

## タラソテラピー、海水療法

について



写真: Turismo da Madeira

### タラソテラピー、海水療法

私達が海の近くにいるとき、気分が良くなるのは偶然のことではありません。幸せを求め、健康に配慮する人々にとって、ポルトガルの海岸を洗う大西洋の海水の治療的特性は、バランスを保つ源です。

ポルトガルが経済とレジャーの両面においてあらゆるレベルで大西洋に非常に密接な関係を持っていることは良く知られています。しかし、この海はタラソテラピーを実践する上で、その海水をより豊かにする特性も持っています。それは生命にとって不可欠な要素の源であり、ヒトの血漿に近い組成を持っています。このことにより、肉体的かつ精神的健康面に有益な効果をもたらしています。その微量元素には、マグネシウム、ヨウ素、リチウム、亜鉛、銅、セレンウム、カルシウムをはじめ、他にも人体に不可欠な多くのミネラルが含まれています。

水、空気、そして藻、砂、泥などの海洋抽出物を組み合わせて使用すると、再生効果が生まれます。最も一般的なプログラムは、疲労やストレスの緩和と、一般的な病後快方や回復を目的としていますが、非常に多彩なプログラムが用意されており、必ずそれぞれのケースに適した内容が盛り込まれます。

ポルトや北部地方、中部地方、リスボン、アルガルヴェ、さらにマデイラやポルト・サントの島々など、さまざまな地域に近代的な設備を備えた専門家による施設があります。トーニング、保湿、若返りが、これらの施設が共有しているキーワードの一部です。

ビーチに誘われるアルガルヴェでは、「スリミング・キュア」、あるいは「レッグ・トーニング」用の特別プログラムがあります。ただしこれらは、体験できる多くのプログラムのほんの一例に過ぎません。これらのプログラムによりあなたの身体は活力を取り戻し、太陽が輝く日々をさらに楽しく過ごせるでしょう。

美しいポルト・サント島では、亜熱帯気候と平和な環境が最も大切な幸福を見つけるのを手伝ってくれます。細かな砂のビーチと、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富な海水の治療効果は、毎日の生活の疲労回復に理想的です。藻、泥、砂のプログラムで、お肌は特別な輝きを簡単に取り戻せるでしょう。

海水プールのセッションはアロマテラピー、ホット・ストーン、ヨガ、瞑想などの他のリラクゼーション・テクニックと組み合わせることができます。どのプログラムも身体をケアし、心の安寧を取り戻すことを目的としています。そして常に海が傍にあります。

タラソテラピー・センターは、リゾートや高級ホテルの中に集中しています。これらは通常、素晴らしい自然美と静けさに満ちた地域にあり、余暇の時間を利用してスポーツやアウトドア・アクティビティを楽しむことが出来るようになっています。テニスやゴルフ、ウォーキングやサイクリングで汗を流したり、のんびりとボートに乗ることは、簡単に始めることができ、タラソテラピーとも無理なく組み合わせることができるお勧めのアクティビティのほんの一例です。

ポルトガルでは、身体と心の幸福は注目の的であり、またそれは至極当然のことなのです。