



fot. fotolia.com

# THALASSOTERAPIA u źródeł zdrowia

Thalassoterapia definiowana jest jako forma naturoterapii, wykorzystująca morski klimat, morską wodę, sól, muł, glony, piasek, a także inne substancje pochodzące z morza jako czynnik terapeutyczny. Jej dobroczynne działanie doceniły już setki firm kosmetycznych i ośrodków spa na całym świecie – coraz popularniejsza thalassoterapia staje się także w Polsce.

tekst: Marzena Subocz

**S**tarożytne cywilizacje – egipska, grecka i rzymska – podkreślały dobroczynne działanie wody morskiej dla zdrowia człowieka. Już cztery wieki przed naszą erą grecki filozof Platon stosował kuracje z wody morskiej pod kątem pielęgnacji i leczenia, twierdząc, że: "Morze oczyszcza człowieka z wszelkiego zła".

Thalassoterapia została wynaleziona pod koniec XIX wieku i to jak większość odkryć – przypadkowo. Zauważono, że chore dzieci, które zostały wysłane do portowej miejscowości Berck, położonej na północnym wybrzeżu Francji, o wiele szybciej powracały do zdrowia niż dzieci wysłane w inne części kraju. Efekty osiągnięte w Berck uznano więc za terapeutyczne działanie klimatu morskiego i ciepłych kąpiel w wodzie morskiej i w drugiej połowie XIX wieku zaczęto je regularnie stosować.

Samo słowo thalassoterapia pochodzi z języka greckiego – thalassa, czyli morze oraz terapia, czyli leczenie. Po raz pierwszy wprowadzone zostało przez dr Josepha Labonnardiere'a z Arcachon w jego pracy doktorskiej z 1865 roku. Termin ten określał wtedy leczenie chorób w klimacie morskim i za pomocą kąpiel w wodzie morskiej na plaży. Zaczęto więc poszukiwać dowodów potwierdzających leczniczy charakter thalassoterapii. Naukowego rozpoznania dokonał dopiero Rene Quinton – francuski biolog, fizjolog i chemik. W roku 1985 sformułował hi-

potęgę, którą po przeprowadzeniu wielokrotnych doświadczeń nazwał „La Loi de Costance Generale” - prawo wytrwałości. Dowiódł on mianowicie, że skład ludzkiej surowicy krwi oraz mineralny skład morskiej wody, poza różnicą w zasoleniu, są do siebie bardzo podobne, a płyny owodniowe są wręcz wierną kopią pochodzącej z mórz wody. Te „prawa wytrwałości”, opublikowane przez Quintona w 1904 roku, posiadają do dziś swoją wartość naukową, która zawarta jest w pracach morskich oraz prawach wytrwałości termicznej i osmotycznej. Naukowcy całego świata od dawna już nie kłócą się o źródło życia, zgadzając się, że miejscem powstania pierwszych komórek było morze.

### MORSKIE SUBSTANCJE ODŻYWCZE

#### Woda morska

Morze to niewyczerpane źródło bogactw morskich, będące synonimem zdrowia i życia. Wysokie podobieństwo między osoczem ludzkiej krwi a wodą morską pozwala organizmowi na drodze osmozy absorbować wszystkie związki zawarte w wodzie, niezbędne do prawidłowego działania i dobrego samopoczucia. To wspaniale zaopatrzone „naturalne laboratorium”, dostarczające m.in. mikroelementów, makroelementów, składników organicznych, izotopów czy gazów.

Dużym zainteresowaniem w kuracjach typu thalasso cieszy się kąpiel w liofilizowanej wodzie morskiej – dostępnej w formie proszku, zarówno w salonach spa, jak i do użytku domowego. Co to takiego? Kąpiel ta zawiera ponad 100 pierwiastków i minerałów, w tym szczególnie wysoką ilość magnezu, zalecaną dla osób zmęczonych i zestresowanych. Pozwala uzupełnić niedobory mineralne organizmu, przywraca siłę i vitalność. Jest to koncentrat wody morskiej częściowo pozbawionej nadmiaru chlorku sodu, zachowujący jej wszystkie właściwości remineralizujące. To idealny produkt dla wszystkich osób z dysfunkcją gruczołu tarczycy czy uczulonych na jod. Ze względu na nieocenione możliwości, preparat zalecany jest głównie w Rosji jako produkt pomagający zwalczać choroby przyzębia, a także jako suplement diety do picia.

#### Algi

Spoglądając na długą tradycję badawczą, za ojczyznę thalassoterapii uznaje się Francję – a dokładniej Bretanię. Region ten prezentuje się dzisiaj jako główny producent alg – około 90% zbiorów przypada na Bretanię. Walory i jakość bretońskich alg są znane na całym świecie. Obszar zajęty przez algi oblicza się na około 2000 km<sup>2</sup>. Najbardziej znanym miejscem ich połowu jest Morze Iroise – wyjątkowy akwen uznany za Rezerwat Biosfery przez UNESCO oraz obszar chroniony jako Pierwszy Morski Park Francji. Postrzegany jest jako biologiczny ekosystem Bretanii, co tłumaczy jednocześnie, dlacze-

go algi są tutaj najbardziej wartościowe i najczystsze.

