

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ
ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΚΕΝΤΡΑ
ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΠΑ**

ΚΩΣΤΑΚΗ ΑΜΑΛΙΑ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΑΡΑΤΣΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία εκπνοήθηκε το έτος 2014 για λογαριασμό του τμήματος Αισθητική και Κοσμητολογία, του Τμήματος Επαγγελματικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης.

Ευχαριστώ την Καθηγήτρια μου Παναγιώτα Καραάτση εισηγήτρια της πτυχιακής εργασίας για την υπόδειξη του θέματος και τη συνεχή καθοδήγηση πάνω στο θέμα.

Επίσης ευχαριστώ όλους τους καθηγητές μου που μου ενέπνευσαν την αγάπη για την επιστήμη της αισθητικής και κοσμητολογίας.

Αφιερωμένη στην οικογένειά μου...

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το θέμα της παρούσας πτυχιακής εργασίας αφορά τα σύγχρονα μηχανήματα περιποίησης προσώπου και σώματος σε κέντρα θαλασσοθεραπείας και SPA.

Ειδικότερα θα μιλήσουμε αναλυτικά, για τα SPA και τα κέντρα θαλασσοθεραπείας καθώς και τα σύγχρονα μηχανήματα περιποίησης προσώπου και σώματος που περιλαμβάνονται μέσα σε αυτά.

Ειδική αναφορά θα γίνει στους διάφορους τύπους δέρματος τους οποίους θα αναλύσουμε κιόλας, όπως επίσης και για την αφυδάτωση.

Οι μέθοδοι που θα αναλύσουμε είναι η Σάουνα, το Υδρομασάζ, το Χαμάμ, η Μάλαξη με πουγκιά, το Μασάζ με Hot Stone, καθώς και την τεχνητή βροχή.

Για το κάθε ένα θα υπάρχει αναλυτική εξήγηση ανά κεφάλαιο.

The topic of this Diploma Thesis has to do with modern equipment of face and body treatment in **SPA's** and **sea therapy centres**.

Specifically, we are going to analyse as for Spa's and Sea therapy centres and the up-to-date equipment with use in these.

In addition we will be explicit in **different types of skin** and ways of **hydratation**. The methods we are going to look in **the Sauna, Water massage, Hamam, Bag massage** and **Hot stone** as well as **Artificial rain**.

For each of these will be an explicit analysis in each chapter.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
1 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΙΣΗ.....	7
1.1 ΤΥΠΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.....	7
1.2 ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ.....	10
1.2.1 ΣΤΟΙΒΑΔΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΝΕΡΟ.....	10
1.2.2 ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΡΜΑ.....	11
1.2.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ.....	12
1.2.4 ΑΙΤΙΕΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ.....	12
1.2.4.1 ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ.....	14
1.2.4.2 ΜΗ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ.....	14
1.2.5 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.....	15
2 SPA.....	16
2.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	17
2.1.1 ΤΑ SPA ΣΤΟ ΜΕΣΑΙΩΝΑ.....	18
2.1.2 ΤΑ SPA ΣΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ.....	19
2.1.3 ΤΑ SPA ΣΤΗΝ ΣΥΓΡΧΟΝΗ ΕΠΟΧΗ.....	20

2.2	ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ SPA ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ.....	20
2.3	ΕΙΔΗ ΤΩΝ SPA.....	22
2.4	ΜΗΧΑΝΙΜΑΤΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΣΕ ΚΕΝΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ SPA.....	23
2.4.1	ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΗΧΑΝΙΜΑΤΑ.....	23
3	ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑ SPA.....	25
4	ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	29
4.1	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	30
4.2	ΟΦΕΛΗ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	30
4.3	ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΝ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	32
4.4	ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ Η ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ.....	32
4.5	ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΗ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	32
5	ΣΑΟΥΝΑ.....	36
5.1	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	36
5.2	ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗ ΣΑΟΥΝΑ.....	37
5.3	ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΑΟΥΝΑΣ...38	
5.4	ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΑΟΥΝΑΣ.....	39
6	ΧΑΜΑΜ.....	41
6.1	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΧΑΜΑΜ.....	42
6.1.1	ΤΑ ΧΑΜΑΜ ΣΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ.....	43
6.2	ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΑΜΑΜ.....	44
6.2.1	ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΧΑΜΑΜ.....	45
6.3	ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΗ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΑΜΑΜ....	46
7	ΥΔΡΟΜΑΣΑΣ.....	47
7.1	ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΥΔΡΟΜΑΣΑΣ.....	47
7.2	Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΥΔΡΟΜΑΣΑΣ.....	48
7.3	ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΥΔΡΟΜΑΣΑΣ.....	49

7.4	ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ.....	50
7.5	ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ.....	51
8	ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ HOT STONE.....	52
8.1	Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ.....	54
8.2	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΟΔΟΥ.....	55
8.3	ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ HOT STONE.....	56
8.4	ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.....	56
8.5	ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ.....	57
9	ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΠΟΥΓΚΙΑ.....	59
9.1	ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ.....	59
9.2	ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ.....	60
9.2.1	ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ.....	61
9.3	ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΕΜΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΠΟΥΓΚΙΑ.....	61
9.4	ΟΦΕΛΕΙ ΜΟΥ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΤΑ ΠΟΥΓΚΙΑ.....	62
9.5	ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΜΕ ΠΟΥΓΚΙΑ.....	63
10	ΝΤΟΥΖ ΨΙΛΗΣ ΒΡΟΧΗΣ.....	64
10.1	ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΗΣ ΨΙΛΗΣ ΒΡΟΧΗΣ.....	64
10.2	ΜΑΣΑΖ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΨΙΛΗ ΒΡΟΧΗ.....	65
11	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	66
12	ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	66
13	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	67-69

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

1.1 ΤΥΠΟΙ ΔΕΡΜΑΤΟΣ (31&32)

Ο τύπος του δέρματός μας, χαρακτηρίζεται από την παραγωγή σμήγματος των σμηγματογόνων αδένων, αλλά και από την ικανότητα των κυττάρων μας να συγκρατούν το νερό. Ωστόσο, διάφοροι παράγοντες, όπως είναι οι ορμονικές μεταβολές (εφηβεία, εγκυμοσύνη, εμμηνόπαυση), καθώς και οι περιβαλλοντικές συνθήκες (σκόνη, ρύπανση, κρύο, ζέστη), είναι ικανοί να επηρεάσουν την παραγωγή σμήγματος, μεταβάλλοντας τα χαρακτηριστικά του δέρματός μας. Υπάρχουν 5 βασικοί τύποι δέρματος, το κανονικό, το λιπαρό, το μεικτό, το ξηρό και το ευαίσθητο και τέσσερις συμπληρωματικοί: το αφυδατωμένο, το ακνεϊκό, το ατοπικό, και το ώριμο δέρμα. Για να αποκτήσουμε υγιές και λαμπερό δέρμα, θα πρέπει να προσδιορίσουμε αρχικά τον τύπο του, εντάσσοντας το σε μια από τις παραπάνω κατηγορίες, ώστε να μπορούμε να το φροντίσουμε ανάλογα με τις ανάγκες του.

❖ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΔΕΡΜΑ

Είναι δέρμα με καθαρότητα, λεία όψη, με μικρούς, κλειστούς και ομοιόμορφους πόρους. Δείχνει ενυδατωμένο, χωρίς σημάδια ξηρότητας ή λιπαρότητας. Δε χρειάζεται τόσο εντατική περιποίηση, αρκεί να γίνεται ο απαραίτητος καθαρισμός κάθε βράδυ, με ένα λεπτότερο γαλάκτωμα καθαρισμού και μια ήπια λοσιόν, καθώς και η εφαρμογή μιας απλής, απαλής ενυδατικής κρέμας. Επίσης, επιθυμητή είναι η εφαρμογή ενός scrub μια φορά την εβδομάδα και μιας μάσκας ενυδάτωσης με βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.

❖ ΛΙΠΑΡΟ ΔΕΡΜΑ

Έχει ανοιχτούς πόρους, παρουσιάζει γυαλάδα, μαύρα στίγματα και σπυράκια. Είναι τραχύ στην υφή του ενώ έχει μία κιτρινόλευκη απόχρωση. Αντιμετωπίζει ευκολότερα το κρύο και παρουσιάζει δυσανεξία στην υγρασία και την μεγάλη ζέστη. Το λιπαρό δέρμα εξαφανίζει σε μόλις λίγες ώρες το μακιγιάζ αλλά θετικό είναι ότι καθυστερεί να εμφανίσει ρυτίδες.

Παρά τη δυσκολία περιποίησής του, είναι ο πιο ανθεκτικός τύπος δέρματος στη δημιουργία ρυτίδων.

❖ ΜΕΙΚΤΟ ΔΕΡΜΑ

Πρόκειται για δέρμα που έχει τα χαρακτηριστικά τόσο του λιπαρού, όσο και του ξηρού δέρματος. Δηλαδή, παρουσιάζει λιπαρότητα στο λεγόμενο T (μέτωπο, μύτη, πηγούνι) και ξηρότητα σε άλλες περιοχές του προσώπου. Η περιποίηση αυτού του τύπου δέρματος είναι ιδιαίτερα δύσκολη. Για τον καθαρισμό της επιδερμίδας χρησιμοποιείτε ένα ήπιο καθαριστικό σαπούνι με ενυδατικούς παράγοντες και στη συνέχεια χρησιμοποιείτε μια τονοτική λοσιόν στη ζώνη T. Χρησιμοποιείτε καθημερινά μια υδατική κρέμα ημέρας για κανονικές επιδερμίδες, χωρίς να την εφαρμόζετε στη ζώνη T.

❖ ΞΗΡΟ ΔΕΡΜΑ

Αυτός ο τύπος δέρματος, στερείται λιπιδίων στην επιφάνεια του, με αποτέλεσμα να στερείται ελαστικότητας και να φαίνεται σαν χάρτινο. Το ξηρό δέρμα εμφανίζει πιο εύκολα ρυτίδες. Είναι λεπιδωτό με θαμπή ή γκριζα όψη. Χάνει την ελαστικότητά του και μπορεί να γίνει εξαιρετικά ευαίσθητο στον ήλιο και τις καιρικές συνθήκες. Μετά το καθημερινό πλύσιμο δημιουργεί μία αίσθηση τραβήγματος. Είναι διάφανο, ευαίσθητο, με μικρά αγγεία και πόρους, συχνά ξεφλουδίζει ενώ σε περιοχές όπως τα μάγουλα έχει άγρια υφή. Χρειάζεται: Να καθαρίζετε την επιδερμίδα με ένα γαλάκτωμα και λοσιόν χωρίς οινόπνευμα.

Χρησιμοποιείτε serum πριν την ενυδατική κρέμα. Η κρέμα φροντίστε να έχει πολλά λιπαρά στοιχεία.

Κάντε ενυδατική μάσκα μία φορά την εβδομάδα.

Βάζετε πάντα κρέμα νύχτας.

❖ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΔΕΡΜΑ (34)

Αυτός ο τύπος δέρματος χαρακτηρίζεται από ευαισθησία τόσο στο περιβάλλον και τις κλιματολογικές αλλαγές, όσο και στα καλλυντικά. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή των καλλυντικών προϊόντων. Χρησιμοποιείτε ειδικά υποαλλεργικά προϊόντα, κάνοντας δοκιμή και εφαρμόστε τα στην επιδερμίδα σας μετά από 48 ώρες. Φροντίστε την ατμόσφαιρα και την υγρασία του σπιτιού σας, ενώ αποφύγετε παράλληλα την έκθεση στον ήλιο.

Είναι λεπτό με μικρούς πόρους, ερεθίζεται εύκολα και παρουσιάζει ερυθρότητα και εξανθήματα ενώ έχει αλλεργικές αντιδράσεις σε καλλυντικά.

Χρειάζεται: Λίγα και εξειδικευμένα καλλυντικά για ευαίσθητες επιδερμίδες. Όσο περισσότερα χρησιμοποιείτε τόσο περισσότερες πιθανότητες έχετε να προκαλέσουν ερεθισμό στην επιδερμίδα σας. Αρκούν μία ελαφριά ενυδατική κρέμα και μία αντηλιακή.

Μην κάνετε απολέπιση με σκληρά προϊόντα.

❖ ΑΦΥΔΑΤΩΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ (34)

Έχει έλλειψη νερού στα κύτταρά του (οφείλεται σε διαταραχή του προστατευτικού μανδύα της επιδερμίδας, σε κακή διατροφή ή ακατάλληλη φροντίδα). Η όψη του είναι θαμπή και πολλές φορές ξεφλουδίζει.

Χρειάζεται: Ένα βιταμινούχο σέρουμ το οποίο θα απλώνετε κάτω από την κρέμα πρωί βράδυ.

Κάντε ελαφριά απολέπιση μία φορά την εβδομάδα για να αφαιρούνται τα νεκρά κύτταρα και να έχουν καλύτερη αφομοίωση τα συστατικά των κρεμών.

Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά σαπούνια, προτιμήστε γαλάκτωμα και λοσιόν χωρίς οινόπνευμα.

❖ ΑΤΟΠΙΚΟ ΔΕΡΜΑ (34)

Είναι το δέρμα που εμφανίζει κοκκινίλα κυρίως στα ζυγωματικά και το μέτωπο και η επιφάνεια του δεν είναι λεία, χωρίς να παρουσιάζει συγκεκριμένη βλάβη κάποιες φορές παρουσιάζει φαγούρα και ίσως απολέπιση. Επίσης παρουσιάζει διαταραχή της κερατινοποίησης της επιδερμίδας και αλλοίωση της υδρολιπιδικής μεμβράνης. Αιτίες είναι η ευαισθησία σε ερεθιστικές ουσίες καθώς και η έκθεση στο περιβάλλον. Η φροντίδα του δέρματος απαιτεί τον καθαρισμό με ήπια προϊόντα πλούσια σε μαλακτικά συστατικά.

❖ ΑΚΝΕΪΚΟ ΔΕΡΜΑ (34)

Ονομάζεται το δέρμα που εμφανίζει ακμή. Η υπερλειτουργία των σμηγματογόνων αδένων έχει σαν αποτέλεσμα τη μεγάλη έκκριση σμήγματος. Οπότε στην επιφάνεια του δέρματος αρχίζουν να εμφανίζονται πολυάριθμοι φαγέσωρες που γρήγορα εξελίσσονται σε βλατίδες ή φλύκταινες ή κύστες λόγω των μικροβίων που αναπτύσσονται. Προσβάλλει συχνότερα το πρόσωπο (ζυγωματικά, μέτωπο, και πηγούνι) και λιγότερο την πλάτη ή το στήθος.

❖ **ΩΡΙΜΟ ΔΕΡΜΑ** (34)

Λέγεται το δέρμα κάθε ανθρώπου όταν μεγαλώνει. Η πάροδος της ηλικίας αποτυπώνεται στο πρόσωπο αφού εκτίθεται καθημερινά στις εξωτερικές συνθήκες(ήλιος υγρασία) και επιπλέον δέχεται τις εσωτερικές αλλαγές που γίνονται στα κύτταρα με το πέρασμα του χρόνου. Εμφανείς είναι οι επιφανειακές ρυτίδες που όσο περνάει ο καιρός γίνονται βαθύτερες καθώς και δυσχρωμίες όπως και χαλάρωση.

Οι παραπάνω τύποι δέρματος μπορεί να αλλάξουν στην διάρκεια της ζωής μας και κάτω από ειδικές συνθήκες να παρουσιάσουν κάποια προβλήματα.

Το πιο συχνό «πρόβλημα» είναι η ευαισθησία που μπορεί να παρουσιάσει κυρίως με εξωτερικές επιδράσεις(κρύο, ζέστη) αλλά και εσωτερικές (άγχος, κόπωση). Έτσι μπορεί να εμφανίσει ευρυαγγείες, μικρά εξανθήματα, φλόγωση δίνοντας την αίσθηση κνησμού.

Ευαίσθητος μπορεί να γίνει λοιπόν οποιοδήποτε τύπος δέρματος αν ο οργανισμός επηρεαστεί από δυσάρεστες καταστάσεις ή ληφθούν ισχυρά φάρμακα.

1.2ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

1.2.1 ΣΤΟΙΒΑΔΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΝΕΡΟ (1)

Για να καταλάβουμε καλύτερα την αφυδάτωση θα πρέπει πρώτα να δούμε τις στοιβάδες του δέρματος αλλά και το νερό που βρίσκεται σε αυτές.

Εξωτερικά λοιπόν βρίσκεται η επιδερμίδα και κάτω από αυτή το χόριο. Η επιδερμίδα αποτελείται από πολλές στιβάδες κυττάρων, ο αριθμός των οποίων καθορίζει και το πάχος της. Πιο συγκεκριμένα:

- ❖ Η εξωτερική στιβάδα που ονομάζεται και κεράτινη στιβάδα, αποτελείται από κερατινοποιημένα κύτταρα, κύτταρα δηλαδή που έχουν χάσει τον πυρήνα τους και το εσωτερικό τους είναι γεμάτο από μια πρωτεΐνη που ονομάζεται κερατίνη. Η στιβάδα αυτή αποτελείται σε ποσοστό 20% έως 30% από νερό.
- ❖ Η τελευταία στιβάδα της επιδερμίδας πριν το χόριο ονομάζεται βασική και είναι η μητρική στιβάδα της επιδερμίδας, καθώς από αυτήν ανανεώνονται τα κύτταρα των υπόλοιπων στιβάδων. Τα κύτταρα της βασικής στιβάδας

συνδέονται μεταξύ τους με ειδικές πρωτεΐνες που σχηματίζουν «πρωτεϊνικές γέφυρες» μεταξύ των κυττάρων.

Στο χόριο βρίσκονται τα νεύρα του δέρματος και ένα πλούσιο δίκτυο τριχοειδών αγγείων που εξασφαλίζουν τη θρέψη των κυττάρων του δέρματος, αλλά και την τροφοδοσία τους με νερό. Με νερό επίσης τροφοδοτείται και η θεμέλια ουσία του δέρματος, το δίκτυο δηλαδή των κολλαγόνων και των ελαστικών ινών που δίνουν στο δέρμα αντοχή και ελαστικότητα.



