

Δρ ΙΩΑΝΝΑ ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ, Αισθητικός-Βιολόγος
Καθηγήτρια Αλεξάνδρειου ΤΕΙ Θεσσαλονίκης
Διευθύντρια προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών: «Οργάνωση, Διοίκηση και
Θεραπευτικές Πρακτικές Μονάδων Ευεξίας και SPA»

Περίληψη της ομιλίας της κ. Ιωάννας Λεονταρίδου, που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια
του Επιστημονικού Συνεδρίου του ΣΑΚ, 6 Μαρτίου 2017, στο Συνεδριακό Κέντρο
Λευκωσίας

Θέμα: «Θαλασσοθεραπεία - Θεραπείες SPA»

Θαλασσοθεραπεία

Το νερό είναι το πολυτιμότερο υγρό που υπάρχει στη φύση.

Καλύπτει το μεγαλύτερο τμήμα της γήινης σφαίρας και είναι γνωστό ότι έχει τεράστια σημασία για το φαινόμενο της ζωής στον πλανήτη.

Η ζωή προήλθε από τη θάλασσα και οι περισσότεροι πολιτισμοί γεννήθηκαν και αναπτύχθηκαν γύρω από το νερό.

Το νερό δίνει ζωή, επιτρέπει την καλλιέργεια τροφής, τη μεταφορά αγαθών και το εμπόριο και βέβαια την ανταλλαγή πολιτιστικών στοιχείων.

Κατά την οντογενετική του ανάπτυξη, ο άνθρωπος διανύει το αρχικό στάδιο της ζωής του μέσα σε αυτό (ενάμνιον υγρόν).

Το νερό αποτελεί το 70% περίπου του βάρους του ανθρώπινου οργανισμού και είναι κύριο συστατικό του αίματος.

Προσλαμβάνεται στο σώμα με τη λήψη τροφίμων και ποτών και αποβάλλεται από τον οργανισμό με την αναπνοή, την εφίδρωση, τα ούρα και τα κόπρανα.

Το **θαλασσινό νερό** είναι πλούσιο σε νάτριο, μαγνήσιο, θείο, φωσφόρο και ιώδιο, συστατικά τα οποία βρίσκονται αυτούσια στον ανθρώπινο οργανισμό. Επίσης περιέχει ιχνοστοιχεία με αντιβιοτικές και βακτηριοστατικές ιδιότητες.

Η γνώση των πλεονεκτημάτων του θαλασσινού νερού για την υγεία και τη διατροφή είναι παλιά.

Αιγύπτιοι, Έλληνες, Ρωμαίοι γνώριζαν τα οφέλη της χρήσης του θαλασσινού νερού. Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με τις θεραπευτικές ιδιότητές του.

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ομοιότητα ανάμεσα στη μεταλλική σύνθεση του θαλασσινού νερού και στη σύνθεση των υγρών του ανθρώπινου σώματος (λέμφος, πλάσμα του αίματος).

Ο γάλλος βιολόγος René Quinton, το 1897, ανέπτυξε την υπόθεση ότι το αρχέγονο ζωντανό κύτταρο προήλθε από το θαλάσσιο περιβάλλον, στον ωκεανό και απέδειξε επιστημονικά την οργανική σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο θαλασσινό νερό και στο πλάσμα του αίματος.

Απέδειξε ότι το θαλάσσιο νερό και το πλάσμα του αίματος έχουν μεγάλη ομοιότητα και πέρασε σε εφαρμογές προς όφελος του ανθρώπου, σώζοντας τη ζωή πολλών χιλιάδων παιδιών και ενηλίκων, στη Γαλλία και στην Αίγυπτο, στις αρχές του 20^{ου} αιώνα.

Η **θαλασσοθεραπεία** είναι θεραπευτική μέθοδος, που βασίζεται στη χρήση του θαλάσσιου νερού, όπου τα οφέλη των μεταλλικών στοιχείων της θάλασσας, αλλά και των παραγώγων της, όπως φύκια και λάσπη, παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες σε παθολογικές και αισθητικές καταστάσεις.

Σήμερα, οργανωμένα κέντρα θαλασσοθεραπείας προσφέρουν ποικιλία προγραμμάτων για ιατρικούς αλλά και αισθητικούς λόγους.

