**ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Ορισμός

Με τον όρο θαλασσοθεραπεία εννοούμε μια θεραπευτική μέθοδο η οποία αφορά τη χρήση του θαλάσσιου νερού. Τα οφέλη των μεταλλικών στοιχείων της θάλασσας, αλλά και των παράγωγών της, όπως είναι τα φύκια, η λάσπη και διάφορα άλλα προϊόντα, τα οποία προέρχονται από

αυτή παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες τόσο σε παθολογικές όσο και σε

αισθητικές καταστάσεις .

Τα οφέλη του θαλάσσιου νερού

Η θαλασσοθεραπεία βασίζεται στην χρήση του θαλάσσιου νερού και των παραγώγων της θάλασσας, όπως είναι τα φύκια, η λάσπη και διάφορα άλλα προϊόντα, τα οποία προέρχονται απ’ αυτήν και τα οποία έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Η χρήση του θαλάσσιου νερού ως θεραπεία βασίζεται στις λιποδιαλυτικές ιδιότητες των φυκιών, τα οποία βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους, καθώς και στην σύσφιξη και στην ενυδάτωση.

Επίσης μπορεί να εφαρμοστεί τοπικά ή και σε ολόκληρο το σώμα. Επιπλέον σύμφωνα με έρευνες, τις οποίες πραγματοποίησαν ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν το νερό της θάλασσας είναι πλούσιο σε νάτριο, μαγνήσιο, θείο, φώσφορο και ιώδιο, στοιχεία τα οποία αναζωογονούν σώμα και πνεύμα, καθώς το θαλάσσιο νερό περιέχει τα ίδια συστατικά με του ανθρώπινου οργανισμού αλλά σε πιο συμπυκνωμένη μορφή.

Σκοπός της θαλασσοθεραπείας είναι η απορρόφηση όλων των αναγκαίων στοιχείων από το ανθρώπινο σώμα. Εφαρμόζεται στην αισθητική ,καθώς και στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων και έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σε φλεγμονώδεις καταστάσεις, όπως της αρθρίτιδας, σε κυκλοφορικά και αναπνευστικά προβλήματα, αλλά και σε τραυματισμούς και ρευματισμούς.

Στην αισθητική η θαλασσοθεραπεία παρουσιάζει θεαματικά αποτελέσματα στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, στην αντιμετώπιση της γήρανσης και στη βαθειά απολέπιση χαρίζοντας ενυδάτωση στο δέρμα, καθώς και χαλάρωση και ανανέωση σε σώμα ,πρόσωπο και πνεύμα.

Επίσης βοηθάει στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, στην αύξηση του μεταβολισμού, στην καλύτερη αποτοξίνωση του οργανισμού, στη ρύθμιση των ιόντων και στην δραστηριοποίηση της φυσικής άμυνας του οργανισμού, ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους, για να εισχωρήσουν σε βάθος τα θρεπτικά συστατικά.

 Εκτός από την αντιμετώπιση αισθητικών και παθολογικών καταστάσεων, η θαλασσοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση, αλλά και στην θεραπεία σύγχρονων "ασθενειών" της εποχής μας, όπως είναι το άγχος, το στρες, η υπερκόπωση, η κακή διατροφή και η ήπια κατάθλιψη.

Επιπρόσθετα το θαλασσινό νερό είναι ευεργετικό σε παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, καθώς τα άτομα, τα οποία κολυμπούν συστηματικά θεραπεύονται από τέτοιου είδους ενοχλήσεις, γιατί η υδροκινησιοθεραπεία γίνεται ευκολότερα λόγω άνωσης μέσα στη

θάλασσα. Παράλληλα βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία και είναι πολύ αποτελεσματική στις κρίσεις του άσθματος, της αλλεργικής ρινίτιδας, της χρόνιας ιγμορίτιδας, καθώς και στην αποσυμφόρηση της μύτης. Σύμφωνα με τη δερματολογική μελέτη Framingham, o ήλιος σε συνδυασμό με το θαλασσινό νερό έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε δερματοπάθειες, όπως η κνίδωση, το ατοπικό έκζεμα και η ψωρίαση.