1.2.2 ΣΥΓΚΡΑΤΙΣΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΡΜΑ (1)

Το δέρμα προκειμένου να προστατευτεί από την αφυδάτωση έχει αναπτύξει διάφορους μηχανισμούς που σκοπό έχουν να συγκρατούν το νερό και να περιορίζουν την απώλεια του. Στο χόριο το έργο αυτό το έχει αναλάβει το υαλουρονικό οξύ, η χημική ένωση που αποτελεί το κύριο συστατικό των κολλαγόνων και ελαστικών ινών της θεμέλιας ουσίας, η οποία βρίσκεται ανάμεσα στα κύτταρα του δέρματος.

Στις στιβάδες της επιδερμίδας οι κυριότεροι μηχανισμοί κατακράτησης του νερού είναι οι εξής:

- ❖ Οι φυσικοί ενυδατικοί παράγοντες (ΝΜΦ), οι οποίοι είναι κυρίως πρωτεΐνες που βρίσκονται μέσα στα κύτταρα (όπως είναι για παράδειγμα η φιλαργίνη), το γαλακτικό οξύ, η ουρία, διάφορα μεταλλικά άλατα, κ.α. Οι πρωτεΐνες, όταν παρουσιάζεται έλλειψη νερού διασπώνται σε απλούστερες ενώσεις που ονομάζονται αμινοξέα και έχουν την ιδιότητα να κατακρατούν νερό.
- ❖ Διάφορα λιπίδια, όπως είναι τα κεραμίδια, τα ελεύθερα λιπαρά οξέα και οι στερόλες, που βρίσκονται ανάμεσα στα κύτταρα των επιφανειακών στιβάδων του δέρματος και έχουν την ικανότητα να παγιδεύουν το νερό μέσα στο μόριο τους.

Χάρη στη δράση όλων αυτών των μηχανισμών η επιδερμίδα μπορεί και διατηρεί την υγρασία της, παραμένοντας ταυτόχρονα ελαστική και ανθεκτική.

1.2.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Αφυδάτωση είναι η μείωση του ολικού νερού του σώματος. Είναι μια κατάσταση που εμφανίζεται σε όλους τους τύπους δέρματος και σε όλες τις ηλικίες. Ωστόσο προσβάλλει συχνότερα και νωρίτερα τις γυναίκες από ότι τους άνδρες. Το αφυδατωμένο δέρμα χαρακτηρίζεται από έλλειψη νερού και στις 3 στοιβάδες του(επιδερμίδα, χόριο ή κυρίως δέρμα και υπόδερμα).Έχει όψη ξηρή, απολεπίζεται εύκολα, δεν έχει λεία και απαλή υφή και είναι θαμπό χωρίς λάμψη. Η επιδερμίδα σε προχωρημένα στάδια παρουσιάζει λευκά «λέπια» τα οποία εύκολα αποκολλώνται από την επιφάνεια του δέρματος και εμφανίζονται οι χαρακτηριστικές λεπτές ρυτίδες της επιδερμικής αφυδάτωσης.

Το νερό του σώματος κυμαίνεται από 50-70% του σωματικού βάρους, μειούμενο αυξανόμενης της ηλικίας, καθώς αντικαθίσταται από λιπώδη ιστό. Τα 10/14 του νερού του σώματος είναι ενδοκυττάριο, το υπόλοιπο είναι εξωκυττάριο, εκ του οποίου τα 3/14 διάμεσο και το 1/14 ενδοαγγειακό. Το νερό μετακινείται ελεύθερα παθητικά ανάμεσα σε όλους τους χώρους προς εξισορρόπηση των οσμωτικών πιέσεων.

1.2.4 ΑΙΤΙΕΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ

Ο κυριότερος μηχανισμός απώλειας νερού στο δέρμα είναι η άδηλη αναπνοή, η εξάτμιση δηλαδή του νερού δια μέσω του δέρματος. Να διευκρινίσουμε εδώ ότι η άδηλη αναπνοή είναι ένα παθητικό φαινόμενο που εξαρτάται κυρίως από την περιεκτικότητα του δέρματος σε νερό σε σχέση με την σχετική υγρασία του περιβάλλοντος. Αντίθετα η εφίδρωση (ο μηχανισμός παραγωγής ιδρώτα δηλαδή) είναι ένα ενεργητικό φαινόμενο που ελέγχεται από το κεντρικό νευρικό σύστημα. Με την άδηλη αναπνοή εξατμίζονται καθημερινά 300 ml νερό περίπου από το δέρμα.

Εκτός από την άδηλη αναπνοή, απώλεια των αποθεμάτων νερού μπορεί να προκαλέσουν διάφοροι παράγοντες, των οποίων η δράση είτε αποδιοργανώνει και αποσυντονίζει τους φυσικούς μηχανισμούς κατακράτησης νερού του δέρματος είτε προκαλεί προβλήματα στην καλή αιμάτωση του δέρματος. Οι σημαντικότεροι από αυτούς τους παράγοντες είναι : (2&34)

- ❖ Η ηλικία. Με το πέρασμα του χρόνου επιβραδύνονται οι λειτουργίες του δέρματος και ειδικά της επιδερμίδας με αποτέλεσμα να μην ενυδατώνεται από μέσα προς τα έξω μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Μετά την ηλικία των 20 ετών αρχίζει η προοδευτική αφυδάτωση του δέρματος .Οι γυναίκες

επηρεάζονται πιο πολύ από τους άνδρες γιατί το ανδρικό δέρμα είναι παχύτερο.

❖ Το άγχος

- ❖ Η υπερβολική χρήση νερού, που οδηγεί σε διόγκωση και ρήξη της κερατινοποιημένης στιβάδας της επιδερμίδας.
- ❖ Η χρήση ακατάλληλων σαπουνιών που διαταράσσουν το PH του δέρματος.
- ❖ Διάφορες ουσίες, όπως τα απορρυπαντικά, η χλωρίνη, το πετρέλαιο, η βενζίνη, κ.α. που ερχόμενες σε επαφή με το δέρμα το ερεθίζουν .
 - ❖ Διάφορες δερματολογικές παθήσεις .
- ❖ Η μη ισορροπημένη διατροφή, φτωχή σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και η μειωμένη πρόσληψη νερού είναι σοβαρή αιτία αφυδάτωσης
- ❖ Δερματοπάθειες του δέρματος όπως το έκζεμα, η ψωρίαση, οι αλλεργίες προκαλούν αλλοίωση της κεράτινης στιβάδας με αποτέλεσμα να μην μπορεί να συγκρατήσει το νερό στα κύτταρά της .Ο σακχαρώδης διαβήτης, λόγω της συχνουρίας, οδηγεί σε απώλεια μεγάλης ποσότητας νερού και έτσι αφυδατώνεται η επιδερμίδα. Οι παθήσεις του θυρεοειδούς(υπερλειτουργεία) επιταχύνουν την εμφάνιση της αφυδάτωσης.
- ❖ Το φύλο. Οι άνδρες επειδή έχουν παχύτερη επιδερμίδα και πιο δραστήριους σμηγματογόνους αδένες προσβάλλονται λιγότερο από ότι οι γυναίκες.
- ❖ Η κληρονομική προδιάθεση. Τα γονίδια είναι αυτά που καθορίζουν μαζί με τα άλλα χαρακτηριστικά του ατόμου και ο τύπος του δέρματος. Κληρονομικές ή επίκτητες δερματοπάθειες(ψωρίαση, έκζεμα) προκαλούν μια αλλοίωση της κεράτινης στιβάδας η οποία με την σειρά της γίνεται ανίκανη να σταθεροποιήσει και να κατακρατήσει το νερό.
- ❖ Η εμμηνόπαυση. Όπως είναι γνωστό, το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του οργανισμού μας. Δεν αναγνωρίζει μόνο ερεθίσματα αφής και θερμοκρασίας αλλά αντιλαμβάνεται ακόμα και τις πιο μικρές διαφοροποιήσεις στο περιβάλλον, μεταφέροντας οποιαδήποτε πληροφορία στον εγκέφαλο.
- ❖ Τα φάρμακα. Ορισμένα φάρμακα όπως τα διουρητικά αποτελούν αιτία της αφυδάτωσης και του δέρματος λόγω της μεγάλης αποβολής του νερού και των αλάτων με τα ούρα.
- ❖ Οι κλιματολογικές συνθήκες. Το χειμώνα έχουμε επιβράδυνση της έκκρισης σμήγματος και έτσι μικρότερη προστασία του δέρματος, αφού μειώνεται ο όξινος μανδύας. Όταν το δέρμα είναι συνεχώς εκτεθειμένο στο κρύο και στο στεγνό αέρα η λιπαντική βάση χάνεται και το δέρμα δεν μπορεί να προλάβει τα κύτταρα από το να γίνουν στεγνά και σκληρά. Έτσι το χειμώνα πιο συχνά από ότι το καλοκαίρι παρατηρείται αφυδάτωση γιατί το κρύο συνήθως καθυστερεί τη ροή του αίματος στο χόριο και για την ανάκτηση της υγρασίας του δέρματος χρειάζεται μεγαλύτερη ροή αίματος και λέμφου.
 - ❖ Χρήση ακατάλληλων καλλυντικών προϊόντων. Η καθημερινή χρήση καλλυντικών προϊόντων που περιέχουν αλκοόλες, καταστρέφουν τον όξινο μανδύα και ελαττώνουν τους N.M.F με αποτέλεσμα να ταλαιπωρούν και να αφυδατώνουν την επιδερμίδα.

1.2.4.1 ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ (2)

- ❖ Παθήσεις ή ασθένειες που φέρουν αφυδάτωση είναι
- ❖ Παθήσεις του θυρεοειδή αδένος σε περιπτώσεις που ο αδένος αυτός υπερλειτουργεί ή υπολειτουργεί
- ❖ Ο σακχαρώδης διαβήτης, κατάσταση παθολογική στην οποία λόγω συχνής αποβολής ούρων και μεγάλης απώλειας νερού το δέρμα μπορεί να εμφανίσει αφυδάτωση
 - ❖ Όταν υπάρχει πρόβλημα νεφρικής ανεπάρκειας
 - ❖ Σε περίπτωση δερματικών λοιμώξεων
 - ❖ Σε παθήσεις του παχέος εντέρου
- ❖ Σε λοιμώδη νοσήματα που προκαλούνται από παράσιτα και από πρωτόζωα όπως η αμοιβάδωση ή τριχομονάδωση του παχέος εντέρου και η λαμβλίαση, όπου η αφυδάτωση είναι αποτέλεσμα των διαρροϊκών κενώσεων.

1.2.4.2 ΜΗ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ (2)

Μια αφυδάτωση του δέρματος μπορεί να μην είναι παθολογική. Με τη πάροδο του χρόνου, μετά τα 20 χρόνια, παρουσιάζεται στο δέρμα μια προοδευτική αφυδάτωση με αποτέλεσμα να μειώνεται το ποσοστό του νερού από 70% σε 60% στα τριάντα χρόνια ή και ακόμη πιο κάτω στα εξήντα χρόνια ζωής. Αυτό συμβαίνει όταν έχουμε έστω και ελάχιστη ελάττωση στην αποθήκευση του νερού στο δέρμα.

Η ελάττωση αυτή θα μπορούσε να γίνει :

- ❖ Από ανεπάρκεια της αγγειακής συμβολής. Αν δηλαδή η αγγείωση έχει ελαττωθεί σε όγκο και σε διάμετρο των αγγείων τότε έχουμε μειωμένη συμβολή νερού.

- ❖ Ανεπάρκεια πολύτιμων ιόντων τα οποία είναι απαραίτητα ώστε να μη διαφεύγει το νερό.

Αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσουν και εξωτερικοί παράγοντες όπως:

- ❖ Η υπερβολική εξωτερική χρήση νερού κι αυτό λόγω ενός μηχανισμού που διενεργείται καθώς το δέρμα μας δέχεται εξωτερικά το νερό.
- ❖ Η χρήση σαπουνιών , τα οποία όταν χρησιμοποιούνται συχνά μεταβάλλουν το pH του δέρματος και το κάνουν αλκαλικώτερο. Η μεταβολή αυτή έχει ως αποτέλεσμα την ξήρανση του δέρματος.
- ❖ Οι κλιματολογικές συνθήκες. Το χειμώνα κυρίως επιτελείται μια επιβράδυνση της έκκρισης του σμήγματος, άρα έχουμε μικρότερη προστασία του δέρματος. Το καλοκαίρι πάλι ο ήλιος είναι εκείνος που αφυδατώνει το δέρμα γιατί η υγρασία της κερατίνης στοιβάδας σκορπίζει.
- ❖ Αποβολή νερού μέσω της έκκρισης των δρωτοποιών αδένων που όμως αντισταθμίζεται με τον εφοδιασμό του πλασματικού νερού του δέρματος και αυτό διατηρεί την υδάτωση του κυρίως δέρματος σε κανονική κατάσταση. Αν διαταραχτεί ο εφοδιασμός και είναι ανεπαρκής τότε έχουμε αφυδάτωση.

1.2.5 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ (2)

Η αντιμετώπιση της αφυδάτωσης εξαρτάται κάθε φορά από το αίτιο που την προκαλεί. Όταν πρόκειται για παθολογικές αιτίες είναι ευνόητο ότι πρέπει πρώτα να διορθωθεί η παθολογική κατάσταση και κατόπιν να δοθεί και αισθητική αντιμετώπιση. Από κει και πέρα η σύγχρονη βιομηχανία καλλυντικών έχει να μας προσφέρει μια πλούσια σειρά προϊόντων που αφενός ενυδατώνουν το δέρμα αφετέρου το βοηθούν να συγκρατήσει τα αποθέματα νερού που ήδη διαθέτει. Τα σύγχρονα προϊόντα ενυδάτωσης, όσο αφορά στον τρόπο δράσης τους, μιμούνται τους φυσικούς μηχανισμούς ενυδάτωσης που διαθέτει το δέρμα. Περιέχουν λοιπόν ουσίες ανάλογες με αυτές που βρίσκουμε και στο δέρμα, όπως για παράδειγμα υαλουρονικό οξύ, λιπίδια, και αμινοξέα και είναι πλούσια σε υγραντικούς παράγοντες όπως η γλυκερόλη, η σορβιτόλη, το γαλακτικό οξύ, κ.α. Εκεί που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή είναι η επιλογή του κατάλληλου προϊόντος ανάλογα με τον τύπο του δέρματος που διαθέτουμε. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι ανάγκες κάθε τύπου επιδερμίδας είναι διαφορετικές και ένα προϊόν που είναι ιδανικό για μια λιπαρή επιδερμίδα, μπορεί να αποδειχτεί τελείως ακατάλληλο ή

ακόμα και βλαβερό για μια ξηρή επιδερμίδα. Επιπλέον δεν θα πρέπει να το παρακάνουμε. Η υπερβολική ενυδάτωση εφοδιάζει τα κύτταρα με πολύ περισσότερο νερό από αυτό που μπορούν να αποθηκεύσουν, με αποτέλεσμα να σπάνε και να καταστρέφονται.

Στις υπόλοιπες περιπτώσεις η αντιμετώπιση μπορεί να επιτευχθεί μέσω αισθητικών περιποιήσεων κατάλληλων για την περίπτωση, όπως ενυδατώσεις, αποφυγή των ακατάλληλων προϊόντων που δημιουργούν ξηρότητα και χρήση επιλεγμένων καλλυντικών που υποβοηθούν τέτοιες καταστάσεις.

Η μάχη κατά της αφυδάτωσης μπορεί να πραγματοποιηθεί με δύο τρόπους : με τρόπο ενεργητικό και με τρόπο παθητικό.

Ο ενεργητικός γίνεται με τη χρήση προϊόντων που θα φέρουν στο δέρμα εξωτερικά στοιχεία που θα συγκρατήσουν το νερό μέσα στην κερατίνη στιβάδα. Αυτό επιτελείται με μια σύγχρονη μέθοδο που ονομάζεται αισθητική ιοντοφόρηση και μπορεί να την εφαρμόσει μόνο επαγγελματίας αισθητικός.

Ο παθητικός τρόπος είναι το μπλοκάρισμα της απώλειας του νερού. Σε αυτή την περίπτωση χρησιμοποιούνται πάνω στην επιδερμίδα αδιάβροχα σκευάσματα. Τα σκευάσματα αυτά είναι λιπίδια που περιορίζουν ή σταματούν την απώλεια νερού και φροντίζουν να διατηρούν μια καλή υδάτωση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2. SPA



2.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η ιστορία των ιαματικών πηγών και των SPA είναι πολύ παλιά και οι αρχές της βρίσκονται στον ελληνικό και το ρωμαϊκό πολιτισμό. Καθώς οι Ρωμαίοι κατακτούσαν την Ευρώπη μετέφεραν στα διάφορα μέρη της τη γνώση τους για τις ευεργετικές ενέργειες των ιαματικών πηγών. Οι πόλεις με ιαματικά νερά έγιναν δημοφιλείς προορισμοί. Γύρω από αυτές τις θερμές ιαματικές πηγές δημιουργήθηκαν τα κέντρα SPA.

Επίσης υπάρχουν αρκετές εκδοχές, όσο και αυτό φαίνεται περίεργο, για το πώς προήλθε το όνομα "SPA". Μια από τις εκδοχές θεωρεί πως ο όρος SPA προέρχεται από το Λατινικό "Sanitas per Aqua", που εν ολίγοις σημαίνει «Υγεία δια μέσου του

Νερού». Μια άλλη, ίσως και πιο πιθανή εκδοχή για την προέλευση του ονόματος, βρίσκεται στην ύπαρξη μιας Βέλγικης πολιτείας με το ίδιο ακριβώς όνομα. Τα SPA υπάρχουν εδώ και πάρα πολλούς αιώνες (όχι φυσικά με τη σημερινή τους μορφή), σε αντίθεση με το τι πιστεύανε οι περισσότεροι από εμάς. Η φιλοσοφία των SPA ξεκίνησε από τη στιγμή που η τεχνολογία (έστω και υποτυπώδες), επέτρεψε στον άνθρωπο να εκμεταλλευτεί τη δυναμική του νερού, για αναψυχή και για θεραπευτικούς σκοπούς. Όπου υπήρχε το νερό σε αφθονία, υπήρξε και η δυναμική για την ανάπτυξη μεθόδων ίασης και φροντίδας για τον άνθρωπο, υπήρξε η «πρώτη ύλη» με άλλα λόγια, για την ανάπτυξη των λουτρών και εν συνεχεία των SPA στη σημερινή τους μορφή.

