

μ

μ μ

μ

μ :

SPA



:

:

2014

Περιεχόμενα

.....	4
1 Spa.....	6
1.1.	6
1.2.	6
1.2.1 8	8
1.2.2 ;..... 11	11
1.2.3 12	12
1.2.3 14	14
1.3. 19	19
1.3.1 Spa 20	20
1.3.2 Spa..... 22	22
1.4 spa 24	24
1.5 spa..... 26	26
2 Spa..... 27	27
2.1. 27	27
2.2. spa 27	27
2.2.1. μ 28	28
2.2.2. 32	32
2.2.3. Gourmet 36	36
2.2.4. 37	37
2.2.5. 38	38
2.2.6. 40	40
2.2.7. 41	41
2.2.8. 42	42
2.3. : μ μ 42	42

2.4.		45
2.5.	spa	48
μ	μ	50
		53

spa. μ μ ,
,
μ μ μ μ .
spa μ
μ . μ μ
μ μ μ
μ . μ
μ , μ μ
μ ,
μ , μ μ
μ μ μ
μ . μ μ
μ spa μ μ
μ spa μ
μ μ μ . ,
μ
spa, μ μ μ μ
.
,
spa. μ ,
, . . μ μ
μ μ μ μ ,
μ . ,
μ μ ,

μμ

. μ ,

spa

μ

μ

.

,

μ

μ

μ

μ

spa.

1

Spa

1.1.

spa μ
 μ . μ ,
 μ μ μ .
 μ μ μ μ μ . μ
 μ , μ μ , ,
 μ μ .
 μ μ ,
 μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ . μ , , ,
 μ μ μ μ μ . μ ,
 μ μ μ μ μ μ μ μ
 .
 μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ μ , μ μ .
 μ μ μ μ μ μ μ ,
 . .

1.2.

(thalassotherapy thalasso)
 μ μ . μ μ .

1.2.1

μ 4.000

·

·

‘ (Thalassa) ,

μ μ

μ , μ μ

μ , ,

μ μ

μ , . «

»

(484 . .) « »

(420 . .)

· 350 . ., ,

μ

·

μ μ

μ μ μ μ . . .

μ μ μ μ μ

μ 16 . 1791, Richard Russell

μ μ μ μ

μ , μ μ μ μ

· « μ »

μ

. , μ
 .
 μ , μ μ
 , μ μ
 μ μ μ μ , , .
 , ,
 100.000 μ
 .
 μ ,
 μ ,
 . μ μ Vichy,
 , , , μ ,
 μ « μ » 1867,
 La Bonnardiere « » μ
 μ . μ
 Roscoff . 1904, Rene
 Quinton, , μ «L'eau de Mer, Milien
 Organique» (,). μ , Quinton
 μ μ μ μ
 μ , , ,
 .
 ,
 .
 μ μ Boulogne-
 sur-mer, 1800, μ
 μ 1822 μ μ Dieppe.
 Berry, μ , Dieppe
 μ 1824.
 , 400
 . , μ μ

1847 Sète Mademoiselle Hirsch
 1860
 19
 1865
 Berck-sur-Mer Lhoste Perrochaud.
 Bonnardière
 " " " " "
 1866 René Quinton
 1904
 'Ocean water, organic medium'.
 1894,
 Boulogne-sur-Mer 150 1899, Bagot
 « ».
 Roscoff
 1913
 1920 Dinard,
 !

μ μ :
μ μ μ μ ,
μ μ μ μ μ μ ,
μ μ μ μ μ .
Trouville μ " , μ " . 1908, μ
μ . 1964

Louison Bobet

μ μ Quiberon , μ

.

1997,

μ

. μ μ , μ

μ μ μ μ

, 'Qualicert'.

1.2.2

;

H

μ

.

μ μ .

H

μ

μ (. . .),

μ (. . . μ) μ

(. . . μ). μ

μ μ , μ μ ,

μ , μ . . . μ

μ μ .

, μ (μ)

μ μ , μ μ

μ . μ ,

μ μ ,

μ , .

