

THALASSOTERAPIE JAKO UMĚNÍ ODPOČINKU A ŽIVOTNÍ STYL

THALASSOTHERAPY AS AN ART OF RELAXATION AND LIFESTYLE

MONIKA PAVLÍKOVÁ

Abstrakt: Příspěvek se věnuje tématu thalassoterapie, původem z řeckého slova 'thalassa' neboli moře. Využitím moře, mořských produktů a přímořského prostředí jako formu terapie pro zlepšení celkového zdraví a osobního well-beingu, spokojenosti na úrovni fyzické, mentální a sociální. Zabývá se prvními zmínkami o thalassoterapii v historii Řecka a jiných národů. A blíže se zaměřuje na jednotlivé části terapie prospěšné pro zdravou kůži, respirační systém, uvolnění, klidnou mysl, relaxaci, zlepšení nálady ve slunném prostředí, zmiňuje její význam pro zlepšení imunity, která je tak důležitá pro zvyšování odolnosti a regeneraci v době celosvětově rozšířených koronavirů. Rovnováha mezi stresovým a relaxačním obdobím je zásadní pro celkové udržení zdraví. V závěru příspěvku jsou uvedeny tipy na aktivní a pasivní thalassoterapii.

Klíčová slova: thalassoterapie, moře, terapie, well-being, klima, imunita, dýchání

Abstract: The paper deals with the topic of thalassotherapy, originally from the Greek word 'thalassa' means sea. By using the sea, sea products and the seaside environment as a form of therapy to improve overall health and personal well-being, satisfaction on physical, mental and social levels. It refers to the first references to thalassotherapy in the history of Greece and other nations. And it looks more closely at the different parts of the therapy beneficial for healthy skin, respiratory system, release, calm mind, relaxation, improving mood in a sunny environment, mentioning its importance for improving immunity which is so important for increasing resilience and regeneration in times of worldwide spread coronaviruses. A balance between stressful and relaxing times is essential for overall health maintenance. In the conclusion of the paper are tips for active and passive thalassotherapy.

Key words: thalassotherapy, climate, therapy, well-being, sea, immunity, breathing

ÚVOD

Thalassoterapie (z řeckého slova 'thalassa' neboli moře) používá mořskou vodu, produkty moře a přímořské podnebí jako formu terapie (kúry) pro regeneraci těla

i ducha. Mens sana in corpore sano – neboli ve Zdravém těle zdravý duch.

Již Hippokrates zdůrazňoval význam životosprávy a vliv okolního prostředí na zdraví a celkový stav člověka; podstatou jeho léčebných přístupů bylo využití

léčebných sil přírody, zejména vlivu vzduchu a vod (blíže Hippokrates, 1993). Také Hérodotos, Euripides, Platon, Aristoteles či Plinius se ve svých dílech zmiňovali o prospěšném působení mořské vody a klima na lidské tělo (ForteVillage Magazin, 2021). Počátky termálních lázní a s tím souvisejících léčebných procedur (tedy spojení tepla a mořské vody) lze vysledovat již v antickém Římě, kde se zdůrazňovaly zdravotní účinky termismu a thalassoterapie (Charlier, Chaineux, 2009).

V Evropě jsou zdravotní kúry pojmenovány podle lokálních specifíků, jako jsou např. parní lázně v tureckém Hammamu, vinné terapie ve Francii, thalassoterapie v Řecku, alpské termální koupele, české lázeňství a můžeme říci, že celý kontinent svoji identitu budoval po staletí na místních specialitách podporujících zdraví a krásu.

Účinky thalassoterapie

Thalassoterapie stimuluje, remineralizuje a regeneruje tělo. Působení a složení mořské vody eliminuje toxiny z kůže, vzduch prosycený solí osvěžuje a zotavuje dýchací cesty (v poslední době tak ohrožené koronaviry). Římané, Egypťané, Féničané a Řekové používali také bahno a řasy jako prostředek pro péči o krásu, k omlazení pokožky, vlasů a nehtů.

