



**ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**  
**(ΠΡΩΗΝ ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ)**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΤΙΤΛΟΣ:**

**«ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ**  
**ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΑ- ΣΠΑ»**



Όνοματεπώνυμο προπτυχιακών φοιτητριών

Δήμου Τριάδα (Α.Μ. 2015/4569)

Παπαθεμιστοκλέους Χριστίνα (Α.Μ. 2015/4523)

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:

Μεγακλή Θεογνωσία

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2020**

**ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ  
(ΠΡΩΗΝ ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ)**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΤΙΤΛΟΣ:**

**«ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ  
ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΑ- ΣΠΑ»**

Ονοματεπώνυμο προπτυχιακών φοιτητριών

Δήμου Τριάδα

Παπαθεμιστοκλέους Χριστίνα

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2020**

**«ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ  
ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΑ – ΣΠΑ»**

©2020

Δήμου Τριάδα-Παπαθεμιστοκλέους Χριστίνα

ALL RIGHTS RESERVED

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρουσίαση των υπηρεσιών-παρεμβάσεων σε ένα υδροθεραπευτήριο-σπα και η διάκρισή τους σε αισθητικές και θεραπευτικές. Οι θεραπείες-παροχές ενός σπα είναι: η μάλαξη, η υδροθεραπεία, οι περιποιήσεις σώματος και προσώπου και οι επιπλέον παροχές αισθητικής: αποτρίχωση, μανικιούρ, πεντικιούρ. Στην υποκατηγορία της εκάστοτε παροχής αναφέρονται τα ιστορικά στοιχεία, τα γενικά χαρακτηριστικά, ο σκοπός, η τεχνική και ο τρόπος εφαρμογής, οι ενδείξεις και αντενδείξεις και τα αποτελέσματα της. Λαμβάνοντας υπόψη, τις πληροφορίες που αντλούνται για όλες τις υπηρεσίες σπα και δίνοντας βάση στα αποτελέσματα που προσφέρουν, αποδεικνύεται εάν αυτές διαθέτουν θεραπευτικό ή αισθητικό χαρακτήρα αντίστοιχα.

**Λέξεις κλειδιά:** μάλαξη, σπα, νερό, υδροθεραπεία, θαλασσοθεραπεία

## **SUMMARY**

The aim of the present project was the presentation of the interventions-services that exist at a spa and the discrimination of them in aesthetic and therapeutic. The therapies-services of a spa are: massage, hydrotherapy, body and face treatments and more aesthetic services: hair removal, manicure, pedicure. The subcategory of each benefit provides historical data, general characteristics, purpose, technique and method of application, indications and contraindications, and results. Taking into account the information derived all from all spa services and based on the results they provide, it is proven that they have therapeutic or aesthetic character respectively. Most of them seem to have double action, which means that they contribute to human health while giving an aesthetic effect.

**Keywords:** massage, spa, water, hydrotherapy, thalassotherapy

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1. Εξώφυλλο	
Εικόνα 2. Εισαγωγή μάλαξη.....	22
Εικόνα 3. Ινδική μάλαξη κεφαλής.....	38
Εικόνα 4. Λεμφικό σύστημα.....	43
Εικόνα 5. Μάλαξη bamboo.....	49
Εικόνα 6. Μάλαξη με πέτρες.....	53
Εικόνα 7. Gua sha.....	70
Εικόνα 8. Μάλαξη με βεντούζες.....	80
Εικόνα 9. Μάλαξη στην εγκυμοσύνη.....	84
Εικόνα 10. Ρεφλεξολογία.....	91
Εικόνα 11. Ταϊλανδέζικη μάλαξη.....	96
Εικόνα 12. Τζακούζι.....	101
Εικόνα 13. Σάουνα.....	102
Εικόνα 14. Λουτροθεραπεία.....	106
Εικόνα 15. Πηλοθεραπεία.....	108
Εικόνα 16. Χαμάμ.....	110
Εικόνα 17. Θαλασσοθεραπεία-Φύκια.....	114
Εικόνα 18. Παραφινόλουτρο.....	121
Εικόνα 19. Αρωματοθεραπεία.....	123

Εικόνα 20. Περιτύλιξη σώματος.....	127
Εικόνα 21. Πήλιγκ.....	129
Εικόνα 22. Σοκολατοθεραπεία.....	131
Εικόνα 23. Αποτρίχωση.....	136
Εικόνα 24. Μανικιούρ και πεντικιούρ σπα.....	138

# ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ ΚΑΙ ΞΕΝΩΝ ΟΡΟΛΟΓΙΩΝ

1. κ.α.=> και άλλα
2. κ.λ.π.=> και τα λιπά
3. π.Χ.=> προ Χριστού
4. π.χ.=> παραδείγματος χάριν
5. m<sup>2</sup> => τετραγωνικό μέτρο
6. ml => χιλιοστόλιτρο

1. laser=> Light Amplification Stimulated Emission Radiation
2. DNA=> δεοξειριβονουκλεϊκό οξύ
3. Ipl=> Intense Pulsed Light
4. Yoga instructors=> εκπαιδευτές γιόγκα
5. Chiropractors=> χειροπρακτικοί



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

SUMMARY

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ ΚΑΙ ΞΕΝΩΝ ΟΡΟΛΟΓΙΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....5

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....6

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 «ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ- ΣΠΑ»

1.1. Προέλευση του όρου σπα.....12

1.2. Ιστορικά στοιχεία.....13

1.2.1. Προϊστορική περίοδος.....13

1.2.2. Αρχαία Ελλάδα.....13

1.2.3. Ρωμαϊκός Πολιτισμός.....15

1.2.4. Περίοδος Μεσαίωνα.....15

1.2.5. Βυζαντινή περίοδος.....15

1.2.6. Ισλαμικά λουτρά.....16

1.2.7. Περίοδος Αναγέννησης .....16

1.2.8. Περίοδος 17<sup>ου</sup> -18<sup>ου</sup> αιώνα.....17

1.2.9. Περίοδος 19<sup>ου</sup> αιώνα.....17

1.2.10. Περίοδος 20<sup>ου</sup> αιώνα.....17

1.2.11. Περίοδος 21<sup>ου</sup> αιώνα.....18

1.3. Σκοπός Σπα.....18

1.4. Κατηγορίες σπα.....18

1.5. Βασικοί χώροι ενός σπα.....20

1.6. Εργατικό δυναμικό σπα.....20

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 «ΜΑΛΑΞΗ»

2.1. Ορισμός.....	22
2.2. Ιστορική Ανασκόπηση.....	22
2.2.1. Η μάλαξη στην Κίνα και Ινδία.....	23
2.2.2. Η μάλαξη στην Αρχαία Αίγυπτο.....	23
2.2.3. Η μάλαξη στην Αρχαία Ρώμη.....	23
2.2.4. Η μάλαξη στην Αφρική, Αμερική, Τουρκία και Περσία.....	23
2.2.5. Η μάλαξη στους Λαούς του Βορρά.....	23
2.2.6. Η μάλαξη στην Αρχαία Ελλάδα.....	23
2.3. Ο σκοπός της μάλαξης.....	23
2.4. Τα είδη της μάλαξης.....	24
2.5. Η επίδραση της μάλαξης.....	24
2.6. Χειρισμοί.....	25
2.7. Ενδείξεις μάλαξης.....	27
2.8. Αντενδείξεις μάλαξης.....	28
2.9. Απαγορευτικές περιοχές για εφαρμογή της μάλαξης.....	28
2.10. Προϋποθέσεις για την εφαρμογή της μάλαξης από τον αισθητικό.....	29
2.11. Προετοιμασία του πελάτη.....	29
2.12. Βασικές αρχές για την εφαρμογή της μάλαξης.....	29
2.13. Προϊόντα μάλαξης.....	30
2.14. Μαλάξεις	
2.14.1. Lomi lomi μάλαξη.....	32
2.14.2. Tandem μάλαξη.....	34
2.14.3. Αθλητική μάλαξη.....	35
2.14.4. Ασιατική μάλαξη.....	36
2.14.5. Ινδική μάλαξη κεφαλής (champissage).....	38
2.14.6. Καλιφορνέζικη μάλαξη.....	41
2.14.7. Λεμφική μάλαξη.....	43
2.14.8. Μάλαξη κυτταρίτιδας.....	47

2.14.9. Μάλαξη με bamboo.....	49
2.14.10. Μπαλινέζικη μάλαξη.....	51
2.14.11. Πέτρες.....	53
2.14.12. Ρέικι.....	59
2.14.13. Ρωσική μάλαξη.....	61
2.14.14. Σιάτσου.....	62
2.14.15. Χαλαρωτική μάλαξη.....	65
2.14.16. Anma massage (Chinese massage).....	66
2.14.17. Deep tissue massage ή μάλαξη βαθέως ιστού.....	68
2.14.18. Gua sha.....	70
2.14.19. Tuina Massage.....	72
2.14.20. Αγιουβερδική μάλαξη.....	74
2.14.21. Θιβετιανή μάλαξη.....	77
2.14.22. Μάλαξη με βεντούζες.....	80
2.14.23. Μάλαξη στην εγκυμοσύνη και μετά.....	84
2.14.24. Ρεζουβάνς.....	88
2.14.25. Ρεφλεξολογία.....	91
2.14.26. Σουηδική μάλαξη.....	94
2.14.27. Ταϊλανδέζικη μάλαξη.....	96

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 «ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»

3.1. Νερό.....	98
3.2. Ορισμός.....	99
3.3. Μορφές.....	99
3.4. Ενδείξεις.....	100
3.5. Αποτελέσματα.....	100
3.6. Θεραπείες Υδροθεραπείας σε ένα σύγχρονο σπα	
3.6.1. Τζακούζι ή υδρομασάζ.....	101
3.6.2. Σάουνα ή Φιλανδικό μπάνιο.....	102

3.6.3. Λουτροθεραπεία.....	106
3.6.4. Πηλοθεραπεία ή Λασπόλουτρο.....	108
3.6.5. Χαμάμ ή τούρκικο μπάνιο.....	110
3.6.6. Θαλασσοθεραπεία .....	114
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 «ΟΙ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΣΠΑ».....	120
4.1. Παραφινόλουτρο.....	121
4.2. Αρωματοθεραπεία.....	123
4.3. Περιτυλίξεις σώματος (bodywraps).....	127
4.4. Πήλινγκ σώματος.....	129
4.5. Σοκολατοθεραπεία.....	131
4.6. Ενυδάτωση – αντιγήρανση – σύσφιξη.....	133
4.7. Καθαρισμός προσώπου.....	135
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 «ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ»	
5.1. Αποτρίχωση.....	136
5.2. Περιποίηση άκρων (μανικιούρ/ πεντικιούρ).....	138
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	140
ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	141
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	142
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	149

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα η διατήρηση της υγείας σε σωματικό αλλά και ψυχικό επίπεδο αποτελούσε βασικό μέλημα του ανθρώπου. Με την πάροδο του χρόνου και την εξέλιξη του, ο άνθρωπος κατάφερε να βρίσκει συνεχώς νέους τρόπους έτσι ώστε να παραμένει υγιής και παράλληλα να χαρίζει στον εαυτό του ευεξία και χαλάρωση, τα απαραίτητα εφόδια για την άμεση ανταπόκριση του στη σύγχρονη καθημερινότητα.

Αξιοσημείωτο στοιχείο για την επίτευξη του παραπάνω στόχου, αποτέλεσε η χρήση του νερού σε ποικίλες θεραπευτικές μορφές, γνωστή ως *υδροθεραπεία*, αλλά και οι διαφορών ειδών μαλάξεις. Ο συνδυασμός των δύο και η προσθήκη επιπλέον θεραπειών σώματος και προσώπου συντέλεσαν στην ουσιαστική δημιουργία του σπα.

Ο σύγχρονος όρος σπα, αναφέρεται κυρίως στα κέντρα που προσφέρουν παροχές καλλωπισμού και διαφορών ειδών υπηρεσίες με βάση την χρήση του νερού για θεραπευτικούς και αισθητικούς λόγους, στοχεύοντας παράλληλα στην επίτευξη της αναζωογόνησης και της ευεξίας του σώματος.

Τα σπα ξεκίνησαν με πρωταρχικό στόχο τη θεραπεία, αφού παρατηρήθηκε από τα πρώτα ακόμη χρόνια ότι οι υπηρεσίες τους βοηθούσαν σημαντικά σε προβλήματα υγείας, που αντιμετώπιζε ο άνθρωπος αλλά και στην διατήρηση της υγείας του σώματος και της καλής ψυχικής του κατάστασης. Αργότερα, εντάχθηκαν ολοένα και περισσότερες θεραπείες, οι οποίες συνδυαστικά με τις ήδη υπάρχουσες, βοηθούσαν σημαντικά και στην αισθητική φροντίδα του σώματος. Επομένως, αποτελούν κέντρα με διπλή δράση τόσο θεραπευτική όσο και αισθητική και γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι ιδιαίτερα αγαπητά στο ευρύ κοινό. Οι διάφορες παροχές του σπα μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως αισθητικές και θεραπευτικές παροχές, καθώς φαίνονται να εξυπηρετούν διαφορετικούς σκοπούς.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα υδροθεραπευτήρια από τους αρχαίους κιόλας χρόνους, γνωστά τότε ως απλά λουτρά, αποτελούσαν για πολλούς πολιτισμούς μέσο θεραπείας και ψυχαγωγίας. Ωστόσο, με την εξέλιξη του χρόνου, όχι μόνο δεν διατήρησαν αυτές τις δύο ιδιότητες τους, αλλά προστέθηκαν σε αυτά ακόμα περισσότερες θεραπείες, οι οποίες οδήγησαν τα σπα στη σημερινή τους μορφή.

Είναι δύσκολο στις μέρες μας να προσδιορίσει κανείς τον ακριβή όρο της λέξης σπα και την προέλευσή της. Οι ιαματικές πηγές και οι θερμές λάσπες υπήρχαν και χρησιμοποιούνταν πριν την εξέλιξη των πολιτισμών και πριν καταγραφεί η ιστορία. Η αμφιβολία αυτή οδηγεί τις περισσότερες επιχειρήσεις, καθώς και τους επισκέπτες σε έναν παγκόσμιο διχασμό, για το ποια ονομασία των σπα είναι η πιο κατάλληλη (κέντρα ευεξίας, κέντρα σπα, κέντρα θαλασσοθεραπείας κ.α.). Οι απόψεις δίστανται:

1. Υπάρχουν υποστηρικτές της άποψης, πως τα σπα πρέπει να διατηρήσουν τον παραδοσιακό τους χαρακτήρα και να επικεντρώνουν τις θεραπείες τους γύρω από το νερό των ιαματικών πηγών ή και της θάλασσας.

2. Υπάρχουν ωστόσο και αυτοί, που θεωρούν πως με την πάροδο της εξέλιξης, τα υδροθεραπευτήρια δεν είναι αναγκαίο να έχουν ως απαραίτητο συστατικό μόνο το ιαματικό νερό.

Στη σύγχρονη εποχή, ο άνθρωπος φαίνεται να μεριμνά κατά έναν μεγάλο βαθμό για την φροντίδα και τον καλλωπισμό του σώματος του. Μάλιστα, από τα πρώτα χρόνια, διακρίνεται η φροντίδα του για την υγιεινή και την ευεξία. Σε αυτό έπαιξε καταλυτικό ρόλο η συνεισφορά του υγρού στοιχείου. Συγκεκριμένα, το νερό αποτελεί βασικό συστατικό για την ζωή. Ωστόσο ο ρόλος του δεν περιορίζεται μόνο σε αυτό το κομμάτι, καθώς αποτελεί σημαντικό εφόδιο για την περιποίηση και την χαλάρωση του σώματος σε μία πληθώρα υπηρεσιών, γνωστές ως «υδροθεραπεία».

Η υδροθεραπεία αποτέλεσε αναπόσπαστο κομμάτι της περιποίησης του σώματος εξαιτίας των εξαιρετικών της αποτελεσμάτων. Μπορούσε αρχικά να βρεθεί σε περιοχές με φυσικές ιαματικές πηγές, συνήθως με την μορφή της λουτροθεραπείας. Οι διάφορες μορφές της λουτροθεραπείας σε ιαματικά νερά απέδειξαν με το πέρασμα του χρόνου την ιδιαίτερη αποτελεσματικότητά τους, στην υγεία του ανθρώπου. Παρείχε την αναγκαία χαλάρωση του σώματος, χαρίζοντας αναζωογόνηση και ευεξία. Ειδικότερα τα νερά που περιέχουν μέταλλα, όπως σίδηρο, χαλκό, χρυσό, θείο κ.α, από τον Ιπποκράτη κιόλας είχε αποδειχτεί,

πως η χρήση τους έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Δεν είναι λιγιστές οι φορές που ένα μεγάλο ποσοστό επισκεπτών, επιλέγουν τα υδροθεραπευτήρια με σκοπό την αντιμετώπιση αρθριτικών, μυοσκελετικών και δερματικών παθήσεων.

Δεδομένου των παραπάνω, σιγά σιγά η ολοένα αυξανόμενη ανάγκη εφαρμογής των υδροθεραπειών, οδήγησε στην δημιουργία υδροθεραπευτηρίων, τα γνωστά ως «σπα», τα οποία δεν βρίσκονταν πάντα κοντά σε περιοχές με ιαματικές πηγές. Προκειμένου να λειτουργήσουν αυτές οι εγκαταστάσεις χρησιμοποιήθηκε και νερό μη ιαματικό, το οποίο αποδείχθηκε κατά έναν μεγάλο βαθμό ωφέλιμο.

Κατά την εξέλιξη των σπα, προστέθηκαν νέες υπηρεσίες αισθητικής φροντίδας που αποδείχθηκαν εξαιρετικά αποδοτικές για τον καλλωπισμό, τη συντήρηση και τη φροντίδα του σώματος. Η πιο σημαντική προσθήκη ήταν οι διαφόρων ειδών μαλάξεις, που διέθεταν και θεραπευτικό χαρακτήρα αφού εκτός από την χαλάρωση του σώματος φαίνονταν να βοηθούν και σε τυχόν προβλήματα του μυοσκελετικού και νευρικού συστήματος. Στις περισσότερες κατηγορίες των μαλάξεων γίνεται και χρήση αιθέριων ελαίων, καθώς και άλλων προϊόντων μάλαξης, δίνοντας μία ξεχωριστή και αναζωογονητική εμπειρία στον θεραπευόμενο.

Μία ακόμη σημαντική προσθήκη αποτελούσε η πληθώρα αισθητικών περιποιήσεων σώματος και προσώπου. Ξεκίνησε η χρήση ποικίλων υλικών με νέα θεραπευτικά πρωτόκολλα, όπως η απολέπιση σώματος, το περιτύλιγμα, η αρωματοθεραπεία και άλλα.

Συμπερασματικά, το νερό είναι το βασικό στοιχείο πάνω στο οποίο βασίζεται η λειτουργία ενός σπα, αξιοποιώντας τις μοναδικές ικανότητες του. Ειδικότερα, στους αρχαίους χρόνους είχε αποκτήσει τόσο υψηλή θέση στη ζωή των ανθρώπων, που όχι μόνο το συνέδεαν με την ίαση, αλλά και με τη θρησκεία τους. Πρόκειται λοιπόν, για ένα μέσο που ήταν και είναι μέχρι και σήμερα, απαραίτητο για την ύπαρξη των υδροθεραπευτηρίων.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

«Θεραπεία σπα για την αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα στη Νεκρά Θάλασσα».

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, τέθηκε υπό ερώτημα η αποτελεσματικότητα της θεραπείας σπα σε ασθενείς με αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα. Συγκεκριμένα, δημιουργήθηκαν δύο γκρουπ 14 ατόμων το κάθε ένα, και εφαρμόστηκε κλιματολογική θεραπεία στην περιοχή της Νεκράς Θάλασσας. Στην πρώτη ομάδα, εφαρμόστηκε συνδυαστική θεραπεία λουτροθεραπείας, δηλαδή λάσπη και πισίνα με θείο, ενώ στην δεύτερη λουτροθεραπεία σε πισίνα γλυκού νερού. Και στις δύο περιπτώσεις υπήρχαν οι ίδιες κλιματολογικές συνθήκες της Νεκράς Θάλασσας για 2 εβδομάδες, ενώ οι ασθενείς τέθηκαν υπό παρακολούθηση για 3 μήνες. Αποδείχθηκε πως και στα δύο γκρουπ σημειώθηκε βελτίωση της πάθησης. Συμπεραίνεται λοιπόν, πως η κλιματοθεραπεία σπα στην Νεκρά Θάλασσα μπορεί όντως να βελτιώσει την μακροχρόνια ασθένεια της αγκυλοποιητικής σπονδυλίτιδας (Codish, Dobrovinsky, Abu Shakra, Flusser, Sukenik, 2005).

«Η θεραπεία μασάζ έχει βραχυπρόθεσμα οφέλη για τα άτομα με κοινές μυοσκελετικές διαταραχές σε σύγκριση με τη μη θεραπεία: μια συστηματική ανασκόπηση».

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, τέθηκε υπό ερώτημα η αποτελεσματικότητα του μασάζ σε άτομα που πάσχουν από μυοσκελετικές διαταραχές σε σύγκριση με την μη εφαρμογή θεραπείας ή κάποια άλλη θεραπεία. Έγινε συστηματική ανασκόπηση τυχαιοποιημένων κλινικών δοκιμών σε άτομα με μυοσκελετικές διαταραχές. Συγκεκριμένα, εφαρμόστηκε θεραπεία μασάζ (χειρωνακτική χειραγώγηση των μαλακών ιστών) ως αυτοδύναμη παρέμβαση. Αποδείχθηκε πως τα κύρια αποτελέσματά της ήταν: ο πόνος και η λειτουργία της θεραπείας. Επίσης, αποδείχθηκε πως το μασάζ μειώνει τον πόνο βραχυπρόθεσμα σε σύγκριση με την απουσία θεραπείας. Συμπερασματικά, αποδείχθηκε πως η θεραπεία με μασάζ, ως αυτόνομη θεραπεία, μειώνει τον πόνο και βελτιώνει τη λειτουργία σε σύγκριση με τη μη θεραπεία σε ορισμένες μυοσκελετικές παθήσεις. Όταν το μασάζ συγκρίνεται με άλλη ενεργή θεραπεία, δεν υπήρξε εμφανές όφελος (Bervoets, Luijsterbug, Alessie, Buijs, Verhagen, 2015).



«Η επίδραση της υδροθεραπείας στο αντιοξειδωτικό σύστημα- μία ελεγχόμενη πιλοτική μελέτη».

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε τέθηκε ως στόχος να εξακριβωθεί κατά πόσον η λουτροθεραπεία (δηλαδή το θεραπευτικό λουτρό σε μεταλλικό νερό) έχει οποιαδήποτε επίδραση στο αντιοξειδωτικό σύστημα και κατά πόσον υπάρχουν διαφορές σε σύγκριση με την κολύμβηση στο νερό της βρύσης. Τα δέκα άτομα της Ομάδας I λούστηκαν σε αλκαλικό θερμικό νερό, η Ομάδα II χρησιμοποίησε αλκαλικό, μεταλλικό νερό που περιέχει χλώριο, ενώ η Ομάδα III λούστηκε σε νερό της βρύσης. Αποδείχθηκε πως η υδροθεραπεία με οποιοδήποτε από τα δύο μεταλλικά νερά μείωσε τη δραστηριότητα και των τεσσάρων ενζύμων που μελετήθηκαν. Χρησιμοποιώντας νερό της βρύσης, ωστόσο, δεν είχε καμία επίδραση στη δραστηριότητα είτε της καταλάσης είτε της υπεροξειδικής δισμουτάσης μετά από μία περίοδο συνεδρίας ή επίπεδα υπεροξειδάσης γλουταθειόνης μετά από μια πορεία δέκα θεραπειών λουτροθεραπείας. Συμπεραίνεται λοιπόν, πως το θερμικό νερό μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στον σχηματισμό ελεύθερων ριζών. Η θεραπευτική αποτελεσματικότητα του ανόργανου έναντι του νερού της βρύσης είναι διαφορετική, αν και η κολύμβηση σε ζεστό νερό μειώνει την ενζυμική δραστηριότητα (Bender, Bariska, Vaghy, Gomez, 2007).

«Υδροθεραπεία και χρόνιος χαμηλός πόνος στην πλάτη: μία πιλοτική έρευνα».

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, τέθηκε υπό ερώτημα η αποτελεσματικότητα της υδροθεραπείας στην οσφυϊκή σπονδύλωση. Συγκεκριμένα, μία ομάδα 20 ατόμων που πάσχουν από χρόνια οσφυαλγία δέχθηκαν για τέσσερις εβδομάδες θεραπεία υδροθεραπείας (3 μεμονωμένες συνεδρίες την εβδομάδα). Τα άτομα αξιολογήθηκαν πριν και μετά την θεραπείας και μάλιστα συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο 3 μήνες μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν μείωση του πόνου και ειπώθηκε πως η θωρακο-οσφυϊκή κινητικότητα θα μπορούσε να βελτιωθεί εάν η περιοχή ήταν μικρότερη από το κανονικό πριν την θεραπεία. Από την άλλη, τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων έδειξαν πως η υδροθεραπεία έχει ευεργετικά αποτελέσματα αλλά προσωρινά και όχι εντελώς μόνιμα. Γι' αυτό, συστήνονται οι συνεχείς συνεδρίες για την διατήρηση της βελτιωμένης κινητικότητας και του μειωμένου πόνου (Smit, Harrison, 1991).

«Μία προοπτική μελέτη σχετικά με τις επιδράσεις του αγιουβερδικού μασάζ σε ασθενείς μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο».

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, τέθηκε υπό ερώτημα η επίδραση της αγιουβερδικής μάλαξης σε ασθενείς μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Σε νοσοκομείο τριτοβάθμιας κλινικής με μονάδα νευροαποκατάστασης, 52 ασθενείς που υποβλήθηκαν σε αποκατάσταση οξείας νοσηλείας, τέθηκαν υπό παρακολούθηση. Όλοι επιλέχθηκαν έναν μήνα μετά την εκδήλωση του εγκεφαλικού επεισοδίου και δέχθηκαν την θεραπεία 6 ώρες την εβδομάδα. Έγιναν δέκα συνεδρίες καθημερινής συχνότητας. Μετά από κατηγοριοποίηση των ασθενών σε απλά ή πολύπλοκα εγκεφαλικά επεισόδια, με βάση την κατάστασή τους πριν την θεραπεία, παρατηρήθηκε πως είχαν μεγάλη ανάγκη αντισπασμωδικών φαρμάκων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως οι ασθενείς κατάφεραν να στέκονται με ελάχιστη βοήθεια, να μετακινούνται καλύτερα και να μην εξαρτώνται πολύ από τα αντισπασμωδικά φάρμακα. Συμπεραίνεται λοιπόν, πως η αγιουβερδική μάλαξη σε ασθενείς μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο είναι αποδοτική (Sankaran, Kamath, Nambiar, Kumar, 2019).

«Λουτροθεραπεία για την ατοπική δερματίτιδα στα παιδιά στο Camano spa στο Τρεντίνο της Ιταλίας».

Μία έρευνα πραγματοποιήθηκε με αφορμή την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια της λουτροθεραπείας, η οποία εφαρμόζεται στο spa Camano, στο Τρεντίνο της Ιταλίας, για παιδιά με ατοπική δερματίτιδα, συγκριτικά με τη λήψη τοπικών κορτικοστεροειδών για την αντιμετώπιση της. Για την έρευνα χρειάστηκαν 104 παιδιά (ηλικίας 1-14 ετών), με ατοπική δερματίτιδα διαφόρων σταδίων και στα οποία εφαρμόστηκε είτε λουτροθεραπεία (54 άτομα) είτε κορτικοστεροειδή (50 άτομα) μία φορά την ημέρα για δύο εβδομάδες. Η σοβαρότητα της ατοπικής δερματίτιδας, η ποιότητα της ζωής και η επίδραση της οικογενειακής δερματίτιδας αποτέλεσαν τις παραμέτρους αξιολόγησης. Τα αποτελέσματα μετά από τέσσερις μήνες έδειξαν πως και οι δύο θεραπείες μείωσαν σημαντικά την έξαρση και τον υποτροπιασμό του προβλήματος. Συμπερασματικά, η λουτροθεραπεία που εφαρμόζεται στο Camano spa είναι ωφέλιμη για τα παιδιά με ατοπική δερματίτιδα (Farina, Gisondi, Zanoni, Baldo, Girolomoni, 2011).

«Τα σπα ξετυλίγονται».

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, διερευνήθηκαν πολλά καταφύγια ευεξίας, όπως είναι τα day σπα και τα medical σπα, τα οποία κατάφεραν να εισχωρήσουν μέχρι και τις ιατρικές κλινικές. Οι επισκέπτες που επιζητούν την αναζωογόνηση, τη χαλάρωση και τις μεθόδους αντιγήρανσης δύναται να απολαύσουν θεραπείες προσώπου, μασάζ, συνεδρίες ρεφλεξολογίας και υδροθεραπείες (Matheson-Shedrick, 2008).

«Διαδικασίες που προσφέρονται σε ένα περιβάλλον medical σπα».

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, διερευνήθηκαν οι υπηρεσίες που προσφέρουν τα medical σπα, οι οποίες είναι: η μικροδερμοαπόξεση, τα ήπια χημικά πήλινγκ, η αποτρίχωση με λέιζερ, η φωτοανάπλαση, τα ενέσιμα γεμίσματα και η τοξίνη αλλαντίασης (botox). Ειδικότερα, αποδείχθηκε πως αυτά τα σπα στοχεύουν στη μείωση της κυτταρίτιδας, στη σύσφιξη και σε θεραπείες ακμής (Taub, 2008).

«Φροντίδα, ευεξία και σώματα των γυναικών στους θεραπευτικούς χώρους του σπα».

Κατά την έρευνα αυτή, εξετάζονται οι πρακτικές περιποιήσεις των σύγχρονων σπα. Σύμφωνα με μία φεμινιστική έρευνα, με δεδομένα από δύο σπα της Νοτιοδυτικής Αγγλίας, για την υγεία, την ταυτότητα του φύλλου και το σώμα, διερευνάται η σημασία της χαλάρωσης και διαφυγής του στρες για τις γυναίκες. Μέσα από αυτή τη μελέτη διαπιστώθηκε, πως το σπα θεωρείται όλο και περισσότερο αναπόσπαστο κομμάτι της σωματικής και πνευματικής υγείας και αποβολής του στρες των γυναικών (Little, 2013).

«Θεραπεία σπα και οστεοαρθρίτιδα γονάτου».

Σε μία μελέτη ιατρικών άρθρων, διερευνήθηκε αν η οστεοαρθρίτιδα στα γόνατα μπορεί να θεραπευτεί με κάποια θεραπευτική μέθοδο από τα σπα ή και με τεχνικές υδροθεραπείας, που περιλαμβάνουν μεταλλικό νερό ή ορυκτή λάσπη. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα θερμά μεταλλικά λουτρά, η λασποθεραπεία, τα ζεστά μπάνια, σε μερικές περιπτώσεις το μασάζ και συγκεκριμένες ασκήσεις μέσα στο νερό, βελτιώνουν τους πόνους και τη λειτουργία του γονάτου. Συμπερασματικά, βελτιώσεις με θεραπείες σπα φαίνεται να είναι κλινικά σχετικές, από 3-6 μήνες ή και ως 9 μήνες (Forestier, Forestier, Francon, 2016).

# 1. ΚΕΦΑΛΑΙΟ

## «ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ – ΣΠΑ»

### 1.1. Προέλευση του όρου σπα

Ο όρος σπα είναι ευρέως γνωστός στη σύγχρονη εποχή. Αποτελεί όλους εκείνους τους τρόπους, φυσικούς ή τεχνητούς, οι οποίοι εφαρμόζονται με στόχο την περιποίηση, την αναζωογόνηση και την ευεξία του σώματος. Μολονότι αποτελεί μία οικεία λέξη, φαίνεται πως υπάρχουν αρκετές διαφορετικές θεωρίες που στηρίζουν την προέλευση του όρου σπα σε τρεις διαφορετικές εκδοχές. Σύμφωνα με την διεθνή βιβλιογραφία φημιολογείται πως η λέξη αποτελεί αρκτικόλεξο από τις λατινικές φράσεις «Salus Per Aquam» και «Sanitas Per Aquam», δηλαδή «υγεία μέσω του νερού». Επίσης, λέγεται πως προέρχεται από το λατινικό ρήμα «spargere» που σημαίνει «αναβλύζω». Τελευταία εκδοχή αποτελεί η φημιολογία πως προέρχεται από την ιαματική πόλη Spa στο Walloon του Βελγίου, η οποία είναι ένας τόπος με θερμές πηγές και εξαιρετικά ανεπτυγμένο ιαματικό τουρισμό. Μάλιστα, η συγκεκριμένη πόλη στην ρωμαϊκή εποχή ονομαζόταν Aquae Spadonae.

Συνήθως πίσω από τον όρο σπα, εντοπιζόνταν ένας χώρος που βρίσκονταν κοντά σε ιαματικούς πόρους ή ιαματικές πηγές, στον οποίο εφαρμοζόταν η υδροθεραπεία σε όλες τις μορφές της. Παρόλα αυτά, εξαιτίας της ολοένα αυξανόμενης ζήτησης των υπηρεσιών των λουτρών, ξεκίνησε η δημιουργία χώρων ευεξίας και σε περιοχές που δεν διέθεταν ιαματικές πηγές, οι οποίοι ονομάστηκαν Σπα. Τα σπα αποτελούν εγκαταστάσεις μεγαλύτερες από τα κοινά ινστιτούτα αισθητικής με διαφορετικές παροχές και προδιαγραφές από αυτά. Επίσης, είναι ειδικά διαμορφωμένες και εξοπλισμένες για τις υπηρεσίες που παρέχουν, είτε γίνεται χρήση ιαματικών φυσικών πόρων είτε όχι και χρησιμοποιούν ειδικά προϊόντα με βάση το νερό. Διαθέτουν ιδανικές συνθήκες χαλάρωσης με την παράλληλη εφαρμογή θεραπειών, χωρίς την χρήση μηχανημάτων αισθητικής.

## **1.2. Ιστορικά στοιχεία**

### **1.2.1. Προϊστορική περίοδος**

Η αξιοποίηση των υδροθεραπευτηρίων-σπα ξεκίνησε αιώνες πριν. Τα λουτρά, οι μπανιέρες και η χρήση του νερού κατείχαν σημαντική θέση σε πολιτισμούς, όπως των Αιγυπτίων, των Περσών, των Μινωιτών, των Ελλήνων, των Ρωμαίων, των Οθωμανών, των Φοινίκων, των Ασσύριων και των Βαβυλώνιων. Είναι γνωστές οι θερμές πηγές των Γοδάρων, οι θεοπηγές της Τιβεριάδος, η κολυμβήθρα Βηθεσδά στην Ιερουσαλήμ κ.α. Οι Βαβυλώνιοι, από το 2.000 π.Χ., κατέτασαν στην ίδια κατηγορία την έννοια του γιατρού με αυτόν που γνώριζε καλά το νερό. Οι Ισραηλίτες δε, αξιοποιούσαν τις ιδιότητες των λουτρών για την ίαση προβλημάτων υγείας.

### **1.2.2. Αρχαία Ελλάδα**

Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα θερμά και ψυχρά νερά για καθαριότητα, ίαση, αλλά και για θρησκευτικές τελετουργίες. Από το 1.500 π.Χ., φαίνεται πως εισήλθε η χρήση του θερμού νερού, αντικαθιστώντας το ψυχρό, ως μέσο θεραπείας και απόλαυσης. Ακόμη και στην ελληνική μυθολογία, το νερό κατείχε σπουδαίο ρόλο στη ζωή του ανθρώπου και συνδεόταν μάλιστα στενά με τη βλάστηση, την εύφορη γη και την ευεξία.

Αν και οι Έλληνες τοποθετούσαν τις ευεργετικές ιδιότητες των ψυχρών και θερμών λουτρών υψηλά, οι Μακεδόνες και οι Σπαρτιάτες παρόλα αυτά είχαν διαφορετική άποψη. Λόγω της σκληρής διαπαιδαγώγησης και αυστηρής κοινωνικής αντίληψης, δεχόντουσαν μόνο τα ψυχρά λουτρά. Η χρήση των θερμών ως μέσο χαλάρωσης, συνδεόταν απευθείας με την τρυφηλότητα και τη διαφθορά. Στον αντίποδα, οι Αθηναίοι, αναλόγως με την περίσταση, έκαναν χρήση και των δύο κατηγοριών. Σε γενικές γραμμές υπήρχε η αντίληψη, πως ο άνθρωπος που δεν πλενόταν ήταν «εν εσχάτη ένδεια» (άλουτος).

Κατά τον 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., τα γυμνάσια (ιδιωτικά και δημόσια) αποτελούσαν τα κτίρια, που φιλοξενούσαν τους χώρους των λουτρών. Ήταν γνωστά ως βαλανεία και βρισκόνταν συνήθως, κοντά σε παραθαλάσσιες ή παραποτάμιες περιοχές.

Εκτός του εφιδρωτικού λουτρού, στην κατηγορία των θερμών προγραμμάτων, οι Έλληνες πρόσθεσαν και το ατμόλουτρο, ενώ άρχισαν να χρησιμοποιούν τα κρύα υδροθεραπευτήρια, κυρίως για θρησκευτικές και ψυχαγωγικές τελετές.

Πολλοί φιλόσοφοι ήταν υποστηρικτές της υδροθεραπείας, εκτός του Αριστοφάνη, τον οποίο κατέτασαν στην κατηγορία των άλουτων. Ο Αριστοτέλης (384-32π.Χ.) αναφέρει πως οι θερμές πηγές είναι απόρροια σεισμικών φαινομένων και υποστηρίζει τη χρήση τους

για ίαση ενός άρρωστου οργανισμού. Δημόσια και ιδιωτικά λουτρά ανακαλύφθηκαν στην Κνωσό και τη Τίρυνθα. Δείγμα υδροθεραπευτηρίων αποτελούσε αυτό της Περγάμου (500 π.Χ.), το οποίο είχε λουτροθεραπεία, ποσιθεραπεία, μασάζ, αθλήματα, θέατρο για 30.000 άτομα και στοά περιπάτου.

