



# Thalasso

nazaré - portugal



Talassoterapian historia

&

määritelmä

# Sisällysluettelo

I – Talasso- eli merivesiterapia Nazaréssa_____	3
1 – Meriveden terapeuttiset ominaisuudet_____	5
2 – Nazarén merenalaisen kanjonin vaikutus_____	6
3 – Nazarén talassoterapian hyötyvaikutukset_____	6
4 – Nazarén Thalasso-keskuksen esittely_____	7
5 – Merivesiallaskierros – Nazarén Thalasso-keskuksen <i>ex-libris</i> _____	7
6 – Hydroterapia Nazarén Thalasso-keskuksessa_____	8
II – Talassoterapian kansainvälinen määritelmä _____	9
1 – Talassoterapiakeskuksen toimintakriteerit_____	9
2 – Talassoterapian historia_____	10
3 – Talassoterapian perushoidot_____	10
4 – Talassoterapiapalvelut_____	11
5 – Hydroterapian eri muodot_____	11
6 – Talassoterapian terveysvaikutukset_____	11

## I – Talasso- eli merivesiterapia Nazaréssa

Talassoterapia ei ole hoitomuotona ainoastaan nykyajan keksintö, sillä merivettä on käytetty terapeuttisiin tarkoituksiin Nazaréssa aina 1800-luvun lopulta saakka. Noista ajoista lähtien Nazarén ”kylvyissä” käytiin hoidattamassa sairauksia ja niistä haettiin yleistä hyvinvointia. Nazarén ”kuumista kylvyistä” tuli nopeasti olennainen osa tuon ajan rantakauden suosittuja käyntikohteita.

*”Elokuun, syyskuun ja lokakuun aikana Nazaréhen virtaa tuhansia kylpijöitä eri puolilta maata, etsimään terveyttä ja lepoa [...] Sieltä löytyy terveyttä ja iloa [...] Jo näiden vesien vuoksi kannattaa lähteä Nazaréhen.”*

*(”Nazareth”, 1914)*

1800-luvun lopulla Nazaréssa toimi jo kaksi erillistä ”kuumien kylpyjen” laitosta, joissa tarjottiin helpotusta erilaisiin vaivoihin meriveden terapeuttisia ominaisuuksia hyödyntäen. Vanhin näistä laitoksista perustettiin vuonna 1888 ja uudistettiin kokonaan vuonna 1906, jolloin vanhat tilat korvattiin ”elegantilla rakennuksella”, jonka sisätiloista löytyivät ”kaikki modernit mukavuudet”, ”henkilökunnan huolellisella palvelulla ja tilojen, vaatteiden ja vesien säntillisellä puhtaudeella” varustettuina.

Tuon ajan asiakirjojen mukaisesti *”maasta ei löydy toista samanlaista ja tämä kilpailee parhaimpien ulkomaisten, samantyyppisten laitosten kanssa. Alusta lähtien tänne ovat hakeutuneet reumaatikot, joiden kipujen helpotukseen meriveden kuumat kylvyt ovat osoittautuneet erityisen suositeltaviksi ja niiden tehokkuuden todistavat hoidettavien vuosi vuodelta tihenevät käynnit.*

*Eivät vain merkittävät asiantuntijat suosittelle näitä kylpyjä, vaan myös tavallinen kansa, joka suullisesti välittää eteenpäin tietoa niiden eduista, saapuu yltiöpäisesti, tuhatmäärin, hyötymään näistä kylvyistä [...]”*

*(Nazareth, 1913).*

Nazarén rannalle toteutettiin vuonna 2013 innovatiivinen, moderni Thalasso-terapiakeskus, joka omaa ainutlaatuiset ominaisuudet Portugalin rannikon olosuhteissa. Nazarén Thalasso-keskus uudistaa alueen vanhaa "kuumien kylpyjen" perinnettä, joka houkutteli merivedestä hoitoa reumaperäisiin sairauksiinsa etsiviä matkailijoita Nazarén rannalle vuosikymmenien ajan.

Thalasso-projekti ammentaa julkisivunsa estetiikan nazarélaisesta merenkäyntikulttuurista ja sen arkkitehtuurissa on käytetty elementtejä, jotka viittaavat muun muassa perinteisten kalastusveneiden keulaosien linjoihin ja meren aaltoihin.

