

A modern spa pool with waterfalls and stone pillars. The pool is filled with clear blue water, and several waterfalls are cascading into it from the left. The pool is surrounded by dark stone pillars and a wooden ceiling. In the background, there are two lounge chairs and a doorway leading to another room.

# ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ СПА ТА ЇЇ ОСНОВНІ СКЛАДОВІ

Овсянік Ольга  
1 курс, туризм



СПА - це комплексні оздоровчі або естетичні програми, технології і процедури з відновлення здоров'я і краси людини шляхом дії на всі 6 органів його відчуття:

- *зір* (природні інтер'єри і пейзажі),
- *слух* (композиція із звуків і тиші, музика),
- *нюх* (аромати або їх повна відсутність),
- *дотик* (тепло, холод і тактильні дії),
- *смак* (баланс 4-х основних смаків: солодко-гірко-кисло-солono),
- *інтуїція або підсвідомість* (формує кінцеве відчуття задоволеності і комфорту).

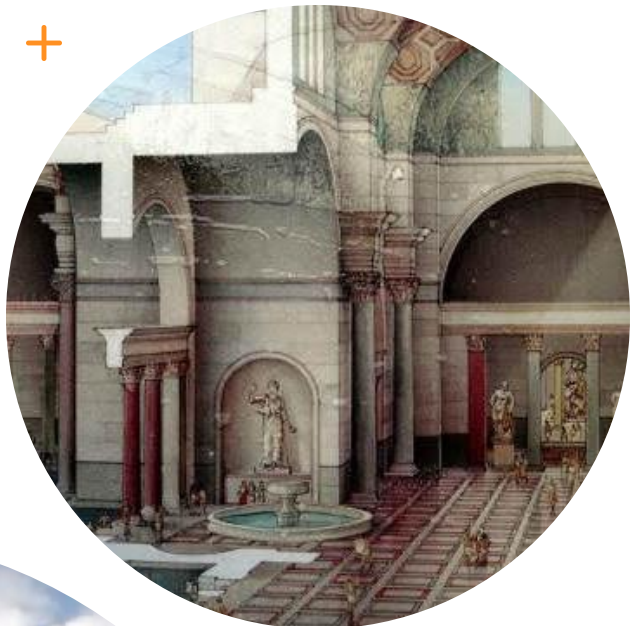
Комфорт в СПА досягається не лише шляхом застосування психотерапевтичної дії, але і високим рівнем культури і сервісу.



- SPA розшифровується як "**Sanus per Aquam**" - "здоров'я через воду", а фразу цю виголосив імператор Нерон, милуючись красою римських фонтанів.



- Також існує "географічна" версія виникнення абревіатури, нібито біля мальовничих Арденн розташувалося невеличке бельгійське містечко Спа, яке прославалося своїми цілющими водами.



# Історія

- ще в V столітті до н.е., грецький мислитель і вчений Геродот створив методіку використання мінеральної води в лікувальних цілях.
- Трохи пізніше відомий цілитель Гіппократ згадував у своїх творах про користь і дивовижні якості морської, солоної та річкової води. Так зароджувалася бальнеологія – розділ медичної науки, що вивчає походження й фізико-хімічні якості мінеральних вод. Бальнеологія – це теж історія спа, це «праматір» SPA як методу оздоровлення.

# Римські терми

- Римляни взявши на озброєння досвід греків у 25 році до н е придумали терми – лазні, що стали місцем не тільки банальної помивки, але й прийняття цілого комплексу процедур (цілющих й омолоджуючих). Терми з часом стали такими собі клубами, де можна було й перекусити, й обговорити останні новини, й навіть ухвалити важливі рішення
- Кожен імператор, який знаходився при владі, вважав своїм обов'язком побудувати терми, які б перевершували споруди, зведені попередником. Саме так, поступово, терми поширилися на всю територію Римської імперії.