Πιο διάσημο κέντρο θεραπείας ήταν αυτό της Επιδαύρου, το οποίο ήταν αφιερωμένο στον θεό Ασκληπιό, το Ασκληπιείο. Πρόκειται για χώρο λατρείας και θεραπείας, στο οποίο ασκούνταν η ιατρική τέχνη (5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα). Τα περισσότερα Ασκληπιεία τοποθετούνταν κοντά σε ιαματικά νερά, ποτάμια ή θάλασσες. Το πρώτο ιατρικό μέτρο που εφαρμοζόταν, ήταν η πλύση σε λουτρό των προσκυνητών, με σκοπό την απομάκρυνση της αρρώστιας. Το Ασκληπιείο της Επιδαύρου θεωρείται το κατεξοχήν ιερό της λουτροθεραπείας και της υδροθεραπείας.

Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο (484-410 π.Χ.), τον πρώτο ερευνητή των ιαματικών πηγών, ο συνολικός χρόνος θεραπείας σε θερμά λουτρά δεν πρέπει να υπερβαίνει τις τρεις βδομάδες την άνοιξη και άλλες τόσες για τα ψυχρά το καλοκαίρι. Ο Ιπποκράτης (460-375 π.Χ.), στο σύγγραμμα του «Περί αέρων, υδάτων και τόπων» διέκρινε τα φυσικά νερά σε ελώδη (από λίμνες και έλη), σε όμβρια (από τη βροχή) και σε εκείνα που αναβλύζουν από τα πετρώματα, δηλαδή τα μεταλλικά. Επιπροσθέτως, μέσα από τη σχολή του πραγματοποιείται και ο πρώτος διαχωρισμός των θερμομεταλλικών νερών, με βάση την οσμή και το χρώμα τους.

Σύμφωνα με τον αρχαιολόγο Χ. Μπούρα, οι λουτρικοί χώροι χωρίζονταν σε τρία μέρη. Ο πρώτος ήταν μία μικρή τετράγωνη ορθογώνια αίθουσα με τετράγωνη δεξαμενή νερού, για τα ψυχρά μπάνια. Ο δεύτερος ήταν κυκλικού σχήματος αίθουσα με οχτώ λεκάνες σε κυκλική τοποθέτηση και πιθανώς με ένα χάλκινο λέβητα στο κέντρο, για τα χλιαρά λουτρά. Τέλος, ο τρίτος χώρος ήταν κυκλικού σχήματος και αυτός, με δεκαεπτά θέσεις, για τα θερμά λουτρά. Η επιστέγαση των χώρων ήταν κωνική με οπή στη μέση.

Ως κύριες αίθουσες των λουτρών ήταν:

1. Το αποδυτήριο: οι λουόμενοι άφηναν εκεί τα ρούχα τους.
2. Το εφηβείο: ο χώρος άσκησης των εφήβων.
3. Το βαλανείο: ο χώρος των λουτρών με «παραχύτες» και «βαλανείς».
4. Το πυριατύριο: θερμαινόμενος χώρος για την εφίδρωση.
5. Το αλειπτύριο: ο χώρος για την επάλειψη των αρωματικών ελαίων στο σώμα.

### **1.2.3. Ρωμαϊκός πολιτισμός**

Τα ρωμαϊκά λουτρά άρχισαν να αναπτύσσονται από τον 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα, υιοθετώντας πολλές τεχνικές από την ελληνική κουλτούρα και αναπτύσσοντάς την, ακόμα περισσότερο. Ο Γαληνός ήταν ο άνθρωπος, που διαχώρισε τα λουτρά σύμφωνα με τη θερμοκρασία και τη χημική σύσταση του νερού

Τρεις ήταν οι κατηγορίες των λουτρών:

1. Aquae: θερμά λουτρά.
2. Balnae: λουτρά από πηγές πόσιμου νερού.
3. Therme: δημόσια συγκροτήματα λουτρών με θερμά νερά, βασισμένα

πάνω στα ελληνικά, με χώρους για άθληση και επικοινωνία.

Οι χώροι των ιαματικών πηγών ήταν μεγάλες και πολυτελείς εγκαταστάσεις με ιδιαίτερο σύστημα θέρμανσης (με υπόκαυστο). Τα ρωμαϊκά λουτρά στις αρχές, διαχωρίζονταν στη μεριά των αντρών και στη μεριά των γυναικών ή καθορίζονταν οι ώρες στις οποίες είχε πρόσβαση ο καθένας. Ωστόσο, στα αυτοκρατορικά χρόνια ιδρύονται και τα μικτά, ενώ παράλληλα προσθέτονται περιποιήσεις όπως το μασάζ, η αποτρίχωση, η κόμμωση, η περιποίηση των άκρων και η αισθητική προσώπου-σώματος.

### **1.2.4. Περίοδος Μεσαίωνα**

Γύρω στο 375-911 π.Χ. η λειτουργία των λουτρών παρακμάζει ολοκληρωτικά. Εκείνα που παρέμειναν ανοιχτά διοικούνταν από μοναχούς. Επικρατούσε πλέον η ιδέα, πως μία μόνο σταγόνα νερού μπορεί να θεραπεύσει τον άρρωστο και πως οι μεγάλες ποσότητες νερού είναι ανούσιες.

Η λουτροθεραπεία αναβιώνει ξανά, μετά τον 12<sup>ο</sup>-13<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα, ενώ παράλληλα εγκαινιάζεται και ένα καινούργιο είδος επιδρωτικού μπάνιου με ζεστό αέρα, παρόμοιο με τη σύγχρονη σάουνα.

Τα λουτρά από δω και πέρα κηρύσσονται ανοιχτά με ελεύθερη είσοδο, συμβάν που οδηγεί στην αλόγιστη χρήση τους. Οι άποροι βρίσκουν καταφύγιο στους χώρους αυτούς, μεταφέροντας μαζί τους και διάφορες ασθένειες (π.χ λέπρα). Στα τέλη του 14<sup>ου</sup> αιώνα, με την ενδυνάμωση της αστικής τάξης, η είσοδος στα λουτρά γίνεται ελεγχόμενη.

### **1.2.5. Βυζαντινή περίοδος**

Η βυζαντινή περίοδος αποτέλεσε μία εποχή με τα λουτρά να αποκτούν οπαδούς αλλά και αρνητές, γεγονός που δε στάθηκε εμπόδιο στη δημιουργία καινούργιων ιδιωτικών και δημοσίων λουτρικών εγκαταστάσεων.

Υπήρχαν τρεις κατηγορίες λουτρών:

1. Τα δημόσια: προορίζονταν για απόρους και τα επιχορηγούσε είτε η πολιτεία είτε η εύποροι πολίτες και βρίσκονταν στα κέντρα των πόλεων.
2. Τα ιδιωτικά: χωροθετούνταν σε κήπους κατοικιών ή και στα δωμάτια των πλουσίων.
3. Τα θεραπευτικά: χτίζονταν σε προάστια και σε μέρη που υπήρχαν κοντά θερμές πηγές.

Η τυπολογία των βυζαντινών λουτρών είχε ομοιότητες με τις ρωμαϊκές θερμές, καθώς ο Μ. Κωνσταντίνος, μεταφέροντας την πρωτεύουσα από τη Ρώμη στην Κωνσταντινούπολη, υιοθέτησε και πολλές ρωμαϊκές τεχνικές. Τα κτίρια διέθεταν στο εσωτερικό τους θόλους, ψηφιδωτά, γυάλινους φεγγίτες κ.α.

#### **1.2.6. Ισλαμικά λουτρά**

Τα λουτρά κατείχαν σημαντική θέση στην ατομική καθαριότητα των μουσουλμάνων, ήδη από τον 15<sup>ο</sup> αιώνα, η χρήση τους γίνεται επιτακτική. Σύμφωνα με το Κοράνι η καθαριότητα του σώματος πρέπει να γίνεται δύο φορές την εβδομάδα τουλάχιστον. Παρατηρείται έτσι μια συνέχεια στην αρχιτεκτονική των λουτρών από τη βυζαντινή παράδοση στην οθωμανική.

Τα είδη των λουτρών ήταν δύο:

1. Τα δημόσια-Χαμάμ: βρίσκονταν στο κέντρο της πόλης ή και σε οικίες, ενώ μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και από μη μουσουλμάνους.
2. Τα ιαματικά λουτρά-Karlıca: διέθεταν στρογγυλή δεξαμενή στο κέντρο του δωματίου και εκμεταλλευόντουσαν ιαματικές πηγές. Τα λουτρά αυτά εφαρμόζονταν είτε ως ολική θεραπεία, είτε ως μεμονωμένη εισπνοθεραπεία, είτε ως ολόσωμο μπάνιο ατμού για κυκλοφορικές παθήσεις.

#### **1.2.7. Περίοδος Αναγέννησης**

Κατά την αναγέννηση, όλο και περισσότερος κόσμος αρχίζει να χρησιμοποιεί τις ιαματικές πηγές. Στις βόρειες χώρες της Ευρώπης, η χρήση των λουτρών εξακολουθούσε να βρίσκεται σε ανεξέλεγκτους ρυθμούς, αξιοποιώντας τα ως μέσο ψυχαγωγίας και ελευθερίας. Στις νότιες χώρες, παρατηρείται περιορισμός στη χρήση των λουτρών με πολλούς γιατρούς να επισημαίνουν τα οφέλη αλλά και τις επιπτώσεις αυτών. Την περίοδο του μπαρόκ, σημειώνεται μία μείωση των λουτρών (ιδιωτικών και δημόσιων), καθώς επικράτησε μία αρνητική αντίληψη περί υγιεινής και καθαριότητας.



Ο Boe-Sylvius (1614-1672) αποτέλεσε το γιατρό που ασχολήθηκε με αυτό το πρόβλημα και κατέληξε πως απαιτείται συνταγή για τις ποσότητες και το χρονικό διάστημα, που πρέπει να καταναλώνεται το νερό. Την ίδια χρονική περίοδο εισέρχονται και καινούργιες θεραπείες, όπως τα λασποεπιθέματα, τα λουτρά ατμού και η υδροθεραπεία με έντονη εκτίναξη νερού (καταιονήσεις).

#### **1.2.8. Περίοδος 17<sup>ου</sup>-18<sup>ου</sup> αιώνα**

Την περίοδο αυτή ανοίγει ξανά ο κύκλος μελέτης γύρω από τα λουτρά και ιδιαίτερα για τα πόσιμα ιαματικά νερά. Πλέον, για την πόση του ιαματικού νερού, απαιτούνταν συνταγογράφηση γιατρού. Καινούργιες λουτρικές εγκαταστάσεις βρίσκονταν σε εξέλιξη, οι οποίες μάλιστα κατασκευάζονταν με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ φτωχών και ευγενών.

#### **1.2.9. Περίοδος 19<sup>ου</sup> αιώνα**

Από το 1850 και μετά, η λουτροθεραπευτική ιδέα σημειώνει κατακόρυφη ανάπτυξη, εισχωρώντας ακόμη και μέσα στον κλάδο της ιατρικής, ως μέσο θεραπείας για διάφορες παθήσεις (π.χ. αρθρικά προβλήματα).

Την περίοδο του 1843, η Φιλαδέλφεια και η Βοστώνη απαγόρευαν τη χρήση λουτρών μέχρι και το 1867, όπου η κατάσταση βελτιώθηκε, με τα περισσότερα σπίτια ευπόρων της Φιλαδέλφειας, να αποκτούν εσωτερικές μπανιέρες. Η διακόσμηση των λουτρικών εγκαταστάσεων περιείχε ψηφιδωτά δάπεδα, μαρμάρινους τοίχους, θόλους, κίονες κορινθιακού ρυθμού και διακοσμητικά νεοκλασικής αναγέννησης.

Στα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα, ιδρύονται λουτροπόλεις μέσα σε πάρκα. Οι εγκαταστάσεις διαθέτουν μέσα περίπτερα, λίμνες, κιόσκια, ορχήστρες, πίστες χορού και χώρους ανάπαυσης. Αναλόγως με τη λειτουργία τους χωρίζονταν:

1. Στο Trinkhalle: αίθουσα πόσης
2. Στα λουτρά
3. Στο Inhalatorium: χώρος για εισπνοή ατμών
4. Στο Kurhaus ή Conversationhaus: κέντρο κοινωνικής δραστηριότητας

#### **1.2.10. Περίοδος 20<sup>ου</sup> αιώνα**

Οι πρώτες δεκαετίες αυτού του αιώνα χαρακτηρίστηκαν από διάφορες πολιτικοοικονομικές οδύνες, με αποτέλεσμα πολλοί να δραπετεύουν σε υδρόλουτρα, για

χαλάρωση και ψυχαγωγία. Η σχεδίαση των λουτρών αναπτύσσεται ακόμα περισσότερο, προσθέτοντας χώρους θεάτρου, καζίνου και αθλητικών κέντρων. Επιπλέον, στις υπηρεσίες των λουτρών είχε προστεθεί η παροχή πετσέτας, μπουρνούζιου και παντόφλας.

### **1.2.11. Περίοδος 21<sup>ου</sup> αιώνα**

Τα σύγχρονα σπα διαφέρουν πλέον σε στυλ από αυτά των προηγούμενων χρόνων. Παρόλα αυτά, οι επισκέπτες συνεχίζουν να τα απολαμβάνουν είτε για χαλάρωση και ευεξία, είτε για θεραπευτικούς λόγους.

Τα περισσότερα υδροθεραπευτήρια λειτουργούν πλέον ως αυτόνομες επιχειρήσεις ή και σαν κομμάτι ξενοδοχειακής μονάδας. Παρόλα αυτά, ανεξαρτήτως του χαρακτήρα τους, όλα προσφέρουν υπηρεσίες ομορφιάς και θεραπείας, όπως για παράδειγμα περιποιήσεις προσώπου-σώματος, μασάζ, υδροθεραπείες κ.α.

Στα σύγχρονα σπα γίνεται χρήση:

1. Ιαματικών φυσικών πόρων
2. Θερμαινόμενου θαλασσινού νερού
3. Θερμού φυσικού νερού
4. Πηλών
5. Βοτάνων, φυτών και αρωμάτων
6. Ηφαιστειακής ή χαλαζιακής άμμου
7. Φωτός
8. Θερμότητας
9. Μάλαξης
10. Ατμόλουτρων διαφόρων τύπων

### **1.3. Σκοπός Σπα**

Σε ένα υδροθεραπευτήριο – σπα, παρέχονται ποικίλες υπηρεσίες με σκοπό την αναζωογόνηση, την ευεξία και την αισθητική φροντίδα. Βασικός στόχος του, είναι η χαλάρωση και η ξεκούραση του σώματος και του νου.

### **1.4. Κατηγορίες σπα**

Σύμφωνα με τον Διεθνή Οργανισμό SPA (International Spa Association) διακρίνονται επτά κατηγορίες σπα και είναι οι εξής:

1. Club Spa

Κέντρα που συνδυάζουν την άθληση με την ευεξία που παρέχει ένα σπα. Βασικούς τους στόχος είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

## 2. Day Spa/ City Spa

Τα κέντρα αυτά αποτελούν μία μορφή εξέλιξης των ινστιτούτων. Παρέχουν ποικίλες υπηρεσίες χαλάρωσης και αναζωογόνησης καθώς και αισθητικές φροντίδες ή φροντίδες καλλωπισμού. Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται για κάποια συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα χωρίς να δίνεται δυνατότητα διανυκτέρευσης.

## 3. Destination Spa (Σπα προορισμού)

Κέντρα με στόχο την μύηση του πελάτη σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Ο επισκέπτης παραμένει στα κέντρα αυτά σχεδόν μία εβδομάδα και κατά την διάρκεια παραμονής του αξιοποιεί όλες τις παροχές. Συγκεκριμένα, συμμετέχει σε προγράμματα που είναι ειδικά σχεδιασμένα και περιέχουν : παροχές σπα, διαλογισμό, αθλητικές δραστηριότητες και εκπαιδευτικά προγράμματα που αποσκοπούν στην γνώση της ευεξίας και της ευζωίας, υγιεινή διατροφή, καλλυντική περιποίηση και άλλες υπηρεσίες εξωτερικού χώρου.

## 4. Medical Spa

Κέντρα τα οποία λειτουργούν με την ευθύνη και την άδεια ενός γιατρού. Είναι διαφορετικά από τα άλλα είδη και συνδυάζουν τις υπηρεσίες ευεξίας με τις εναλλακτικές/συμπληρωματικές και ιατρικές θεραπείες.

## 5. Mineral Springs Spa

Κέντρα που βρίσκονται οι εγκαταστάσεις τους κοντά σε φυσικές ιαματικές πηγές και χρησιμοποιούν τα ιαματικά αυτά νερά στις παροχές τους.

## 6. Resort Hotel Spa

Κέντρα που βρίσκονται σε τουριστικές περιοχές ή είναι ενσωματωμένα σε ξενοδοχεία. Παρέχουν υγιεινή διατροφή, υπηρεσίες σπα και υπηρεσίες βελτίωσης της εξωτερικής εμφάνισης, συνδυάζοντας και άλλες δραστηριότητες. Μάλιστα, για την τοπική κοινότητα πολλές φορές λειτουργούν και σαν Day Spa, δίνοντας την δυνατότητα απόλαυσης των παροχών σπα σε ένα ευρύ κοινό.

## 7. Cruise Ship Spa

Κέντρα που είναι ενσωματωμένα σε πολυτελή κρουαζιερόπλοια και παρέχουν ποικίλες υπηρεσίες σπα και ευεξίας, καλλωπισμού, βελτίωσης εμφάνισης και φυσικής κατάστασης αλλά και υγιεινής διατροφής.

### ***1.5. Βασικοί χώροι ενός σπα***

1. Τμήμα περιποίησης άκρων
2. Τμήμα αισθητικής προσώπου και σώματος
3. Τμήμα Γυμναστικής/ Κινησιοθεραπείας
4. Τμήμα Φυσιοθεραπείας
5. Τμήμα Κομμωτικής
6. Τμήμα Ειδικής Διατροφής
7. Τμήμα Υδροθεραπείας

### ***1.6. Εργατικό δυναμικό σπα***

Η βιομηχανία του σπα είναι πολύ δυναμική και ακαθόριστη. Περιέχει μία μεγάλη γκάμα παροχών και γι' αυτόν τον λόγο είναι απαραίτητο να εργάζονται σε αυτό και άνθρωποι εκπαιδευμένοι ειδικά για την εκάστοτε υπηρεσία. Συγκεκριμένα, οι εργαζόμενοι σε ένα σπα οφείλουν να διαθέτουν γνώσεις για τις εφαρμογές θεραπειών τόσο στο πρόσωπο όσο και στο σώμα, αλλά και να εκπαιδεύονται κατάλληλα στον ίδιο τον χώρο εργασίας, για τα προϊόντα και τις νέες θεραπείες που εφαρμόζονται σε αυτόν. Επιπλέον, κάθε θεραπευτής σπα είναι απαραίτητο να γνωρίζει τις κατάλληλες τεχνικές και θεραπείες, προκειμένου να βοηθήσει τον πελάτη να απαλλαγεί από τυχόν πόνους, εντάσεις, άγχη και να του παρέχει την κατάλληλη αισθητική και θεραπευτική φροντίδα.

Κάποιες από τις βασικές γνώσεις που πρέπει να διαθέτει είναι οι εξής:

1. Γνώσεις Ανατομίας και Φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος
2. Βασικές αρχές Δερματολογίας και Παθολογίας
3. Πρώτες Βοήθειες
4. Βασικές αρχές υγιεινής και προστασίας ενός εργασιακού χώρου
5. Γνώσεις για τα προϊόντα καλλυντικών που χρησιμοποιεί στον χώρο
6. Γνώσεις για τις θεραπείες και τις τεχνικές προσώπου και σώματος
7. Τεχνικές επικοινωνίας με πελάτες και συνεργάτες
8. Τεχνικές πώλησης και προώθησης προϊόντων και παροχών
9. Τεχνικές εξυπηρέτησης και περιποίησης πελατών

Το εργατικό δυναμικό ενός σπα απαρτίζεται από:

1. Αισθητικούς
2. Θεραπευτές μασάζ

3. Φυσικοθεραπευτές
4. Κοσμητολόγους
5. Γυμναστές
6. Διαιτολόγους
7. Δερματολόγους
8. Υπνοθεραπευτές
9. Yoga instructors
10. Chiropractors κ.α.

## 2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### «ΜΑΛΑΞΗ»



Εικόνα 2. Εισαγωγή μάλιαξη

#### 2.1. Ορισμός

Με τον όρο μάλιαξη εννοούμε μια σειρά ειδικών χειρισμών, οι οποίοι εφαρμόζονται στην επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος με τα χέρια ή με ειδικά μηχανήματα με σκοπό τη θεραπεία, την πρόληψη και την αποκατάσταση. Οι χειρισμοί της βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, της φυσιολογίας, της παθολογίας και εφαρμόζονται στους μαλακούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος.

Η λέξη μάλιαξη προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα «μάττω» που σημαίνει μαλάσσω, ζυμώνω. Υπάρχουν δε και πολλοί υποστηρικτές της άποψης πως έχει προέλθει από την αραβική λέξη «mass ή masch», που σημαίνει απαλή μάλιαξη ή από την λατινική λέξη «massa», βασιζόμενοι στο ότι κολλάει στα χέρια.

Παρόλα αυτά, η μάλιαξη αποτελεί και αποτελούσε μια διαδικασία με ευρύτατη χρήση, καθώς σε πολλές αρχαίες χώρες έχουν βρεθεί παρόμοιες λέξεις, όπως στα εβραϊκά «mashes» και στα σανσκριτικά «makeh».

#### 2.2. Ιστορική ανασκόπηση

Το μασάζ αποτελεί ίσως το αρχαιότερο και πλέον διαδεδομένο μέσο για την ανακούφιση από τον πόνο. Το άγγιγμα και η εντριβή σε περιοχές πόνου χρησιμοποιούνται σε κάθε οικογένεια του ζωικού βασιλείου. Ακόμα και τα μικρά παιδιά ακουμπούν ενστικτωδώς τα πονεμένα σημεία του σώματος τους για να ανακουφιστούν.

Εν αντιθέσει με τις παραπάνω περιόδους, ο Μεσαίωνα είχε κλείσει τις πόρτες του στην μάλαξη, λόγω της απέχθειας για τις απολαύσεις του σώματος. Αποτελούσε μια έννοια παρεξηγημένη και την είχαν συνδέσει λανθασμένα με τελετουργικά και μυστικιστικά δόγματα. Στις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα, κατέχει ο Σουηδός Per Henrik Ling ήταν το πρώτο άτομο που ανέπτυξε ολοκληρωμένο σύστημα χειρομάλαξης. Πάνω σε αυτό το σύστημα βασίζονται και οι περισσότερες σημερινές μαλάξεις.

#### **2.2.1. Η μάλαξη στην Κίνα και Ινδία**

Κίνα: εφαρμογή για καταπολέμηση πόνων, κόπωσης.

Ινδία: βασιζόταν στο ξεμούδιασμα σε συνδυασμό με ατμόλουτρα.

#### **2.2.2. Η μάλαξη στην Αρχαία Αίγυπτο**

Συνδυασμός μάλαξης με ατμόλουτρα, για θεραπευτικούς λόγους και διατήρησης καλής εξωτερικής εμφάνισης.

#### **2.2.3. Η μάλαξη στην Αρχαία Ρώμη**

Συνδυασμός μάλαξης μαζί με ατμόλουτρα και χτυπήματα με μαλακά φύλλα λεύκης.

#### **2.2.4. Η μάλαξη στην Αφρική, Αμερική, Τουρκία και Περσία**

Ανατολή, Αφρική: ασθένειες θεραπεύονται με ανατρίψεις. Ιδιαίτερα στην Τουρκία γινόταν μάλαξη με λουτρό μαζί.

#### **2.2.5. Η μάλαξη στους Λαούς του Βορρά**

Συνδεόταν με χτυπήματα και εντριβές με κλαδιά, φύλλα λεύκης και ατμόλουτρα.

#### **2.2.6. Η μάλαξη στην Αρχαία Ελλάδα**

Εφαρμογή μάλαξης για θεραπεία αρρωστίων, για αθλητές και για πολεμιστές μαζί με τη χρήση λαδιού και λουτρού.

### **2.3. Ο σκοπός της μάλαξης**

Ο λόγος, όπου ένας θεραπευτής εφαρμόζει την διαδικασία της μάλαξης, όπως προαναφέρθηκε, είναι στην επίλυση διαφόρων προβλημάτων και διαταραχών της υγείας ενός ανθρώπου. Πριν την έναρξη της θεραπείας, τόσο ο θεραπευτής, όσο και ο πελάτης καλό είναι

να γνωρίζουν τον σκοπό της εφαρμογής της μάλαξης και τα αποτελέσματά της, έτσι ώστε να πραγματοποιείται το σωστό είδος, στα κατάλληλα σημεία. Αφενός, για να αποφευχθούν τυχόν αρνητικές συνέπειες και περεταίρω τραυματισμοί και αφετέρου για να μπορεί ο θεραπευτής να κρίνει μετά το τέλος της συνεδρίας, το ποσοστό επιτυχίας ή αποτυχίας αντίστοιχα.

## **2.4. Τα είδη της μάλαξης**

Υπάρχουν πολλών ειδών τεχνικές μασάζ, τις οποίες μπορεί να εφαρμόσει ένας αισθητικός προκειμένου να επιτύχει ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα.

Οι μαλάξεις ταξινομούνται είτε στην θεραπευτική κατηγορία είτε στην αισθητική. Μερικές από αυτές μπορεί να βρεθούν και στις δύο, καθώς χρησιμοποιούν ένα μεγάλο εύρος από συνδυαστικές κινήσεις και τα αποτελέσματά τους καλύπτουν και τις δύο πλευρές.

Μερικά από τα πιο διαδεδομένα είδη μασάζ είναι:

1. Το ταϊλανδέζικο
2. Το σουηδικό
3. Το σιάτσου.
4. Το ρέικι
5. Το λεμφικό
6. Η αρωματοθεραπεία
7. Η ρεφλεξολογία
8. Το ρεζουβάνς (rejuvance)
9. Το αγιουβερδικό
10. Το νευρομυϊκό

## **2.5. Η επίδραση της μάλαξης**

Η μάλαξη, ως διαδικασία, έχει τοπική και νευροαντανακλαστική επίδραση στον οργανισμό.

*Τοπική επίδραση:* Συμβάλει στην επιτάχυνση των μεταβολικών διεργασιών μέσα από την επιτάχυνση της ροής του αίματος σε όλα τα συστήματα του οργανισμού, στη χαλάρωση και αναζωογόνηση των μυών, καθώς και στην βελτίωση των λειτουργιών αποτοξίνωσης του λεμφικού συστήματος. Αποτελεί, επίσης, αρωγό στη διαδικασία της πέψης και της καλύτερης απορρόφησης διαφόρων ουσιών.

*Νευροαντανακλαστική επίδραση:* Το μασάζ βοηθάει στην έκκριση της ενδορφίνης, μιας φυσικής αναλγητικής ουσίας του οργανισμού, η οποία μεταφέρεται μέσω του αίματος σε



όλο το σώμα και προσφέρει αίσθημα χαλάρωσης και ευεξίας. Παράλληλα, η μάλαξη ανακουφίζει από την κόπωση, βοηθώντας έτσι στην βελτίωση της ψυχικής υγείας.

## 2.6. Χειρισμοί

Η μάλαξη βασίζεται πάνω σε συγκεκριμένες βασικές αρχές, οι οποίες θα πρέπει να τηρούνται κατά γράμμα, έτσι ώστε να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Απαραίτητες προϋποθέσεις αποτελούν επίσης, η άριστη γνώση της ανατομίας του ανθρώπινου σώματος, οι μέθοδοι της μάλαξης και η επιδεξιότητα του θεραπευτή.

Οι χειρισμοί της μάλαξης κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες:

1. Τις πιέσεις (effleurance, stroking): Αποτελούν στατικό χειρισμό που πραγματοποιείται με την παλαμιαία επιφάνεια του χεριού. Ο χειρισμός μπορεί να είναι ελαφρύς ή έντονος, ανάλογα με την κάθε περίπτωση.

2. Τις πλήξεις (tapotement, percussion): Αποτελούν διεγερτικές κινήσεις που εφαρμόζονται σε περιοχές με μυϊκό και λιπώδη ιστό. Είναι έντονα και ρυθμικά χτυπήματα, που πραγματοποιούνται με εναλλασσόμενες κινήσεις των χεριών. Είναι ιδανικές για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, αποφεύγονται όμως κατά την ηρεμιστική μάλαξη.

3. Τις δονήσεις: Η τεχνική αυτή χρησιμοποιεί την παλαμιαία επιφάνεια των χεριών ή των δαχτύλων. Αποτελεί μία διακοπτόμενη πίεση, η οποία μεταδίδεται στους υποκείμενους ιστούς. Πρόκειται για μία δύσκολη εφαρμογή, που απαιτεί πείρα για να μην είναι επίπονη. Ο στόχος των δονήσεων είναι η χαλάρωση των μυών, η λύση των μυϊκών και σπλαχνικών σπασμών και η έμμεση επίδραση στα εσωτερικά όργανα.

Οι πιέσεις με την σειρά τους κατηγοριοποιούνται σε:

A. *Θωπείες:*

Σκοπός:

1. Βοηθούν να απλωθεί το προϊόν της μάλαξης σε όλα τα σημεία, έτσι ώστε να εκτελούνται εύκολα οι κινήσεις.

2. Χαλαρώνει το δέρμα και το προετοιμάζει για τους επόμενους χειρισμούς.

3. Προκαλεί υπεραιμάτωση στο δέρμα .

4. Βοηθά στην ανανέωση των κυττάρων.

5. Αντιμετωπίζει επώδυνες περιοχές.

*B. Ανατρίψεις:*

Σκοπός:

1. Όταν εφαρμόζονται αργά και βαθιά, προκαλούν αποσυμφόρηση, μειώνοντας τα οιδήματα.
2. Όταν εκτελούνται γρήγορα, θερμαίνουν, αφυπνίζουν και προκαλούν υπεραιμία.

*Γ. Τοπικές πιέσεις (ή επιβολή):*

Σκοπός:

1. Απομάκρυνση των μεταβολικών αποβλήτων από τον οργανισμό μέσω της αιματικής κυκλοφορίας.
2. Χαλάρωση και αποσυμφόρηση του μαλασσόμενου.

*Δ. Ζυμώματα (petrissage, kneading):*

Σκοπός:

1. Ελαστικότητα του δέρματος και θρέψη.
2. Αποβολή των άχρηστων μεταβολικών προϊόντων.
3. Προάγει την επιτάχυνση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας.

*Ε. Τσιμπήματα:*

Σκοπός:

1. Τοπική υπεραιμία.
2. Ανταλλαγή προϊόντων του μεταβολισμού.

*ΣΤ. Μετατοπίσεις:*

Σκοπός:

1. Μετατόπιση του δέρματος στους υποκείμενους ιστούς.
2. Καταπραϋντικό χαρακτήρα.

*Ζ. Ελξεις:*

Σκοπός:

Ενεργοποίηση των μυών που υπάρχουν γύρω από τις αρθρώσεις.

Οι πλήξεις περιλαμβάνουν:

A. Πλήγματα (βεντούζες)

B. Πελεκισμούς

Γ. Κονδύλισμοί

Δ. Δαχτυλικές επικρούσεις

E. Πλαταγίσματα

ΣΤ. Ραπίσματα

Z. Λαβές (τσιμπήματα)

## **2.7. Ενδείξεις μάλαξης**

1. Τοπικές παραλύσεις και ατροφίες μυών
2. Νευραλγίες, μυαλγίες
3. Πονοκεφάλους, ημικρανίες
4. Ρευματικές παθήσεις αρθρώσεων και μυών
5. Συσπασμένους μύες
6. Παθήσεις σπονδυλικής στήλης
7. Αποκατάσταση και πρόληψη τραυμάτων
8. Μείωση πιασίματος με την απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος
9. Μείωση κυτταρίτιδας
10. Βελτίωση αιματικής κυκλοφορίας
11. Μείωση άγχους και ψυχολογικού στρες
12. Ενίσχυση ανοσοποιητικού
13. Βελτίωση ύπνου
14. Συμβολή στην διακοπή διαφόρων εξαρτήσεων, όπως το κάπνισμα
15. Αποτοξίνωση του οργανισμού
16. Αιμάτωση και θρέψη των μυών
17. Οξυγόνωση των κυττάρων
18. Σε καταστάσεις ατονίας του εντέρου
19. Σε χρόνιο στάδιο φλεγμονωδών καταστάσεων
20. Σε χρόνια αποφρακτικά νοσήματα πνευμόνων

## **2.8. Αντενδείξεις μάλαξης**

1. Εμπύρετες καταστάσεις
2. Λοιμώδη νοσήματα
3. Κιρσούς
4. Διάρροια
5. Έμμηνο ρύση
6. Φλεγμονώδεις καταστάσεις κοιλιάς
7. Οξύ στάδιο φλεγμονωδών καταστάσεων
8. Δερματικές παθήσεις, όπως εκζέματα, ψωρίαση
9. Καρδιακά νοσήματα
10. Εγκεφαλική αιμορραγία
11. Καταστάσεις αρτηριοσκληρυνσης, λόγω πιθανής βλάβης σε τοιχώματα των αγγείων
12. Μολύνσεις, λόγω πιθανής διάδοσης μέσω των ιστών
13. Πρόσφατα τραύματα και εγκαύματα
14. Θρομβώσεις
15. Περιπτώσεις αιμοφιλίας
16. Μητρορραγία
17. Κυνάγχη
18. Κακοήθεις όγκους, μπορεί να ενισχύσει την μετάσταση ή την ανάπτυξη της κακοήθειας

## **2.9. Απαγορευτικές περιοχές για εφαρμογή της μάλαξης**

1. Στη περιοχή της καρδιάς
2. Πάνω στη σπονδυλική στήλη
3. Στο θυρεοειδή αδένα
4. Στη περιοχή σκάρπα
5. Στη περιοχή του υπογαστρίου
6. Στην έσω επιφάνεια του βραχίονα
7. Στη περιοχή της μασχάλης
8. Στη περιοχή του ιγνυακού βόθρου

## **2.10. Προϋποθέσεις για την εφαρμογή της μάλαξης από τον αισθητικό**

1. Ευχάριστη συμπεριφορά προς τους πελάτες.
2. Καθαριότητα μαλλιών και πάντα μαζεμένα, έτσι ώστε να μην πέφτουν μπροστά στο πρόσωπο.
3. Καθαριότητα σώματος, ο θεραπευτής πρέπει να έχει μία ευχάριστη διακριτική μυρωδιά.
4. Απαλλαγή από κοσμήματα, ειδικά στα χέρια.
5. Προσοχή στην υγιεινή της στοματικής κοιλότητας.
6. Καθαριότητα των άκρων, πρέπει να είναι ζεστά, καθαρά, μαλακά και χωρίς μεγάλα νύχια.
7. Προσεγμένη ενδυμασία, τα ρούχα και τα παπούτσια να είναι καθαρά και άνετα.
8. Τα υλικά και τα προϊόντα που θα χρησιμοποιηθούν, πρέπει να βρίσκονται μέσα στον χώρο εφαρμογής.
9. Ο χώρος πρέπει να είναι καθαρός, ζεστός και να ηχεί απαλή, χαλαρωτική μουσική.
10. Η θερμοκρασία του δωματίου να βρίσκεται στους 25°C.

## **2.11. Προετοιμασία του πελάτη**

1. Λήψη ιστορικού.
2. Παροχή κατάλληλης ενδυμασίας στον μαλασσόμενο με σκοπό, την εξασφάλιση της υγιεινής και άνεσής του.
3. Επεξήγηση της διαδικασίας στον πελάτη.
4. Απαραίτητη είναι και η καλή διάθεση από τον θεραπευτή, έτσι ώστε να ηρεμήσει και να χαλαρώσει τον πελάτη.

## **2.12. Βασικές αρχές για την εφαρμογή της μάλαξης**

1. Η έναρξη και η λήξη του μασάζ γίνεται με τις θωπείες.
2. Οι κινήσεις κατευθύνονται από την περιφέρεια προς το κέντρο (κεντρομόλος).
3. Ο ρυθμός ξεκινάει από ήπιος και στη συνέχεια μπορεί να διαβαθμιστεί.
4. Οι κινήσεις πρέπει να είναι ρυθμικές και συνεχόμενες.
5. Τα χέρια χρησιμοποιούνται εναλλάξ ή συγχρόνως.
6. Η θέση του θεραπευτή πρέπει να είναι τέτοια, έτσι ώστε να έχει ελευθερία στις κινήσεις του, ταυτόχρονα όμως να παρατηρεί και τον πελάτη του.

7. Η καλύτερη στάση για τον μασέρ είναι με ίσια πλάτη και ελαφρώς ανοιχτά τα πόδια, για να μπορεί να μεταβιβάσει εύκολα το βάρος του.
8. Οφείλει παράλληλα να γνωρίζει άριστα την ανατομία και την τεχνική μάλαξης που θα εφαρμόσει.
9. Το προϊόν μάλαξης (λάδι, κρέμα, ταλκ) τοποθετείται πρώτα στα χέρια του αισθητικού και ύστερα πάνω στον πελάτη.

### **2.13. Προϊόντα μάλαξης**

Για να θεωρηθεί ένα μασάζ αποτελεσματικό και επιτυχημένο, οι χειρισμοί του μαλάκτη πρέπει να έχουν εκτελεστεί με τον κατάλληλο τρόπο. Σε αυτήν την διαδικασία μεγάλο ρόλο διακατέχουν τα χέρια, τα οποία πρέπει να κινούνται χωρίς καμία αντίσταση πάνω στο δέρμα. Αυτό επιτυγχάνεται με την χρήση διαφόρων ουσιών, όπως με:

1. Τα έλαια: Τα λάδια αυτά μπορεί να αποτελούν προϊόντα φυτικής, ζωικής ή ορυκτής προέλευσης. Ιδιαίτερα διαδεδομένα είναι το ηλιέλαιο, το σιτέλαιο, το αμυγδαλέλαιο και το παραφινέλαιο, το οποίο βρίσκει ευρεία χρήση λόγω της χαμηλής τιμής του. Σε γενικές γραμμές, ένα έλαιο θεωρείται καλό για μάλαξη όταν απορροφάται εύκολα, δεν αφήνει λιπαρό φιλμ στην επιδερμίδα και είναι ελαφρύ.
2. Τα αιθέρια έλαια: Η κατηγορία αυτή εφαρμόζεται σε συνδυασμό με κάποιο λάδι, σε αναλογία 15-30 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 50ml λαδιού. Η δράση τους εξαρτάται από τις ιδιότητες που διαθέτει το καθένα και σαν γενικό στοιχείο έχουν την γρήγορη απορρόφησή τους από την επιδερμίδα. Χρησιμοποιούνται για να προσφέρουν τόνωση, χαλάρωση και αναζωογόνηση, ενώ αποφεύγονται σε άτομα με αλλεργίες και ευαισθησίες.
3. Τις κρέμες: Οι κρέμες καλύπτουν κυρίως μικρές περιοχές, για παράδειγμα το πρόσωπο και το λαιμό. Η χρήση τους γίνεται σε περιπτώσεις με ξηρές, ευαίσθητες και μη ανεκτικές στα έλαια επιδερμίδες.
4. Το ταλκ: Το ταλκ (πούδρα) δεν θεωρείται ιδιαίτερος εύχρηστο, διότι δεν συμβάλλει στην ολίσθηση των χεριών. Επιπροσθέτως, η σκόνη που σηκώνεται από την πούδρα προκαλεί πρόβλημα στον μαλάκτη. Ωστόσο, σε περιπτώσεις ατόμων που ιδρώνουν υπερβολικά ή έχουν λιπαρά δέρματα, η χρήση του ταλκ ενδείκνυται.
5. Το σαπούνι: Αποτελεί μέσο το οποίο εφαρμόζεται συνδυαστικά με την σάουνα και το λουτρό. Βοηθά στην ολίσθηση των χεριών και παράλληλα απομακρύνει την λιπαρότητα.