Thalassoterapie bere v úvahu také podobnost složení lidské plazmy a mořské vody (např. léčba mořskou plazmou, Secondé, 2014). Tělo absorbuje minerály, soli a stopové prvky (hlavně hořčík, vápník, draslík, sodík, jód) póry kůže a koupání v moři zlepšuje prokrvení, očišťuje, působí pozitivně na svalstvo, působí proti únavě a proti bolesti. Také při pobytu na pláži nebo lodi, kde je vzduch nasycený zápornými ionty, přímořské klima blahodárně působí na respirační

system, zklidňuje astma, bronchitidy, ekzémy, reguluje metabolismus a celkově posiluje imunitu a buněčnou strukturu těla.

Terapie se používá v různých formách, buď jako sprchy ohřáté mořské vody, aplikace mořského bahna nebo pasty obsahující mořské řasy či vdechování mořské mlhy. Lázně zaměřené tímto způsobem vyrábějí horkou mořskou vodu a poskytují služby formou zábalů do mořského bahna a řas. Specifickým terapeutickým působením je pak přímo pobyt v mořských lokalitách. Tento typ je typický zejména pro oblast Mrtvého moře, kde se záměrně připravují léčebné pobyty přímo v dané lokalitě.

I při pasivním pobytu u moře dostane lidské tělo příležitost se komplexně uvolnit, snížit produkci stresových hormonů (např. adrenalinu, kortizolu, oxytocinu) a plně zregenerovat nejen nervový systém, ale v klidu také oběhový a kardiovaskulární systém těla a navodit celkovou pohodu neboli well-being. Subjektivní well-being, (SWB, Diener, Lucas & Oishi, 2018) se týká osobní spokojenosti, jinak řečeno, toho, nakolik každý člověk osobně věří nebo se cítí, že se má dobře ve svém životě. Lidé spokojeni se svým životem, prožívají pozitivní emoce a častěji vyhledávají příležitosti, které jim ze zkušeností iniciují příjemné prožitky a hodnoty.

Na smyslové vnímání působí velmi příznivě pohled na mořskou hladinu, naslouchání šumění vln, vůně moře a přírodních pláží, kde masáže a peeling pískem, kamínky nebo oblázky aktivují plosky nohou, a tím stimulují reflexní body, při delších procházkách i klenbu nohy. Pokud je moře osvěžující teploty, otužuje a prokrvuje tělo, při plavání a koupání je přirozené, že mořská voda proplachuje i ústní a nosní dutiny slanou vodou, které mimo jiné desinfikuje a urychluje hojení.

Důležitou součástí komplexní thalassoterapie je i strava. Ta je v přímořských oblastech většinou plná zeleniny, ryb, plodů moře, řas, ovoce, olejů a mandlí nebo jiných ořechů, což je společně s dostatkem čisté vody velmi prospěšné pro zaživačský systém a doplnění důležitých minerálů a stopových prvků.

Obvykle pobyt u moře nazýváme „dovolenou“, kdy si dovolíme vše, co během běžného pracovního procesu nezvládneme, případně si nedovolíme. V případě cílené regenerace, dlouhého spánku, záměrného využívání čistého mořského vzduchu, přírodního koupání v moři, pohybu v kombinaci se zdravým stravováním, můžeme svůj pobyt nazvat terapií.

Lidé ve slunečném počasí jsou více usměvaví, mají lepší náladu a čas a prostor se podívat na své domácí problémy z jiného úhlu pohledu nebo perspektivy. Pro rovnováhu a homeostázu těla je důležité stresové období vyvážit obdobím klidu a uvolnění. Lidský organismus se pak rychleji uzdravuje, hojí a posiluje mentální zdraví, kdy prostor pro deprese a úzkosti je velmi omezen.

Ve studii, která dávala stres do souvislosti s imunitní dysfunkcí, lékaři Mellon a psycholog Sheldon Cohen ukázali, že lidé, kteří v psychologických testech vykazovali vyšší míru stresu, byli náchylnější k infekci respiračními viry. Akutní stres stimuluje imunitní systém, zvyšuje množství NK buněk (natural killers) a CD8+ lymfocytů. Dlouhodobý, chronický stres snižuje počet makrofágů, NK buněk a CD8+ lymfocytů. Zvýšená imunitní odpověď lymfocytů typu T (Th1 a Th2), které jsou charakteristické sekrecí cytokinů, se podílí na vzniku zánětu (Večeřová Procházková, Nouza a Honzák, 2005).

