

Thalassoterapins historia & definition

Innehållsförteckning

I Thalasso - havsvattensterapi i Nazaré

- 1. Havsvattnets terapeutiska egenskaper**
- 2. Inverkan av undervattenskanjonen utanför Nazaré**
- 3. Nyttan av Thalassoterapi**
- 4. Presentation av av Thalasso Nazaré**
- 5. Rundtur i havsvattenbassängen
Thalasso centrets ex-libris**
- 6. Hydroterapi i Thalasso centret**

II Internationell benämning på Thalassoterapi

- 1. Thalassoterapicentrets verksamhetskriterium**
- 2. Thalassoterapins historia**
- 3. Thalassoterapins huvudsakliga behandlingar**
- 4. Thalassoterapi utbud**
- 5. Olika former av hydroterapi**
- 6. Hälsoeffekterna av Thalassoterapi**

I Thalasso - havsvattensterapi i Nazaré

Thalassoterapi är inte en ny behandlingsform. Havsvatten har använts i terapeutiskt syfte i Nazaré redan från 1800-talet. Man behandlade sjukdomar i de olika "bad" som fanns och man eftertraktade även allmänt välmående med baden. Nazarés "varma bad" blev snabbt en viktig besöksplats, särskilt under badsäsongen.

**"Under augusti, september och oktober kommer tusentals badare från hela landet till Nazaré för att söka hälsa och vila [...] Där finns hälsa och glädje ... Redan bara på grund av vattnet bör du besöka Nazaré"
(Nazareth", 1914)**

I slutet av 1800-talet hade Nazaré redan två separata "varma bad" -anläggningar där man kunde få behandlingar för olika olika sjukdomar med hjälp av havsvattnets terapeutiska egenskaper.

Den äldsta av dessa anläggningar grundades 1888 och renoverades år 1906. Då byttes de gamla utrymmena ut och blev en "elegan byggnad" med "alla moderna bekvämligheter", "försedd med omsorgsfull personal och verkligt fina och rena utrymmen, kläder och vatten".

I skrifter från den tiden kan man läsa "Det finns inget annat liknande bad i landet och det konkurrerar med de bästa utländska liknande anstalter. Sedan början har reumatiker sökt sig hit då det varma havsvattnet har visat sig vara speciellt gynnsamt för smärtlindring och badens positiva inverkan bevisas av att besöken ökar för varje år".

**"Inte bara stora experter rekommenderar dessa bad, utan också vanliga medborgare som muntligen förmedlar information om badens förmåner. Tusentals och åter tusentals kommer för att dra nytta av dessa bad (...)"
(Nazareth, 1913)**

År 2013 byggdes ett innovativt, modernt Thalasso terapicenter på stranden i Nazaré. Terapicentret nyttjar de unika egenskaperna ur havsmiljön som finns precis på den kusten. Thalasso-centret förnyar seden med de ”varma baden”, baden som under årtionden lockade resenärer till Nazaré för att bota och få lindring för reumatiska sjukdomar.

Thalasso-byggnaden har i sin fasad hämtat element från Nazarés sjöfartskultur och i arkitekturen har använts element och linjer från till exempel traditionella fiskebåtar och havets vågor.

Man har utnyttjat terapicentrets privilegierade läge på stranden så att gästerna kan njuta av havslandskapet från alla utrymmen i centret, både i receptionen, i havsvattenbassängen och i de enskilda behandlingsrummen.

Byggnadsprojektet är utformat så att dess miljöpåverkan är minimal, med till exempel investering i utrustning som är så energieffektiv som möjligt. Exempel på detta är vatten- och återvinningssystemet (vattnet cirkulerar och återförs till havet utan kemisk behandling), LED-belysning, uppvärmning med solpaneler och ett värmeåtervinningssystem i utrymmena.

Inredningen är också utformad för att främja en känsla av välbefinnande. Vattenfallen och flerfärgad belysning tillsammans med tydliga dekorativa element strävar efter att skapa en lugnande miljö. Thalassoterapicentrets genomsnittliga kundkapacitet är 250 personer per dag.

