

ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ



Τ.Ε.Ι ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ

Υπ. Καθηγήτρια: κ. Δερβίσογλου Κυριακή
Επιμέλεια: Τσαρτσαράκη Μαρία

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 2007-2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Πρόλογος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

- Τι είναι spa και ιαματικά λουτρά
- Ιστορική αναδρομή
- Υδροθεραπευτική και υδρομάλαξη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

- Τι ισχύει σήμερα για τα ιαματικά λουτρά
- Τα χαρακτηριστικά των πηγών
- Θεραπευτική ενέργεια ιαματικών νερών
- Κανόνες λουτροθεραπείας
- Αντενδείξεις λουτροθεραπείας
- Λουτρική αντίδραση
- Ποσιθεραπεία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

- Ομορφιά από τα βάθη της θάλασσας
- Φύκια-Η αρχή της ζωής
- Τι είναι τα φύκια
- Χρήση των φυκιών σε αισθητικά καλλυντικά σκευάσματα
- Ιδιότητες των φυκιών
- Είδη των φυκιών
- Λασποθεραπεία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

- Θαλασσοθεραπεία
- Ενδείξεις και αντενδείξεις θαλασσοθεραπείας
- Μυστικά της θαλασσοθεραπείας
- Θεραπεία με ηφαιστειακές πέτρες

- *Τελετουργικό ενός sra*
- *Τα διάφορα είδη μασάζ που ταιριάζουν με το sra ανά τον κόσμο*
- *Οργάνωση του χώρου ενός κέντρου θαλασσοθεραπείας*
- *Επίλογος*
- *Βιβλιογραφία*

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το νερό είναι το πρώτο περιβάλλον του ανθρώπου και αποτελεί πάντα μια ανάμνηση θαλπωρής και ασφάλειας. Είναι το βασικότερο συστατικό του σώματος και με τη χρήση αυτού υπάρχει μια ισορροπημένη ζωή.

Ατμός, νερό, μυρωδιά, άγγιγμα. Τα βασικά στοιχεία της εμπειρίας ενός ιαματικού λουτρού υπήρξαν τα ίδια από τότε που οι άνθρωποι μαζεύονταν στα δημόσια ατμόλουτρα στην αρχαία Σπάρτη. Τα οφέλη ενός ιαματικού λουτρού έχουν παραμείνει επίσης σταθερά. Ενώ το μπάνιο και η φροντίδα βοηθούν στην περιποίηση του σώματος, η τελετουργία της λουτροθεραπείας βοηθά επίσης στην αρμονία ανάμεσα στο μυαλό, το σώμα και το πνεύμα για μια γενικότερη αίσθηση ευεξίας. Είναι το ελιξίριο που χαρίζει αναζωογόνηση και τη μοναδική απόλαυση της χαλάρωσης στις θερμές πηγές.

*Αν και τα ιαματικά λουτρά, κατά τη διάρκεια της ιστορίας κτίστηκαν για τον ίδιο λόγο, το σχέδιό τους και τα χαρακτηριστικά τους αλλάζουν συνέχεια. Τα αρχαία ανακτορικά ρωμαϊκά μπάνια του Καρακάλα και του Διοκλητιανού ήταν τοποθετημένα σε τεράστιους κήπους και περιλάμβαναν πισίνες, χώρους για σπορ, στοές και βιβλιοθήκες. Τα ρωσικά μπάνια είχαν τα χαρακτηριστικά των λουτρών με ατμό, αλλά ταυτόχρονα και κρύες πισίνες και *platzas* (χτύπημα του δέρματος με σαπουνισμένα κλαδιά βελανιδιάς). Οι αυτόχθονες σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούσαν καμπίνες εφίδρωσης, τόσο για τον καθαρισμό του σώματος και του πνεύματος, όσο και για να επικοινωνήσουν με τους προγόνους τους. Τα γιαπωνέζικα *sentos* (είδος λουτρών) συνήθως έχουν τόσο ζεστές, όσο και κρύες πισίνες και παραδοσιακά προσφέρουν μασάζ *shiatsu*.*

Σήμερα οι θεραπείες με ιαματικά λουτρά όλο και περισσότερο απευθύνονται σε ενεργητικούς και περίεργους τρόπους ζωής. Ο ιαματικός τουρισμός δεν απευθύνεται μόνο σε όσους θέλουν να θεραπευθούν. Οι πηγές

είναι ένα μυστικό ευζωίας που μέχρι πρότινος το απολάμβαναν λίγοι. Οι θεραπείες προσφέρονται παντού και μπορεί να περιλαμβάνουν και άλλου είδους θεραπείες όπως χρωματοθεραπεία, αρωματοθεραπεία κ.α.

Το spa συγκεντρώνει τις καλύτερες θεραπείες από όλο τον κόσμο και είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν καθημερινά για μια πιο ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ζωή, καθώς και επαναφορά του σώματος και του πνεύματος σε άριστη κατάσταση.



ανδρικά λουτρά

Κεφάλαιο 1^ο

Τι είναι spa και ιαματικά λουτρά

Η λέξη spa προέρχεται από το ακρώνυμο «sanus per aqua» που σημαίνει «υγεία που προέρχεται από τα νερά». Η υδροθεραπεία αποτελεί τη βάση των Ευρωπαϊκών θεραπειών, δηλαδή θεραπείες βασισμένες στο ιαματικό νερό που περιλαμβάνουν ζεστές και κρύες βουτιές, μπάνια, ατμόλουτρα, ντους και πόση μεταλλικού νερού, ώστε να βοηθηθούν ορισμένες παθήσεις.

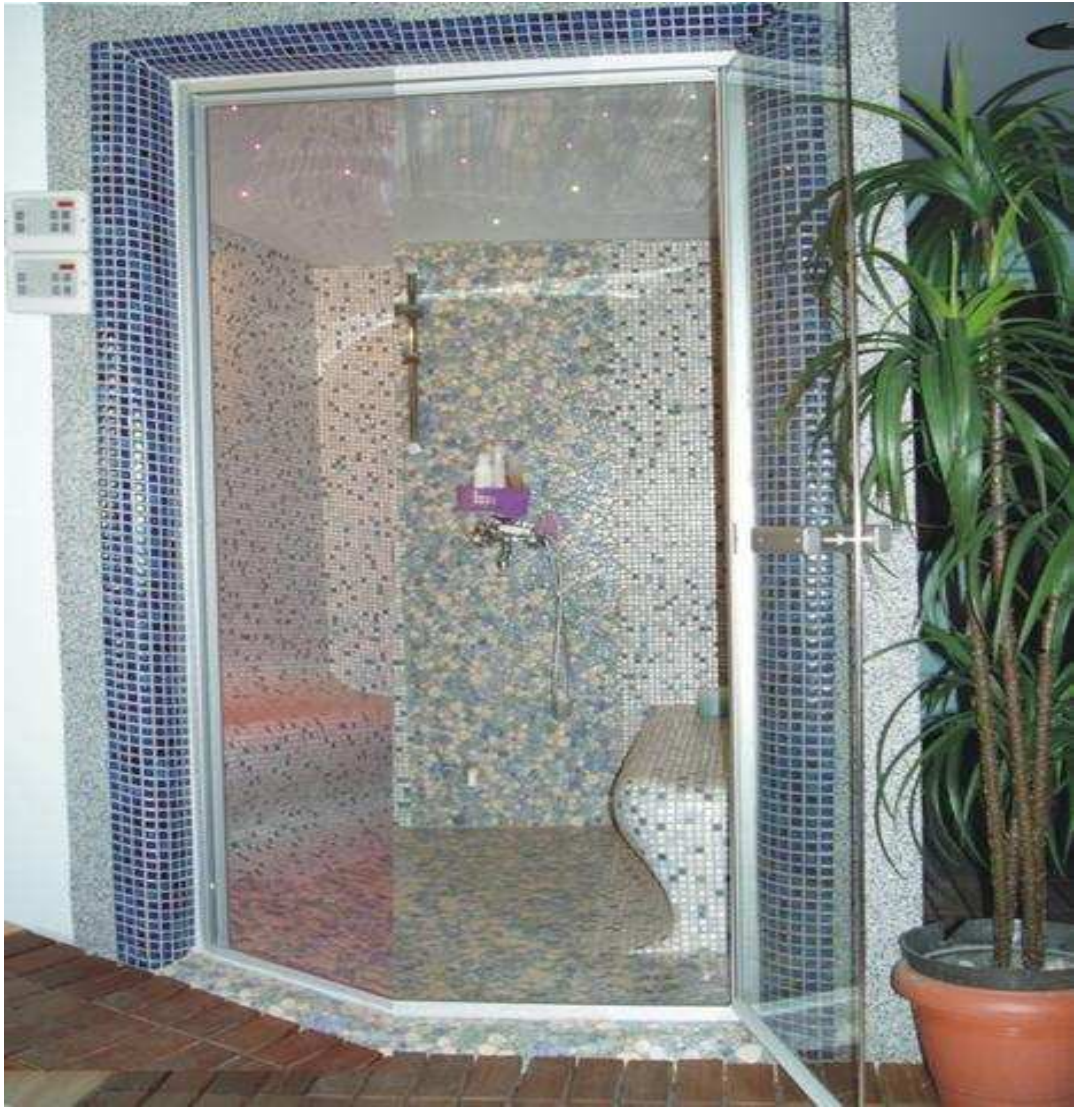
Τα νερά των φυσικών ή ιαματικών πηγών είναι νερά, που πηγάζουν μέσα από πετρώματα και βράχους που βγαίνουν από τα έγκατα της γης. Είναι μεταλλικά νερά, που περιέχουν διαλυμένα μεταλλικά συστατικά όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ράδιο, σίδηρο, ιώδιο, φώσφορο και θείο, ή αέρια όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδροθείο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο. Τα νερά αυτά έχουν διάφορο βαθμό οξύτητας και είναι ή όξινα ή αλκαλικά ή και ουδέτερα. Υπάρχουν πολλοί τύποι υδροθεραπειών που εφαρμόζονται σε λουτροπόλεις στον κόσμο. Περιλαμβάνουν:

Ρωμαϊκό μπάνιο: ζεστές και κρύες στέρνες που χρησιμοποιούνται κατά σειρά, απαλύνοντας την πίεση στις αρθρώσεις και στα όργανα, βοηθούν στη χαλάρωση των μυών και του νευρικού συστήματος

Θεραπεία κνείpp (γερμανική): εναλλασσόμενα ζεστά-κρύα μπάνια που βελτιώνουν την κυκλοφορία.

Χαμάμ (τούρκικο): Χώροι με στεγνή ή υγρή ζέστη και βούτηγμα σε στέρνες με κρύο νερό που βοηθούν στην αποτοξίνωση του σώματος. Με αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος, διεγείρεται η έκκριση των ιδρωτοποιών αδένων, αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός και τέλος επέρχεται νευρομυϊκή χαλάρωση.

Ντους Vichy (γαλλικό): ζεστό νερό που πέφτει πάνω στο σώμα ενώ βρίσκεται ξαπλωμένο σε τραπέζι θεραπείας με μαζιλάρια. Βοηθά στην ενεργοποίηση του λεμφικού συστήματος και στην κυκλοφορία.



χαμάμ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΜΠΑΝΙΑ

Η πόλη Mohenjo-Daro θάφτηκε κάτω από τις προσχώσεις του Ινδού ποταμού μεταξύ 4000 και 3000 π.Χ. Ξαναήρθε στην επιφάνεια τον 20^ο μ.Χ αιώνα, με τις ανασκαφές που έκανε ο John Marshal για λογαριασμό της αρχαιολογικής υπηρεσίας των Ινδιών. Το σημαντικό με αυτή την αρχαία πόλη είναι ότι ανάμεσα στα άλλα κτίριά της ανακαλύφθηκε και ένα δημόσιο υδροθεραπευτήριο. Βρισκόταν στο κέντρο της πόλης, είχε μήκος 55 μέτρα και πλάτος 33 μέτρα. Στη μέση του οικοδομήματος υπήρχε μια δεξαμενή μήκους 17, πλάτους 7 και βάθους 2,5 μέτρων. Η αρχαιότερη πισίνα της ιστορίας.

Οι Ινδοί ήταν οι πρώτοι λοιπόν που χρησιμοποίησαν το νερό για θεραπευτικούς σκοπούς. Στις Βέδες υπάρχουν αρκετές σχετικές αναφορές, άλλες γενικότερες όπως «Ιδού τα ύδατα τα οποία δεν γνωρίζουν τη νόσο και τα οποία την θεραπεύουν» και άλλες πιο εξειδικευμένες όπως «Εντριβή μετά το λουτρόν δίδει ωραιότητα, βελτιώνει τη χροιά του δέρματος, αυξάνει το αίσθημα ευεξίας και την δύναμιν του ζωικού χυμού και εξαλείφει τον ιδρώτα, την κακοσμίαν, την κακήν χροιά και την κόπωσιν».

Οι Πέρσες φαίνεται ότι πήραν τη συνήθεια της λουτροθεραπείας από τους Ινδούς με τους οποίους είχαν στενές σχέσεις από αρχαιοτάτων χρόνων. Επίσης οι Αιγύπτιοι και οι Εβραίοι εκμεταλλεύτηκαν τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού από πολύ νωρίς.

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Δεν είναι γνωστό αν οι Έλληνες έμαθαν από τους Αιγυπτίους ή τους Πέρσες τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού ή τις ανακάλυψαν μόνοι τους. Αρχαίες λουτρικές εγκαταστάσεις έχουν βρεθεί στην Κνωσό, στη Φαιστό, στην Τίρυνθα, στις Μυκήνες, στο ανάκτορο του Νέστορα στην Πύλο, κάτι που σημαίνει ότι η χρήση των λουτρών ήταν διαδεδομένη προ του Τρωικού πολέμου.