Πολλοί λαοί ανά τον κόσμο και από τα βάθη της ιστορίας μέχρι τη σημερινή μας εποχή, πίστευαν πως η επαφή με το νερό και ειδικά το νερό των πηγών, των ποταμών ή ακόμα και των πηγαδιών, επέφερε σωματική και πνευματική κάθαρση. Η θεραπευτική αξία του νερού των πηγών, έχει καταγραφεί σε αμέτρητα ιστορικά ντοκουμέντα, θρησκευτικές τελετουργίες, λαϊκούς μύθους και παραδόσεις. Λίγα όμως χειροπιαστά στοιχεία, όπως κτήρια και εγκαταστάσεις έχουν μείνει ανέπαφα στις μέρες μας, κυρίως διότι οι πρώτες κατασκευές γύρω από τις υδάτινες πηγές αυτές, ήταν πρόχειρες και όχι ισχυρές κατασκευές για να αντέξουν στο πέρασμα των αιώνων.

Υπάρχουν πλούσια ιστορικά στοιχεία που αποδεικνύουν πως η έννοια των SPA (σε μια προγενέστερη της μορφή), εμφανίστηκε στην αρχαία Ελλάδα, στην αρχαία Αίγυπτο και αναπτύχθηκε κατά την Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Τα περιβόητα Ρωμαϊκά λουτρά έχουν φήμη που ακόμα και στις μέρες μας, προκαλούν δέος και θαυμασμό. Ήταν χώροι με ελεύθερη είσοδο, που προορίζονταν για ανάπαυση, ίαση, ευεξία, αθλητισμό και φυσικά για κοινωνικοποίηση. Υπήρξαν ειδικοί χώροι με λουτρά και εγκαταστάσεις, που ο καθένας τους προορίζονταν και για διαφορετική λειτουργία.

Κατά τα τέλη της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας όμως, τα ήθη στους χώρους αυτούς άρχιζαν να χαλαρώνουν και έτσι αντί να δίνεται έμφαση στην ευεξία, την υγεία και γενικότερα στην θεραπευτική τους πλευρά, τα λουτρά άρχιζαν να γνωρίζουν την παρακμή και σχεδόν εξαφανίστηκαν κατά τον Μεσαίωνα.

2.1.1 ΤΑ SPA ΣΤΟ ΜΕΣΑΙΩΝΑ (10)

Με την πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας (476 Μ.Χ.) και την επικράτηση του Χριστιανισμού, η έννοια του λουτρού σχεδόν απαξιώθηκε και απαγορεύτηκε. Η έκλυση των ηθών ήταν ο κύριος λόγος για να απαγορευτούν και για να στραφεί η προσοχή των πιστών, σε θέματα που άγγιζαν την ψυχή και την σωτηρία της και όχι

το σώμα. Θεωρήθηκε πως η πίστη και η προσευχή είχαν μεγαλύτερη σημασία από την καθαριότητα και την υγιεινή. Πολλά από τα υπάρχοντα λουτρά μετατράπηκαν σε ναούς, ωστόσο μερικά παρέμειναν ως είχαν και χρησιμοποιούνταν από ευγενείς και πλούσιους ισχυρούς ανθρώπους της εποχής, οι οποίοι σαφώς βρισκόνταν υπεράνω κάθε θρησκευτικού και μη νόμου.

Από τον 13^ο αιώνα και μετά, τα λουτρά σταδιακά «αναγεννήθηκαν», ειδικά στην Νότια Ευρώπη υπό την επιρροή των Μαυριτανών. Δημόσια λουτρά ξαναχτίστηκαν και η είσοδος συνήθως ήταν ελεύθερη για όλους. Τα λουτρά συνωστίζονταν από ανθρώπους κάθε λογής και κουράρονταν για ώρες ολόκληρες, ακόμα και για ημέρες.

Αφαιμάξεις, κλύσματα, και πόση άφθονου νερού (μέχρι και 10 λίτρα) αποτελούσαν μερικές συνήθεις πρακτικές. Φυσικά οι κύριοι λόγοι επίσκεψης ήταν η ξεκούραση και η αναψυχή.



2.1.2 ΤΑ SPA ΣΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ (10)

Από τον Μεσαίωνα και μετά, η ανάπτυξη των λουτρών (των προγόνων των σημερινών SPA), δεν σταμάτησε ποτέ και οι εξελίξεις ήταν ραγδαίες. Αρκετά αργότερα και κατά τον 16^ο αιώνα, η εικόνα των δημόσιων λουτρών έχασε το κύρος της σε πολλές χώρες, με αποτέλεσμα να κλείσουν πολλά από αυτά. Θεωρήθηκαν υπεύθυνα για την μετάδοση επικίνδυνων ασθενειών, όπως η σύφιλη, η πανώλη και η λέπρα. Τα λουτρά συνεπώς υπήρξαν επικίνδυνοι τόποι για την δημόσια υγεία και η χρήση τους περιορίστηκε στο ελάχιστο. Οι μόνοι που δεν άλλαξαν τις συνήθειες τους, ήταν οι ευγενείς, οι οποίοι δεν επέλεγαν τα δημόσια λουτρά, αλλά λουτρότοπους με ιαματικά νερά και απρόσιτα για τον απλό λαό.

Η χρήση επιλεγμένων λουτρών από το ευρύτερο κοινό, γινόταν τώρα πια μόνο για θεραπευτικούς σκοπούς και κατόπιν ιατρικής παρακολούθησης. Μερικοί σπουδαίοι Ιταλοί ιατροί, έδωσαν ώθηση στην εκμετάλλευση των ιαματικών πηγών για θεραπευτικούς σκοπούς. Η στροφή αυτή πήρε σάρκα και οστά, μετά από έρευνα και ανακάλυψη αρχαίων συγγραμμάτων, που τους οδήγησαν στην επιστημονική πια τεκμηρίωση, γύρω από τα οφέλη και την θεραπευτική αξία των ιαματικών νερών. Η συμβουλή του Γαληνού, του Ιπποκράτη, του Διοσκουρίδη, του Ασκληπιού κ.α. ήταν καθοριστική στην στροφή αυτή.

Πολύ αργότερα και μετά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, υπήρξε μια άνοδος των κρατικών κοινωνικών παροχών και ως αποτέλεσμα οι θεραπείες στα διάφορα SPA της εποχής, δίνονταν στους δικαιούχους με συνταγογράφηση. Οι υπηρεσίες που προσφέρονταν στα SPA αναπτύχτηκαν περεταίρω και η λουτροθεραπεία, η υδροθεραπεία και η φυσικοθεραπεία, γνώρισαν ακόμα μεγαλύτερη άνθηση και επιστημονικό κύρος.



2.1.3 ΤΑ SPA ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ (10)

Τη πραγματική τους άνθηση την έχουν γνωρίσει στην εποχή μας και ειδικά τα τελευταία 20-30 χρόνια, με μια έξαρση φυσικά τη δεκαετία που διανύουμε. Αυτή η άνθηση ταυτίζεται χρονικά με την ανάπτυξη της τουριστικής «βιομηχανίας» και στις δυνατότητες που δόθηκαν στον σύγχρονο άνθρωπο, να έχει το διαθέσιμο εκείνο κεφάλαιο, αλλά και τον απαραίτητο χρόνο, προκειμένου να στηρίξει μια τέτοια ανάπτυξη.

Ενώ κατά τον 19^ο αιώνα, τα SPA υπήρξαν προορισμοί για τους πλουσίους, στις μέρες μας, αυτή η αντίληψη έχει αλλάξει και αυτές οι υπηρεσίες απευθύνονται σε μια πιο ευρεία αγορά.

Όχι πως στις σημερινές δύσκολες μέρες, μπορεί ο καθένας μας να επισκέπτεται ένα SPA και μάλιστα σε τακτά χρονικά διαστήματα. Απλώς δεν είναι τόσο δυσπρόσιτα όσο υπήρξαν κατά το παρελθόν.

Η έννοια των SPA αποτελεί σήμερα μια δυναμική κουλτούρα, μια ολόκληρη φιλοσοφία που επεκτείνεται πολύ πιο πέρα από τα «φαντάσματα» του παρελθόντος.

Τα σημερινά SPA, είναι άρρηκτα δεμένα με την ύπαρξη του νερού, συνεπώς οι όροι «λουτροθεραπεία», «υδροθεραπεία», «θαλασσοθεραπεία», αποτελούν βασικό συστατικό της κουλτούρας αυτής. Ολόκληρες πόλεις και τουριστικά θέρετρα εξειδικευμένα σε υπηρεσίες SPA, προσφέρουν μια τεράστια ποικιλία από εναλλακτικές θεραπείες. Θεραπείες που στόχο έχουν το «ευ ζην», δηλαδή την σωματική και πνευματική ανάταση του ανθρώπου.

Για πολλούς ανθρώπους, το να επισκέπτονται ένα SPA, αποτελεί πια και τρόπο ζωής. Τα σύγχρονα SPA καλύπτουν μια τεράστια γκάμα από υπηρεσίας υγείας και ευεξίας και ο ρόλος τους έχει σαφώς αναβαθμιστεί. Σε κάθε ήπειρο, σε κάθε σχεδόν χώρα του πλανήτη, φαίνεται πια ξεκάθαρα πως αυτές οι τάσεις δεν αποτελούν απλώς μια περαστική μόδα, αποτελούν μια στροφή προς ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής, μια φιλοσοφία που απευθύνεται σε όλα τα πλάτη και τα μήκη της ανθρωπίνης ύπαρξης.

2.2 ΟΦΕΛΕΙ ΤΟΥ SPA ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ (25&26)

Τα SPA είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να υπάρξει χαλάρωση από την καθημερινότητά και να νιώσει καλύτερα το σώμα. Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που μπορούν να δοθούν όπως ένα καλό SPA και να είναι ευεργετικές για την υγεία και την ευεξία.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΟΦΕΛΕΙ ΕΙΝΑΙ:

- ❖ **Υγιής επιδερμίδα:** Τα SPA έχουν εγκαταστάσεις που προσφέρουν πολλές υπηρεσίες όπως: θεραπείες προσώπου, μασάζ, θεραπείες σώματος. Μερικά SPA παρέχουν κάποιες υπηρεσίες και ειδικεύονται σε ορισμένες θεραπείες, ενώ άλλα προσφέρουν μόνο χαλάρωση και ευεξία.

- ❖ **Ολοκληρωτική χαλάρωση:** Συχνά, κάποιοι επιλέγουν να επισκεφθούν SPA προκειμένου να κάνουν πολλές θεραπείες ταυτόχρονα. Μια πλήρης θεραπεία σώματος θα σας δώσει την ευκαιρία να μειώσετε τα επίπεδα του άγχους σας, να χαλαρώσετε και να φροντίσετε το σώμα σας.
- ❖ **Νεανική εμφάνιση:** Οι τακτικές επισκέψεις σε SPA μπορούν να διατηρήσουν την εμφάνισή σας φρέσκια και νεανική. Οι συχνές θεραπείες του δέρματος θα αποτρέψουν τις ρυτίδες και κηλίδες ηλικίας. Εάν ανησυχείτε για την υγεία του δέρματος σας, ένα καλό SPA θα κρατήσει το δέρμα σας υγιές και όμορφο
- ❖ **Καταπολέμηση του άγχους:** Ένα θεραπευτικό ή χαλαρωτικό μασάζ ή μερικά λεπτά χαμάμ ή άλλες θεραπείες περιποίησης προσώπου /σώματος, θα διώξουν μακριά από το μυαλό κάθε δυσάρεστη σκέψη και ακόμη θα βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου.
- ❖ **Η ψυχολογική και πνευματική κατάσταση θα βελτιωθεί:** Ο ποιοτικός χρόνος, για την φροντίδα του σώματός, θα βοηθήσει στην ξεκούραση, θα αναζωογονήσει και θα συμβάλει στην βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης.
- ❖ **Να αποβάλετε τις τοξίνες από τον οργανισμό σας:** Το SPA ενδείκνυται για την αντιμετώπιση της κατακράτησης υγρών αλλά και για την αποβολή των δυσάρεστων τοξινών από τον οργανισμό, οι οποίες προκύπτουν από την ακατάλληλη και απρογραμμάτιστη διατροφή.
- ❖ **Να ρυθμιστεί η σωστή κυκλοφορία του αίματος και η αρτηριακή πίεση:** Μία υδροθεραπεία, ένα θεραπευτικό μασάζ, μερικά λεπτά στο χαμάμ ή κάποια ειδική φροντίδα σώματος, θα βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος και θα συντελέσει στην ρύθμιση της αρτηριακής σας πίεσης.
- ❖ **Να μειωθούν έως να εξαφανιστούν οι σωματικοί πόνοι:** Τα θεραπευτικά προγράμματα μπορούν να βοηθήσουν την καταπολέμηση των δυσάρεστων πόνων της αρθρίτιδας ή των μυών.

2.3 ΕΙΔΗ ΤΩΝ SPA (10)

Αν μπορούσαμε να κατηγοριοποιήσουμε τα διάφορα SPA στην σημερινή εποχή, θα έλεγα πως οι παρακάτω έξι κατηγορίες καλύπτουν όλα τα είδη τους.

Destination Spa: Πρόκειται για ολοκληρωμένα συγκροτήματα υποδοχής επισκεπτών με δυνατότητες φιλοξενίας, χωρίς να είναι ξενοδοχειακές μονάδες με την στενή έννοια του όρου. Εδώ, ολόκληρος ο προορισμός ταυτίζεται με το ίδιο το SPA, μιας που αποτελεί από μόνο του και το μοναδικό ή κύριο πόλο έλξης.

Hotel/Resort Spa: Πρόκειται για ξενοδοχειακές μονάδες οι οποίες έχουν προβεί στις απαραίτητες ρυθμίσεις (κυρίως αρχιτεκτονικές και προμήθεια κατάλληλου εξοπλισμού), προκειμένου να προσφέρουν ολοκληρωμένες υπηρεσίες SPA στους επισκέπτες τους, ως μια συμπληρωματική υπηρεσία.

Day Spa: Είναι τα SPA των πόλεων, αυτά που βρίσκουμε να ξεφυτρώνουν δίπλα μας, ακόμα και σε κάθε γειτονιά. Διαφέρει το ένα με το άλλο, κυρίως ως προς το μέγεθος αλλά και τις προσφερόμενες υπηρεσίες. Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι πως δεν διαθέτουν χώρους φιλοξενίας για παρατεταμένη διαμονή, όπως είναι η δυνατότητα διανυκτερεύσεων.

Club (fitness) Spa: Πρόκειται για τα κέντρα άθλησης (γυμναστήρια) που διαθέτουν τις κατάλληλες εγκαταστάσεις και “know-how”, προκειμένου να προσφέρουν από μικρή (βασικές υπηρεσίες), έως και ολοκληρωμένη γκάμα από υπηρεσίες SPA.

Medical/Dental Spa: Πρόκειται για επιχειρήσεις που λειτουργούν παράλληλα και ως θεραπευτήρια ή συνεργάζονται με αυτά (εξωτερικοί συνεργάτες). Προσφέρουν ολοκληρωμένες υπηρεσίες SPA, δίνοντας κυρίως έμφαση στο κομμάτι της αποθεραπείας και της αποκατάστασης.

Mineral Springs Spa: Αποτελούν τα περιβόητα Ιαματικά λουτρά στα οποία έχουμε ήδη αναφερθεί εκτενώς.

2.4 ΜΗΧΑΝΙΜΑΤΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΣΕ ΚΕΝΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ SPA

Σε ένα SPA ή σε κέντρα θαλασσοθεραπείας εκτός από θεραπείες προσώπου, σώματος καθώς και μασάζ βρίσκουμε και κάποια σύγχρονα μηχανήματα. Το καθένα ξεχωριστά έχει την δική του χρήση.

- Η πισίνα με θαλασσινό νερό.

- Η Σάουνα.
- Το Χαμάμ.
- Το Υδρομασάζ.
- Ντούζ ψηλής βροχής.

2.4.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

Τα σύγχρονα μηχανήματα έχουν δημιουργηθεί με σκοπό να προσφέρουν τις επιπλέον επιθυμίες που έχουν οι πελάτες που επισκέπτονται τέτοιους χώρους. Επιθυμίες που δεν μπορούν να ικανοποιηθούν, με μια μάλαξη ή με κάποια κρέμα, στα επίπεδα που μπορούν να πραγματοποιηθούν με την χρήση των σύγχρονων μηχανημάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3. ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΓΙΑ ΤΑ SPA (50)

Πρώτη Ενότητα: Ισχύουσες διατάξεις περί Ιαματικών Πηγών. Η σπουδαιότητα των Ιαματικών Πηγών κατοχυρώνεται από τη διάταξη_ του Αρθρου 18, παρ. 1 του ισχύοντος Συντάγματος, σύμφωνα με την οποία « Ειδικοί νόμοι ρυθμίζουν τα σχετικά με την ιδιοκτησία και τη διάθεση των..., ιαματικών, ρεόντων και υπογείων, υδάτων». Οι ισχύοντες σήμερα ειδικοί νόμοι είναι αρκετά πεπαλαιωμένοι. Τα βασικότερα θέματα περί Ιαματικών Πηγών ρυθμίζονται ως εξής:

1. Ανακήρυξη Ιαματικών Πηγών: Ν. 2188/1920 «περί Ιαματικών Πηγών» άρθρο 1, (ΦΕΚ 132/Α/17.6.1920), όπως ισχύει, σε συνδυασμό με το Β.Δ. της 7/21 Αυγούστου 1920. Η ανακήρυξη γίνεται με Π. Δ./μα, εκδιδόμενο με πρόταση του Υπουργού Ανάπτυξης, μετά από σχετική γνωμοδότηση του ΚΕ.Σ.Υ., στο οποίο διαβιβάζονται τα κατά νόμο δικαιολογητικά. Κατά την ίδια διαδικασία γίνεται ο αποχαρακτηρισμός μίας πηγής ως ιαματικής, εφόσον συντρέχουν οι προς τούτο λόγοι.