Θεραπείες με ζεστό θαλασσινό νερό

Απ’ όλα τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι το νερό έχει τη δύναμη να ομορφαίνει, να αναζωογονεί, να θεραπεύει και να χαλαρώνει την ψυχή και το σώμα. Η τέχνη της θαλασσοθεραπείας εκφράζεται μέσα από διάφορες θεραπείες, οι οποίες γίνονται ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου και εφαρμόζεται μέσω συνεδριών σε πισίνες, μπάνια, ντους κ.τ.λ. με

θαλασσινό νερό σε θερμοκρασία 31ο C–36ο C περίπου. Σε αυτές τις θεραπείες σημαντικό ρόλο παίζουν και τα παράγωγα της θάλασσας, όπως είναι η λάσπη, τα φύκια και τα διάφορα καλλυντικά, τα οποία έχουν ως βάση τα παραπάνω συστατικά.

Επιπροσθέτως στην χώρα μας τα τελευταία χρόνια λειτουργούν πολλά

θαλασσοθεραπευτικά κέντρα ενσωματωμένα σε πολυτελή ξενοδοχεία, τα οποία βρίσκονται κοντά σε καθαρή θάλασσα, χρησιμοποιούν καθαρό θαλασσινό νερό, το οποίο αντλείται σε απόσταση τουλάχιστον 400 μέτρων από την ακτή και από βάθος 2,5 μέτρων και βρίσκονται υπό την επίβλεψη γιατρών, διαιτολόγων, φυσιοθεραπευτών, κινησιολόγων και αισθητικών.

Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί κάποιος να κάνει θαλασσοθεραπεία,

σε κέντρα τα οποία βρίσκονται μακριά από την θάλασσα.

Ακόμα οι ειδικοί θεωρούν πως η καλύτερη εποχή για να κάνει κανείς θαλασσοθεραπεία είναι η άνοιξη και η διάρκεια θεραπείας κρατά περίπου ένα εξαήμερο ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε πελάτη, καθώς η θεραπεία αυτή προετοιμάζει για έναν εύκολο χειμώνα.

Μερικές από τις θεραπείες, οι οποίες βασίζονται στο ζεστό θαλασσινό νερό είναι οι παρακάτω:

Ατομικές υδρομπανιέρες:

Ο λουόμενος μπαίνει μέσα στην ατομική υδρομπανιέρα και χαλαρώνει, ενώ από τα διάφορα στόμια που υπάρχουν περιμετρικά μέσα στην μπανιέρα

εκτοξεύεται με πίεση θαλασσινό νερό στον κορμό και στα άκρα. Ο χρόνος της

θεραπείας ώστε το σώμα να απορροφήσει τις απαραίτητες ουσίες από το θαλασσινό νερό είναι 30 λεπτά περίπου

Πισίνα

Η πισίνα με θερμαινόμενο θαλασσινό νερό και υδρομασάζ αποτελεί μια οικονομική λύση στην οποία ο πελάτης απολαμβάνει ένα έντονο υδρομασάζ σε όλο το σώμα για 30 λεπτά.

Nτουζ ψιλής βροχής (Vichyshower):

Αποτελείται από έναν μεταλλικό βραχίονα με 5 ή 7 ντους (το ένα

δίπλα στο άλλο) και ένα κρεβάτι θεραπείας. Ο λουόμενος ξαπλώνει μπρούμυτα καλυμμένος με μια πετσέτα ή εσώρουχο μιας χρήσης, ενώ το ζεστό θαλασσινό νερό με τη μορφή βροχής πέφτει στην πλάτη και τα πέλματα. Η θεραπεία μπορεί να συνοδεύεται ταυτόχρονα με μασάζ και η διάρκειά της είναι 15 –30 λεπτά.

Θεραπεία με φύκια και λάσπη:

Γίνεται επάλειψη με φύκια και λάσπη τοπικά ή και σε ολόκληρο το σώμα, ενώ ο θεραπευτής τυλίγει τον λουόμενο με μία μεμβράνη και έπειτα με μια θερμοκουβέρτα, όπου παραμένει για 20 λεπτά περίπου. Στην συνέχεια συνήθως ακολουθεί μασάζ με ενυδατική κρέμα ή λάδι και ο χρόνος θεραπείας είναι 40 λεπτά περίπου.

Αμμόλουτρα ή Αμμοθεραπεία:

Τα αμμόλουτρα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες τα γενικά και τα τοπικά.

Τα γενικά αμμόλουτρα γίνονται σε ακροθαλάσσιες περιοχές, όπου υπάρχει φυσική άμμος. Ο λουόμενος μπαίνει ολόκληρος μέσα στην άμμο για 30 –35 λεπτά ανάλογα με την ένταση του ήλιου και την θερμοκρασία της άμμου.