1.2.3

, μ , μ
μ μ
μ , μ
μμ .
, , μ
μ .
μ
, .
25.000 μ
μ μ . μ ,
μ μ μ
μ . μ ,
μ μ μ
μ , μ μ ,
, ,
μ μ , μ μ μ
μ , μ , μ ,
μ .
μ μ μ μ μ ,
μ μ ,
μ μ μ μ
μ (μ - μ μ
) , (μ) ,
() μ
μ μ μ .

μ μ μ
!

Elena Quiroz Angel,
Paraiso de la Bonita (

μ)), μ ,
 μ μ μ .
 μ μ .
 μ , μ , μ
 μ , μ μ
 μ .
 , μ
 μ μ . μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ
 μ μ μ μ , μ ,
 μ μ μ μ μ :
 • μ μ . μ
 μ μ
 μ μ ,
 μ .
 • μ μ μ .
 , , , μ
 , .
 • . μ ,
 μ ,
 μ .
 μ
 • μ (μ).
 , μ 10%,
 (15 μ
). μ μ

μ

• . μ μ
 μ μ
 50 60 , μ
 μ
 . μ μ
 , μ .

• . μ

• μ . μ
 μ μ μ
 . μ
 μ μ μ μ μ ,
 μ μ μ

• . μ μ
 μ μ . μ
 , μ , μ .
 , μ
 μ μ .

• . μ
 μ ,
 . μ
 μ μ .

1.2.3 .

μ μ
 μ . μ
 μ , .
 μ , μ μ ,

μ , μ μ μ μ
μ , μ . Η « μμ » μ ,
μ μ μ .

μ μ
μ
μ -
« » .

μ , μ
μ (μ , μ ,
μ , μ . .), : μ ,
μ . μ .

μ μ
μ . μ , μ (μ 34-39 C),
« » μ , μ
μ .

μ μ μ , μ
μ μ μ . μ
μ μ μ μ μ
μ . μ

μ μ μ , μ μ μ
μ μ μ μ μ
400 μ μ ,
μ μ μ .

μ μ μ μ , μ μ
μ μ μ . « μ » :

- μ μ .
- μ μ .
- μ μ .

- μ
- $\mu \mu \mu$,

μ . μ , μ , μ , μ . H
 (μ 150) μ



μ , μ , μ .
 μ , μ , μ ,
 μ ,

μ , μ , μ , μ , μ , μ .
 μ 50.000 μ .
 μ μ μ μ μ .
 μ μ (, , μ , μ)

),
 μ , μ
 ,
 μ
 20.000
 , μ μ
 μ μ .
 1. : μ , μ μ
 , μ μ μ .
 2. : ,
 .
 3. : « » ,
 μ μ
 , μ ,
 μ , - .
 4. : ,
 μ .



μ μ
 , μ
 μ , μ
 . μ
 μ , μ
 , μ μ - μ
 μ -, μ .
 ,
 μ , μ μ μ
 , μ μ
 .

, , μ ,
μ μ μ , μ μ
, μ μ .
μ μ
, μ , μ
μ . , , μ

μ μ μ μ
μ μ ,
(μ μ)
μ μ
μμ .



Ο (),
μ μ ,
μ μ
μ μ . μ ,
μ μ μ
μ μ . μ
μ μ , μ μ
μμ .

1.3.

SPA
μ . μ ,
, μ , μ
μ , μ SPA ,
μ , μ .
spa , μ
spa μ Sanitas
Per Aqua μ : μ .
spa Spa μ
,
μ μ μ μ ,
spa espa μ .
μ μ
μ , μ
μ μ μ .



μ μ μ μ
μ . μ
μ , μ , μ ,

μμ . . spa, μ μ «
».

μ , spa , μ ,
μ , μ μ .
μ μ spa :

-
-
-
-

1.3.1 Spa

μ μ μ ,
500 . . « » μ μ
μ , « » , SPA μ . 25
. . μ SPA,

μ « μ » , μ μ
μ μ μ ,
μ SPA .

health clubs , μ
μ μ μ SPA μ , μ
μ .