2. Ιδιοκτησιακά καθεστώσ των Ιαματικών Πηγών: Άρθρο 2 του Ν. 2188/1920. Το κρίσιμο χρονικό σημείο, που θέτει ο νόμος για την κυριότητα των Ιαματικών Πηγών, είναι η 1η Ιανουαρίου 1920. Ιαματικές Πηγές που τελούσαν «εν εκμεταλλεύσει» κατά την 1/1/1920 ανήκουν κατά κυριότητα στον ιδιοκτήτη του εδάφους, από το οποίο αναβλύζουν. Όσες πηγές δεν τελούσαν αποδεδειγμένα «εν εκμεταλλεύσει» την 1/1/1920 ή ανακηρύχθηκαν ως ιαματικές μετά την ημερομηνία αυτή ανήκουν κατά κυριότητα στον Ελληνικό Οργανισμό Τουρισμού, ανεξάρτητα από την κυριότητα του εδάφους, από το οποίο αναβλύζουν. Σύμφωνα με τη διάταξη του άρθρου 11 του Ν. 4844/1930 περί Ιαματικών Πηγών (ΦΕΚ 268/Α/4.8.1930) οι εκτάσεις γύρω από τις Ιαματικές Πηγές, σε ακτίνα 500 μέτρου από αυτές, εφόσον ανήκουν στο Δημόσιο ή σε μονές, αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα αυτών και διατίθενται για την εκμετάλλευση και αξιοποίηση τους.

3. Κατάταξη-Διαχωρισμός των Ιαματικών Πηγών: Σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν. 4086/1960 περί Ιαματικών Πηγών (ΦΕΚ 112/Α/30.7.1960) οι Ιαματικές Πηγές της χώρας κατατάσσονται δια Π. Δ/τος σε δύο κατηγορίες: **Ι. Π. Τουριστικής σημασίας και Ι. Π. Τοπικής σημασίας.** -Η πρακτική συνέπεια του διαχωρισμού αυτού είναι ότι οι Ι. Π. Τοπικής σημασίας κυριότητας του ΕΟΤ, παραχωρούνται υποχρεωτικά και χωρίς αντάλλαγμα στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης, για εκμετάλλευση και αξιοποίηση, η οποία διενεργείται είτε με αυτεπιστασία είτε με εκμίσθωση σε ιδιώτες, σύμφωνα με τον εκάστοτε ισχύοντα Κώδικα Τοπικής Αυτοδιοίκησης. - Αντίθετα οι Ιαματικές Πηγές Τουριστικής σημασίας, κυριότητας ΕΟΤ, παρέμεναν στην άμεση αρμοδιότητα του ΕΟΤ. -Ήδη όμως, δυνάμει των Ν. **2636/1998 (ΦΕΚ 198/Α/27.8.1998) και 2837/2000 (ΦΕΚ 178/Α/3.8.2000)**, η διοίκηση, διαχείριση και αξιοποίηση των Ι. Π. Τουριστικής σημασίας, ιδιοκτησίας ΕΟΤ, περιήλθε στην

Ανώνυμη Εταιρία «**ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΑΚΙΝΗΤΑ Α.Ε.**» (**ΕΤΑ Α.Ε.**). Η εποπτεία των Ι. Π. Τοπικής σημασίας ασκείται από τις κατά τόπους Νομαρχίες.

4. Προστασία Ιαματικών Πηγών: Οι κυριότερες διατάξεις περί προστασίας των Λ πηγών περιλαμβάνονται στο Ν. 4844/1930. Σύμφωνα με αυτές γύρω από κάθε Ιαματική Πηγή σχηματίζεται προστατευτική περιοχή, η οποία αποτελεί κύκλο με κέντρο την πηγή και ακτίνα 1.000 μ. Μέσα στην περιοχή αυτή απαγορεύεται οποιαδήποτε δραστηριότητα που θα μπορούσε να επιφέρει βλάβη στις πηγές. Η σχετική γνωμοδότηση ανατίθεται σε ειδική προς τούτο Επιτροπή, η οποία ορίζεται στο άρθρο 13 του ίδιου νόμου. Επί πλέον στο άρθρο 14 του Ν. 4086/1960 ορίζεται ότι για έγκριση ή τροποποίηση σχεδίου πόλης σε ακτίνα 1.000 μ. από Ι. Π. τουριστικής σημασίας, απαιτείται γνωμοδότηση του ΕΟΤ. Βάσει των διατάξεων αυτών έχει εκδοθεί η απόφαση αρ. **34510/7766/1999 του ΥΠΕΧΩΔΕ, (ΦΕΚ 35/8/26.1.1999)** για την έγκριση προδιαγραφών εκπόνησης υδρογεωλογικών μελετών για την προστασία Ι. Π. σε πολεοδομούμενες περιοχές.

5. Κανονισμός Λειτουργίας Υδροθεραπευτηρίων Ι. Π.: Με την απόφαση αρ. **Λ 1177/Τ/1960 του Υπουργού Προεδρίας Κυβερνήσεως** εγκρίθηκαν οι όροι λειτουργίας των εγκαταστάσεων Ι. Π.

6. Τεχνικές προδιαγραφές υδροθεραπευτηρίων: Οι Βασικές Προδιαγραφές για την ανέγερση υδροθεραπευτηρίων καθορίστηκαν με την απόφαση αρ. 530992/1987 Γ. Γραμματέα ΕΟΤ (ΦΕΚ 557/8/23*10.87) περί «Τεχνικών προδιαγραφών τουριστικών εγκαταστάσεων». Ωστόσο με την ΚΥΑ αρ Τ/4400/1997 (Ανάπτυξης και ΥΠΕΧΩΔΕ, ΦΕΚ 1067/Β/3.12.97) καθορίστηκαν «Προδιαγραφές Εγκαταστάσεων Αξιοποίησης Ι. Π. για την υπαγωγή τους στο καθεστώς κινήτρων του Αναπτυξιακού Νόμου». Βάσει αυτής οι εγκαταστάσεις αξιοποίησης Ι. Π., θεωρούμενες ως ειδικής τουριστικής υποδομής, επιχορηγούνται κατά ποσοστό 40%, ανεξαρτήτως περιοχής. ΝΕΩΤΕΡΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

7. Δυνατότητα μίσθωσης Ι. Π. αρμοδιότητας ΕΤΑ ΑΕ για χρονική διάρκεια μέχρι και 99 έτη: Στο άρθρο 4, παρ. 10 του Ν. 3139/2003 (ΦΕΚ 100/Α/30.4.2003) προβλέπεται η εφαρμογή της σχετικής διάταξης της παραγράφου 17 του άρθρου 6 του Ν. 2160/1993 (ΦΕΚ 118/Α/1993) και επί των Ι.Π. τουριστικής σημασίας μετά των πάσης φύσεως εγκαταστάσεων αυτών, που υπάγονται στη διοίκηση και διαχείριση της ΕΤΑ ΑΕ.

8. Μεταφορά αρμοδιοτήτων από τον ΕΟΤ, Π. Δ/μα 313/2001 (ΦΕΚ 211/Α/2001): Α) Η Γ. Γραμματεία Τουρισμού του Υπουργείου Ανάπτυξης είναι αρμόδια κυρίως για την ανακήρυξη Ιαματικής Πηγής και την απαλλοτρίωση εκτάσεων περίξ Ι. Π. Β) Οι κατά τόπους Περιφέρειες είναι αρμόδιες για την εποπτεία και διοίκηση των Ι. Π. Τουριστικής σημασίας, οι οποίες δεν έχουν περιέλθει στην ΕΤΑ ΑΕ.

Δεύτερη ενότητα: Βασικά Καινοτομίες του Νέου νομοσχεδίου. Ο Σκοπός του νέου συνοψίζεται στα εξής σημεία:

- Εκσυγχρονισμός της ισχύουσας νομοθεσίας,
- Δημιουργία προϋποθέσεων και κινήτρων για την ανάπτυξη Ιαματικού Τουρισμού και Θερμαλισμού (υψηλή ποιότητα υποδομών-υπηρεσιών-την επιχειρηματικότητα των εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό).
 - Διαχείριση και Προστασία ιαματικών φυσικών πόρων.

Γίνεται προσπάθεια αφενός για το συγκερασμό των επιστημονικών δεδομένων με την επιχειρηματικότητα των δράσεων, αφετέρου για τον συνδυασμό των κλασικών θεραπειών με τις σύγχρονες χρήσεις και την εξυπηρέτηση της πελατείας όλων των ηλικιών. Οι σημαντικότερες καινοτομίες που εισάγονται είναι οι εξής:

1. Αναγνώριση Ιαματικού Φυσικού Πόρου και Ιαματικών Πηγών:

- Σύσταση Συμβουλίου Αναγνώρισης.
 - Γενικό και Περιφερειακό Μητρώο των Ι, Φ, Π. και Ι. Π.
- Κατάργηση της διάκρισης των Ιαματικών Πηγών σε Τουριστικής και Τοπικής σημασίας.

2. Διαχείριση Ιαματικών Φυσικών Πόρων

- Φορέας Διανομής Ι.Φ.Π.
 - Δυνατότητα παραχώρησης ή μίσθωσης μέχρι 99 χρόνια
 - Θερμαλισμός
- Δ/ση Ιαματικού Τουρισμού στη Γ.Γραμματεία Τουρισμού του Υπουργείου Ανάπτυξης.

3. Προστασία Ιαματικών Φυσικών Πόρων και Ιαματικών Πηγών

- Εξατομικεύονται οι Ζώνες προστασίας κάθε πηγής και εξειδικεύονται τα μέτρα προστασίας.
 - Επιτροπή προστασίας.

4. Κέντρα Ιαματικού Τουρισμού και Κέντρα Θερμαλισμού:

- Ειδικό σήμα λειτουργίας,
 - Τα υποστηρικτικά καταλύματα θεωρούνται ως Εγκαταστάσεις Ειδικής Τουριστικής Υποδομής.
 - Κέντρα Αποκατάστασης Υγείας.
- Εμπλουτισμός των προσφερομένων τουριστικών προϊόντων και συνδυασμός με τον Θερμαλισμό.

5. Μεταβατικές Διατάξεις: Αφορούν κυρίως το ιδιοκτησιακό καθεστώς και την προστασία των ήδη ανακηρυγμένων Ι. Π., ως και την αναγκαστική απαλλοτρίωση εκτάσεων για την αξιοποίηση αυτών. - Προσαρμογή λειτουργούντων

υδροθεραπευτηρίων στους νέους όρους λειτουργίας και τεχνικές προδιαγραφές, που προβλέπονται από το νομοσχέδιο. **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ Ε.Τ.Α. Α.Ε. ΣΕ Ι. Π. ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ** Α) Ι. Π. που εντάσσονται σε σημαντικές τουριστικές επενδύσεις: **Λ. Καϊάφα, Ν. Ηλείας και Ι.Π. Κονιαβίτη Κ. Βούρων.** Β) Ι. Π. που προσφέρονται για αξιοποίηση μέσω ιδιωτικών επενδύσεων, με τη δημιουργία σύγχρονων Κέντρων Θερμαλισμού: **Μέθανα, Πλατύστομο, Λουτράκι, Κύθνος.** Γ) Επενδύσεις αναβάθμισης εγκαταστάσεων: **Αιδηψός (1.000.000€), Υπάτη Λ (500.000 €), Θερμοπύλες (300.000€), Καλλίδρομο (200.000 €).** Δ) Συνεργασία με Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης για ανάπτυξη Ι, Π.: **Ι. Κουνουπέλι Ηλείας:** Υπογράφηκε Μνημόνιο συνεργασίας μεταξύ ΕΤΑ ΑΕ και Δήμου Βουπρασίας, για την από κοινού αξιοποίηση σε συνδυασμό με όμορη έκταση του Δήμου. **ΙΙ. Λαγκαδάς Θεσσαλονίκη:** Παρατάθηκε η παραχώρηση των Ι.Π. και των εγκαταστάσεων στον ομώνυμο Δήμο για 40 χρόνια, με στόχο τη δημιουργία σύγχρονου Θερμαλιστικού Κέντρου (συνδυασμός Υδροθεραπείας-Αισθητικής - ανανέωσης - αθλητισμού).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

4. ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θαλασσοθεραπεία, που προέρχεται από την ελληνική λέξη θάλασσα και θεραπεία, είναι ένα σύστημα θεραπείας, όπου, η χρήση θερμού θαλασσινού νερού με την ανταλλαγή διαφόρων στοιχείων και τοξινών ανάμεσα στο αίμα και το νερό, προκαλεί την ανανέωση και αναζωογόνηση των κυττάρων, με σκοπό τη χαλάρωση και ευεξία ψυχής και σώματος. Η φροντίδα, εκτός από τη χρήση θαλασσινού νερού, μπορεί να γίνει και με παράγωγα της θάλασσας, όπως τα φύκια, τη λάσπη ή ακόμα και με καλλυντικά που έχουν σαν βάση τα παραπάνω συστατικά. Όλα είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία, απαραίτητα για τον οργανισμό, που με τη συγκεκριμένη θερμοκρασία διεισδύουν στο σώμα και το αναζωογονού είναι επίσης η χαλάρωση και αναζωογόνηση ψυχής και σώματος που στηρίζεται στις προληπτικές, θεραπευτικές, χαλαρωτικές και τονωτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Η φροντίδα γίνεται τόσο με αυτό καθαυτό το θαλασσινό νερό, που βρίσκεται σε θερμοκρασία 31-36 βαθμών Κελσίου (μπάνια, ντους, πισίνες). Βασίζεται στις λιπολιτικές - λιποδιαλυτικές ιδιότητες των φυκιών, και βοηθάει στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, του τοπικού πάχους στο αδυνάτισμα, στη σύσφιξη και ενυδάτωσης.



4.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Στην αρχαία Ελλάδα, ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού από τον 5^ο αιώνα π.Χ. . κατέγραψε τις ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού, καθώς και της θαλάσσιας αύρας, παρατηρώντας ότι οι πληγές στα χέρια των ψαράδων δε μολύνονταν.

Τον 20ο αιώνα, η θαλασσοθεραπεία γίνεται ευρέως γνωστή σε όλη την Ευρώπη, με τη Γαλλία να κρατάει τα σκήπτρα. Με τα χρόνια δόθηκε νέα διάσταση στη θαλασσοθεραπεία. Με το τέλος της δεκαετίας του '80 σημειώθηκε η μεγάλη επιτυχία της, καθώς τότε η ποιότητα ζωής έγινε κυρίαρχο στοιχείο της καθημερινής μας πραγματικότητας και η θαλασσοθεραπεία διαμορφώθηκε έτσι, που να περιλαμβάνει εκτός από την υγεία και την ομορφιά.

Στις μέρες μας, λοιπόν, τα κέντρα θαλασσοθεραπείας δεν απευθύνονται μόνο σε αρρώστους, όπως γινόταν στη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου, αλλά και στο σύγχρονο άντρα και τη γυναίκα κάθε ηλικίας, που ενδιαφέρονται τόσο για την εμφάνιση και τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης όσο και για την πρόληψη και την ανάκτηση της υγείας τους.

Το ίδιο το θαλασσινό νερό, τα φύκια, η λάσπη επιστρατεύονται προκειμένου να προσφέρουν απλόχερα όλα τα πολύτιμα συστατικά τους.

4.2 ΟΦΕΛΗ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- ❖ Η θαλασσοθεραπεία μπορεί να αποδειχτεί ευεργετική σε παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος (π.χ. αρτηριακή υπέρταση), σε αναπνευστικά προβλήματα (π.χ. άσθμα και χρόνιες βρογχίτιδες) και σε δερματολογικές παθήσεις (π.χ. ψωρίαση και εκζέματα). Θεωρείται επίσης ιδιαίτερα αποτελεσματική σε μυοσκελετικές παθήσεις, όπως πόνοι και σπασμοί οποιασδήποτε αιτιολογίας, αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγίες, αρθρίτιδες κ.ά., ενώ συμβάλλει στη βελτίωση της άμυνας του οργανισμού και της ποιότητας του ύπνου καθώς αποβάλλει το στρες και άγχος, και καταπολέμα την κόπωση. Αναζωογονεί και παράλληλα τονώνει τις φυσικές και ψυχικές δυνάμεις.(5)
- ❖ Οι διάφορες θεραπείες, κυρίως με τα προϊόντα της θάλασσας (φύκια και λάσπη) βοηθούν στην αύξηση του μεταβολισμού των κυττάρων, με αποτέλεσμα να γίνονται περισσότερες καύσεις στον οργανισμό. Ταυτόχρονα με την απώλεια βάρους, την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και την επιδερμική σύσφιξη που

επιτυγχάνεται, το δέρμα οξυγονώνεται, απορροφά όλα τα θρεπτικά στοιχεία και αναζωογονείται.

- ❖ Η θαλασσοθεραπεία εφαρμόζεται όχι μόνο στην αισθητική αλλά και στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων. Παρουσιάζει εξαιρετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σε φλεγμονώδεις καταστάσεις, όπως στην περίπτωση της αρθρίτιδας, σε κυκλοφορικά και αναπνευστικά προβλήματα, σε τραυματισμούς και ρευματισμούς.(6)
- ❖ Όσο αφορά την αισθητική προσέγγιση της θαλασσοθεραπείας, παρουσιάζει θεαματική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, στην αντιμετώπιση της γήρανσης, στη σωστή και βαθιά απολέπιση, χαλαρώνει και ανανεώνει σώμα, πρόσωπο και πνεύμα χαρίζοντας απαλό και ενυδατωμένο δέρμα. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνει τον οργανισμό, ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους ώστε να εισχωρούν σε βάθος τα θρεπτικά συστατικά.(6)
- ❖ Η θεραπεία της θάλασσας διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση και θεραπεία των σύγχρονων "ασθενειών" της εποχής: του άγχους, της υπερκόπωσης, της κακής διατροφής, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της ήπιας κατάθλιψης.