Jak lze právě výše uvedenou studii doložit, psychika velmi významně ovlivňuje

funkci imunitního systému. Jedná se o bezprostřední i dlouhodobý vliv. Co se týká krátkodobého vlivu, například při zvládání i pouze verbální agrese dochází k okamžité změně funkce imunitního systému a imunitní reakci, náš emoční stav má okamžitý vliv na funkci imunitního systému. (Stackeová, 2018). Ve stresu převažuje povrchní, mělký dech s převahou horního typu dýchání, často také pauzy v dýchání, jako by člověk zadržoval dech. Nedostatečné dýchání může způsobit horší zásobování těla kyslíkem, také vyšší sklon k infekci horních cest dýchacích. Dlouhodobě v hypertenzi dochází ke zvýšenému postavení ramen, lopatek a klíční kosti (tzv. elevace), typické konfiguraci hrudníku a zkrácení těchto svalů. V důsledku toho pak přichází bolestivé stavy v oblasti krční páteře, popř. bolesti hlavy.

Obecně všechna chronická respirační onemocnění, jež ztěžují dýchání, jsou provázena silným emočním doprovodem, zhoršené dýchání vyvolává silnou emoční reakci. Významnou roli hraje už samotné uvědomění si souvislosti mezi dýcháním a psychickým stavem, práce s vlastními emocemi, přínosné jsou vždy relaxační techniky. Odpočinek a vědomá relaxace nejvíce prospěje úspěšnému řešení pracovních i osobních záležitostí, ať už ve společnosti rodiny, přátel nebo i ve své vlastní.

Thalassoterapie a beauty wellness

Thalassoterapii často spojujeme s principy tzv. beauty wellness, v němž zaměřujeme pozornost na zdravou krásu, tedy nám jde o pravidelnou péči o pokožku, její pigmentaci a mineralizaci, včetně detoxikace, dále péstící kúrou pro vlasy, nehty a také přírodní omlazování a zpomalení stárnutí kůže. Např. maska z mořského bahna –

Thalasso procedura využívá mořské bahno, které je velmi bohaté na minerální látky, zbavené nečistot a ztvrdlých částic. Často se ještě mísí s éterickými oleji. Léčivé látky, které obsahuje bahno Ahava vrací pokožce lesk, má znovuoobnovující a relaxační účinky. Zábál z mořských řas – mořské řasy působí velice příznivě na látkovou výměnu, stimulují krevní oběh, imunitní systém a v důsledku toho dochází k uvolňování a odplavení odpadních látek. Nejčastěji se využívají tři druhy mořských řas: Laminaria, Focus a Lithothamnium (Malcová, 2016).

Lze také uvažovat, že pobyt u moře v příjemné společnosti má komplexní bio-psycho-socio-spirituální účinek na člověka a jeho well-being. Vnitřní spokojenost se následně projeví na vnější kráse a pomáhá vytvářet příjemné prostředí, sociální kontakty a úspěšnost v práci.

Nejpopulárnější destinací pro přírodní thalassoterapii je pro Čechy stále chorvatské pobřeží, ale také řecké, italské a španělské. Doporučit lze aktivní thalassoterapii v Chorvatsku u Jadranského moře tzv. Kololod', cestování po moři lodí a po ostrovech na kole. K pasivní thalassoterapii lze doporučit např. řecký ostrov Kréta, pobyty v malých rybářských vesničkách s rozkvetlými zahradami, prosluněnými plážemi a rybími restauracemi a s možností kombinací s výlety po historických místech. Výsledky regenerace, dobrá nálada a pohoda se velmi pozitivně projevují na výkonnosti v práci, přípravě projektů a společenském uplatnění.