SPA μ
μ μ μ
μ
737 μ. Izumo.

μ Ryoken,
SPA , μ μ μ μ
μ μ Zen.
μ , μ ,

1000 μ. , μ μ
 μ μ , μ
 μ μ μ μ .
 SPA μ . μ μ μ μ μ
 μ , μ μ 1556,
 , μ .
 μ μ, μ μ ,
 μ μ μ μ μ .
 μ SPA
 μ . SPA
 μ ,
 μ μ μ μ ,
 Paeffers , Baden Baden μ
 Bath. μ
 SPA 1522 μ , 1890 μ
 μ μ SPA μ . 1350
 μ μ « » μ ,
 1538 SPA μ μ
 μ μ μ .
 μ μ SPA . . 1850.
 Saratoga
 . Red Door Salon day SPA
 μ Elisabeth Arden 1910
 μ μ , μ
 μ . destination SPA, Rancho la Puerta,
 1958 , Golden
 Door SPA μ μ μ .
 fitness SPA, μ
 1997 μ medical, SPA μ
 μ μ .

μ μ μ SPA μ
 μ , μ , μ μ .
 lifestyle μ μ
 μ , μ

1.3.2 Spa

μ μ Spa (nternational Spa Association)
 : Club, Cruise, Day, Medical, Mineral Spring Destination/Hotel.
 μ μ ,
 μ spa:

ClubSpa

μ μ μ μ spa. ,
 , .

Day Spa / City Spa

μ μ μ μ μ μ μ μ
 μ . , μ μ
 μ . μ
 μ μ .

Destination Spa

μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ , μ ,
 spa. Destination Spas μ
 μ , μ ,
 μ spa. μ μ
 , μ

Cruise) spa (μ
μ .

Medical Spa

μ
μ μ μ
« » . medspa μ
Botox, μ laser, μ
μ spa μ μ
μ .. ' μ μ . medspa

Mineral springs spa

μ μ μ

Resort / hotel spa

spa μ
μ μ
« » spa μ μ μ
μ . μ
spa, μ
μ .

Cruise Ship Spa

μ ,

1.4

spa

spa μ
 ,
 .
 μ
 μ μ : μ μ
 μ . μ μ
 μ μ μ . Η
 30 , μ μ
 .

μ μ μ μ
 μ μ ,
 μ ,
 μ μ 30 .

μ
 Η μ μ . ,
 μ μ μ μ , μ μ
 20 . μ μ μ μ .
 40 .

, μ
 μ !

N
 μ μ μ , μ 5 ()
 . μ μ
 μ . Η μ
 μ . Η 15-30 .

Jet
 , μ μ μ
 μ ! μ ,

μ ,
 μ μ
 μ . Η 15-30
 μ , μ μ .

: ;
 μ μ μ μ .
 μ (34-39 C) μ
 μ . , μ
 μ .

μ

- **Relax Massage:** μ μ μ
 , .
 μ .
- μ μ :
 μ μ μ μ
 μ μ
 μ .
- **Holistic Massage:** μ μ , μ μ
 μ , μ
 μ .
- **Aroma Massage:** μ μ μ μ
 μ μ ,
 μ μ
 .
 , μ ,
 , μ .
- **Hot Stones Massage:** μ μ .
 μ ,
 μ , μ μ .

- **Reiki:** Reiki μ
μ . μ
μ μ μ μ
μ .

- **Ayurveda Massage:** μ
5.000 . μ
μ μ μ μ μ μ
.