4.3 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- ✓ Ανάκτηση και διατήρηση της φόρμας.
 - ✓ Τόνωση των μυών.
- ✓ Ανάπτυξη και διατήρηση των φυσικών και πνευματικών ικανοτήτων (χαλάρωση, καταπολέμηση του άγχους, της υπερκόπωσης, της αϋπνίας, ευεξία).
 - ✓ Απώλεια βάρους και σύσφιξη του δέρματος.
- ✓ Καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και της φλεβίτιδας.
 - ✓ Εξοικείωση με τη υγιεινή διατροφή.
 - ✓ Κούρα μετά τον τοκετό.
 - ✓ Εμμηνόπαυση, οστεοπόρωση.
- ✓ Τραυματισμούς που προκλήθηκαν από ατύχημα.
 - ✓ Καθυστέρηση της γήρανσης. (9)

4.4 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ Η ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ

- ❖ Η θαλασσοθεραπεία αντενδείκνυται σε όσους πάσχουν από υπερθυρεοειδισμό ή σοβαρά καρδιακά και αναπνευστικά νοσήματα (π.χ. στεφανιαία νόσο) τα οποία δεν είναι σταθεροποιημένα με φαρμακευτική αγωγή.
- ❖ Η χρήση των ζεστών θεραπειών πρέπει επίσης να αποφεύγεται στις περιπτώσεις προβλημάτων του κυκλοφορικού των κάτω άκρων (φλεβίτιδα, ευρυαγγείες, κίρσοι κλπ.).
 - ❖ Μολυσματικές και μεταστατικές καταστάσεις.
 - ❖ Καρδιακή ή αναπνευστική ανεπάρκεια.
 - ❖ Οξείες δερματίτιδες.
 - ❖ Σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια.
 - ❖ Υπέρταση.
 - ❖ Αλλεργία στο ιώδιο/υπερθυρεοειδισμό. (20&9)

4.5 ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΗ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (5)

Οι πρώτοι που ανακάλυψαν και χρησιμοποίησαν την θάλασσα ως θεραπεία ήταν οι Έλληνες! Τα ιστορικά συγγράμματα αναφέρουν την θαλασσοθεραπεία ως μέθοδο και αντιμετώπιση ασθενειών από την εποχή του Ηροδότου και του Ευριπίδη. Η θάλασσα έχει και άλλα «κρυμμένα» μυστικά, με μοναδικά οφέλη για την υγεία και την ομορφιά. Τα παράγωγα του θαλασσινού νερού, όπως τα φύκια και η λάσπη, λόγω της πληθώρας των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων που περιέχουν (χλώριο,

νάτριο, ασβέστιο, κάλιο, ιώδιο κ.ά.), έχουν τρεις βασικές ιδιότητες:
αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές και μυοχαλαρωτικές.
Συγκεκριμένα:

- **Το θαλασσινό νερό:** Είναι πλούσιο σε νάτριο, μαγνήσιο, θείο, φώσφορο και ιώδιο, στοιχεία που ανανεώνουν και "ζωντανεύουν" σώμα και πνεύμα! Ο αντικειμενικός σκοπός της θαλασσοθεραπείας είναι η απορρόφηση όλων αυτών των αναγκαιών στοιχείων από το ανθρώπινο σώμα. Επίσης βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Όταν, μάλιστα, είναι ζεστό (σε θερμοκρασία 34-39ο C), «ανοίγει» τους πόρους της επιδερμίδας, ώστε να διεισδύσουν σε μεγαλύτερο βάθος τα πολύτιμα συστατικά του.
- **Λάσπη:** Ένα από τα πολύτιμα όσο και αναγκαία στοιχεία είναι η γνωστή σε όλους θαλάσσια λάσπη, πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Τί κάνει ξεχωριστή αυτή τη λάσπη; Η λάσπη συγκρατεί μεγάλη θερμότητα. Η θερμότητα ανοίγει τους πόρους, τα πολύτιμα για το δέρμα μας, στοιχεία διεισδύουν σε βάθος, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωση, αύξηση του μεταβολισμού και ανακούφιση του πόνου. Επίσης έχει πολύ έντονη μυοχαλαρωτική δράση και είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Σημαντική, ωστόσο, θεωρείται και η προέλευσή της. Η λάσπη από τη Νεκρά Θάλασσα θεωρείται η καλύτερη, καθώς όλα τα ευεργετικά της στοιχεία βρίσκονται σε πολύ υψηλότερες συγκεντρώσεις, (μέχρι και 150 φορές) συγκριτικά με άλλες θάλασσες.
- **Φύκια:** Τα τελευταία χρόνια τα φύκια, παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλες τις αισθητικές περιποιήσεις όχι μόνο του σώματος αλλά και του προσώπου.

Έρευνες και μελέτες που διεξήχθησαν σε διάφορα εργαστήρια απέδειξαν τη μεγάλη επιστημονική τους αξία. Όλα τα θρεπτικά στοιχεία του θαλασσινού νερού τα βρίσκουμε και στα φύκια, σε συγκεντρώσεις όμως 50.000 φορές μεγαλύτερες.

Είκοσι χιλιάδες ποικιλίες και είδη φυκιών από όλο τον κόσμο μετατρέπονται σε μορφή πούδρας και χρησιμοποιούνται σε προϊόντα περιποίησης. Ανάλογα με το χρώμα τους (υπάρχουν καφέ, κόκκινα, μπλε και πράσινα), έχουν και διαφορετικές ιδιότητες. Βοηθούν την αύξηση του μεταβολισμού, συμβάλλουν στη βαθιά απολέπιση του σώματος, καταπολεμούν την κυτταρίτιδα, ενυδατώνουν, θρέφουν και οξυγονώνουν τους ιστούς, επιτυγχάνοντας επιδερμική σύσφιξη.

Έτσι παρατηρήθηκαν οι εξής ιδιότητες:

- ❖ **Αναπλαστικές:** Τα φύκια επιβραδύνουν το γήρας, ευνοώντας τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό όλων των ζωτικών ουσιών στην επιδερμίδα και κυρίως χάρη στη προσφορά ολιγοστοιχείων και μεταλλικών στοιχείων που είναι βιοκαταλύτες σε πολλές ενζυματικές αντιδράσεις στο επίπεδο του δέρματος.
- ❖ **Ενυδατικές:** Διατηρούν το μεγαλύτερο ποσοστό ενυδάτωσης στις επιφανειακές στιβάδες της επιδερμίδας χάρη στη παρουσία αμινοξέων τα οποία συμμετέχουν στη δημιουργία του NMF του δέρματος.
- ❖ **Απισχναντικές:** Αποδείχθηκε ότι τα φύκια έχουν απισχναντική, συσφικτική και αποτοξινωτική δράση στο επίπεδο των ιστών του δέρματος που λειτουργούν σαν λιπαποθήκες, χάρη στη συνδυαστική δράση της ενεργοποίησης της τοπικής μικρο κυκλοφορίας και την επιτάχυνση των κυτταρικών αλλαγών. Η διείσδυση των θαλάσσιων ολιγοστοιχείων ενεργοποιεί τη τοπική μικρο κυκλοφορία, προκαλώντας έτσι ελαφρά αγγειοδιαστολή με ταυτόχρονα αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας του δέρματος, φαινόμενα τα οποία επιταχύνουν το μεταβολισμό των κυττάρων και δρουν κατά των εντοπισμένων λιπαποθηκών. Η αποτοξινωτική δράση των φυκιών που επιτυγχάνεται χάρη στην επιτάχυνση των οσμωτικών κυτταρικών ανταλλαγών τα κάνει άριστα αποτοξινωτικά μέσα.
- ❖ **Θαλάσσια Άλατα:** Τα θαλάσσια άλατα προέρχονται από την φυσική εξάτμιση του θαλασσινού νερού, από συγκεκριμένα οικοσυστήματα όπου το νερό φιλτράρεται με αποτέλεσμα να απομακρύνονται κάποια ανεπιθύμητα στοιχεία. Τα άλατα είναι πλούσια σε μεταλλικά ιχνοστοιχεία όπως μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο, βρώμιο, σίδηρο, σελήνιο, χαλκό και άλλα, που είναι ευεργετικά για το σώμα και το δέρμα. Έχουν θεραπευτικές ιδιότητες, αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος, αποβάλλουν τις τοξίνες, καταπραΰνουν τους μυϊκούς πόνους, τους ρευματισμούς καθώς και τους πόνους των αρθρώσεων, διώχνουν το στρες και ξεκουράζουν σώμα και πνεύμα.
Επίσης, καθαρίζουν το δέρμα αποβάλλοντας ρύπους και νεκρά κύτταρα, διεγείρουν τον μεταβολισμό του με αποτέλεσμα να είναι υγιές, αυξάνουν την φυσική του άμυνα, το βοηθούν να διατηρήσει την υγρασία του, βελτιώνουν την υφή του και το καταπραΰνουν από ερεθισμούς και διάφορες δερματικές παθήσεις όπως είναι η ακμή, η πιτυρίδα και άλλα.

Είδη θαλάσσιων αλάτων: (51)

- ✓ **Θαλάσσια άλατα Ατλαντικού:** Εξισορροπούν το PH το δέρματος και βελτιώνουν τις λειτουργίες του, αποβάλλουν τις τοξίνες, ενισχύουν το ανοσοποιητικό του οργανισμού, μειώνουν τους μυϊκούς πόνους, προσφέρουν ήρεμο ύπνο.

- ✓ **Θαλάσσια άλατα Ειρηνικού:** Ηρεμούν το σώμα και το πνεύμα μετά από έντονο στρες, προσφέρουν ήρεμο ύπνο και λειτουργούν ως αναλγητικά και αντικαταθλιπτικά.

- ✓ **Άλατα από τη Νεκρά Θάλασσα:** Είναι τα πιο ισχυρά άλατα, με περισσότερα μεταλλικά ιχνοστοιχεία από όλα τα άλλα. Προέρχονται από τη Νεκρά Θάλασσα του Ισραήλ. Είναι πολύ δημοφιλή στα SPA όλου του κόσμου και χρησιμοποιούνται από πολλές εταιρείες καλλυντικών. Αναζωογονούν το δέρμα, σώμα και πνεύμα, έχουν αντιφλεγμονώδη δράση, βελτιώνουν τον μηχανισμό άμυνας του δέρματος και το διατηρούν νεανικό και υγιές. Δεν είναι τυχαίο που αποτελούσαν ένα από τα αγαπημένα προϊόντα ομορφιάς της Κλεοπάτρας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

5. ΣΑΟΥΝΑ

Η λέξη σάουνα είναι μια αρχαία φινλανδική λέξη που αναφέρεται σε παραδοσιακό φινλανδικό λουτρό. Είναι μέθοδος χαλάρωσης εξ' ολοκλήρου φυσική και ιδιαίτερος ευχάριστη, που επιτρέπει στον χρήστη να ξανακερδίσει την φυσική του αρμονία. Είναι ένας τρόπος χαλάρωσης από την ένταση της σύγχρονης ζωής, καθώς ο στεγνός αέρας, μία πλούσια εφίδρωση, η έντονη ζέστη και το κρύο ντους είναι στοιχεία που μας προξενούν ένα ευχάριστο συναίσθημα φυσικής και ψυχικής χαλάρωσης.

Σήμερα θεωρείται μια αποτελεσματική διαδικασία εφίδρωσης που προκαλείται με την ανύψωση της θερμοκρασίας στο σώμα. Η θερμοκρασία της κυμαίνεται από 50 έως 100 βαθμούς Κελσίου σε ξηρό αέρα και η διάρκεια της από 10'-35'. Ιδιαίτερα στα άτομα μεγάλης ηλικίας η θερμοκρασία δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 70 βαθμούς Κελσίου και η χρήση να γίνεται με σύνεση και προσοχή.



5.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η σάουνα έχει μια μακρά ιστορία που χρονολογείται τουλάχιστον χιλίων χρόνων πίσω, ή και περισσότερο ήταν πάντα σημαντική για τους Φινλανδούς. Αρχικά ήταν ένα μέρος προσωπικής υγιεινής καθώς ήταν ο μόνος, χώρος που διέθετε άφθονο καθαρό νερό. Γι αυτό το λόγο στα πρώτα χρόνια ήταν χώρος τοκετού και

συγκέντρωσης ασθενών που αναζητούσαν θεραπεία. Η πρώτη φινλανδική σάουνα είναι αυτό που σήμερα ονομάζουμε *saunasaunas*, ή σάουνες καπνού.

Τα πλεονεκτήματα της σάουνας έγιναν γνωστά σε όλο τον κόσμο όταν οι Φινλανδοί έκτισαν για πρώτη φορά ένα μικρό ξύλινο δωμάτιο θερμαινόμενο με πέτρες κάπου γύρω στον πέμπτο αιώνα. Με το πέρασμα του χρόνου η σάουνα εξελίχθη πολύ αλλά ένα βασικό γεγονός είναι ακόμα πραγματικότητα ότι δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος για μια απόλυτη χαλάρωση. Μια σάουνα συνεδρία των 120 λεπτών ανοίγει τους πόρους και συμβάλλει θετικά στην περιεκτική καθαριότητα της επιδερμίδας. Επίσης αποβάλλει όλες τις βλαβερές τοξίνες από τον οργανισμό μας διότι προκαλεί μεγάλη εφίδρωση.

5.2 ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΑΟΥΝΑ (45)

- ❖ Χαλαρώνει και ηρεμεί κουρασμένους μύες, απελευθερώνει από την ένταση και ανακουφίζει από το άγχος και την ψυχική κόπωση.
 - ❖ Αυξάνει τον ρυθμό του μεταβολισμού.
- ❖ Αυξάνει το ρυθμό της ροής του αίματος και βοηθάει στην υγιή καρδιά να βρίσκεται πάντα σε καλή κατάσταση.
- ❖ Προσωρινά παρατηρείται μια ανακούφιση από τον πόνο των αρθρικών.
 - ❖ Διεγείρει την απελευθέρωση των φυσικών παυσίπονων του σώματος.
 - ❖ Επιδράει θετικά στο ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνει την αντοχή του οργανισμού σε ορισμένες ασθένειες.
 - ❖ Σε μια θεραπεία στην σάουνα, μπορούν να καούν 300 θερμίδες.
- ❖ Τα αιμοφόρα αγγεία διευρύνονται και η αυξημένη αιμάτωση διατηρεί τους ιστούς σε καλή κατάσταση.
 - ❖ Λειτουργεί ευεργετικά για το νευρικό σύστημα.
- ❖ Διεγείρεται η έκκριση των ιδρωτοποιών αδένων και αποβάλλεται περίπου ½ κιλό νερό.
 - ❖ Αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός περίπου 40% προάγοντας την επανασύνθεση των ενεργειακών υποστρωμάτων που καταναλώθηκαν κατά την άσκηση.
 - ❖ Παραγωγή κολλαγόνου (η ζέστη αυξάνει την ελαστικότητα και μειώνει τα σημάδια από τις συσπάσεις των συνδετικών ιστών)
 - ❖ Μείωση και καταπολέμηση της κυτταρίτιδας
- ❖ Αύξηση ενδορφινών, των ορμονών που προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα στον οργανισμό κάνοντας το άτομο να βρίσκεται σε κατάσταση ευφορίας
 - ❖ Καταπολέμηση αλλεργιών



5.3 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΑΟΥΝΑΣ (48)

- **'Ασθμα:** Σε περιπτώσεις οξείας ασθματικής κατάστασης δεν συνιστάται η σάουνα, αν και για τους ασθματικούς ασθενείς, με τη χαλάρωση των βρογχικών μυών, μπορεί να διευκολύνεται η λειτουργία της αναπνοής. Προσοχή: Το ψυχρό σοκ, με τον κρύο καταιωνισμό που ακολουθεί, ενδέχεται να υπάρξει αντανακλαστική συστολή των βρόγχων που μπορεί να προκαλέσει κρίση. Γι' αυτόν τον λόγο οι ασθματικοί είναι προτιμότερο να κάνουν ζεστό ντους και να αποφεύγουν το παγωμένο νερό.
- **Ρευματισμοί:** Οι ασθενείς μπορούν να κάνουν σάουνα μόνο όταν βρίσκονται σε ύφεση από κρίση ρευματικής φλεγμονής.
- **Νεφροπάθειες:** Ασθενείς από νεφρικά προβλήματα πρέπει να αποφεύγουν τη σάουνα, γιατί αυτή επιβαρύνει τα νεφρά. Όσοι είχαν προβλήματα νεφρολιθίασης θα πρέπει επίσης να προσέχουν (όχι συχνή χρήση) τη σάουνα και προ πάντων να πίνουν πολύ νερό. Με την απώλεια υγρών ελαττώνεται ο όγκος του αίματος και η συγκέντρωση της ουρίας αυξάνει, πράγμα που μπορεί να ευνοήσει τη δημιουργία νεφρολίων.
- **Σε υπερτασικά άτομα**

➤ Σε άτομα που υποφέρουν από κίρσους, ευρυαγγείες και κλειστοφοβία

➤ Στην έμμηνο ρύση

➤ Στην εγκυμοσύνη

5.4 ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΣΑΟΥΝΑΣ (3)

Η θεραπεία της σάουνας χρησιμοποιούνταν για χρόνια στη Σκανδιναβία και θεωρείται μέχρι και σήμερα μια πολύ υγιής διαδικασία, καθώς έρευνες την έχουν συνδέσει με πολλά οφέλη στην υγεία, ειδικά στην υγεία ανθρώπων με καρδιαγγειακά νοσήματα και δερματικές παθήσεις. Επιπλέον, υπάρχουν στοιχεία που συνδέουν τη σάουνα με την αποτοξίνωση και την κάθαρση του οργανισμού.

Παρόλα αυτά, η σάουνα κρύβει κι ορισμένους κινδύνους, κάποιους από τους οποίους μπορείτε να διαβάσετε παρακάτω.