6. Χωρίς προϊόν: Σε αυτή την περίπτωση δεν χρησιμοποιείται κανένα προϊόν και τις περισσότερες φορές πραγματοποιείται πάνω από τα ρούχα. Επιτυγχάνεται και με αυτή τη μέθοδο η εισπνοή του δέρματος και η υπεραιμία, απαιτείται ωστόσο μεγάλη σπατάλη ενέργειας από τον θεραπευτή και μικρή διάρκεια εφαρμογής, λόγω πιθανής πρόκλησης ερεθισμού από την τριβή.

## 2.14. Μαλάξεις

### 2.14.1. *Lomi lomi* μάλαξη

#### Ιστορικά στοιχεία

Αποτελεί μία χαβανέζικη μάλαξη και προέρχεται από μία παράδοση εκατοντάδων ετών. Η τεχνική αυτής της μάλαξης μεταδόθηκε από γενιά σε γενιά από Σαμάνους θεραπευτές, τους λεγόμενους Kahunas, οι οποίοι προωθούσαν τις γνώσεις τους με μεγάλη μυστικότητα, λόγω της επίθεσης που δεχόταν ο πολυνησιακός πνευματικός πολιτισμός το 1820. Η φιλοσοφία της μάλαξης *Lomi lomi* είναι βασισμένη στη Huna (μυστικό), δηλαδή οτιδήποτε υπάρχει μέσα στο σύμπαν αναζητά την αγάπη, την αρμονία και την ισορροπία.

#### Σκοπός θεραπείας

Η μάλαξη αποσκοπεί στη βαθιά χαλάρωση των μυών και του πνεύματος. Ειδικά, ανήκει σε μία κατηγορία που βασίζεται πάνω στην απελευθέρωση των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων και στην αναζωογόνηση όλου του σώματος.

#### Τεχνική μάλαξης

Η εφαρμογή της είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί από έναν ή και περισσότερους θεραπευτές. Ο μασέρ χρησιμοποιεί ευρέως τους πήχεις, τις παλάμες, τα δάχτυλα, ακόμα και πέτρες. Πάνω στο δέκτη εφαρμόζεται κάποιο λάδι ή αιθέριο έλαιο και οι κινήσεις που δέχεται είναι συνεχόμενες με ρευστότητα. Κατά τη διάρκεια της μάλαξης, ο ειδικός προσπαθεί να φέρει τον πελάτη σε μία κατάσταση ψυχικής και σωματικής γαλήνης.

#### Τρόπος εφαρμογής

Η συνεδρία λαμβάνει χώρα πάνω σε ειδικό κρεβάτι, μέσα σε ένα γαλήνιο περιβάλλον, με κεριά και λουλούδια, που εκπέμπουν τις κατάλληλες ευωδίες για την επίτευξη της απόλυτης χαλάρωσης. Η εκκίνηση γίνεται με τον πελάτη σε πρηνή θέση και το θεραπευτή να ακουμπά τα χέρια πάνω στην πλάτη του, συλλέγοντας επομένως ενέργεια και πληροφορίες για την κατάσταση του μαλασσόμενου. Στον παραδοσιακό τρόπο της χαβανέζικης μάλαξης, αν ζητηθεί από το δέκτη, ο ειδικός μπορεί να επικαλεστεί τη θεραπεία που επιθυμεί, αναφωνώντας προσευχές.



### Αποτελέσματα

1. Προωθεί την ευεξία του σώματος, της ψυχής, του πνεύματος και των συναισθημάτων.
2. Επιφέρει γαλήνη, αρμονία.
3. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.
4. Βελτιώνει μυοσκελετικά προβλήματα.
5. Ξεμπλοκάρει τη ροή της ενέργειας του σώματος.

## 2.14.2. Tandem μάλαξη

### Γενικά χαρακτηριστικά

Το tandem (τάντεμ) ή αλλιώς γνωστό και ως μασάζ τεσσάρων χεριών, αποτελείται από δύο θεραπευτές. Δουλεύοντας συγχρόνως πάνω στο δέκτη, προσφέρουν απερίγραπτη χαλάρωση και ισορροπία του ενεργειακού επιπέδου. Είναι ένα είδος μασάζ, με το οποίο ο πελάτης δέχεται τη διπλή δουλειά από κάθε θεραπευτή, μέσα σε μία μόνο συνεδρία.

Το άγγιγμα συντονισμένου μασάζ τεσσάρων χεριών την ίδια στιγμή πάνω στο σώμα, αποσπά τη συγκέντρωση του πελάτη από παρατήρηση κινήσεων που εφαρμόζονται, με αποτέλεσμα, να «παραδίδεται» στη χαλάρωση και την ηρεμία.

### Τεχνική μάλαξης

Μία τυπική μάλαξη τάντεμ, απαρτίζεται από δύο τύπους εφαρμογής της:

1. Το μασάζ καθρέφτης: Οι ρίζες του προέρχονται από την Ινδία χιλιάδες χρόνια πριν. Οι θεραπευτές μαλάσσουν το σώμα με πανομοιότυπο και απόλυτο συγχρονισμό, προσφέροντας ισορροπία στο σώμα και τη ψυχή.
2. Το ασυγχρόνιστο μασάζ: Οι θεραπευτές εξακολουθούν να δουλεύουν συμπληρωματικά ο ένας με τον άλλον, ωστόσο οι κινήσεις τους δεν καθρεφτίζονται. Για παράδειγμα ο ένας μπορεί να μαλάσει το λαιμό, ενώ ο άλλος να εστιάζει στην περιοχή των ποδιών.

Γενικά, το τάντεμ αποτελεί μία μάλαξη, η οποία χαρακτηρίζεται από τεντώματα, βαθιές πιέσεις, ρεφλεξολογία και μεγάλες θωπείες σουηδικής μάλαξης.

### Αποτελέσματα

1. Ο πελάτης δέχεται διπλή περιποίηση μέσα σε μία συνεδρία.
2. Επιφέρει το αίσθημα χαλάρωσης.
3. Εξισορροπεί το δεξί με το αριστερό ημισφαίριο του σώματος.
4. Προσφέρει αρμονία και γαλήνη στο νευρικό σύστημα.

### **2.14.3. Αθλητική μάλαξη**

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το αθλητικό μασάζ αποτελεί ένα βασικό κομμάτι για τον αθλητή, καθώς στοχεύει στη διατήρηση ή την επαναφορά της καλής σωματικής κατάστασης του. Ωστόσο, η μάλαξη αυτή μπορεί κάλλιστα να εφαρμοστεί και σε άτομα που υποφέρουν από μυοσκελετικά προβλήματα.

Η χρήση του δεν περιορίζεται μόνο ως μέσο θεραπείας, αλλά και ως μέσο πρόληψης. Η εφαρμογή του ως κομμάτι της προετοιμασίας του αθλητή πριν τους αγώνες του, τον βοηθά να διατηρεί την καλή φυσική κατάστασή του.

#### Σκοπός μάλαξης

Πρόκειται για μία μάλαξη που στοχεύει στην πρόληψη οξέων χρόνιων τραυματισμών, στην αποκατάσταση, στη μείωση μυϊκών πόνων και στη σωματική βελτίωση του αθλητή.

#### Αποτελέσματα

1. Χαλάρωση μυών
2. Απομάκρυνση πόνων, λόγω γαλακτικού οξέος και δυσφορίας
3. Αποκατάσταση κακώσεων
4. Διατήρηση της ελαστικότητας του σώματος
5. Προλαμβάνει την υπερκόπωση
6. Αποβολή άγχους

#### 2.14.4. Ασιάτικη μάλαξη

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Αποτελεί μία σύγχρονη ειδικότητα μάλαξης και ταυτόχρονης σωματικής αγωγής. Οι τεχνικές της συνδυάζουν μεθόδους μάλαξης από την Ιαπωνία, την Κίνα, την Ταϊλάνδη και την Κορέα. Η αρχή αυτής της μάλαξης βασίζεται πάνω στις φιλοσοφίες και κουλτούρες των ανατολικών χωρών, καθώς και στην επίτευξη ισορροπίας των ενεργειακών καναλιών (μεσημβρινοί) του ανθρώπου. Βασικό στοιχείο εξισορρόπησης της ενέργειας θεωρείται το άγγιγμα, η επαφή και η επικοινωνία δηλαδή, του δέκτη με τον θεραπευτή. Όταν υπάρχει ο έλεγχος της αρνητικής ενέργειας, ο άνθρωπος είναι υγιής, ηρεμεί και ανακουφίζεται ψυχοσωματικά. Αποτελεί μία μάλαξη, που συνδυάζει παράλληλα, τις κάθετες Ιαπωνικές δακτυλο-πιέσεις, τις Ταϊλανδικές διατάσεις, τις Κορεάτικες ταλαντώσεις και το Ρέικι.

##### Σκοπός

Ο στόχος ενός ασιατικού μασάζ είναι η χαλάρωση και η απελευθέρωση του σωματικού, πνευματικού και ενεργειακού επιπέδου του δέκτη. Εξασφαλίζει ανακούφιση και απαλοιφή του άγχους και των ψυχοσωματικών δυσλειτουργιών.

##### Τεχνική μάλαξης

Η ασιατική μάλαξη απαρτίζεται από ένα ευρύ φάσμα κινήσεων, όπως, τις στατικές πιέσεις, τις διατάσεις, τις έλξεις, τα μυϊκά τινάγματα και τις κινητοποιήσεις αρθρώσεων. Εφαρμογή βρίσκουν με τις παλάμες, τα δάχτυλα, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα πέλματα και τα γόνατα, χωρίς να ταλαιπωρούνται οι αρθρώσεις του θεραπευτή. Ο ίδιος βασίζεται κυρίως, στη διατήρηση σωστού κέντρου βάρους και αναπνοής.

##### Τρόπος εφαρμογής

Οι συνεδρίες πραγματοποιούνται στο πάτωμα σε ειδικό στρώμα, με τον πελάτη ντυμένο με ειδική ενδυμασία. Ο χώρος είναι καθαρός, αθόρυβος, εκπέμπει μία «ανατολίτικη» φιλοσοφία (Ζεν), με χαμηλά φώτα και ήπια μουσική. Ο μαλάκτης οφείλει να αξιολογεί την κατάσταση του κάθε πελάτη του και να προσαρμόζει τις κινήσεις και τεχνικές του, ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζεται.

### Ενδείξεις

1. Πιάσιμο μυών
2. Απώλεια βάρους
3. Ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
4. Χαλάρωση
5. Ημικρανίες, πονοκέφαλοι
6. Χαμηλό ανοσοποιητικό
7. Απώλεια ευεξίας
8. Δυσμηνόρροια
9. Έντονο ψυχοσωματικό στρες

### Αντενδείξεις

1. Μετεγχειρητικές περιπτώσεις
2. Εγκυμοσύνη
3. Εμμηνόρροια
4. Καρκίνος
5. Άτομα που έχουν καταναλώσει ναρκωτικά ή αλκοόλ
6. Σακχαρώδης διαβήτης
7. Υπέρταση
8. Φλεβική ανεπάρκεια
9. Άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα
10. Προβλήματα με την πήξη αίματος
11. Άτομα με παθολογικό αθηρωματικό δείκτη
12. Άτομα με διαταραγμένη προσωπικότητα

### Αποτελέσματα

1. Αναζωογόνηση
2. Ξεκούραση
3. Ενεργειακά αποτελέσματα στο νευρικό σύστημα και στο σώμα
4. Εξισορρόπηση ενεργειακού επιπέδου
5. Απομάκρυνση πνευματικών διαταραχών και δυσλειτουργιών

### 2.14.5. Ινδική μάλαξη κεφαλής (*champissage*)



Εικόνα 3. Ινδική μάλαξη κεφαλής

#### Ιστορικά χαρακτηριστικά

Το *champissage*, από την ινδική λέξη *champi* (μασάζ κεφαλιού), ξεκίνησε από την Ινδία πριν από χιλιάδες χρόνια. Όλα τα μέλη μίας οικογένειας συνήθιζαν να τρίβουν ο ένας τον άλλον στο κεφάλι και ιδιαίτερα οι γυναίκες, σε συνδυασμό και με κάποιο έλαιο. Το 1970, ο Narendra Mehtha ήταν το άτομο που έφερε σε επαφή τον δυτικό κόσμο με την συγκεκριμένη μάλαξη. Την προχώρησε ωστόσο και ένα βήμα πιο πέρα, εντάσσοντας μέσα και την μάλαξη του λαιμού, του προσώπου, τους ώμους και τα μπράτσα.

#### Γενικά χαρακτηριστικά και σκοπός

Το ινδικό μασάζ αποτελεί μία παραδοσιακή τεχνική μάλαξης, η οποία κατατάσσεται στην ινδική ιατρική, γνωστή και ως αγιουβέρδα. Το ινδικό κεφαλής είναι μία τεχνική μέθοδος μάλαξης που εστιάζει την προσοχή της στο τριχωτό της κεφαλής. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται αποσκοπούν στην μυϊκή και πνευματική χαλάρωση, την ενεργοποίηση των ενεργειακών καναλιών του σώματος και την αποσυμφόρηση.

#### Τεχνικές μάλαξης

Πριν το ξεκίνημα της θεραπείας ο ειδικός πρέπει να αξιολογεί την κατάσταση και την ενέργεια, στην οποία βρίσκεται ο πελάτης του και να προσαρμόζει με αυτό τον τρόπο τις τεχνικές της μάλαξης ανάλογα με τις ανάγκες του.

Η μάλαξη πραγματοποιείται πάνω από τα ρούχα σε ειδική καρέκλα για μασάζ. Η χρήση λαδιού είναι προαιρετική, μόνο δηλαδή αν ζητηθεί από τον μαλασσόμενο. Μαλάσσονται οι περιοχές του προσώπου, του λαιμού των ώμων και του κεφαλιού, με βαθιές

μαλάξεις και πιέσεις. Ο θεραπευτής παράλληλα, διεγείρει και θωπεύει σημεία πίεσης του προσώπου.

#### Ενδείξεις

1. Σκελετικά προβλήματα
2. Χαμηλό ανοσοποιητικό
3. Προβλήματα αναπνευστικού
4. Γρίπη
5. Γυναικολογικά προβλήματα
6. Απώλεια ευεξίας
7. Ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
8. Στρες

#### Αντενδείξεις

1. Πνευμονία
2. Μετεγχειρητικά
3. Κατάγματα
4. Καρκίνο
5. Εμμηνορραγία
6. Υπέρταση
7. Σακχαρώδης διαβήτης
8. Αναπνευστικά
9. Καρδιοπαθείς
10. Παθήσεις του πνεύμονα
11. Δερματικές παθήσεις
12. Άτομα που λαμβάνουν εξαρτημένες ουσίες ή αλκοόλ
13. Φλεβική ανεπάρκεια
14. Προβλήματα στην πήξη του αίματος

### Αποτελέσματα

1. Βελτιώνει τη ροή του αίματος στο κεφάλι, αυξάνοντας το οξυγόνωση του εγκεφάλου.
2. Απελευθέρωση του ψυχολογικού στρες και έντασης των μυών.
3. Απομάκρυνση τοξινών.
4. Βελτίωση κινητικότητας λαιμού και ώμων.
5. Βελτίωση αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας.
6. Αντιμετώπιση αϋπνίας, πονοκεφάλου, ημικρανίας, ταλαιπωρημένων ματιών.
7. Επαναφορά ροής ενέργειας στο σώμα
8. Βοηθά το νευρικό και ορμονικό σύστημα.
9. Αύξηση υγείας των μαλλιών.



## **2.14.6. Καλιφορνέζικη μάλαξη**

### Ιστορικά στοιχεία

Το καλιφορνέζικο μασάζ γεννήθηκε στην Καλιφόρνια των Ηνωμένων Πολιτειών, στα τέλη του 1960. Αποτελεί συνδυαστική μάλαξη τριών επιπέδων, το ενεργειακό, το συναισθηματικό και το φυσικό. Η Αμερικανό-Ευρωπαϊκή αυτή τεχνική έγινε γνωστή στον ελληνικό χώρο, μέσω του Γάλλου θεραπευτή Zil Am Sallem.

### Σκοπός θεραπείας

Ο σκοπός της καλιφορνέζικης τεχνικής είναι η αύξηση της ενέργειας και ην απαλοιφή του άγχους και των αρνητικών σκέψεων. Η τρυφερότητα του μασάζ οδηγεί το σώμα στη χαλάρωση, το πνεύμα στην απελευθέρωση και στην ομαλοποίηση του ενεργειακού πεδίου.

### Τεχνική μάλαξης

Η μάλαξη αποτελεί ένα «τρυφερό μασάζ», καθώς στόχος της είναι η ψυχική ηρεμία μέσω της επαφής και της ένωσης του σώματος με τη ψυχή. Οι κινήσεις του θεραπευτή είναι αργές, ήπιες, κυκλικές ή οριζόντιες, σαν να «αγκαλιάζει» ουσιαστικά τον μαλασσόμενο. Εφαρμόζονται σε όλο το σώμα, δίνοντας βάση στα αισθήματα και την ολιστική χαλάρωση του πελάτη. Πολλοί τη χαρακτηρίζουν ως ένα είδος χορού, λόγω των συχνών κινήσεων που πραγματοποιεί ο θεραπευτής.

### Τρόπος εφαρμογής

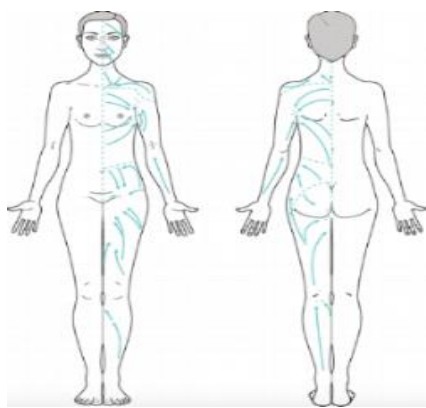
Η εφαρμογή πρέπει να πραγματοποιείται σε ένα ήσυχο περιβάλλον και με τα κατάλληλα αρώματα, για την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης της τεχνικής.

Ο μαλάκτης ξεκινάει τη θεραπεία από την οπίσθια επιφάνεια του σώματος. Απλώνει κάποιο έλαιο σε όλη την πλευρά και με θωπείες και χωρίς πιέσεις κινήσεις, απορροφά πληροφορίες για την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο θεραπευόμενος. Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής ο θεραπευτής οφείλει να παρατηρεί τη συμπεριφορά και κατάσταση του δέκτη. Στην περίπτωση που είναι χαλαρός και γαλήνιος, ο ρυθμός μάλαξης παραμένει ίδιος. Ωστόσο, αν διαπιστωθεί κάποια διαταραχή και ανησυχία, οι κινήσεις διακόπτονται και ο μαλάκτης απλά αγγίζει το σώμα, προσφέροντας παράλληλα συμβουλές ηρεμίας και χαλάρωσης.

### Αποτελέσματα

1. Απόλυτη σωματική χαλάρωση.
2. Ηρεμεί το νευρικό σύστημα.
3. Απελευθερώνει συσσωρευμένες αρνητικές ενέργειες.
4. Ενεργοποιεί την αιματική κυκλοφορία.
5. Προωθεί την ένωση ανάμεσα στο σώμα και τη ψυχή.
6. Απομακρύνει πνευματικές διαταραχές.
7. Ενεργοποιεί τα ανώτερα επίπεδα συνείδησης.

### 2.14.7. Λεμφική μάλαξη



Εικόνα 4. Λεμφικό σύστημα

#### Η λέμφος

Τα δύο βασικά υγρά του σώματος είναι το αίμα και η λέμφος. Ο ρόλος του αίματος είναι να μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στους ιστούς και τα κύτταρα του οργανισμού, σε αντίθεση με την λέμφο, η οποία είναι υπεύθυνη για την απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών. Λέμφος ονομάζεται το μεσοκυττάριο υγρό που βρίσκεται στο λεμφικό σύστημα και γύρω από τους ιστούς.

#### Το λεμφικό σύστημα

Το λεμφικό σύστημα αποτελείται από τη λέμφο, τα λεμφικά αγγεία και τους λεμφαδένες, που σκοπό έχουν να φιλτράρουν το λεμφικό υγρό. Στο λεμφικό σύστημα περιλαμβάνονται ο σπλήνας και ο θύμος αδένας.

Το λεμφικό σύστημα είναι πολύ σημαντικό γιατί:

1. Παραλαμβάνει το πλεόνασμα του μεσοκυττάριου υγρού και το επαναφέρει στο καρδιαγγειακό σύστημα.
2. Μεταφέρει τις λιπαρές ουσίες από το εντερικό σύστημα.
3. Συμβάλλει στην άμυνα του οργανισμού με την καταστροφή παθογόνων μικροοργανισμών.

### Η λειτουργία του λεμφικού συστήματος

Το μεσοκυττάριο υγρό εισέρχεται σε πρώτη βάση στα λεμφικά τριχοειδή, τα οποία με την σειρά τους αρχίζουν να συλλέγουν τη λέμφο. Τα λεμφικά τριχοειδή βρίσκονται αρχικά διασκορπισμένα μέσα στον οργανισμό και μέσω αυτής της διαδικασίας συγκεντρώνονται σε μεγαλύτερα αγγεία, τα λεγόμενα προ-συλλέκτες. Αυτοί με την σειρά τους μεταφέρουν τη λέμφο σε ακόμα μεγαλύτερα αγγεία, τους λεμφικούς συλλέκτες, οι οποίοι την οδηγούν στα γαγγλιακά κέντρα. Κατά μήκος των λεμφαγγείων αυτών, υπάρχουν οι λεμφαδένες, οι οποίοι λειτουργούν σαν φίλτρα, που μόλις τους διαπεράσει η λέμφος πριν διοχετευτεί στο αίμα, εγκλωβίζουν μικρόβια και ξένες ουσίες. Μέσα από τα δύο αυτά στελέχη, καταλήγει η λέμφος στον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο. Αυτά διοχετεύουν τη λέμφο στο κυκλοφορικό διά μέσου των φλεβών που βρίσκονται στη βάση του τραχήλου.

### Γενικά χαρακτηριστικά

Οι τεχνικές μάλαξης που εστιάζονται στα λεμφικά αγγεία, τους λεμφικούς αδένες και το λεμφικό υγρό, ονομάζονται λεμφική μάλαξη (λεμφικό μασάζ) ή λεμφική παροχέτευση (drainage). Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν και το αισθητικό λεμφικό μασάζ, το φυσιοθεραπευτικό, το θεραπευτικό, το γερμανικό, το αμερικανικό ιατρικό κ.λ.π.

Ο μασέρ δεν δουλεύει πάνω στις μυϊκές ομάδες και την κυκλοφορία του αίματος, αλλά μόνο πάνω στο λεμφικό σύστημα. Σπρώχνει το δέρμα με κινήσεις τέτοιες που ακολουθούν τη φυσική πορεία της λέμφου. Δουλεύει ουσιαστικά, πάνω στα επιφανειακά λεμφαγγεία, που βρίσκονται ακριβώς κάτω από το δέρμα, όμως οι κινήσεις είναι τέτοιες που ξεμπλοκάρουν ακόμα και την πιο βαθιά κυκλοφορία της λέμφου. Το συγκεκριμένο μασάζ μπορεί να πραγματοποιηθεί σε όλο το σώμα, ακόμη και στο πρόσωπο και τον λαιμό, επιμένοντας κυρίως στις περιοχές με κυτταρίτιδα, πρηξίματα και τοπικό πάχος.

### Σκοπός μάλαξης

Η μάλαξη του λεμφικού συστήματος αποσκοπεί στη βελτίωση της κινητικότητας των λεμφαγγείων, προωθεί τη ροή του λεμφικού υγρού και συμβάλλει στην αποσυμφόρηση των οίδημάτων που προκαλούν πόνο στον ασθενή.

### Τεχνικές-Τρόπος εφαρμογής μάλαξης

Στο λεμφικό μασάζ χρησιμοποιούμε έναν συγκεκριμένο βαθμό (ήπιας) πίεσης, χωρίς όμως να είναι επίπονη, και οι χειρισμοί εκτελούνται με ρυθμικότητα, η οποία αποσκοπεί στην διέγερση της κυκλοφορίας της λέμφου. Ειδικά, χρησιμοποιούνται οι

παλμικές κινήσεις, οι ελαφριές πιέσεις, μυϊκά τινάγματα και οι προσεγγμένες περιστροφές. Επειδή το λεμφικό σύστημα δεν περιέχει αντλία, όπως το κυκλοφορικό στην καρδιά, εύκολα περιέρχεται σε συμφόρηση και στασιμότητα, προκαλώντας έτσι οιδήματα ανάμεσα στους μύες και στο δέρμα. Σε άτομα δε ,που διεξάγουν καθιστική ζωή, δεν τρέφονται σωστά ή έχουν ανάλογη κληρονομική προδιάθεση, η κατάσταση επιδεινώνεται πιο εύκολα.

Στην αρχή τα πέντε πρώτα μασάζ πρέπει να γίνονται σε διάστημα δέκα ημερών, έτσι ώστε να επιτευχθεί η ενεργοποίηση της λέμφου και να πραγματοποιηθεί παράλληλα και γρήγορη αποτοξίνωση. Μια συνεδρία σώματος διαρκεί 40-60 λεπτά, ενώ στο πρόσωπο 15 λεπτά. Για την καταπολέμηση κυτταρίτιδας χρειάζονται περίπου 20 συνεδρίες. Για χαλάρωση και απαλλαγή από τα πρηξίματα και γενικά για τόνωση του οργανισμού αρκούν 10-15 συνεδρίες. Ο συνολικός αριθμός συνεδριών εξαρτάται από τα ιδιαίτερα θεραπευτικά αποτελέσματα που προκαλούν σε κάθε άτομο. Συνήθως όμως απαιτείται πάροδος ικανού χρονικού διαστήματος μέχρι την εμφάνιση σαφούς κλινικής βελτίωσης του ασθενούς.

#### Ενδείξεις

1. Χαμηλό ανοσοποιητικό σύστημα
2. Μετά από χειρουργικές επεμβάσεις
3. Λεμφοιδήματα (λίμνασμα της λέμφου σε αντίστοιχους ιστούς)
4. Στρες, ημικρανίες
5. Κόπωση
6. Κακή διατροφή, κατανάλωση άλατος
7. Κατακράτηση υγρών
8. Αθλητές με μυϊκούς πόνους από γαλακτικό οξύ
9. Παθήσεις πεπτικού
10. Χρόνιες φλεγμονές
11. Βελτίωση ποιότητας δέρματος
12. Οιδήματα από λιποαναρρόφηση, εγκυμοσύνη ή προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, μαστεκτομή
13. Βελτίωση ουλών
14. Κυτταρίτιδα
15. Ακμή
16. Απαλύνει ρυτίδες
17. Αύξηση ενέργειας
18. Στην ιγμορίτιδα

### Αντενδείξεις

1. Κακοήθεις όγκοι
2. Ανοιχτά τραύματα, δερματικές φλεγμονές
3. Πυρετός
4. Οξείες φλεγμονές
5. Οξεία μόλυνση κάθε είδους
6. Καρδιακές ή νεφρικές ασθένειες
7. Υπόταση
8. Μεταμοσχεύσεις οργάνων
9. Αφαίρεση σπλήνας
10. Θρομβοφλεβίτιδα
11. Εκζέματα και δερματοπάθειες άκρων
12. Ασθενείς πάνω από 60 ετών
13. Υπερθυρεοειδισμός
14. Εγκυμοσύνη (επιτρέπεται μόνο στο πρόσωπο)
15. Υπερευαισθησία των καρωτιδικών κόλπων
16. Φλεγμονή εντέρου
17. Έμμηνος ρύση
18. Άσθμα
19. Πρόσφατο χειρουργείο

### Αποτελέσματα

1. Ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα.
2. Προσφέρει χαλάρωση στις πνευματικές και σωματικές λειτουργίες.
3. Καταπραΰνει.
4. Τονώνει τον οργανισμό.
5. Βελτιώνει τη λειτουργία του εντέρου.
6. Συνδράμει στη βελτίωση της ακμής και των ουλών.
7. Βοηθά στη μείωση περίσσιας λιπώδους ιστού.
8. Αδυνατίζει το σώμα και μειώνει την κυτταρίτιδα.
9. Ρυθμίζει το μεταβολισμό.
10. Βελτιώνει την ποιότητα του δέρματος.
11. Αποτοξινώνει.
12. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και την αιματική κυκλοφορία.

### **1.14.8. Μάλαξη κυτταρίτιδας**

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η κυτταρίτιδα αποτελεί μία διαταραχή της φυσιολογικής λειτουργίας του συνδετικού ιστού. Οφείλεται στην ανώμαλη συγκέντρωση λίπους και νερού μεταξύ του δέρματος και του υποδόριου ιστού. Ο συνδετικός ιστός αποκτά ανώμαλη όψη με «λακκούβες» και παρομοιάζεται σαν φλοιός πορτοκαλιού.

Τα στάδια της είναι τέσσερα και όσο αυτά αυξάνονται, τόσο το πρόβλημα γίνεται μόνιμο και εμφανές. Οι περιοχές που προσβάλλει κυρίως η κυτταρίτιδα είναι οι μηροί, η εσωτερική πλευρά των γονάτων, οι γλουτοί, η κοιλιά και τα μπράτσα.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί, πως τα αποτελέσματα του μασάζ κυτταρίτιδας απαιτούν αρκετό καιρό μέχρι να γίνουν εμφανή, όπως και η μάλαξη από μόνη της αποτελεί μία συμπληρωματική θεραπεία. Ο ενδιαφερόμενος πρέπει να προσθέσει την κατάλληλη διατροφή και άσκηση στο πρόγραμμά του, για να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

#### Σκοπός

Η μάλαξη κυτταρίτιδας αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των προβλημάτων του δέρματος. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, συμβάλλει στην αποσυμφόρηση της λέμφου, χαλαρώνει τους συνδετικούς ιστούς, ενώ παράλληλα διευκολύνει την απομάκρυνση των τοξινών και την αύξηση του μεταβολισμού του σώματος.

#### Τεχνικές μάλαξης

Ουσιαστικά το μασάζ αυτό θεωρείται ένα παρακλάδι της λεμφικής μάλαξης. Η τεχνική της συνιστάται από ένα συνδυασμό κινήσεων, οι οποίες εφαρμόζονται στο λεμφικό μασάζ. Συγκεκριμένα αυτές είναι:

1. Οι θωπείες
2. Τα ζυμώματα
3. Τα τσιμπήματα
4. Η συστροφή (στρίψιμο σε σχήμα S)

Ο θεραπευτής οφείλει να είναι εξαιρετικά εκπαιδευμένος πάνω στην συγκεκριμένη θεραπεία, διότι με οποιαδήποτε βίαιη κίνηση δύναται να δημιουργήσει μώλωπες. Οι κινήσεις του πρέπει να είναι σταθερές, άνετες και με την κατάλληλη πίεση.

### Τρόπος εφαρμογής

Η διαδικασία πραγματοποιείται με το δέκτη να βρίσκεται ξαπλωμένος πάνω σε ειδικό κρεβάτι μάλαξης. Η μάλαξη κυτταρίτιδας έχει καλύτερα ευεργετικά αποτελέσματα χαλάρωσης, μείωσης κυτταρίτιδας και πάχους, όταν γίνεται συνδυαστικά με αιθέρια έλαια, κρέμες και περιτύλιξη (μεμβράνες). Στόχος τους είναι η επίτευξη εφίδρωσης και υπεραιμίας, οι οποίες επιταχύνουν το μεταβολισμό και την πιο γρήγορη αποβολή των τοξινών.

### Ενδείξεις

1. Προβλήματα μεταβολισμού
2. Κατακράτηση υγρών
3. Τοπικό πάχος

### Αντενδείξεις

1. Θρομβώσεις
2. Μεταμόσχευση
3. Όγκοι
4. Χημειοθεραπείες
5. Εγκυμοσύνη

### Αποτελέσματα

1. Βελτίωση αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας
2. Αποβολή τοξινών
3. Μείωση εμφάνισης κυτταρίτιδας και οιδημάτων
4. Απομάκρυνση κόπωσης
5. Ενίσχυση μεταβολισμού



### 2.14.9 Μάλαξη με bamboo



Εικόνα 5. Μάλαξη bamboo

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η μάλαξη με ειδικά καλάμια bamboo, αποτελεί μία εξελισσόμενη θεραπεία στον σύγχρονο κόσμο. Είναι ιδανική μέθοδος για χαλάρωση, ενεργειακή ροή και αποβολή τοξινών από το σώμα. Κάθε κατηγορία bamboo προσφέρει διαφορετικά προνόμια στο δέκτη. Τα πράσινα καλάμια κινεζικής προέλευσης για παράδειγμα, είναι ιδιαίτερα κατάλληλα, λόγω της λείας επιφάνειάς τους, για την ενεργοποίηση διαφόρων αισθήσεων του σώματος. Εν αντιθέσει, τα ελαφρώς πράσινα bamboo από την Ιάβα, ενεργοποιούν το αίσθημα της ανανέωσης και λαμπρότητας στο πρόσωπο.

#### Σκοπός μάλαξης

Ειδικά η μάλαξη αυτή εφαρμόζεται για ανόρθωση και καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Παράλληλα, υποστηρίζει το μυοσκελετικό σύστημα, το δερματικό ιστό, τα αγγεία (φλεβικό και λεμφικό κομμάτι του κυκλοφορικού συστήματος), τους περιφερικούς νευρικούς υποδοχείς και το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ).

#### Τεχνική-Τρόπος εφαρμογής

Αναλόγως με την περιοχή που εστιάζει ο θεραπευτής, χρησιμοποιείται και το κατάλληλο μέγεθος καλάμιού. Οι κινήσεις εναλλάσσονται ανάμεσα σε, πιέσεις για διέγερση του νευρικού συστήματος στα πέλματα, ρολαρίσματα στους μυς, κρούσεις για πρόκληση ερεθισμού και αναζωογόνησης και πιέσεις σε σημεία πόνου και εντάσεως.

### Αποτελέσματα

1. Διέγερση του μεταβολισμού
2. Βελτίωση κυκλοφορικού συστήματος
3. Μυϊκή χαλάρωση
4. Αποβολή στρες, κόπωσης
5. Διάλυση εντάσεων
6. Βελτίωση δυσλειτουργιών

### 2.14.10.Μπαλινέζικη μάλαξη

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Πρόκειται για ένα ολιστικό και βαθύ Ινδονησιακό μασάζ, που προέρχεται από το νησί Μπαλί και χαρακτηρίζεται από τις διάφορες τεχνικές που χρησιμοποιεί συνδυαστικά. Στηρίζεται πάνω στη ρεφλεξολογία, τη πιεσοθεραπεία και την αρωματοθεραπεία. Βασική αρχή της μάλαξης αυτής είναι ότι το σώμα πρέπει να βρίσκεται σε απόλυτη ισορροπία και το βοηθά να τονωθεί και να αναζωογονηθεί.

#### Σκοπός μάλαξης

Αποτελεί ένα καταπραϋντικό και απολαυστικό μασάζ. Συμβάλλει στη μείωση του στρες, στη διέγερση της αιματικής κυκλοφορίας, του οξυγόνου και του γι (ενέργεια) γύρω από το σώμα. Προσφέρει αρμονία στο σώμα και το πνεύμα και χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της μυαλγίας και τη βελτίωση κατεστραμμένων ιστών.

#### Τεχνική-Τρόπος εφαρμογής

Η μασάζ εκτελείται πάνω σε τραπέζι μάλαξης ή σε μαλακό χαλί στο δάπεδο. Οι κινήσεις της αποτελούν ένα συνδυασμό από ζυμώματα, κυματισμούς, πιεσοθεραπεία, ρεφλεξολογία και απαλά τεντώματα με μεγάλες μαλάξεις. Στη μάλαξη αυτή χρησιμοποιούνται και αιθέρια έλαια, που προσφέρουν ευεξία και ηρεμία και αναλόγως τις ιδιότητες τους, συμβάλλουν και στην ψυχική ευημερία. Ο χρόνος της θεραπείας διαρκεί δύο ώρες περίπου και συνιστάται να γίνεται μία ή δύο φορές τη βδομάδα.

#### Είδη μάλαξης

Η Μπαλινέζικη μάλαξη αποτελεί ένα από τα πολλά είδη που επικρατούν στην Ινδονησία. Το βασικό στοιχείο όλων είναι, πως βασίζονται στην αρχαία παράδοση και στόχος τους είναι η σωματική και πνευματική γαλήνη. Άλλοι τύποι μασάζ αποτελούν:

- Το Sasak massage
- Το Lombok massage
- Το Urat massage
- Το Balinese Boreh (δημιούργημα από αγρότες με σκοπό να εξαλείψουν τους πόνους, χρησιμοποιώντας ανάμειξη μπαχαρικών).

- Το Javanese Lulur Ritual (εφαρμοζόταν στις γυναίκες πριν το γάμο τους).
- Το Javanese Mandi Lulur (αρχαία θεραπεία που εφαρμοζόταν σε πριγκίπισσες πριν το γάμο. Περιλάμβανε πήλινγκ των ποδιών, μία ώρα μασάζ και επάλειψη του σώματος με μια ανοιχτόχρωμη καφέ πάστα).