Algi posiadają następujące właściwości:  
– pobudzające – polepszenie miejscowego krążenia krwi sprzyja redukcji tkanki tłuszczowej oraz pomaga w zwalczaniu cellulitu,

– wzmacniające – połączone z ogólnym wygładzaniem skóry – niesamowite wyniki uzyskują przy zapobieganiu i zwalczaniu zmarszczek,

– normalizujące – dzięki zawartości protein, witamin i minerałów problemy z tłustą lub suchą i wrażliwą skórą ulegają szybkiemu rozwiązaniu,

– detoksykujące – wszelkie toksyny powstałe na skutek procesów metabolicznych zostają usunięte, skóra zaczyna wyglądać zdrowo i pięknie.

Algi w naturalnym środowisku pozyskuje się na linii brzegowej – bezpośrednio w pobliżu plaż, na których znajdują się mniej wartościowe, drobniejsze algi, które mogą być przeznaczone jedynie do celów rolniczych lub wypływając na rafy, z których zbiera się algi korzenne – te w czasie przyływu są przykryte wodą. Ich żniwa przeprowadza się za pomocą specjalnych łodzi lub wykorzystując nurków. Czas żniw przypada na okres od maja do października, kiedy pozostają w najwyższej aktywności biologicznej i są pełne soków.

#### Błoto morskie

Błoto mineralne jest kolejnym wyjątkowo ważnym składnikiem terapeutycznym. Zbudowane jest z homogenicznej mieszanki minerałów morskich oraz składników organicznych z linii brzegowej i z ziemi. Właściwości błota pozwalają zmniejszyć napięcie mięśniowe i nerwowe, poprawić krążenie krwi oraz złagodzić bóle reumatyczne. Bogate w magnez i wapń błoto morskie relaksuje ciało i umysł, a także oczyszcza organizm z nadmiaru toksyn i wody.

#### Sól morska

A w niej cała masa związków mineralnych: chlor, sód, fluor, mangan, tytan, siarka, cynk, wapń, potas, magnez, jod

Wysokie podobieństwo między osoczem ludzkiej krwi a wodą morską pozwala organizmowi na drodze osmozy absorbować wszystkie związki zawarte w wodzie, niezbędne do prawidłowego działania i dobrego samopoczucia.

Bogate w magnez i wapń błoto morskie relaksuje ciało i umysł, a także oczyszcza organizm z nadmiaru toksyn i wody.

i wiele innych. Jak twierdzą naukowcy, zawiera aż 80 różnych pierwiastków. Sól morską reguluje gospodarkę wodną organizmu, niszczy chorobotwórcze drobnoustroje, pobudza przemianę materii, działa antystresowo oraz wpływa na prawidłowe działanie gruczołu tarczycy – a to tylko kilka zalet.

#### WACHLARZ MOŻLIWOŚCI

Algi morskie, lecznicze błoto czy woda morska mają zbawienny wpływ na samopoczucie. Zabiegi thalassoterapii cechuje wysoka skuteczność, a jej efekty w postaci odnowionej skóry i oczyszczenia ciała z wszelkich toksyn zadowolą nawet najbardziej wymagających. Pomagają dodatkowo uzupełnić niezbędne minerały i witaminy, wzmocnić układ odpornościowy, pobudzić do naturalnej odnowy. Thalassoterapia polecana jest szczególnie osobom przemęczonym, przepracowanym, żyjącym w ciągłym stresie. To potężny zastrzyk energii, vitalności i relaksu. Każdy zabieg z użyciem morskich składników może być traktowany jak thalassoterapia, jednak naukowo pojęta idea, to nie czynność pojedyncza, a cała ich seria, wykonywana przez kilka dni po obowiązkowej konsultacji lekarskiej czy terapeutycznej. Tak naprawdę obejmuje ona swym zakresem: masaże, kąpiele, peloidoterapię, aromaterapię, a także specjalistyczne zabiegi kosmetyczne. Ten szeroki wachlarz możliwości pozwala specjalistom na opracowanie bardzo szczegółowych i dopasowanych leczniczych zestawów. W ofertach hoteli spa znajdziemy więc kurację odprężającą, antystresową, modelującą, wzmacniającą stawy kręgosłupa, likwidującą uczucie „ciężkich nóg”, skierowaną do młodych mam, wygładzającą – i wiele innych. To, co je łączy, to fakt, że wpłynie ona dobroczynnie na zdrowie, a jej efekty będą długo widoczne, gdy będzie się z niej korzystało systematycznie. Warto poddać się thalassoterapii, aby cieszyć się zdrowiem, urodą, dobrym samopoczuciem i nieskazitelnym wyglądem. Około 3/4 powierzchni ziemi pokryte jest oceanami lub morzami – to pozwala uzmysłowić sobie jak bardzo środowisko morskie jest ważne dla otoczenia człowieka.

Marzena Subocz

Manager ds. Spa Bionantech Cosmetics Group  
[www.thalion.pl](http://www.thalion.pl)