μ μ μ , , ,
μ μ , ,
μ .
μ μ

- μ
-
- μ
- μ make up
-

1.5

spa

μ
.
spa μ μ μμ
μ μ μ μ
μ μ μ μ .

spa

μ

μ , μ

2.2.1. μ

μ

μ , μ

μ μ

1. μ (μ)

2. μ , μ

3. μ

4. μ

5. μ μ μ

6. () μ μ

μ μ

, μ

μ μ ,

μ μ

μ , μ μ ,

μ μ ,

μ μ μ

μ ,



μ
,
(83%).
μ μ μ μ
,
μ μ :

-
-
- μ μ μ
-

. μ μ μ
μ μ μ .
41% μ
μ , 25,3% 8%
μ .
μ μ
μ .
μ ;
, μ
μ .
, μ
μ μ ,
μ μ .
,
μ , μ , μ
, μ μ μ .
μ ,
μ μ μ μ .

μ μ , μ
 , μ
 , μ .
 μ μ
 .
 30% 40% μ
 μ .

2.2.2.

, spa
 μ μ , μ
 μ , μ μ ,
 μ . ,
 μ , μ μ μ
 μ μ μ ,
 μ μ μ . μ
 μ ;

- μ , μ
 μ μ μ (8 μ μ) : μ
 μ μ μ μ . μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ μ ,
 μ μ .

- (9 μ μ) :
 μ μ μ μ μ C
 (μ -) , μ μ
 μ μ , μ
 (μ μ

μ) μ μ . μ μ
 , 30 μμ
 μ 400 μμ .
 μ ,
 μ μ ,
 μ 300 μμ
 μ .

- :



μ
 (), μ μ μ ,
 , μ
 μ
 .
 150 μ . μ μ μ μ
 ...

- (μ):
 , μ μ
 μ μ ,
 μ μ .
 μ μ
 , μ μ .

μ μ
 27%. 70 μμ μ μ
 μ .

- : 2 μ
 μ , , 6 .

- μ μ μ ,
 μ
 μ « μ » μ 2 .
 μ
 μ . μ C , μ
 μ μ , μ
.
- (μ μ) : μ μ μ
 μ μ
 μ
« μ »
- , , , μ : μ
2-3 μ (μ
 μ μ)
 μ μ μ μ
(1, 3, 6, 12, μ), μ D.
 μ $\mu\mu$ μ μ ,
 μ ,
 μ , μ , ,
, μ
() μ , μ ,
 μ .
 μ
 μ μ .
, -3
 μ
 μ . μ
.
- : μ μ ,
 μ μ . μ
 μ μ 12,
 μ

μ . 12

μ μ μ μ
μ μ μ μ
μ (D, 1, 2, 6, ,) μ
« » μ μ , μ , μ

μ 7% μ
μ
15% μ

- : μ



30 g

(μ)
μ 15 g (μ
μ) μ

- **Trans** : μ μ
trans , μ μ
« » μ . μ

, μ - .
0,1% μ

μ 4%-5% μ .

- : , μ
μ , .

, μ .

180-200 μ

μ

, μ , μ

μ

μ μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

2.2.3. Gourmet

Gourmet μ

μ

μ

,

μ

μ

gourmet

,

μ

, μ

μ

μ ,

,



2.2.4.

spa, μ

μ

μ

μ

.

μ

,

μ

,

μ

μ

,

μ

,

μ

μ

μ

, μ

μ

μ

.

μ

μ

,

μ

,

μ

.



μ

μ

μ

μ

μ

,

μ

μ

,

sushi

sashimi,

μ

μ

,

μ

μ

kibbeh

μ

μ

μ

,

μμ

,

μ

μ

μ

μ

,

μ

,

μ

-

μ

,

μ

,

μ

,

,

.

, ,
, μ
(μ μ , , μ)
μ μ , μ ,
, μ μ μ μ .
, , μ μ , μ μ , .
, μ , ,
μ μ μ , μ
μ .



, μ μ μ μ
, μ μ μ , μ , μ
. μ ,
. , μ μ
μ .
μ ,
, μ μ
, merlot, pinot noir, sauvignon blanc, champagne, bordeaux,
. . μ , , café de Paris
μ , μ
, μ
μ (μ μ μ , μ , μ ,

μ)

μ

2.2.6.

μ

μ

μ .

.

,

,

μ

.

,

,

μ

μ

,

μ

μ .