Thalassoterapi är ett naturligt alternativ till så kallade livstidssjukdomar som stress, ångest, kronisk smärta och övervikt. I Thalassobehandlingar använder man naturliga råvaror så som havsvatten, sjögräs, havslera samt havsluft och kombinerar detta med modern specialutrustning och innovativa massagetekniker.

Thalassocenteret i Nazaré kombinerar ovannämnda komponenter på ett ekologiskt hållbart sätt, i en modern miljö, som genom Thalassoterapi ger sina kunder unika upplevelser av fysiskt välbefinnande och inre frid. Centret följer den internationella kvalitetsstandarden inom denna bransch.

Nazaré Thalassocenter, som ligger alldeles vid stranden, är mindre än en kilometer från djupt vatten och använder rent vatten i sina pooler och behandlingar utan tillsatta kemiska ämnen eller annan påverkan på vattnet.

Det avancerade havsvattenpumps- och återvinningssystemet möjliggör kontinuerlig förnyelse av vattnet, så att man effektivt utnyttjar de mineralsalter som finns däri. Behandlingar utförs av kompetent och utbildad personal som leds av centrets egen läkare. Vårdprogrammen fokuserar främst på att främja hälsa och välbefinnande, främja nya ät vanor, främja gott fysiskt och mentalt välbefinnande samt skönhetsvård.

1. Havsvattnets terapeutiska egenskaper

Havsvattnet utanför Nazaré innehåller vissa grundämnen som i rätta doser håller människokroppens celler i balans. Detta gör havsvattnet till ett viktigt läkemedel för mineralisering av kroppen.

Temperaturväxlingar i havsvattnet, kontinuerlig massage av vattnets rörelser och ren havsluft intensifierar mineralabsorberingen i hudens porer, varpå man uppnår de önskade hälsoeffekterna.

Några terapeutiska egenskaper i havsvattnet:

- Den kemiska sammansättningen av havsvattnet är nästan oförändrad
- Havsvattnet innehåller över 80 olika grundämnen i jonisk form
- Sex av dessa grundämnen innehåller över 90% upplösta mineralsalter
- I havsvattnet finns viktiga spårämnen (biologiska komponenter som är nödvändiga för människokroppen, även om de står för mindre än 0,2% av cellmassan), såsom jod, järn, kobolt, fluor, zink, kisel och magnesium.

Vetenskapliga studier visar att människans hud, vid optimala temperatur- och fuktighetsförhållanden, fungerar som en kontaktlänk mellan havsvattenmineralerna och kroppens egna blodkärl.

Vattnets joner kan under dessa villkor absorberas genom huden och bära viktiga spårämnen till kroppen.

2. Inverkan av undervattenkanjonen utanför Nazaré

Nazarens klimat och marina klimat påverkas starkt av det geografiska fenomenet kallat "Nazaré kanjon". Denna kanjon är egentligen en stor undervattensdal som börjar hundra meter från stranden och växer och blir djupare när den sträcker sig mot havets rygg och når maximalt ett djup på nästan fem tusen meter.

Tack vare de hydrodynamiska strömmarna i kanjonen stiger kallt och näringsrikt bottenvatten upp till havsytan, förändrar den marina miljön till hälsosammare och gör de terapeutiska egenskaperna hos havsvattnet användningsbara.

3. Nyttan av Thalassoterapi

Nazarés Thalassoterapi har över hundra års tid visat tydliga resultat vid behandling av många olika sjukdomar. Thalassoterapins olika behandlingsmetoder återställer kroppens naturliga jämvikt och ger väsentliga förändringar i patientens övergripande hälsa.

Studier visar att patienter efter behandling har rapporterat bevis på smärtlindring och långvarig känsla av välbefinnande både fysiskt och psykiskt. (Roscoff, 2009).

Havsvattenbehandlingar är särskilt effektiva vid reumatiska sjukdomar. Patientjournaler från Nazaré "varma bad" bekräftar smärtlindring hos patienterna och till och med att smärta försvunnit fullständigt, att musklerna förstärkts och att rörelsen i lederna blivit större och bättre.