#### Αντενδείξεις

1. Εγκυμοσύνη
2. Φλεγμονή στις αρθρώσεις
3. Πρόσφατη χειρουργική επέμβαση ή ανοιχτό τραύμα
4. Καρδιακά προβλήματα
5. Σε υπερτασικά και σακχαροδιαβητικά άτομα
6. Λήψη ορισμένων φαρμάκων

#### Αποτελέσματα

1. Χαλάρωση και αποβολή στρές, άγχους
2. Καταπολέμηση της ημικρανίας
3. Βοήθεια στις μυαλγίες και αρθρώσεις
4. Αντιμετώπιση αϋπνίας και κατάθλιψης
5. Βοήθεια σε αλλεργίες και αναπνευστικά προβλήματα
6. Αποτοξίνωση από άχρηστες ουσίες
7. Διέγερση αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας
8. Θεραπεία αθλητικών τραυματισμών

### 2.14.11. Πέτρες



Εικόνα 6. Μάλαξη με πέτρες

#### Ιστορικά στοιχεία

Η χρήση της πέτρας με μάλαξη, ξεκινά από τους αρχαίους πολιτισμούς της Κίνας, της οποίας η ονομασία της πέτρας λεγόταν BianShi (αιχμηρή), της Ινδίας, της Αμερικής, της Αιγύπτου, της Ελλάδας, των Μάγια και των Σαμάνων από την Χαβάη. Οι προαναφερόμενοι ήταν γνωστοί ως Kahunas και χρησιμοποιούσαν, τη λεγόμενη σε αυτούς μάλαξη Iomi Iomi, ενώ τις πέτρες τους Pohaku και Wai (μεγάλες μαύρες βασάλτες πέτρες).

Η εφαρμογή τους είχε αμέτρητους λόγους χρήσης, όπως:

1. Για βελτίωση και ομαλή λειτουργία των οργάνων, πιέζοντας την γωνία της πέτρας πάνω τους.
2. Για χαλάρωση.
3. Για πνευματικούς λόγους , καθώς επικρατούσε η ιδέα πως η ενέργεια της κάθε πέτρας μεταβιβάζεται στο σώμα.
4. Για ιατρικούς λόγους.
5. Για την απαλοιφή πόνων του σώματος.
6. Για αποτοξίνωση, κ.α.

#### Ζεστές πέτρες

#### Γενικές πληροφορίες

Στο μασάζ δουλεύονται πέτρες, που είναι επίπεδες και ομαλές, έτσι ώστε η θεραπεία να γίνεται με ευκολία και ευχαρίστηση και τοποθετούνται σε ενεργειακούς σταθμούς του σώματος (τσάκρας). Θερμαίνονται μέσα σε νερό, που βράζει στους 120° ή

στους 150°C, ενώ σε ειδικές περιπτώσεις, που πρέπει να μαλαχθούν περιοχές με φλεγμονή, εφαρμόζονται ψυχροί λίθοι και σε αρκετές περιπτώσεις γίνεται συνδυασμός αυτών.

Αυτές που χρησιμοποιούνται κυρίως στα σπα είναι από βασάλτη, ηφαιστειογενείς πέτρες πλούσιες σε σίδηρο, με λεία υφή και μαύρο χρώμα. Αν και οι βασάλτες είναι από τις πιο διαδεδομένες, τείνουν να θερμαίνονται και να μεταβιβάζουν την θερμότητα τους πολύ γρήγορα και απρόβλεπτα, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες για εγκαύματα. Παρόλα αυτά δεν παύουν να έχουν ευεργετικές ιδιότητες, οι οποίες αναζωογονούν το σώμα. Σε γενικές γραμμές, όσο πιο σκούρο χρώμα έχουν οι πέτρες, τόσο πιο γρήγορα θερμαίνονται και διατηρούν την θερμότητα τους.

#### Μέγεθος και προέλευση πέτρας

Εκτός από τις παραπάνω πέτρες είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν και πέτρες οι οποίες προέρχονται από τις παραλίες ή και τις όχθες των ποταμών. Απαραίτητο στοιχείο προκειμένου να έχουν τη μέγιστη απόδοση αποτελεί το ότι όλες πρέπει να έχουν λειανθεί με φυσικό τρόπο και όχι με τεχνητή παρέμβαση, διότι έτσι χάνουν κομμάτι από τις θεραπευτικές τους ικανότητες.

Υπάρχουν πολλά είδη μεγεθών, από πολύ μεγάλες έως και πολύ μικρές (οι οποίες κατά κύριο λόγο τοποθετούνται στο πρόσωπο και τα άκρα). Αρκετοί θεραπευτές υποστηρίζουν την άποψη πως οι πέτρες πρέπει να έχουν παρόμοιο σχήμα με το μέρος στο οποίο τοποθετούνται, για να έχουν έτσι καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα.

#### Χρώμα και ιδιότητες

Τα αποτελέσματα της μάλαξης διαφοροποιούνται, ανάλογα με το χρώμα της πέτρας που χρησιμοποιείται. Το μαύρο χρώμα απαλύνει όλα τα στοιχεία του σώματος, καθώς αποτελεί συνδυασμό όλων των χρωμάτων. Οι πράσινες πέτρες, για τις οποίες ο χρωματισμός οφείλεται σε οξειδωμένα αποθέματα υδροθεικού άλατος στο εσωτερικό τους, επαναφέρουν την αρμονία. Οι μπλε προσφέρουν χαλάρωση, ενώ οι μπλε-γκρίζες προσδίδουν ηρεμία. Τέλος, με απαλή ροζ απόχρωση πέτρες, χρησιμοποιούνται για ανακούφιση και μείωση της στεναχώριας.

Κάθε πέτρα περιέχει και από ένα ποσοστό ορυκτών, τα οποία λειτουργούν σαν μαγνητικές δυνάμεις. Επομένως, κάθε φορά που έρχεται σε επαφή μία πέτρα με το σώμα, τα αρνητικά συναισθήματα και το στρες μαγνητίζονται και εξισορροπείται έτσι η δύναμη του Γιν και Γιανγκ.

### Οφέλη της ζεστής πέτρας

1. Χαλαρώνει τους μύες.
2. Απαλύνει από πόνους.
3. Καταπραΐνει το νευρικό σύστημα.
4. Μειώνει το στρες.
5. Αυξάνει τη λεμφική και αιματική κυκλοφορία.
6. Βοηθά στη μείωση των πονοκεφάλων.
7. Μειώνει τους πόνους κατά τη διάρκεια της περιόδου.

### *Κρύες πέτρες*

#### Είδη και χαρακτηριστικά

Στην μάλαξη με πέτρες, συμπεριλαμβάνονται και οι κρύες πέτρες, οι οποίες είναι συνήθως μαρμάρινες ή λευκοί χαλαζίες. Χαρακτηρίζονται από την χαμηλή τους θερμοκρασία και βρίσκουν ευρεία εφαρμογή στην καταπολέμηση μυϊκών πόνων, φλεγμονών, στην αποσυμφόρηση και στη διέγερση του πνεύματος.

### Οφέλη της κρύας πέτρας

1. Στη μείωση του πρηξίματος και της φλεγμονής.
2. Βοηθούν στη ρινική αποσυμφόρηση.
3. Διεγείρουν το νευρικό σύστημα.
4. Βοηθούν στη μείωση του πόνου από μυϊκούς τραυματισμούς.
5. Ελαττώνουν τον πόνο από αρθρίτιδα.

### *Κρύες και ζεστές πέτρες*

#### Τεχνικές πέτρας

Κατά την διαδικασία της θεραπείας, ο θεραπευτής πρέπει να χρησιμοποιεί τις κατάλληλες κινήσεις σώματος, έτσι ώστε να μην καταπονούνται τα χέρια, η πλάτη και γενικά όλο το σώμα. Τα πόδια πρέπει να είναι ελαφρώς σε διάσταση και όσο μπορεί να μην ρίχνει το βάρος του μπροστά.

Σύμφωνα με τον θεραπευτή Bruce Baltz, απαραίτητες σε αυτή την συγκεκριμένη μάλαξη αποτελούν και δύο κινήσεις της πέτρας, το κάρφωμα και το γύρισμα. Στην πρώτη, ο ειδικός δεν πρέπει να χάνει την επαφή που υπάρχει ανάμεσα στην πέτρα, την οποία πρέπει να κρατά σταθερά, και στο σώμα. Στην δεύτερη, καθώς οι πέτρες βγαίνουν από το νερό, έχουν τη μέγιστη θερμοκρασία που μπορεί να πάρουν. Με το γύρισμά τους επιτυγχάνεται

η μείωση της θερμοκρασίας τους, διότι έρχονται σε επαφή με τον αέρα, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο τραυματισμού του χεριού του θεραπευτή, ενώ παράλληλα αυτή η κίνηση τοποθετεί πάντα την ζεστή πλευρά της πέτρας στον πελάτη.

### Τρόποι μάλαξης

1. Ολίσθηση: Γίνεται με τη χρήση ελαίου και μεγάλες, επίπεδες πέτρες, οι οποίες χρησιμοποιούνται με την άκρη τους, με σκοπό τη μάλαξη των βαθύτερων ιστών.
2. Καθαρισμός: Η κατεύθυνσή της είναι από τον κορμό προς τα άκρα, καθώς έχει στόχο την αποτοξίνωση.
3. Περικύκλωση: Στην περίπτωση αυτή το προβληματικό σημείο περικυκλώνεται με πέτρες.
4. Μάλαξη αρθρώσεων: Η μάλαξη επικεντρώνεται σε κυκλικές κινήσεις στο πάνω μέρος του στήθους και των ώμων, με σκοπό την χαλάρωση.
5. Άπλωμα: Μεγάλες κινήσεις με κατεύθυνση προς την καρδιά για ενίσχυση της αιματικής κυκλοφορίας.
6. Κρούσεις: Χτυπήματα σε σαρκώδεις περιοχές για χαλάρωση.
7. Ζυμώματα: Σε σημεία με μυϊκή μάζα, όπως οι μηροί και οι γάμπες.
8. Τριβή: Με τα ακροδάχτυλα και τους αντίχειρες γίνεται βαθύτερη τριβή, η οποία προκαλεί μυϊκή χαλάρωση και αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας.
9. Βαθιά μάλαξη ιστού: Μέσω των δαχτύλων εφαρμόζονται βαθιές πιέσεις για την αποβολή του άγχους.
10. Άγγιγμα πεταλούδας: Είναι το τέλος της μάλαξης και πραγματοποιείται με μαλακές και γρήγορες κινήσεις.

### Τρόπος εφαρμογής

Η θεραπεία ξεκινά, εφόσον έχει προηγηθεί η θέρμανση της κάθε πέτρας σε υδατόλουτρο στους 120°-150°C για δέκα λεπτά, μέχρι να φτάσουν στους 43°-50°C . Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στο να μην υπερθερμανθούν και στη προσεκτική και σταθερή τοποθέτησή τους σε ευαίσθητα σημεία, όπως είναι το πρόσωπο.

Αρχικά, τοποθετούνται μικρές πέτρες ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών και τυλίγονται. Ακολουθεί η εφαρμογή μεγάλης και μικρότερης σε κάθε μηρό και παλάμη, αντίστοιχα. Κατά μήκος του στέρνου τοποθετούνται μικρότερες πέτρες και μία μεγάλη στον θώρακα. Στην περιοχή του προσώπου χρησιμοποιούνται μικρού μεγέθους στο πηγούνι, στα



μάγουλα και στο κέντρο του μετώπου. Στα σημεία του αστραγάλου, της φτέρνας και της καμάρας του ποδιού εφαρμόζονται μικρές.

Η μάλαξη αρχίζει με πέτρα μεσαίου μεγέθους από τα πόδια, με φορά από τα άκρα προς τον κορμό. Συνεχίζουμε με μικρή πέτρα στο κάτω τμήμα του χεριού, ενώ στο επάνω τμήμα του μπράτσου με λίγο μεγαλύτερη. Έπειτα ακολουθούν κυκλικές μαλάξεις στο πρόσωπο, μαλάξεις στο στήρνο και παράλληλα είναι δυνατόν να δουλεύονται και ο αυχένας με τους ώμους. Το επόμενο στάδιο είναι η πίσω μεριά του πελάτη, όπου είναι τοποθετημένες πέτρες στις ωμοπλάτες, κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και στα άκρα. Η διαδικασία αυτή ακολουθεί τα ίδια βήματα που προηγήθηκαν και στο μπροστινό μέρος.

Ο συνολικός χρόνος μια θεραπείας μάλαξης με πέτρες κυμαίνεται από 60 μέχρι και 90 λεπτά.

#### Ενδείξεις

1. Μυαλγίες
2. Οσφυαλγία
3. Στρες, άγχος
4. Κυκλοφορικά προβλήματα
5. Αϋπνία
6. Κατάθλιψη

#### Αντενδείξεις

1. Καρκίνος
2. Δυσφορία στην κοιλιακή χώρα (οξεία φάση)
3. Αλλεργικές αντιδράσεις
4. Θρόμβοι
5. Τενοντοθυλακίτιδα
6. AIDs
7. Διαβήτη (εκδήλωση καρδιακών διαταραχών)
8. Οίδημα (όχι πάνω στο σημείο)
9. Ηπατίτιδα
10. Νεφροπάθειες
11. Ημικρανία (οξεία φάση)
12. Ισχιαλγίες, οσφυαλγίες (οξεία φάση)
13. Εγκυμοσύνη

### Αποτελέσματα

1. Διεγείρουν την αιματική κυκλοφορία, δημιουργώντας υπεραιμία στους ιστούς.
2. Συμβάλλουν στη μεταφορά αίματος σε περιοχές με έλλειψη.
3. Βοηθούν στην μείωση του αίματος, σε σημεία που υπάρχει υπερβολική υπεραιμία.
4. Βελτιώνουν τη λειτουργία των οργάνων.

## **2.14.12. Ρέικι**

### Ιστορικά στοιχεία

Το ρέικι είναι μία μορφή εναλλακτικής ιατρικής η οποία αναπτύχθηκε το 1922 στην Ιαπωνία από τον Βουδιστή Dr. Mikao Usui. Έκτοτε, το ρέικι εξαπλώθηκε καθώς εφαρμόζεται και διδάσκεται σε όλο τον κόσμο.

### Γενικά χαρακτηριστικά

Η ονομασία του ρέικι προέρχεται από τη λέξη rei (σύμπαν) και από τη λέξη ki (ενέργεια). Ουσιαστικά μεταφράζεται ως «Συμπαντική Ζωτική Ενέργεια» και υποδηλώνει πως το σύμπαν είναι γεμάτο ενέργεια, η οποία αποτελεί την αιτία που ο άνθρωπος υπάρχει. Πρόκειται για ένα ολιστικό θεραπευτικό σύστημα που δημιουργεί σωματική, πνευματική και συναισθηματική ισορροπία. Το σώμα του δέκτη απελευθερώνεται από τις αρνητικές ενέργειες που τον περιβάλλουν, ενώ ταυτόχρονα αναζωογονείται.

### Σκοπός

Το ρέικι χρησιμοποιείται ως θεραπεία για αυτοίαση. Αποτελεί μέσο για ενδυνάμωση του σώματος και του πνεύματος, προσφέρει χαλάρωση και απομάκρυνση των αρνητικών επιδράσεων, ενώ παράλληλα εξισορροπεί τα ενεργειακά κέντρα του σώματος (τσάκρας).

### Τεχνική-Τρόπος εφαρμογής

Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί την τεχνική της παλμικής θεραπείας (palm healing) ή θεραπεία αγγίγματος (hands-on-healing). Μέσω των κινήσεων αυτών, ο ειδικός μεταφέρει την θετική συμπαντική ενέργεια μέσα στο σώμα του μαλασσόμενου, με αποτέλεσμα να εκδιώκονται τα αρνητικά στοιχεία αντίστοιχα. Η διαδικασία αυτή εκτελείται μέσα σε ένα αρμονικό περιβάλλον με ησυχία και τον πελάτη ντυμένο με τα κανονικά του ρούχα.

Η τεχνική του ρέικι βασίζεται σε πέντε αρχές:

1. Μόνο για σήμερα μην ανησυχείς.
2. Μόνο για σήμερα μη θυμώσεις.
3. Μόνο για σήμερα εργάσου τίμια και να είσαι αληθινός.
4. Μόνο για σήμερα να σέβεσαι κάθε έμβιο ον.
5. Μόνο για σήμερα δείξε ευγνωμοσύνη για τις ευλογίες Του.

### Αποτελέσματα

1. Επαναφορά της εσωτερικής αρμονίας
2. Αναζωογόνηση και χαλάρωση του σώματος
3. Βοηθά ψυχοσωματικά προβλήματα
4. Μείωση αρνητικών συναισθημάτων
5. Μείωση μυϊκών πόνων
6. Βοηθά σε ημικρανίες
7. Βελτίωση σωματικής υγείας

### **2.14.13. Ρωσική μάλαξη**

#### Γενικά χαρακτηριστικά και σκοπός μάλαξης

Το ρωσικό μασάζ αποτελεί μία τεχνική που έχει τις ρίζες της από την πρώην Σοβιετική Ένωση. Συνήθως, η μάλαξη αυτή κατατάσσεται στην κατηγορία του αθλητικού μασάζ. Η διαφορά τους έγκειται στο ότι το ρωσικό περιλαμβάνει βραδύτερες και πιο μαλακές κινήσεις, που στοχεύουν στη δημιουργία θερμότητας στο σώμα, για την εξάλειψη μυϊκών πόνων και στρες. Ειδικότητα της θεραπείας είναι η εξάλειψη των μυοσκελετικών πόνων και η βελτίωση του νευρικού, αναπνευστικού και ανοσοποιητικού συστήματος.

#### Τεχνικές εφαρμογής

Κατά τη διαδικασία, ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τεχνικές όπως τις θωπίες, τις ανατρίψεις, τα ζυμώματα και τις δονήσεις. Κύριο χαρακτηριστικό της θεραπείας αποτελεί η μέθοδος slapping, γνωστή και ως κρουστά και αποσκοπεί στη μυϊκή χαλάρωση.

#### Αποτελέσματα

1. Βελτίωση κυκλοφορίας αίματος και αναπνευστικού
2. Μείωση μυϊκής κόπωσης
3. Αύξηση μεταβολικής λειτουργίας
4. Συνδράμει στη βελτίωση οξέων πόνων του στομάχου

#### 2.14.14.Σιάτσου

##### Ιστορικά στοιχεία

Παρόλο που αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία τον 20<sup>ο</sup>αίωνα χάρη στον Takujiro Namikoshi, ο οποίος την εξέλιξε ακόμα περισσότερο, το σιάτσου έχει τις ρίζες του από την αρχαιότητα. Στηρίζεται πάνω στην Παραδοσιακή Ανατολική Ιατρική (ΠΑΙ), όπως το Βελονισμό, τη Γιόγκα και το Τσι Κουνγκ. Οι τεχνικές περιλαμβάνουν θεραπευτικές μεθόδους από το Αιμα (αρχαίο κινέζικο μασάζ), το Τουίνα (παραδοσιακό κινέζικο μασάζ), το Αμπούκου (ιαπωνικό μασάζ κοιλιάς), τη φυσικοθεραπεία και τη χειροπρακτική.

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Η λέξη σιάτσου προέρχεται από τη λέξη «σι» που σημαίνει δάχτυλα και από τη λέξη «άτσου» που σημαίνει πίεση. Ουσιαστικά είναι μία μάλαξη που εφαρμόζει δακτυλικές πιέσεις πάνω στο σώμα. Τα σημεία πίεσης του σιάτσου ονομάζονται tsubo (τσούμπο) και πρόκειται για σημεία στα οποία δημιουργούνται εντάσεις με αποτέλεσμα την πρόκληση πόνου.

Κατά την Παραδοσιακή Ανατολική Ιατρική στην οποία βασίζεται το σιάτσου, τα ενεργειακά σημεία του σώματος σχηματίζουν ένα δίκτυο καναλιών (μεσημβρινοί), μέσα από το οποίο διαπερνά η ενέργεια, γνωστή και ως τσι (gi). Οι μεσημβρινοί αυτοί συνδέουν κάθε κομμάτι του οργανισμού σε ένα ενιαίο σύνολο. Οι συγκεκριμένοι κατηγοριοποιούνται σε δύο μέρη:

1. Στο Γιν, που αντιπροσωπεύει την ήπια ενέργεια.
2. Στο Γιανγκ, που θεωρείται η πιο δραστήρια ενέργεια.

Όσο αυτές οι δύο ενέργειες βρίσκονται σε ισορροπία, ο άνθρωπος δε νοσεί ούτε ψυχικά ούτε σωματικά.

##### Σκοπός

Η συγκεκριμένη μάλαξη αποσκοπεί στην βαθιά χαλάρωση, αναζωογόνηση και ανακούφιση από πνευματικές και σωματικές εντάσεις. Τα συναισθήματα εναρμονίζονται, μειώνεται το άγχος και εξισορροπείται η ροή της ενέργειας μέσα στο σώμα.

### Τεχνική μάλαξης

Ο θεραπευτής εφαρμόζει κινήσεις όπως σταθερές πιέσεις, διατάσεις, κινητοποιήσεις αρθρώσεων και μαλάξεις. Για τη διεξαγωγή των κινήσεων αυτών, χρησιμοποιεί τις παλάμες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα δάχτυλα και τους αντίχειρες. Επιπροσθέτως, στο λεγόμενο ashiatsu (ashi=πόδια, atsu=πίεση), ο μαλάκτης πραγματοποιεί πιέσεις με τα γόνατα και τα πέλματα.

### Τρόπος εφαρμογής

Αρχικό στάδιο πριν το μασάζ αποτελεί η λήψη ιστορικού του πελάτη από το θεραπευτή. Είναι υποχρεωμένος να συλλέξει πληροφορίες, για τη ψυχοσωματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο μαλασσόμενος, καθώς και στο να εντοπίσει τα ενεργειακά σημεία, στα οποία πρέπει να επικεντρωθεί για να προσφέρει ανακούφιση.

Είναι σύνηθες στο σιάτσου, ο μαλάκτης να βρίσκεται σε γονατιστή θέση ή σε βαθύ κάθισμα. Αποτελούν και οι δύο θέσεις, που παρέχουν μία σταθερή βάση στήριξης και παράλληλα προσφέρουν ευχέρεια κινήσεων στον ειδικό. Προκειμένου να επιτευχθεί μία σωστή μάλαξη σιάτσου, ο δέκτης θα ήταν προτιμότερο να είναι νηστικός, διότι έτσι το σώμα του γίνεται πιο ευαίσθητο στις ενεργειακές δονήσεις που δέχεται και η ενδυμασία του πρέπει να αποτελείται από ελαφριά ρούχα. Ο χώρος της συνεδρίας πρέπει να διαθέτει φυσικό φωτισμό, να είναι συμμαζεμένος και αν είναι επιθυμητό από τον ίδιο τον πελάτη, να υπάρχει ήπιος αρωματισμός του χώρου και χαλαρωτική μουσική.

Τέλος, βασικός εξοπλισμός είναι και η επιφάνεια στην οποία ξαπλώνει ο δέκτης. Χρησιμοποιείται λεπτό στρώμα, αρκετά μαλακό, έτσι ώστε να νιώθει άνετα και αρκετά σκληρό, για να νιώθει τις θεραπευτικές πιέσεις.

### Ενδείξεις

1. Κόπωση, δυσφορία
2. Νεφρική δυσλειτουργία
3. Ανορεξία
4. Καταπόνηση μυών και αρθρώσεων
5. Δυσκοιλιότητα
6. Προβλήματα στο συκώτι
7. Ρευματικοί πόνοι
8. Υπέρταση
9. Νευραλγία

10. Ιώσεις
11. Γυναικολογικές διαταραχές
12. Ζαχαρώδη διαβήτη
13. Αναπνευστικά προβλήματα
14. Γαστρεντερικές ενοχλήσεις
15. Προβλήματα με θυρεοειδή

#### Αντενδείξεις

1. Ανοιχτά τραύματα, ουλές
2. Οιδήματα, φλεγμονές
3. Φλύκταινες
4. Εξανθήματα
5. Κιρσούς

#### Αποτελέσματα

1. Βοηθά στην καταπολέμηση κατάθλιψης και ψυχολογικών ασθενειών.
2. Βοηθά στις αϋπνίες.
3. Απαλύνει άγχος, στρες.
4. Βελτιώνει τη στάση σώματος και τη φυσική κατάσταση.
5. Αντιμετωπίζει πόνους περιόδου και τον ακανόνιστο κύκλο.
6. Υποστηρίζει την ομαλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος.
7. Ανακουφίζει από πόνους μέσης και δυσπεψίας κατά την εγκυμοσύνη.
8. Αποτελεί βοήθημα για ανάρρωση μετά από ασθένειες.
9. Εναρμονίζει τα συναισθήματα.



## **2.14.15. Χαλαρωτική μάλαξη**

### Γενικά χαρακτηριστικά

Το χαλαρωτικό μασάζ ικανοποιεί την αρχέγονη ανάγκη μας για φροντίδα μέσω του αγγίγματος και της επαφής με το σώμα. Αποτελεί ένα υπέροχο δώρο προς το σώμα και τη ψυχή του ανθρώπου. Συγκεκριμένα, το χαλαρωτικό μασάζ θεωρείται είδος μάλαξης το οποίο επιζητά ιδιαίτερη προσοχή από τον ειδικό κατά την εφαρμογή, καθώς και στις τεχνικές που επιλέγει. Αν και αποτελεί κυρίως μασάζ που κατατάσσεται στο αισθητικό κομμάτι των μαλάξεων, δεν παύει ωστόσο, να έχει θεραπευτικές επιδράσεις στα ζωτικά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού (μυϊκό, νευρικό κλπ.).

### Σκοπός μάλαξης

Πρόκειται για μάλαξη ιδανική ενάντια στο στρες και τη συσσωρευμένη κόπωση. Στόχος της κυρίως είναι να επιφέρει ανακούφιση, χαλάρωση και ευεξία στο μαλασσόμενο, προσδίδει θερμότητα, καθώς και βελτίωση της κυκλοφορίας τοπικά.

### Τεχνική-Τρόπος εφαρμογής

Μία συνεδρία χαλαρωτικής μάλαξης λαμβάνει χώρα σε ένα ήσυχο περιβάλλον, με χαλαρωτική μουσική. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας πραγματοποιείται επάλειψη του σώματος του δέκτη με διάφορες ευεργετικές ουσίες, όπως είναι τα αιθέρια έλαια.

Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί διάφορες ελαφριές θωπιές και πιέσεις στους μύες του πελάτη, όχι μόνο με τις παλάμες, αλλά και με τους πήχεις του. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην επίτευξη ελαφρούς λικνίσματος του σώματος του πελάτη, με σκοπό την απόλυτη παράδοση του στα χέρια του ειδικού.

### Αποτελέσματα

1. Βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης του δέρματος
2. Βελτίωση του κυκλοφορικού συστήματος
3. Χαλάρωση των μυών
4. Αναζωογόνηση, ευεξία
5. Χαλάρωση νευρικού συστήματος, στρες

## **2.14.16. Anma massage (Chinese massage)**

### Γενικά χαρακτηριστικά και ιστορικά στοιχεία

Η λέξη anma *απαρτίζεται* από δύο μέρη: «an» (να πιέζει) και «ma» (να τρίβεται). Με αυτές τις δύο λέξεις περιγράφεται ουσιαστικά η τεχνική του ζυμώματος του δέρματος. Αποτελεί θεραπεία χειρωνακτική, με την οποία ηρεμεί το σώμα και εξαπλώνεται η ειρήνη. Το anma γεννήθηκε στην Κίνα πριν από περισσότερα από 7.000 χρόνια και έχει τις ρίζες του στις αρχές της αρχαίας ανατολικής ιατρικής. Χρησιμοποιεί το θεωρητικό πλαίσιο της κινεζικής ιατρικής και φέρει ομοιότητες με το παραδοσιακό κινέζικο μασάζ tui na. Μετά από αιώνες επιρροής από την tui na και την τοπική ανάπτυξη άλλων τεχνικών, το anma ως μοναδικό σύστημα ιδρύθηκε το 1320 από τον Akashi Kan Ichi στην Ιαπωνία. Τον δέκατο έβδομο αιώνα έγινε γνωστό από τον βελονιστή Sugiyama Waichi. Συγχρόνως, εμφανίστηκαν τα πρώτα βιβλία για το θέμα. Οι μαλάκτες ήταν συχνά νομάδες, οι οποίοι κέρδιζαν τη διατήρησή τους σε κινητές δυνατότητες μασάζ και κατέβαλλαν προμήθειες στους αναφορείς τους. Σήμερα, η μάλαξη anma είναι ακόμη πολύ δημοφιλής στην Ιαπωνία και υπάρχουν πολλοί ασκούμενοι και σχολεία ανά τον κόσμο που διδάσκεται. Τέλος, από την anma φαίνεται πως προέρχεται το γνωστό μασάζ shiatsu, το οποίο είναι μια πιο σύγχρονη τεχνική, που είναι πιο εύκολο να βρεθεί στον δυτικό κόσμο.

### Σκοπός θεραπείας

Η τεχνική anma στοχεύει τόσο στο σώμα όσο και στο νου. Αντιμετωπίζει τον ασθενή σωματικά, διανοητικά και πνευματικά. Ενδείκνυται για τη χαλάρωση και την ανακούφιση του στρες καθώς και για τη θεραπεία πολλών διαφορετικών συνθηκών, όπως ο χρόνιος πόνος, η δυσκοιλιότητα, το άγχος, οι ημικρανίες, η δυσκαμψία, η διέγερση του αίματος και της λεμφικής ροής, ο πόνος στην πλάτη και οι νευρικές διαταραχές.

### Τεχνική εφαρμογής

Το μασάζ anma περιλαμβάνει: θωπείες, πιέσεις, ζυμώματα, δονήσεις, επικρούσεις και ζουλήγματα. Οι παραλλαγές του anma οδήγησαν στην εμφάνιση σχετικών θεραπειών μασάζ όπως το shiatsu, το tui na και το σουηδικό μασάζ.

### Τρόπος εφαρμογής

Η θεραπεία γίνεται συνήθως μέσω του ρούχου και όχι απευθείας στο δέρμα και δεν χρησιμοποιείται λάδι. Παραδίδεται παραδοσιακά σε ένα χαλάκι στο πάτωμα, αλλά μπορεί επίσης να δοθεί σε τραπέζι ή σε οποιαδήποτε άλλη θέση καλύτερα προσαρμοσμένη για τον δέκτη.

### Ενδείξεις

1. Αθλητικοί τραυματισμοί
2. Πονοκέφαλοι
3. Διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος
4. Διαταραχές αρτηριακής πίεσης
5. Δυσκοιλιότητα
6. Γαστρεντερικός ερεθισμός
7. Ανωμαλίες κατά την εμμηνόρροια
8. Κούραση
9. Αϋπνία

### Αποτελέσματα

1. Μειώνει την ένταση.
2. Αυξάνει την αιματική κυκλοφορία.
3. Ισορροπεί το σώμα.
4. Καταπραΰνει τα ερεθισμένα νεύρα.
5. Ρυθμίζει τις αργές σωματικές λειτουργίες.
6. Αναζωογονεί το σώμα.
7. Αντιμετωπίζει οδυνηρές καταστάσεις που προκύπτουν από μπλοκαρίσματα της ενέργειας του chi μέσα στο μεσημβρινό σύστημα acupressure.

## ***2.14.17. Deep tissue massage ή μάλαξη βαθέως ιστού***

### Γενικά χαρακτηριστικά

Η μάλαξη βαθέως ιστού (deep tissue) επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση μυϊκών προβλημάτων που πηγάζουν στα βαθύτερα στρώματα του μυοσκελετικού συστήματος. Έχει την ιδιότητα να δρα πολύ βαθύτερα από οποιαδήποτε άλλη μάλαξη. Δεν αποτελεί ξεχωριστό τρόπο μάλαξης αλλά περισσότερο μία χρήση πολλών διαφορετικών τεχνικών θεραπευτικού μασάζ προκειμένου να υπάρξει το μέγιστο θεραπευτικό αποτέλεσμα στην συνεδρία. Είναι μία πολύπλευρη θεραπευτική προσέγγιση που στοχεύει στην αντιμετώπιση των μυοσκελετικών προβλημάτων εν τω βάθει και συνδυάζει τις τεχνικές του σουηδικού μασάζ και του θεραπευτικού γενικότερα. Δεν αποτελεί ένα σκληρού τύπου μασάζ και δεν χρειάζεται να ασκείται πόνος στον μαλασσύμενο και υπερπροσπάθεια από τον μαλάκτη. Προκειμένου να εφαρμοστεί, απαιτείται ο μαλάκτης να έχει γνώσεις όσον αφορά την φυσιολογία, την ανατομία και την κινησιολογία, καθώς δεν αποτελεί ένα χαλαρό αλλά ένα δυναμικό και αποτελεσματικό μασάζ.

### Σκοπός θεραπείας

Το deep tissue massage στοχεύει στην ανακούφιση του σώματος από τους μυϊκούς πόνους, την βελτίωση της στάσης του σώματος, την ενίσχυση της ευλυγισίας και την ενίσχυση της κίνησης των υγρών του σώματος (αντιμετώπιση κατακρατήσεων).

### Τεχνική μάλαξης

Η μάλαξη επικεντρώνεται στο λαιμό, το κάτω μέρος της πλάτης, τις αρθρώσεις και τους τένοντες. Οι κινήσεις πρέπει να είναι αργές και να προχωρούν σταδιακά στα βαθύτερα στρώματα. Δεν είναι απαραίτητο να είναι πάρα πολύ επίπονες, καθώς ο έντονος πόνος δεν είναι επιθυμητός. Χρησιμοποιούνται οι αγκώνες, οι βραχίονες ενώ η χρήση των αντίχειρων είναι περιορισμένη, καθώς μπορεί να ασκηθεί η ίδια πίεση και ένταση με τα δύο προηγούμενα. Επίσης, γίνεται χρήση χειρισμών της σουηδικής και της θεραπευτικής μάλαξης.

### Τρόπος εφαρμογής

Η μάλαξη εφαρμόζεται με μέτρια δύναμη και με λίγη ποσότητα λαδιού. Ο μαλάκτης πρέπει να επικεντρώνεται σε ένα σημείο την φορά. Μετά από κάθε κίνηση αφήνεται ο μαλασσύμενος για ένα απειροελάχιστο χρονικό διάστημα, έτσι ώστε να

αντιδράσει το σώμα του. Σε κάθε σημείο που πρόκειται να δουλευτεί, συστήνεται να τεντώνεται πρώτα η περιοχή.

#### Αποτελέσματα

1. Βελτίωση κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου (απομάκρυνση κατακρατήσεων).
2. Ενίσχυση οξυγόνωσης και θρέψης των κυττάρων και του ιστού.
3. Βελτίωση στάσης του σώματος.
4. Απομάκρυνση και ανακούφιση μυϊκής έντασης και σπασμών.
5. Επαναφορά ομοιόστασης σώματος.
6. Επιμήκυνση χρόνια μειωμένων μυών.
7. Αύξηση κινητικότητας των αρθρώσεων (επαναφορά ευλυγισίας σώματος).
8. Ανακούφιση των σημείων ενεργοποίησης και των μυϊκών ανισορροπιών.
9. Μείωση αρτηριακής πίεσης.
10. Επαναφορά καρδιακού ρυθμού στα φυσιολογικά επίπεδα.
11. Μείωση ουλών δέρματος λόγω διέγερσης ροής αίματος.

### 2.14.18. Gua sha



Εικόνα 7. Gua sha

#### Γενικά χαρακτηριστικά και ορισμός

Το gua sha ή αλλιώς κινέζικο λίφτινγκ αποτελεί μία ολιστική εναλλακτική θεραπεία . Είναι μια παραδοσιακή τεχνική θεραπείας της Ανατολικής Ασίας, γνωστή και ως cao gio, coining, scraping και spooning. «Gua» στα κινέζικα σημαίνει «ξύσε», γι' αυτό και με αυτή την τεχνική απομακρύνονται από την επιδερμίδα οι τοξίνες με την τεχνική του ξυσίματος, της επιφανειακής δηλαδή τριβής που προκαλεί σκόπιμα μεταβατικές πετέχειες και εκχύμωση. Αυτό πραγματοποιείται με ένα ειδικό εργαλείο την σανίδα gua sha. Σε αυτή την τεχνική δεν παρατηρούνται παρενέργειες.

#### Σκοπός θεραπείας

1. Η αποτοξίνωση
2. Η Οξυγόνωση ιστών
3. Η καλή κυκλοφορία του αίματος
4. Η αισθητική αναζωογόνηση
5. Η αποσυμφόρηση παθογόνων σημείων

#### Αποτελέσματα

1. Στην πρόληψη της γήρανσης
2. Στην καταπολέμηση του άγχους
3. Στην βελτίωση της λάμψης του δέρματος

4. Στην ανόρθωση και σύσφιξη
5. Στην οξυγόνωση των ιστών
6. Στην αντιμετώπιση μαύρων κύκλων και οιδημάτων
7. Στην λείανση των ρυτίδων και την αναζωογόνηση του δέρματος
8. Στην μείωση των διεσταλμένων πόρων

## 2.14.19. Tuina Massage

### Γενικά χαρακτηριστικά

Η μάλαξη Τουίνα βασίζεται στις αρχές της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής, στη θεωρία της οποίας στηρίζονται ο βελονισμός, η βοτανοθεραπεία και η μοξαθεραπεία. Η ονομασία της tuì na (σπρώξε-πιάσε) πέρασε από πολλά στάδια έχοντας αρκετά άλλα ονόματα όπως «an mo» (πίεσε-τρίψε). Το tuina μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει συγκεκριμένες περιοχές του σώματος ή για να βελτιώσει το συνολικό qi και τη ροή της ενέργειας σε ολόκληρο το σώμα. Επειδή είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα, η θεραπεία συχνά βοηθάει και στα δύο ταυτόχρονα. Αποτελεί μια μορφή χειρωνακτικής μάλαξης στην οποία εφαρμόζονται ειδικοί χειρισμοί ή εργαλεία μασάζ σε συγκεκριμένες περιοχές ή σημεία του σώματος. Η θεραπεία αυτή έχει την ιδιότητα να ρυθμίζει την φυσιολογική και παθολογική κατάσταση του σώματος και το αποτέλεσμα αυτής εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εμπειρία του μαλάκτη.

### Σκοπός θεραπείας

Η μάλαξη tuì na στοχεύει στην πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών και την βελτίωση της υγείας και την ενδυνάμωση του σώματος.