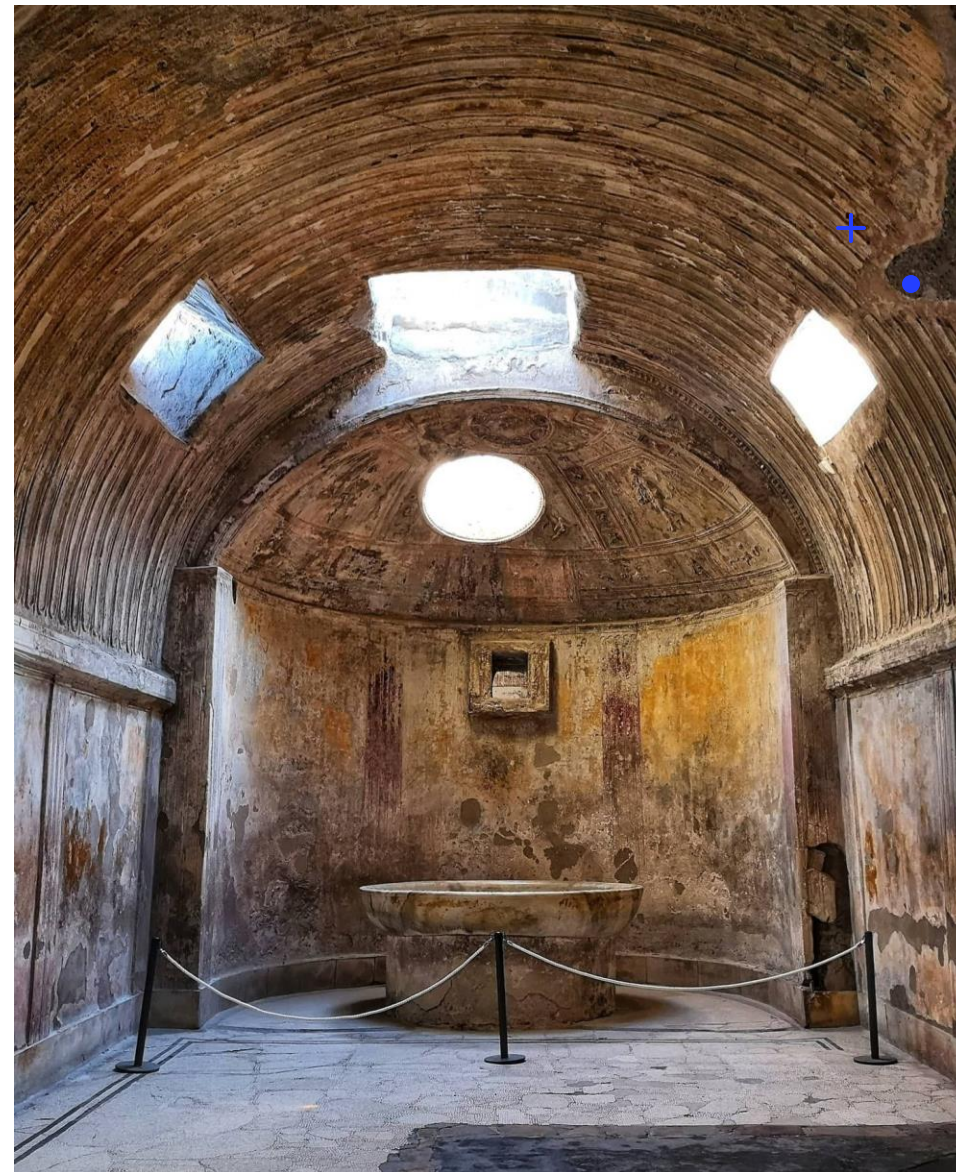


- Наша планета Земля багата на природні цілющі джерела, тому свій внесок у розвиток науки про здоров'я й красу зробили всі народи в обох півкулях, хоча кожний по-своєму, з урахуванням специфіки місця проживання, традицій, звичаїв і ритуалів.
- сауни, які зараз є досить популярними, почали з'являтися у Фінляндії у 10 – 11 столітті.
- У цей же час став популярним ритуал занурення у льодяну воду після гарячої сауни.



# Турецькі бані

- Турецькі бані - один із основних символів східної культури, що поєднує у собі розкішний інтер'єр та витончений дизайн.
- Так як раніше людина могла використовувати лише природні багатства та ресурси, СПА-культура активно розвивалася на територіях з термальними джерелами. Пізніше на цих місцях з'явилися водні курорти, що функціонують і до цього часу.



# Спа в Україні

- СПА-індустрія, ставлячи до основи санологічну концепцію, спирається в першу чергу на естетику і оригінальність технологій оздоровлення. Українське СПА, що формується і знаходиться на стадії становлення, увібрало в себе різні елементи світової СПА-індустрії, але головним чинником розвитку залишаються національні традиції, вітчизняна школа курортології і високий потенціал наших фахівців.
- На сьогоднішній день СПА-процедури в Україні проводяться в санаторно-курортних установах, оздоровчих і медичних центрах, салонах краси, що знаходяться на курорті. Практичний поділ СПА в Україні наступний: СПА-курорт, СПА у лікувально-оздоровчій місцевості передмістя, міське СПА, кабінет СПА.







# СПА-курорт

- СПА-курорт: в рамках освоеного природного курорту створюється СПА на базі санаторію, пансіонату, в медичному або оздоровчому центрі при готелі. Основні переваги: можливість проведення кліматотерапії, ландшафтотерапії, геліотерапії, використання природного лікувального ресурсу - мінеральні або грязьові джерела, море і так далі, організації СПА-туризму і медичного туризму, можливість проведення комплексного обстеження і якісного контролю за станом пацієнта. Як вже наголошувалося, по перше, SPA - це курорт на водах, де основними лікувальними чинниками є сама природа, у всій її різноманітності.
- Головною відмінною рисою класичних курортів SPA є прихильність традиціям. Відвідуючи відомі курорти Європи, дивує скромність устаткування і деяка архаїчність.

