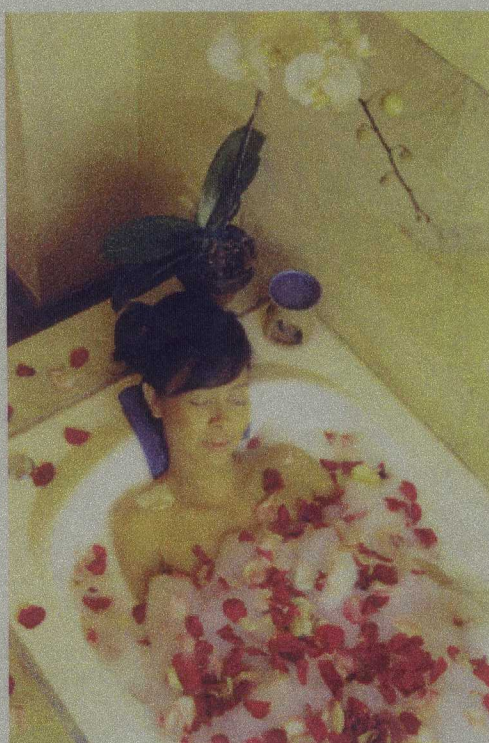


Α.Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΘΕΜΑ:  
SPA



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ :

κ. ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

ΣΑΛΑΜΠΙΑΣΗ ΜΗΛΙΑ  
ΣΙΔΕΡΑ ΜΑΡΙΝΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2006  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



Α.Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΘΕΜΑ:  
**SPA**



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ :

κ. ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

ΣΑΛΑΜΠΑΣΗ ΜΗΛΙΑ  
ΣΙΔΕΡΑ ΜΑΡΙΝΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2006  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ευχαριστούμε θερμά για την βοήθεια και την κατανόηση που μας έδειξε η εισηγήτρια μας η κ. Σαββίδου Άννα ώστε να φέρουμε εις πέρας αυτή την εργασία.

Τέλος αισθανόμαστε την υποχρέωση να ευχαριστήσουμε τους γονείς μας που στάθηκαν πλάι μας όλα αυτά τα χρόνια, στην προσπάθειά μας να αποκτήσουμε το πτυχίο μας.

ΣΑΛΑΜΠΑΣΗ ΜΗΛΙΑ  
ΣΙΔΕΡΑ ΜΑΡΙΝΑ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
II. SPA.....	6
Α. Η ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ ΛΕΞΗΣ SPA.....	6
Β. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ SPA.....	8
Γ. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	10
III. ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ.....	13
Α. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ.....	13
Β. Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ.....	13
Γ. ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ.....	16
Δ. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	18
IV. ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΙΑΜΑΤΙΚΗΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	20
Α. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	20
Β. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	20
Γ. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΙΣΠΝΕΥΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	20
V. ΟΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΙΑΜΑΤΙΚΗΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	21
Α. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	21
Β. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	21
Γ. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΙΣΠΝΕΥΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	21
VI. ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΝΕΡΩΝ.....	22
Α. Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΙΑΜΑΤΙΚΗΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ.....	22
Β. Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΝΕΡΩΝ ΣΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑ.....	24
Γ. ΟΙ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ.....	25
Δ. ΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΝΕΡΑ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ.....	25
VII. ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ.....	26
Α. ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ.....	26
VIII. ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	30
1. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	30
α. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	32
β. ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΓΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.....	32
γ. ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΓΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.....	34
δ. Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ.....	35
2. Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΡΩΜΑΤΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΑ SPA.....	36
3. ΑΝΘΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	36

4. ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	40
5. ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	42
6. ΟΞΥΓΟΝΟ-ΟΖΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	42
7. ΛΑΣΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	44
8. ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	47
9. BRIGHT STONE – ΧΡΩΜΑΤΟΜΑΣΑΖ .....	49
10. HOT STONE – ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΖΕΣΤΕΣ ΠΕΤΡΕΣ .....	51
11. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΦΥΚΙΑ .....	53
<b>ΙΧ. ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ</b>	
<b>ΜΑΛΛΑΞΗΣ .....</b>	<b>54</b>
Α. ΣΙΑΤΣΟΥ .....	54
Β. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ .....	58
Γ. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ .....	61
Δ. ΤΟΥΪΝΑ .....	63
Ε. ΤΑΙ ΜΑΣΑΖ .....	64
ΣΤ. ΜΕΘΟΔΟΣ REJUVENA .....	65
<b>Χ. ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΣΤΟ</b>	
<b>ΠΝΕΥΜΑ .....</b>	<b>66</b>
Α. ΚΡΑΝΙΟΙΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	66
Β. ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ .....	68
Γ. ΓΙΟΓΚΑ .....	70
Δ. ΡΕΙΚΙ .....	72
Ε. ΒΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	74
ΣΤ. ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ .....	75
Η. ΤΑΙ ΤΣΙ .....	77
<b>ΧΙ. ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΤΜΟ .....</b>	<b>78</b>
Α. ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΑΤΜΟΥ .....	78
Β. ΤΟ ΧΑΜΑΜ .....	79
Γ. ΤΟ ΤΕΠΙΝΤΑΡΙΟ .....	80
Δ. ΤΟ LACONIUM ΚΑΙ ΤΟ CALDARIUM .....	80
Ε. ΣΑΟΥΝΑ .....	81
<b>ΧΙΙ. ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ .....</b>	<b>82</b>
Α. ΤΟ ΜΑΣΑΖ ΠΑΝΩ ΣΕ ΒΡΕΓΜΕΝΟ ΚΡΕΒΑΤΙ .....	82
Β. ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΡΑΣΟΥΛ .....	82
Γ. ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ .....	82
Δ. ΤΟ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΜΠΑΝΙΟ .....	83
Ε. ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ ΜΕ ΝΕΡΑ ΠΟΥ ΑΝΑΒΛΥΖΟΥΝ .....	83
ΣΤ. ΤΟ ΝΤΟΥΣ ΡΑΝΤΙΣΜΑΤΟΣ .....	84
Η. ΤΑ ΠΟΔΟΛΟΥΤΡΑ .....	84
<b>ΧΙΙΙ. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΣΕ</b>	
<b>ΕΝΑ SPA .....</b>	<b>85</b>
Α. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ .....	85
Β. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ .....	86
Γ. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΧΕΡΙΩΝ .....	89
Δ. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ .....	91
Ε. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΜΑΛΛΙΩΝ .....	94
<b>ΧΙΥ. ΤΑ SPA ΩΣ ΠΟΛΟΣ ΕΛΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ .....</b>	<b>95</b>
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	96



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στο κομμάτι αυτό της εκπαίδευσής μας, μας δίνεται για πρώτη φορά η δυνατότητα να επιλέξουμε εμείς το αντικείμενο της αισθητικής με το οποίο θα ασχοληθούμε. Με αυτό τον τρόπο ο σπουδαστής αποκτά μια πιο υποκειμενική εικόνα για τον κλάδο εκείνο της αισθητικής που τον ελκύει περισσότερο. Επιπλέον αφού θα ασχοληθούμε με το συγκεκριμένο αντικείμενο, θα αποκτήσουμε και τις πρώτες ουσιαστικές εμπειρίες σχετικά με τον κλάδο που επιλέξαμε.

Για όλους αυτούς τους λόγους χρειάστηκε πολύ σκέψη μέχρι να καταλήξουμε στο θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε. Αποφασίσαμε λοιπόν να επιλέξουμε σαν αντικείμενο επεξεργασίας τον κλάδο εκείνο της αισθητικής που αφορά τα SPA. Με την βοήθεια λοιπόν της καθηγήτριάς μου κ. Σαββίδου Άννα καταλήξαμε στο θέμα αυτό, το οποίο δουλέψαμε με πολύ ευσυνειδησία και προσπαθήσαμε να το αναλύσουμε στις επόμενες σελίδες.

## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του νερού ήταν γνωστές από πολύ παλιά. Το 2000 π.χ. οι Βαβυλώνιοι είχαν συνδέσει τη έννοια του γιατρού με αυτόν που γνώριζε πολύ καλά το νερό. Στην ελληνική μυθολογία αναφέρονται συχνά οι θαυματουργικές θεραπευτικές πολλών πηγών. Έτσι κατά τον 5<sup>ο</sup> π.χ. αιώνα η εμπιστοσύνη αυτή προς το ιαματικό νερό εκφράζεται με την ίδρυση των Ασκληπιείων που κτίζονται κοντά στις ιαματικές πηγές. Ο Ηρόδοτος είναι ο πρώτος παρατηρητής των ιαματικών νερών και συνιστά λουτροθεραπείες, ενώ ο Ιπποκράτης καθορίζει τις παθήσεις για τις οποίες ενδείκνυται η χρήση των ιαματικών νερών. Έτσι ενώ παρατηρείται άνθιση της υδροθεραπείας, κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα το πνεύμα υποτάσσεται σε δεισιδαιμονίες και προκαταλήψεις και με αυτό τον τρόπο παρακμάζει και αναβιώνει πάλι στις αρχές του 16<sup>ου</sup> αιώνα.