### Τεχνική μάλαξης

Εφαρμόζονται έξι κατηγορίες χειρισμών: δονήσεις, ταλαντεύσεις, τριβές, συμπίεσεις, χτυπήματα και κοινοί άλλοι χειρισμοί.

### Τρόπος εφαρμογής

Υπάρχουν τεχνικές που ασκούνται κάτω ή πάνω από τα ρούχα του θεραπευόμενου. Συγκεκριμένες κινήσεις εφαρμόζονται από τον μαλάκτη στην επιφάνεια του σώματος του θεραπευόμενου με τα χέρια, με άλλα μέρη του σώματος ή με ειδικά εργαλεία για τον συγκεκριμένο σκοπό. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την μάλαξη ειδικά υγρά και πούδρες. Προϋποθέσεις για την ορθή και αποτελεσματική εφαρμογή της θεραπείας Tuì Na αποτελούν τα εξής:

1. Σωστή διάρκεια χρόνου της μάλαξης
2. Σωστή και επαρκής δύναμη κατά την άσκηση της κίνησης
3. Εφαρμογή ρυθμικών κινήσεων (διατήρηση μιας σταθερής ταχύτητας εναλλαγής κινήσεων και δύναμης)



4. Εφαρμογή ήπιων και ευχάριστων κινήσεων
5. Εφαρμογή κάθε χειρισμού στην σωστή περιοχή του σώματος που αντιστοιχεί

#### Ενδείξεις

1. Περιπτώσεις τραυματισμού
2. Περιπτώσεις χρόνιας ασθένειας του μυοσκελετικού συστήματος
3. Πόνος ή δυσκαμψία στην περιοχή αυχένα ή ώμου
4. Πόνος στην μέση και ισχιαλγία
5. Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου
6. Κατάθλιψη
7. Πονοκέφαλος
8. Αϋπνία
9. Άγχος
10. Κρίσεις πανικού

#### Αποτελέσματα

1. Βελτίωση της άμυνας του οργανισμού
2. Αντιμετώπιση ασθενειών
3. Βαθιά σωματική και ψυχική χαλάρωση
4. Έξοδος ενεργειών από τον οργανισμό

## 2.14.20. Αγιουβερδική μάλαξη

### Γενικά χαρακτηριστικά και ορισμός

Η λέξη αγιουβέρδα προέρχεται από τις λέξεις «άγιους» (ζωή) και «βέδο» (γνώση), σημαίνει λοιπόν «επιστήμη της ζωής». Η αγιουβέρδα είναι το παραδοσιακό θεραπευτικό σύστημα της Ινδίας και της Σρι Λάνκα, που οι ρίζες της εντοπίζονται στην Ανατολή (στο Τσαράκ Σαμχίτα). Αποτελεί ένα εξελιγμένο σύστημα υγείας με διάφορες ειδικότητες, οι οποίες αποσκοπούν στην βελτίωση της συναισθηματικής, σωματικής και ψυχικής υγείας. Διαθέτει μία ιστορία τουλάχιστον 3.000 χιλιάδων ετών που μεταφέρθηκε από γενιά σε γενιά από τις Βέδες της Ινδίας και έχει υποστεί αρκετές αλλαγές ανά τα χρόνια. Βασίζεται στην αρχή της ινδικής ιατρικής αγιουβέρδα, η οποία θεραπεύει πολλές σύγχρονες παθήσεις. Η αγιουβερδική θεωρία αναφέρει πως η υγεία ενός ανθρώπου είναι απόρροια της εσωτερικής του αρμονίας, στην οποία και στοχεύει. Οι θεραπείες της αγιουβέρδας αποτελούνται από τέσσερις μεθόδους: το πάντσα-κάρμα, τα φάρμακα, την δίαιτα και τη ρύθμιση του τρόπου ζωής. Βασικό κομμάτι της αγιουβέρδας είναι η αγιουβερδική μάλαξη, η οποία συνήθως εφαρμόζεται με αιθέρια έλαια ή ξηρή, ανάλογα με το εκάστοτε πρόβλημα του θεραπευόμενου.

### Τεχνική μάλαξης

Γίνεται χρήση αιθέριων ελαίων. Η μάλαξη εφαρμόζεται με: χτυπήματα, τρίψιμο, άγγιγμα, τίναγμα, κούνημα, πίεση ακόμα και εφαρμογή με μέλη του σώματος όπως τα πέλματα. Απαιτείται η παρουσία ενός μέχρι και τεσσάρων θεραπευτών. Εφαρμόζεται σε ολόκληρο το σώμα και η ένταση της ποικίλει. Τα έλαια που χρησιμοποιούνται διαφέρουν καθώς είναι ανάλογα του προβλήματος που αντιμετωπίζεται κάθε φορά.

### Τρόπος εφαρμογής

Υπάρχουν τέσσερις τύποι αγιουβερδικής μάλαξης:

#### *1. Αμπιάνκα:*

Γίνεται χρήση αιθέριων ελαίων και εφαρμόζεται πριν τα ατμόλουτρα. Εφαρμόζονται συνδυαστικά μαλάξεις, χτυπήματα, τρίψιμο, άγγιγμα, τίναγμα, κούνημα και πίεση.

## 2. Πιτσιλί:

Απαιτείται η παρουσία τεσσάρων μαλακτών . Εμποτίζεται ένα κομμάτι ύφασμα με το αιθέριο έλαιο και αργότερα αυτό έρχεται σε επαφή με το σώμα από τους δύο θεραπευτές, ενώ οι άλλοι δύο εφαρμόζουν μάλαξη.

## 3. Τσαβούτι Τιρουμάλ:

Απαιτείται η παρουσία δύο μαλακτών. Ο ένας κρέμεται από το ταβάνι με γάντζους και εφαρμόζει την μάλαξη με τα πέλματα, ενώ παράλληλα ο δεύτερος ρίχνει στον θεραπευόμενο έλαια.

4. Ντάρα: Γίνεται χρήση και ροή υγρών, όπως π.χ. έλαια, βουτυρόγαλα, νερό καρύδας κ.ά.

## Σκοπός θεραπείας

Η αγιουβερδική μάλαξη στοχεύει στην υγεία για το άτομο μέσω της επίτευξης της εσωτερικής του αρμονίας και πνευματικότητας. Αυτό επιτυγχάνεται με την εξισορρόπηση του σώματος και του πνεύματος προσφέροντας νοητική ισορροπία.

## Ενδείξεις

1. Μυοσκελετικά προβλήματα
2. Ημικρανίες
3. Χαμηλό ανοσοποιητικό
4. Προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος ( γρίπη, κρυολόγημα)
5. Γυναικολογικά προβλήματα
6. Ενδοκρινολογικά προβλήματα
7. Απώλεια ευεξίας
8. Ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
9. Κυτταρίτιδα- αδυνάτισμα
10. Αυτοάνοσα νοσήματα
11. Έντονο ψυχοσωματικό στρες
12. Χαμηλή λίμπιντο
13. Πρόληψη και βελτίωση της υγείας

## Αντενδείξεις

1. Εμμηνορραγία
2. Μετεγχειρητικά

3. Καρκινοπαθείς
4. Κατάγματα
5. Διαταραχές αρτηριακής πίεσης (αρρυθμιστη υπέρταση)
6. Αρρυθμιστος σακχαρώδης διαβήτης
7. Αρρυθμιστά καρδιαγγειακά προβλήματα
8. Άτομα με παθολογικό αθηρωματικό δείκτη
9. Άτομα με προβλήματα πήξης του αίματος
10. Φλεβική ανεπάρκεια
11. Διαταραγμένη προσωπικότητα
12. Κατά την διάρκεια λήψης ψυχιατρικής φαρμακευτικής αγωγής
13. Κατά την διάρκεια λήψης ναρκωτικών, διεγερτικών ή παραισθησιογόνων ουσιών
14. Κατόπιν υπερκατανάλωσης αλκοόλ

#### Αποτελέσματα

1. Βελτίωση της επιδερμίδας
2. Ενίσχυση του δέρματος
3. Βελτίωση της όρασης
4. Αύξηση των αντιστάσεων στις ασθένειες και τους τραυματισμούς
5. Βελτίωση του ύπνου
6. Καταπολέμηση της κούρασης
7. Μείωση των προβλημάτων που προέρχονται από την γήρανση
8. Ενδυνάμωση των μυών, των οστών και των αιμοφόρων αγγείων
9. Ρύθμιση της λειτουργίας του πεπτικού συστήματος
10. Απομάκρυνση πνευματικού στρες
11. Αντιμετώπιση σωματικών πόνων
12. Αντιμετώπιση νευρικών διαταραχών
13. Αντιμετώπιση ψυχοσωματικών διαταραχών

### 2.14.21. Θιβετιανή μάλαιξη

#### Ορισμός και Ιστορικά στοιχεία

Ως θιβετιανή μάλαιξη ή αλλιώς tibetan massage ονομάζεται η μάλαιξη που είναι γνωστή από τα αρχαία ακόμη χρόνια στο Θιβέτ και έχει ως στόχο την κάλυψη των αναγκών του ανθρώπου τόσο σε ψυχικό όσο και σωματικό επίπεδο. Η θιβετιανή κουλτούρα διακρίνεται για την βαθιά πνευματικότητά της γι' αυτό και το θιβετιανό μασάζ είναι ευρέως γνωστό για τον στόχο του, δηλαδή την εξισορρόπηση της ροής της ενέργειας στα ενεργειακά κανάλια-μεσημβρινούς του ανθρώπου. Η αρνητική ενέργεια που συσσωρεύεται στο ανθρώπινο σώμα δημιουργεί εσωτερικά μπλοκαρίσματα στον οργανισμό τα οποία καλείται η μάλαιξη αυτή να αποβάλλει. Επιπλέον, το θιβετιανό μασάζ είναι γνωστό, διότι εκτός από το ψυχικό κομμάτι είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό και στο σωματικό, καθώς ανακουφίζει άμεσα τους μύες από τον πόνο.

Ουσιαστικά, η θιβετιανή μάλαιξη αποτελεί μία αναβαθμισμένη εν τω βάθει μάλαιξη, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ολόκληρο το σώμα. Συνδυάζεται εξαιρετικά με την χρήση βεντούζων και φυτικών ελαίων. Μάλιστα, για τον χειρωνακτικό συνδυασμό της με τις βεντούζες είναι ιδιαίτερα γνωστή στον δυτικό κόσμο. Πιστεύεται πως με αυτόν τον τρόπο γίνεται ένα άνοιγμα των καναλιών και των κέντρων ενέργειας μαζί με την παράλληλη ανακούφιση του εκάστοτε σωματικού προβλήματος. Ωστόσο, για τον συνδυασμό της με τις βεντούζες απαιτείται μεγάλη εμπειρία και γνώση από τον θεραπευτή, γιατί αυξάνεται το θεραπευτικό αποτέλεσμα με την χρήση τους και αυτό μπορεί να ελλοχεύει αρκετούς κινδύνους εάν δεν γίνει σωστά και αγνοηθούν οι τυχόν αντενδείξεις εφαρμογής τους.

#### Τεχνική μάλαιξης

Οι κινήσεις της θιβετιανής μάλαιξης είναι: α) μεγάλου μήκους θωπείες, β) ειδικές ευθύγραμμες ανατρίψεις και πιέσεις, γ) βαθιές ζυμώσεις, δ) πιέσεις σε σημεία έντασης και βελονισμού, ε) κρούσεις, πελεκισμοί, κινήσεις διέγερσης. Ανάλογα με την κάθε περίπτωση και τον κάθε θεραπευόμενο υπάρχουν ποικίλες ειδικές κινήσεις και χειρισμοί που πραγματοποιούνται.

### Ενδείξεις

1. Άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα
2. Άτομα με γρίπη
3. Άτομα που πάσχουν από βρογχίτιδα
4. Άτομα με λοιμώξεις του αναπνευστικού

Εκτός από τα παραπάνω, η θιβητιανή μάλαξη θεωρείται ωφέλιμη, αλλά δεν αποτελεί οριστική επίλυση τους, σε συνδυασμό με μία ιατρική αγωγή σε πολλά ακόμη προβλήματα όπως:

1. Δυσμηνόρροια
2. Ενεργειακό ξεμπλοκάρισμα
3. Μυοσκελετικούς πόνους κατά την εγκυμοσύνη
4. Κυτταρίτιδα
5. Μυοσκελετικούς πόνους
6. Αδυνάτισμα
7. Συσσώρευση τοξινών
8. Αρθρικά προβλήματα
9. Ψυχολογικά προβλήματα (άγχος, κατάθλιψη)
10. Προβλήματα ανοσοποιητικού συστήματος
11. Αϋπνίες

### Αντενδείξεις

1. Κατά την διάρκεια λήψης ψυχιατρικής φαρμακευτικής αγωγής
2. Διαταραχές προσωπικότητας
3. Φλεβική ανεπάρκεια
4. Δερματικά προβλήματα- παθήσεις
5. Άτομα με προβλήματα πήξης αίματος
6. Αναπνευστικά προβλήματα
7. Καρδιαγγειακά προβλήματα
8. Σακχαρώδης διαβήτης
9. Διαταραχές αρτηριακής πίεσης
10. Κατάγματα
11. Καρκινοπαθείς
12. Εμμηνορραγία
13. Μετεγχειρητικές καταστάσεις

14. Πνευμονία
15. Άτομα που λαμβάνουν διεγερτικές ουσίες ή ναρκωτικές
16. Μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ πριν την χρήση

Αποτελέσματα

1. Απομακρύνει τον πόνο από τους μύες.
2. Απαλύνουν τα συμπτώματα αυτοάνοσων νοσημάτων.
3. Καταπολεμά την κυτταρίτιδα.
4. Αντιμετωπίζει την παχυσαρκία.

### 2.14.22. Μάλαξη με βεντούζες



Εικόνα 8. Μάλαξη με βεντούζες

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η φιλοσοφία της τεχνικής αυτής βασίζεται στον τρόπο που οι άνθρωποι παλαιότερα με την μέθοδο του ρουφήγματος με το στόμα ή τραβώντας αποσπούσαν από το σώμα δηλητηριώδεις ουσίες όπως π.χ. δηλητήριο φιδιών. Η διαδικασία αυτή γινόταν γιατί θεωρούσαν πως με την είσοδο του δηλητηρίου στο σώμα εισέρχονταν οντότητες κακές και έτσι τις απομάκρυναν προς τα έξω.

Η μάλαξη με βεντούζες ή αλλιώς cupping εφαρμόζεται με κύπελλα κυλινδρικά. Κατά την θεραπεία αυτή τοποθετούνται αναρροφητικά κύπελλα σε επώδυνα σημεία του σώματος για την δημιουργία κενού που θα αποκαθιστούσε την ροή του «τσι» (qi). Το Cupping είναι ουσιαστικά μια απλή εφαρμογή κινήσεων με τα κύπελλα για την τόνωση των μυών και είναι ιδιαίτερα χρήσιμα στην θεραπεία των πόνων όλου του σώματος και των φλεγμονών. Βελτιώνει λοιπόν την ποιότητα ζωής του ανθρώπου και φαίνεται να είναι το καλύτερο βαθύ μασάζ ιστού. Υποστηρίζεται πως η μάλαξη με βεντούζες έχει κινεζική προέλευση.

#### Τεχνική εφαρμογής

Γίνονται γρήγορες, έντονες και ρυθμικές κινήσεις με τα κύπελλα σε όλο το σώμα. Οι κινήσεις που γίνονται είναι ανοδικές και καθοδικές μέχρι να δημιουργηθεί υπεραιμία στο δέρμα. Σε αυτήν την θεραπεία οι βεντούζες προσκολλώνται στο δέρμα, εφόσον έχει μειωθεί η εσωτερική τους πίεση είτε με την απορρόφηση του εσωτερικού αέρα είτε με την αλλαγή



της θερμοκρασίας. Ουσιαστικά, με την προσκόλληση αυτή ο επιφανειακός μυς και η επιφάνεια του δέρματος συγκρατούνται στο εσωτερικό της βεντούζας. Σύμφωνα με την κινέζικη ιατρική και φιλοσοφία, έτσι επιτυγχάνεται η απαλλαγή του σώματος από τους παθογόνους παράγοντες και την αδρανή ενέργεια.

Τοποθετούνται στις σαρκώδεις περιοχές του σώματος και στα σημεία βελονισμού. Με την προσκόλληση που γίνεται στο δέρμα δημιουργείται κενό και αρνητική πίεση. Το υγρό που περιέχεται στο ανθρώπινο σώμα και είναι πλήρες σε τοξίνες, με αυτήν την μάλαξη απορροφάται από το χόριο και τους βαθύτερους ιστούς. Έτσι το καινούργιο αίμα που παράγεται είναι ικανό να μεταφέρεται και να καθαρίζει τις περιοχές. Διακρίνεται λοιπόν μία ευεργετική και τονωτική δράση της βεντούζας στον οργανισμό, καθώς βελτιώνεται το περιφερικό νευρικό σύστημα, επαναφέρεται η φυσιολογική ροή του αίματος αλλά και η ενέργεια στο δέρμα και στους μύες του σώματος.

#### Τρόπος εφαρμογής

Ο κατάλληλος χρόνος εφαρμογής της μάλαξης με βεντούζες σε ένα παιδί ή υπερήλικα είναι πέντε λεπτά. Σε έναν ενήλικα ο χρόνος κυμαίνεται μεταξύ δέκα και τριάντα λεπτών. Σε ένα πολύ αδύνατο ενήλικα κυμαίνεται μεταξύ είκοσι και τριάντα λεπτών. Εάν κάποιο σημείο στο σώμα είναι πολύ σκληρό τότε η βεντούζα μπορεί να παραμείνει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χωρίς κανένα πρόβλημα. Οι συνεδρίες είναι συνήθως δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, μία καλή συχνότητα εφαρμογής αυτής της θεραπείας. Βέβαια, η συχνότητα σε κάθε περίπτωση εξαρτάται από το κάθε άτομο που δέχεται την θεραπεία και τις τυχόν ιδιαιτερότητες του.

#### Είδη

Οι πιο συνηθισμένες στην χρήση βεντούζες είναι οι πλαστικές (βεντούζες αέρος) και οι γυάλινες (φλεγόμενες ή ξηρές βεντούζες). Ωστόσο οι βεντούζες κατηγοριοποιούνται σε τέσσερα μέρη ανάλογα με τον τρόπο εφαρμογής και τοποθέτησης τους:

1. Φλεγόμενες ή ξηρές βεντούζες (πρόκληση ανάφλεξης κάποιου αντικειμένου)
2. Κυλιόμενες βεντούζες (τοποθέτηση λαδιού ή κάποιου προϊόντος έτσι ώστε να μπορούν να μετακινηθούν οι βεντούζες)
3. Βεντούζες με αέρα (τοποθέτηση βεντούζας και μετέπειτα αναρρόφηση αέρα από το επάνω μέρος με αντλία ή ελαστικό δοχείο)
4. Υγρές βεντούζες (τρύπημα δέρματος με βελόνα και τοποθέτηση βεντούζες επάνω σε αυτήν την περιοχή)

Ουσιαστικά αντενδείξεις για την μάλαξη με βεντούζες δεν υπάρχουν εφόσον βέβαια εφαρμόζεται από σωστά εκπαιδευμένα και εξειδικευμένα άτομα. Θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως αντένδειξη συγκεκριμένα σημεία του σώματος όπως αυτά παρακάτω. Τα σημάδια μετά την θεραπεία παραμένουν από κάποιες ώρες μέχρι και κάποιες μέρες ανάλογα την ευαισθησία του κάθε δέρματος.

#### Ενδείξεις

1. Κρυολογήματα
2. Παραλύσεις
3. Φλεβίτιδα
4. Κιρσούς
5. Ρευματικούς πόνους
6. Για αποβολή τοξινών και κατακρατήσεων
7. Οιδήματα και φλεγμονές
8. Αρθριτικούς πόνους
9. Αναπνευστικές διαταραχές
10. Μυϊκούς πόνους
11. Πόνους έμμηνου ρήσεως
12. Προβλήματα γαστρεντερικά
13. Αυχενικά προβλήματα
14. Χαλάρωση μυών πλάτης και μέσης
15. Συγκεντρώσεις γαλακτικού οξέος

#### Αντενδείξεις

1. Στα γεννητικά όργανα
2. Σε τραύματα
3. Στους μαστούς
4. Στην καρδιά
5. Σε ασθενείς με υψηλό πυρετό
6. Κράμπες
7. Σε αιμοφόρα αγγεία
8. Σε πολύ λεπτή επιδερμίδα ή περιοχές με πολύ λεπτό δέρμα
9. Έλκη
10. Κώμα

11. Λιποθυμικές καταστάσεις
12. Σε σημεία που είναι ευαίσθητα σε δυνατό πόνο
13. Σε ραγισμένα οστά
14. Σε άτομα επιρρεπή στην αιμορραγία
15. Σε εγκαύματα
16. Σε εξανθήματα
17. Σε οστεώδες περιοχές

#### Αποτελέσματα

1. Αντιγήρανση
2. Αποιδηματική δράση
3. Ανακούφιση και θεραπεία πόνων και φλεγμονών από το σώμα
4. Αντιμετώπιση των ρυτίδων και της κατακράτησης
5. Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας

### 2.14.23. Μάλαξη στην εγκυμοσύνη και μετά



Εικόνα 9. Μάλαξη στην εγκυμοσύνη

#### A) Κατά την εγκυμοσύνη

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Η εφαρμογή μάλαξης σε μία γυναίκα κατά την εγκυμοσύνη επιφέρει πολλαπλά οφέλη. Η γυναίκα αυτήν την περίοδο της ζωής της ενδεχομένως να αισθάνεται άβολα με όλες τις αλλαγές στο σώμα της και τις πιθανές ενοχλήσεις που έχει. Η μάλαξη λοιπόν, λειτουργεί ως ένα μέσο χαλάρωσης και τόνωσης της διάθεσης της καθώς την βοηθά να αισθανθεί πιο άνετα με το σώμα της και να απαλλαγεί συγχρόνως από τους μυϊκούς πόνους και κράμπες. Οι πρώτοι τρεις με τέσσερις μήνες της εγκυμοσύνης είναι οι πιο ρισκοκίνδυνοι, γι' αυτό και απαιτείται περισσότερη προσοχή τότε, ειδικά όσον αφορά την μάλαξη. Οι περιοχές του κορμού και της κοιλιάς είναι οι πιο επίφοβες και πρέπει να προσέχονται αρκετά.

Στο δεύτερο τρίμηνο μπορούν να αυξηθούν οι μαλάξεις ακόμα και σε δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Καθώς η εγκυμοσύνη εξελίσσεται και η κοιλία αρχίζει να μεγαλώνει, είναι πολύ ανακουφιστικό να εφαρμοστούν στην περιοχή κάποιες κινήσεις απαλά, καθώς οι επιδράσεις πλέον γίνονται σε δύο ανθρώπους συγχρόνως. Μπορεί να συνεχιστεί αυτός ο ρυθμός μέχρι και τον 8ο μήνα της κύησης και στον 9ο μήνα πρέπει να υπάρχει και πάλι προσοχή καθώς είναι ο μήνας γέννησης του εμβρύου και είναι επικίνδυνο να προκληθούν συσπάσεις και κατ' επέκταση πρόωρος τοκετός. Γι' αυτό καλό θα ήταν να εφαρμόζεται η μάλαξη μια φορά την εβδομάδα το πολύ.

### Τρόπος εφαρμογής

Οι θέσεις εφαρμογής της μάλαξης είναι οι εξής:

1. Ύπτια θέση (χειρισμοί για άνω και κάτω άκρα, πέλμα, αυχένα και ελαφριά μάλαξη στην κοιλιά). Σε αυτήν την θέση ιδανικά η πλάτη στο κρεβάτι είναι σηκωμένη προκειμένου να μην αισθάνεται δυσφορία, ζαλάδα και τάση για εμετό η έγκυος.
2. Πλάγια θέση (χειρισμοί στην πλάτη, τον αυχένα και την κοιλιά). Είναι η ιδανικότερη θέση για την μάλαξη στην εγκυμοσύνη αφού είναι η πιο ασφαλής.
3. Πρηνή θέση. Σε αυτή την θέση απαιτείται ειδικός εξοπλισμός ώστε να μην ασκείται έντονη πίεση στα κοιλιακά τοιχώματα. Αυτή η θέση ιδανικότερα αποφεύγεται γιατί τα κρεβάτια που ενδείκνυνται για αυτήν προκαλούν πίεση και διάταση στους μύες της μήτρας.

### Τεχνική μάλαξης

Σε αυτήν την μάλαξη ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τις παλάμες, τις φάλλαγες, τις γροθιές, τους αντίχειρες και το θέναρ. Ουσιαστικά με αυτά τα μέρη του χεριού, που αναφέρθηκαν ασκεί πιέσεις κυκλικά ή κατά μήκος στις περιοχές που επιθυμεί να δουλευτούν, κάνει οχτάρια, διατάσεις και έλξεις και παράλληλα σε κάποιες κινήσεις τοποθετεί το άλλο χέρι παραδίπλα ασκώντας μεγαλύτερη πίεση.

Οι χειρισμοί στο μασάζ εγκυμοσύνης στηρίζονται στις αρχές της σουηδικής μάλαξης και προσαρμόζονται στο εκάστοτε σώμα και τις ιδιαιτερότητες της εγκύου. Ως αποτέλεσμα, προκύπτει το μέγιστο ευεργετικό αποτέλεσμα και αποφεύγονται τυχόν δυσάρεστες παρενέργειες από λάθος χειρισμούς. Ο βασικός και κύριος στόχος είναι η αντιμετώπιση των προβλημάτων σε όλο το σώμα μιας εγκύου κατά την δύσκολη αυτή περίοδο της ζωής της.

### Αντενδείξεις

Συγκεκριμένα δεν επιτρέπεται να εφαρμοστεί μάλαξη σε περιπτώσεις:

1. Διαρροές νερού ή αίματος
2. Διαβήτη
3. Μεταδοτικές ασθένειες
4. Πυρετός
5. Πρωινή ναυτία, έμετο ή διάρροια
6. Ζάλη

7. Ταχυπαλμίες
8. Ασυνήθιστο πόνο
9. Υψηλή αρτηριακή πίεση
10. Πόνος στην κοιλιά
11. Φλεγμονή
12. Τοπική λοίμωξη
13. Φλεβίτιδα
14. Δερματικά εξανθήματα, ανοιχτές πληγές ή μώλωπες

Το μασάζ κατά την εγκυμοσύνη ενδέχεται να επηρεάσει οποιοδήποτε μέρος του σώματος, όμως αντενδείκνυται να επιμείνει στο μυελό των οστών, του ισχίου ή τον αστράγαλο, γιατί συνδέονται με τη μήτρα και η υπερβολική διέγερση τους πιθανό να προκαλέσει πρόωρο τοκετό.

#### Αποτελέσματα

Η μάλαξη στην έγκυο γυναίκα:

1. Ανακουφίζει από τις μυϊκές κράμπες τη δυσκαμψία και την ένταση.
2. Ανακουφίζει πονοκεφάλους, πόνους στην πλάτη, στα πόδια, οίδημα, κατακρατήσεις και ισχιαλγία.
3. Αυξάνει τις θρεπτικές ουσιών και το οξυγόνο στη μητέρα και κατ' επέκταση στα κύτταρα και τον οργανισμό του εμβρύου.
4. Σταθεροποιεί τα επίπεδα των ορμονών του οργανισμού.
5. Αυξάνει την ευελιξία στους μύες.
6. Βελτιώνει τον ύπνο και μειώνει την αϋπνία.
7. Αυξάνει την αιματική κυκλοφορία.
8. Μειώνει το στρες και τις επιβαρύνσεις στην καρδιά.
9. Αποβάλλει τα άχρηστα και τοξικά προϊόντα του σώματος μέσω του κυκλοφορικού και του λεμφικού συστήματος.
10. Βελτιώνει την ισορροπία και την σωστή στάση του σώματος.
11. Μειώνει τα οιδήματα στα χέρια και τα πόδια.
12. Ευνοεί τον τοκετό συνολικά.

## B) Μετά την εγκυμοσύνη

### Γενικά χαρακτηριστικά και σκοπός

Μετά την εγκυμοσύνη η γυναίκα έρχεται αντιμέτωπη με ποικίλες αλλαγές στην ζωή της και ειδικότερα στο σώμα της. Η φροντίδα του βρέφους αλλά και η προσαρμογή στην νέα της ζωή επιφέρει πόνο όσον αφορά το μυϊκό επίπεδο αλλά και πνευματική κόπωση και στρες. Γι'αυτό η μάλαξη σε αυτή την φάση κρίνεται αναγκαία προκειμένου να ανακουφίσει την γυναίκα από τους πόνους και να την βοηθήσει να ανακτήσει την ψυχική και σωματική της υγεία. Σε αυτό το μασάζ περιλαμβάνεται το τέντωμα της μέσης, η επιμήκυνση των μυών και η εξισορρόπηση της περιστροφής της λεκάνης. Η θεραπεία του μασάζ βοηθάει στην ανάκτηση μιας ισχυρούς στάσης σώματος, η οποία χάθηκε κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Πολλές φορές βέβαια η μάλαξη σε αυτή την περίπτωση εφαρμόζεται για να αποβληθούν τα περιττά κιλά που προέκυψαν από την εγκυμοσύνη. Στην εφαρμογή του μασάζ για αδυνάτισμα είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν πιο βαθιές κινήσεις, αφού πλέον δεν υπάρχει ο φόβος για αποβολή ή πρόωρο τοκετό.

### Αποτελέσματα

Το μασάζ μειώνει τις ορμόνες του στρες και προωθεί τις ενδορφίνες, εξαιρετικά ωφέλιμες για τις νέες μαμάδες, καθώς βοηθάνε να αντιμετωπισθούν οι φυσικές και οι ψυχολογικές αλλαγές που συμβαίνουν μετά την εγκυμοσύνη. Σημαντικό να αναφερθεί πως πολλές γυναίκες με επιλόχεια κατάθλιψη μπόρεσαν να το ξεπεράσουν χάρη στην θεραπεία του μασάζ τόσο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και μετά.

#### 2.14.24. Ρεζουβάνς

##### Γενικά χαρακτηριστικά και ορισμός

Το ρεζουβάνς (*rejuvance*) αποτελεί μία εναλλακτική τεχνική μάλαξης προσώπου που βελτιώνει τον τρόπο ζωής του σύγχρονου ανθρώπου από την φθορά που προκαλεί το πέρασμα του χρόνου γεμίζοντας το ανθρώπινο σώμα με δύναμη, ενέργεια, αισιοδοξία, ευεξία και ψυχική ηρεμία. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και ως ένα ήπιο φυσικό *lifting*, εξαιτίας του αποτελέσματος που δίνει. Ουσιαστικά, είναι ένας συνδυασμός τεχνικών που περιλαμβάνει κινήσεις από το κινέζικο μασάζ, το λεμφικό μασάζ, την πιεσοθεραπεία και μία ποικιλία άλλων τεχνικών.

Οι κινήσεις του ρεζουβάνς είναι νωχελικές, απαλές, κοφτές και με μεγάλη ακρίβεια. Όλες οι κινήσεις γίνονται με τα ακροδάχτυλα. Δεν προκαλούν πόνο ούτε κάποια μείωση στην εκφραστική ικανότητα του προσώπου. Με τις κινήσεις που γίνονται μεταφέρεται νερό και οξυγόνο στα κύτταρα του δέρματος γεγονός που συμβάλλει στην αποβολή των τοξινών.

Ακόμη, το *rejuvance* ανακουφίζει από πονοκεφάλους, ημικρανίες και στρες και προσφέρει βαθιά χαλάρωση σε ολόκληρο το σώμα. Είναι ιδανική εναλλακτική μέθοδος για άτομα που έχουν χρόνια στρες το οποίο αποτυπώνεται στο πρόσωπο αλλά και το σώμα τους. Δεν αλλοιώνει τις εκφράσεις του προσώπου, όπως συμβαίνει με το λίφτινγκ ή με ορισμένες ενέσιμες θεραπείες, είναι ανώδυνο, οι συχνές επαναλήψεις της μεθόδου δεν έχουν «παρενέργειες» και είναι οικονομικό. Η τεχνική του ρεζουβάνς είναι ήπια και δεν είναι ικανή να βλάψει άτομο υγιές. Ακόμη, παρατηρείται πως είναι συμβατή με άλλες αισθητικές θεραπείες. Αντίθετα με τις επεμβατικές θεραπείες αισθητικής, οι οποίες μαζί με τις ρυτίδες αφαιρούν και την εκφραστικότητα του προσώπου, το *rejuvance* αναδεικνύει τη ζωτικότητα του προσώπου.

Η αποτελεσματικότητα της τεχνικής δεν εξαρτάται από εξωτερικούς παράγοντες – μηχανήματα, εργαλεία ή φαρμακευτικές ουσίες- αλλά από τον θεραπευτή και την ικανότητά του να συγκεντρώνεται στην επαφή του με το άτομο που θεραπεύει, από τον ίδιο τον δέκτη και κυρίως και από τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ των δύο.

Το ρεζουβάνς βασίζεται σε έναν συνδυασμό τεχνικών:

1. Σε τεχνικές απελευθέρωσης του υποδόριου συνδετικού ιστού
2. Σε ειδικές μαλάξεις
3. Σε άλλες τεχνικές όπως π.χ. δονήσεις και διατάσεις



Το rejuvance επιδρά:

1. Στο συνδετικό ιστό:

Το rejuvance επιτυγχάνει την διέγερση των ινοβλαστών με αποτέλεσμα την αυξημένη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, και τη βελτίωση της ροής της ζελατινώδους μεσοκυττάριας ουσίας, η οποία μεταφέρει θρεπτικά συστατικά αναγκαία για τη θρέψη του δέρματος. Με την εφαρμογή της τεχνικής της απελευθέρωσης του συνδετικού ιστού, η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται, τα κύτταρα οξυγονώνονται επαρκώς, το δέρμα αποκτά ελαστικότητα και ενυδατώνεται βαθιά.

2. Στους μύες:

Το rejuvance δουλεύει στις εκφύσεις και τις καταφύσεις των μυών προκειμένου να απαλλάξει τους μύες από τη συσσωρευμένη ένταση. Με τις κατάλληλες πιέσεις ο θεραπευτής ή η θεραπεύτρια στέλνει μέσω του νευρικού συστήματος του θεραπευόμενου μήνυμα στον εγκέφαλο ότι ο συγκεκριμένος μυς κινδυνεύει. Ο εγκέφαλος με τη σειρά του στέλνει εντολή στο μυ να χαλαρώσει. Έτσι επιτυγχάνεται η χαλάρωση της έντασης του μυός. Με την τεχνική της αναζωογόνησης το πρόσωπο απαλλάσσεται από την ένταση που προκαλείται στους μύες του κρανίου, του λαιμού και των ώμων.

3. Στο σύστημα μεσημβρινών:

Κατά την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική (ΠΚΙ) υπάρχει ένα σύστημα μεσημβρινών ή καναλιών μέσω του οποίου η ενέργεια διατρέχει όλο το σώμα. Αν και τα κανάλια δεν είναι ορατά στην ανατομία του σώματος, εκπαιδευμένοι θεραπευτές (ή και ειδικά σήμερα μηχανήματα) μπορούν να μετρήσουν την ποιότητα και συχνότητα ροής της ενέργειας σε αυτά. Τα κανάλια συνδέονται με διαφορετικά όργανα του σώματος και τις λειτουργίες τους, επιδρούν στο νου και συσχετίζονται με τα συναισθήματα. Με τις τεχνικές του rejuvance δε δουλεύουμε μόνο στο συνδετικό ιστό ή τους μύες αλλά και τους μεσημβρινούς. Αυτό γίνεται κατανοητό όταν κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας περνάμε πάνω από το κανάλι του στομάχου και ο θεραπευόμενος νιώθει για παράδειγμα ένα «γουργουρητό» στο στομάχι.

Τρόπος εφαρμογής

Μία θεραπεία για να θεωρηθεί επαρκής και αποτελεσματική είναι καλό να γίνονται τουλάχιστον 6 συνεδρίες. Καθεμία από αυτές ενεργοποιεί διαφορετικό τμήμα του κρανίου και του αυχένα διότι δουλεύονται διαφορετικά σημεία. Μετά την ολοκλήρωση των έξι

συνεδριών συστήνεται να γίνεται συντήρηση μία φορά τον μήνα σε συνδυασμό με κάποιες ειδικές ασκήσεις αυτομάλαξης που συστήνονται στον θεραπευόμενο. Ειδικότερα:

#### Αποτελέσματα

1. Αναζωογόνηση προσώπου και χαλάρωση
2. Βελτίωση κυκλοφορίας
3. Διέγερση παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος
4. Απαλλαγή μυών του προσώπου από την ένταση με την απελευθέρωση του συνδετικού ιστού
5. Αποκατάσταση ελαστικότητας δέρματος (παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης)
6. Ανάπλαση και τόνωση δέρματος
7. Διόρθωση περιγράμματος προσώπου (ανόρθωση, φυσικό λίφτινγκ)
8. Αντιγήρανση και λείανση ρυτίδων
9. Αντιμετώπιση κεφαλαλγιών και στρες
10. Έχει πάντα αισθητικά αποτελέσματα (μικρότερα ή μεγαλύτερα) και χαρίζει ευεξία και ηρεμία. Συγκεκριμένα:
  - Το πρόσωπο είναι φωτεινό, ήρεμο κι εκφραστικό.
  - Η επιδερμίδα ενυδατώνεται βαθιά, είναι λεία και έχει λιγότερες ρυτίδες.
  - Η διαδικασία γήρανσης επιβραδύνεται.
  - Οι μαύροι κύκλοι και οι σακούλες κάτω από τα μάτια μειώνονται αισθητά.

#### 2.14.25. Ρεφλεξολογία



Εικόνα 10. Ρεφλεξολογία

##### Γενικά χαρακτηριστικά και ορισμός

Αποτελεί μία μορφή ολιστικής εναλλακτικής θεραπείας, της οποίας οι ρίζες βρίσκονται στην Κίνα πριν από 5.000 περίπου χρόνια. Η αρχική της ονομασία ήταν «μασάζ πίεσης» αλλά αργότερα μετονομάστηκε σε «ρεφλεξολογία». Η φιλοσοφία της στηρίζεται στο ότι το σώμα πρέπει να είναι ισορροπημένο σε όλα τα επίπεδα για να είναι υγιές και σε πλήρη αρμονία. Η ρεφλεξολογία είναι μια φυσική αγωγή χωρίς φάρμακα, η οποία στοχεύει στην βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας του ανθρώπου. Συνίσταται για την τόνωση των νευρικών απολήξεων των χεριών και των ποδιών και εφαρμόζεται σε ολόκληρο τον κόσμο. Εφαρμόζεται στα χέρια και τα πόδια προκαλώντας μια φυσική και αφάρμακο επίδραση στο νευρικό σύστημα, το οποίο με τη σειρά του επηρεάζει το εκάστοτε άλλο σύστημα του σώματος όπως π.χ. το ενδοκρινολογικό. Οι ρεφλεξολόγοι δουλεύουν σε δέκα διαμήκεις ενεργειακές ζώνες σε ολόκληρο το σώμα. Θεωρείται πως κάθε ζώνη επιδρά στα εκάστοτε όργανα του σώματος, οπότε οποτεδήποτε επηρεάζεται κάποια ζώνη προκύπτουν προβλήματα στην συγκεκριμένη περιοχή.