Efter operationer eller andra trauman, kan Thalassoterapi och liknande terapiformer så som rörelseterapi, ge märkbara fördelar.

Havsvattnets vårdande egenskaper kan även utnyttjas till neurologiska problem, hudsjukdomar, andningssjukdomar, rakitis, lymfom, depression, migrän och sömnproblem.

Thalassoterapi används också alltmer i skönhetsvård (program för att gå ner i vikt, cellulitbehandlingar, hud och hårbotten revitalisering), liksom välbefinnande behandlingar (fitness, avkoppling, stressminskning och graviditetstiden).

4. Presentation av av Thalasso Nazaré

- Terapicentrets totala yta är 967 m².
- Byggnaden är uppdelad i två delar enligt användningsområde:
 - * Allmänna bassängområdet med en total yta på 516 m². Maksimi kapacitet 50 personer på en gång.
 - * Behandlingsrummen där havsvattenbehandlingar görs individuellt har en total yta på 190 m². Maksimi kapacitet 8 personer.
 - * Allmänna utrymmen (reception, omklädningsrum, tekniska utrymmen och aula), total yta 425 m².
- Maksimi kapacitet i alla utrymmen är ca 250 personer per dag.

5. Rundtur i havsvattenbassängen - Thalasso centrets ex-libris

Bassängområde där olika storleks grupper kan njuta av hälsofördelarna med det varma havsvattnet (speciella hälsa behandlingar) eller i wellness syfte (avkoppling).

I de aktiva duscharna och i bassängen finns olika detaljer som tryckduschar, tryckduschbäddar, bågduschar, bubbelpooler, vattenfall etc. samt en ångbastu, kontrastduschar (växelvis kallt och varmt vatten) och ett vilorum med vilobäddar.

De aktiva bassängerna är halvdjupa och har en avslappnande effekt på muskulaturen. Efter bassänggrundan är kroppen redo för ångbastu vars avsikt är att få kroppen att svettas (kroppen gör sig av med toxiner) och förbättrar flexibiliteten i blodkärlen. Efter det är det bra att ta kontrastduschar, gå i kallvattensduschen eller i isbassängen, som i sin tur har en blodkärlsförminskande effekt och en mycket uppfriskande effekt.

Bassänggrundan slutar i en avkopplande vilostund. Det rekommenderas att dricka vatten rikt på mineraler för att återställa vätskebalansen. Man kan även göra en ny runda i bassängen, bastun och i kontrastduschen och prova andra aktiviteter i andra omgången än i den första.

6. Hydroterapi i Thalasso centret

Aktivpool (jacuzzi)

Havsvattens-jacuzzi med hela kroppen nedsänkt i varmt havsvatten. Olika luft- och vattentrycks system masserar olika kroppsdelar Beräknad tid: 5 min.

Tryckduschar: Kontrastdusch

Dessa maskiner arbetar med vattentryck och temperaturfluktuationer. Ett exempel är en multi-jet dusch som sprutar kallt vatten på kroppen i roterande rörelser eller från flera håll samtidigt på kroppen. Detta leder till att blodkärlen drar ihop sig. Denna effekt kompenserar effekten av bastun, där blodkärlen förstoras, och uppfriskar samtidigt. Beräknad tid: 2 min.

Tryckduschar: Kall dimm-dusch

En tryckdusch med flera hål där kroppen omges av en kallvattendimma som gör att blodkärlen drar ihop sig. Denna effekt kompenserar effekten av bastun, det blodkärlen förstoras, och uppfriskar samtidigt. Beräknad tid: 1 min.

Tryckduschar: Aromaterapi dusch

En tryckdusch med flera hål och med varmt havsvatten duschar kroppen mot roterande rörelser eller från många håll på samma gång. Avslappnande och lugnande effekt, som förstärks med aromaterapi. Beräknad varaktighet: 1 min.

Handbad / Fotbad

En kall tryckdusch med flera hål som koncentreras mot händer och fötter, kombinerad med en promenadstig med rundade stenar att gå på som stimulerar fotbottens nerver. Effekten är uppfriskande, ger energi och stimulerar blodcirkulationen. Beräknad tid: 2 min.