Η μπανιέρα της ομηρικής εποχής λεγόταν ασάμινθος και ήταν κατασκευασμένη από ξύλο ή μάρμαρο. Μετά το λουτρό αλείφονταν με λάδι(μάλλον ελιάς) το οποίο συχνά αρωμάτιζαν με ροδοπέταλα.



(Λουτρά από την Αρχαία Ελλάδα)

Οι αρχαίοι κληροδότησαν την αγάπη τους για τα λουτρά από τους Δωριείς. Οι Σπαρτιάτες ήταν φανατικοί των ψυχρών λουτρών και λούζονταν καθημερινά στα λουτρά του Ευρώτα για σκληραγώγηση. Ωστόσο σε αυτούς αποδίδεται και η ανακάλυψη του ατιμόλουτρου, ένα είδος σάουνας που λεγόταν πυριατήριο.

Οι Μακεδόνες, θαυμαστές τις σπαρτιατικής αγωγής, απεχθάνονταν τα θερμά λουτρά γιατί πίστευαν ότι προκαλούσαν μαλθακότητα. Οι Αθηναίοι δεν είχαν πρόβλημα με το ζεστό ή το κρύο νερό αλλά με όσους απέφευγαν τα λουτρά. Τους άλουστους ή τους αγράμματους τους θεωρούσαν βάρβαρους. Τα λουτρά ήταν για αυτούς ένδειξη πολιτισμού.

Εκτός από τα λουτρά που υπήρχαν στις πόλεις και προορίζονταν για καθαριότητα και τόνωση, οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα νερά και

για θεραπευτικούς λόγους. Αυτό συνέβαινε στα Ασκληπιεία, τα οποία ήταν ταυτόχρονα θρησκευτικά και θεραπευτικά κέντρα.

Στα Ασκληπιεία εφαρμόζονταν καταρχάς η ψυχοθεραπεία και η αυθυποβολή, αργότερα η διαιτητική και η γενική υγιεινή. Περίπου στον 11^ο με 12^ο αιώνα π.Χ εμφανίζεται στο θεραπευτικό κέντρο και η υδροθεραπεία.

Οι ιερείς επέλεξαν να χτίζουν τα Ασκληπιεία κοντά σε πηγές, σε περιβάλλον εξαιρετικής ομορφιάς και παρείχαν στους ασθενείς όχι μόνο ιατρική περίθαλψη αλλά ανάπαυση και διασκέδαση, τις οποίες τις αναγνώριζαν ως ουσιώδες μέρος της θεραπείας. Πλάι σε ιαματικές πηγές βρίσκονταν τα Ασκληπιεία της Κω, της Επιδαύρου και των Αθηνών. Στο Ασκληπιείο της Επιδαύρου βρέθηκε πλάκα που αναφέρει την ιστορία κάποιου Κλεοφάνη από το Άργος. Έπασχε από οξείς ρευματισμούς, προσήλθε ως ικέτης και κοιμήθηκε στο άβατο. Στη συνέχεια υποβλήθηκε σε υδροθεραπεία στη πηγή του Ασκληπιείου και θεραπεύτηκε. Έτσι χάραξε την ιστορία του σε μάρμαρο και την αφιέρωσε στο ιερό. Επίσης αναφέρονται από την αρχαιότητα τα λουτρά Αιδηψού καθώς ο Ρωμαίος κοσμοκατακτητής στρατηγός Σύλλας παρέμεινε στην πόλη προκειμένου να κάνει λουτροθεραπεία για κάποια ασθένεια των ποδιών του. Αναφέρει χαρακτηριστικά ο Πλούταρχος : «Σύλλας δε διατρίβοντι περί τας Αθήνας, άλγημα ναρκώδες μετά βάρους εις τους πόδας ενέπεσεν, ο φησίν ο Στράβων ποδάγρας ψελλισμόν. Διαπλεύσας ούν εις Αιδηψού, εχρήτο τοις θερμοίς ύδασι, ραθυμών άμα και συνδιημερεύων τους περί του Διονύσου τεχνίτας.»

Στην αρχαία Ελλάδα τα μπάνια ήταν συνήθως μικτά. Μερικές φορές άνδρες και γυναίκες φορούσαν τα μαγιό της εποχής, ένα λεπτό χιτώνιο που λεγόταν λουτρίδα, αλλά αυτή η μόδα δεν ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη. Οι Έλληνες, ανεξαρτήτως φύλλου, προτιμούσαν να μπαίνουν στο νερό γυμνοί.

Οι Ρωμαίοι αντίθετα αρχικά απέφευγαν τα κοινά μπάνια. Οι δεξαμενές των λουτρών τους ήταν συνήθως δυο, μια για τους άνδρες και μια για τις γυναίκες και για αυτό τα έλεγαν δίδωμα λουτρά. Στα μικτά λουτρά

που διέθεταν μόνο μια δεξαμενή, άντρες και γυναίκες λούζονταν σε διαφορετικές ώρες τις ημέρας. Η ελευθεριότητα των Ελλήνων γοήτευσε και παρέσυρε και τους Ρωμαίους. Έτσι κατά τους αυτοκρατορικούς χρόνους(1^{ος} αιώνας μ.Χ) καθιέρωσαν τα λεγόμενα *mixta* ή *communia balnea* δηλαδή μικτά μπάνια.

Μάταια και για λίγο χρονικό διάστημα κατάφεραν να απαγορεύσουν τα κοινά μπάνια ο Αδριανός και ο Μάρκος Αυρήλιος. Ο έκφυλος Ηλιογάβαλος τα επανέφερε και μάλιστα φώτισε τις θερμές πηγές με πολυτελείς λυχνίες, δημιουργώντας υποδομή για νυχτερινά όργια. Σήμερα η έννοια ρωμαϊκά λουτρά είναι δικαίως ταυτισμένη με το *hard core* αλλά και οι χριστιανοί, τους πρώτους μετά Χριστόν αιώνες δεν έλεγαν όχι στα μικτά μπάνια και ας αντιδρούσαν οι πατέρες τις εκκλησίας. Το έθιμο αυτό ατόνησε μετά τον έβδομο αιώνα, ύστερα από νόμο που εξέδωσε ο Ιουστινιανός, σύμφωνα με τον οποίο το να κάνει η σύζυγος μπάνιο μαζί με άνδρες αποτελούσε αιτία διαζυγίου. Έτσι στα λουτρά που δεν είχαν δυο δεξαμενές, ορίζονταν διαφορετικές ημέρες προσέλευσης για τους άνδρες και διαφορετικές για τις γυναίκες.

Την τακτική των δίδωμων λουτρών ακολούθησαν αργότερα και οι Τούρκοι. Αυτοί μάλιστα απαγόρευαν την έλευση των γυναικών στα μπάνια κάθε Παρασκευή και Κυριακή. Τα σημαντικότερα τουρκικά λουτρά(όπως το μπέη χαμάμ της Θεσσαλονίκης) ήταν δίδωμα. Τα διαμερίσματα των γυναικών είχαν διαφορετική είσοδο, ήταν μικρότερα και κατά κάποιο τρόπο υποβαθμισμένα, όπως και ο ρόλος της γυναίκας στην οθωμανική κοινωνία.

Υδροθεραπευτική και υδρομάλαξη

Η υδροθεραπευτική είναι μια επιστήμη που χάθηκε μαζί με τον αρχαίο κόσμο και τους ιερείς γιατρούς. Στην Ευρώπη από το 18^ο μέχρι και τα μέσα του 20^{ου} αιώνα, όταν πολύς κόσμος άρχισε να εκτιμά τα μεταλλικά νερά, αρκετοί επιστήμονες ασχολήθηκαν με τις ιδιότητες των ιαματικών πηγών. Έγιναν μελέτες, μετρήσεις, παρατηρήσεις, διατυπώθηκαν θεωρίες και μπορεί κανείς να πει ότι τέθηκαν βάσεις για την αναγέννηση της υδροθεραπευτικής ως επιστήμη. Όμως, η μοντέρνα ιατρική που βασίζεται στα φάρμακα, απομόνωσε την υδροθεραπεία. Τα τελευταία χρόνια τα λουτρά ξαναγίνονται μόδα, μαζί με οτιδήποτε άλλο «εναλλακτικό».

Οι περισσότερες μελέτες που έχουν γίνει στην Ελλάδα για τη θεραπευτική δράση των μεταλλικών νερών, οφείλονται σε επιστήμονες των αρχών του 20^{ου} αιώνα, σπουδαγμένους στην Ευρώπη. Ουσιαστικά καταγράφουν τη χημική σύσταση των υδάτων και ορισμένες μεταβολές που συντελούνται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του λουτρού. Στην πραγματικότητα όμως, οι ιατρικές γνώσεις στο θέμα αυτό είναι ελάχιστες, πολλές φορές αλληλοσυγκρουόμενες και σε ορισμένες περιπτώσεις βασισμένες σε εργασίες ιατρών που αποσκοπούν στη διαφήμιση κάποιας λουτρόπολης.

Η υδρομάλαξη λειτουργεί πάνω στην αρχή της εκτόξευσης αερίων μέσα σε υγρό περιβάλλον για τη δημιουργία διέγερσης και θερμότητας. Η δύναμη προέρχεται από ένα συμπιεστή αέρα, ο οποίος βρίσκεται μέσα στη μπανιέρα και εκτοξεύει αέρα, οξυγόνο και όζον με πίεση. Έτσι, επιτυγχάνεται μάλαξη ολόκληρου του σώματος και συνεπώς προσφέρεται τόνωση, ευφορία καθώς και σωστή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Η εκτόξευση ζεστού αέρα και νερού ενεργεί πάνω στην επιδερμίδα, δυναμώνει τους ιστούς και ενεργοποιεί τους μυς όπως και η χειρομάλαξη.

Η θερμοκρασία μέσα στη μπανιέρα πρέπει να είναι 32-35°C. Η πίεση του νερού ρυθμίζεται με διακόπτη και δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 3-5 atm. Τέλος, η διάρκειά του είναι 20'-30'.

Η πιο σύγχρονη μορφή συσκευής υδρομασάζ λειτουργεί με αεροτάπητα. Ο αέρας εκτοξεύεται από εξαρτήματα της συσκευής που βρίσκεται στο πυθμένα της μπανιέρας και έχει τη δυνατότητα να δημιουργεί φυσαλίδες σε τρεις διαφορετικές διαστάσεις ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζει το άτομο :

α) οι μικρές φυσαλίδες χρησιμοποιούνται κυρίως για χαλάρωση και τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος

β) οι μεγάλες φυσαλίδες προκαλούν ολική μάλαξη στο σώμα, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και βοηθώντας στο αδυνάτισμα σε συνδυασμό με κατάλληλα εκχυλίσματα

γ) οι πολύ μεγάλες φυσαλίδες χρησιμοποιούνται για να ανακουφίσουν οσφνικούς πόνους και αρθροπάθειες.

Το υδρομασάζ αποτελεί ένα υγιεινό και αποτελεσματικό μέσο αποβολής τοξινών χάρη στο συνδυασμό της μυϊκής διέγερσης και της λεμφικής παροχέτευσης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΣΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ

Τα ιαματικά λουτρά έχουν γίνει σήμερα ευρύτερα γνωστά σε όλο τον κόσμο για τις ευεργετικές τους ιδιότητες και πολλοί άνθρωποι που πάσχουν από κάποια προβλήματα, καταφεύγουν σε αυτά, σαν εναλλακτική και φυσική μέθοδο θεραπείας. Όσον αφορά την Ελλάδα υπάρχουν πολλές λουτροπόλεις μερικές από τις οποίες είναι το ιαματικό κέντρο Λουτρακίου Πέλλας (Πόζαρ), τα λουτρά Αιδηψού, Ικαρίας, Αγίας Παρασκευής(Χαλκιδική) κ.α.

Πολύ γνωστά σήμερα για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες είναι τα ιαματικά λουτρά Λουτρακίου, αλλά γνωστά και από παλαιωτάτων χρόνων. Οι θρύλοι, αλλά και κάποια ευρήματα μιλούν για χρήση των μεγάλων θεραπευτικών ιδιοτήτων των ιαματικών νερών τόσο την εποχή του Μ. Αλεξάνδρου όσο και επί ρωμαϊκής και βυζαντινής περιόδου. Ευρύτερα γνωστά γίνονται στο τέλος του περασμένου αιώνα. Οργανώνονται και αξιοποιούνται αρκετά ικανοποιητικά για την εποχή εκείνη.

Η λουτροπόλη είναι κτισμένη σε υψόμετρο 360-390 μέτρα και μέσα σε ένα καταπράσινο δάσος αζεπέραστης ομορφιάς. Τη διασχίζει ο Θερμοπόταμος, που πηγάζει από το Βόρα(Καιμακτσαλάν), κατά μήκος του οποίου αναβλύζουν πέντε ιαματικές πηγές. Χαρακτηριστικό της η πλούσια θερμή υδροφόρα, το εναλλασσόμενο τοπίο και το υγιεινό περιβάλλον.



