

Origines et bienfaits du Spa

Depuis la nuit des temps, les hommes des 4 coins du monde, utilisent les qualités thérapeutiques de l'eau chaude.

Les cultures grecques et romaines, égyptiennes, turques, japonaises et nordiques ont longtemps pratiqué cette forme de bain chaud en commun.

Au Japon, les bains d'eau chaude sont appelés « Ofuro » coutume familiale depuis des siècles.

Aux USA, la culture du bain date du début du siècle. Dans les années 60, les « Hot tubs » en bois apparurent en nombre, notamment en Californie.

C'étaient des prototypes inspirés des ofuros japonais, fabriqués avec des tonneaux de chêne provenant des établissements viticoles de la région. La famille « Jacuzzi » qui vivait en Californie eut l'idée d'associer des jets de massage à ces bains chauds afin de soulager les douleurs arthritiques de leur fils. Le SPA était né !

Aujourd'hui, la pratique du spa est reconnue pour apporter de nombreux bienfaits. Une séance dure de 15 à 30 mn. Selon le nombre de positions du spa (environ 5 mn par position), les nombreux jets permettent d'obtenir des massages précis et relaxants, ou tonifiants.

Les bienfaits de l'hydrothérapie sont aujourd'hui énormément utilisés, notamment par les sportifs après un entraînement intense pour une meilleure récupération. En effet, l'eau chaude conjuguée au massage des jets augmente la circulation sanguine, et élimine l'excès d'acide lactique sur les muscles (acide qui se dépose sur les muscles après un effort intense) ainsi que les toxines accumulées.

De plus une séance de spa stimule la production d'endorphines (calmant naturel du corps et hormone du bonheur).

La médecine emploie elle aussi l'hydrothérapie de façon croissante, par exemple dans les cas de traumatismes musculaires,

comme pour les tendinites, articulations douloureuses ou les muscles endoloris, car celle-ci accélère le processus de guérison et facilite une régénération plus rapide des fibres musculaires.

L'utilisation régulière du spa, vous procure un soulagement rapide selon l'intensité de vos troubles, hypotension, hypertension, troubles de l'irrigation sanguine, troubles circulatoires, varices, courbatures, inflammation, rhumatismes, séquelles de lésions, surcharge pondérale, hyperglycémie, cellulite, douleurs dorsales, insomnie, nervosité, dépression.

La combinaison de la chaleur, des massages et la flottabilité procure une sensation, qui non seulement repose l'esprit et le corps mais possède également des effets curatifs.

C'est une aide précieuse.
Non seulement, l'eau chaude et bouillonnante



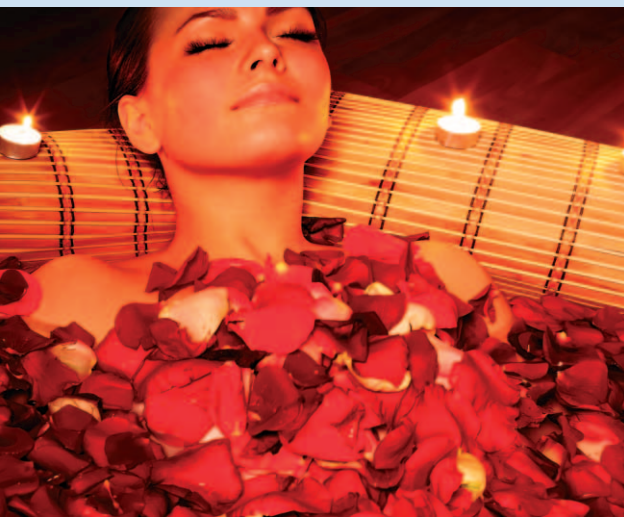
le gonflement des articulations en les réchauffant, on assouplit les tissus du collagène.

- contre l'hypertension, une eau proche de la température corporelle permet aux vaisseaux sanguins de se dilater afin de favoriser une meilleure circulation sanguine.
- contre le diabète : le spa a des bienfaits potentiels pour les personnes souffrant de diabète type 2 car le spa réduit le taux de sucre dans le sang.
- pour la récupération et la guérison : le spa accélère le processus naturel de guérison. Il calme la douleur, et les muscles endoloris, décontracte les fibres musculaires pour une relaxation du cou... et de l'ensemble du dos.

L'augmentation de la circulation sanguine produite permet d'éliminer plus rapidement les toxines, et de rétablir plus vite l'oxygénation du sang, évitant les courbatures, et les crampes.

Les vertus psychiques :

- pour le sommeil : L'eau du spa (de 33° à 37°) permet d'abaisser la température corporelle, le sommeil est plus profond, donc récupérateur. C'est un remède naturel.
- anti-stress : Grâce aux endorphines produites par l'effet de l'eau chaude massante, le spa soulage l'anxiété, détend les muscles, et soulage les migraines.



élimine la fatigue et le stress, mais elle permet de masser efficacement les articulations et les muscles.

Les vertus physiques du spa :

- contre les troubles articulaires, immergé dans l'eau, le corps humain ne pèse plus que 10 % de son poids. On soulage donc la pression sur les muscles et les articulations, on diminue

L'Aromathérapie

Comme depuis l'antiquité, les vertus des huiles essentielles sont utilisées, en médecine pour leurs propriétés bénéfiques. A Babylone, on brûlait du cyprès pour lutter contre les épidémies.



Des papyrus datant de 2800 ans parlent d'huiles fines, d'aromates pour embaumer les corps de parfums de choix. Aujourd'hui les vertus olfactives des plantes ne sont plus à démontrer.

La véritable naissance de l'aromathérapie date de 1928 lorsque le chimiste Gattefossé trempa sa main brûlée dans le premier liquide venu, grâce auquel il nota une guérison rapide et sans affection, c'était de l'huile de lavande.

La plupart des spas actuels intègrent une aromathérapie car celle-ci est le meilleur complément de l'hydrothérapie.

Elle agit naturellement sur le corps et l'esprit, permet d'atteindre le bien-être total et soulage certains maux.

Voici une liste d'arômes et leurs propriétés :

- **le citron** : améliore la circulation, les problèmes respiratoires, les maux de gorge et la peau grasse.
- **la lavande** : soulage les insomnies, les indigestions, les maux de tête, les infections, et les douleurs musculaires.
- **la menthe** : soulage la fatigue, les maux dentaires, les irritations cutanées et améliore la digestion.
- **l'eucalyptus** : soulage les rhumes et les problèmes respiratoires.
- **le jasmin** : soulage les dépressions, l'hypertension
- **le pin** : soulage les problèmes respiratoires, l'asthme et les problèmes de sinus
- **la rose** : soulage le stress, les maux de tête, aide la circulation et la digestion.

Sylvie Viron