- ✓ **ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ:** Τα πιο πολλά εγκαύματα στη σάουνα συμβαίνουν από λάθος, όταν κάποιος αγγίζει μια καυτή επιφάνεια μέσα στο χώρο. Τέτοιου είδους εγκαύματα είναι μικρά κι ασήμαντα συνήθως, αλλά περιστασιακά κάποια τραύματα μπορεί να είναι σοβαρά και κάποιες φορές θανατηφόρα. Στη Γερμανία το 2007, αναφέρθηκε ότι ένας άνδρας 64 ετών έπεσε με το πρόσωπο πάνω στις πέτρες της σάουνας και κατόπιν υπέκυψε στα τραυμάτά του στο νοσοκομείο. Τα εγκαύματα στη σάουνα μπορούν επίσης να προκύψουν από την έκθεση στο θερμό αέρα, μιας και η θερμοκρασία φτάνει τους 88 βαθμούς Κελσίου ή και παραπάνω.
- ✓ **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ:** Οι άνδρες που θέλουν να γίνουν γονείς θα πρέπει να το σκεφτούν πολύ σοβαρά, αν θέλουν να πάνε σε σάουνα, γιατί όσο το σώμα ζεσταίνεται, τόσο ανεβαίνει η θερμοκρασία στους όρχεις και αυτό είναι γνωστό ότι μειώνει την πυκνότητα του σπέρματος. Παρόλο που η κατάσταση αυτή είναι αναστρέψιμη, ίσως χρειαστεί αρκετό διάστημα για να επανέλθουν όλα στο φυσιολογικό. Μια έρευνα έδειξε ότι η πυκνότητα του σπέρματος μειώθηκε μέσα σε μια βδομάδα έκθεσης σε σάουνα και επέστρεψε στα κανονικά επίπεδα ύστερα από πέντε βδομάδες. Επιπλέον, οι έγκυες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι η σάουνα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να προκαλέσει ανωμαλίες και προβλήματα στο έμβρυο.
- ✓ **ΔΕΝ ΣΚΟΤΩΝΟΝΤΕ ΟΛΟΙ ΟΙ ΒΛΑΒΕΡΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ:** Το ζεστό και υγρό περιβάλλον της σάουνας είναι το τέλειο περιβάλλον για την ανάπτυξη και τη

ευημερία των μικροοργανισμών. Το περιοδικό American Medical Association ανέφερε την περίπτωση ενός άνδρα, ο οποίος πήγαινε συχνά σε σάουνα, που ανέβασε πυρετό και είχε ρίγος, τα οποία αργότερα οδήγησαν σε κούραση και δυσκολία στην αναπνοή. Η αιτία; Έριχνε συχνά νερό στη σόμπα της σάουνας, από έναν κουβά που είχε πιάσει μούχλα.

- ✓ **ΔΕΝ ΠΙΝΟΥΜΕ ΝΕΡΟ ΤΗΣ ΣΑΟΥΝΑΣ:** Η ζέστη και το γεγονός ότι ιδρώνουμε λόγω της θερμοκρασίας θα μας κάνει σίγουρα να διψάσουμε, ωστόσο, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με το νερό που πίνουμε. Ορισμένες σάουνες έχουν νερό, αλλά αυτό δεν είναι πόσιμο, καθώς είναι κατάλληλο μόνο για πλύσιμο. Το πανεπιστήμιο της Αλγερίας Djillali-Liabes ανέλυσε το νερό από δέκα Τουρκικά λουτρά και βρήκε ότι το 50% αυτού ήταν μολυσμένο με ακαθαρσίες.
- ✓ **ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΑΟΥΝΑ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ:** Μπορεί να έχει ακουστεί ότι η σάουνα είναι ο καλύτερος τρόπος για να χάσει κάποιος βάρος και ότι στη σάουνα το λίπος λιώνει όπως το βούτυρο. Παρόλα αυτά, αυτό δεν βασίζεται στην πραγματικότητα, καθώς το βάρος που νιώθετε να φεύγει με τη σάουνα είναι κυρίως υγρά και όχι λίπος. Το 1991, το τμήμα Ψυχιατρικής της Ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου της Μινεσότας δημοσίευσε μια έκθεση αναφέροντας την περίπτωση 14 βουλιμικών ασθενών που περνούσαν στην καθημερινότητά τους μεγάλα διαστήματα σε σάουνες για να χάσουν βάρος, ενώ σημειώθηκε ότι η κατάχρηση της σάουνας μαζί με την κατάχρηση διουρητικών και καθαρτικών προκάλεσε σε όλους τους συμμετέχοντες αφυδάτωση.
- ✓ **ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΚΡΥΟ ΝΕΡΟ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΣΑΟΥΝΑ:** Για πολλούς ανθρώπους, είναι μέρος της διαδικασίας της σάουνας να έρχονται σε επαφή με παγωμένο νερό αμέσως μόλις βγουν από τη σάουνα. Δεν είναι ασφαλές για όλους και μάλιστα όσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα με την καρδιά τους θα πρέπει να αποφεύγουν τόσο απότομες μεταβολές θερμοκρασίας. Η Ιατρική σχολή του πανεπιστημίου St.Marianna της Ιαπωνίας ανέφερε το 1998 την περίπτωση ενός ασθενούς που έπαθε καρδιακή προσβολή όταν βγαίνοντας από τη σάουνα πήγε κατευθείαν σε κρύο νερό.
- ✓ **ΘΑΝΑΤΟΣ:** Το σώμα μας έχει μάθει να λειτουργεί στους 37 βαθμούς Κελσίου και όταν αυτή η θερμοκρασία εκτοξεύετε στους 40,5 βαθμούς Κελσίου, τότε τα πράγματα αρχίζουν να σοβαρεύουν, πόσο μάλλον όταν η θερμοκρασία στη σάουνα φτάνει τους 88 βαθμούς. Η σάουνα έχει σχεδιαστεί για να ξεκουράζει κι όχι να βασανίζει τους ανθρώπους, γι' αυτό το λόγο, αν μένετε στη σάουνα πιο πολύ από όσο πρέπει, οφείλετε να γνωρίζετε ότι θέτετε σε κίνδυνο την ίδια σας τη ζωή. Το 2010, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σάουνας, ένας από τους φιναλίστ, ο Ρώσος Vladimir Ladyzhensky, πέθανε μετά την έκθεση στη θερμότητα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

6. ΧΑΜΑΜ

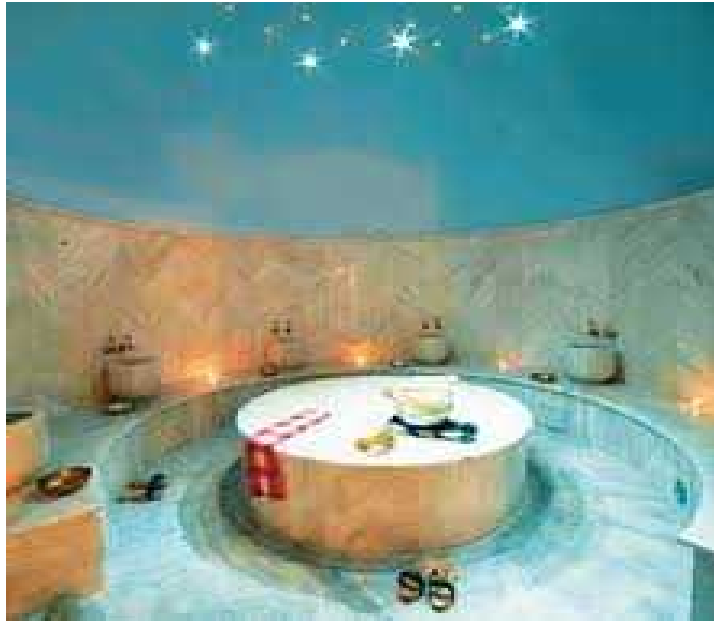
Χαμάμ ή αλλιώς λουτρά ονομάζονται τα δημόσια λουτρά τα οποία θερμαίνονται με ειδική επεξεργασία και στα οποία υπάρχει ζεστό και κρύο νερό. Είναι σε χαμηλότερη θερμοκρασία από την Σάουνα (40-50°C) αλλά με υγρασία στο 100% .

Η υγρασία και ο ατμός που δημιουργούνται μόνον από την ροή των ζεστών νερών, συμβάλλουν ακόμη περισσότερο στην ευχάριστη εσωτερική ατμόσφαιρα.

Το χαμάμ που υπάρχει σε κέντρα περιποίησης δεν είναι το ίδιο με τα αυθεντικά Τούρκικα Χαμάμ διότι σε αυτά κυριαρχεί ο καυτός ατμός.

Η διαφορά είναι ότι Στο Τουρκικό Παραδοσιακό Χαμάμ, η εφίδρωση γίνεται ευχάριστα και σταδιακά, χωρίς αίσθηση δυσφορίας. Έτσι ο οργανισμός αποβάλλει σιγά-σιγά όλες τις τοξίνες του και δέχεται την ευεργετική θερμότητα που τον θεραπεύει. Ταυτόχρονα δίνεται ο χρόνος στον εγκέφαλο να αποδεσμεύσει όλες τις ενδορφίνες του, που αδειάζουν το σώμα και την ψυχή, από την κούραση και το στρες.

Επίσης το "χαμάμ" είναι το μέρος που επιτρέπει την βαθιά χαλάρωση, είναι ένας καλός τρόπος για να μπουν στην άκρη οι υποχρεώσεις και το άγχος καθώς και οι ανησυχίες όλων των καθημερινών θεμάτων που υπάρχουν. Είναι ένα λουτρό που καθαρίζει το μυαλό, καθώς η είσοδο μέσα σε αυτό είναι ένα ταξίδι καθαρισμού. Επιπλέον, το χαμάμ είναι ένα μέρος απόλαυσης, ένα σημείο συνάντησης για τους επιχειρηματίες και τους φίλους που λόγω της καθημερινότητας δεν υπάρχει χρόνος για συναντήσεις.



6.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΧΑΜΑΜ

Τα πρώτα χαμάμ εμφανίστηκαν στη Συρία. Χρησιμοποιήθηκαν αρχικά από τους Μουσουλμάνους γιατί έτσι καθαριζόταν καλά, όπως πίστευαν, ο ακάθαρτος πιστός.

Στη συνέχεια, και αφού οι Τούρκοι έφθασαν στη Μέση Ανατολή πήραν μαζί τους τη συγκεκριμένη παράδοση και την εξάπλωσαν σε ολόκληρη την τουρκική αυτοκρατορία. Πριν, όμως, καθιερωθεί η Τουρκία ως η ξεχωριστή χώρα που τα εξάπλωσε, οι Ρωμαίοι, οι Βυζαντινοί και οι νομαδικοί λαοί της ευρύτερης περιοχής της Ευρώπης και της Δυτικής Ασίας είχαν πολλές παραλλαγές και τελετουργίες λουσίματος.

Μέχρι τον 17^ο αιώνα μόνο στην Κωνσταντινούπολη είχαν υπερβεί τα 10.000. Τα λουτρά αυτά κτίστηκαν στα κέντρα των πόλεων, στις περιοχές της αγοράς, και αποτελούσαν τόπους ανάπαυσης, υγιεινής, αλλά και θεραπείας για διάφορες παθήσεις, χώροι συναναστροφής και διασκέδασης των ανδρών και χωριστά των γυναικών.

Ειδικότερα οι γυναίκες πήγαιναν στα χαμάμ για να διασκεδάσουν γιατί σε γενικές γραμμές στα χαμάμ υπήρχαν όλες οι μορφές ψυχαγωγίας, καθώς ήταν οι μόνοι σχετικοί χώροι έξω από το σπίτι. Ειδικά οι γυναίκες περνούσαν εκεί μέσα πολλές ώρες. Παρέμεναν και μετά το λούσιμο για να διασκεδάσουν με τραγούδια, χορούς και όργανα όπως επίσης, οι μητέρες για να διαλέξουν νύφες για τους γιους τους,

επιπλέον και για αποτρίχωση με κερί καθώς και οι γυναίκες τις τότε εποχής δεν ξεχνούσαν τι σημαίνει ομορφιά.

Στις μέρες μας ακούγοντας τις λέξεις **«οθωμανική περίοδος»**, ένα από τα πρώτα πράγματα που έρχεται στο μυαλό μας είναι το χαμάμ.

Σύμφωνα με τις πληροφορίες, τον 17ο αιώνα σχεδόν σε κάθε πόλη υπήρχε ένα ή και περισσότερα δημόσια χαμάμ, και πολλά μικρά ιδιωτικά, που φτάνανε τα 300 στη Θεσσαλονίκη, τα 70 στη Βέροια και την Κόρινθο, τα 50 στις Σέρρες. Όταν μια πόλη ήταν μικρή ή υπήρχε έλλειψη νερού, όπως η Μονεμβασιά, δεν υπήρχαν καθόλου λουτρά, ενώ όταν η πόλη βρισκόταν κοντά σε λίμνη ή θάλασσα, όπως η Καστοριά και το Αίγιο λειτουργούσαν μόνο το χειμώνα.

Τα παλαιότερα χαμάμ που κατασκευάστηκαν στην Ελλάδα είναι κτίσματα του τέλους του 14ου αιώνα. Βρίσκονται στις πρώτες πόλεις που κατακτήθηκαν από τους Οθωμανούς και υπήρξαν σημαντικά κέντρα και σταθμοί όπως: το χαμάμ του Αχί Τουρχάν στις Φέρρες, πόλη σταθμό πάνω στην Εγνατία οδό, κτισμένο το δεύτερο μισό του 14ου αιώνα, το χαμάμ του κατακτητή της Θράκης και Μακεδονίας Γαζί Εβρενός Μπέη στα Γιαννιτσά.



6.1.1 ΤΑ ΧΑΜΑΜ ΣΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΜΗ ΕΠΟΧΗ

Στις μέρες μας, χαμάμ και κέντρα χαλάρωσης με χαμάμ υπάρχουν παγκοσμίως, προσφέροντας στιγμές ξεκούρασης σε όσους τα προτιμούν. Πλέον υπάρχουν ξεχωριστά χαμάμ για τις γυναίκες και για του άνδρες που μπορούν να τα

επισκέπτονται όποια στιγμή θέλουν. Δεν υπάρχει τόση ψυχαγωγία π.χ (χορός, μουσική και τραγούδια) όσο παλιά όμως πηγαίνοντας εκεί απολαμβάνουμε στιγμές χαλάρωσης που λόγω της καθημερινότητας δεν τις έχουμε καθημερινά. Στην Ελλάδα, το αρχαιότερο σε λειτουργία μέχρι και σήμερα χαμάμ βρίσκεται στην Πάτρα και χρονολογείται από το 1400.



6.2 ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΑΜΑΜ

(41&44)

Η κουλτούρα του χαμάμ μεταφέρεται από γενιά σε γενιά ωφελώντας παράλληλα την υγεία μας.

Η ευεργετική επίδραση του ατμού ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και λαοί όπως Έλληνες, Ρωμαίοι, Βυζαντινοί, Οθωμανοί ήταν αυτοί που το κατάλαβαν και το χρησιμοποίησαν στο έπακρο.

- ❖ Το ζεστό νερό και ο ατμός τονώνουν το σώμα και ανοίγουν τους πόρους ενώ το μασάζ αφήνει μια αίσθηση ανακούφισης και βοηθά την κυκλοφορία του αίματος.
- ❖ Βοηθάει στην σωστή κυκλοφορία της λέμφου και στην αποβολή τοξινών από το σώμα μας.
- ❖ Αποτελεί τον αποτελεσματικότερο τρόπο καθαρισμού του δέρματος για σώμα αλλά και για πρόσωπο καθώς και την καλύτερη προετοιμασία για πολλές θεραπείες ομορφιάς και αδυνατίσματος.

- ❖ Η ζέστη διεγείρει τη ροή του αίματος και καθαρίζει το δέρμα, ανοίγοντας τους πόρους και απομακρύνοντας τα νεκρά κύτταρα κάνοντας το δέρμα απαλότερο, πιο λείο και υγιές. Κάτι που εκτιμούν ιδιαίτερα οι γυναίκες.
- ❖ Είναι ευεργετικό για άτομα που υποφέρουν από παθήσεις ύπνου, ξηροδερμία, μυϊκή δυσκαμψία.
 - ❖ Σε άτομα που είναι ευαίσθητα στις ξαφνικές αλλαγές θερμοκρασίας.
- ❖ Ταχύτερη αποκατάσταση ενός τραυματισμού. Γνωρίζουμε ότι μετά από έναν μυϊκό τραυματισμό η άμεση εφαρμογή πάγου μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση οιδήματος. Μετά την παρέλευση 48 ωρών, η εφαρμογή κρύου παύει να είναι ευεργετική και τότε η εφαρμογή ζεστού καθίσταται πιο αποτελεσματική.
- ❖ Μέσα στο χαμάμ θερμαίνεται όλο το σώμα, διεγείρονται οι ιδρωτοποιοί αδένες και ανοίγουν σταδιακά οι πόροι του δέρματος.
 - ❖ Αλληπάλληλα λουσίματα με ζεστό νερό προσφέρουν επιπλέον αίσθημα χαλάρωσης και απομάκρυνσης του ιδρώτα.
- ❖ Επιταχύνει την εκκαθάριση των βρόχων του αναπνευστικού μας συστήματος.
 - ❖ Ενισχύεται η παραγωγή του κολλαγόνου.
 - ❖ Μειώνει και καταπολεμά σημαντικά την κυτταρίτιδα.

6.2.1 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΑΜΑΜ (43)

Εκτός από την ομορφιά και την χαλάρωση που παίρνουμε το Χαμάμ, μας προσφέρει και άλλα πλεονεκτήματα σε πιο σοβαρές καταστάσεις όπως είναι:

- ❖ Επιδρά σε Χρόνιες ρευματοπάθειες.
 - ❖ Αρθροπάθειες.
 - ❖ Ισχιαλγία.
- ❖ Αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα.

6.3 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΗ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΑΜΑΜ (43)

Η χρήση του Χαμάμ είναι πολύ καλή και επιφέρει πολλά πλεονεκτήματα, όμως υπάρχουν περιπτώσεις που η χρήση του μπορεί να είναι επιβλαβής και δεν συνιστάται.

Οι περιπτώσεις αυτές είναι οι εξής:

- Καρδιοπάθειες.
- Παθήσεις νεφρών.
- Παθήσεις ήπατος.
 - Άσθμα.
- Υπέρταση - Υπόταση.
 - Ευρυαγγείες.
- Σε εγκυμοσύνη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

7. ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ

Το νερό είναι απαραίτητο στοιχείο για την ζωή μας .Μετά το Οξυγόνο είναι το δεύτερο πιο σημαντικό στοιχείο. Είναι πηγή ενέργειας που εξασφαλίζει μακροζωία, ζωτικότητα και καλή υγεία. Η ευεργετική αξία του νερού είναι διαχρονικά αναμφισβήτητη.

Στην αρχαία Ελλάδα η χρήση των λουτρών ήταν μέρος της καθημερινής ζωής και ολόκληρη φιλοσοφία και μέσο θεραπείας. Η υδροθεραπεία συνιστάται στη χρήση του νερού ως θεραπευτικού μέσου. Στην εποχή μας γίνεται με τρόπο συστηματικό και επιστημονικό και έχει ενταχθεί στις εναλλακτικές θεραπείες της ιατρικής .