Εξωτερική πισίνα ζεστού νερού(Πόζαρ)

Τα ιαματικά νερά Λουτρακίου ανακηρύχθηκαν ιαματικά το 1920 όπου πολλοί μελετητές ασχολήθηκαν με τη περιοχή. Τα νερά από τους βόρειους ορεινούς όγκους κατέρχονται σε μεγάλα βάθη, έρχονται σε επαφή με ηφαιστίτες και άλλα πετρώματα. Έτσι αποκτούν υψηλή θερμοκρασία και συγχρόνως με την απόπλυση και διάλυση των πετρωμάτων, που έρχονται σε επαφή, αποκτούν χημικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία. Η πυκνότητα, τα αέρια και η πίεση είναι αιτίες που ωθούν τα νερά από μεγάλα βάθη να έρθουν στην επιφάνεια. Έτσι μέσα από ρήγματα πραγματοποιείται η κίνηση των θερμών ιαματικών νερών Λουτρακίου και δημιουργούνται φυσικές αναβλύσεις στο χώρο των λουτρών.

Οι πηγές έχουν παροχή που φθάνει τα 520 κυβικά μέτρα την ώρα και θερμοκρασία 37-38°C. Το φαινόμενο αυτό είναι σπάνιο και τις κατατάσσει στις πιο αξιόλογες πηγές της Ευρώπης. Η μεγάλη ποσότητα του νερού και η φυσική θερμοκρασία, συγκροτούν, για εφαρμογή της υδροθεραπείας, και σε συνδυασμό με το ωραίο τοπίο και το υγιές κλίμα, τις πλέον ευνοϊκές συνθήκες για τη φροντίδα της ανθρώπινης υγείας. Το νερό των πηγών μετά από πολλές έρευνες χαρακτηρίζεται ως θερμό HCO₃-Ca-Mg-K-B ολιγομεταλλικό υποτονικό ιαματικό νερό, με pH 6,80 και αγωγιμότητα 1150 S/cm.

Ο χημισμός του νερού οδηγεί σε δύο τρόπους εφαρμογής : εξωτερική υδροθεραπεία-λουτροθεραπεία, σε ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες και εσωτερική υδροθεραπεία-ποσιθεραπεία.

Η λουτροθεραπεία γίνεται με την ολική ή μερική εμβύθιση του σώματος σε ατομικό ή ομαδικό λουτήρα και διαρκεί περίπου 20-30 λεπτά. Γίνεται συνήθως το πρωί και μετά από ολοκληρωμένη πέψη. Μετά το λουτρό ακολουθεί ανάπαυση του λουσμένου για 30 λεπτά.

Το λουτρό εξασκεί βιολογικές επιδράσεις δια μέσου ενός ειδικού μηχανισμού που εξαρτάται από την θερμοκρασία και την υδροστατική πίεση αλλά και ενός ειδικού μηχανισμού που εξαρτάται από τις φυσικές, χημικές

και φυσικοχημικές ιδιότητες του μεταλλικού νερού. Ενδείκνυται για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, ισχιαλγίες, βρογχίτιδες, παθήσεις νευρικές, γυναικολογικές, αναπνευστικού συστήματος.

Ένας άλλος προικισμένος με ιαματικά νερά τόπος είναι η Αιδηψός. Υπάρχουν περισσότερες από 80 ιαματικές πηγές που η θερμοκρασία τους κυμαίνεται από 28°C μέχρι 86°C. Τα λουτρά Αιδηψού ανακαινίστηκαν πλήρως μετά το 1988 όπου κατάφεραν να καλύψουν όλες τις ανάγκες των επισκεπτών τους.

Η δράση των λουτρών είναι αρκετά ισχυρή και δεν πρέπει να γίνονται αυτόβουλα και χωρίς προγραμματισμό, κυρίως δε χωρίς τη συμβουλή του προσωπικού ή κάποιου ειδικού γιατρού (λουτριάτρου). Σε μερικές περιπτώσεις όπως φλεγμονές, εξοιδήσεις αρθρώσεων, πόνους, ερυθρήματα, κεφαλαλγίες, ζάλες, αϋπνίες, κωλικούς κ.α τα αποτελέσματα των λουτρών είναι άμεσα και τα συμπτώματα μπορεί να εξαφανιστούν μετά τις πρώτες λούσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο λουτριάτρος θα καθορίσει τη συνέχιση και τη συχνότητα της λουτροθεραπείας.



Οι εκθέσεις των ειδικών υδρολόγων γιατρών, αλλά και άλλων επιστημόνων αναφέρουν ότι τα ιαματικά νερά της Αιδηψού ενδείκνυται για : εκφυλιστικές αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, σπονδυλοαρθρίτιδες, ριζίτιδες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, μετατραυματικές δυσμορφίες και αγκυλώσεις, περιφερικές νεφρίτιδες, ημικρανίες, τενοντίτιδες, χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις, αγγειοπάθειες, παθήσεις του ενδοκρινολογικού κύκλου. Επίσης, η Οδοντιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών μετά από έρευνες, αναφέρει και τις ευεργετικές ιδιότητες των νερών σε όλες τις μορφές ουλίτιδας.

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΗΓΩΝ

Τι είναι τα μεταλλικά ύδατα και πώς δημιουργούνται

Τα επιφανειακά ύδατα-θάλασσα, βροχή, χιόνι- διαπερνούν το έδαφος και τα πετρώματα που έχουν ρωγμές ή πόρους. Όταν φτάσουν σε κάποιο βάθος, σχηματίζουν μεγάλες δεξαμενές, τους λεγόμενους υπόγειους ταμιευτήρες. Αυτοί τροφοδοτούνται από την υπερχείλιση τους ή μέσα από ρωγμές της γης. Το νερό, κατά τη διαδρομή του προς την επιφάνεια, περνάει ή παραμένει μέσα σε πετρώματα και διαλύει ένα μέρος από τα συστατικά τους συσσωρεύοντας μεταλλικά ιόντα. Έτσι τα περισσότερα πηγαία ύδατα μπορούν να χαρακτηριστούν μεταλλικά.

Πού και πώς δημιουργούνται οι θερμές πηγές

Κάθε 30 μέτρα βάθος η θερμοκρασία της γης αυξάνεται κατά ένα βαθμό Κελσίου περίπου. Αν μια ποσότητα νερού συγκεντρωθεί σε 1000 μέτρα βάθος, η θερμοκρασία του θα είναι τουλάχιστον 30 βαθμούς υψηλότερη από ότι ήταν στην επιφάνεια. Όταν το νερό στις υπόγειες δεξαμενές ζεσταθεί, λόγω μικρότερης πυκνότητας βρίσκει πιο εύκολο το δρόμο για την επιφάνεια. Όσο μεγαλύτερη θερμοκρασία έχει το νερό στη δεξαμενή, τόσο πιο εύκολα διαλύει τα μεταλλικά άλατα πετρωμάτων που συναντάει και επομένως γίνεται πλουσιότερο σε μεταλλικά ιόντα. Μεγαλύτερη συγκέντρωση θερμών πηγών σημειώνεται: Πρώτον, σε περιοχές της γης όπου η υπόγεια θερμοκρασία αυξάνεται ταχύτερα. Τέτοιες είναι οι περιοχές κοντά ή πάνω σε ενεργά ηφαίστεια. Εκεί η θερμοκρασία της γης μπορεί να φτάσει και τους 600 βαθμούς στα 1000 μέτρα βάθος. Δεύτερον, περιοχές όπου υπάρχουν μεγάλα ρήγματα και είναι εύκολο στο νερό να κατέλθει σε βάθος και να ανέλθει με μεγάλη ταχύτητα.

Πώς χαρακτηρίζεται μια πηγή ιαματικής

Σε απόλυτες έννοιες είναι αυθαίρετος χαρακτηρισμός. Υπάρχει ένας κανονισμός με βάση τον οποίο χαρακτηρίζεται μια θερμή πηγή, μεταλλική. Δεν υπάρχει όμως και θα είναι δύσκολο να υπάρξει στο μέλλον αντίστοιχος κανονισμός για να χαρακτηρισθεί ιαματική.

Γιατί η θερμοκρασία των θερμών πηγών παραμένει ίδια όλες τις εποχές του χρόνου

Οι εποχιακές διακυμάνσεις της θερμοκρασίας-χειμώνας, καλοκαίρι-δεν επηρεάζουν παρά τα πρώτα 10-20 μέτρα του γήινου φλοιού. Από εκεί και κάτω η θερμοκρασία της γης παραμένει η ίδια όλες τις εποχές του χρόνου. Για αυτό τα υπόγεια νερά που συνήθως έρχονται από μεγάλο βάθος έχουν σταθερή θερμοκρασία. Όσο πιο βαθύς και μεγάλος είναι ο υπόγειος ταμιευτήρας, τόσο σταθερή θα είναι και η θερμοκρασία του νερού στην ανάβλυση. Μόνο στην περίπτωση που η υπόγεια δεξαμενή είναι σε μικρό βάθος και η τροφοδοσία της αυξημένη, παρατηρούνται μικρές αυξομειώσεις στην θερμοκρασία της πηγής.

Γιατί στα νησιά οι περισσότερες θερμοπηγές βρίσκονται δίπλα ή μέσα στη θάλασσα

Το θερμό νερό είναι ελαφρύτερο από το κρύο θαλασσινό νερό για αυτό και επιπλέει πάνω σε αυτό. Έτσι όσο νερό συγκεντρώνεται κάτω από τα πετρώματα των νησιών ακολουθεί συνήθως την ευκολότερη οδό και αναβλύζει στις ακτές, επιπλέοντας πάνω στο θαλασσινό νερό.

Γιατί το νερό σε μερικές πηγές μυρίζει υδρόθειο και σε άλλες

όχι

Το νερό εμπλουτίζεται σε υδρόθειο σε δυο περιπτώσεις. Στην πρώτη περίπτωση περνάει από πετρώματα με γύψο, τον διαλύει και τον μετατρέπει σε υδρόθειο, ελευθερώνοντας και θερμότητα. Όλη η ζώνη της δυτικής Ελλάδας που έχει εβαπόριτες, δηλαδή πετρώματα με υψηλή περιεκτικότητα σε γύψο, έχει πλήθος πηγών πλούσιο σε υδρόθειο. Στη δεύτερη περίπτωση το υδρόθειο παράγεται από τα ηφαίστεια.

Πως επιδρούν τα μέταλλα στον οργανισμό

Κατά τη διάρκεια του λουτρού, μεταλλικά ιόντα που περιέχονται στα λεγόμενα ιαματικά νερά μετακινούνται από το νερό προς το δέρμα. Τα ιόντα αυτά επιδρούν στον άνθρωπο με δυο τρόπους : Είτε με την καθήλωσή τους στο δέρμα είτε με τη διείσδυσή τους στον οργανισμό. Με τον πρώτο τρόπο επιδρούν τα ιόντα μαγνησίου, ασβεστίου, νατρίου, χλωρίου, θείου και φωσφόρου. Με τον δεύτερο τρόπο τα ιόντα αρσενικού, βορίου, βρώμιου, σιδήρου, χαλκού, μαγγανίου. Επίσης τα αέρια διοξείδιο του άνθρακα, υδρόθειο και ραδόνια (αυτά απορροφούνται ευκολότερα επειδή έχουν την ιδιότητα να διαλύουν τα λιποειδή της επιδερμίδας).

Τα ιόντα που καθηλώνονται στο δέρμα ερεθίζουν τις νευρικές ίνες και ο ερεθισμός μεταφέρεται σε όλο τον οργανισμό. Αυτό το «χημικό» ερέθισμα είναι που δίνει στο κάθε λουτρό τις ξεχωριστές ιδιότητες. Έτσι άλλα νερά είναι κουραστικά, άλλα καταπραϋντικά, άλλα τονωτικά κ.ο.κ ανάλογα με τα μεταλλικά στοιχεία που περιέχουν. Τόσο κατά τη διείσδυση όσο και κατά την καθήλωση, ουσιώδη ρόλο παίζει το ηλεκτρικό φορτίο που περιέχεται στο μεταλλικό νερό. Εκτός από το χημικό ερέθισμα, υπάρχει και το θερμικό, που οφείλεται στη θερμοκρασία του νερού.

Κρύο, γλιαρό ή καυτό

Μόλις το σώμα μπει σε κρύο νερό, η πρώτη αντίδραση του οργανισμού είναι να αυξήσει την ένταση συστολής της καρδιάς και το εύρος των αναπνευστικών κινήσεων. Τα αγγεία του δέρματος συστέλλονται και εντείνονται οι περισταλτικές κινήσεις του εντέρου και του στομάχου. Τα μετρίως θερμά λουτρά ελαττώνουν τη διεγερσιμότητα του νευρικού συστήματος και προκαλούν ηρεμία, ενώ τα πολύ θερμά διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Θερμά νερά μικρής διάρκειας αυξάνουν τη λειτουργική ικανότητα των μυών, μετριάζουν τη κόπωση και προκαλούν αίσθημα γενικής ευεξίας. Τα παρατεταμένα εφιδρωτικά λουτρά μπορεί να προκαλέσουν εξάντληση, νευρικότητα και αϋπνία.

Τα θερμά λουτρά ανοίγουν τους πόρους του δέρματος, με αποτέλεσμα να διευκολύνεται η ανταλλαγή της ύλης ανάμεσα στον οργανισμό και στο νερό (φαινόμενο της οσμώσεως). Είναι απαραίτητο όμως να τονίζεται πως το άνοιγμα των πόρων συνεπάγεται σε μεγαλύτερη ευαισθησία σε κρυολογήματα και ψύξεις. Γι αυτό απαιτείται αυξημένη προφύλαξη μετά από ζεστό εφιδρωτικό μπάνιο.