II Internationell benämning på Thalassoterapi

Thalassoterapi använder havsvatten i sina behandlingar och ämnen som tas direkt ur havsvattnet, under överseende av läkare. Thalassoterapicenter bör ligga vid havet. Thalassoterapi har både helande och förebyggande inverkan och används i stor utsträckning för att främja välbefinnande och hälsa. I Thalassoterapi-behandlingar används element ur havet såsom alger, havslera, sand och andra ämnen direkt från havet.

1. Thalassoterapicentrets verksamhetskriterium

Följande regler från European SPA Association gäller för Thalassoterapicenter:

- * Centret får ligga högst 1000 meter från stranden, i en naturlig och hälsosam miljö, i område med rent havsvatten
- * I terapicentret bör finnas flera olika behandlingsformer under överseende av läkare
- * Havsvatten används i pooler och / eller badkar och även i samband med luftvägsbehandlingar
- * I de olika behandlingarna används ämnen från havet så som alger och havslera
- * Helioterapi: Solljus används i vårdande syfte, eller, om väderförhållandena inte är gynnsamma, används artificiella ultravioletta källor
- * Ren, oförorenad havsluft utnyttjas i långa utomhusperioder
- * Ledda utomhusaktiviteter och ledna träningar i närheten av havet
- * Kompletterande behandlingar: Avkoppling, hälsosam mat och fysisk aktivitet

2. Thalassoterapins historia

Redan i antika Grekland användes saltvatten för terapeutiska ändamål. Under 1500-talet behandlades kung Henry III med havsvattenbehandling på rekommendation av den kungliga läkaren.

År 1760 publicerade engelsmannen Richard Russell sitt arbete "Användning av havsvatten vid behandling av lymfkörtelsjukdomar". Publikationens popularitet gav Russell plats som brittisk hovläkare. Detta kungliga godkännande bidrog till att sprida information om fördelarna med havsvattenbehandlingar både i Storbritannien och på andra ställen i Europa.

År 1913 organiserade Frankrike den första internationella Thalassoterapi-konferensen, som resulterade i att Thalassoterapi blev en officiellt godkänd behandlingsmetod.

3 Thalassoterapins huvudsakliga behandlingar

Thalassoterapicentrets behandlingar består av följande metoder:

- * Hydrotermiska metoder: saltvatten är det grundläggande elementet (bassängbehandlingar, tryckduschar, respiratoriska och orala behandlingar)
- * Kosmetiska och manuella metoder: Behandlingar och användningen av sjögräs, havslera och andra wrap-behandlingar för kroppen och ansiktet
- * Övriga behandlingsformer: Arbete för synergin med träning, hälsosam kost och effekter av en ren miljö.

4. Thalassoterapi utbud

Behandlingar kan ordnas individuellt eller integreras i övergripande vårdprogram. I terapiprogrammen används olika hydroterapi-metoder där helheten är utformad för att uppnå ett visst resultat och som kan kombineras till exempel med olika typer av massage eller kosmetiska behandlingar (ansiktsbehandlingar, kroppsbehandlingar, hand- och fotbehandlingar).

5. Olika former av hydroterapi

Hit hör alla behandlingar där hela kroppen eller en del av kroppen är nedsänkt i vatten. Behandlingar kan göras individuellt (badkar) eller gemensamt (pool).

6. Hälsoeffekterna av Thalassoterapi

- * Ökar hudens genomtränglighet
- * Balanserar kroppens funktioner
- * Muskelavslappning på djupet
- * Rengör och revitaliserar huden
- * Normaliserar hudens och hårbottnets funktioner
- * Aktiverar ämnesomsättningen
- * Stimulerar blodcirkulationen

Thalassoterapi-behandlingar rekommenderas speciellt för följande sjukdomar

- * Allergier
- * Hudsjukdomar

- * Ledsjukdomar
- * Hjärtsjukdomar
- * Luftvägsproblem
- * Övervikt
- * Stress, trötthet och sömnproblem