Kylpylän sisätiloissa on käytetty hyväksi erityisesti sen etuoikeutettua sijaintia aivan rannan tuntumassa, niin että asiakkaat voivat nauttia merimaisemasta kylpylän kaikissa tiloissa, niin vastaanotossa, merivesialtaassa, kuin yksilöllisissä hoituhuoneissakin.

Projekti on suunniteltu niin että sen ympäristöjalanjälki on minimissään, vahvalla investoinnilla laitteistoihin jotka ovat energiankulutukseltaan mahdollisimman tehokkaita. Näistä esimerkkeinä meriveden pumppaus- ja kierrätysjärjestelmä (vesi palautetaan mereen ilman kemiallista käsittelyä), led-valaistus, sisätilojen lämmitys aurinkopaneelien avulla, sekä kylpylän sisäinen lämmönpalautusjärjestelmä.

Myös sisustus on suunniteltu edistämään hyvinvoinnin tunnetta. Vesiputoukset ja monivärialaistus yhdessä selkeälinjaisten sisustuselementtien kanssa pyrkivät luomaan rauhoittavan ympäristön. Thalassoterapiakeskuksen päivittäinen keskimääräinen asiakaskapasiteetti on 250 henkeä.

Talassoterapia muodostaa luonnollisen vaihtoehdon perinteiselle lääketieteelle niinsanottujen elintasosairauksien, kuten stressin, ahdistuneisuuden, kroonisten kipujen ja ylipainon hoidossa. Talassoterapian hoidoissa luonnolliset raaka-aineet: merivesi, merilevät ja merimudat sekä meri-ilma yhdistyvät nykyaikaiseen erikoislaitteistoon ja innovatiivisiin hierontatekniikoihin.

Nazarén Thalasso-keskus liittää edellämainitut komponentit yhteen ekologisesti kestäväällä tavalla, nykyaikaisessa ympäristössä, tuottaen talassoterapian avulla asiakkailleen ainutlaatuisia fyysisen hyvinvoinnin ja sisäisen rauhan kokemuksia. Keskus noudattaa alan kansainvälistä laatunormistoa.

Sijainniltaan aivan rannan tuntumassa, alle kilometrin päässä syvistä vesistä, Nazarén Thalasso-keskus käyttää altaissaan ja hoidoissaan puhdasta merivettä ilman minkäänlaista käsittelyä tai lisättyjä kemiallisia aineita.

Meriveden edistysellinen pumppaus- ja kierrätysjärjestelmä mahdollistaa veden jatkuvan uusiutumisen, jolloin sen sisältämät mineraalisuolat saadaan tehokkaasti käyttöön. Hoidot suoritetaan pätevien ammattilaisten toimesta, joita valvovat keskuksen omat lääkärit. Hoito-ohjelmien toimintalinja keskittyy pääasiallisesti terveyden ja hyvinvoinnin, hyvän fyysisen ja henkisen kunnon edistämiseen, sekä ruokailutottumusten uudistamiseen ja kauneudenhoitoon.

## **1 – Meriveden terapeuttiset ominaisuudet**

Nazarén merivesi sisältää tiettyjä alkuaineita, jotka oikeina annoksina pitävät ihmiskehon solujen toiminnan eheänä ja tasapainossa, mikä tekee merivedestä tärkeän lääkkeen kehon mineralisoinnissa.

Meriveden lämpötilan vaihtelut, veden liikkeen tuottama jatkuva hierova vaikutus ja puhdas meri-ilma tehostavat mineraalien imeytymistä ihon huokosiin, jolloin saavutetaan haluttuja terveysvaikutuksia.

Joitakin meriveden terapeuttisia ominaisuuksia:

- Meriveden kemiallinen koostumus on lähes muuttumaton;
- Merivedessä on yli 80 eri alkuainetta ionimuodossa;
- Kuuteen näistä alkuaineista sisältyy yli 90% liuenneista kivennäissuoloista;

- Merivedessä on tärkeitä hivenaineita (ihmiskehölle välttämättömiä biologisia rakennusaineita vaikkakin niiden osuus solumassasta on alle 0,2%), kuten jodia, rautaa, kobolttia, fluoria, sinkkiä, piitä ja magnesiumia.

Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että oikeissa lämpötila- ja kosteusolosuhteissa ihmisen iho toimii erittäin hyvänä vaihtoalustana meriveden mineraalien ja kehon oman veriesteen välillä.

Veden sisältämät ionit pääsevät näiden olosuhteiden myötävaikutuksella imeytymään ihon läpi ja kuljettamaan tärkeät hivenaineet elimistöön.

## **2 - Nazarén merenalaisen kanjonin vaikutus**

Nazarén meri-ilmastoon ja -ympäristöön vaikuttaa voimakkaasti maantieteellinen ilmiö, jota kutsutaan "Nazarén kanjoniksi". Tämä kanjoni on oikeastaan suuri vedenalainen laakso, joka alkaa noin sadan metrin päässä rannasta ja kasvaa ja syvenee laajetessaan kohti valtameren selkää, saavuttaen lähes viiden tuhannen metrin maksimisyvyyden.

Kanjonin hydrodynaamisten virtausten ansiosta kylmät ja ravinnerikkaat pohjavedet nousevat kohti meren pintaa, muuttaen meriympäristöä terveellisemmäksi ja tuoden meriveden terapeuttiset ominaisuudet hyödynnettäviksi.

## **3 – Nazarén talassoterapian hyötyvaikutukset**

Nazarén talassoterapia on tuottanut yli sadan vuoden ajan näkyviä tuloksia monien sairauksien hoidossa. Talassoterapian eri hoitomuodot palauttavat elimistön luonnollisen tasapainotilan ja takaavat tuntuvia muutoksia potilaiden yleisessä terveydentilassa.

Talassohoidoista tehty tutkimukset osoittavat että hoidon jälkeen potilaat ovat todistettavasti raportoineet kipujen lieventymisestä ja sekä fyysisestä että henkisestä, pitkäkestoisesta hyvänolon tunteesta. (Roscoff, 2009).

Merivesihoidot ovat erityisen tehokkaita reumaperäisten sairauksien hoidossa. Nazarén "kuumien kylpyjen" potilastiedot vahvistavat asiakkaiden kokeneen kipujen huomattavaa lieventymistä ja jopa kipujen täydellistä häviämistä, lihaksiston vahvistumista, sekä nivelten liikekaarten laajenemista.

Myös trauman jälkeisessä hoidossa, sekä leikkausten jälkihoidossa talassoterapia ja muut samantyyppiset hoidot, kuten liiketerapia, voivat tarjota huomattavia hyötyjä.

Meriveden hoitavia ominaisuuksia voidaan tutkitusti hyödyntää mm. neurologisten ongelmien, ihosairauksien, hengitystiesairauksien, riisitaudin, lymfooman, masennustilojen, migreenin ja univaikeuksien hoidossa.

Talassoterapiaa käytetään enenevässä määrin myös kauneushoidossa (laihdutushoidot, selluliittihoidot, ihon ja päänahan revitalisointi), sekä hyvinvointia edistävässä hoidoissa (kuntoilu, rentoutus, stressinpoisto ja raskausaika).

#### **4 – Nazarén Thalasso-keskuksen esittely**

- Keskuksen tilojen kokonaispinta-ala on 967 m<sup>2</sup>.
- Tila on jaettu kahteen alueeseen käyttötarkoituksen mukaan:
  - Yleiset allastilat – pinta-ala: 516 m<sup>2</sup>, yhtäaikaisen käytön maksimikapasiteetti 50 henkeä;
  - Hoituhuonetilat, joissa merivesihoitoja tehdään yksilöllisesti – pinta-ala: 190 m<sup>2</sup>, maksimikapasiteetti 8 henkeä;
  - Yleiset tilat (vastaanotto, pukuhuoneet, tekniset tilat ja aula) – pinta-ala: 425 m<sup>2</sup>.
- Tilojen päivittäinen, keskimääräinen maksimikapasiteetti on noin 250 henkeä

## **5 – Merivesiallaskierros – Nazarén Thalasso-keskuksen *ex-libris***

Allasalue, jossa erikokoiset ryhmät voivat nauttia lämmityn meriveden hyödyistä terveystarkoituksissa (erityiset parantavat hoidot) tai hyvinvointitarkoituksissa (rentoutus).