Τα θερμά και τα υπέρθερμα λουτρά επενεργούν ως εξής : το ζεστό νερό ανεβάζει τη θερμοκρασία του σώματος, ο οργανισμός αντιδρά και προσπαθεί να την ξαναρυθμίσει είτε μειώνοντάς τη(χημική ρύθμιση) είτε αποβάλλοντάς τη με τη διεύρυνση των τριχοειδών αγγείων του δέρματος και αλλαγή της ταχύτητας της ροής του αίματος(φυσική ρύθμιση). Επακόλουθα της φυσικής ρύθμισης είναι η εφίδρωση και η ταχυπαλμία.

Η άνοδος της θερμοκρασίας του σώματος αυξάνει τις καύσεις και επιδρά στην ανταλλαγή της ύλης στον οργανισμό. Με αυτό τον τρόπο αποβάλλονται τοξίνες, άλατα και ανεπιθύμητες ουσίες, μέσω του ιδρώτα και των ούρων.

Η διεύρυνση των αγγείων του δέρματος προκαλεί αύξηση του αίματος που κυκλοφορεί σε αυτά, ενώ ταυτόχρονα ελαττώνεται το αίμα στα αγγεία των σπλάχνων. Έτσι, προκαλείται περιφερειακή υπεραιμία και αποσυμφόρηση των εσωτερικών οργάνων. Αυτή η τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και του μεταβολισμού έχει συχνά ως αποτέλεσμα την βελτίωση της κατάστασης όσων πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα.



γυναικεία λουτρά

ανδρικά λουτρά

Θεραπευτική ενέργεια των ιαματικών νερών

Η ενέργεια των ιαματικών νερών κατά τους ειδικούς για την θεραπεία διαφόρων παθήσεων είναι φαρμακοδυναμική, θερμική, βιολογική και ραδιενεργή.

Η φαρμακοδυναμική ενέργεια οφείλεται στα διαλυμένα συστατικά των μεταλλικών νερών. Τα συστατικά αυτά είναι ιόντα και στο φορτίο τους οφείλεται κυρίως η ευεργετική επίδραση των διαλυμένων ουσιών. Η ποσότητα των διαλυμένων ουσιών επομένως και των ιόντων εξαρτάται από την θερμοκρασία (υψηλή θερμοκρασία αυξάνει τη διαλυτότητα), από τη σύσταση των πετρωμάτων μέσα από τα οποία κυκλοφορεί το νερό, από τη διάρκεια επαφής του με τα πετρώματα, από το βαθμό διαλυτότητας των πετρωμάτων, από την πίεση του νερού σε αυτά. Τα νερά αυτά περιέχουν στερεά διαλυμένα άλατα και αέρια. Κατά τη χρήση των ιαματικών νερών, τα ιόντα είτε καθιλώνονται στο δέρμα οπότε προκαλείται ερεθισμός του και έμμεσα ολόκληρου του οργανισμού, επιτυγχάνοντας έτσι την αύξηση της αμυντικής του ικανότητας, είτε διεισδύουν στο δέρμα. Το υδρόθειο αντίθετα απορροφάται και δρα κυρίως κατά των ρευματικών παθήσεων με τη μορφή του θείου. Το διοξείδιο του άνθρακα απορροφάται επίσης και δρα ευεργετικά στην κυκλοφορία του αίματος και της αρτηριακής πίεσης.

Μέσω των εργασιών πολλών ερευνητών αποδείχθηκε ότι υπάρχει διαφορά ηλεκτρικού φορτίου μεταξύ ιαματικού νερού και αίματος. Έτσι ώστε κατά τη διάρκεια του λουτρού γίνεται μετακίνηση ιόντων από το μεταλλικό νερό προς το δέρμα και αντίστροφα. Κατά την είσοδο του ασθενούς στο νερό, το δέρμα παρουσιάζει καταρχήν σπαστικά φαινόμενα, δηλαδή ελαφρύ ρίγος, ωχρότητα, μετά ακολουθούν αντιδραστικά φαινόμενα, έντονη ερυθρότητα, αίσθημα θερμότητας και καύσου, το οποίο συνεχίζεται και μετά το τέλος του λουτρού, οπότε και παρουσιάζεται άφθονη εφίδρωση.

Η θερμική ενέργεια του ιαματικού νερού συνίσταται στον ερεθισμό του δέρματος, εξαιτίας του οποίου η κυκλοφορία του αίματος γίνεται πιο έντονη και η εναλλαγή της ύλης μεγαλύτερη. Επίσης συντελούνται η αποβολή αλάτων από τα ούρα, ουρίας και ουρικού οξέος, η αύξηση των καύσεων εντός του οργανισμού και η αύξηση της λεμφικής κυκλοφορίας. Η αποβολή τοξικών ουσιών, αλάτων, φαρμακευτικών ουσιών γίνεται και από το δέρμα. Μπορεί να προκληθεί ελάττωση του βάρους του σώματος με συχνές επιδρώσεις και σε μερικές περιπτώσεις αφυδάτωση του οργανισμού και πύκνωση του δέρματος.

Τα ψυχρά λουτρά δρουν καταπραϋντικά στο νευρικό σύστημα. Τα θερμά λουτρά διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα μέσω των νευρικών απολήξεων του δέρματος. Πρέπει να σημειωθεί ότι τα θερμά λουτρά μικρής διάρκειας έχουν ως αποτέλεσμα τη γενική οργανική ευεξία, ενώ αντίθετα τα θερμά λουτρά μεγάλης διάρκειας προκαλούν εξάντληση του οργανισμού.

Τα λουτρά ανάλογα με τη θερμοκρασία μπορούν να χωριστούν σε:

- Ψυχρό λουτρό
- Δροσερό λουτρό
- Ουδέτερο λουτρό
- Θερμό λουτρό
- Ήπιο και καταπραϋντικό λουτρό

Η θεραπευτική δράση των ιαματικών νερών εξαιτίας της ραδιενέργειας οφείλεται αφενός στη μεταστοιχείωση του ραδίου και κυρίως στο ραδόνιο αφετέρου στα ραδιενεργά στοιχεία, τα οποία περιλαμβάνει το νερό από τα πετρώματα που περνάει.

Το ραδόνιο εισέρχεται στο σώμα είτε από την αναπνευστική οδό είτε από το δέρμα, όπου η μικρή ποσότητά του παραμένει 1-2 ώρες μετά το λουτρό. Όταν το ραδόνιο εισέρχεται στον οργανισμό μέσω της αναπνευστικής οδού κατά τη διάρκεια του λουτρού, διαχέεται εντός 15 λεπτών στο αίμα και από εκεί στους ιστούς. Το ραδόνιο έχει λοιπόν πολλές

επιδράσεις σε νευραλγίες, νευρίτιδες, στην αποβολή του ουρικού οξέος, στα υπατικά και αδενικά κύτταρα, στους πνεύμονες και τα επινεφρίδια, στην ισορροπία του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού συστήματος.

Η βιολογική ενέργεια των ιαματικών νερών έγκειται στη βοήθεια του ανθρώπινου οργανισμού να αποβάλλει τα επιβλαβή προϊόντα της εναλλαγής της ύλης και να σταθεροποιήσει τη σύσταση των χυμών του. Με την πάροδο της ηλικίας παρατηρείται αστάθεια των χυμών του οργανισμού λόγω συνεχούς αλλαγής της φυσικοχημικής σύστασης τους. Η αστάθεια αυτή προξενεί τη συσσώρευση των προϊόντων της εναλλαγής της ύλης μέσω του αίματος στους ιστούς, στα όργανα και στις αρθρώσεις. Ο οργανισμός αμυνόμενος, προσπαθώντας να απαλλαγεί από τις επιβλαβείς αυτές ουσίες εμφανίζει παροξυσμούς χρόνιων παθήσεων.

Μερικοί μελετητές παραδέχονται τη μηχανική επίδραση (λόγω υδροστατικής πίεσης) των λουτρών, η οποία δρα στην κυκλοφορία του αίματος και στη λειτουργία της αναπνοής. Έτσι έχουμε αύξηση ροής της λέμφου και του φλεβικού αίματος κυρίως των κάτω άκρων, των οποίων οιδήματα από ελαττωματική κυκλοφορία, υποχωρούν. Επίσης η υδροστατική πίεση ασκεί ευνοϊκή επίδραση και στη διούρηση λόγω ενίσχυσης της ροής του αίματος στα νεφρικά αγγεία.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Για να επιτευχθεί σωστά μια σειρά λουτροθεραπειών υπάρχουν κάποιοι κανόνες οι οποίοι πρέπει να ακολουθούνται. Αυτοί είναι οι εξής:

- *Αρχικά είναι απαραίτητη η συμβουλή του λουτριάτρου για τυχόν αντενδείξεις καθώς και για τη χρήση φαρμάκων που καταναλώνονται από τον λουόμενο.*
- *Τα πρώτα μπάνια είναι καλύτερο να είναι μικρής διάρκειας και όσο υπάρχει εξοικείωση με το νερό, μπορεί να παρατείνεται η παραμονή στο νερό.*
- *Η ακριβής διάρκεια μιας λουτροθεραπείας είναι είκοσι ένα μπάνια. Στις τρεις ημέρες θεραπείας, η μια είναι απαραίτητο να αφιερώνεται στη ξεκούραση (όχι μπάνιο). Το λιγότερο διάστημα λουτροθεραπείας είναι δεκαπέντε μπάνια.*
- *Κατά τη διάρκεια του λουτρού το στομάχι πρέπει να είναι άδειο. Δύο ώρες μετά το πρόγευμα και τέσσερις ώρες μετά το γεύμα είναι η επίσημη οδηγία. Μετά το μπάνιο είναι αναγκαία η ανάπαυση και η ξεκούραση σε ζεστό και προφυλαγμένο από ρεύματα μέρος.*
- *Στις περισσότερες των περιπτώσεων η βελτίωση, η αποθεραπεία έρχονται μετά τα είκοσι λουτρά. Άλλες φορές τα αποτελέσματα είναι εμφανή από τα πρώτα μπάνια.*
- *Το σωστό λουτρό απαιτεί διαρκή ροή του νερού και θερμοκρασία 32-38°C. Έτσι διατηρείτε σταθερή η περιεκτικότητά του σε μέταλλα και αέρια (ειδικά σε CO₂ υδρόθειο). Η ταχεία και διαρκής ανανέωση του νερού προκαλεί διέγερση. Η αργή, σταθερή ανανέωσή του έχει καταπραϋντικά αποτελέσματα και αυξάνει την αγγειοδιασταλτική δράση του CO₂. Τα λουτρά που έχουν ελάχιστο νερό είναι κατά κανόνα προς αποφυγή.*

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις κατά τις οποίες δεν είναι δυνατή η εφαρμογή της λουτροθεραπείας διότι μπορεί να προκαλέσει σημαντικότερα προβλήματα στον πάσχοντα. Αυτές οι περιπτώσεις είναι :

1. *Αν γίνεται χρήση αντισηπτικών φαρμάκων ή έχει υποστεί πρόσφατα κάποιο αγγείο θρόμβωση ή εμβολή.*
2. *Αν υπάρχει αρτηριακή υπέρταση (πίεση), η οποία δεν ρυθμίζεται ή και ελάχιστη πίεση (διαστολική) που υπερβαίνει τα 100mm Hg.*
3. *Αν υπάρχει κρίση στηθάγχης, πρόσφατο έμφραγμα ή άλλες σοβαρές καρδιακές βλάβες ή αρρυθμίες.*
4. *Αν πάσχει ο λουόμενος από σοβαρό σακχαρώδη διαβήτη(ζάχαρο), από πυρετό ή πρόσφατη αιμορραγία.*
5. *Αν παρουσιάζονται σοβαρές βλάβες στο ήπαρ(συκώτι), τους νεφρούς ή άλλα όργανα καθώς και ύπαρξη νεοπλασματος(καρκίνος) ή πρόσφατη φυματίωση.*

Ιαματική πηγή Αιδηψού



ΛΟΥΤΡΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Τα μπάνια στις ιαματικές πηγές προκαλούν τη πρώτη εβδομάδα σημαντικές αντιδράσεις στον οργανισμό, είτε θετικές είτε αρνητικές. Η πιο συχνή αρνητική είναι η λεγόμενη λουτρική αντίδραση, δηλαδή το φαινόμενο κατά το οποίο επιδεινώνεται το πρόβλημα για το οποίο γίνεται το μπάνιο. Όταν τα λουτρά γίνονται σύμφωνα με όλους τους κανόνες, η λουτρική αντίδραση είναι ήπια. Σε αρκετές περιπτώσεις όμως εκδηλώνεται με μεγάλη ένταση, σε σημείο που επιβάλλεται η διακοπή της λουτροθεραπείας.

Εφόσον στο όγδοο λουτρό παρουσιάζονται έντονοι παροξυσμοί των δερματικών και αρθρικών παθήσεων είναι απαραίτητο να διακοπούν τα μπάνια. Σε μια-δυο μέρες σταματά και η λουτρική αντίδραση. Ωστόσο, η παραμονή στο νερό εξαρτάται από πολλές παραμέτρους. Στα πολύ ζεστά νερά η παραμονή πάνω από είκοσι λεπτά είναι κουραστική. Όσα περισσότερα μπάνια γίνονται, τόσο συνηθίζει ο οργανισμός. Όταν η θερμοκρασία του νερού είναι κοντά στη θερμοκρασία του σώματος (34-38 OC), δημιουργείται μια πολύ ευχάριστη αίσθηση. Στα περισσότερα λουτρά πάντως, οι διαχειριστές δεν επιτρέπουν την παραμονή για περισσότερο από 15 λεπτά αφενός λόγω οικονομικού οφέλους και αφετέρου διότι δεν γνωρίζουν τις αντοχές του κάθε ανθρώπου στο νερό. Πράγματι, υπάρχουν λουτρά τα οποία διεγείρουν ιδιαίτερα τον οργανισμό και τελικά τον κουράζουν. Όπως για παράδειγμα τα νερά στην Ικαρία του Σιδηροκάστρου της Αγίας Κυριακής κ.α. Κάθε πηγή και κάθε ανθρώπινος οργανισμός έχουν τους δικούς τους κανόνες στη λουτροθεραπεία.