Pokud bychom chtěli shrnout význam thalassoterapie, pak mezi její základní zdravotní benefity patří:

- napomáhá získat zdravou pokožku, tonizovanou, pružnou, zářivou;

- napomáhá zvyšovat somatické zdraví díky detoxikačním účinkům mořské vody a působení slunce;
- napomáhá získat fyzickou pohodu díky odstraňování nečistot z těla vlivem mořské soli;
- zlepšuje krevní oběh a svalový tonus;
- doplňuje do těla důležité vitamíny, minerály a živiny;
- snižuje překyselení těla a zvyšuje zásaditost organismu;
- zajišťuje lepší respirační funkce plic díky přírodnímu aerosolu;
- thalassoterapeutické procedury snižují stres a regulují hladiny serotoninu, známé také jako „hormon dobré nálady“.

ZÁVĚR

Thalassoterapie svým charakterem patří do konceptu wellness nejen díky dílčím zdravotním účinkům, ale zejména svou komplexností. Dochází v ní ke spojení balneoterapie – léčebné koupele, aromaterapie – aromaticko-relaxační působení moře – vůně slané vody, pinií, horkých kamenů, oxygenoterapie – využití zvýšeného obsahu kyslíku k uvolnění a dostatečného okysličení organismu, jemné akupresurní a reflexní masáže těla a především plosek nohou (foot relax) včetně peelingu horkým pískem při pobytu na pláži, haloterapie (působení slunce) a termoterapie, kdy horký vzduch, který je hypertemní (teplota přibližně 37°C) má velmi příznivý vliv na lidský organismus, neboť dochází k prokrvení a prohřátí těla, uvolnění svalového napětí i kloubů, s následujícím ochlazením (na principu sauny) v mořské vodě s hydromasáží – působení mořských vln na tělo a na mysl, meditací pro lepší orientaci v osobním

i pracovním nasazení, i případné řešení problémů s následným psychickým uvolněním přináší pozitivní emoce a zlepšení nebo i harmonizaci mezilidských vztahů.

Lze tedy závěrem shrnout, že moře a slunce patří mezi nejlepší přírodní „lékaře“ a pláže, pinie, horké kameny a slaný vzduch zase mezi nejlepší přírodní wellness. Výhodou thalassoterapie je, že zdravotní benefity této terapie lze využívat v průběhu celého roku, jen je nutné je pečlivě zvážit vhodný výběr destinace.

LITERATURA

- SECONDE, Jean-Claude. *Quinton: léčba mořskou plazmou: moře je nejlepší lékař!*. [Praha]: New Technologies, 2014. 132 s. ISBN 978-80-905161-5-1.
- QUARTINO, D.S. *Spa, beauty, health & design*, Loft Publications 2008, EAN 9788496936805
- DIENER, E., LUCAS, R. E., OISHI, S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 2018
- STACKEOVÁ, D., Zpráva o současném stavu výuky psychosomatiky na vysokých školách v ČR. *Psychosom*, 2018, 16(4). ISSN 2336–7741 (Print) /ISSN1214-6102 (Online). Dostupné z: <https://www.psychosom.cz/psychosom/vydani-4-2018/693-politika>.
- VEČEŘOVÁ PROCHÁZKOVÁ, A., NOUZA, M., HONZÁK, R., Psychosomatika a imunita. *Sanquis* [online]. 2005, (42), 30-33 [cit. 2020-08-25]. ISSN 1212-6535. Dostupné z: <https://www.sanquis.cz/index2.php?linkID=art319>.
- MALCOVÁ, Alena, ed. *Vybrané wellness procedury*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2016. 47 stran. ISBN 978-80-87723-29-6.
- What is thalassotherapy: history of a health a beauty treatment. *Forte Village Magazine* [online]. Copyright © 2021 FV Magazine [cit. 17.08.2021]. Dostupné z: <https://www.fortevillagemag.com/wellness/thalassotherapy-what-is-it-and-how-does-it-work/?lang=en>
- HIPPOKRATES. *Aforismy. Prognostikon: O vzduchu, vodách a místech*. Překlad O. Schrutz. Praha: Alberta, 1993. 111 s.

KONTAKT

Mgr. Monika Pavlíková

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

PALESTRA

monipavlik@gmail.com