianchi e i linfociti sono cellule del sistema immunitario

SISTEMA NERVOSO

È un tessuto costituito da cellule e fibre nervose, altamente specializzato nel ricevere, trasmettere ed elaborare gli stimoli interni ed esterni del corpo, per mezzo di segnali bioelettrici. Memoria, conoscenza e coscienza sono alcune delle caratteristiche principali che il sistema nervoso è in grado di assicurare agli esseri viventi superiori. La vita di relazione e la vita vegetativa (funzioni vitali come la respirazione) sono regolate dal sistema nervoso. Il sistema nervoso centrale (SNC) è rappresentato dal cervello, mentre il sistema nervoso periferico (SNP) è costituito dai nervi, motori e sensitivi.

SOVRACCARICO ALLOSTATICO

Somma dei fattori esterni ed interni che determinano lo stato infiammatorio

STRESSORI (stressors)

Stimoli di diversa natura che determinano nell'organismo una reazione di allarme, difesa e adattamento e che, se applicati per lungo tempo (stress cronico) possono portare all'insorgenza di vere e proprie patologie. Gli stressors possono essere fisici, chimici, metabolici o di natura ambientale culturale, psicologica, affettiva o alimentare.

STRESS OSSIDATIVO

È una condizione patologica causata dalla rottura dell'equilibrio fisiologico, in un organismo vivente, fra la produzione delle specie chimiche ossidanti (radicali liberi) e l'eliminazione o l'inattivazione delle stesse da parte dei sistemi di difesa antiossidanti

MICROBIOTA

Il microbiota è l'ambiente intestinale in cui vivono miliardi di batteri. Questo ecosistema è fondamentale nella nostra fisiologia. Alterazioni della composizione e della funzione del microbiota si associano a una serie di malattie infiammatorie, neurodegenerative e all'invecchiamento.

GLOSSARY

NERVOUS SYSTEM

The tissue, made up of cells and nerve fibres, which specialises in receiving, transmitting and processing the body's internal and external stimuli by means of bioelectric signals. Memory, understanding and consciousness are some of the main characteristics for which the nervous system is responsible in higher living beings. Social life and vegetative life (vital functions such as breathing) are regulated by the nervous system. The Central Nervous System (CNS) contains the brain, while the Peripheral Nervous System (PNS) is made up of motor and sensory nerves.

ALLOSTATIC LOAD

The combination of external and internal factors which trigger an inflammatory state.

STRESSORS

Different kinds of stimuli which trigger alarm, defence and adaptive reactions in the body. If they persist in the long-term (chronic stress), stressors may cause the onset of actual diseases. Stressors can be physical, chemical, metabolic, environmental, cultural, psychological, affective or food-related.

OXIDATIVE STRESS

A pathology caused by a physiological imbalance in a living organism between the production of oxidative chemicals (free radicals) and the antioxidant defence systems' ability to eliminate them or switch them off.

MICROBIOTA

Microbiota is the intestine environment in which billions of bacteria live. This ecosystem is a vital part of our physiology. Changes to the composition and function of the microbiota are linked to a series of inflammatory diseases, neurodegenerative conditions and ageing.

IMMUNOSENESCENCE

The gradual deterioration of the immune system caused by the ageing process.

NUTRACEUTICALS

A portmanteau of the words "nutrition" and "pharmaceuticals", nutraceuticals are foods which are studied for their potentially beneficial effects on human health. The term was coined by Dr. Stephen De Felice in 1989. Nutraceuticals are also known as functional foods which combine nutritional values with the healing properties of natural active ingredients.

HOLISTIC PARADIGM

The tendency towards the "whole". Firmly rooted in spirituality in Eastern thought, it is based on a rational, analytical approach in Western physics and science.

ENDOCRINE SYSTEM

The hormone-producing glands and tissues found in many of the body's organs and apparatuses. Hormones are effectively chemical messages which govern the functions of the body. Endocrine glands include the thyroid, adrenal glands and ovaries.

IMMUNE SYSTEM

The system of organs and cells which influences the immune response of living beings and determines their ability to defend themselves, particularly developed in mammals. White blood cells and lymphocytes are immune system cells.

ITALIAN HOSPITALITY COLLECTION

Via Messina 38, 20154 Milano
T +39 02 84540684 | info@ihchotels.it

CHIA LAGUNA

Viale Belvedere, località Chia
09010 Domus de Maria, Cagliari
Tel. 070 92391 | info@chialagunaresort.com
chialagunaresort.com

FONTEVERDE

Località Terme I
53040 San Casciano dei Bagni, Siena
Tel. +39 0578 57241 | info@fonteverdespa.com
fonteverdespa.com

A MEMBER OF

THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®**BAGNI DI PISA**

Largo Shelley, 18
56017 San Giuliano Terme, Pisa
Tel. +39 050 88501 | info@bagnidipisa.com
bagnidipisa.com

A MEMBER OF

THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®**GROTTA GIUSTI**

Via Grotta Giusti, 1411
51015 Monsummano Terme, Pistoia
Tel. +39 0572 90771 | info@grottagiustispa.com
grottagiustispa.com