Οι πηγές με μεγάλη ραδιενέργεια είναι κουραστικές και δεν ενδείκνυται για παρατεταμένη παραμονή. Σε κάθε περίπτωση όμως αν υπάρξει δυσφορία είναι απαραίτητη η έξοδος από το νερό.

ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το νερό αποτελεί μια από τις κύριες πηγές τροφοδοσίας του ανθρώπινου οργανισμού σε ανόργανα άλατα, τα οποία είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του, ενώ η έλλειψή τους δημιουργεί πολλές επιπλοκές. Όπως είπε και ο Αριστοτέλης "Ζωτικότερον γης, ύδωρ."

Η ποσιθεραπεία είναι η θεραπεία που επιτυγχάνεται με την πόση μιας ορισμένης ποσότητας ιαματικού νερού στο πεπτικό σύστημα και είναι αναγκαίο να πραγματοποιείται στο φυσικό περιβάλλον των πηγών όπου επικρατούν ευνοϊκές κλιματολογικές συνθήκες. Η επίδραση των ιαματικών νερών οφείλεται στα μεταλλικά στοιχεία(υπό μορφή ιόντων), στα κολλοειδή και στα άλατα, τα οποία με την κυκλοφορία φθάνουν στα διάφορα όργανα του οργανισμού όπου ασκούν φαρμακοδυναμική και βιολογική επίδραση.

Άλλοτε το μεταλλικό νερό δρα δι ενός εκ των συστατικών του και άλλοτε δια του συνόλου των συστατικών που βρίσκονται σε αυτό. Τις περισσότερες φορές η θεραπευτική δράση των μεταλλικών νερών εκδηλώνεται μετά από μακροχρόνια χορήγηση. Εξαιρούνται τα θειονατρούχα και θειομαγνησιούχα μεταλλικά νερά τα οποία μόλις χορηγηθούν έχουν άμεσα θεραπευτικά αποτελέσματα-δρουν ως καθαρτικά. Είναι αυτονόητο ότι η κακή λειτουργία της καρδιάς ή των νεφρών αποτελεί βασική αντένδειξη για κάθε είδος ποσιθεραπείας.

Με την πόση ιαματικών νερών έχουμε αύξηση της διούρησης, βελτίωση της πεπτικής λειτουργίας, ρύθμιση της λειτουργίας της χοληδόχου κύστεως και βελτίωση της εντερικής λειτουργίας.

Κανόνες ποσιθεραπείας

Συνήθως η ποσιθεραπεία διαρκεί 3-4 εβδομάδες. Ποτέ δεν πρέπει να είναι μικρότερη των 2 εβδομάδων. Αυτοί οι κύκλοι θεραπείας μπορούν να επαναλαμβάνονται κατά τη διάρκεια του χρόνου.

Το ιαματικό νερό είναι απαραίτητο να πίνεται με άδειο στομάχι, στη διάρκεια περιπάτου ή σε στάση. Η χρήση της ποσιθεραπείας αποτελεί την κύρια μορφή υδροθεραπείας στις παθήσεις του πεπτικού συστήματος, καθώς επίσης στις παθήσεις του ήπατος, των χοληφόρων και της νεφρολιθίασης. Η δόση του νερού είναι συνήθως 250ml και μπορεί κατά τη διάρκεια της θεραπείας να αυξηθεί προοδευτικά. Πριν τη θεραπεία είναι αναγκαίο ο γιατρός να καθορίσει την ποσότητα, τον τρόπο λήψης και τη διάρκεια της θεραπείας για κάθε ξεχωριστή περίπτωση.

Είδη νερού κατάλληλα για ποσιθεραπεία

Το ξινό νερό που προέρχεται από την Φλώρινα και η σάριζα που προέρχεται από την Άνδρο είναι επιτραπέζια νερά κατάλληλα για ποσιθεραπεία.

Το ξινό νερό ανήκει στην κατηγορία των ψυχρών υδροανθρακικών οξυπηγών. Το pH είναι 6,6 και για αυτό έχει ευχάριστη χαρακτηριστική υπόξινη γεύση. Επειδή δεν περιέχει μαγνήσιο και ασβέστιο ενδείκνυται στη γεροντολογία, μια και στο γήρας υπάρχουν οστεοπορωτικές αλλοιώσεις των οστών.

Ενδείξεις ξινού νερού : α) δυσπεπτικές καταστάσεις, β) ουρική αρθρίτις, γ) λιθίαση, δ) χρόνιες φλεγμονές των κατώτερων ουροφόρων οδών, ε) δυσκοιλιότητα, ζ) ελαφρά ηπατοπάθεια.

Αντενδείξεις ξινού νερού : α) βαριά και χρόνια ηπατοπάθεια, β) υπερτροφία προστάτη, γ) έλκη στομάχου και πυλωρού.

Το νερό σάριζα έχει μεγάλη διαλυτική ικανότητα στα άλατα και είναι διουρητικό.

*Ενδείξεις νερού σάριζα : α)λιθιάσεις-ψαμμιάσεις-κρυσταλλουρία,
β)γαστρεντερικές διαταραχές-παθήσεις του στομάχου του εντέρου και της
χοληδόχου κύστεως, γ)εκζεματοειδής δερματίτιδες*

Αντενδείξεις νερού σάριζα : βαριά και χρόνια ηπατοπάθεια.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Ομορφιά από τα βάθη της θάλασσας

Η θεραπευτική και καλλυντική δράση του θαλασσινού νερού είναι γνωστή από αιώνες. Όμως πολύ πρόσφατα με τη βοήθεια της θαλάσσιας βιοτεχνολογίας, ανακαλύφθηκε ότι πολλά ζώα και φυτά της θάλασσας προσφέρουν χρήσιμα συστατικά στη φαρμακολογία, τη διαιτολογία και στην κοσμετολογία.

Ακόμη και η λάσπη από το βυθό της θάλασσας επιδρά θεραπευτικά στο ανθρώπινο σώμα και δίνει ειδικά στο δέρμα σημαντική προστασία σε διάφορες ασθένειες. Επίσης το ιώδιο, το πλαγκτόν, τα φύκια, το χαβιάρι με τα πολύτιμα συστατικά του, το θαλάσσιο κολλαγόνο, προσφέρουν έντονη ενυδάτωση στο δέρμα ώστε να ακτινοβολεί φρεσκάδα και υγεία. Στο χώρο της ομορφιάς και της αισθητικής, η θαλασσοθεραπεία, η φυκοθεραπεία και η θαλάσσια βιοκοσμετολογία, βρίσκουν καθημερινή εφαρμογή τόσο στο πρόσωπο, όσο στο σώμα και τα μαλλιά.

ΦΥΚΙΑ- Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Πριν από τέσσερα δισεκατομμύρια χρόνια, στην πρωτογενή ανάπτυξη της γης, τα φύκια ήταν μια από τις πρώτες μορφές ζωής. Αυτή η απλή μορφή υδρόβιας βλάστησης, αντλεί ενέργεια από τον ήλιο. Η πράσινη χρωστική ουσία των φυκιών, η χλωροφύλλη, τους επιτρέπει να φωτοσυνθέτουν συνδυάζοντας το υδρογόνο από το νερό με το διοξείδιο του άνθρακα για να συνθέσουν τη δική τους τροφή. Κατά τη διαδικασία αυτή εκλύουν στην ατμόσφαιρα οξυγόνο, παρέχοντας έτσι το 90% το οξυγόνο του πλανήτη.

Είναι απίστευτο, όμως τα φύκια είναι υπεύθυνα για τη δημιουργία του 80% του τροφικού αποθέματος της γης, υποστηρίζοντας όλες τις μορφές ζωής που υπάρχουν σήμερα στο πλανήτη μας.

Τα φύκια περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά στοιχεία, πρωτεΐνες και αμινοξέα, λιπαρά οξέα και νευροπεπτίδια. Είναι ενζυμοδραστικά και δεν ασκούν απαιτήσεις στα ενζυμικά αποθέματα του οργανισμού. Μπορούν να αφομοιωθούν σχεδόν εντελώς, επειδή δεν έχουν κυτταρικά τοιχώματα και κυτταρίνη.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΦΥΚΙΑ

Ως φύκια ορίζονται οι φυτικοί οργανισμοί που δεν έχουν ρίζες, βλαστούς και φύλλα, έχουν ως κύρια φωτοσυνθετική χρωστική χλωροφύλλη α(chl a) και τα αναπαραγωγικά τους κύτταρα δεν περιβάλλονται από άγονα επικαλυπτικά κύτταρα. Όσον αφορά το περιβάλλον τους τα περισσότερα φύκια ζουν σε υδάτινα οικοσυστήματα(λίμνες, ποτάμια, θάλασσα, λιμνοθάλασσα κ.α), ορισμένα όμως αναπτύσσονται, σχεδόν αποκλειστικά, σε χερσαία περιβάλλοντα, όπου εκτός από το έδαφος και τους βράχους αναπτύσσονται ακόμη και σε αφιλόξενους βιότοπους(ψυχροί και θερμοί έρημοι, θερμοπηγές, αλκές κ.α Στο υδρόβιο περιβάλλον αναπτύσσονται ως βένθος, περίφυτο ή φυτοπλαγκτόν. Το φυτοπλαγκτόν απαρτίζεται από φύκια που κινούνται παθητικά ή αιωρούνται στο υδάτινο μέσο.

Υπάρχουν πάνω από 35.000 είδη φυκιών που εμφανίζονται με διαφορετικά χρώματα και διαφορετική περιεκτικότητα των ευεργετικών τους στοιχείων εξαιτίας της διαφορετικής έντασης του φωτός που δέχονται. Όλα όμως μπλε, καφέ, πράσινα και κόκκινα περιέχουν περισσότερο ή λιγότερο συγκεντρώσεις μετάλλων, αμινοξέων, βιταμινών, φυτορμονών, φυτοφλεβών, ενζύμων και ιχνοστοιχείων που διεγείρουν την αιματική κυκλοφορία,

δραστηριοποιούν το μεταβολισμό και την ανανέωση των δερματικών κυττάρων. Κυρίαρχο συστατικό τους όμως είναι το ιώδιο, απαραίτητο στοιχείο στη σύνθεση των ορμονών του θυρεοειδούς αδένου που είναι ρυθμιστής του βασικού μεταβολισμού και κατ'επέκταση του ρυθμού της ενεργειακής απώλειας και του λίπους. Τα φύκια λειτουργούν βιομηχανικά με τον ανθρώπινο οργανισμό και έχουν δομή όμοια με εκείνη των ανθρώπινων κυττάρων. Υπάρχουν σκευάσματα που βοηθούν στο αδυνάτισμα, διότι ενεργοποιούν το μεταβολισμό, επιτυγχάνουν σε βάθος αποτοξίνωση του οργανισμού, αυξάνουν τη ζωτικότητα και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Έχουν αντιβακτηριδιακή δράση, η οποία συντελεί και στο βαθύ καθαρισμό του δέρματος. Εξασφαλίζουν έτσι ελαστική, καθαρή και λεία επιδερμίδα σε ολόκληρο το σώμα. Με την απορρόφηση δε των δραστικών συστατικών των φυκιών, επέρχεται η αίσθηση σωματικής και πνευματικής ευεξίας. Τα καταπλάσματα από φύκια, ασκούν ενεργητική επίδραση στους κισσούς και στη φλεβίτιδα. Τα φύκια στο δέρμα έχουν αποτοξινωτική δράση, ενυδατική, μαλακτική, θεραπευτική, αναζωογονητική και συσφικτική.

Τα θαλασσινά φύκια χρησιμοποιούνται και για τη πρόληψη του καρκίνου και ειδικότερα τα καφέ φύκια (*fucus vesiculosus*). Ειδικότερα, τα φύκια περιέχουν ουσίες οι οποίες μειώνουν τα οιστρογόνα που κυκλοφορούν στον οργανισμό. Αυτό συνεπάγεται στο γεγονός ότι υπάρχουν καρκίνοι οι οποίοι εξαρτώνται αποκλειστικά από ορμόνες όπως τα οιστρογόνα.

ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΦΥΚΙΩΝ ΣΕ ΑΙΣΘΗΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Τα φύκια χρησιμοποιούνται σαν συστατικά σε πολλά καλλυντικά σώματος (κρέμες βαθιάς ενυδάτωσης, λοσιόν και κρέμες κατά της

χαλάρωσης και της κυτταρίτιδας, σαπούνια για τοπικά αδυνάτισμα, οροί για την ανόρθωση του στήθους και των γλουτών).

Παράλληλα με τη μορφή σκόνης αναμεμιγμένης με αργιλική λάσπη, χρησιμοποιείται σαν επιθέματα για την επάλειψη του σώματος σε επαγγελματικές κούρες ομορφιάς, τις οποίες προσφέρουν τα κέντρα αισθητικής και SPA. Οι συγκεκριμένες κούρες αποκαλούνται συνήθως ‘algotherapy’ ή ‘alga body mask treatment’ από την αγγλική λέξη *alga* που σημαίνει φύκια.



ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΦΥΚΙΩΝ

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. Έτσι παρατηρήθηκαν οι εξής ιδιότητες:

1. 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.

2. Ενυδατικές

Διατηρούν το μεγαλύτερο ποσοστό ενυδάτωσης στις επιφανειακές στιβάδες της επιδερμίδας χάρη στη παρουσία αμινοξέων τα οποία συμμετέχουν στη δημιουργία του NMF του δέρματος.

3.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 μικροκυκλοφορίας και την επιτάχυνση των κυτταρικών αλλαγών. Η διείσδυση των θαλάσσιων ολιγοστοιχείων ενεργοποιεί τη τοπική μικροκυκλοφορία 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.

ΕΙΔΗ ΦΥΚΙΩΝ

- **ΚΑΦΕ ΦΥΚΙΑ:** για εφίδρωση και προσφορά μετάλλων.

Τα φύκια *Fucus and Ascophyllum* ανήκουν στην οικογένεια των καφέ φυκιών. Πλούσια σε ιώδιο, βιταμίνες, αμινοξέα, φυτό-ορμόνες, περιέχουν επίσης το ένζυμο φυτίνη, η οποία διεγείρει τους ιδρωτοποιούς αδένες και κατά συνέπεια βοηθάει στην εφίδρωση. Με τη χρήση τους επιτυγχάνεται:

1. Ενεργοποίηση της τοπικής μικροκυκλοφορίας αίματος χάρη στην ενεργή διείσδυση θαλάσσιων ολιγοστοιχείων
2. Επιτάχυνση του μεταβολισμού των κυττάρων
3. Συγκεκριμένη δράση στις λιποαποθηκευτικές περιοχές.

- **ΦΥΚΙΑ LAMINAIRES :** πλούσια σε βιταμίνες, αμινοξέα, φυτοορμόνες, ιχνοστοιχεία και κυρίως ιώδιο, που ο κύριος

ρόλος του είναι να ρυθμίζει τον θυρεοειδή αδένα και τον μεταβολισμό γενικώς.

- **ΜΠΛΕ ΦΥΚΙΑ:** δοκιμασμένα στα ανθρώπινα κύτταρα, ενεργοποιούν το μεταβολισμό τους, την ανανέωση των ιστών και επαναπρογραμματίζουν τη δράση της επιδερμίδας. Πλούσια σε βιταμίνες B12, Β καροτίνη και βιταμίνη Ε.

- **ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΥΚΙΑ:** είναι πλούσια σε βιταμίνες και φυτοβλέννες και είναι γνωστά για τις ενυδατικές, θρεπτικές, μαλακτικές και απαλυντικές τους ιδιότητες.

- **ΦΥΚΙΑ ULVE:** ή μαρούλι της θάλασσας, που είναι πράσινα και βρίσκονται στα βράχια των ακτών. Πλούσια σε βιταμίνη Ε και σίδηρο, συμβάλλουν στη σύσφιξη των ιστών, βελτιώνοντας τη μικροκυκλοφορία και πλούσια σε ψευδάργυρο που εξυγιαίνει το δέρμα.

Τα φύκια χρησιμοποιούνται με διάφορους τρόπους όπως ζεστά μπάνια με φύκια, για να προκληθεί αγγειοδιαστολή, ή ακόμη χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με την ηλεκτροθεραπεία ή σε μορφή καταπλασμάτων σε συνδυασμό με τις θερμαινόμενες κουβέρτες.

ΛΑΣΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η λάσπη-προϊόν απόλυτα ορυκτό-απαλλαγμένη από άχρηστες ουσίες, πλούσια σε μέταλλα, ιχνοστοιχεία και άλλα συστατικά, προερχόμενη από τα ιζήματα του πυθμένα λιμνών, ποταμών και της Νεκράς θάλασσας χαρακτηρίζεται από ιδιότητες που την κάνουν να θεωρείται μια πολύ αποτελεσματική εφαρμογή για πολλές περιπτώσεις.

Εκτός από τις συνηθισμένες μορφές θεραπείας με το νερό, μπορεί να γίνει χρήση της λάσπης για θεραπευτικούς λόγους, η γνωστή λασποθεραπεία. Τα λασπόλουτρα γίνονται σε ειδικά υδροθεραπευτήρια, η λάσπη μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά με ολική επικάλυψη του σώματος είτε με επάλειψη των σημείων που υποφέρουν.

Με τα λασπόλουτρα επιτυγχάνεται αύξηση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας και οξυγόνωση των ιστών, αύξηση του μεταβολισμού, απομάκρυνση των οιδημάτων καθώς και αποβολή του άγχους και χαλάρωση.



λασπόλουτρα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

SPA: Το λεξικό της ευεξίας

«Τι είναι επιτέλους αυτή η μικρή λέξη που μπήκε δυναμικά στη ζωή μας και τι πρέπει να γνωρίζουμε γι' αυτήν.»

Ο όρος, γνωστός διεθνώς, παραπέμπει στην Ελλάδα και μάλιστα στους αρχαίους Έλληνες που πρώτοι τον διατύπωσαν πριν 2.500 χρόνια. Όπως η ίδια η λέξη δηλώνει, η εφαρμογή αυτής της θεραπείας προϋποθέτει την ύπαρξη θάλασσας. Ο κυριότερος δημιουργός της θαλασσοθεραπείας



στις αρχές του 20^{ου} αιώνα υπήρξε ο Γάλλος βιολόγος Dr. Rene Gedon, που απέδειξε την αναλογία που υπάρχει μεταξύ του νερού και της θάλασσας και των υγρών του σώματος (λέμφος, πλάσμα αίματος κ.λ.π). Το νερό της θάλασσας περιλαμβάνει τα ίδια συστατικά με τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά πιο συμπυκνωμένο.

Σύμφωνα λοιπόν με τους ειδικούς, θαλασσοθεραπεία είναι η αγωγή που χρησιμοποιεί σαν θεραπευτικό μέσο το θαλασσινό νερό, αλλά και παρασκευάσματα που περιέχουν θαλάσσιους οργανισμούς, κυρίως φύκια. Οι θεραπείες με θαλασσινό νερό προσφέρουν ενυδάτωση, βελτίωση, καλύτερη αποτοξίνωση, ρύθμιση των ιόντων, δραστηριοποίηση της φυσικής άμυνας του οργανισμού. Επίσης, η θαλασσοθεραπεία ενδείκνυται για την καταπολέμηση του άγχους, της σωματικής αλλά και πνευματικής κόπωσης,

των μυϊκών ακαμψιών αλλά και των κυκλοφορικών προβλημάτων.

Αναδεικνύεται σε πολύτιμο σύμμαχο για το σώμα και το πνεύμα.

Η θαλασσοθεραπεία εφαρμόζεται σε ειδικά οικήματα με θαλασσινό νερό στο οποίο έχουν προστεθεί νωπά κύτταρα από φύκια. Η αναζωογονητική δράση τους είναι σημαντική. Στηρίζεται στο φαινόμενο της ώσμωσης που δημιουργείται μεταξύ του σώματος και του θαλασσινού νερού και προκαλεί στο δέρμα ανταλλαγές υγρών που εξασφαλίζουν τη σύσφιξη, το αδυνάτισμα, την τόνωση και την ελαστικότητα του δέρματος.

Παρά το γεγονός ότι οι ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού ήταν γνωστές από παλιά, μόνο τον τελευταίο αιώνα παρατηρείται έντονο ενδιαφέρον για την εναλλακτική αυτή μέθοδο θεραπείας, καθώς επιστημονικές μελέτες έρχονται να επιβεβαιώσουν τις περιστατικές εμπειρίες και μαρτυρίες. Το θαλασσινό νερό, όμοιο συστατικό με το πλάσμα του αίματος του ανθρώπου, είναι πολύτιμο στην αισθητική, διότι διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, αναδομεί τους ιστούς, αποτοξινώνει το σώμα, βοηθά στην καλύτερη θρέψη των κυττάρων, επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης του δέρματος και απαλώνει τις μικρές ρυτίδες.

Χρησιμοποιείται μόνο του σαν λοσιόν ή αναμιγνύεται με φύκια, λάσπη ή φυτά στις φροντίδες ομορφιάς.

Οι αντισηπτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού είναι αποδεδειγμένες και μάλιστα έχουν αποδοθεί

και σε συγκεκριμένα συστατικά του. Οι δράσεις αυτές παρουσιάζουν



εποχιακή διακύμανση εμφανίζοντας το μέγιστό τους κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Οι ιδιότητες του θαλασσινού νερού είναι πολύ ευαίσθητες στις υψηλές θερμοκρασίες και καταστρέφονται όταν θερμανθεί στους 45 βαθμούς για μια ώρα, ενώ σε θερμοκρασία δωματίου μπορούν να διατηρηθούν μέχρι και τρεις μήνες. Η γρήγορη παροχή νερού από τη θάλασσα στο κέντρο θαλασσοθεραπείας αποτελεί βασικό παράγοντα της επιτυχημένης εφαρμογής ενός προγράμματος θαλασσοθεραπείας.

Πριν λίγα χρόνια η θαλασσοθεραπεία ήταν μόδα, τώρα είναι το απαραίτητο δώρο για κάθε άνθρωπο που αναζητά την ξεκούραση, τη χαλάρωση και την περιποίηση της επιδερμίδας.

Ένας άλλος ορισμός της θαλασσοθεραπείας είναι αυτός που σημαίνει ίαση και χαλάρωση του οργανισμού μέσω του θαλασσινού νερού και των προϊόντων αυτού. Είναι η φροντίδα που βασίζεται στη χρήση του ζεστού, φρέσκου θαλασσινού νερού και των άλλων στοιχείων της θάλασσας όπως τα φύκια και η λάσπη, με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία του ανθρώπινου σώματος και πνεύματος.

Η θεραπεία περιλαμβάνει δυο στάδια: κατά τη διάρκεια του πρώτου σταδίου, το σώμα αλείφεται με ένα ζεστό λάδι παρασκευασμένο από φύκια και στη συνέχεια τυλίγεται με αλουμινόχαρτο που βοηθά τα συστατικά της μάσκας να εισχωρήσουν στο σώμα. Το λάδι από θαλάσσια φύκια προσθέτει υγρασία στο δέρμα και το ενισχύει με μεταλλικά στοιχεία. Στη συνέχεια με ειδικά ντους το νερό τινάζεται με διαφορετική πίεση και σε διαφορετικές θερμοκρασίες ανά περιόδους ενός ή δυο λεπτών στα διάφορα μέρη του σώματος με σκοπό τη διέγερση των ιστών με ένα φυσικό μασάζ. Στο δεύτερο στάδιο, ακολουθεί το "θαλάσσιο μασάζ" μέσα σε μπανιέρες. Το καυτό νερό σε συνδυασμό με τα θαλάσσια φυτικά εκχυλίσματα και τη συνεχώς αυξανόμενη πίεση του νερού δημιουργούν εναλλασσόμενες αισθήσεις τόνωσης και χαλάρωσης. Η θεραπεία συμπληρώνεται με ένα πρόγραμμα

ειδικών κινήσεων μέσα στο ζεστό νερό της πισίνας, απαραίτητο στάδιο για τη τόνωση και τη γύμναση των μυών.

Μετά από όλα αυτά, ακολουθεί μάλαξη με ειδικές κρέμες από εκχυλίσματα φυκιών και επάλειψη με λάδια. Η διάρκεια της θαλασσοθεραπείας είναι 12-20 ημέρες και η ιατρική παρακολούθηση είναι αναγκαία.

Τι είναι λοιπόν αυτό που κάνει το θαλασσινό νερό τόσο ξεχωριστό: λόγω της σύστασής του πλούσιο σε αμινοξέα, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία έχει τρεις σημαντικές ιδιότητες. Είναι ένα φυσικό μυοχαλαρωτικό, αντιφλεγμονώδες και αναλγητικό μέσο. Επιπλέον, οξυγονώνει, τονώνει, ενυδατώνει και αναζωογονεί την επιδερμίδα και το μυϊκό σύστημα.



ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Θα πρέπει να αναφερθεί ότι δεν υπάρχει απόλυτη αντένδειξη για τη θαλασσοθεραπεία. Όμως, η εφαρμογή φυκίων αντενδείκνυται σε υπερθυρεοειδισμό και σε κατάσταση εγκυμοσύνης. Αντίθετα, ενδείκνυται για:

- Χαλάρωση, άγχος, αποτοξίνωση, τόνωση της επιδερμίδας
- Απώλεια βάρους, κυτταρίτιδα
- Καρδιαγγειακά προβλήματα όπως υπέρταση, κίρσοι, φλεβική ανεπάρκεια.
- Αναπνευστικά προβλήματα όπως άσθμα, βρογχίτιδα κ.α
- Μετά-τραυματικές καταστάσεις όπως μυϊκοί σπασμοί και πόνοι, μυϊκές ατροφίες
- Δερματολογικές παθήσεις όπως ατοπική δερματίτιδα, ψωρίαση κ.α
- Χρόνιες φλεγμονές όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα, αρθρίτιδες κ.α
- Άλλες δράσεις όπως αύξηση δραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος, βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, δράση ενάντια σε τοπικές φλεγμονές και σε γενικευμένο αίσθημα κνησμού.