Ρεφλεξολογία είναι η μελέτη και η πρακτική εφαρμογή της πίεσης των αντανακλαστικών σημείων των ποδιών και των χεριών που σχετίζονται με διάφορα μέρη του σώματος.

### Σκοπός θεραπείας

Η ρεφλεξολογία στοχεύει στην κινητοποίηση και ενδυνάμωση των αμυντικών ικανοτήτων του ανθρώπου, οι οποίες υφίστανται μεγάλες επιπλοκές λόγω του άγχους, της συναισθηματικής έντασης και των συσσωρευμένων τοξινών. Επίσης, με έναν ξεχωριστό τρόπο ενισχύει την φυσική ικανότητα του ανθρώπου να αντιμετωπίζει και να θεραπεύει καταστάσεις που το καταβάλλουν. Ουσιαστικά, ο ρόλος της ρεφλεξολογίας είναι η διευκόλυνση της ίασης του σώματος και η ενεργοποίηση της θεραπευτικής του ενέργειας βοηθώντας τον οργανισμό να προλαμβάνει και να αντιμετωπίζει καταστάσεις.

### Τεχνική μάλαξης

Εφαρμόζεται στο πέλμα και στην ράχη των κάτω άκρων, στα γνωστά ως «αντανεκλαστικά σημεία», περιοχές δηλαδή που όταν μαλαχθούν με έναν συγκεκριμένο τρόπο προκαλούν ένα αντανεκλαστικό ερέθισμα στο αντίστοιχο όργανο, αδένα ή περιοχή του σώματος. Η μάλαξη εφαρμόζεται με τον αντίχειρα, με ένα μολύβι και με το ειδικό όργανο «roller». Ασκούνται κυρίως πιέσεις.

### Τρόπος εφαρμογής

Η θεραπεία γίνεται 1-2 φορές την εβδομάδα, ανάλογα το πρόβλημα και διαρκεί 45-50 λεπτά. Ο θεραπευόμενος είτε ξαπλώνει στο ειδικό κρεβάτι είτε κάθεται σε πολυθρόνα. Η θέση του εξαρτάται αποκλειστικά από τον ρεφλεξολόγο και τον τρόπο που βολεύεται εκείνος. Ο τελευταίος, κατά την συνεδρία κάθεται γονατιστός ή γενικότερα επιλέγει μια θέση που να είναι αρκετά βολική. Η σωστή τοποθέτηση του βοηθά την ροή των ενεργειών. Η αίθουσα πρέπει να είναι ζεστή και συστήνεται να ακούγεται απαλή μουσική σε χαμηλή ένταση για να επιτευχθεί η χαλάρωση. Γίνεται χρήση κάποιας λιπαντικής ουσίας για την μάλαξη, πούδρα για μωρά, κάποια ελαφριά κρέμα ή λάδι.

### Ενδείξεις

1. Πονοκέφαλος, ημικρανία, ζάλη, ίλιγγος
2. Πόνος στον αυχένα
3. Δύσπνοια, ιγμορίτιδα, καταρροή
4. Πόνος στη μέση (λουμπάγκο)
5. Ισχιαλγία, πόνος στα γόνατα
6. Άγχος
7. Κακή διάθεση και ψυχολογία

8. Χαμηλός ρυθμός μεταβολισμού
9. Ελλιπής ή διαταραγμένος ύπνος
10. Εύκολη κόπωση
11. Πόνοι περιόδου και ακανόνιστος κύκλος
12. Δυσκοιλιότητα, κολίτιδα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, δυσπεψία και γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

#### Αντενδείξεις

1. Μεταδοτικές και μολυσματικές ασθένειες
2. Παθήσεις που χρειάζονται εγχείρηση
3. Γρίπη και μεταδοτικές ασθένειες
4. Θρόμβοι αίματος και φλεγμονή του λεμφικού και αγγειακού συστήματος
5. Καρδιά (μόνο από εξειδικευμένο ρεφλεξολόγο και σε ειδικές περιπτώσεις)
6. Ατροφία ή γάγγραινα ποδιών και σοβαρές τοπικές μολύνσεις τους
7. Εγκυμοσύνη
8. Σε άτομα που λαμβάνουν μεγάλες ποσότητες φαρμάκων
9. Άλλες σοβαρές παθήσεις ή επιπλοκές των ποδιών από προχωρημένο στάδιο διαβήτη
10. Οστεοπόρωση σε προχωρημένο στάδιο
11. Μολυσμένες πληγές
12. Πρόσφατα σπασίματα στο πόδι

#### Αποτελέσματα

1. Τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος
2. Θρέψη του οργανισμού και ευκολότερη αποβολή άχρηστων προϊόντων από τον μεταβολισμό
3. Βελτίωση ποιότητας ύπνου
4. Αύξηση βιολογικής αντοχής και νοητικής διαύγειας
5. Αποβολή άγχους
6. Ενίσχυση του αμυντικού συστήματος
7. Βελτίωση της συνολικής υγείας του ανθρώπου

## 2.14.26. Σουηδική μάλαξη

### Γενικά χαρακτηριστικά και ορισμός

Η Σουηδική μάλαξη είναι ευρέως γνωστή και με τον ορισμό «κλασική μάλαξη». Αποτελεί μία ολοκληρωμένη μάλαξη η οποία βασίζεται στην γυμναστική, δεδομένου ότι ο θεραπευτής έχει πλήρη γνώση της ανατομίας και της φυσιολογίας του σώματος. Είναι μία τεχνική στην οποία δεν παρατηρούνται πολλές αντενδείξεις. Απεναντίας φαίνεται να είναι εξαιρετικά ασφαλής εν αντιθέσει με οποιαδήποτε τυχόν φαρμακευτική αγωγή.

### Σκοπός θεραπείας

1. Θεραπεία πόνου και έντασης
2. Θεραπεία άγχους
3. Αύξηση κυκλοφορίας του αίματος
4. Χαλάρωση σώματος και ψυχής
5. Βελτίωση του εύρους των κινήσεων

### Τεχνική μάλαξης

1. Η εισαγωγική ή προκαταρκτική συνεδρία. Αυτή η διαδικασία συστήνεται ως η πρώτη στην οποία πρέπει να υποβληθεί ο θεραπευόμενος, στην οποία πετυχαίνεται η προετοιμασία των λεμφικών και φλεβικών συστημάτων έτσι ώστε να γίνει απορρόφηση ουσιών που αποβλήθηκαν από την εκάστοτε περιοχή.
2. Η ειδική συνεδρία, στην οποία η μάλαξη πραγματοποιείται σε ολόκληρο το σώμα με εξαίρεση το κεφάλι με στόχο την χαλάρωση και την ηρεμία του θεραπευόμενου.
3. Η εντοπισμένη μάλαξη, στην οποία εφαρμόζεται μάλαξη σε ορισμένα σημεία του σώματος και για συγκεκριμένο σκοπό.

Για την σουηδική μάλαξη χρησιμοποιούνται: τα χέρια, οι βραχίονες και οι αγκώνες. Στόχος είναι η εφαρμογή πάνω στους μύες έτσι ώστε να βελτιωθεί η ψυχική και σωματική υγεία. Με την βαθιά πίεση στους μύες και τα οστά το ανθρώπινο σώμα χαλαρώνει.

Οι τεχνικές της Σουηδικής είναι:

1. Απαλά αγγίγματα
2. Κινήσεις τριβής
3. Μαλάξεις με πίεση
4. Χτυπήματα
5. Δονήσεις
6. Έλξεις

#### Αποτελέσματα

1. Μυϊκή χαλάρωση
2. Χαλάρωση αρθρώσεων και αποκατάσταση της κίνησης
3. Μείωση πόνου σε μυϊκό επίπεδο
4. Ενίσχυση και αύξηση μυϊκής απόδοσης
5. Τόνωση κυκλοφορικού συστήματος
6. Βελτίωση ποιότητας ύπνου
7. Βελτίωση ψυχικής υγείας
8. Ρύθμιση λεμφικής λειτουργίας
9. Ανακούφιση από κακώσεις ορθοπαιδικές
10. Διέγερση δέρματος και νευρικού συστήματος
11. Ψυχική ηρεμία και χαλάρωση
12. Βελτίωση μεταβολισμού
13. Αποβολή εντάσεων και άγχους
14. Αύξηση αιμάτωσης

### 2.14.27. Ταϊλανδέζικη μάλαξη



Εικόνα 11. Ταϊλανδέζικη μάλαξη

#### Γενικά χαρακτηριστικά και ορισμός

Το μασάζ τάι ή thai yoga massage ή nuad thai αποτελεί μία τεχνική μάλαξης από την Άπω Ανατολή, της οποίας οι ρίζες χάθηκαν. Κατά βάση κατάγεται από την Ινδία αλλά μεταφέρθηκε στην αρχαία ταϊλανδέζικη κοινωνία. Πατέρας του ταϊλανδέζικου μασάζ είναι ο Τζιβάκα, μία αρχαία ιστορική φυσιογνωμία που είχε μία ασυνήθιστη ιδιότητα να θεραπεύει. Μάλιστα, αναφέρεται ότι τον καλούσαν βασιλιάδες και πρίγκηπες για να τους θεραπεύσει με την εξαιρετική του αυτή ιδιότητα. Το παραδοσιακό μασάζ τάι εξελίχθηκε μέσα στο περιβάλλον των ναών των βουδιστών ανά τους αιώνες. Υπάρχουν δύο σχολές της συγκεκριμένες μάλαξης στην Ταϊλάνδη: α) Η νότια (σχολή Wat Pho) , β) η βόρεια (σχολή Chiang mai).

Η φιλοσοφία του ταϊλανδέζικου μασάζ αφορά την εξισορρόπηση των μεσημβρινών, την απαλλαγή του σώματος από τον πόνο, την εξύψωση του νου και την διατήρηση της υγείας σωματικής και ψυχικής. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και ως ένα είδος τελετής κατά την διάρκεια της οποίας τέσσερα θεϊκά στάδια συνειδητότητας προσεγγίζονται: α) Μέτα, β) Καρούνα γ) Μουντίτα, δ) Ουτέκα.

#### Τεχνική μάλαξης και τρόπος εφαρμογής

1. Πριν την αρχή της θεραπείας γίνεται από τον μαλάκτη προσευχή στον Πατέρα της μάλαξης Τζιβάκα ζητώντας του ευλογία και βοήθεια, στάδιο προαιρετικό.



2. Απαιτείται καλή επαφή με τον θεραπευόμενο από την αρχή ακόμη της θεραπείας, έτσι ώστε να προκύψει εμπιστοσύνη και χαλάρωση.
3. Η μάλαξη πραγματοποιείται στο έδαφος σε ένα χαλαρό και άνετο ύφασμα.
4. Γίνονται διατάσεις και πιέσεις. Επίσης χρησιμοποιείται η φάλαγγα του αντίχειρα.
5. Χρησιμοποιείται το βάρος του σώματος.
6. Η κίνηση προέρχεται από τον αφαλό (κέντρο ενέργειας).
7. Γίνονται: Διατάσεις (κινήσεις μεγάλης εμβέλειας), μαλάξεις (κινήσεις μεσαίας εμβέλειας), πιέσεις στους αγωγούς sen (κινήσεις μικρής εμβέλειας), χρήση θερμών επιθεμάτων.

#### Αντενδείξεις

1. Εμπύρετες καταστάσεις
2. Επιληψία
3. Εγκυμοσύνη
4. Οστεοπόρωση
5. Τεχνητές αρθρώσεις
6. Καρκινοπαθείς
7. Καρδιακές παθήσεις
8. Θρομβοφλεβίτιδα
9. Ανεύρυσμα
10. Φλεγμονώδεις περιοχές
11. Μεταδοτικές ασθένειες ή ιώσεις
12. Υπέρταση
13. Μεταμόσχευση οργάνων
14. Κιρσούς και φλεβίτιδες

Η δράση της ταϊλανδέζικης μάλαξης επιφέρει εξαιρετικά αποτελέσματα όσον αφορά το μυϊκό επίπεδο του ανθρώπινου σώματος αλλά και στο ψυχικό. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω του μασάζ στους ενεργειακούς αγωγούς γνωστό ως Jap Sen (sen=ενεργειακοί αγωγοί).

## **3. ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

### **«ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»**

#### **3.1. Νερό**

Η *υδροθεραπεία* αποτελεί σύνθετη λέξη (ύδωρ + θεραπεία). Επομένως, παρατηρείται πως αποτελεί μία θεραπεία βασισμένη στο νερό και την χρήση του.

Το νερό ή αλλιώς το ύδωρ είναι ένα από τα βασικά στοιχεία που συνθέτουν τον πλανήτη γη και ένα απαραίτητο συστατικό για την ζωή, καθώς σε αυτό το οφείλεται η γέννηση και η διατήρηση της ζωής στον πλανήτη μας. Η αξία του νερού αποδεικνύεται όχι μόνο από το ότι είναι απαραίτητο για κάθε ζωντανό οργανισμό αλλά και από το ότι αποτελεί το 70,9% του πλανήτη και το 60% με 78% του ανθρώπινου σώματος. Ήταν και παραμένει πολύτιμο παρά το γεγονός ότι στη σημερινή εποχή χρησιμοποιείται αλόγιστα.

Από τα αρχαία ακόμη χρόνια ο άνθρωπος σε περίπτωση τραυμάτων ενστικτωδώς έμπαινε μέσα στο νερό, όπως και πολλά ζώα κάνουν το ίδιο, έτσι μπορούμε να το διαπιστώσουμε ακόμη και σήμερα από τους πιθήκους που πλέουν τις πληγές τους με νερό και τις σκεπάζουν με φύλλα από δέντρα. Τον 18<sup>ο</sup> αιώνα στην Αυστρο-Ουγγαρέζικη Αυτοκρατορία, από έναν απλό αγρότη εν ονόματι Vincent Priessnitz, ξεκίνησε η ανάπτυξη ενδιαφέροντος για την αξία του νερού στον τομέα της υγείας και της ίασης ασθενειών. Μάλιστα, ο Priessnitz υποστήριξε πως όχι μόνο κατάφερε να θεραπεύσει τα ζώα του βάζοντας τα σε έναν συγκεκριμένο ποταμό της περιοχής να κάνουν μπάνιο αλλά θεράπευσε και δικό του τραύμα στα πλευρά κάνοντας μπάνιο στον ίδιο ποταμό. Έτσι, ξεκίνησαν οι μελέτες σχετικά με την χρήση του νερού για θεραπευτικούς σκοπούς και η ένταξη της υδροθεραπείας στην ζωή του ανθρώπου.

Αξίζει να σημειωθεί πως η υδροθεραπεία ξεκίνησε αρχικά να εντάσσεται στην ζωή του ανθρώπου με την μορφή της λουτροθεραπείας σε ιαματικές πηγές. Πιστευόταν μάλιστα, σχεδόν από κάθε πολιτισμό πως το μπάνιο (λουτρό) ήταν άξιο εκτίμησης από την σκοπιά της καθαριότητας, της θρησκείας και του εξαγνισμού. Με την πάροδο του χρόνου εξελίχθηκαν και άλλες μορφές της υδροθεραπείας, οι οποίες εντάχθηκαν στην ζωή του ανθρώπου και στα Υδροθεραπευτήρια- σπα, τα οποία πλέον αποτελούν το κατάλληλο μέρος για τις συγκεκριμένες παροχές.

### **3.2. Ορισμός**

Ως *υδροθεραπεία* ορίζεται η σειρά των θεραπευτικών εφαρμογών και μεθόδων που έχουν ως βάση τους την χρήση του νερού. Η μορφή, ο τρόπος, η διάρκεια και η συχνότητά της κάθε φορά καθορίζουν το τελικό της αποτέλεσμα. Η συγκεκριμένη θεραπεία εφαρμόζεται σε ειδικά διαμορφωμένες πισίνες, στις οποίες υπάρχει δυνατότητα ελέγχου σημαντικών παραμέτρων, όπως για παράδειγμα η πίεση του νερού, η θερμοκρασία και η κίνησή του. Έχοντας αυτή την δυνατότητα, οι ρυθμίσεις προσαρμόζονται κάθε φορά ανάλογα με τις ανάγκες του εκάστοτε ασθενή. Επιδρά στην βελτίωση της ψυχικής διάθεσης του ατόμου και παράλληλα απομακρύνει το άγχος και το στρες.

Η υδροθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί είτε με θαλάσσιο νερό (θαλασσοθεραπεία) είτε με ιαματικό (λουτροθεραπεία). Και οι δύο τρόποι εφαρμόζονται με επιτυχία σε ένα υδροθεραπευτήριο spa.

### **3.3. Μορφές**

1. Εσωτερική υδροθεραπεία:

A) Πλύσεις

B) Εισπνοθεραπεία (εισαγωγή ατμών και αερίων στο αναπνευστικό σύστημα)

Γ) Ποσιθεραπεία (εισαγωγή υγρών στο πεπτικό σύστημα μέσω της πόσης για θεραπευτικούς σκοπούς με κύριο αποτέλεσμα την διούρηση)

2. Εξωτερική υδροθεραπεία:

A) Λασποθεραπεία

B) Τζακούζι

Γ) Καταιονήσεις

Δ) Υδρομαλάξεις

Ε) Υδροκινησιοθεραπεία

ΣΤ) Ιαματικά λουτρά

### **3.4. Ενδείξεις**

Αποκατάσταση ασθενών που πάσχουν από τα εξής:

1. Αθλητικές κακώσεις
2. Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
3. Ορθοπεδικές και ρευματικές παθήσεις
4. Μετεγχειρητική αποκατάσταση
5. Καρδιοαναπνευστικές παθήσεις
6. Γυναικολογικές παθήσεις
7. Εγκεφαλικά επεισόδια
8. Εγκεφαλική παράλυση
9. Παραπληγία/ Τετραπληγία

### **3.5. Αποτελέσματα**

1. Μείωση βαρυντικών δυνάμεων
2. Προαγωγή μυϊκής χαλάρωσης
3. Μείωση ευαισθησίας στον πόνο
4. Βελτίωση περιφερικής και λεμφικής κυκλοφορίας (απορρόφηση οιδημάτων και αιματωμάτων)
5. Βελτίωση αρθρώσεων
6. Αύξηση μυϊκής δύναμης
7. Ενίσχυση αυτοπεποίθησης
8. Βελτίωση κιναισθησίας σώματος και σταθερότητας του κορμού
9. Πρόληψη τυχόν επιπλοκών και επίσπευση του χρόνου αποκατάστασης προβληματικών καταστάσεων
10. Απόκτηση ισορροπίας και βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής
11. Διευκόλυνση λειτουργικής αποκατάστασης και ανεξαρτητοποίηση του ασθενούς

### 3.6. Θεραπείες Υδροθεραπείας σε ένα σύγχρονο σπα

#### 3.6.1. Τζακούζι ή υδρομασάζ



Εικόνα 12. Τζακούζι

#### Ορισμός

Ως τζακούζι ορίζεται ένα χαλαρωτικό μασάζ το οποίο διαθέτει φυσαλίδες αέρα και πραγματοποιείται μέσα σε μία ειδικά σχεδιασμένη για τον σκοπό αυτό μπανιέρα. Οι μικρές αυτές φυσαλίδες αέρα επιδρούν θετικά στο λεμφικό και κυκλοφορικό σύστημα ανακουφίζοντας περιοχές που πάσχουν τοπικά από μυϊκούς τραυματισμούς. Μάλιστα, η χρήση όζοντος αυξάνει την δράση των παραπάνω και παρέχει αντιβακτηριακή προστασία στο δέρμα.

#### Αποτελέσματα

1. Χαλάρωση μυών
2. Ανακούφιση από μυϊκό πόνο
3. Αύξηση λεμφικής και αιματικής κυκλοφορίας
4. Αποβολή έντασης
5. Διέγερση κυττάρων δέρματος
6. Δημιουργία συνθηκών για τονωτικό μασάζ ή χαλαρωτικό
7. Δημιουργία συνθηκών για λεμφικό

### 3.6.2. Σάουνα ή φιλανδικό μπάνιο



Εικόνα 13. Σάουνα

#### Ορισμός και γενικά χαρακτηριστικά

Η προέλευση της σάουνας είναι Φιλανδική, γι' αυτόν άλλωστε τον λόγο κάποιοι την αποκαλούν ως *φιλανδικό μπάνιο*. Με το πέρασμα των χρόνων έγινε αρκετά διάσημη στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο.

Η σάουνα είναι μία μορφή θερμοθεραπείας ολόκληρου του σώματος είτε με την μορφή ακτινοβόλου θερμότητας είτε με την μορφή ιδρώτα. Έγινε γνωστή και επιθυμητή για λόγους υγιεινής, υγείας, κοινωνικούς και πνευματικούς. Η σύγχρονη σάουνα είναι ένας συνδυασμός μίξης της αυθεντικής φιλανδικής σάουνας με το τούρκικο χαμάμ και τα ρωσικά μπάνια καθώς επίσης και άλλων ποικίλων παροχών που διακρίνονται ανάλογα με την θερμοκρασία, την κατασκευή, και το επίπεδο υγρασίας. Το κόστος χρήσης της σάουνας είναι μικρό και προσιτό στο ευρύ κοινό.

#### Περιγραφή

Το βασικό μοντέλο σάουνας είναι ένα άβαφο με ξύλινη επένδυση δωμάτιο με ξύλινες πλατφόρμες και μια ηλεκτρική θερμάστρα γεμάτη πέτρες. Οι ξύλινοι τοίχοι αποτελούνται είτε από ερυθρελάτη ή πεύκο. Επίσης, μέσα στην σάουνα βρίσκονται τοποθετημένα παγκάκια τα οποία είναι κατασκευασμένα είτε από ερυθρελάτη είτε με ασβέστη γιατί αυτοί οι τύποι ξύλου είναι λιγότερο καυτοί, πράγμα που σημαίνει πως είναι πιο εύκολο στους λουόμενους να κάθονται. Όσον αφορά το μέγεθος μίας σάουνας, αυτό

τοποθετείται στα 3 m<sup>2</sup> προκειμένου να ενθαρρύνεται η σωστή ισορροπία μεταξύ θερμότητας, υγρασίας και εξαερισμού.

#### Στόχος θεραπείας – Ουσιαστική δράση

Η θεραπεία με σάουνα αξιοποιεί το θερμορυθμιστικό γνώρισμα της ομοιοθεμίας (δηλαδή της ικανότητας των θηλαστικών να διατηρούν μία σχετικά σταθερή θερμοκρασία σώματος πυρήνα με ελάχιστη απόκλιση από ένα καθορισμένο σημείο) και της αποβολής τοξινών μέσω του ιδρώτα.

#### Ενδείξεις

1. Ενήλικες και παιδιά
2. Υγιείς εγκύους

#### Τρόπος εφαρμογής

Η προτεινόμενη θερμοκρασία που πρέπει να διαθέτει μία σάουνα τοποθετείται μεταξύ 80°-100° C όσον αφορά το επίπεδο του λουόμενου και 30° C στο επίπεδο του πατώματος. Ο αέρας εντός σάουνας διαθέτει μία σχετική υγρασία μεταξύ 20-40 %. Μία καλή σάουνα οφείλει να διαθέτει ένα εξαιρετικό σύστημα εξαερισμού. Είναι απαραίτητο να αλλάζει ο αέρας 3-8 φορές την ώρα.

#### Οδηγίες εφαρμογής

1. Εφαρμογή ντουζ αρχικά.
2. Έλεγχος της αρτηριακής πίεσης.
3. Κατά την διάρκεια της σάουνας πάντα κάποιος βρίσκεται δίπλα στο άτομο εντός της σάουνας.
4. Μετά την θεραπεία το άτομο ξεκουράζεται για 30 λεπτά.
5. Ο χρόνος της θεραπείας κυμαίνεται μεταξύ 10-30 λεπτά και η θερμοκρασία θα πρέπει να είναι εντός θεραπευτικών ορίων.

#### Πιθανοί κίνδυνοι στην εφαρμογή

1. Δημιουργία εγκαυμάτων (είτε από τον ίδιο τον αέρα ή μέσω επαφής με αντικείμενα)
2. Ανάπτυξη μικροοργανισμών λόγω υγρασίας
3. Προσοχή στην θερμοκρασία του πελάτη διότι δεν είναι συνηθισμένος σε τόσο υψηλούς βαθμούς θερμοκρασίας- Πιθανό σοκ.

### Τρόπος δράσης

Ο ρυθμός της καρδιάς μειώνεται όπως και ο όγκος του εγκεφαλικού επεισοδίου και η αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Μέσα σε λίγες ώρες μετά το μπάνιο ή την έκθεση σε κρύο, αυτές οι καρδιαγγειακές διαφορές δεν υπάρχουν πλέον.

Ο ιδρώτας που προκύπτει εξατμίζεται από την επιφάνεια του δέρματος παράγοντας την ψύξη που διευκολύνει την ομοιοστάση της θερμοκρασίας (δηλαδή της διατήρησης της σε φυσιολογικά για τον οργανισμό επίπεδα παρά τις εξωτερικές επιδράσεις και μεταβολές).

### Είδη σάουνας : με βάση τον τρόπο δράσης

1. Υγρή σάουνα (εφίδρωση μέσω των υδρατμών)
2. Ξηρή σάουνα (εφίδρωση μέσω ρεύματος θερμού αέρα)

### Είδη σάουνας: με βάση τον αριθμό των λουόμενων

1. Ομαδικές (κλασικές φιλανδικές σάουνες)
2. Ατομικές (συνήθως Υπέρυθρες σάουνες)

Οι *ομαδικές* έχουν χωρητικότητα 2-10 άτομα. Διαθέτουν πάγκους για τους λουόμενους και ειδικό δάπεδο που ανοίγει για να διευκολύνεται ο εξαερισμός του χώρου. Διαθέτουν επίσης έναν διακόπτη έκτακτης ανάγκης (συναγερμό), φωτισμό, χρονόμετρο για τον έλεγχο του χρόνου παραμονής και θερμόμετρο αντίστοιχα για τον έλεγχο της θερμοκρασίας.

Οι *ατομικές* κατασκευάζονται συνηθέστερα από ξύλο ειδικής επεξεργασίας. Διαθέτουν εξωτερικά τους θερμόμετρο για την ένδειξη της θερμοκρασίας εντός σάουνας αλλά και έναν εσωτερικό διακόπτη προκειμένου να γίνεται έλεγχος της έναρξης και της λήξης της θεραπείας εσωτερικά από τον λουόμενο.

### Αντενδείξεις

1. Άνθρωποι με προβλήματα και διαταραχές της αρτηριακής πίεσης
2. Άνθρωποι με καρδιακές παθήσεις
3. Εγκυμοσύνη
4. Άνθρωποι με φλεγμονές
5. Κλειστοφοβικοί
6. Νεφροπαθείς



7. Άτομα με άσθμα
8. Άτομα με ρευματισμούς
9. Άτομα με φλεγμονές
10. Άτομα με στεφανιαία και καρδιακή ανεπάρκεια
11. Άτομα με γριπώδεις λοιμώξεις
12. Άτομα με ίλιγγο

#### Αποτελέσματα εφαρμογής

1. Έντονη γενική εφίδρωση
2. Επιτάχυνσης της αναπνοής
3. Αύξηση των καρδιακών παλμών
4. Αποβολή τοξινών από το σώμα
5. Ωφέλιμη για την παχυσαρκία
6. Ωφέλιμη για χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια
7. Ωφέλιμη για χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
8. Ωφέλιμη για χρόνια ηπατική νόσο- ασθένεια

### 3.6.3. Λουτροθεραπεία



Εικόνα 14. Λουτροθεραπεία

#### Γενικά χαρακτηριστικά και ορισμός

Ως *Λουτροθεραπεία* ορίζεται η εμβύθιση ολόκληρου του σώματος ή μέρους του σε κάποιο υλικό, είτε αυτό είναι νερό είτε λάσπη για θεραπευτικούς σκοπούς.

Από την αρχαιότητα ακόμα, σύμφωνα με έρευνες και ανασκαφές που έχουν λάβει χώρα (με πρώτο εύρημα αυτό της Κνωσού στην Κρήτη), αποκαλύφθηκε πως πολλοί λαοί είχαν μεγάλη αίσθηση της καθαριότητας. Μάλιστα, οι άρχοντες και άνθρωποι της υψηλής κοινωνίας συνήθως, ήταν αυτοί που φρόντιζαν να διαθέτουν λουτρικές εγκαταστάσεις στις οικίες τους. Αργότερα, αυτές οι εγκαταστάσεις προστέθηκαν και από τους λιγότερο ευκατάστατους της εποχής, καθώς ήταν υψίστης σημασίας.

#### Τρόπος εφαρμογής

Η λουτροθεραπεία στα σύγχρονα σπα λοιπόν, εφαρμόζεται με την εμβάπτιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα με ιαματικό νερό. Συνιστάται να πραγματοποιούνται μετά από ολοκληρωμένη πέψη. Ένας κύκλος θεραπείας διαρκεί συνήθως δύο εβδομάδες με ένα λουτρό ανά ημέρα. Μετά το λουτρό ακολουθεί ανάπαυση των λουομένων για 30 περίπου λεπτά. Τα λουτρά ασκούν βιολογικές επιδράσεις μέσω των διαφόρων χαρακτηριστικών των ιαματικών νερών.

### Ενδείξεις

1. Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριακή πίεση, χρόνιες φλεβίτιδες, κίρσοι κ.α.)
2. Δερματικές παθήσεις (εκζέματα, δερματοπάθειες κ.α.)
3. Γυναικολογικές παθήσεις (ανεπάρκεια ωοθηκών κ.α.)
4. Παθήσεις περιφερικών νεύρων (νευρίτιδες, νευραλγίες κ.α.)
5. Σύνδρομα από διαταραχές του νευροφυτικού συστήματος
6. Παθήσεις νεφρών
7. Παθήσεις αρθρώσεων (οστεοαρθροπάθεια, ουρική αρθρίτιδα κ.α.)
8. Μετατραυματικές χειρουργικές κακώσεις οστών
9. Παθήσεις ανώτερου αναπνευστικού συστήματος

### Αντενδείξεις

1. Παθήσεις της καρδιάς
2. Ανεπάρκεια στεφανιαίων και βλάβες μυοκαρδίου
3. Αιμορραγίες διαφόρων οργάνων
4. Ενεργός φυματίωση
5. Βαριές μορφές διαβήτη
6. Κακοήθεις νεοπλασίες
7. Βαριές νευρικές και ψυχικές παθήσεις
8. Εγκυμοσύνη μετά τον 6<sup>ο</sup> μήνα

Η λουτροθεραπεία οφείλει να διακοπεί :

- α) όταν δεν είναι ανεκτή από το άτομο
- β) κατά την έμμηνο ρύση
- γ) με την παρόξυνση χρόνιας πάθησης

### 3.6.4. Πηλοθεραπεία ή Λασπόλουτρο



Εικόνα 15. Πηλοθεραπεία

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η πηλοθεραπεία, το λεγόμενο δηλαδή λασπόλουτρο, αποτελεί ένα σύνθετο και πολύπλοκο γεγονός, που βασίζεται πάνω στη χρήση ώριμου πηλού. Αποτελεί μίγμα από χώμα, επιλέγεται από ηφαιστιογενή εδάφη, έλη, λίμνες και από ιαματικά νερά.

Το λασπόλουτρο για να θεωρηθεί ευεργετικό πρέπει να έχει καλλιεργηθεί για πολλούς μήνες ή και χρόνια ακόμα, μέχρι να πραγματοποιηθούν κατάλληλες ζυμωτικές επεξεργασίες. Η διαδικασία αυτή προσδίδει στο μίγμα διαφορετικές φυσικοχημικές δράσεις και με τη βοήθεια των μικροοργανισμών που υπάρχουν μέσα, διευκολύνουν τη μείωση των πόνων, των φλεγμονών και την απορρόφηση ιχνοστοιχείων (π.χ θείου).

Η εφαρμογή του πηλού μπορεί να γίνει μερικώς (με επάλειψη του σώματος τοπικά) ή ολικώς (με εμβάπτιση όλου του σώματος). Η δράση του λασπόλουτρο είναι άκρως θεραπευτική και με τους δύο τρόπους εφαρμογής: α) με τοπική εφαρμογή => δράση στην επιφάνεια του δέρματος β) με γενική-ολική εφαρμογή => διείσδυση στον οργανισμό με αποτέλεσμα σε πολλές λειτουργίες του.

#### Τρόπος δράσης

Η δράση της λάσπης αποδίδεται κυρίως στις υψηλές θερμοκρασίες (40° -60°C), τις οποίες το ανθρώπινο σώμα δύναται να αντέξει για αρκετό χρονικό διάστημα.

Γενικά, η πηλοθεραπεία θεωρείται πως έχει τρεις δράσεις:

1. *Μηχανική*: Λόγω της άνωσης και της πίεσης που δέχεται το σώμα, προκαλείται ελάττωση του σωματικού βάρους, χαλάρωση του σώματος και ευχέρεια κινήσεων των αρθρώσεων.
2. *Θερμική*: Οι υψηλές θερμοκρασίες του νερού διευρύνουν τα αιμοφόρα αγγεία, προκαλείται δηλαδή τοπική υπεραιμία. Με το λασπόλουτρο επέρχεται εφίδρωση, επομένως απομακρύνονται βακτήρια και τοξίνες του σώματος.
3. *Χημική*: Οφείλεται στην παρουσία οργανικών και ανόργανων συστατικών, χημικών στοιχείων και ιχνοστοιχείων, τα οποία προσκολλώντας στην επιδερμίδα και στους βλεννογόνους, προσφέρουν την αντιβιοτική τους δράση.

#### Ενδείξεις

1. Ρευματικές παθήσεις
2. Δερματικές παθήσεις
3. Καρδιαγγειακές παθήσεις
4. Προβλήματα του νευρικού συστήματος
5. Αισθητικό καλλωπισμό
6. Μετατραυματική αγωγή
7. Ουρική αρθρίτιδα
8. Γυναικολογικές παθήσεις
9. Αρθριτικές παθήσεις

#### Αποτελέσματα

1. Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος
2. Ενεργοποίηση ιδρωτοποιών αδένων
3. Ενεργοποίηση μεταβολισμού
4. Υπεραιμία τριχοειδών αγγείων
5. Μείωση μυϊκών πόνων
6. Αύξηση ηλεκτρικής αγωγιμότητας
7. Αύξηση αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας
8. Οξυγόνωση ιστών
9. Αύξηση μεταβολισμού
10. Απομάκρυνση οιδημάτων
11. Αποβολή άγχους και στρες (χαλάρωση)

### 3.6.5. Χαμάμ ή τουρκικό μπάνιο



Εικόνα 16. Χαμάμ

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το χαμάμ έκανε την εμφάνιση του ως το «τούρκικο μπάνιο». Από τα αρχαία ακόμη χρόνια τα χαμάμ αποτελούσαν σήμα κατατεθέν της μουσουλμανικής πόλης. Μάλιστα, ήταν από τα πρώτα έργα που κατασκεύαζαν σε μία πόλη οι Οθωμανοί αμέσως μετά την κατάκτηση της. Επομένως αναφερόμαστε σε μία ουσιαστικά «εφεύρεση» της Τουρκίας, η οποία μέχρι και σήμερα αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητας των μουσουλμάνων. Οι Ευρωπαίοι πολίτες γνώρισαν τα χαμάμ ερχόμενοι σε επαφή με την Τουρκία, γι' αυτό και τους δόθηκε η ονομασία Τούρκικα Χαμάμ.

Για τους Οθωμανούς, το χαμάμ αποτελούσε τελετουργικό καθαριότητας. Το λούσιμο βάση του Ισλάμ ήταν απαραίτητο εργαλείο για τους πιστούς αφού λεγόταν πως εξάλειφε όλα τα αμαρτήματα της ψυχής τους. Γι' αυτόν άλλωστε τον λόγο χρησιμοποιούσαν το χαμάμ πριν την προσευχή τους, έτσι ώστε δηλαδή να καθαρίσει η ψυχή τους από τις αμαρτίες και αργότερα όντας «καθαροί» ψυχικά αλλά και σωματικά να προσευχηθούν στον Αλλάχ.

Τα πρώτα χρόνια υπήρχαν μόνο δημόσια λουτρά γεγονός που οφείλεται στις κακές συνθήκες ύδρευσης που επικρατούσαν αλλά και στην κοινωνική και οικονομική κατάσταση των ανθρώπων. Μολονότι υπήρχαν δυσμενείς οικονομικές συνθήκες για τους απλούς πολίτες αυτό δεν απέκλειε το γεγονός ύπαρξης και μερικών ιδιωτικών χαμάμ στο σουλτανικό παλάτι αλλά και σε κατοικίες αξιωματούχων.

Συνήθως, το χαμάμ υφίστατο ως ανεξάρτητο κτίριο, όμως κάποιες φορές συναντιόταν και ενταγμένο σε κουλιγιέ, δηλαδή ένα κτιριακό συγκρότημα που περιλάμβανε τζαμί, μεντρεσε , πτωχοκομείο και άλλα ευαγή κοινωφελή ιδρύματα. Για την οικοδόμηση ενός χαμάμ συνήθως γίνονταν είτε δωρεές από κάποιον ιδιώτη είτε δωρεά εισοδημάτων της Σουλτανικής οικογένειας τα οποία προέρχονταν από επικαρπία φόρων.