μ

,

μ

.

μ

.

μ

μ

,

.

,

μ

μ

,

μ

,

μ

μ

μ

.

μ

,

μ

,

,

μ

μ

,

.

μ

.

μ

μ

.

μ

-

-

μ

.

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

,

,

μ

μ

μ

,

.

,

,

μ

,

μ

.

,

μ

μ

μ

.

μ , μ μ μ
 , μ μ .
 μ
 .
 μ μ
 , ,
 μ , μ .

μ
 μ μ ,
 μ μ μ μ μ . ,
 , μ , μ 35%
 .

2.2.7.

μ
 , μ .
 , μ
 μ (, , D), μ (, , , ,
 , , , . .),
 μ μ .
 , (, , μ ,
) μ (μ , ,). μ , μ
 μ (110 μμ.) μ μ μ 56 mg
 , μ μ .
 μ
 , μ μ
 μ μ μ , μ
 . μ ,
 100 μμ 34 μμ ,

μ 30 μμ . , μ ,
 μ μ
 μ 12, μ .
 μ μ μ , 150
 μ μ ! μ μ
 , , μ .
 , μ ,
 μ , μ 500 μ (. .
 μ).

2.2.8.



,
 μ
 μ , ,
 .
 μ
 μ μ
 μ , μ
 μ .

2.3. : μ μ



μ
 μ μ μ
 . μ μ
 μ μ
 .
 μ
 μ μ ,

μ .

μ
 . μ
 μ μ μ
 . μ
 μ
 «
 », μ .
 μ , μ
 μ μ :
 μ μ , μ μ , ,
 μ , μ , μ ,
 μ , μ ,
 , μ
 μ μ μ μ μ μ
 μ . μ μ
 μ , μ ,
 μ μ , μ .



μ
 , μ
 2-5 μ
 2/3 μ
 μ
 μ μ .
 ,
 μ
 .
 μ μ
 1/4 μ 1/3 μ
 , , , , μ

, , μ C, ,
 .
 μ μ μ
 μ μ μ μ μ μ
 . μ μ μ μ
 μ μ μ μ μ , μ
 μ μ μ (,
), ,
 μ μ μ .
 μ μ
 ,
 . μ μ μ μ
 μ μ μ .
 • μ μ : , ,
 μ , μ .
 • μ μ μ : μ ,
 .
 • μ μ μ μ : ,
 μ μ , μ .
 • μ μ μ : μ ,
 , μ μ
 .
 • μ μ : μ , μ μ ,
 , μ μ
 .
 • μ μ : μ μ
 μ μ , μ , ,
 , μ , ,
 μ .
 μ μ μ
 μ μ μ (

1. μ



μ (μ)

μ D μ ,
μ μ
- μ
μ μ ,
μ ,
2-4

2.



μ μ μ

μ μ , μ μ , μ ,
μ μ . μ μ μ
μ ,C .
μ smoothies,
μ .

μ μ μ 2 μ 3
μ , μ μ .
3. μ



μ μ μ , μ
3 , μ
« μ μ » . , μ
, , μ ,
μ .
μ , Honey Cheerios, μ μ
μ . ,
μ μ μ , μ ,
μ μ μ μ μ , μ
, μ
μ , (μ μ μ μ .) μ
.

4.



μ
μ .
, μ ,
μ .
μ μ μ μ .

5.



, μ μ μ .
« » , -3

μ , μ D,
μ μ μ
μ - - μ D,
μ .

2.5.

spa

spa , μμ
, μ ,
μ , μ , anti-stress,
μ , μ .
, μ ,
μ μ μ
μ μ .
μμ μ , ,
μ μ μ μ ,
μ μ μ , μμ thalasso
μμ . Η μ
3-4 2-3 μ .
μ μ μ .
spa . μ ,
μ μ

. μ , μ μ , μ . μ ,
 μ , .
 , μ ,
 .
 μ - , μ ,
 - μ μ , μ
 , μ
 μ .
 , μ μ , μ
 μ , μ
 μ :
 « » μ μ , μ ,
 μ , .
 μ μ
 , μ
 μ 2-3
 μ 3 - 4 .

