Sekrety SPA - o tym nie wiedzieliście!

data aktualizacji: 2025.11.06 autor: ARTYKUŁ SPONSOROWANY



(fot. arch)

Współcześnie SPA to dla większości osób synonim luksusu, relaksu i sposób na ucieczkę od codziennego stresu. Kojarzony głównie z masażami, ciepłymi kąpielami i wyciszeniem stanowi doskonały wybór dla osób, które pragną oderwać się od codzienności i zadbać o swoje ciało i duszę. Warto jednak wiedzieć, że SPA to nie tylko chwilowa przyjemność. Za każdym zabiegiem kryje się wiedza medyczna, dawne tradycje i fascynująca historia, która sięga tysięcy lat wstecz.

Skąd pochodzi nazwa SPA?

Ciężko o jednoznaczne wskazanie pochodzenia terminu SPA. Jedna z teorii mówi, że pochodzi on od belgijskiego miasteczka Spa, znanego już w XVI wieku z leczniczych źródeł termalnych. To tam przyjeżdżali zamożni z całej Europy, by kąpielami w gorących wodach leczyć bóle stawów, choroby skóry czy dolegliwości serca. Inna hipoteza głosi, że SPA to skrót od łacińskiego wyrażenia *Sanus Per Aquam* – czyli „zdrowie przez wodę”. Bez względu od etymologii udało się jednak zachować do

dzisiaj ten sam sens, czyli dbałość o ciało i ducha poprzez kontakt z naturą i wodą.

Warto dodać, że już starożytni Rzymianie budowali łaźnie termalne, w których dbano nie tylko o higienę, ale i o relaks. W dawnej kulturze kąpiel była rytuałem, miejscem spotkań, rozmów, a nawet dyskusji filozoficznych. Współczesne SPA pod pewnymi względami opierają się o osiągnięcia starożytnych Rzymian i również pozwalają zadbać o ciało i duszę poprzez kontakt z wodą w specjalnie stworzonej atmosferze.

Sekrety popularnych zabiegów, które odmieniają samopoczucie

SPA współcześnie to nie tylko możliwość relaksu i wyciszenia. Wiele dostępnych zabiegów ma naukowo udowodnione działanie, które wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne. Poznaj kilka najpopularniejszych zabiegów dostępnych w nowoczesnych ośrodkach.

Masaż gorącymi kamieniami

Zabieg wywodzi się z tradycji Dalekiego Wschodu. Kamienie bazaltowe, podgrzane do około 50°C, układa się na ciele wzdłuż linii energetycznych. Ciepło przenika do mięśni, rozluźnia je i pobudza krążenie. Dodatkowo masaż gorącymi kamieniami pomaga w walce z bezsennością, obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) i wspiera detoksykację organizmu. Przeprowadzany zgodnie ze sztuką przynosi ulgę już po jednej sesji i gwarantuje wyjątkowe doznania w trakcie sesji terapeutycznej.

We współczesnych ośrodkach SPA często jest łączony z przyjemną muzyką relaksacyjną i odpowiednim dobieraniem zapachów. Dzięki temu pozwala całkowicie odprężyć się w trakcie masażu i zapomnieć o wszystkich otaczających problemach.

Aromaterapia

Choć aromaterapia wydaje się prostym dodatkiem do zabiegu, to potrafi zdziałać cuda. Olejki eteryczne, takie jak lawendowy, eukaliptusowy czy rozmarynowy, mają udowodnione właściwości terapeutyczne. Wdychanie odpowiednich kompozycji zapachowych może obniżyć ciśnienie krwi, poprawić koncentrację, a nawet działać przeciwbólowo. W najlepszych ośrodkach SPA można spotkać się z ofertą dedykowanych kompozycji zapachowych, które pomagają walczyć z konkretnymi problemami. Dzięki temu efekty aromaterapii są jeszcze bardziej zauważalne.

Floating

To jeden z najnowszych zabiegów SPA dostępnych na rynku. Polega na dryfowaniu w specjalnej kapsule wypełnionej wodą z dużym stężeniem soli EPSOM. Brak bodźców zewnętrznych pozwala ciału i umysłowi wejść w stan głębokiego relaksu, podobny do medytacji. Badania pokazują, że 60 minut w kapsule potrafi zredukować stres tak skutecznie, jak kilka godzin snu. W efekcie zabieg świetnie sprawdza się dla osób, które potrzebują efektywnej metody zwalczania stresu, która jednocześnie nie wymaga bardzo dużego wysiłku.

Dlaczego zabiegi w SPA naprawdę działają?

Działanie wielu zabiegów to nie tylko kwestia luksusu czy sugestii. Wiele efektów SPA ma solidne podstawy naukowe. Woda bogata w minerały wspiera regenerację skóry i mięśni. Ciepło poprawia krążenie i metabolizm, zaś dotyk będący kluczowym elementem masażu aktywuje układ przywspółczulny, który odpowiada za odpoczynek, regenerację i trawienie.

Wielu psychologów podkreśla też znaczenie samego rytuału. Moment, gdy pozwalamy sobie na chwilę oddechu, wprowadzamy organizm w stan świadomego relaksu, który wzmacnia odporność i poprawia nastrój. Wszystko to sprawia, że regularne korzystanie z zabiegów SPA potrafi zmniejszyć objawy depresji, lęku i przewlekłego stresu.

Gdzie najlepiej udać się do SPA?

Bogata oferta zabiegów i profesjonalne podejście to nie jedyne czynniki, które decydują o skuteczności wizyty w SPA. Olbrzymie znaczenie ma również lokalizacja ośrodka i możliwość odprężenia się w pięknych okolicznościach przyrody. Doskonale pod tym względem wypada **SPA w Sopocie**, które łączy skuteczność zabiegów z możliwością spacerów wybrzeżem i oddychania świeżym powietrzem. Mnogość atrakcji w Sopocie sprawia, że idealnie sprawdza się zarówno na wyjazd solo, jak i rodzinne wakacje połączone z szeregiem zabiegów relaksacyjnych i prozdrowotnych.

CZYTAJ RÓWNIEŻ:

Prawo jako zawód przyszłości: od studiów do praktyki - jak wygląda droga prawnika w Polsce?

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/45231-sekrety-spa-o-tym-nie-wiedzieliscie