Σε αυτά, πραγματοποιείται χρήση οργανικών και ανόργανων θαλάσσιων συστατικών, με εξαιρετικά αποτελέσματα σε αναπνευστικά, καρδιαγγειακά και δερματικά προβλήματα, σε μυοσκελετικές και ρευματικές παθήσεις, σε φλεγμονώδεις καταστάσεις, σε τραυματισμούς, στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, κά.

Χαλάρωση, ανακούφιση από μυϊκούς πόνους, βελτίωση της σωματικής υγείας αλλά και της ψυχικής διάθεσης, ευεξία σε σώμα και πνεύμα, είναι επίσης μερικά από τα οφέλη της θαλασσοθεραπείας.

Αυτό τεκμηριώνεται και από το γεγονός ότι η πλειοψηφία των επισκεπτών των κέντρων θαλασσοθεραπείας αναζητούν διέξοδο από το στρες της καθημερινότητας, αφού η θαλασσοθεραπεία μπορεί να αφορά και την αντιμετώπιση των σύγχρονων "ασθενειών", όπως είναι το άγχος, η υπερκόπωση, ακόμη και η ήπια κατάθλιψη.

Επειδή όμως υπάρχουν και αντενδείξεις στη χρήση της, γενικά σε προβλήματα υγείας συνιστάται συμβουλή γιατρού, ώστε να υποδεικνύονται κατά περίπτωση οι κατάλληλες θεραπείες, με βάση το ατομικό ιατρικό ιστορικό.

Θεραπείες SPA

Παγκόσμια, SPA θεωρούνται οι αναγνωρισμένες θερμικές ιαματικές πηγές και τα οργανωμένα λουτρά. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, υπερσύγχρονα κέντρα θαλασσοθεραπείας και αναζωογόνησης, υψηλών προδιαγραφών, ειδικά σχεδιασμένα για

να προσφέρουν την απόλυτη αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας, αναπτύσσονται ενσωματωμένα σε πολυτελείς ξενοδοχειακές μονάδες και λειτουργούν με επιτυχία, σύμφωνα με το γενικό κανονισμό λειτουργίας των μονάδων αναζωογόνησης και SPA.

Αυτά διαθέτουν ειδικές εγκαταστάσεις, με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό, με σκοπό την παροχή υπηρεσιών αναζωογόνησης και ευεξίας αλλά και αισθητικής του προσώπου και του σώματος.

Συγκεντρώνουν τις καλύτερες θεραπείες ανά τον κόσμο, με κύρια εφαρμογή τη μάλαξη (massage), η οποία εφαρμόζεται από τα πανάρχαια χρόνια, για ανακούφιση του πόνου και της κόπωσης και είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν σε καθημερινή βάση, για μια ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ζωή, με φροντίδα σώματος και πνεύματος.

Οι αισθητικές θεραπείες πραγματοποιούνται κυρίως με προϊόντα της θάλασσας καθώς όλα τα θρεπτικά στοιχεία του θαλασσινού νερού απαντώνται και στα παράγωγά του και μάλιστα σε πολύ μεγαλύτερες συγκεντρώσεις (μέχρι και 50.000 φορές). Τα φύκια και η λάσπη, λόγω της πληθώρας των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων που περιέχουν, έχουν αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές και μυοχαλαρωτικές ιδιότητες.

Η ζήτηση για ποιοτικές παροχές στο σώμα και το πνεύμα παραμένει διαχρονική αξία και είναι ενδιαφέρον ότι τα spa, αν και βασίζονται σε αρχαίες τεχνικές και παραδόσεις, θεωρούνται εντελώς σύγχρονα.

Γενικά, οι θεραπείες και οι υπηρεσίες spa προορίζονται να συμβάλλουν στη γενική αίσθηση της ευεξίας, μέσω ποικιλίας επαγγελματικών υπηρεσιών, που ενθαρρύνουν την ανανέωση του μυαλού, του σώματος και της ψυχής.

Στις μέρες μας, τα spa θεωρούνται από τις πιο καινοτόμες και γρήγορης ανάπτυξης επιχειρήσεις, στον κόσμο.

Οι υπηρεσίες αλλά και η συνολική εμπειρία που λαμβάνει ο καταναλωτής, διαφέρουν από επιχείρηση σε επιχείρηση. Ειδικότερα όμως, οι θεραπείες προσώπου και σώματος, οι ολιστικές θεραπείες, η μάλαξη, οι θεραπείες των μαλλιών και των νυχιών, είναι οι πλέον κοινές υπηρεσίες –και οι πλέον επικερδείς – για όλες τις εκδοχές των επιχειρήσεων τύπου spa.