### Περιγραφή

Τα οθωμανικά χαμάμ αποτελούνταν από τέσσερα μέρη. Η πρώτη αίθουσα, ήταν τρουλωτή και ονομαζόταν *τζαμεκιάν*. Ήταν ουσιαστικά το αποδυτήριο. Διέθετε χλιαρή θέρμανση προκειμένου οι λουόμενοι να αλλάζουν τα ρούχα τους σε ένα σχετικά θερμό περιβάλλον και να στεγνώνουν παράλληλα οι πετσέτες τους. Σε αυτόν τον χώρο υπήρχε και το δωμάτιο του χαμεμτζή, του ανθρώπου που διαχειριζόταν δηλαδή το λουτρό. Η δεύτερη αίθουσα, ονομαζόταν *σοουκλούκ* και διέθετε μέτρια θέρμανση μεταξύ 20°-30°C. Με αυτήν την θερμοκρασία ο λουόμενος συνήθιζε σταδιακά την ζέστη προτού περάσει στην τελευταία και πολύ θερμότερη αίθουσα. Σε αυτό το δωμάτιο υπήρχαν και γούρνες για να πλένονται όσοι δεν άντεχαν την ζέστη αλλά και πεζούλια για την ξεκούραση τους. Τέλος, στην τρίτη και σημαντικότερη αίθουσα, η θερμοκρασία ανερχόταν στους 38°-40°C. Το δωμάτιο αυτό ονομαζόταν *σιτζακλίκ ή Ιτζ χαμάμ*. Το δάπεδο στο κέντρο της αίθουσας ήταν λίγο υπερυψωμένο έτσι ώστε οι λουόμενοι να ξαπλώνουν και να δέχονται εντριβές από τους ειδικούς των λουτρών. Επίσης, υπήρχαν και σε αυτό το δωμάτιο γούρνες για να πλένονται. Το κτίριο συμπληρωνόταν με το θερμαντικό κέντρο *κουλκάν*, το υπόκαυστο των Ρωμαίων, που ερχόταν σε επαφή με την τρίτη αίθουσα και τους απαραίτητους βοηθητικούς χώρους υγιεινής (αποχωρητήρια, χώροι αποτρίχωσης κ.α.).

Το χαμάμ δεν διέθετε παράθυρα και φεγγίτες. Αυτό αποσκοπούσε στην παρεμπόδιση της φυγής του ατμού και της ζέστης. Το φως έμπαινε από πολυάριθμα χοντρά και στρογγυλά τζάμια, τα οποία μάλιστα ήταν ενσωματωμένα στους τρούλους του κτιρίου αποτελώντας και διακοσμητικά εξωτερικά στοιχεία των χαμάμ. Επίσης, αξιοσημείωτη ήταν η έλλειψη επίπλων παρά μόνο στην πρώτη αίθουσα, δηλαδή τα αποδυτήρια, τα οποία λειτουργούσαν και ως χώρος ανάπαυσης, γι' αυτό διέθεταν και ντιβάνια στα οποία ξεκουράζονταν οι λουόμενοι.

Τα χαμάμ αποτελούσαν όχι μόνο μέσο προσωπικής καθαριότητας αλλά και μέρος χαλάρωσης και κοινωνικών μαζώξεων.

### Στο σήμερα

Το χαμάμ μέχρι σήμερα παραμένει μία ιδιαίτερα αγαπητή και απολαυστική ανατολίτικη εμπειρία σπα. Αποτελεί μία παροχή που απαντάται σχεδόν σε όλα τα υδροθεραπευτήρια-σπα, εξαιτίας της ιδιαίτερης αίσθησής της και της καλής επίδρασής στον οργανισμό του ανθρώπου. Όσον αφορά την μορφή του, παραμένει σχεδόν το ίδιο με το αρχικό του σχέδιο, δηλαδή ένα ειδικά διαμορφωμένο δωμάτιο, το οποίο δεν διαθέτει παράθυρα.

Στο σύνολο αποτελείται από τρία μέρη:

1. Τον κρύο χώρο που αφήνονται τα ρούχα των ατόμων μετά το λουτρό και χαλαρώνουν
2. Τον ενδιάμεσο χλιαρό χώρο που προετοιμάζει το σώμα για την υψηλή θερμοκρασία που θα δεχθεί
3. Τον ζεστό χώρο που ιδρώνουν από τους ατμούς, ο οποίος έχει 40°C.

Στο τελικό δωμάτιο βρίσκονται πάγκοι δίπλα σε βρύσες, οι οποίες βγάζουν ζεστό και κρύο νερό σε γούρνες από όπου με μπακιρένια μπολάκια ρίχνουν οι λουόμενοι νερό επάνω τους. Στο κέντρο, βρίσκεται μία πολυγωνική πλάκα από μάρμαρο, πάνω στην οποία ξαπλώνουν οι λουόμενοι. Εκεί ή σε μαρμάρινα κρεβάτια σε ατομικά δωμάτια δέχονται μασάζ με αφρόλουτρο από σαπούνι ελαιόλαδου ή απολέπιση με γάντι. Ο χώρος φωτίζεται από μικρές τρύπες στον θόλο καλυμμένες με γυαλί και παράλληλα παίζεται απαλή ανατολίτικη μουσική.

### Τρόπος δράσης και αποτελέσματα

Με την υψηλή θερμοκρασία που αναπτύσσεται και διατηρείται στον χώρο αυξάνεται η αιμάτωση και κατά συνέπεια προάγεται η νευρομυϊκή χαλάρωση.

Συγκεκριμένα η ζεστή θερμοκρασία:

1. Διεγείρει την ροή του αίματος
2. Καθαρίζει το δέρμα
3. Ανοίγει τους πόρους του δέρματος
4. Απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος



5. Χαλάρωση και αποβολή στρες και άγχους

Ως απόρροια των παραπάνω το δέρμα γίνεται λείο, απαλό και υγιέστερο.

Ενδείξεις

1. Μυϊκή δυσκαμψία
2. Διαταραχές ύπνου
3. Ξηροδερμία

### 3.6.6. Θαλασσοθεραπεία



Εικόνα 17. Θαλασσοθεραπεία-Φύκια

#### Ορισμός και γενικά χαρακτηριστικά

Ο όρος Θαλασσοθεραπεία είναι σύνθετος (θάλασσα + θεραπεία). Καθιερώθηκε τον 19<sup>ο</sup> αιώνα έτσι ώστε να δώσει μία περιγραφή στις πολλαπλές χρήσεις του θαλασσινού νερού και των διαφόρων προϊόντων που προέρχονται από την θάλασσα (λάσπη, αλάτι, άμμος).

Από τα αρχαία ακόμη χρόνια, Έλληνες, Αιγύπτιοι και Ρωμαίοι ανακάλυψαν τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και των ιαματικών πηγών. Μάλιστα, ο πατέρας της ιατρικής, ο Ιπποκράτης εισήγαγε την αντιβιοτική δράση του θαλασσινού νερού, τονίζοντας την επουλωτική και την θεραπευτική εξίσου δράση, συνιστώντας την υδροθεραπεία για την αντιμετώπιση πολλών ασθενειών. Η θαλασσοθεραπεία πιστεύεται πως προάγει την ψυχική και σωματική υγεία αλλά και την ομορφιά του ανθρώπου μέσω της χρήσης ειδικών μεθόδων και προϊόντων.

#### Ενδείξεις

1. Άγχος
2. Τοξίνες
3. Κυτταρίτιδα
4. Περιττά κιλά
5. Καρδιαγγειακά προβλήματα (υπέρταση, κίρσοι, φλεβική ανεπάρκεια)
6. Αναπνευστικά προβλήματα (άσθμα, βρογχίτιδα κ.α.)
7. Μετατραυματικές καταστάσεις (μυϊκοί σπασμοί και πόνοι, μυϊκές ατροφίες)
8. Δερματολογικές παθήσεις (ατοπική δερματίτιδα, ψωρίαση κ.α.)

9. Χρόνιες φλεγμονές (ρευματοειδής αρθρίτιδα, αρθρίτιδες κ.α. )

Αποτελέσματα

1. Καταπολέμηση άγχους και στρες
2. Αποτοξίνωση
3. Τόνωση της επιδερμίδας
4. Καταπολέμηση σωματικής και ψυχικής κόπωσης
5. Βελτίωση μυϊκών ακαμψιών
6. Αντιμετώπιση κυκλοφορικών προβλημάτων
7. Αδυνάτισμα- απώλεια βάρους
8. Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας
9. Αύξηση δραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος
10. Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου
11. Δράση ενάντια σε τοπικές φλεγμονές και σε γενικευμένο αίσθημα κνησμού

Στην σημερινή εποχή, οργανωμένα κέντρα σπα προσφέρουν μία ποικιλία προγραμμάτων και θεραπειών για αισθητικούς και θεραπευτικούς λόγους. Οι πιο διαδεδομένες θεραπείες θαλασσοθεραπείας στα σύγχρονα Υδροθεραπευτήρια- σπα είναι οι εξής:

1. Θεραπείες με θαλάσσια λάσπη
2. Θεραπείες με κοράλλια
3. Θεραπείες με φύκια
4. Θεραπείες με μαργαριτάρια
5. Θεραπείες με θαλασσινό νερό
6. Θεραπείες με θαλάσσια άμμο

*1) Θαλασσινό νερό*

Γενικά χαρακτηριστικά

Η θάλασσα είναι μεγάλος φυσικός προμηθευτής της θαλασσοθεραπείας. Ένα από τα σημαντικότερα προϊόντα που προμηθεύονται από αυτήν είναι το θαλασσινό νερό, το οποίο μάλιστα διαθέτει παρόμοια σύνθεση με το πλάσμα του αίματος. Αποτελεί ένα εξαιρετικά σύνθετο σταθερό διάλυμα. Η σύσταση του προκύπτει από την προσθήκη και την αφαίρεση διαφόρων διαλυμένων και αιωρούμενων ουσιών καθώς και γλυκού νερού.

Σημαντικό χαρακτηριστικό του θαλασσινού νερού θεωρείται η ανανεωτική και βακτηριοστατική του ιδιότητα.

#### Τρόπος εφαρμογής

Το θαλασσινό νερό μπορεί να χρησιμοποιηθεί με την προσθήκη του σε λουτρό ή μπάνιο, με την μορφή και της ιδιότητες της λουτροθεραπείας.

#### Αποτελέσματα

1. Χαλάρωση μυών και νεύρων
2. Κερατολυτική δράση

#### *2)Θαλάσσια άμμος*

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η θαλάσσια άμμος προέρχεται από την αργή διάβρωση των βουνών, με την οποία δημιουργείται η άμμος αλλά και τα κοράλλια και τα κοχύλια. Έπειτα, η άμμος αυτή μεταφέρεται με τα ποτάμια και τα ρυάκια στις παραλίες ή τις όχθες λιμνών και ποταμών.

Περιέχει διάφορα ορυκτά και στοιχεία από φύκια. Η χρήση της εντοπίζεται στα αρχαία ακόμη χρόνια, στην εποχή του Ηρόδοτου για θεραπευτικούς σκοπούς. Χρησιμοποιείται με βάση την θερμική της ενέργεια.

Διακρίνονται τρεις τύποι θαλάσσια άμμου, οι οποίοι χρησιμοποιούνται θεραπευτικά, με βάση τον τρόπο θέρμανσής της:

- A) Θερμαινόμενα αμμόλουτρα
- B) Φυσικά αμμόλουτρα
- Γ) Τεχνητά αμμόλουτρα

#### Τρόπος εφαρμογής

Η εφαρμογή της θαλάσσιας άμμου γίνεται μέσω της εμβύθισης του σώματος σε αυτήν. Η κατάλληλη θερμοκρασία για την άμμο θεωρείται πως είναι 45°-50°C. Η μέγιστη διάρκεια εφαρμογής της είναι 30 λεπτά. Κατά την εφαρμογή δημιουργείται εφίδρωση και έπειτα γίνεται θερμός καταιονισμός με θαλασσινό νερό. Στο τέλος της θεραπείας πραγματοποιείται ελαφριά μάλαξη.

### 3)Κοράλλια

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Πρόκειται για βιολογικούς οργανισμούς που έχουν επιβιώσει εδώ και εκατομμύρια χρόνια. Ο σκελετός τους είναι συμπαγές και αποτελείται κυρίως από υδροξυαπατίτη (άλας του ασβεστίου), υλικό το οποίο σε μορφή σκόνης αξιοποιείται για τη δημιουργία ομοιοπαθητικών φαρμάκων και τη θεραπεία ασθενειών.

#### Ιδιότητες

1. Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος
2. Μείωση πόνων
3. Ρύθμιση προβλημάτων της έμμηνης ρύσης

### 4)Μαργαριτάρια

#### Ιστορικά στοιχεία

Από πολύ παλιά ακόμη, οι γυναίκες της Κίνας αξιοποιούσαν τα μαργαριτάρια σε μορφή σκόνης για τον καλλωπισμό τους. Εφάρμοζαν την πούδρα αυτή πάνω στο δέρμα τους, προκειμένου να βελτιώσουν την όψη και υφή του, να δώσουν λάμψη στην επιδερμίδα και να αποτρέψουν τις ρυτίδες και τις ηλιακές βλάβες. Ειδικότερα, η τελευταία αυτοκράτειρα της δυναστείας Τσινγκ μέχρι και τα εβδομήντα της χρόνια, συνέχιζε να αξιοποιεί τα μαργαριτάρια ως καλλυντικό επιδερμίδας.

#### Ιδιότητες

Πρόκειται για ένα μίγμα από πρωτεΐνες, που προσφέρει τόνωση και θρέψη στα μαλλιά και το δέρμα. Διαθέτει βιταμίνη Β, ενυδατικά συστατικά και πολυσακχαρίτες, τα οποία προσφέρουν απαλή και μεταξένια υφή.

### 4)Φύκια

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Τα φύκια αποτελούν προϊόντα της θάλασσας και μπορούν να βρεθούν σχεδόν παντού. Είναι οργανισμοί φυτικοί, χωρίς ρίζες, βλαστούς και φύλλα. Έχουν ως κύρια φωτοσυνθετική χρωστική την χλωροφύλλη. Η χρήση τους εντοπίζεται στα αρχαία ακόμη χρόνια. Τα περισσότερα είδη φυκιών ζουν στην θάλασσα λαμβάνοντας θρεπτικά συστατικά για την θρέψη τους απευθείας από το νερό με την βοήθεια της ηλιακής ενέργειας και όχι από το έδαφος, στο οποίο βρίσκονται, όπως τα περισσότερα φυτά. Είναι πλούσια σε

μεταλλικά στοιχεία (κάλιο, νάτριο κ.α.). Διαθέτουν επίσης αμινοξέα, τα οποία ο άνθρωπος αδυνατεί να συνθέσει μόνος του. Επίσης διαθέτουν μέταλλα, βιταμίνες, φυτορμόνες, φυτοβλέβες, ένζυμα και ιχνοστοιχεία που διεγείρουν την αιματική κυκλοφορία, δραστηριοποιούν το μεταβολισμό και την ανανέωση των δερματικών κυττάρων. Κυρίαρχο συστατικό τους όμως είναι το ιώδιο, απαραίτητο στοιχείο στη σύνθεση ορμονών του θυρεοειδούς αδένος, που είναι ρυθμιστής του βασικού μεταβολισμού και κατ' επέκταση του ρυθμού της ενεργειακής απώλειας και του λίπους. Η δομή των φυκιών είναι όμοια με αυτή των ανθρώπινων κυττάρων.

Ανάλογα με το χρώμα τους διακρίνονται στις εξής κατηγορίες:

1. Πράσινα φύκη
2. Φαιόχρωμα φύκη
3. Κυανοφύκη
4. Ραδοφύκη

#### Τρόπος εφαρμογής

Η θεραπευτική τους σημασία είναι μέγιστη γι' αυτό και εφαρμόζονται με δύο τρόπους: 1) εσωτερικά 2) εξωτερικά.

Όσον αφορά την εσωτερική τους χρήση, αυτή εντοπίζεται στην λήψη σκευασμάτων με αυτά με στόχο το αδυνάτισμα, την ενεργοποίηση του μεταβολισμού, την αποτοξίνωση του οργανισμού κ.α.

Η εξωτερική τους χρήση είναι αυτή που επιλέγεται για την θαλασσοθεραπεία στα υδροθεραπευτήρια. Συγκεκριμένα, γίνεται επάλειψη του σώματος με παρασκευάσματα από θαλάσσια φύκια και ζεστό νερό. Έπειτα, τυλίγεται το σώμα με πλαστική μεμβράνη και καλύπτεται με ζεστή κουβέρτα. Μία ακόμη χρήση τους είναι η προσθήκη τους σε ζεστά μπάνια.

#### Ενδείξεις

1. Ομοιοπαθητική
2. Κοσμητολογία
3. Θαλασσοθεραπεία

#### Αντενδείξεις

1. Άτομα με θυρεοειδή
2. Καρδιακά προβλήματα
3. Ορισμένες δερματοπάθειες

#### 4. Μολυσματικές ασθένειες σε οξεία φάση

##### Αποτελέσματα

1. Τόνωση δέρματος
2. Ενυδάτωση δέρματος
3. Αντιοξειδωτική δράση
4. Αντιγήρανση
5. Αντιμετώπιση ελεύθερων ριζών
6. Θρέψη και οξυγόνωση ιστών
7. Διατήρηση ελαστικότητας επιδερμίδας
8. Επιδερμική σύσφιξη
9. Αντιμετώπιση κισσών και φλεβίτιδων
10. Μαλακτική δράση στο δέρμα
11. Αντιφλεγμονώδης δράση
12. Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας
13. Αδυνάτισμα
14. Χαλάρωση και καταπολέμηση άγχους και στρες

##### *5)Θαλάσσια λάσπη*

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Η θαλάσσια λάσπη προέρχεται από άργιλο, του οποίου η προέλευση εντοπίζεται στην θάλασσα. Τείνει να αναμιγνύεται με άμμο και μέταλλα τα οποία βρίσκονται εξίσου στην θάλασσα. Στην θαλασσοθεραπεία χρησιμοποιείται ευρέως η λάσπη σε μορφή καταπλάσματος.

##### Τρόπος εφαρμογής

Η θαλάσσια λάσπη μπορεί να εφαρμοστεί στο κομμάτι της θαλασσοθεραπείας με την μορφή λασπόλουτρου ή της τοπικής επάλειψης σώματος με αυτήν. Μία ακόμη χρήση αυτής είναι η προσθήκη της σε ποικίλα ειδικά θαλασσοθεραπευτικά προϊόντα.

##### Αποτελέσματα

1. Βελτίωση αιματικής κυκλοφορίας
2. Ανακούφιση μυών από ένταση και ενεργειακή εξισορρόπηση
3. Ενίσχυση και τόνωση ανοσοποιητικού συστήματος

## 4. ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### «Η ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΣΠΑ»

Στα υδροθεραπευτήρια, γνωστά και ως σπα, προσφέρεται ένας μεγάλος αριθμός αισθητικών περιποιήσεων, που συμπεριλαμβάνουν το πρόσωπο και το σώμα. Τα σπα αποτελούν κέντρα καλλωπισμού που προσφέρουν στον θεραπευόμενο χαλάρωση, ευεξία, αναζωογόνηση και αποτοξίνωση του οργανισμού. Υπάρχει ποικίλος αριθμός πρωτοκόλλων και καλλυντικών προϊόντων, τα οποία εφαρμόζονται και διαφοροποιούνται καθημερινώς, αναλόγως με το τι χρειάζεται και επιζητά ο κάθε πελάτης.

Γενικότερα, οι θεραπείες σώματος και προσώπου αποσκοπούν στην ενυδάτωση της επιδερμίδας, στη ρύθμιση της λιπαρότητας, στην αντιμετώπιση και καταπολέμηση των ρυτίδων, της ακμής, των οιδημάτων και των μαύρων κύκλων. Επιπροσθέτως, συμβάλλουν στην απώλεια σωματικού βάρους, καθώς και στην σύσφιξη και τόνωση της επιδερμίδας.

Οι περιποιήσεις των σπα διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

1. Τις περιποιήσεις προσώπου
2. Τις περιποιήσεις σώματος



#### 4.1. Παραφινόλουτρο



Εικόνα 18. Παραφινόλουτρο

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Το παραφινόλουτρο είναι ένας φυσικός τρόπος αύξησης της θερμοκρασίας του σώματος και πρόκλησης εφίδρωσης. Χρησιμοποιείται μίγμα από παραφίνη και ορυκτέλαιο. Το μίγμα αυτό βρίσκεται μέσα σε ατμόλουτρο και όταν φτάσει τους 51,6°-52,7° C, απλώνεται πάνω στο δέρμα του πελάτη. Η διαφορά της εφίδρωσης που προκαλεί η σάουνα με αυτή της παραφίνης, έγκειται στο ότι η δεύτερη διαθέτει και έλαια, τα οποία προσφέρουν ελαστικότητα και λάμψη στο δέρμα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

##### Τεχνική εφαρμογής

Εφαρμόζεται σε όλο το σώμα, στην εμπρόσθια και οπίσθια μεριά, από τον ειδικό θεραπευτή με τη βοήθεια πινέλου και με γρήγορες κινήσεις. Ο πελάτης από μεριάς του πρέπει να είναι προσεκτικός με τις κινήσεις του, έτσι ώστε να μη σπάσει την παραφίνη την ώρα που αλλάζει στάση.

Για καλύτερα αποτελέσματα εφίδρωσης, ο δέκτης μπορεί να τυλιχτεί με μεμβράνη ή κουβέρτα από πάνω, για 20-30 λεπτά, ενώ είναι ιδανικό ο ίδιος να μπαίνει για 5 λεπτά στη σάουνα προτού δεχτεί το παραφινόλουτρο και με το τέλος όλης της θεραπείας να κλείνει με ένα κρύο ντους.

##### Ενδείξεις

1. Κατάγματα
2. Οξείες και χρόνιες εκφυλιστικές αρθροπάθειες

3. Ρευματοειδής αρθρίτιδα
4. Μετά από ακινητοποίηση δύσκαμπτων αρθρώσεων

#### Αντενδείξεις

1. Οξείς τραυματισμούς, φλεγμονές
2. Ανοιχτές πληγές
3. Δερματικές μολύνσεις
4. Αγγειακές παθήσεις
5. Φλεβίτιδα
6. Υπερευαίσθητα δέρματα

#### Αποτελέσματα

1. Αύξηση ροής του αίματος
2. Αύξηση του μεταβολισμού
3. Χαλάρωση μυϊκών σπασμών
4. Ελάττωση πόνων, φλεγμονών
5. Χαλάρωση δύσκαμπτων αρθρώσεων

## 4.2. Αρωματοθεραπεία



Εικόνα 19. Αρωματοθεραπεία

### Ορισμός

Η αρωματοθεραπεία αποτελεί μία εναλλακτική θεραπευτική μέθοδο της ιατρικής, η οποία χρησιμοποιείται στην αισθητική για την θεραπεία σωματικών, ψυχολογικών και πνευματικών ασθενειών, μέσω της χρήσης αιθέριων ελαίων με ποικίλους τρόπους. Κάτω από κανονικές συνθήκες και με σωστή χρήση και εφαρμογή, αυτή η μέθοδος μπορεί να αποδώσει εξαιρετικά αποτελέσματα στο άτομο καθώς αποτελεί μία πηγή ατέρμονης ηρεμίας και απόλαυσης.

### Ιστορική αναδρομή

Τα αρωματικά βότανα αποτελούσαν από τα αρχαία ακόμη χρόνια σημαντικά εργαλεία για τον καθαρισμό και την θεραπεία του σώματος και του νου. Πολλές διαφορετικές εθνικότητες χρησιμοποιούσαν την αρωματοθεραπεία για ποικίλους σκοπούς. Οι Ινδοί τα χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς κυρίως σκοπούς, ενώ οι Κινέζοι σε συνδυασμό με το μασάζ και τον βελονισμό. Οι Αιγύπτιοι είχαν εντάξει τα αιθέρια έλαια σε ιατρικές εφαρμογές, τελετουργίες και διαδικασίες ταρίχευσης νεκρών. Στα μετέπειτα χρόνια, οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι επέκτειναν την χρήση των αιθέριων ελαίων και κατ' επέκταση της αρωματοθεραπείας. Συγκεκριμένα, οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν φυτικά αποστάγματα για αρωματικά λουτρά και αρωματικό μασάζ. Μάλιστα, ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης, ήταν θερμός υποστηρικτής της χρήσης της αρωματοθεραπείας στο μπάνιο και στα μασάζ μέσω χρήσης των διαφόρων ελαίων. Γι' αυτό άλλωστε

χαρακτηρίστηκε και ως πρωτοπόρος στην χρήση της αρωματοθεραπείας σαν θεραπευτικό μέσο. Το κάθε αιθέριο έλαιο αποδείχτηκε πως είχε μία ξεχωριστή θεραπευτική ιδιότητα, η οποία αποτελούσε μέσο αντιμετώπισης της εκάστοτε ασθένειας διότι είχαν επίσης αντιμικροβιακή και αντιβιοτική δράση. Επομένως, η χρήση τους για ιατρικούς και θεραπευτικούς σκοπούς ήταν μία απόλυτα αποτελεσματική πρόταση καθώς δεν ήταν πλέον χρήσιμα μόνο σε επίπεδο καλλυντικής χρήσης.

### *Αιθέρια έλαια*

#### Ορισμός

Είναι οργανικές ενώσεις, μίγματα κατά κύριο λόγο πτητικών αρωματικών εστέρων ή αιθέρων που περιέχονται σε διάφορα μέρη των φυτών (καρπούς, φύλλα, ρίζες, φλοιούς, κουκούτσια), από τα οποία παραλαμβάνονται με πίεση, έκθλιψη, εκχύλιση ή απόσταξη με υδρατμούς.

Εκτός από τις διαπιστωμένες ιατρικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων, αυτά φαίνεται να έχουν εξαιρετικά αποτελέσματα στον τομέα της αισθητικής χωρίς να ελλοχεύουν κάποιον κίνδυνο. Αυτό βέβαια προκύπτει εφόσον η χρήση τους γίνεται κάτω από ορισμένους κανόνες και αφού πρώτα διαλυθούν σε μια βάση, διότι η απευθείας χρήση τους στο δέρμα είναι απαγορευτική.

Γενικότερα, τα αιθέρια έλαια διακρίνονται σε δυο κατηγορίες. Στην πρώτη, ανήκουν όσα έχουν τέτοια μοριακή δομή και φυσικές χημικές ουσίες οι οποίες είναι ουσιαστικά ανεκτές από το δέρμα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν άφοβα στην μάλαξη και την αρωματοθεραπεία, τόσο στον χώρο ενός σπα όσο και στο σπίτι. Στην δεύτερη κατηγορία, κατατάσσονται εκείνα τα αιθέρια έλαια που οι συγκεντρώσεις των ενώσεων που περιέχουν είναι τόσο υψηλές που κάνουν σχεδόν επικίνδυνη την χρήση τους λόγω πιθανών παρενεργειών, πράγμα που τα καθιστά απαγορευτικά.

#### Τρόπος δράσης αιθέριων ελαίων

Κάποια έλαια απελευθερώνουν ενδορφίνες (χημικές ουσίες με αναλγητική δράση στο ίδιο το σώμα), ενώ κάποια άλλα έχουν διουρητικές ιδιότητες και άλλα βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού και ορμονικού συστήματος του ανθρώπου. Δρουν με παρόμοιο τρόπο είτε μέσω των πνευμόνων είτε μέσω απορρόφησης από το δέρμα, καθώς έχουν εξαιρετικά αποτελέσματα και στο σώμα αλλά και στο πνεύμα.

Οι γνήσιοι και σωστοί θεραπευτές χρησιμοποιούν για την αρωματοθεραπεία αποκλειστικά αιθέρια έλαια από αρωματικά φυτά. Παλαιότερα επικρατούσε η άποψη πως

το δέρμα δεν μπορούσε να απορροφήσει ουσίες εύκολα. Πλέον, έχει αποδειχθεί πως μπορούν τόσο το δέρμα όσο και οι βλεννογόνες μεμβράνες να απορροφήσουν λιπόφιλες ουσίες. Τα αιθέρια έλαια απορροφώνται με δύο τρόπους: 1) μέσω των πνευμόνων 2) μέσω του δέρματος.

Η εφαρμογή της αρωματοθεραπείας είναι αδιαμφισβήτητα μια πολύ ευχάριστη και αρκετά ωφέλιμη διαδικασία. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να λαμβάνονται κάποιες προφυλάξεις και ένα αλλεργικό ιστορικό προκειμένου να παραμείνει ευχάριστη και όχι επικίνδυνη για το άτομο. Ορισμένα έλαια σε μεγάλη συγκέντρωση και για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι τοξικά. Ειδικότερα, η χρήση των αιθέριων ελαίων και η ένταξη τους σε μία θεραπεία σπα αποτελεί μία πάρα πολύ ενδιαφέρουσα επιλογή καθώς έχει πολλαπλά οφέλη.

#### Μέθοδοι αρωματοθεραπείας

1. Χρήση αιθέριων ελαίων στα προϊόντα μάλαξης
2. Χρήση στα λουτρά μέσω τοποθέτησης λίγων σταγόνων αιθέριων ελαίων στο νερό
3. Εισπνοή ατμών νερού με αιθέριο έλαιο
4. Συμπιέσεις με κομπρέσες εμποτισμένες με αιθέρια έλαια
5. Χρήση στην σάουνα με τοποθέτηση αιθέριων ελαίων εσωτερικά
6. Αρωματισμός δωματίων παροχής αισθητικών περιποιήσεων

#### Τρόπος δράσης

Σε όλες τις παραπάνω μεθόδους είναι ευδιάκριτη η εισπνοή των αιθέριων ελαίων από το άτομο. Κατά την εισπνοή λοιπόν μεταφέρονται πτητικές αρχές από την μύτη και μεταδίδονται σήματα στον εγκέφαλο, διεγείροντας ισχυρά νευροχημικά στην ροή του αίματος. Όταν γίνεται τοπική χρήση, τα μόρια αυτά διαπερνούν μέσω των μικροσκοπικών πόρων και τριχοθυλακίων που εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος των τριχοειδών αγγείων. Και στους δύο τρόπους παρατηρείται μία αρμονία με τις φυσικές άμυνες του ανθρώπινου σώματος.

#### Ενδείξεις

1. Ψωρίαση
2. Ακμή
3. Αλωπεκία
4. Λοιμώξεις
5. Αϋπνία

6. Μετά την εγκυμοσύνη
7. Άτομα με κινητικά προβλήματα
8. Άγχος
9. Άλγη μυοσκελετικού
10. Ηλικιωμένα άτομα
11. Δυσκοιλιότητα
12. Συγκινησιακά προβλήματα
13. Πόνοι πίεσης
14. Αναπνευστικά προβλήματα

#### Αντενδείξεις

1. Καρκινοπαθείς (χρειάζεται άδεια γιατρού)
2. Σακχαρώδη διαβήτη (χρειάζεται άδεια γιατρού)
3. Ανοιχτές πληγές , περιοχές με μόλυνση ή φλεγμονές.
4. Αλλεργικές αντιδράσεις και εξανθήματα στο δέρμα.
5. Τηλεαγγίεκτηση (κίρσοι)
6. Εγκυμοσύνη
7. Σε μικρά παιδιά απαγορεύεται ο ευκάλυπτος και το λεμονόχορτο
8. Σε άτομο φωτοευαίσθητα απαγορεύεται το περγαμόντο
9. Σε οποιαδήποτε αμφίβολη κατάσταση

### 4.3. Περιτυλίξεις σώματος (body wraps)



Εικόνα 20. Περιτύλιξη σώματος

#### Γενικά χαρακτηριστικά-Σκοπός

Η περιτύλιξη σώματος είναι δυνατόν να χαρακτηριστεί ως ένα θεραπευτικό κουκούλι, που εφαρμόζεται πάνω στο σώμα με σκοπό να το τονώσει, να το ενυδατώσει, να το καθαρίσει, να το χαλαρώσει, να το καταπραΰνει και να το αδυνατίσει. Ειδικά, οι περιτυλίξεις σώματος που αποσκοπούν στο χάσιμο κιλών, προσφέρουν προσωρινά αποτελέσματα. Μετά το τέλος της θεραπείας, αν ο πελάτης πει νερό ή καταναλώσει τροφή, τα κιλά επιστρέφουν. Η συγκεκριμένη θεραπεία, αποτελεί κυρίως ένα κίνητρο για ξεκίνημα μίας καλύτερης και πιο υγιεινής ζωής. Η διαδικασία των περιτυλίξεων αποτελεί ένα συνδυασμό από χρήση βοτάνων, φυκιών, φρούτων, λάσπης (πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία), παραφίνης, αλόη βέρας και ενυδατικών κρεμών με μεμβράνες και πετσέτες ή και θερμικές κουβέρτες.

#### Τεχνική

Ο καλύτερος τρόπος εκκίνησης μίας περιτύλιξης σώματος είναι με τον θεραπευτή να εφαρμόζει ολική απολέπιση στο σώμα του πελάτη. Γίνεται απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας, επομένως το υλικό που θα εφαρμοστεί, δρα πιο αποτελεσματικά.

Σε περίπτωση που χρησιμοποιείται η περιτύλιξη αδυνατίσματος, γίνεται αρχική και τελική μέτρηση πόντων του σώματος του δέκτη της θεραπείας. Εφόσον το σώμα του πελάτη έχει δεχτεί προετοιμασία, ο ειδικός απλώνει την κατάλληλη μάσκα σε όλο το σώμα και στη συνέχεια γίνεται η περιτύλιξη με μεμβράνη ή κουβέρτα. Στο αδυνάτισμα, η περιτύλιξη πραγματοποιείται με σφιχτούς επιδέσμους, εμποτισμένους σε ειδικά διαλύματα που αποτοξινώνουν το σώμα.

Καθώς αυτές οι θεραπείες αυξάνουν τη θερμοκρασία το σώματος με σκοπό τη διάνοιξη των πόρων και την πρόκληση ιδρώτα, ο ειδικός μπορεί να τοποθετήσει μία κρύα

κομπρέσα στο μέτωπο του πελάτη για ανακούφιση, ενώ παραμένει σε αυτή την κατάσταση για περίπου 20-40 λεπτά. Τελευταίο βήμα της διαδικασίας είναι ο καθαρισμός του σώματος με ντουζ από τη μεριά του δέκτη και η επάλειψη ενυδατικών κρεμών στο σώμα με μάλαξη από τη μεριά του θεραπευτή.

#### Είδη περιτύλιξης

1. Φύκια (algae wrap): Βρίσκονται σε μορφή πάστας, είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία και χρησιμοποιούνται για ενυδάτωση και αποτοξίνωση.
2. Bust wrap: Εφαρμόζεται κυρίως σε γυναίκες μετά το θηλασμό ή το χάσιμο κιλών και χρησιμοποιείται για σύσφιξη και βελτίωση του δέρματος.
3. Cellulite wrap: Αντιμετωπίζει την κυτταρίτιδα με αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και αποβάλλει τις τοξίνες. Εφαρμόζεται κυρίως σε χέρια, πόδια, μηρούς, κοιλιά, μπράτσα και γλουτούς.
4. Clay/Mud wrap (πηλός/λάσπη): Η χρήση τους γίνεται για αποτοξίνωση, καθαρισμό και σύσφιξη. Μειώνουν την κατακράτηση των υγρών του σώματος και τον ερεθισμό του δέρματος.
5. Παραφίνη: Σφραγίζει την υγρασία του σώματος και δημιουργεί αίσθημα απαλότητας, ενυδατώνει και μειώνει μυϊκούς πόνους.
6. Βότανα: Είναι σε μορφή πάστας και προσφέρουν χαλάρωση και αναζωογόνηση.
7. Parafango: Fango στα ιταλικά σημαίνει λάσπη. Αποτελεί συνδυασμό από ένα μίγμα παραφίνης και λάσπης και εφαρμόζεται για τη διέγερση του λεμφικού συστήματος και για αποτοξίνωση.
8. Aloe vera: Εξισορροπεί το pH του σώματος, καταπραΰνει από ηλιακά εγκαύματα, βοηθά στην επούλωση και βελτίωση της όψης της επιδερμίδας, και αποτελεί εξαιρετικό μέσο καθαρισμού και ενυδάτωσης του δέρματος.



#### 4.4. Πήλινγκ σώματος και προσώπου



Εικόνα 21. Πήλινγκ

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Η απολέπιση σώματος ή αλλιώς το λεγόμενο πήλινγκ αποτελεί μία διαδικασία απομάκρυνσης των ακαθαρσιών της επιδερμίδας. Την τεχνική αυτή χρησιμοποιούσαν ακόμη και λαοί της Αιγύπτου, αλείφοντας χυλό βρώμης πάνω τους, με σκοπό τη βελτίωση του δέρματός τους. Το πήλινγκ θεωρείται μία εξέχουσα θεραπεία για την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας, με αποτέλεσμα να την αφήνει λεία, απαλή και φωτεινή. Καθώς μεγαλώνουμε, ο αριθμός ανανέωσης των κυττάρων μειώνεται, επομένως, η απολέπιση αποτρέπει τη γρήγορη αύξηση του πάχους και της θαμπότητας του δέρματος.

##### Σκοπός θεραπείας

Πρόκειται για μία τεχνική που αποσκοπεί στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων από το δέρμα, αφήνοντας το καθαρό, λείο, στιλπνό και φιλικό προς την καλύτερη απορρόφηση των προϊόντων περιποίησης. Παράλληλα, βοηθά στην ανανέωση της επιδερμίδας και εμποδίζει τη φραγή των σμηγματογόνων πόρων, αποφεύγοντας έτσι τη δημιουργία κηλίδων και μαύρων στιγμάτων.

##### Τρόπος εφαρμογής

Μία απολέπιση, ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός, δύναται να πραγματοποιηθεί με:

1. Μηχανικό τρόπο (τριβή)
2. Χημικό τρόπο (κερατολυτικές ουσίες)

### 3. Φυσικό τρόπο (ατμόλουτρο)

#### Αποτελέσματα

1. Επιτάχυνση της αναγέννησης των επιδερμικών κυττάρων
2. Δραστηριοποίηση της αιματικής κυκλοφορίας στο δέρμα
3. Αντιμετώπιση δυσχρωμιών
4. Εκκαθάριση δέρματος από σμήγμα, λιπαρότητα και φαγέσωρες
5. Προσδίδει λάμψη, φωτεινότητα και λεία επιδερμίδα
6. Μείωση κινδύνου απόφραξης των πόρων
7. Τα καλλυντικά προϊόντα περιποίησης εισχωρούν βαθύτερα στο καθαρό δέρμα
8. Τονώνει την κυκλοφορία του αίματος, λόγω του ήπιου ερεθισμού που προκαλείται

#### 4.5. Σοκολατοθεραπεία



Εικόνα 22. Σοκολατοθεραπεία

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Η σοκολατοθεραπεία είναι μία ολιστική θεραπεία και βασίζεται πάνω στις ιδιότητες που διαθέτει η φυσική σοκολάτα.