7.1 ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ (47)

Είναι κοινές μπανιέρες, κατασκευασμένες συνήθως από ακρυλικό υλικό, οι οποίες περιλαμβάνουν εκτοξευτές, μέσα από τους οποίους μεταβιβάζεται στη μπανιέρα μεγάλος όγκος αέρα ή μείγματος αέρα και νερού. Ανάλογα με την ποσότητα του αέρα που εισρέει από τους εκτοξευτές στο νερό της μπανιέρας δημιουργείται μια κατάσταση τύρβης του νερού, η οποία ασκεί το μασάζ στο σώμα του λουόμενου.

Στα σύγχρονα συστήματα υπάρχει η δυνατότητα ρύθμισης της ποσότητας του αέρα που εισρέει στο μπάνιο και κατά συνέπεια η ένταση της τύρβης του νερού. Με τις κατάλληλες μετακινήσεις του σώματος το μασάζ ασκείται στις περιοχές, στις οποίες το άτομο έχει περισσότερο ανάγκη.

Το σύστημα μπορεί να περιλαμβάνει επίσης γεννήτρια όζοντος, που εμπλουτίζει με όζον τον αέρα που διοχετεύεται στη μπανιέρα. Το όζον έχει απολυμαντική και θεραπευτική δράση. Οι σύγχρονες μπανιέρες υδρομασάζ μπορεί να είναι εξοπλισμένες με πίνακα ελέγχου, που λειτουργεί με πολύ χαμηλή τάση για λόγους ασφαλείας.

Επίσης μερικές μπανιέρες μπορεί να έχουν επένδυση χρωμίου σε διάφορα χρώματα και ειδικά σποτ φωτισμού στο εσωτερικό τους.

7.2 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ (24)

Μασάζ είναι η τεχνική μάλαξης των μυών του σώματος και σκοπό έχει την θεραπεία προβλημάτων των μυών και των αρθρώσεων, την αντιμετώπιση του πόνου και της κόπωσης και τη χαλάρωση του οργανισμού. Το μασάζ με την αναζωογονητική χρήση του νερού αποτελεί την πιο σύγχρονη μορφή υδροθεραπείας, το υδρομασάζ.

Υδρομασάζ ουσιαστικά, είναι η άσκηση πίεσης στο σώμα με νερό και αέρα που εκτοξεύονται από ειδικά ακροφύσια (jets) του SPA. Μέσα από τα jets εκτοξεύεται μίγμα νερού και αέρα υπό πίεση, το οποίο δημιουργεί αναταραχή στο νερό του SPA με άμεσο αποτέλεσμα ο λουόμενος να απολαμβάνει ένα καθολικό ευεργετικό μασάζ. Η κίνηση του νερού επιτυγχάνεται με την λειτουργία αντλίας.

Το θεραπευτικό υδρομασάζ (Jacuzzi) είναι σαν μια μικρή εσωτερική πισίνα με νερό θερμοκρασίας 36-38°C όσο η θερμοκρασία του σώματος (για να γίνεται οξυγόνωση του)για να προσφέρει υδροθεραπεία και χαλάρωση στο σώμα.

Το υδρομασάζ είναι ένα μέσο υγρής θερμότητας αποτελούμενο από μια συσκευή που περιέχει νερό, στο οποίο δημιουργούνται δίνες από μία ηλεκτρική τουρμπίνα μέσα σε μία ειδική μπανιέρα ή δεξαμενή.

Ανάλογα με τη Θερμοκρασία το νερό μπορεί να χωριστεί σε: (37)

1. Πολύ ζεστό: 40 - 43,3 βαθμούς Κελσίου
2. Αρκετά ζεστό: 37,2 - 40 βαθμούς Κελσίου
3. Ζεστό: 35 - 37,2 βαθμούς Κελσίου
4. Ουδέτερο: 33,5 - 35,5 βαθμούς Κελσίου
5. Μόλις χλιαρό: 26,6 - 33,3 βαθμούς Κελσίου

Το υδρομασάζ σαν θερμοθεραπευτικό μέσο προσφέρει περισσότερα από κάθε άλλη μορφή υγρής θερμότητας γιατί αυξάνει τη θερμοκρασία των θεραπευόμενων περιοχών, ενώ με την μαλακτική δράση των δινών αξάνει τη λεμφική και αιματική κυκλοφορία, βοηθώντας έτσι την απορρόφηση των οιδημάτων και αιματωμάτων.

7.3 ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ (38)

Τα οφέλη πολλά και σημαντικά για την σωματική μας υγεία, την ψυχική μας ισορροπία και την αισθητική του σώματός μας!!

1. Στη σωματική υγεία:

- ✓ Αυξάνει την περιφερειακή κυκλοφορία του αίματος.
- ✓ Ανακουφίζει τους μυς από καταπόνηση που προκαλεί η άσκηση, η επίπονη εργασία ή η υπερδραστηριότητα.
 - ✓ Επιτυγχάνει τη μυϊκή χαλάρωση.
 - ✓ Τονώνει τον μεταβολισμό του σώματος.
- ✓ Μειώνει την ευαισθησία στον πόνο των αρθρώσεων και των μυών.
 - ✓ Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη.
- ✓ Αυξάνει την ευκολία κίνησης, της άρθρωσης σε ηλικιωμένους ή καταπονημένους οργανισμούς
- ✓ Συνδράμει στην απομάκρυνση των τοξινών από τους μυς και επιτρέπει την απορρόφηση από τον οργανισμό θρεπτικών ουσιών
- ✓ Βοηθά στη θεραπεία των ρευματικών παθήσεων και των τραυματισμών.

2. Στην ψυχική ηρεμία:

- ✓ Δημιουργεί αίσθημα ευεξίας και χαλάρωσης από την πίεση που προκαλούν οι εξοντωτικοί ρυθμοί της καθημερινής ζωής.
 - ✓ Μειώνει δραστικά και άμεσα την ένταση του στρες και του άγχους.
 - ✓ Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά φαινόμενα αϋπνίας και υπερέντασης.

3. Στην αισθητική του σώματος

- ✓ Βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και του τοπικού λίπους με την άσκηση επαναλαμβανόμενης πίεσης στους ιστούς του δέρματος.
 - ✓ Προσδίδει ζωντάνια και φροντίδα στο κουρασμένο δέρμα.
- ✓ Διαστέλλει τους πόρους της επιδερμίδας δίνοντας την ευκαιρία για Βαθύ και υγιή καθαρισμό.
 - ✓ Συσφίγγει και τονώνει χαλαρωμένους μυς.

7.4 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ

Η χρήση υδρομασάζ ενδείκνυται στις ακόλουθες περιπτώσεις: (37)

- ✓ Σε ανοιχτά τραύματα.
- ✓ Σε οξείες, υπόγειες και χρόνιες τραυματικές ή φλεγμονώδεις καταστάσεις όπως είναι η μυϊκές διατάσεις και θλάσεις, τα διαστρέμματα αρθρώσεων, οι κακώσεις συνδέσμων και τενόντων, οι αρθρίτιδες και ο σφυοϊσχυαλγίες
 - ✓ Σε δύσκαμπτες αρθρώσεις
 - ✓ Σε περιφερικές αγγειακές παθήσεις
 - ✓ Σε κακώσεις περιφερικών νεύρων
 - ✓ Σε εγκαύματα
- ✓ Σε άτομα που έχουν ανοιχτά τραύματα, κυκλοφοριακές ανωμαλίες ή καρδιακές παθήσεις πρέπει να γίνονται ουδέτερα υδρομασάζ. Σε άτομα με οξείες τραυματικές καταστάσεις ή φλεγμονώδη προβλήματα κάνουμε μόλις χλιαρό ή ουδέτερο υδρομασάζ.

ΕΠΙΣΗΣ:

Σε άτομα που έχουν υπόγεια ή χρόνια προβλήματα κάνουμε ζεστό ή αρκετά ζεστό υδρομασάζ, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν χρόνιες αρθρίτιδες, είναι δυνατό να κάνουμε αρκετά ζεστό ή πολύ ζεστό υδρομασάζ. Σε επώδυνες μη φλεγμονώδεις καταστάσεις εφ' όσον δεν υπάρχει καμιά άλλη αντένδειξη πρέπει να γίνεται αρκετά ζεστό ή και πολύ ζεστό υδρομασάζ.

Τέλος, γενικά για την τοπική θερμοθεραπεία κυρίως των άκρων χρησιμοποιούμε μεγαλύτερες θερμοκρασίες από αυτές που χρησιμοποιούμε για την θερμοθεραπεία εκτεταμένων περιοχών με την ίδια πάθηση.

7.5 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ

Η χρήση του υδρομασάζ αντενδείκνυται στις παρακάτω περιπτώσεις(37)

- ✓ Σε άτομα που έχουν πυρετό.
- ✓ Σε άτομα που χρειάζονται υποστήριξη του σώματος κατά τη διάρκεια της θεραπείας.
 - ✓ Σε άτομα με δερματικές παθήσεις.
 - ✓ Σε μετεγχειρητικές καταστάσεις κατά το χρόνο επούλωσης της τομής.
- ✓ Σε εγκύους πρέπει να αποφεύγεται το θερμό υδρομασάζ σε ολόκληρο το σώμα, ειδικά τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης. Έρευνες πάνω σε αυτό έχουν δείξει ότι μπορεί να προκληθούν γενετικές ανωμαλίες στο έμβρυο, ιδιαίτερα στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, εφόσον η θερμοκρασία του σώματος κατά το υδρομασάζ ξεπερνά τους 38,9ο C.
 - ✓ Σε άτομα με ερυθματώδη λύκο και σκλήρυνση κατά πλάκας.
- ✓ Τέλος, κάθε είδους υδρομασάζ αντενδείκνυται σε κάθε περίπτωση που είναι έξω από το πλαίσιο των περιπτώσεων ενδείξεών το

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

8. ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ HOT STONE



Το είδος της πέτρας που χρησιμοποιείτε για αυτήν την μέθοδο είναι ηφαιστειογενείς πέτρες που προέρχονται από το Βασάλτιο ένα είδος πετρωμάτων που είναι πλούσια σε σίδηρο, έτσι ώστε να διατηρούν τη θερμότητα. Συνήθως χρησιμοποιούνται πέτρες από ποτάμια επειδή είναι λείες, από την πάροδο του χρόνου εξ' αιτίας του ρεύματος του ποταμού.

Οι ηφαιστειογενείς αυτές πέτρες τοποθετούνται στα ενεργειακά κέντρα απορροφώντας όλη την αρνητική ενέργεια και χαρίζοντας ψυχοσωματική ευεξία.

Κυμαίνονται συνήθως στους 120 βαθμούς Κελσίου, αλλά δεν θα υπερβαίνει τους 150 βαθμούς. Η θερμότητα ζεσταίνει και χαλαρώνει τους μυς, κάτι το οποίο

διευκολύνει τον θεραπευτή να εφαρμόζει βαθύτερη πίεση. Η ζεστασιά από τις πέτρες βελτιώνει την κυκλοφορία και ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Η πυκνότητά τους τους δίνει την ικανότητα να διατηρούν τη θερμοκρασία τους περισσότερο χρόνο απ' ό,τι οι άλλες πέτρες.

Οι ζεστές πέτρες που χρησιμοποιούνται είναι περίπου το μέγεθος ενός μεγάλου αυγού, μόνο επίπεδες. Θερμαίνονται σε μια ηλεκτρική μονάδα θέρμανσης που παρέχει είτε μια ένδειξη της θερμοκρασίας ή έχει ρυθμιζόμενο θερμοστάτη.

Ο θεραπευτής έχει πάντα τις πέτρες πρώτα, πριν τις αγγίξει στο σώμα του/της πελάτη, ο οποίος εξασφαλίζει ότι η θερμοκρασία δεν θα είναι πάρα πολύ καυτή. Οι μαρμάρινες πλάκες χρησιμοποιούνται περιστασιακά κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ιδιαίτερα αν υπάρχει φλεγμονή.

Η φιλοσοφία του μασάζ με την πέτρα βασίζεται στη θεωρία και επίδραση επί των τσάκρας. Δηλαδή των κέντρων ενέργειας, αντίληψης, αφομοίωσης και μεταφοράς ζωτικής ενέργειας, τα οποία βρίσκονται στο σώμα μας και υποστηρίζει την ύπαρξη συγκεκριμένων σημείων, τα οποία καθορίζουν τη ροή της ενέργειας μέσα σε αυτό. Κάθε διαταραχή της ροής εκδηλώνεται σαν δυσλειτουργία του οργανισμού ή και δυσμορφία της αντίστοιχης περιοχής.

Η ενέργεια συμπληρωματικών στοιχείων που ενυπάρχουν στην πέτρα όπως αυτά της φωτιάς και του νερού (ηφαιστειο-ωκεανός) σε συνδυασμό με τη χρήση ενεργειακών αιθέριων ελαίων χαλαρώνουν τον οργανισμό διευκολύνοντας την ροή ενέργειας στο σώμα. Η τεχνική αφορά τη μεταφορά θερμότητας στο σώμα μέσω των ισχυρών ενεργειακών πετρών βασάλτη, τις οποίες χαρακτηρίζουν οι γεωμαγνητικές ιδιότητες του χαλκού και του σιδήρου.

Το σώμα μας αποτελεί ένα μικρόκοσμο του σύμπαντος στον οποίο σύμφωνα με την κινεζική φιλοσοφία εμπεριέχονται και τα πέντε στοιχεία (γη, νερό, φωτιά, ξύλο, μέταλλο.) Η ισορροπία των στοιχείων στο σώμα μας είναι σημαντική και κάθε μέθοδος η οποία προάγει αυτήν είναι ωφέλιμη. Η ισορροπία του γήινου στοιχείου μέσα από το μασάζ με την πέτρα γεννά όλες τις θετικές ιδιότητες της γης δηλαδή σταθερότητα, δύναμη, σιγουριά, ισορροπία, δεκτικότητα, ευλυγισία, αυτοπεποίθηση.

Στη σύγχρονη εκδοχή της, γίνεται ολοένα και πιο γνωστή και αποτελεί μια μέθοδο με εξαιρετικά θεραπευτικές ιδιότητες, ενώ χαλαρώνει το ανθρώπινο κορμί και το πνεύμα.



8.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ (15&14)

Η μάλαξη με HOT STONE αποτελεί πανάρχαια θεραπεία που χρησιμοποιήθηκε καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας από διάφορους πολιτισμούς του κόσμου για τη βελτίωση της υγείας, τη χαλάρωση του σώματος και τη διέγερση του πνεύματος.

Θεραπεία που βασίζεται στην ευεργετική επίδραση της μητέρας γης αιώνιο σύμβολο γονιμότητας και τροφού που θρέφει και θάλπει τα παιδιά της έχοντας τις ρίζες της στην σοφία των παραδόσεων της φυσικής θεραπευτικής διαφόρων φυλών: των Ινδιάνων της Βορείου Αμερικής, των Μάγια, των Αζτέκων, των Χαβανέζων Καχούνα, των Κινέζων, των Ιρανών, των Ινδών, των Αιγυπτίων και φυσικά των Ελλήνων.

Οι ζεστές πέτρες συναντώνται στους αρχαίους πολιτισμούς στην Ευρώπη, την Ασία, την Αφρική και τη Νότια Αμερική παίζοντας ένα σημαντικό ρόλο στη θεραπευτική τελετουργία. Η κινέζικη ιστορία, που χρονολογείται τέσσερις χιλιάδες χρόνια πριν, στη δυναστεία Shang παρουσιάζει τη χρήση των ζεστών πετρών για να ανακουφίσει την πίεση, την ένταση και τον πόνο.

Οι ευρωπαϊκοί πολιτισμοί χρησιμοποίησαν τις ζεστές πέτρες εφαρμόζοντάς τις στους κουρασμένους μυς για να ανακουφίσουν την ένταση και τον πόνο των μυών.

Ο ηφαιστειογενής λίθος καθιερώθηκε ως σύμβολο θεραπείας και προστασίας. Η μάλαξη σε συνδυασμό με τα θερμοδυναμικά οφέλη του θερμού βασάλτη και των θεραπευτικών ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων.

8.2 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ (28)

Ο θεραπευτής συχνά ξεκινά με την εφαρμογή λαδιού στο σώμα, το οποίο επιτρέπει στις καυτές πέτρες να γλιστρούν ομαλά κατά μήκος των μυών. Ο πελάτης είναι ξαπλωμένος μπρούμυτα και ο θεραπευτής στη συνέχεια χρησιμοποιεί τις ζεστές πέτρες αφού έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία για να κάνει μασάζ στην πλάτη.

Με την εφαρμογή των HOT STONE χαλαρώνουν μύες, με αποτέλεσμα ο θεραπευτής να προσφέρει την απόλυτη χαλάρωση καθώς σιγά σιγά αρχίζει να κάνει μασάζ άμεσα στο δέρμα. Στην συνέχεια οι πέτρες τοποθετούνται στο σώμα και μένουν εκεί για ένα σύντομο χρονικό διάστημα και περισσότερη χαλάρωση.

Καθώς προχωράει το μασάζ ο θεραπευτής μπορεί να τοποθετήσει ζεστές μικρές πέτρες μεταξύ των δακτύλων ή και την παλάμης του χεριού για να υπάρξει ολοκληρωτική χαλάρωση.



8.3 ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ HOT STONE (28)

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν τη ζεστασιά στις πέτρες αυτές και μια ευκαιρία για χαλάρωση που τόσο αναζητούν.

Το μασάζ με hot stone είναι κατάλληλο για ανθρώπους που έχουν την τάση να αισθάνονται ψύχος ή που έχουν κρύα πόδια. Είναι επίσης κατάλληλο για τους ανθρώπους που έχουν ένταση των μυών, αλλά προτιμούν ένα ελαφρύ μασάζ.

Η ζέστη χαλαρώνει τους μυς, επιτρέποντας στον θεραπευτή να εργαστεί πάνω τους χωρίς την ύπαρξη βαθιάς πίεση.

Είναι επίσης καλό να επιλέγουμε αυτή την μέθοδο όταν:

- Όταν υπάρχει πόνος στην πλάτη
- Όταν έχουμε κακή κυκλοφορία
- Στην ύπαρξη οστεοαρθρίτιδας
- Το στρες, το άγχος και την ένταση
 - Στην Αϋπνία
 - Στην Κατάθλιψη

8.4 ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ (28&29&30&12)

Οι μάλαξη με HOT STONE είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να κάνουμε ένα διάλειμμα από την καθημερινότητα. Θεωρείται από πολλούς ανθρώπους, όχι ως πολυτέλεια, αλλά ως αναγκαιότητα για τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής διότι έχει πολλά καλά να προσφέρει.