Σε μια κοινωνία η οποία χάνει συνεχώς την ικανότητα επικοινωνίας, εξαιτίας του έντονου ρυθμού ζωής και του στρες, ολοένα και συχνότερα γίνεται αισθητή η ανάγκη να σταματήσουμε λίγο για να ξαναβρούμε μία ενδόμυχη επαφή με τον εαυτό μας. Για τον λόγο αυτό και έχοντας ως βάση τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, δημιουργήθηκαν σύγχρονες μονάδες θαλασσοθεραπείας. Τα κέντρα θαλασσοθεραπείας που στις μέρες μας είναι γνωστά και ως spa έχουν ως σκοπό να δώσουν ώθηση στους ανθρώπους προκειμένου να αφιερώσουν χρόνο για τον εαυτό τους μέσω της χαλάρωσης του σώματος και να ανακτήσουν την αίσθηση της προσωπικής και ψυχοσωματικής αρμονίας που χάνεται τόσο εύκολα στις μέρες μας.

Χωρίς ανάπαυλα, οι ιδέες των spa ανθίζουν και διαφοροποιούνται ολοένα και περισσότερο προκειμένου να απαντήσουν στις ανάγκες ενός μεγαλύτερου ποσοστού του πληθυσμού. Οι πρόοδοι στις φροντίδες προσώπου και η συνεχής ανάμειξη των δυτικών τεχνολογιών και των συμπληρωματικών κλάδων της ιατρικής, θα επιτρέψουν στα spa να βοηθήσουν τους πελάτες τους να εμφανιστούν και να νιώσουν πιο νέοι. Έτσι ολοένα και περισσότερο τα spa αποκτούν τμήματα που ασχολούνται με θεραπείες κατά της γήρανσης.

Το spa όμως δεν αρκεί από μόνο του. Γι' αυτό θα πρέπει να υπάρχει μια ιδέα λίγο πολύ πρωτότυπη, μια γκάμα ειδικών προϊόντων, ένα περιβάλλον με την κατάλληλη διακόσμηση, και τεχνικές θεραπειών που πάνε πιο μακριά από μια απλή αισθητική ή χαλαρωτική θεραπεία και που



συνεργάζονται με διαστάσεις ενεργειακές, ολιστικές ή πνευματικές στα μασάζ. Επομένως σε ένα spa γίνονται θεραπείες οι οποίες μπορούν να συμπεριλάβουν μια άσκηση σώματος, ασκήσεις διαιτητικής φύσης, διαλογισμού ή προπόνησης ανάλογα με την περίπτωση κάθε φορά.

## II. SPA

### A. Η ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ ΛΕΞΗΣ SPA

Τα SPA είναι η σύγχρονη μορφή των ιαματικών λουτρών. Η ερμηνεία της λέξης SPA είναι SALUS PER AQUA ή SANUS PER AQUA και προέρχεται από μια μικρή κωμόπολη του Βελγίου που ανήκε στην Ρωμαϊκή αυτοκρατορία και σημαίνει «υγεία που προέρχεται από τα νερά». Στην αρχαία Ελλάδα έχουμε τις πρώτες αναφορές στα SPA που τότε ήταν γνωστά ως υδροθεραπευτήρια και τα συνιστούσε ο Ιπποκράτης. Η υδροθεραπεία αποτελεί την βάση των Ευρωπαϊκών kurs, το οποίο σημαίνει θεραπείες βασισμένες στο ιαματικό νερό που περιλαμβάνουν ζεστές και κρύες βουτιές, μπάνια, ατμόλουτρα, ντους και πόση μεταλλικού νερού, ώστε να βοηθηθούν συγκεκριμένες αρρώστιες. Τα πρώτα SPA δημιουργήθηκαν κοντά και γύρω από πηγές και ορυκτά φυσικής λάσπης και προσέλκυαν επισκέπτες από όλο τον κόσμο. Σήμερα όπου δεν υπάρχει αυτή η πολυτέλεια χρόνου, η σύγχρονη βιομηχανία μπορεί να συσκευάσει αυτά τα ορυκτά, δηλαδή την λάσπη και τα άλατα, και να τα μεταφέρει κοντά μας σε ένα SPA ή ακόμη και στο σπίτι μας.