Η μυρωδιά που απελευθερώνεται κατά τη συνεδρία, ενεργοποιεί τις ενδορφίνες. Πρόκειται για ορμόνες που προσφέρουν το αίσθημα της χαλάρωσης και ευφορίας. Αυτές μεταφέρονται στον εγκέφαλο και αυτός με τη σειρά του, δίνει εντολές ώστε το σώμα να ηρεμήσει και να απομακρυνθεί το στρες.

##### Δράση θεραπείας

Αποτελεί μία από τις πιο δημοφιλείς μεθόδους που προσφέρει χαλάρωση, ηρεμία, ευεξία, θρέψη δέρματος και ενυδάτωση. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικούς παράγοντες και βιταμίνες με αποτέλεσμα να καταπολεμά την κυτταρίτιδα και το λίπος του σώματος και να αποβάλλει τοξίνες από το λεμφικό σύστημα.

##### Δραστικά συστατικά σοκολάτας

1. Φλαβονοειδή: Αντιοξειδωτικές ουσίες κατά της γήρανσης.
2. Βούτυρο κακάο: Ενυδατώνει και θρέφει το δέρμα.
3. Μαγνήσιο: Τονώνει την επιδερμίδα.
4. Καφεΐνη: Δρα κατά της κυτταρίτιδας και του λίπους.
5. Θειοβρωμίνη: Διεγείρει τον καρδιακό μυ και το νευρικό σύστημα.

6. Φαινυλαιθυλαμίνη: Βελτιώνει τη διάθεση.

Αποτελέσματα

1. Αποβάλλει τοξίνες.
2. Παρέχει βιταμίνες για την ενίσχυση της καλής ποιότητας της επιδερμίδας.
3. Καταπολεμά την κυτταρίτιδα και το λίπος.
4. Μειώνει το άγχος και το στρες.
5. Προσφέρει χαλάρωση και αναζωογόνηση.
6. Βοηθά τη σωστή λειτουργία της λεμφικής κυκλοφορίας.

#### **4.6. Ενυδάτωση-αντιγήρανση-σύσφιξη**

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Με την πάροδο του χρόνου το δέρμα αρχίζει να γερνά, χάνει δηλαδή την ελαστικότητά του, τη λάμψη του, τη λεία υφή του και σε μερικές περιπτώσεις επέρχεται αφυδάτωση. Τις θέσεις αυτές αντικαθιστούν οι λεπτές γραμμές, οι ρυτίδες και το αλλοιωμένο περίγραμμα προσώπου. Παράγοντες για τους οποίους οφείλονται αυτές οι αλλοιώσεις αποτελούν η ελάττωση του κολλαγόνου, των ελαστικών ινών και του υποδόριου λίπους, η χαλάρωση των μυών και η απώλεια του όγκου των οστών και του νερού.

Η γήρανση του δέρματος μέσω της αισθητικής παρέμβασης αντιμετωπίζεται με θεραπείες αντιγήρανσης, σύσφιξης και ενυδάτωσης. Οι περισσότερες από αυτές συχνά συνοδεύονται και από κάποιον υπέρηχο, ο οποίος βοηθά στην καλύτερη και βαθύτερη διείσδυση των καλλυντικών προϊόντων. Ταυτοχρόνως, προσφέρει ένα ήπιο μασάζ στους ιστούς του προσώπου, διεγείροντας με αυτό τον τρόπο και τη γρηγορότερη παραγωγή κολλαγόνου, ελαστίνης και υαλουρονικού οξέος.

##### Στόχος θεραπειών

Οι θεραπείες αυτές στοχεύουν στην αύξηση της ελαστικότητας των ιστών και στην αναζωογόνηση τους, μειώνουν τις ρυτίδες και τις λεπτές γραμμές, ενυδατώνουν την υδρολιπιδική ισορροπία, ενώ παράλληλα, δίνουν φωτεινότητα και νεανική όψη στην επιδερμίδα.

##### Είδη θεραπειών

Οι θεραπείες που μπορεί να εφαρμοστούν σε ένα σπα είναι:

1. Βιταμίνη Α: Είναι γνωστή και ως ρετινόλη, διαθέτει αναπλαστικές για το δέρμα ιδιότητες.
2. Βιταμίνη C: Η θεραπεία αυτή βασίζεται στα στοιχεία που προσφέρει η βιταμίνη αυτή, τα οποία είναι η μείωση των ρυτίδων και η λεύκανση της επιδερμίδας. Διαθέτει αντιγηραντικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, οι οποίες προσφέρουν ενυδάτωση και απομάκρυνση των ελεύθερων ριζών, οι οποίες με τη σειρά τους προκαλούν πρόωρη γήρανση.
3. Φύλλα κολλαγόνου: Αποτελεί μία συνδυαστική θεραπεία ενυδάτωσης, τόνωσης και σύσφιξης, κυρίως σε ώριμα, γηρασμένα και ξηρά δέρματα. Το φύλλο κολλαγόνου τη στιγμή που διαβρεχτεί και εμποτιστεί με κάποιο υγρό (π.χ. λοσιόν ή νερό),

μετατρέπεται σε ημιδιαφανές ζελατινώδες φύλλο και έπειτα εφαρμόζεται στο πρόσωπο.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι φύλλων κολλαγόνου:

- Με 1% ελαστίνη, για σύσφιξη και ελαστικότητα του δέρματος.
  - Με 1% DNA, για τόνωση, αναζωογόνηση και ανάπλαση.
  - Με 1% βιταμίνη E, με αντιοξειδωτική δράση.
  - Με 5% εκχύλισμα Gingko Biloba, αποτελεί φυτό που τονώνει το δέρμα.
4. Φύλλα χρυσού: Η θεραπεία αυτή βασίζεται στις ιδιότητες του χρυσού, στις πρωτεΐνες μεταξιού, στα μικροσφαιρίδια κολλαγόνου και τα ολιγοπεπτίδια, το φαρμακευτικό ginger και την κινέζικη ιατρική. Η χρήση της γίνεται για να δώσει λάμψη, φωτεινότητα και φρεσκάδα. Ενισχύει την ελαστικότητα του δέρματος, προστατεύει από φθορές και αποτοξινώνει το δέρμα.
  5. Χαβιάρι: Μέρος του χαβιαριού αποτελείται από πρωτεΐνες που διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου. Αποτελεί ιδανική θεραπεία για ώριμα ή φωτογηρασμένα πρόσωπα, καθώς απαλώνει τις ορατές λεπτές γραμμές, τις ρυτίδες και τις δυσχρωμίες. Είναι θεραπεία ενυδάτωσης, σύσφιξης και ανάπλασης, ιδιαίτερα για την περιοχή των ματιών, το λαιμό και το ντεκολτέ.
  6. Σταφυλοθεραπεία: Το σταφύλι είναι πλούσιο σε βιταμίνες K, C, B1, B6, A, σίδηρο, οργανικά άλατα και τανταρικό οξύ, που βοηθούν στην αναγέννηση του ιστού, την αύξηση της ελαστικότητας του δέρματος, τη μείωση των ρυτίδων και την ενυδάτωση. Ειδικότερα, το κόκκινο σταφύλι περιέχει τανίνες και αντιοξειδωτικά συστατικά, τα οποία προσφέρουν γυαλάδα στην επιδερμίδα.

#### **4.7. Καθαρισμός προσώπου**

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Ο καθαρισμός του προσώπου αποτελεί μία θεμελιώδης περιποίηση, η οποία στοχεύει στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων και στη ρύθμιση της λιπαρότητας του δέρματος. Αποτελεί μία διαδικασία που προσφέρει αναζωογόνηση, ενυδάτωση και απομάκρυνση σμήγματος και μαύρων στιγμάτων.

Ο καθαρισμός μπορεί να εφαρμοστεί σε όλους τους τύπους δέρματος (ξηρό, λιπαρό, μικτό, κανονικό, ώριμο, οριακό, φωτογηρασμένο) και ιδιαίτερα στα λιπαρά δέρματα, λόγω μεγαλύτερης λιπαρότητας και διεσταλμένων πόρων.

Ο συνδυασμός βαθύ καθαρισμού και απολέπισης προσώπου αποτελούν την τέλεια συνταγή για ένα υγιές και λαμπερό δέρμα.

##### Σκοπός θεραπείας

Η θεραπεία αυτή αποσκοπεί κυρίως, στην αντιμετώπιση του ακνεϊκού δέρματος, στην εκκαθάριση των μαύρων στιγμάτων και στην απομάκρυνση της περίσσειας λιπαρότητας. Είναι μέσο με το οποίο επιτυγχάνεται η όψη μίας καθαρής και λείας επιδερμίδας, ενώ παράλληλα η εφαρμογή θεραπειών στο δέρμα, το καθιστά ικανό να απορροφά καλύτερα τα καλλυντικά προϊόντα, που εφαρμόζονται πάνω του.

##### Τεχνική εφαρμογής

Ο καθαρισμός του προσώπου πρέπει να πραγματοποιείται από έναν ειδικό, διότι περιλαμβάνει τη διάνοιξη των πόρων και την αφαίρεση του σμήγματος και των φαγεσώρων από την επιδερμίδα, με ειδικούς χειρισμούς και εξαρτήματα.

Ο αισθητικός είναι απαραίτητο να γνωρίζει τη δερματική βλάβη που καλείται να αντιμετωπίσει και να απομακρύνει, καθώς και τα εργαλεία που ενδέχεται να χρειαστεί κατά την ώρα της εξαγωγής.

## 5. ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### «ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ»

#### 1.1. Αποτρίχωση



Εικόνα 23. Αποτρίχωση

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Από πολύ παλιά ακόμη, οι άνθρωποι αγαπούσαν ιδιαίτερα την καλαισθησία. Άνδρες και γυναίκες με διάφορες μεθόδους απομάκρυναν τις ανεπιθύμητες τρίχες από το σώμα τους. Με την πάροδο του χρόνου οι μέθοδοι αυτοί εξελίχθηκαν και η αποτρίχωση εντάχθηκε στην καθημερινότητα και την φροντίδα του σύγχρονου ανθρώπου.

#### Ορισμός

Με τον όρο *αποτρίχωση* ορίζεται το σύνολο των μεθόδων εκείνων, με τις οποίες απομακρύνονται από το ανθρώπινο σώμα οι ανεπιθύμητες τρίχες.

#### Μορφές

Η απομάκρυνση των τριχών μπορεί να έχει *μόνιμο* ή *προσωρινό* αποτέλεσμα.

1. Μόνιμο: Σε αυτή την μέθοδο ανήκει η ηλεκτρική αποτρίχωση, τα laser και τα IPL. Οι τρίχες δεν επανεκφύονται ή επανεκφύονται μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνεχίζοντας την θεραπεία οι τρίχες τείνουν να εξασθενούν και σιγά σιγά σταματούν να εκφύονται.
2. Προσωρινό: Το αποτέλεσμα είναι προσωρινό καθώς οι τρίχες επανεκφύονται σε ένα σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Σε αυτήν την μέθοδο ανήκουν το ξύρισμα, οι αποτριχωτικές κρέμες, η αποτρίχωση με κερί και η αποτρίχωση με λαβίδα.



### Σε ένα σπα

Σε ένα σύγχρονο υδροθεραπευτήριο- σπα παρέχονται υπηρεσίες αποτρίχωσης με προσωρινό αποτέλεσμα. Συγκεκριμένα, στα περισσότερα σπα εφαρμόζεται η αποτρίχωση με κερί και γίνεται σε ολόκληρο το σώμα (πόδια, χέρια, πρόσωπο κλπ.).

Μορφές αποτρίχωσης με κερί: α) Κρύο κερί

β) Ζεστό κερί

γ) Αποτρίχωση με ταινίες

### Πιθανές παρενέργειες αποτρίχωσης

1. Έγκαυμα
2. Θυλακίτιδα
3. Ερεθισμός
4. Κάποια πιθανή μόλυνση

## **1.2. Περιποίηση άκρων (μανικιούρ / πεντικιούρ):**



Εικόνα 24. Μανικιούρ και πεντικιούρ σπα

### Ορισμός

**Μανικιούρ:** Σημαίνει «φροντίδα του χεριού». Η λέξη προέρχεται από τη λατινική λέξη «manus» (χέρι) και τη λέξη «cura» (φροντίδα).

**Πεντικιούρ:** Σημαίνει «φροντίδα του ποδιού».

### Ιστορικά στοιχεία

Η περιποίηση των άκρων ξεκίνησε να αποτελεί σημαντική ανάγκη από τα αρχαία χρόνια στην Κίνα και την Αίγυπτο. Μάλιστα, το 3.000 π.Χ. στην Κίνα χρησιμοποιούσαν βαφή νυχιών, η οποία είχε φτιαχτεί από αραβικό κόμμι, ζελατίνη, ασπράδι αυγών και κηρύθρα. Οι Κινέζοι βασιλιάδες χρησιμοποιούσαν χρυσό και ασημένιο χρώμα, ενώ τον 15<sup>ο</sup> αιώνα οι αρχηγοί της δυναστείας των Μινγκ χρησιμοποιούσαν κόκκινη και μαύρη μπογιά για τα νύχια τους. Στους Αιγύπτιους, το χρώμα που έβαφαν τα νύχια τους δήλωνε την κοινωνική τάξη όπου ανήκαν.

Τον 19<sup>ο</sup> αιώνα (1800), δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην περιποίηση των άκρων και τα νύχια κόβονται κοντά, σε αμυγδαλωτό σχήμα και γυαλίζονται με ιώδιο. Στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα ξεκινά η χρήση της μεταλλικής λίμας, ενώ στην Νέα Υόρκη εμφανίζονται οι πρώτες χάρτινες λίμες. Το βερνίκι νυχιών έκανε την εμφάνισή του περίπου το 1925. Και με την πάροδο του χρόνου το μανικιούρ εξελισσόταν ολοένα και περισσότερο φτάνοντας στην σημερινή του σύγχρονη μορφή.

Σήμερα, η περιποίηση των άκρων είτε των άνω είτε των κάτω, είναι εξαιρετικά σημαντική από άποψη αισθητικής και υγιεινής. Άνδρες και γυναίκες φροντίζουν τα άκρα τους επισκεπτόμενοι τα διάφορα κέντρα ομορφιάς αλλά και σπα, τα οποία περιέχουν ειδικές θεραπείες και περιποιήσεις των άκρων, προσφέροντας εξαιρετικά αποτελέσματα και παράλληλα αίσθημα χαλάρωσης και αναζωογόνησης.

#### Παροχές μανικιούρ/ πεντικιούρ σε ένα σπα

1. Περιποίηση απλή φυσικών νυχιών
2. Παραφινόλουτρο
3. Ημιμόνιμο μανικιούρ/πεντικιούρ
4. Καλλωπιστικό πεντικιούρ
5. Τεχνητή επιμήκυνση νυχιών
6. Περιποίηση σπα νυχιών

#### Περιποίηση νυχιών Σπα

Η συγκεκριμένη παροχή περιποίησης νυχιών είναι και η πιο αγαπητή στα σύγχρονα κέντρα σπα. Σε αυτήν την θεραπεία, εφαρμόζονται κανονικά είτε μανικιούρ είτε πεντικιούρ αλλά με την παράλληλη χρήση αιθέριων ελαίων, ειδικών λαδιών και διαφόρων ξεχωριστών προϊόντων όπως μάσκες και πήλινγκ. Συνδυάζεται η αρωματοθεραπεία με την μάλαξη καθώς εφαρμόζεται και μάλαξη ρεφλεξολογίας με τα ειδικά αυτά αιθέρια έλαια.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, οι θεραπείες που εφαρμόζονται σε ένα υδροθεραπευτήριο-σπα τείνουν να προσφέρουν θεραπευτικά και αισθητικά οφέλη στον άνθρωπο. Αποτελούν μία ιδανική επιλογή για την ίαση ποικίλων προβλημάτων υγείας αλλά και την αντιμετώπιση διαφόρων αισθητικών προβλημάτων. Οι θεραπείες ενός σπα παρέχουν μία ξεχωριστή και συνήθως καθόλου επίπονη εμπειρία στο άτομο. Προσφέρουν άμεση αναζωογόνηση και χαλάρωση στο σώμα αλλά και την ψυχή. Γι' αυτό το λόγο συστήνεται η εφαρμογή τους είτε ως θεραπευτικά μέσα είτε ως αισθητικά, αφού οι περισσότερες προσφέρουν πολλαπλά οφέλη και το άτομο βγαίνει κερδισμένο από αυτή τη ξεχωριστή εμπειρία.

Τα υδροθεραπευτήρια-σπα αποτελούν μία κατηγορία πολυμορφικών χώρων, τα οποία παρέχουν μία πληθώρα υπηρεσιών όσον αφορά την αισθητική αλλά και τη θεραπευτική περιποίηση του προσώπου και του σώματος.

Μέσα σε μία εγκατάσταση σπα, ο πελάτης δύναται να απολαύσει θεραπείες μασάζ, περιποιήσεις άκρων, αποτρίχωσης και φυσικά τις ποικίλες κατηγορίες της υδροθεραπείας. Ανάλογα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες του πελάτη, καθώς και από το τί κρίνεται απαραίτητο από τον ειδικό θεραπευτή, απολαμβάνεται ένα ταξίδι θεραπειών, ειδικά προσαρμοσμένο στα μέτρα του.

Μολονότι πραγματοποιήθηκε μία προσπάθεια διαχωρισμού των υπηρεσιών σπα σε θεραπευτικές και αισθητικές, αποδείχθηκε πως οι περισσότερες από αυτές διαθέτουν διπλή δράση και γι' αυτό το λόγο κάτι τέτοιο δεν είναι απολύτως εφικτό. Ωφελούν δηλαδή τόσο στην υγεία όσο και στην εμφάνιση του σώματος, βοηθώντας για παράδειγμα το μυοσκελετικό σύστημα αλλά και βελτιώνοντας ταυτόχρονα την ποιότητα του δέρματος. Επομένως, τα υδροθεραπευτήρια έχουν ως βασικό τους σκοπό, αφενός την προσφορά χαλάρωσης, ευεξίας και ψυχαγωγίας των θεραπευόμενων, μέσω του αισθητικού καλλωπισμού και αφετέρου, τη βελτίωση ή ίαση προβλημάτων υγείας μέσω των ποικίλων θεραπειών.

## ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι τα σπα διαθέτουν τόσο αισθητικό όσο και θεραπευτικό χαρακτήρα, θα μπορούσε να διερευνηθεί σε κάποια μελλοντική έρευνα κατά πόσο και για ποιον λόγο το ευρύ κοινό θα προτιμούσε να επισκεφτεί ένα υδροθεραπευτήριο ή ένα ινστιτούτο αισθητικής, προκειμένου να απολαύσει μία αισθητική φροντίδα που παρέχεται και από τα δύο.

Επιπλέον, δεδομένου ότι οι θεραπείες σε ένα σπα είναι εξαιρετικά αποδοτικές στον τομέα της υγείας και της αισθητικής θα μπορούσε να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητά τους σε άτομα με πιο σοβαρά προβλήματα, όπως η αναπηρία. Να διεξαχθεί δηλαδή μία έρευνα, η οποία αποσκοπεί στην ανάλυση της επίδρασης και της αποδοτικότητας των σπα στην θεραπεία και την αισθητική φροντίδα του ατόμου με αναπηρία.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Capellini, S. (2012). *The Complete Spa Book for Massage Therapists*. Cengage Learning.
2. Chow, K.T. ,(2002). *Thai Yoga Massage A Dynamic Therapy for physical well-being and spiritual energy*. Simon and Schuster.
3. Crebbin-Bailey, J., Dr.Harcup, J. , Harrington, J., (2005), *The Spa Book-The official guide to the spa therapy*. Thomson Learning.
4. Dubrovski, V.J. , (2001), *Αθλητικό μασάζ, διατήρηση και αποκατάσταση της ικανότητας του αθλητή*, Θεσσαλονίκη: Salto.
5. Ferrara, G., (2015), *The New Art of Massage: An Expert Guide to Modern and Ancient Techniques and Principals*. Simon and Schuster.
6. Finlay, S.M. , (2013), *Ultimate Massage Techniques Tips & Tricks*. Lulu Press, Inc.
7. Hakasi, L., (2017), *Massage Guide*. BookRix.
8. Jiangshan, L., (2009/2011), *Tuina/Massage Manipulations -Basic Principles and Techniques*. People's Military Medical Press.
9. Leavy, R., Hannelore, R., Bergel Reinhar, R., (2003), *THE SPA ENCYCLOPEDIA: a Guide to Treatments & their benefits for Health & Healing*. Thomson Learning.
10. Patil, V.V. , (2018), *Panchakarma Practical Guide for Technicians and Therapists: A Complete Practical Guide for technicians and therapists*. Atreya Ayuverda Publications.
11. Riggs, A., (2007), *Deep Tissue Massage-Avisual guide to techniques*. North Atlantic.
12. Riley, M., (2013), *Hot stone massage: A comprehensive guide*. Vyiha Publishing.
13. Scott, J., Harrison, A., (2006), *SPA the official guide to Spa Therapy at Levels 2&3*. Thomson Learning.
14. Sechi, D., (2003), *Massage Basics*. Sterling Publishing Company, Inc.
15. Simancek, J., (2006/2013), *Deep tissue massage treatment*. Elsevier Mosbn.
16. Tremper, T., Tremper, T., (2006), *4 Hands Are Better Than 2: A Guide for Original Tandem Massage*. North Atlantic.
17. Trulock, A., (2008), *Hot Stone massage: The Essential Guide to Hot Stone and Aromatherapy Massage*. Sterling Publishing Company.
18. Williams, A., (2007), *Spa bodywork: A Guide for massage therapists*. Lippincott Williams & Willking.

19. Γαρίνης, Γ., Καρυγιάννης, Π., Πεταλά-Μπασιαδάκη, Μ., (2009), *Μάλαξη Ι*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων
20. Θεοδώρου, Α., (2002). *Τα ιαματικά λουτρά και η σχέση τους με την αισθητική*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
21. Ιωακειμίδου, Γ.Θ., (2011). *Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην αρχαία Ελλάδα*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
22. Κακαβά, Β., (2009). *Απολέπιση-Μάσκες-Λάδια στην Αισθητική*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
23. Καραλάζου, Ε., (2011). *Τεχνικές μάλαξης για την βελτίωση της υγείας και της αισθητικής του σύγχρονου ανθρώπου*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
24. Καραάτση, Π., (2014), *Μέθοδοι Ευεξίας & Χαλάρωσης στην αισθητική σώματος*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
25. Καστορίνης, Α., Κωστάκη-Αποστολοπούλου, Μ., Μπαρονά-Μάμαλη, Φ., Περάκη, Β., Πάλιογλου, Π., (1999), *Βιολογία (Α' Γενικού Λυκείου)*. Εκδόσεις Β'.
26. Ρήγα, Μ., Γληγόρη, Σ., (2006), *Αισθητική Ηλεκτροθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθ. Σταμούλης.
27. Σαββίδου, Α., (2014), *Παχυσαρκία-Κυτταρίτιδα-Μάλαξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σοφία.
28. Λαυρεντίδου, Α., Ζούπα, Α., (2014). *Τα ιαματικά λουτρά ως θεραπευτικά μέσα*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
29. Μαλούδη, Ξ., (2015), *ΣΠΑ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
30. Μανδαλά, Α., (2013). *Επιδράσεις της Μάλαξης στη διάθεση, τα συναισθήματα και την αισθητική του σώματος*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
31. Μανουσαρίδου, Ι., (2010), *Μάλαξη-παχυσαρκία-κυτταρίτιδα και τρόποι αντιμετώπισης αυτών στο ινστιτούτο αισθητικής*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.

32. Μαρκοπούλου, Φ., Χατζηνικολάου, Μ., (2014), *Therma Spa Λήμνου*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
33. Μαυροπούλου, Μ., (2013), *ΜΑΛΑΞΗ ΠΑΡΕΛΘΟΝ-ΠΑΡΟΝ-ΜΕΛΛΟΝ*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
34. Μούτσιου, Λ., (2012), *SPA: Υγεία μέσω του νερού*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
35. Μπικοράρου, Α., (2003), *ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗΣ*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
36. Νταούτης, Α.Σ., Πόλκας, Γ.Τ., (2013), *Η Υδροθεραπεία στο πέρασμα των χρόνων*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Νοσηλευτικής.
37. Παπαδοπούλου, Σ., (2012), *Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΚΑΙ Η ΜΕΤΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥΣ ΣΕ SPA*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
38. Πετρίδου, Χ., (2008), *Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
39. Σταμάτη, Κ., (2012), *Η Μάλαξη και τα είδη της στο ινστιτούτο αισθητικής*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
40. Τζιάχρη, Σ., (2008), *Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
41. Τσιώτα, Α., (2011), *ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ και ΜΑΛΑΞΗ: Από την θεωρία στη πράξη*. (Πτυχιακή εργασία), Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό και Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.



## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

1. Acupressure Massage, Massage, ανακτήθηκε από:  
<https://www.mytime.com/guide/Massage/Glossary/Acupressure-Massage>
2. *Anma Massage Therapy*, ανακτήθηκε από: <http://learn.healthpro.com/anma-massage-therapy/>
3. Bender,T., Bariska,J., Vaghy,R., Gomez,R., Kovacs,I. (2007). *Effect of Balneotherapy on the Antioxidant System- A Controlled Pilot Study*. Archives of Medical Research. Volume 38, Issue 1, p.86-89, ανακτήθηκε από:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0188440906003274?via%3Dihub>
4. Bervoets,D.C., Luijsterbug,P.AJ., Alessie,J.JN., Buijs,M.J., Verhagen,A.P. (2015). *Massage Therapy has short term benefits for people with common musculoskeletal disorders compared to no treatment: a systematic review*. Journal of Physiotherapy. Volume 61, p.106-116, ανακτήθηκε από:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1836955315000582>
5. Cohen, M., Hussain, J., (2018), *Clinical Effects of Regular Dry Sauna Bathing: A Systematic Review and Alternative Medicine*, ανακτήθηκε από:  
<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2018/1857413/>
6. Codish,S., Dobrovinsky,S., Abu Shakra,M., Flusser,D., Sukenik,S. (2005). *Spa Therapy for Ankylosing Spondylitis at the Dead Sea*. Journal of Pgyiotherapy. Volume 7, Issue 3, p.443-445, ανακτήθηκε:  
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.666.5710&rep=rep1&type=pdf>
7. Dr. Σαρακιώτης, Α.Α., *ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ*, ανακτήθηκε από:  
<https://www.iama.gr/ethno/Therm/sarakiwt.html>
8. Farina, S., Gisondi, P., Zanoni, M., Pace, M., Rizzoli, L., Baldo, E., Girolomoni, G., (2011), *Balneotherapy for atopic dermatitis in children at Camano spa in Trentino, Italy*, Journal of Dermatological Treatment, Volume 22, Issue 6, p.366-371, ανακτήθηκε από:  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14649365.2012.734846>
9. Forestier,R., Erol Forestier, F.B., Francon, A., (2016), *Spa therapy and knee osteoarthritis: A systematic review*, Annals of Physical and Rehabilitation

- Medicine, Volume 59, Issue 3, p.216-226, ανακτήθηκε από:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877065716000361?via%3Dihub>
10. Hannuksela, M.L., Ellahham, S., (2001), *Benefits and risks of sauna bathing*. The American Journal of Medicine, Volume 110, Issue 2, p.118-126, ανακτήθηκε από: 01/02/2001  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002934300006719?via%3Dihub>
  11. Little, J., (2012), *Pampering, well-being and women's bodies in the therapeutic spaces of the spa*, Social & Cultural Geography, Volume 14, Issue 1, p.41-58, ανακτήθηκε από:  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/09546634.2010.512950?journalCode=ijdt20>
  12. Margarucci, L.M., Spica, V.R., Valeriani, F., (2018), *Recreational Use of Spa Thermal Waters: Criticisms and Perspectives for Innovative Treatments*, International Journal of Environmental Research and Public Health, Volume 15, Issue 12, ανακτήθηκε από: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/12/2675/html>
  13. Matheson-Shedrick, K., (2008), *Spa unwrapped*, Journal of Medical Practice, Volume 24, Issue 3, p.166-169, ανακτήθηκε από:  
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-60549100193&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=spa&nlo=&nlr=&nls=&sid=d29415a6065b39334ae7f5da768a5881&sot=b&sdt=sisr&sl=18&s=TITLE-ABS-KEY%28spa%29&ref=%28%28facial+treatments%29%29+AND+%28spa+treatments%29&relpos=91&citeCnt=2&searchTerm=>
  14. Mehta, P., Dhapte, V., (2015), *Cupping therapy: A prudent remedy for a plethora of medical ailments*. Journal of Traditional and Complementary Medicine, Volume 5, Issue 3, p.127-134, ανακτήθηκε από: 07/2015  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2225411014000509>
  15. Nielsen, A., Knoblauch, N., Dobos, G., Michalsen, A., Kaptchuk, T.J., (2007), *The Effect of Gua Sha Treatment on the Microcirculation of Surface Tissue: A Pilot Study in Health Subjects*. Explore. Volume 3, Issue 5, p.456-466, ανακτήθηκε από: 09/2007  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830707001772?fbclid=>

- [lwAR203YZWcc5sfmqr39Ev0yb9T8uWXp9i\\_QOWw6PPiYdN95zpYtg\\_ePCtyw  
k](http://www.amcollege.edu/blog/acupressure-points-how-they-work-massage)
16. Rodriguez, E., LMT., (2016), Acupressure Points: How Do They Work in Massage?, Massage Therapy, Acupressure and Massage College, ανακτήθηκε από: <https://www.amcollege.edu/blog/acupressure-points-how-they-work-massage>
  17. Sankaran, R., Kamath, R., Nambiar, V., Kumar, A. (2019), *A prospective study on the effects of Ayurvedic massage in post-stroke patients*. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine. Volume 10, Issue 2, p.126-130, ανακτήθηκε από: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975947617304783?via%3Dihub>
  18. Shy Spy, (2013), Wraps, Spa treatments, ανακτήθηκε από: <https://goodspaguide.co.uk/features/wraps>
  19. Smit, T.E., Harrison, R. (1991), *Hydrotherapy and chronic lower back pain: A pilot study*. Australian Journal of Physiotherapy. Volume 37, Issue 4, p.229-234, ανακτήθηκε από: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0004951414605432>
  20. Sugumaran, M., Vetrichelvan, T., (2008), *Aromatherapy: The Power of Scent*, ανακτήθηκε από: <https://opensiuc.lib.siu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1113&context=eb>
  21. Taub, A.F., (2008), *Procedures Offered in Medical Spa Environment*, Dermatologic Clinics, Volume 26, Issue 3, p.341-358, ανακτήθηκε από: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-44949261918&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=spa&nlo=&nlr=&nls=&sid=d29415a6065b39334ae7f5da768a5881&sot=b&sdt=sisr&sl=18&s=TITLE-ABS-KEY%28spa%29&ref=%28%28facial+treatments%29%29+AND+%28spa+treatments%29&relpos=93&citeCnt=4&searchTerm=>
  22. *Tibetan Massaz. Η Θιβετιανή Μάλλαξη*, ανακτήθηκε από: <https://ygeia-enarmonisi.gr/tibetan-massaz/>
  23. *What is anma massage?*, (15/06/2017), ανακτήθηκε από: <https://www.traditionalbodywork.com/anma-massage/>
  24. *Αθλητικό μασάζ (Sports Massage)*, ανακτήθηκε από: <https://www.massage-therapy.gr/athlitiko-masaz.php>

25. Ιαματικός Πηλός, (2016), ΔΗΜΟΦΕΛΕΙΑ, ανακτήθηκε από:  
[http://pilotheapia.gr/?page\\_id=8194&lang=el](http://pilotheapia.gr/?page_id=8194&lang=el)
26. Καλλίνικος, Χ., (2017), *Γενικά για το hot stones*, ανακτήθηκε από:  
<https://www.beautyview.gr/%CE%BC%CF%8D%CE%B5%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%AC%CE%BD%CF%89-%CE%AC%CE%BA%CF%81%CE%BF%CF%85-2-181/>
27. Κοσμάογλου, Σ., Λαζανά, Μ., Μπουρατίνου, Ι., Αφιέρωμα στο Σιάτσου, Φυσική Υγεία, ανακτήθηκε από: <https://enallaktikidrasi.com/2014/01/afieroma-sto-shiatsu/>
28. *Μάλαξη με ζεστές πέτρες*, (12/5/2014), ανακτήθηκε από:  
<https://www.forwoman.gr/index.php/ygeia/enallaktika/688-malaksi-me-zestes-petres>
29. Μαντζώρου, Ε., (2015), *ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΡΕΖΟΥΒΑΝΣ. FLOW*, ανακτήθηκε από:  
<http://jointheflow.weebly.com/blog/rejuvance-ti-einai>
30. Μπάλτα, Ε. (20/05/2001). *Το οθωμανικό χαμάμ*. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ. Σελ. 4-7.
31. Μπάμπαλης, Σ., *ΤΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ*, ATHLOMETRIX, ανακτήθηκε από: <https://athlometrix.com/ta-eidi-kai-ta-pleonektimata-toy-masaz/>
32. *Ρωσικά Μασάζ | Ορισμός & Εκπαίδευση ασθενών*, ανακτήθηκε από:  
<https://el.lifehealthdoctor.com/russian-massage-26109>
33. *Σάουνα*. Βικιπαίδεια, ανακτήθηκε από:  
[https://el.wikipedia.org/wiki/Σάουνα#Σάουνα\\_και\\_Χαμάμ](https://el.wikipedia.org/wiki/Σάουνα#Σάουνα_και_Χαμάμ)
34. *Τα ιαματικά λουτρά και η εξέλιξή τους σε spa*. ανακτήθηκε από:  
[https://www.ideaton.gr/enallaktika\\_news.asp?ArticlsSite\\_ID=38374](https://www.ideaton.gr/enallaktika_news.asp?ArticlsSite_ID=38374)
35. *Χαμάμ*. Βικιπαίδεια, ανακτήθηκε από: <https://el.wikipedia.org/wiki/Χαμάμ>
36. *Χαμάμ: Μία ανατολίτικη εμπειρία στην Αθήνα*, ανακτήθηκε από:  
<https://www.omilo.com/el/χαμάμ-ανατολίτικη-εμπειρία-αθήνα/>
37. *Χαμάμ Σύγχρονα & Παραδοσιακά*, ανακτήθηκε από: <https://spa-about.gr/business/hamam-sygxrona-paradosiaka/>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εικόνα 1. Εξώφυλλο: <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/144086>

Εικόνα 2. Εισαγωγή μάλαξη: <https://www.regroup.gr/default/388/deals/10189/massage-academy-center-full-body-relax/>

Εικόνα 3. Ινδική μάλαξη κεφαλής: <http://www.beautynote.gr/%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1/Indian-Scalp-Massage>

Εικόνα 4. Λεμφικό σύστημα: <http://www.prevanawellness.com/lymphatic-massage>

Εικόνα 5. Μάλαξη bamboo: <https://www.lonelyplanet.com/vietnam/activities/bamboo-massage/a/pa-act/v-107613P2/357846>

Εικόνα 6. Μάλαξη με πέτρες: <https://flight-school.gr/holisticspot/%CE%B6%CE%B5%CF%83%CF%84%CE%AD%CF%82%CF%80%CE%AD%CF%84%CF%81%CE%B5%CF%82-hot-stones-massage/>

Εικόνα 7. Gua sha: <https://www.stylecraze.com/articles/gua-sha/#gref>

Εικόνα 8. Μάλαξη με βεντούζες: <https://www.civitatis.com/en/shanghai/cupping-therapy/>

Εικόνα 9. Μάλαξη στην εγκυμοσύνη: <https://utswmed.org/medblog/massage-pregnancy-guidelines/>

Εικόνα 10. Ρεφλεξολογία: <https://www.getyourguide.com/portimo-12091/60-min-foot-reflexology-and-massage-t72911/>

Εικόνα 11. Ταϊλανδέζικη μάλαξη: [https://www.reflexologia.gr/ekpaideysi-seminaria/seminario-thai-yoga-massage-me-vevaiosi-parakoloythisis-p\\_144.html](https://www.reflexologia.gr/ekpaideysi-seminaria/seminario-thai-yoga-massage-me-vevaiosi-parakoloythisis-p_144.html)

Εικόνα 12. Τζακούζι: [https://www.tripadvisor.com.gr/LocationPhotoDirectLink-g3135328-d2550443-i169638484-Hotel\\_Spa\\_Nymfes-Loutraki\\_Pella\\_Region\\_Central\\_Macedonia.html](https://www.tripadvisor.com.gr/LocationPhotoDirectLink-g3135328-d2550443-i169638484-Hotel_Spa_Nymfes-Loutraki_Pella_Region_Central_Macedonia.html)

Εικόνα 13. Σάουνα: <https://www.hisour.com/sauna-in-travel-48588/>

Εικόνα 14. Λουτροθεραπεία: <https://balneodentbg.wordpress.com/balneotherapy/>

Εικόνα 15. Πηλοθεραπεία: <http://kalmia.gr/el/laspotharapeia>

Εικόνα 16. Χαμάμ: <http://imagepool.gr/hamam-gallery.html>

Εικόνα 17. Θαλασσοθεραπεία-Φύκια:

<http://www.masajito.gr/ell/product/%CE%98%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%83%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1>

Εικόνα 18. Παραφινόλουτρο:

<https://www.dionysioumedispa.com/gr/%CE%BF%CE%BC%CE%BF%CF%81%CF%86%CE%B9%CE%AC/1%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CE%BB%CE%BF%CF%85%CF%84%CF%81%CE%BF>

Εικόνα 19. Αρωματοθεραπεία: <https://medibeauty.gr/project/aromatherapy/>

Εικόνα 20. Περιτύλιξη σώματος: <http://www.nbmedspa.com/spa/body-treatments-wraps-exfoliations-and-detoxifications/>

Εικόνα 21. Πήλινγκ: <https://m.eirinika.gr/article/183691/apolepisi-somatos-gia-lamperi-kai-neaniki-epidermida-me-spitiko-scrub>

Εικόνα 22. Σοκολατοθεραπεία:

<https://www.pharm24.gr/blog/2016/04/13/sokolatotherapeia-dynami-tis-sokolatas-dermasoy/>

Εικόνα 23. Αποτρίχωση: <https://www.onmed.gr/omorfia/story/324015/apotrixosi-me-keriti-prepei-na-kserete-prin-to-tolmisete>

Εικόνα 24. Μανικιούρ και πεντικιούρ σπα: <http://www.irdaspa.gr/>