Μυστικά της θαλασσοθεραπείας

➤ Αυτή τη μοναδική απόλαυση της θαλασσοθεραπείας μπορούμε να τη γευτούμε στα οργανωμένα κέντρα που βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα, αντλούν και ανανεώνουν το νερό από καθαρές θάλασσες. Σε καμία περίπτωση δεν είναι δυνατόν να γίνει η θαλασσοθεραπεία σε κέντρα που δεν βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα.

➤ Η καλύτερη εποχή για την πραγματοποίησή της είναι το φθινόπωρο που ο οργανισμός προετοιμάζεται για το χειμώνα. Τα ευεργετικά της αποτελέσματα διαρκούν για περίπου 6 μήνες και έτσι όλες τις κρύες μέρες του χειμώνα ο οργανισμός παραμένει καλυμμένος.

➤ Η θαλασσοθεραπεία δεν εφαρμόζεται μόνο από γυναίκες αλλά και από άνδρες οι οποίοι έχουν ανάγκη από τις ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού.

➤ Όλα τα οργανωμένα κέντρα θαλασσοθεραπείας διαθέτουν τα απαραίτητα ώστε να γίνει η θεραπεία. Το μόνο που χρειάζεται είναι το μαγικό του κάθε ένα ξεχωριστά για λόγους υγιεινής.

➤ Ένα ιδανικό πρόγραμμα διαρκεί έξι ημέρες. Υπάρχουν όμως και προγράμματα που διαρκούν λιγότερο. Επίσης, τα περισσότερα κέντρα προσφέρουν ημερήσια προγράμματα για το άγχος, το αδυνάτισμα, τη χαλάρωση ή κάποιες ειδικές περιποιήσεις.

Η θαλασσοθεραπεία είναι τόσο διαδεδομένη: πρώτον, γιατί οι θεραπευτικές και προληπτικές της ιδιότητες την αναδεικνύουν ως μια έγκυρη, εναλλακτική μορφή φροντίδας της υγείας, με αξιόλογα αποτελέσματα. Είναι αποτελεσματική στα σημερινά προβλήματα όπως άγχος, υπερκόπωση, φυσική γήρανση κ.α αλλά και στα παραδοσιακά προβλήματα όπως τραυματισμοί, ορθοπεδικά, γυναικολογικά, κυκλοφορικά προβλήματα.

Δεύτερον, διότι ο σημερινός τρόπος ζωής με το άγχος, τους εντατικούς ρυθμούς εργασίας, την καθιστική ζωή, την κακή διατροφή και πολλά άλλα την αναδεικνύει σε άμεση ανάγκη. Η θαλασσοθεραπεία δεν είναι μια απλή διέξοδος από την καθημερινότητα, είναι μια πρόταση, ένας τρόπος ζωής που μπορεί να προσφέρει την ενέργεια και την χαλάρωση που είναι απαραίτητη. Επιπλέον, είναι μια φυσική μέθοδος φροντίδας του σώματος και του πνεύματος και ενδεχομένως και μια φιλοσοφία υγιεινής διατροφής.



Θεραπεία με ηφαιστειακές πέτρες

Η θεραπεία με ζεστές πέτρες 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. Οι ζεστές πέτρες 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. Στην ασιατική ιατρική οι ζεστές πέτρες χρησιμοποιούνται από κοινού με τα μεσημβρινά κανάλια για να προωθήσουν μια καλύτερη ροή της ενέργειας γύρω από το σώμα.

Οι ευρωπαϊκοί πολιτισμοί χρησιμοποίησαν τις ζεστές πέτρες για να καταπολεμήσουν: εφαρμόζοντάς τες στους κουρασμένους μυς για να ανακουφίσουν την ένταση και τον πόνο των μυών. Οι Ιάπωνες χρησιμοποιούν τις hot stones στην παλαιότερη μορφή ανατολικού ασιατικού μασάζ. Ο ηφαιστειογενής λίθος καθιερώθηκε ως σύμβολο θεραπείας και προστασίας.

Αυτή η παράδοση συνεχίζεται σήμερα καθώς η γνώση των αρχαίων πετρών ανακαλύπτεται πάλι και αναγνωρίζεται από όλο και περισσότερους. Αυτό μπορεί να γίνει αντιληπτό από την αυξανόμενη δημοτικότητα της λιθοθεραπείας στα spa και τις κλινικές σε όλο τον κόσμο.

Το μασάζ με ζεστές ηφαιστειακές πέτρες είναι μια εξαιρετικά απολαυστική και δραστική θεραπεία σώματος. Συνδυάζει τη τεχνική του μασάζ με τα θερμοδυναμικά οφέλη του βασάλτη και των θεραπευτικών ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων. Οι πέτρες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σιδήρου και μαγνησίου, στοιχεία που τις καθιστούν εξαιρετικά ισχυρές και

δραστικές. Η πυκνότητά τους, τους δίνει την ικανότητα να διατηρούν τη θερμοκρασία τους περισσότερο χρόνο από ότι οι άλλες πέτρες. Η εφαρμογή των θερμών πετρών με συνεπακόλουθο την ψύξη τους έχει σαν αποτέλεσμα την ψυχική και σωματική ηρεμία. Δρα αγγειοσυσταλτικά, τονώνοντας τη κυκλοφορία και το μεταβολισμό. Επίσης, ασκεί σημαντική αποτοξινωτική δράση, μειώνει τον πόνο και τους σπασμούς των μυών, απαλύνει τους ιστούς και ρυθμίζει τις βασικές λειτουργίες του σώματος : καρδιαγγειακές, μυϊκές και νευρικές λειτουργίες.



Μασάζ με ηφαιστειακές πέτρες

ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟ ΕΝΟΣ SPA

Μια περιποίηση σε ένα χώρο SPA περιλαμβάνει κινήσεις, κατά τις οποίες η μία ακολουθεί την άλλη με χαλαρή ρυθμικότητα. Σταδιακά, το σώμα και το πνεύμα μαθαίνουν να συμπορεύονται σε διαφορετικό ρυθμό από αυτόν του εξωτερικού κόσμου. Και όμως, η εποχή μας δεν ευνοεί αυτό τον τύπο συγχρονισμού. Πάντα υπάρχει κάποιο ξεκίνημα αλλά χωρίς να τελειώσει ήδη έχει προηγηθεί μια διακοπή. Είναι πολύ σημαντικό σε αυτή τη περιποίηση, το άτομο που τη δέχεται, να αφήσει τον εαυτό του ελεύθερο χωρίς διάφορες σκέψεις καθώς και το κοίταγμα του ρολογιού.

Πρώτο στάδιο: η υποδοχή.

Κατά το στάδιο αυτό είναι πρόπον να κυριαρχεί στο χώρο μια ηρεμία και μια γαλήνη που θα δώσουν ένα πιο προσωπικό τόνο στο άτομο που θα δεχθεί τη περιποίηση. Στη συνέχεια συνοδεύεται στο χώρο όπου θα φορέσει τα κατάλληλα ρούχα(μπουρνούζι, κιμονό, παρεό) για να ξεκινήσει η περιποίηση.

Δεύτερο στάδιο : το μπάνιο με ατμό

Είναι προαιρετικό στάδιο, αλλά έχει πολλά πλεονεκτήματα. Είναι απαραίτητο στις μεσογειακές χώρες, όπου όλη η κουλτούρα των spa προέρχεται από το χαμάμ, όπως επίσης και στις βόρειες χώρες όπου κυριαρχεί η παράδοση της σάουνας. Η εφίδρωση είναι μια απαραίτητη φυσική λειτουργία για την αποβολή των τοξινών. Πολλοί ιοί και βακτηρίδια δε ζουν σε θερμοκρασία πάνω από 37°C, οπότε είναι ένας εξαιρετος τρόπος για να "πεθαίνουν" οι αρρώστιες. Επίσης, ρίχνεται νερό σε ζεστές πέτρες όπου επιτυγχάνεται απελευθέρωση αρνητικών ιόντων στον αέρα. Αυτά τα αρνητικά ιόντα καταπολεμούν τη κούραση και την ένταση. Υπάρχει σημαντική σχέση ανάμεσα στον αυξημένο



αριθμό των θετικών ιόντων(τα οποία βρίσκονται σε χώρους με πολύ καπνό και την ύπαρξη κλιματισμού) και στο άσθμα, τις καρδιακές προσβολές, στην αϋπνία και τις αλλεργίες.

Τρίτο στάδιο : η απολέπιση

Πρόκειται για την αποβολή των νεκρών κυττάρων από το σώμα. Αλλά η απολέπιση έχει και άλλες ιδιότητες.

Τρίβοντας το σώμα με διάφορες ουσίες κατάλληλες για απολέπιση, όπως το αλάτι της *gulgrande* με κόκκους βερίκοκου, περνώντας με ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, με μέλι, κανέλα ή με άλλα μπαχαρικά, ελευθερώνεται το σώμα από όλες τις

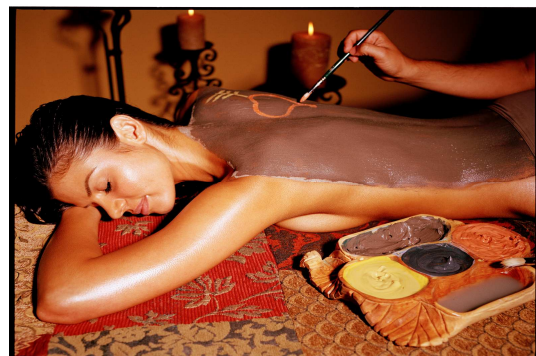


συσσωρευμένες νευρικές εντάσεις. Είναι ένα ιδανικό στάδιο για να αρχίσει ομαλά το μασάζ. Η επιλογή του μελιού, το οποίο χρησιμοποιείται πολύ στην κουλτούρα της ευεξίας, δεν είναι τυχαία. Είναι καθ' όλους γνωστό πως είναι ένα ενεργειακό καθαριστικό.

Τέταρτο στάδιο : η περιτύλιξη με λάσπη ή με φύκια

Εναλλακτικά ή σαν συμπλήρωμα της απολέπισης, η περιτύλιξη με λάσπη μας ανασυνδέει με τη γη. Η καλύτερη λάσπη θεωρείται αυτή της μαύρης θάλασσας.

Επίσης, η περιτύλιξη με φύκια οδηγεί τις σκέψεις στη θάλασσα, σε έναν ωκεανό και κατά συνέπεια σε μια



βαθιά χαλάρωση. Τα αποτελέσματα της λάσπης μοιάζουν με αυτά της υδροθεραπείας : ανταλλαγή ουσιών, απορρόφηση αμινοξέων, πρωτεϊνών και στεροειδών λιπιδίων. Η ζέστη από την περιτύλιξη ενεργεί εδώ, συχνά καλύτερα από ότι το μπάνιο, στη βέλτιστη κυκλοφορία του αίματος και στην τόνωση των μυών.

Πέμπτο στάδιο : το μασάζ

Χαλαρωμένο, αναζωογονημένο από τα προηγούμενα στάδια, το σώμα είναι έτοιμο να δεχθεί το μασάζ. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιποίησης υπάρχει πραγματική ανταλλαγή ενέργειας ανάμεσα στα άτομα που συμμετέχουν, δηλαδή στο άτομο που δέχεται και σε αυτό που πραγματοποιεί το μασάζ. Για να οδηγηθούμε στα καλύτερα αποτελέσματα αυτού του σταδίου, είναι απαραίτητο να μην υπάρχει ντροπή για το γυμνό σώμα αλλά οι σκέψεις να οδηγούν μόνο σε μια θετική εξέλιξη. Με τον καιρό το σώμα αναγνωρίζει και την αφή του συγκεκριμένου χεριού αλλά και τις κινήσεις.



Έκτο στάδιο : το μπάνιο

Στη Δύση προγραμματίζεται συνήθως πριν το μασάζ. Στην Ασία συμβαίνει το αντίθετο. Και οι δύο φιλοσοφίες έχουν τα θετικά τους. Στην πρώτη περίπτωση, αφού έχει επέλθει η χαλάρωση και η ηρεμία, ακολουθεί το μπάνιο και έπειτα το μασάζ. Έτσι, δεν υπάρχει απόλυτη απόλαυση του μασάζ. Αυτό θα ταίριαζε περισσότερο στους Ευρωπαίους που έχουν πρόβλημα με το γυμνό σώμα και την αφή. Αντίθετα, στην Ασία, το να βυθιστείς σε ένα μπάνιο με αρωματικά λουλούδια, έπειτα από ένα ασιατικό τελετουργικό sra είναι μια εκστατική εμπειρία. Υπάρχουν πολλών ειδών μπάνια που διαφέρουν ανάλογα με τη κουλτούρα.

Έβδομο στάδιο : η χαλάρωση

Είναι ένα στάδιο που δεν πρέπει ποτέ να παραμελείτε. Ένα τελετουργικό sra που διαρκεί μιάμιση ώρα είναι απαραίτητο να ακολουθείται από χαλάρωση μισής ώρας και μάλιστα ενός ύπνου. Για το λόγο αυτό ένα κέντρο θαλασσοθεραπείας που δεν διαθέτει αίθουσα χαλάρωσης, θεωρείται όπως η αίρεση για τη θρησκεία.

ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΔΗ ΜΑΣΑΖ ΠΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΤΟ SPA ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Μετά το τελετουργικό είναι απαραίτητο το μασάζ για να ολοκληρωθεί η περιποίηση. Είναι μεγάλη πρόκληση να υπάρχει μεγάλη γκάμα μασάζ, προσφέροντας τα διάφορα είδη από όλο τον κόσμο.

Το σιάτσου

Ιδιαίτερα διαδεδομένο σε όλο τον κόσμο και ειδικά στην Ιαπωνία.