Μερικά οφέλη της είναι:

✓ Άγχος

Ένα ζεστό μασάζ με πέτρες προσφέρει στιγμές χαλάρωσης για το μυαλό και κάνει θαύματα στην απελευθέρωση της μυϊκής έντασης. Έτσι, αυτό είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να σας ανακουφίσει από το στρες.

✓ Στην αποτελεσματική χαλάρωση των μυών

Η θερμότητα των λίθων είναι αποτελεσματική στη διευκόλυνση των μυών να χαλαρώσουν. Αυτό το καθιστά ευκολότερο για βαθύ χειρισμό των ιστών.

✓ Επιτρέπει καλύτερο ύπνο.

✓ Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και τη ροή της ενέργειας

Οι πέτρες τοποθετούνται σε καίρια σημεία του σώματός σας που είναι γνωστά ως κέντρα ενέργειας που μερικές φορές είναι φραγμένα ή έχουν μπλοκαριστεί.

✓ Βοηθά στη διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς.

✓ Απελευθερώνει τις τοξίνες.

✓ Ανακουφίζει από τον πόνο.

✓ Ηρεμεί την ψυχή.

✓ Αυξάνει την ελαστικότητα στις αρθρώσεις, βοηθώντας στην ευκολότερη κινητικότητα και την κίνηση.

✓ Ρυθμίζει τις βασικές λειτουργίες του σώματος

✓ Καρδιοαγγειακές, μυϊκές και νευρικές.

8.5 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ

(28&15)

Μασάζ δεν συνιστάται για ορισμένες περιπτώσεις:

- ✓ Οι άνθρωποι με μολυσματική ασθένεια του δέρματος, εξάνθημα, ή ανοιχτές πληγές
 - ✓ Αμέσως μετά την εγχείρηση
- ✓ Αμέσως μετά την χημειοθεραπεία ή ακτινοβολίες, εκτός συνέστησε ο γιατρός
 - ✓ Σε εγκυμοσύνη εκτός αν το επιτρέψει ο γιατρός
 - ✓ Δεν θα πρέπει να γίνει άμεσα πάνω σε:

1. Μόλοπες
2. Φλεγμονή του δέρματος
3. Όγκους
4. Σε πρόσφατα επουλωμένες πληγές
5. ή σε περιοχές των πρόσφατων καταγμάτων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

9. ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΠΟΥΓΚΙΑ (17&18)

Η μάλαξη με πουγκιά όπως το λέει και η λέξη, έχει να κάνει με πουγκιά της θάλασσας που αποτελούνται από ένα μείγμα κρυστάλλων από θαλάσσια άλατα, λουλούδια λεβάντας και διαφόρων αιθέριων ελαίων, που το καθένα έχει τις δικές του θεραπευτικές ιδιότητες τοποθετημένα μέσα σε λινά πουγκιά που ζεσταίνονται στον ατμό. Έχει τις ρίζες της στην Ινδονησία και πρόκειται για μια πανάρχαια τεχνική, που στις μέρες μας εφαρμόζεται στα μεγαλύτερα ινστιτούτα αισθητικής SPA του κόσμου. Έχει άριστα αποτελέσματα στη χαλάρωση και τόνωση του μυϊκού συστήματος, και ολοκλήρου του σώματος.

Προσφέρει ηρεμία, αφού εκτός από το υπέροχο χαλαρωτικό μασάζ, η μυρωδιά από τα βότανα και τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται, σε μεταφέρει σε έναν άλλον κόσμο, μακριά από τις έννοιες τη καθημερινότητάς μας.

Τα ζεστά πουγκιά με τα θεραπευτικά βότανα είναι μία πρωτοποριακή τεχνική, που ακολουθεί πιέσεις στα βελονιστικά σημεία, ενεργοποιώντας τη στασιμότητα ή την υπερβολή των μεσημβρινών (ρύθμιση). Η εφαρμογή της θεραπείας γίνεται σε όλο το σώμα (από τα πέλματα έως το τριχωτό της κεφαλής) με διάφορα πουγκιά. Η σωστή επιλογή των κινήσεων-πιέσεων ανά περιοχή, η προετοιμασία των πουγκιών και ο κατάλληλος συνδυασμός των βοτάνων ανάλογα με το πρόβλημα του ατόμου πρέπει να γίνεται με πολλή προσοχή και γνώση.

9.1 ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ (19&22)

Το μασάζ γίνεται με ζεστά υφασμάτινα λινά πουγκιά, που περιέχουν θρυμματισμένα βότανα και άλατα, τα οποία επιλέγονται ανάλογα με την περιοχή και την πάθηση.

Τα βότανα πρέπει να είναι χωρίς σκληρά κοτσάνια (πχ. λεβάντα, φασκόμηλο, δυόσμος, βασιλικός, δενδρολίβανο, καλέντουλα, χαμομήλι, καμφορά, λεμονόχορτο, ζαμπούκο κλπ). Η τεχνική είναι καθαρά μυοχαλαρωτική, καθώς η ζέστη των πουγκιών και τα αιθέρια έλαια που τοποθετούνται στο σώμα προσφέρουν υπεραιμία, αποβολή του γαλακτικού οξέως και ως ένα βαθμό επαναφορά της ελαστικότητας του μυός. Επίσης, ανακουφίζουν από τα αυχενικά σύνδρομα και τις αυχενικές εντάσεις.

Τα πουγκιά μπορούν να εναλλάσσονται και να θερμαίνονται συνέχεια τοπικά στο σημείο που μας ενδιαφέρει ή σε ολόκληρο το σώμα.



9.2 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ (19)

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων ήταν ήδη γνωστές στην αρχαιότητα. Πολλά σύγχρονα φάρμακα και καλλυντικά εξάλλου, έχουν ως πρώτη ύλη τα βότανα.

Τα βότανα είναι ιδιαίτερα θρεπτικά και θεραπευτικά. Περιέχουν άφθονα αντιοξειδωτικά, φυτοχημικές ουσίες, και φλαβονοειδή, ισοφλαβόνες, διάφορα φαινολικά οξέα, καρστενοειδή, λιμονοειδή, φυτοστερόλες, κ.α.. Η παρουσία αυτών των χημικών ενώσεων στα φυτά αποτελεί, ευεργετική δράση για τον οργανισμό στην ομοιοστασία και αυτοθεραπεία του.

Επιπλέον προάγει την υγεία, βοηθώντας το σώμα να αποτοξινωθεί. Ενισχύει την λειτουργία του ανοσοποιητικού και της άμυνας, βελτιώνει την ψυχική διάθεση, μειώνει το στρες και αποκαθιστά την ισορροπία και τη ζωτικότητα



9.2.1 ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ (22)

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στη χρήση των θεραπευτικών φυτών τόσο για εξωτερική αλλά κυρίως για εσωτερική χρήση. Ο μεγάλος αριθμός των φυτών καθιστά δύσκολη την επιλογή του καταλληλότερου για την αντιμετώπιση του κάθε προβλήματος. Το σημαντικότερο είναι να λαμβάνεται πάντοτε το ιατρικό ιστορικό του ατόμου και να γίνεται κλινική εξέταση στην περίπτωση ύπαρξης συμπτωμάτων.

Σκοπός είναι να καθορίσουμε το αίτιο της αρχικής εμφάνισης του προβλήματος. Ανάλογα με το πρόβλημα, θα πρέπει να παίρνουμε και τη συμβουλή/καθοδήγηση ειδικού ιατρού.

9.3 ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΕΜΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΜΕΣΑ ΤΑ ΠΟΥΓΚΙΑ (20)

Τα βότανα παίζουν σημαντικό ρόλο αν ξέρουμε πώς να τους συμπεριφερθούμε. Είναι θαυματοργά αν τα συνδυάσουμε σωστά. Μερικά βότανα που εμπεριέχονται μέσα στα πουγκιά είναι:

1. **Φασκόμηλο**-> είναι διεγερτικό, αντισηπτικό, διουρητικό, έτσι μπορεί να χρησιμοποιηθεί γενικά σε οιδηματώδεις καταστάσεις, στην κυτταρίτιδα, σε προβλήματα μυών π.χ ταλαιπωρία των μυών.
2. **Τριαντάφυλλο**-> έχει πολλές και ποικίλες ιδιότητες, είναι αντιβακτηριδιακό, αφροδισιακό, αντικαταπιεστικό, συσφιγκτικό και χρησιμοποιείται για περιπτώσεις κακής κυκλοφορίας, για αϋπνίες, για καταστάσεις άγχους και έντασης.
3. **Δενδρολίβανο**-> άριστο καρδιοτονωτικό, είναι πολύ χρήσιμο σε εγκαύματα, πληγές και τραύματα του δέρματος και ιδιαίτερα στην κυτταρίτιδα.
4. **Λεβάντα** -> είναι ευρύτερα γνωστό για τις επουλωτικές του ιδιότητες στα εγκαύματα, στις ουλές και στα σημάδια του δέρματος. Όμως έχει και αντισπασμωδικές, αντισηπτικές, παυσίπονες και αποσυμφορητικές ιδιότητες.

Χρησιμοποιείται σε προβλήματα του νευρικού συστήματος, σε τραυματικές καταστάσεις, στην ακμή, είναι άριστο για ντελικάτα ευαίσθητα δέρματα, είναι αποτελεσματικό σε καταστάσεις κατακράτησης υγρών γι'αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην παχυσαρκία και στην κυτταρίτιδα.



5. **Λουίζα**-> Θεωρείται βότανο εξαιρετικά αποτελεσματικό στο αδυνάτισμα, επειδή έχει την ιδιότητα να λιώνει το λίπος, ενώ παράλληλα καταπολεμά την κυτταρίτιδα. Συγκαταλέγεται στα τονωτικά βότανα, αλλά ταυτόχρονα έχει την ιδιότητα να προσφέρει έναν ήρεμο ύπνο, διώχνοντας την ένταση και το στρες.

9.4 ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΤΑ ΠΟΥΓΚΙΑ

- ✓ βελτιώνει την κυκλοφορία και περιορίζει τις τοξίνες.
- ✓ για ανακούφιση παθήσεων του αυχενικού,
 - ✓ προβλήματα μέσης
 - ✓ Βοηθάει στη θρέψη των οστών
- ✓ και στην καλύτερευση της ποιότητας του δέρματος.
- ✓ δρα και προληπτικά κατά της διαδικασίας του γήρατος

9.5 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΜΕ ΠΟΥΓΚΙΑ (21)

- Πυρετός.
- Αιμοροφιλία, αιμορραγία ή τάσεις για την παρουσία τους.
 - Αθηροσκλήρωση – αρτηριοσκλήρυνση.
 - Σκλήρυνση κατά πλάκας.
 - Λεμφαδενίτιδα.
 - Έλκος ποδιού.
 - Αδιόρθωτες ανωμαλίες της καρδιάς.
 - Όλες οι μορφές καρκίνου.
 - Φλεγμονή και αλλεργία του δέρματος.
- Έμμηνος ρύση (κυρίως στην μάλαξη της κοιλιάς).
- Φλεγμονή των χοληφόρων οδών και πυελική.
- Μετατραυματικές αιμορραγίες στις αρθρώσεις και τους μύες μέχρι 72 ώρες μετά τον τραυματισμό.
- Έλκος στομάχου, του δωδεκαδάκτυλου, πέτρες στα νεφρά, το συκώτι.
- Θρόμβοι, φλεβίτιδα (το μασάζ ενδείκνυται 6 μήνες μετά το τέλος της φλεγμονής).
 - Πυώδη Φλεγμονή.
 - Δερματικές πληγές.
- Όλα τα είδη των δερματικών αλλαγών (μύκητες).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

10. ΝΤΟΥΖ ΨΙΛΗΣ ΒΡΟΧΗΣ (23)

Το ντους ψιλής βροχής, περιλαμβάνει τη διαβροχή του σώματος με ιαματικό νερό πρηνηδόν σε ύπτια ή πλάγια θέση. Το νάτριο που περιέχει σε αυξημένη ποσότητα το ιαματικό νερό, διεγείρει το κυκλοφορικό σύστημα, το κάλιο έχει αντιαλλεργική και αντιφλογιστική δράση.

Το μαγνήσιο τονώνει την άμυνα του οργανισμού και τον προστατεύει από την αρτηριοσκλήρωση εμποδίζοντας την εγκατάσταση της χοληστερόλης στα αγγεία.

10.1 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΗΣ ΨΙΛΗΣ ΒΡΟΧΗΣ (47)

Το ραδόνιο επιδρά ευεργετικά στον πόνο που οφείλεται:

1. σε νευρίτιδες και ριζίτιδες.
2. βοηθά στην αποβολή του ουρικού οξέως με αποτέλεσμα τη βελτίωση σε περιστατικά ουρικής αρθρίτιδας.



10.2 ΜΑΣΑΖ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΨΙΛΗ ΒΡΟΧΗ

Πρόκειται για αρμονικό μασάζ που ενεργοποιεί την διάθεση και ανεβάζει το επίπεδο ενέργειας. Οι ειδικές μαλάξεις σε συνδυασμό με ψιλή βροχή θαλασσινού νερού επιφέρουν αίσθηση ανανέωσης και ευεξίας, προκαλώντας στο δέρμα τόνωση των ιστών και αναζωογόνηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

11. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα συμπεράσματα που έβγαλα από την εργασία είναι πως ένας χώρος περιποίησης μας προσφέρει πολλές επιλογές αναβαθμισμένες καθώς πολλές τεχνικές όπως είδαμε παραπάνω, ξεκίνησαν από πολύ παλιά και συνεχίζουν να υπάρχουν μέχρι και σήμερα και πολλές από αυτές είναι ανεπτυγμένες και σε μεγάλη ζήτηση.

12. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ολοκληρώνοντας την εργασία, θέλω να προσθέσω ότι η επίσκεψη σε ένα SPA ή σε κέντρα περιποίησης δίνει πολλά οφέλη.

Χαλάρωση καθώς και ηρεμία διότι τέτοια κέντρα προσφέρουν και με το παραπάνω υπηρεσίες, και μπορούν να κάνουν κάθε επιθυμία πραγματικότητα, καθώς εκτός από ψυχικά οφέλη, έχει και σωματικά.

Οι πολλές επιλογές που υπάρχουν σε τέτοια μέρη δίνουν την δυνατότητα, να επιλεγεί το καταλληλότερο από τον πελάτη πρόγραμμα, σύμφωνα με αυτό που χρειάζεται. Συνήθως επιλέγει κάποιο πρόγραμμα που θα τον ικανοποιεί σε ψυχικό επίπεδο, σε σωματικό καθώς και στα χρήματα που είναι διατεθειμένος να δώσει.

Καλό θα είναι πριν την επίσκεψη σε κάποιο συγκεκριμένο χώρο αισθητικής να γίνει μια έρευνα σύμφωνα με τις επιθυμίες, καθώς και σε τι είδους εξοπλισμό περιέχουν και για το αν είναι μέσα στα χρηματικά πλαίσια που διαθέτει ο πελάτης.

Τέλος η επίσκεψη σε SPA όπως και σε κέντρα περιποίησης γίνεται πολύ εύκολα συνήθεια διότι εκεί μέσα αναγεννιέται και ανανεώνεται, και επιπλέον βρίσκει τον εαυτό του, ο κάθε άνθρωπος που είναι διατεθειμένος να επισκεφτεί τέτοιους χώρους.

11. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Οι πληροφορίες που χρησιμοποίησα ήταν από το internet, από τις παρακάτω σελίδες.

1. <http://www.advancedaesthetics.gr>
2. www.care.gr
3. <http://www.newsbeast.gr/health/arthro/574281/epta-kindunoi-tis-saounas/>
4. <http://www.jenny.gr/sea-salts-in-beauty/>
5. www.vita.g
6. <http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/sea-therapy-greece.php>
7. Typos.com.cy
8. Spa-greece.gr
9. <http://www.belife.gr>
10. <http://www.massage-greece.com/spa-%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%B1%CE%B6-massage/>
11. <http://www.colgate.com.gr/app/PalmoliveEU/GR/ThermalSpa/SpaHistory.cvs>
p
12. <http://www.massageenvy.com>
13. <http://www.bebeautiful.gr>
14. <http://www.metrobeauty.gr>
15. <http://fysiormorfia.blogspot.gr>
16. <http://www.dionysioubautyspa.com>

17. <http://www.groupon.gr>
18. <http://www.baladeur.gr>
19. <http://smg.gr>
20. <http://www.vita.gr>
21. <http://www.relaxnow.eu>
22. <http://www.sigmalive.com/simerini/news/social/573981>
23. <http://www.loutrakispa.gr>
24. <http://www.waterpools.gr>
25. <http://inspireyourlife.gr>
26. <http://www.kallisto.gr/top-menu-pages/nea/leptomeries/article/%CE%A4%CE%B1%20%CE%BF%CF%86%CE%AD%CE%BB%CE%B7%20%CF%84%CE%BF%CF%85%20Spa/>
27. beforeitsnews.com
28. healing.about.com
29. www.massagefloat.com.au
30. www.healthguidance.org
31. <http://omorfamystika.gr>
32. <http://www.vitamelia.gr>
-
33. <http://www.beauty-vintage.com>
34. βιβλίο ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ 2
ΚΥΡΙΑΚΗ ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ ΚΑΙ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΑΘΑΝΑΣΙΔΟΥ
35. <http://www.waterpools.gr>
36. http://www.enydro.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=2

- 37.** <http://www.siga.gr>
- 38.** <http://www.golden-gym.gr>
- 39.** <http://www.waterpools.gr>
- 40.** <http://clubs.pathfinder.gr/HaparantaWoodArtAB/1275605>
- 41.** <http://gr.visit2istanbul.com>
- 42.** <http://www.loutropoleis.com>
- 43.** <http://www.hamam-mesagros.com>
- 44.** <http://www.overall.gr>
- 45.** <http://www.waterpools.gr>
- 46.** <http://www.ydrotec.com/index.php/proionta/xamam.html>
- 47.** Εργασία από Ωρολογά Ελένη αισθητική σώματος 1
- 48.** Σημειώσεις Αισθητικής σώματος 3 Δερβίσογλου Κυριακή
- 49.** Βιβλίο παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη της Άννας Σαββίδου
- 50.** <http://traveldailynews.gr/hypostyles/article/637>
-

