

ΛΥΔΙΑ ΜΟΥΤΣΙΟΥ, MSc
Αισθητικός - Κοσμητολόγος
Υπ. Διδάκτωρ Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
Ερ. Συνεργάτης Αλεξάνδρειου ΤΕΙ Θεσσαλονίκης

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

Θέμα: «Ευεξία, Ποιότητα ζωής, Φιλοσοφία SPA

Ευεξία

Σε κάθε σύγχρονη, πολιτισμένη κοινωνία, διαρκή στόχο αποτελεί η πρόληψη, απόκτηση αλλά και διατήρηση της υγείας, καθώς και η αναζωογόνηση και ευεξία κάθε ατόμου.

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το 1946, *«η υγεία συνίσταται στην πλήρη φυσική, πνευματική, ψυχική και κοινωνική ευημερία κι όχι απλώς στην απουσία οποιασδήποτε ασθένειας».*

Στα πλαίσια της ολιστικής αυτής θεώρησης, επικρατεί η άποψη ότι η υγεία του ατόμου οφείλει να βασίζεται σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

Η έννοια της υγείας δεν αποδίδεται μόνο από την Ιατρική, όπως συχνά ορίζεται στις μέρες μας, αλλά και από παράγοντες όπως το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία, κλπ, και στηρίζεται απόλυτα στην αίσθηση της ευεξίας.

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ευεξίας -National Wellness Institute- η ευεξία ορίζεται ως *"συνειδητή, αυτο-κατευθυνόμενη, ενεργητική και διαρκώς εξελισσόμενη διαδικασία, στην οποία ο κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται και μαθαίνει ότι υπάρχουν υγιείς επιλογές, που μπορούν να τον οδηγήσουν προς μια μακροβιότερη και ποιοτικότερη ζωή, προς ένα γενικότερο ευ ζην"*.

Η ευεξία ενσωματώνει ψυχικές και σωματικές δυνατότητες, βασιζόμενες στην υπευθυνότητα, τις διατροφικές γνώσεις, τη φυσική κατάσταση, τη διαχείριση του άγχους και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση.

Από τα παραπάνω, φαίνεται ότι έχει προκύψει ένα πρότυπο της ευεξίας, ως εναλλακτική πρόταση στην παραδοσιακή, βασιζόμενη σε ιατρικό μοντέλο, προσέγγιση της ευεξίας για την αντιμετώπιση των ψυχικών και σωματικών διαταραχών.

Τα οφέλη από την επίτευξη της αίσθησης της ευεξίας περιλαμβάνουν μείωση του στρες, μειώνοντας τον κίνδυνο της ασθένειας και την ανάπτυξη θετικών σχέσεων και αλληλεπιδράσεων.

Ποιότητα ζωής

Οι επιστήμονες συνήθως επικεντρώνονται στη «Σχετιζόμενη με την Υγεία Ποιότητα Ζωής», η οποία εστιάζεται στην εξέταση της επίδρασης των νόσων στη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική υγεία του ατόμου.

Η Ποιότητα Ζωής συνδέεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική υγεία, την ικανότητα που έχει το σώμα να μην κουράζεται εύκολα στις συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες, την αίσθηση της ανεξαρτησίας, τις καλές κοινωνικές σχέσεις και τέλος, με τις ευκαιρίες για διασκέδαση.

Είναι περισσότερο σύνθετη έννοια και εκφράζει μάλλον *υποκειμενικές* εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες κι όχι αντικειμενικές καταστάσεις της ζωής

Η ευημερία του ατόμου

Η ευημερία του ατόμου μπορεί να καθοριστεί από την ποιότητα ζωής.

Φιλοσοφία SPA

Το νερό φαίνεται ότι αποτελεί σημαντικό στοιχείο στην επίτευξη της πρόληψης, απόκτησης αλλά και διατήρησης της υγείας, της αναζωογόνησης και της ευεξίας αφού:

- αποτελεί το βασικότερο συστατικό του ανθρώπινου σώματος
- συνιστά το πρώτο περιβάλλον του ανθρώπου και γι αυτό παραμένει πάντα ως μια ανάμνηση θαλπωρής και ασφάλειας

Στους αρχαίους πολιτισμούς, το νερό ήταν συνδεδεμένο με την ιδέα της ζωής, χτίστηκαν ναοί αφιερωμένοι σε αυτό και προσφέρθηκαν θυσίες στο όνομά του.

Τα φυσικά νερά και αέρια θεωρήθηκαν ως δώρα θεών, γιατί οι άνθρωποι μέσα στις θερμές πηγές, εκτός από το λουτρό καθαριότητας, μπορούσαν να θεραπεύουν τις πληγές και τους πόνους τους.

Για το Χριστιανισμό, το νερό αποτελεί σύμβολο εξαγνισμού και καθαρισμού - Μέσα από τη βάπτισμα, ο πιστός απαλλάσσεται από το προπατορικό αμάρτημα, αναγεννιέται πνευματικά και δέχεται την ευλογία του Αγίου Πνεύματος.

Το αποτέλεσμα που επιτυγχάνεται με τη χρήση του νερού είναι θεραπευτικό και οι εφαρμογές που πραγματοποιούνται με αυτό, είναι γνωστές με τον όρο SPA.

Η λέξη SPA είναι αρκτικόλεξο και σημαίνει «Υγεία μέσω του νερού».

Διαχρονικά, το νερό σχετίζεται με τη διατήρηση της υγείας, την αναζωογόνηση και την ευεξία και σήμερα τα θέρετρα SPA συγκεντρώνουν τις καλύτερες θεραπείες ανά τον κόσμο και χρησιμοποιούνται για μια πιο ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ζωή, καθώς και επαναφορά του σώματος και του πνεύματος σε άριστη κατάσταση.