Σύμφωνα με τους υποστηρικτές της μεθόδου αυτής, η ζωτική ενέργεια του σώματος κατανέμεται σύμφωνα με ορισμένους μεσημβρινούς που διατρέχουν το σώμα. Όταν η κανονική ροή της ενέργειας διακόπτεται τότε προκύπτουν ασθένειες. Πραγματοποιείται με το άτομο ντυμένο και ξαπλωμένο σε ένα χαλί στο πάτωμα. Με διαδοχικές πιέσεις κατά μήκος των μεσημβρινών του βελονισμού, ελευθερώνει τις μπλοκαρισμένες ενεργειακά ζώνες.



Αλλά το σιάτσου ενεργεί και στο μυαλό. Είναι πολύ συχνό φαινόμενο να υπάρχει η αίσθηση εμπιστοσύνης στον εαυτό αυτού που δέχεται την περιποίηση μετά από μια ή περισσότερες συνεδρίες. Χρειάζονται τρία χρόνια για να εκπαιδευθεί κάποιος στο σιάτσου. Αν αυτό το είδος μασάζ εφαρμοσθεί με τον παραδοσιακό τρόπο στους δυτικούς λαούς μπορεί να προκαλέσει έκπληξη ίσως και δυσαρέσκεια, γιατί πρόκειται για σκληρό ως και επώδυνο μασάζ.

Το tui na

Αυτό το κινέζικο παραδοσιακό μασάζ ανέρχεται πριν από 3.000 χρόνια και είναι ο "πνευματικός πατέρας" του γιαπωνέζικου μασάζ. Το tui na εφαρμόζεται σε ντυμένο άτομο ή μέσα από το ρούχο... και δεν υπάρχει

χάδι! Μπορεί επίσης να εφαρμοστεί στο δέρμα, χρησιμοποιώντας αλοιφές, ειδικά φάρμακα για εντριβή ή λάδια, τα οποία έχουν θεραπευτικό σκοπό. Χρησιμοποιούν για παράδειγμα λάδι σουσαμιού για τη πλάτη ή το στομάχι, γιατί τα ζεσταίνει και ενισχύει την αποτελεσματικότητα του μασάζ. Εφαρμόζεται ακόμη για τη φροντίδα των μυϊκών πόνων ή του σκελετού, για τις πεπτικές και αναπνευστικές παθήσεις. Δεν ενδείκνυται στον καρκίνο, στην ευαισθησία των οστών και στις καρδιακές προσβολές. Μια συνεδρία *tui* να διαρκεί περίπου 30 λεπτά.

Το παραδοσιακό μασάζ *thai*

Η προέλευση του *thai* ανέρχεται πριν από 2.500 χρόνια. Αυτή η χειρονακτική τεχνική που διευκολύνει τη σύνδεση ανάμεσα στο πνεύμα και στο σώμα, χαλαρώνει τους μυς και διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος. Ρυθμίζει την πίεση και το λεμφικό σύστημα, θρέφει τα κύτταρα, αποβάλλει τις



τοξίνες και προστατεύει τον οργανισμό από τις μολύνσεις. Συγχρόνως, τονώνει το δέρμα, διεγείρει το νευρικό σύστημα και βελτιώνει τη γενική κατάσταση του σώματος. Πραγματοποιείται με το άτομο ντυμένο και ζαπλωμένο σε ένα στρώμα στο έδαφος. Με τους αντίχειρες, την άκρη των δακτύλων, τα χέρια, τους βραχίονες και τα πόδια ασκείται πίεση. Οι πιέσεις εναλλάσσονται με τις εκτάσεις

για να επιμηκυνθεί η σπονδυλική στήλη και για να γίνουν πιο ευλύγιστες οι αρθρώσεις, αφήνοντας το σώμα απαλό και χαλαρωμένο.

Ο μασέρ δουλεύει στα γόνατα ή καθισμένος στο πάτωμα δίπλα στον μαλασόμενο από τα πόδια μέχρι τους ώμους και το λαιμό και από το πρόσωπο μέχρι το πίσω μέρος του κεφαλιού. Η μέθοδος δεν ενδείκνυται σε άτομα με καρδιακά προβλήματα και εύθραυστη σπονδυλική στήλη.

Η πελματική ρεφλεξολογία

Με τις 7200 νευρικές απολήξεις, το πόδι αποτελεί το κέντρο της ευεξίας για όλες τις ανατολικές φιλοσοφίες. Η πελματική ρεφλεξολογία έχει σαν αρχή το γεγονός ότι στο πόδι συνυπάρχουν αντανακλαστικές ζώνες που συνδέονται με όλα τα σημεία και με όλα τα όργανα του σώματος. Το αριστερό πόδι, από το μέρος της καρδιάς αντιστοιχεί στα συναισθήματα και το δεξί μέρος σ' αυτό της δραστηριότητας όπου βρίσκεται το συκώτι και η χοληδόχος κύστη. Το μασάζ ξεκινάει από το αριστερό πόδι, όπου είναι πιο εύκολο να γίνει το μασάζ από ότι στο δεξί πόδι. Οι κινήσεις γίνονται με τη φορά του ρολογιού στις μαλακές ζώνες του ποδιού για να διεγερθούν. Αντίθετα, οι κινήσεις στις σκληρές ζώνες, σημάδι έντασης, γίνονται με την αντίθετη φορά του ρολογιού. Η πελματική ρεφλεξολογία βοηθάει στη λύση των πεπτικών, αναπνευστικών προβλημάτων όπως το συνάχι για παράδειγμα, καθώς επίσης και της αϋπνίας ή του κυκλοφορικού συστήματος. Δεν υπάρχει καμία αντένδειξη.



Το μασάζ balinais

Όλες οι πιέσεις δεν πρέπει να γίνονται ούτε πολύ δυνατά, ούτε πολύ μαλακά. Χρησιμοποιείται πάντα αρωματισμένο λάδι, κυρίως λάδι καρύδας, στο οποίο υπάρχουν φρέσκα λουλούδια του κάθε τόπου, όπως μανόλια ή βετιβερία. Το μασάζ γίνεται με αργές αισθησιακές κινήσεις, δουλεύοντας το μυ σε όλη του την έκταση, για να ελευθερωθούν οι εντάσεις. Το μασάζ καταλήγει με κινήσεις προς την καρδιά. Η συνεδρία τελειώνει με τη διέγερση των σημείων της ρεφλεξολογίας στα χέρια και στα πόδια. Δεν υπάρχει καμία αντένδειξη.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΝΟΣ ΚΕΝΤΡΟΥ

ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο χώρος ενός κέντρου θαλασσοθεραπείας ή αλλιώς SPA, προσφέρεται για περιποίηση, χαλάρωση και αναζωογόνηση προσώπου, σώματος αλλά και πνεύματος.

Ένας πλήρως οργανωμένος χώρος SPA, περιλαμβάνει όλα εκείνα τα τμήματα που έχουν τη δυνατότητα να ικανοποιήσουν όλες τις ανάγκες των πελατών μέσα στον ίδιο χώρο. Αναφορικά μπορεί να περιλαμβάνει τα εξής τμήματα:

- ❖ Τμήμα γυμναστικής-κινησιοθεραπείας
- ❖ Τμήμα φυσιοθεραπείας
- ❖ Τμήμα αισθητικής προσώπου και σώματος
- ❖ Τμήμα αισθητικής άκρων
- ❖ Τμήμα κομμωτικής
- ❖ Τέλος, ακολουθείται και ειδική διατροφή κατά την

παραμονή στο κέντρο.

Στο κέντρο θαλασσοθεραπείας υπάρχουν ατομικές θεραπείες μερικές από τις οποίες μπορεί να είναι :

1. Ατομικές υδρομπανιέρες Niagara ή Jamaica

- Υδρομασάζ σε ατομική μπανιέρα ζεστού θαλασσινού νερού
- Εύρος θερμοκρασίας 33-39 οC
- Προσθέτονται προαιρετικά στο θαλασσινό νερό αιθέρια έλαια, θαλάσσια άλατα και φύκια.

2. Υδρομπανιέρα Thalaxion

- Εναλλαγή κρύου και θαλασσινού ζεστού νερού
- Εύρος θερμοκρασίας 33-34 οc

- Βελτίωση κυκλοφορίας κάτω άκρων

3. Υδρομπανιέρα Biostart

- Συνδυασμός αρωματο/χρωμοθεραπείας, απολέπισης σώματος, μάσκας με φύκια και ντους ψιλής βροχής.

4. Ντους ψιλής βροχής : ντους σε πρηνή θέση με ζεστό θαλασσινό νερό

5. Ντους ψιλής βροχής με μασάζ : ντους σε πρηνή θέση με ζεστό θαλασσινό νερό σε συνδυασμό με χαλαρωτικό μασάζ.

6. Jet ντους: βαθύ μασάζ το οποίο εφαρμόζεται στο σώμα από την εκτόξευση ζεστού θαλασσινού νερού από απόσταση με εύρος θερμοκρασίας 33-36 οC

7. Πισίνα ζεστού θαλασσινού νερού : τονωτικό υδρομασάζ όλου του σώματος στα 8 σημεία εκτοξέσεως νερού της πισίνας ζεστού θαλασσινού νερού. Οξυγονώνει και χαλαρώνει τους ιστούς, βελτιώνει τη κυκλοφορία του αίματος, τονώνει το σώμα και βελτιώνει τους πόνους, διεγείρει το λεμφικό σύστημα και βοηθά στην αποτοξίνωση.

8. Υδροκινησιοθεραπεία : εφαρμόζεται στην ειδική πισίνα υδροκινησιοθεραπείας με ζεστό θαλασσινό νερό. Η ζεστασιά και η άνωση του θαλασσινού νερού διευκολύνει τις κινήσεις των αρθρώσεων και βελτιώνει τον μυϊκό τόνο.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στις περισσότερες χώρες του κόσμου τα spa, πριν από πενήντα χρόνια ήταν αποκλειστικά επικεντρωμένα για θεραπευτικούς σκοπούς και κυρίως για ηλικιωμένα άτομα που έπασχαν από κάποια ασθένεια. Τώρα, ο μέσος όρος ηλικίας των επισκεπτών έχει κατεβεί σημαντικά και οι παραδοσιακές θεραπείες αντικαθιστώνται από νέες και ανατολίτικες.

Το ίδιο συμβαίνει και με τα ιαματικά λουτρά. Χάρη στην ανακάλυψη των ευεργετικών ιδιοτήτων των ιαματικών νερών όλο και περισσότερο νέα άτομα επισκέπτονται τα λουτρά για χαλάρωση, ξεκούραση αλλά και για ίαση διάφορων σωματικών προβλημάτων.

Τα ιαματικά νερά ανάλογα με την περιοχή από την οποία αναβλύζουν παρέχουν και διαφορετικές ευεργετικές ιδιότητες. Για αυτό το λόγο, ο κάθε ένας ανάλογα με το πρόβλημα που έχει, επιλέγει και τον κατάλληλο προορισμό.

Σήμερα λοιπόν τα ιαματικά νερά, η θάλασσα και όποιος πολύτιμος οργανισμός υπάρχει μέσα σε αυτήν, είναι η καινοτόμος ιδέα που έρχεται ολοκληρωμένη και συμμετέχει ουσιαστικά σε μια σειρά αμέτρητων ευεργετημάτων. Έτσι, παίζουν σημαντικό ρόλο στην ομορφιά, στη γενική βελτίωση της φυσικής κατάστασης, στη πρόληψη, τη καταστολή, στην αναζωογόνηση, το αδυνάτισμα, στην κυτταρίτιδα, στη σύσφιξη, στην ανακούφιση από επίμονες και επίπονες καταστάσεις.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε πως με την τόσο σημαντική ζήτηση της θαλασσοθεραπείας και των ιαματικών λουτρών όλο και περισσότεροι ασχολούνται με το είδος. Μπορούμε να συναντήσουμε οργανωμένα κέντρα ιαματικών λουτρών κοντά στις πηγές τους με όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό για μια ευχάριστη διαμονή και θεραπεία ενώ κέντρα θαλασσοθεραπείας συναντούμε στα ινστιτούτα αισθητικής καθώς και σε

ξενοδοχεία κοντά στη θάλασσα, όπου αναπτύσσεται πλέον η αποθέωση των ενεργειμάτων της θάλασσας, σαν μορφή εναλλακτικού τουρισμού.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ❖ *A. Πανταζίδου, σημειώσεις φυκολογίας, τμήμα Βιολογίας Α.Ε.Ι Θεσσαλονίκης, 2005-2006*
- ❖ *Περιοδικό Les nouvelles esthétiques τεύχος 91*
- ❖ *Περιοδικό Les nouvelles esthétiques τεύχος 97*
- ❖ *Αισθητική σώματος 2, Άννα Σαββίδου, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, τμήμα Αισθητικής, 2004*
- ❖ *Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική σώματος 3, Δερβίσογλου Κυριακή, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, τμήμα Αισθητικής, 2003*
- ❖ *Ενημερωτικό φυλλάδιο λουτρών Λουτρακίου (Πόζαρ)*
- ❖ *Μελέτη κ. Ν. Βλασσόπουλου (Φαρμακοποιός) για : λουτροθεραπεία-ποσιθεραπεία και θεραπευτικές εφαρμογές.*

Ενημέρωση από την ιστοσελίδα

- ❖ www.medlook.gr
- ❖ www.eport.gr
- ❖ www.pozar.gr
- ❖ www.edipsos.net
- ❖ www.google.gr (Ιαματικά λουτρά-αγωγή υγείας 2000-2001)