Aktiivisuihkuista ja –altaista koostuvalla alueella on käytössä erilaisia elementtejä, kuten painesuihkuja, painesuihkupetejä, kaarisuihkuja, porealtaita, vesiputouksia ym., sekä höyrysauna, kontrastisuihkut (kylmän ja kuuman vaihtelut) ja lepoalue, jolta löytyy lepoalustoja.

Aktiivialtaat ovat puolisyviä ja niillä on lihaksistoa rentouttava vaikutus. Allaskierroksen jälkeen keho on valmis höyrysaunaan, jonka tarkoitus on edistää hikoilua (keho puhdistuu kerääntyneistä toksiineista) ja parantaa verisuonten joustavuutta. Tämän jälkeen on hyvä käydä kontrastisuihkussa, kylmävesiämpärisuihkussa tai jäälähteellä, joilla puolestaan on verisuonia supistava, sekä erittäin virkistävä vaikutus.

Allaskierros päättyy rentouttavaan lepo hetkeen. Mineraalirikkaan veden juomista suositellaan nestetasapainon palauttamiseksi. Allas-, sauna- ja kontrastisuihkukierroksen voi myös uusia, kokeillen toisella kierroksella eri toimintoja kuin ensimmäisellä.

## **6 – Hydroterapia Thalassossa**

### Aktiiviallas (poreallas)

Merivesiallaskylpy, jossa koko keho upotetaan lämpimään meriveteen. Kylvyn lisäksi erilaiset ilman- ja vedenpainejärjestelmät hierovat kohdistetusti kehon eri alueita. Arvioitu kesto: 5 min.

### Painesuihkut: kontrastisuihku

Nämä laitteet toimivat veden painetta ja lämpötilan vaihteluja hyväksikäyttäen. Esimerkkinä monireikäsuihku, joka suihkuttaa kylmää vettä kehoa kohti pyörivin liikkein,



tai monesta suunnasta jokapuolelle kehoa yhtäaikaisesti, aiheuttaen verisuonten supistumista. Tämä vaikutus kompensoi saunan verisuonia laajentavaa vaikutusta ja samalla virkistää. Arvioitu kesto: 2 min.

#### Painesuihkut: Kylmä sumutesuihku

Monireikäinen painesuihku, jossa keho ympäröidään kylmällä vesisumulla, joka aiheuttaa verisuonten supistumista. Vaikutus kompensoi saunan verisuonia laajentavaa vaikutusta ja samalla virkistää. Arvioitu kesto: 1 min.

#### Painesuihkut: Aromaterapiasuihku

Monireikäinen painesuihku, jossa lämmin merivesi suihkuaa kehoa kohti pyöriin liikkein tai monesta suunnasta jokapuolelle kehoa yhtäaikaisesti. Rentouttava ja rauhoittava vaikutus, jota tehostetaan aromaterapialla. Arvioitu kesto: 1 min.

#### Käsikylpy/ Jalkakylpy

Monireikäinen, kylmä painesuihku, joka kohdistuu käsiin ja jalkoihin, yhdistettynä pyöreiden kivien muodostamaan polkuun, jolla kävely stimuloi jalkapohjien hermopäätteitä. Vaikutus on virkistävä ja energisoiva, sekä verenkiertoa edistävä. Arvioitu kesto: 2 min.

## **II – Talassoterapian kansainvälinen määritelmä**

Talassoterapia hyödyntää hoidoissaan merivettä ja merestä suoraan saatuja aineita, lääkärin valvonnan alaisena. Talassoterapiakeskuksen tulee sijaita meren rannalla. Talassoterapialla on sekä parantavia että ennaltaehkäiseviä vaikutuksia ja sitä käytetään hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen kokonaisvaltaisesti. Talassoterapian hoidoissa käytetään erilaisia merestä tuotuja elementtejä, kuten merilevät, merimuta, hiekat ja muut suoraan merestä saatavat aineet.