Λασποθεραπεία ή Λασπόλουτρα:

Η λασποθεραπεία βασίζεται στην χρήση της λάσπης αντί για το νερό και

υπάρχουν διάφορα είδη λάσπης ανάλογα με το είδος του χώματος. Για θεραπευτικούς σκοπούς συνιστάται η λάσπη θειούχων πηγών, η λάσπη λιμνών, ποταμών και θαλασσών.

Η θαλάσσια λάσπη έχει έντονη μυοχαλαρωτική δράση, είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία και λόγω της ιδιότητάς της να συγκρατεί τη θερμότητα, διαστέλλει τους πόρους της επιδερμίδας και αφήνει τα συστατικά να διεισδύσουν σε βάθος.

Σημαντική είναι επίσης και η προέλευση της λάσπης, όπως για παράδειγμα, η λάσπη, η οποία προέρχεται από τη Νεκρά Θάλασσα και θεωρείται η καλύτερη, καθώς περιέχει ευεργετικά στοιχεία, τα οποία βρίσκονται σε πολύ υψηλές συγκεντρώσεις ( μέχρι και 150 φορές) σε σύγκριση με άλλες θάλασσες.

**Ενδείξεις και Αντενδείξεις Λασποθεραπείας**

Η λασποθεραπεία **ενδείκνυται** σε αρρώστιες του νωτιαίου μυελού, κιρσούς,

εκζέματα, νευρίτιδες, αρθρίτιδες, ρευματισμούς και φλεβίτιδες, ενώ **αντενδείκνυται** σε οξέα νοσήματα, στη λευκωματουρία, στον διαβήτη και στην αρτηριοσκλήρωση.

Επίσης μπορεί να προκληθούν εγκεφαλικές αιμορραγίες και ρινορραγίες σε ευπαθή άτομα.

**Ενδείξεις και Αντενδείξεις θαλασσοθεραπείας**

Οι ενδείξεις της θαλασσοθεραπείας είναι οι εξής:

* Ενεργοποιεί την λιποδιάλυση και μετατρέπει το λίπος σε ενέργεια.
* Βοηθά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.
* Βοηθά στην επαναδόμηση της επιδερμίδας.
* Αυξάνει τη συνοχή του μεσοδερμικού στρώματος.
* Αποκαθιστά το κολλαγόνο.
* Δρα ενάντια στο γήρας.
* Αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα.
* Ενεργοποιεί την κυκλοφορία των λεμφικών υγρών.
* Αποτοξινώνει και παρέχει απαραίτητα μέταλλα στον οργανισμό.
* Φρεσκάρει και δροσίζει το δέρμα.
* Ελαττώνει την κατακράτηση υγρών απομακρύνοντας τα οιδήματα.
* Ενεργοποιεί και συσφίγγει το δέρμα.
* Αυξάνει την καθαρότητα και τον τόνο του δέρματος.
* Ελαττώνει την αρνητική ενέργεια.
* Χαλαρώνει την ένταση και την κατάθλιψη
* Επιφέρει πολύ βαθειά χαλάρωση.
* Δίνει αίσθηση καλής ζωής και ευεξίας.

Επιπλέον λόγω του στρες η θαλασσοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει και σε παθήσεις που οφείλονται σε αυτό. Τέτοιες παθήσεις είναι οι νευρόπονοι αλλά και δερματικές παθήσεις που οφείλονται στο στρες καθώς και αυτοάνοσα νοσήματα.

Οι **αντενδείξεις** της θαλασσοθεραπείας είναι οι εξής :

* Σε μολυσματικές καταστάσεις.
* Σε μεταστατικές καταστάσεις.
* Σε χειρουργικά τραύματα και ανοικτές πληγές.
* Σε φλεγμονές.
* Σε οξείες δερματίτιδες.
* Σε άτομα με καρδιακή ή αναπνευστική ανεπάρκεια.
* Σε σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια.
* Σε κιρσώδες έλκος –κιρσούς, όπου πρέπει να αποφεύγονται οι υψηλές θερμοκρασίες.
* Σε άτομα με υπέρταση.
* Σε άτομα με υπερθυρεοειδισμό και σε άτομα αλλεργικά στο ιώδιο.
* Σε ψυχωτικές καταστάσεις.