μ

μ

spa

μ

μ ,
μ .

μ
spa μ

μ

. μ μ
μ

μ μ

μ

μ

μ , μ μ μ
, μ μ μ
, μ μ μ

:

•

spa

μ

, μ μ μ μ

μ μ μ μ

•

μ μ μ
μ .

•

spa

μμ μ , μ

•

spa

μ μ

μ , μ

•

spa

μ ,

- , μ μ .
- μ μ μ .
- spa, μ , μ μ μ , μ .
- Gourmet spa, μ μ μ μ .
- μ .
- , μ .
- μ μ μ μ μ . μ μ , μ μ μ μ μ .
- μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ μ μ .
- μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ μ μ .
- μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ . μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .
- 35% . μ μ .

- μ , μ μ μ
spa, μ ,
μ μ .
- ,
μ . , μ
μ .
- μ μ
μ μ μ μ
μ , μ μ μ
μ .
- , spa ,
μμ
μ , μ , μ , μ , anti-stress,
μ , μ , μ
μ , μ
μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ , μ
μ μ μ μ . μ
μ , spa
μ .

1. 2356/1995 « .1892/90, » (956/30.10.1995)
2. Bogutskiy, B. V., V. G. Boksha, M. Ahmedjanov, L. A. Kunitsyna, A. N. Holdman, V. A. Jejova, S. J. Guz, and O. I. Fedtova. 1977. Thalassotherapy of the patients with diseases of the cardio-vascular system. *Vopr. Kurorto Fizioter Lech. Fiz. Kult* 1:36–39.
3. Boksha, V. G. 1982. Thalassotherapy: physiological mechanisms of its action and effectiveness. *Vopr. Kurortol Fizioter Lech. Fiz. Kult* 2:25–40
4. Charlier, R. H. 1975. Thalassotherapy. In Fairbridge, R. W. and M. Schwartz. (eds.). *Encyclopedia of Coasts and Beaches*. Englewood Cliffs, NJ Prentice Hall. (Encyclopedia of the Earth Sciences series).
5. Elkayam, O., I. Wigler, M. Tishler, I. Rosenblum, D. Caspi, R. Segal, B. Fishel, and M. Yaron. 1991. Effect of spa therapy in Tiberias on patients with rheumatoid arthritis and osteoarthritis. *Journal of Rheumatology*
6. Eyre, H. 1733. *An Account of the Mineral Waters of Spa Commonly Called the German Spa*. London.
7. Guillemin, F., J. F. Constant, and M. Boulangé. 1994. Short and long term effects of spa therapy in chronic low back pain. *British Journal of Rheumatism*
8. Jackson R. 1990. Waters and spas in the classical world. *Med Hist Suppl*
9. Nguyen M, Revel M, Dougados M. Prolonged effects of 3 week therapy in a spa resort on lumbar spine, knee and hip osteoarthritis: follow-up after 6 months. A randomized controlled trial. *Br J Rheumatol*1997
10. Olympia Rivera Thalasso. 2007. Free Kids Dining – Tasty Corner. Retrieved on 20 December 2013 from http://www.grecotel.com/peloponnese/olympia-riviera-thalasso/kids/kids-dining-grecotel-olympia-riviera-thalasso_4774.htm
11. Porter R. 1990. The medical history of waters and spas. Introduction. *Med Hist Suppl*

12. Roger H. Charlier and Marie-Claire P. Chaineux, 2009. The Healing Sea: A Sustainable Coastal Ocean Resource: Thalassotherapy
13. Tsankov NK, Kamarashev JA 1996. Spa therapy in Bulgaria. Clin Dermatol van Tubergen A, Landewé R, van der Heijde D, Hidding A, Wolter N, Asscher A, et al. Combined spa-exercise therapy is effective in patients with ankylosing spondylitis: a randomized controlled trial. Arthritis Rheum2001