## **1 – Talassoterapiakeskuksen toimintakriteerit**

Seuraava ohjeistus on *European SPA Association*in virallisille talassoterapiakeskuksille säätämä:

- Keskuksen tulee sijaita maksimissaan 1000 metrin päässä meren rannasta, luonnollisessa ja terveellisessä ympäristössä, puhtaan meriveden alueella;
- Keskuksessa toteutetaan useita eri terapiamuotoja lääkärin valvonnan alla;
- Merivettä käytetään altaissa ja/tai kylvyissä (ammeet) sekä hengitystiehoidoissa;
- Eri hoitomuodoissa käytetään merestä saatavia aineita kuten merileviä ja merimutaa;
- Helioterapia: auringonvaloa käytetään luonnollisessa ympäristössä hoitaviin tarkoituksiin (tai, mikäli sääolosuhteet eivät ole suotuisat, käytetään keinotekoisia ultraviolettisädelähteitä);
- Puhtaan, saasteettoman meri-ilman vaikutuksia hyödynnetään pitkillä ulkoilujaksoilla;
- Ohjattu ulkoilu ja ohjattu liikunta meren läheisyydessä;
- Toisiaan täydentävät hoidot: rentoutus, terveellinen ruoka ja fyysinen aktiviteetti.

## **2 – Talassoterapian historia**

Jo Antiikin Kreikassa suolavettä käytettiin terapeuttisiin tarkoituksiin. 1500-luvun Ranskassa kuningas Henri III:tta hoidettiin merivesiterapialla kuninkaallisen lääkärin suosituksesta.

1760, englantilainen Richard Russell julkaisi teoksensa "Meriveden käyttö imusolmukesairauksien hoidossa". Teoksen suosio toi Russellille paikan Britannian hovin lääkärinä. Tämä kuninkaallinen hyväksyntä edisti osaltaan tiedon leviämistä merivesihoidojen hyödyistä sekä Britanniassa että muualla Euroopassa.

Vuonna 1913 Ranska järjesti ensimmäisen kansainvälisen Talassoterapiajärjestöjen konferenssin, jonka ansiosta hoitotekniikasta tuli virallisesti hyväksytty terapiamuoto.

### **3 – Talassoterapian perushoidot**

Talassoterapiakeskuksen hoidot koostuvat seuraavista tekniikoista:

- Hydrotermiset tekniikat: suolavesi toimii peruselementtinä (allastekniikat, painesuihkut, hengitysteihin kohdistuvat ja suun kautta tapahtuvat hoidot):
- Kosmeettiset ja manuaaliset tekniikat: manuaaliset terapiamuodot sekä merilevien, merimudan ja muiden käärintätekniikoiden käyttäminen kehon ja kasvojen hoidossa
- Muut hoitotekniikat: tuetaan yleisesti kuntoilun, terveellisen ruokavalion ja puhtaan ympäristön yhteisvaikutusta.

### **4 – Talassoterapiapalvelut**

Hoitoja voidaan järjestää yksittäisesti tai sisällytettyinä kokonaisvaltaisiin hoito-ohjelmiin. Hoito-ohjelmissa käytetään kohdistetusti erilaisia hydroterapiatekniikoita, joiden kokonaisuudet suunnitellaan tietyn lopputuloksen saavuttamiseksi ja joihin voidaan yhdistää esimerkiksi eri hierontamuotoja tai kosmeettisia hoitoja (kasvohoidot, kehonhoidot, käsi- ja jalkahoidot).

### **5 – Hydroterapiatekniikat**

Näihin kuuluvat kaikki hoitomuodot, joissa koko keho tai osa kehosta upotetaan veteen. Hoitoja voidaan tehdä yksilöllisesti (amme) tai yhteisesti (allas).

### **6 – Talassoterapian terveysvaikutukset**

- Lisää ihon läpäisevyyttä;
- Tasapainottaa elimistön toimintaa umpieritysjärjestelmän kautta;
- Syvärentouttaa lihaksistoa;
- Puhdistaa ja revitalisoi ihoa;
- Normalisoi ihon ja päänahan toimintoja;
- Aktivoi aineenvaihduntaa;
- Stimuloi verenkiertoa.

Talassoterapian hoitoja suositellaan erityisesti seuraavien sairauksien alueilla:

- Allergiat;
- Ihosairaudet;
- Nivelsairaudet;
- Sydänsairaudet;
- Hengitysteiden ongelmat;
- Ylipaino;
- Stressi, väsymys sekä unihäiriöt.