# Заміські СПА

- Заміські СПА, створені на базі лікувально-оздоровчої місцевості, розташовуються на території, яка має природний лікувальний чинник, кліматичні умови, сприяючі проведенню СПА - програм.
- Відмінність від курорту - відсутність санаторно-курортної інфраструктури. Заміські СПА, створені на базі зони відпочинку, пропонують різноманітні програми перебування для індивідуальних клієнтів і пацієнтів. Але їх послуги потрібно розглядати окремо від лікування, яке включене до поняття санаторно-курортного.
- Зони відпочинку своєю інфраструктурою орієнтовані на сферу «відпустки, дозвілля і відпочинку». І у них є важливе завдання перед суспільством відносно збереження і зміцнення здоров'я в рамках первинної профілактики. Естетичні програми в заміських СПА включають косметологічні і косметичні СПА-процедури і косметичні догляди, доповнюються програмами СПА-харчування - з метою схуднення, оздоровлення, омолодження, корекції психологічного стану і підвищення фізичної і психічної працездатності.



# Міське СПА

- Міське СПА є найбільш популярним в США і Росії. Умови і вимоги до міського СПА вищі, оскільки відсутній не лише природний лікувальний ресурс, та не відбувається зміни клімату. Фактична оздоровча дія системи СПА досягається за рахунок високо-технологічного професійного підходу і дизайну. Їх відмінність від медичного центру з високим рівнем сервісу - спрямованість фізіопрофілактичних процедур і програм на оздоровлення, гармонізацію душевної і фізичної сфери, підвищення якості життя пацієнта із створенням атмосфери СПА, з обов'язковим проведенням програм косметичного догляду.



+





# СПА-кабінети

- СПА-кабінети у санаторно-курортних закладах за типом поділяються на фізіотерапевтичні (LPG, НіТор, пресотерапія і ін.), гідро і бальнеотерапевтичні (ванни, системи офуро, душі, басейни і так далі), масажні, косметологічні, косметичні кабінети, сауни і лазні, кімнати тілесно-орієнтованої психотерапії і психологічного розвантаження, кінезіотерапевтичні кабінети і деякі інші. Багато природних ресурсів і методик, використовуваних в СПА, володіють як оздоровчою, так і косметичною дією, як, наприклад, масаж і гідромасаж, обгортання або прогрівання.
- В Україні, разом з проведенням СПА-програм з використанням готових оздоровчих СПА-засобів, розвиваються такі СПА-напрямки, як: таласотерапія, винотерапія, ароматерапія, бальнеотерапія, фанготерапія, апітерапія, галотерапія, стоун-терапія. Розмаїття і унікальне поєднання природних ресурсів курорту може послужити базою для створення обґрунтованих СПА-методик, програм і концепції відпочинку, оздоровлення і естетики в санаторно-курортному СПА.



# Винотерапія

- Винотерапія як напрям СПА є французьким винаходом. У її основі - використання похідних виноградної лози (виноградне листя, винні дріжджі, масло виноградних кісточок, оболонка виноградної ягоди, виноградні екстракти, сік, вино).
- В кінці минулого століття було доведено, що продукти виноградної лози володіють неперевершеними антиоксидантними властивостями, покращують імунітет і захисні функції шкіри.
- Винотерапія впливає на проникність судинної стінки, здійснює профілактику атеросклерозу, володіє бактерицидною і противірусною дією.
- Центром винотерапії на сьогоднішній день є «Кодалі», Франція, хоча можливості для створення і процвітання винотерапевтичних СПА-центрів в південних регіонах України перевершують потенціал центрів Європи. Це пов'язано не лише з різноманітністю і багатством виноградників регіону, наявністю виноробницьких традицій, але і можливістю проведення винотерапії на базі багатопрофільних санаторно-курортних установ і СПА-центрів, використання в комплексі з іншими природними чинниками регіону.





# Ароматерапія

- На сьогоднішній день в СПА найбільшу популярність у всьому світі має ароматерапія.
- Спектр дії ефірних масел широкий і багатогранний, але, перш за все, виділяються їх антисептичні властивості і здатність підтримувати у нас душевну рівновагу і фізичну форму.
- Ефективність застосування ароматерапії визначається цілим рядом чинників: якістю ефірних масел, їх точним підбором у кожному конкретному випадку з урахуванням індивідуальних особливостей організму і специфіки порушення, методом використання.





# Таласотерапія

Таласотерапія - це використання в оздоровчих цілях морської або океанічної води, клімату, солі, морепродуктів рослинного та тваринного походження, піску, лиманових мулів і грязей.

- Згідно критеріям, що діють в Європі, термін «таласотерапія» може бути використаний лише в наступному випадку:
- наявність морського клімату, морської води і інших продуктів моря або засобів, створених на їх основі;
- всі оздоровчі і терапевтичні таласопроцедури повинні призначатися і контролюватися компетентним персоналом, а саме - фізіотерапевти, реабілітологи, з потреби дієтологи, інструктори ЛФК, психологи;
- місце розташування центрів, що використовують таласометодики, - не далі 1000 м від берега моря або океану.

Основний СПА чинник таласотерапії - морський клімат

# Бальнеотерапія

- Бальнеотерапія в СПА - це класичне комплексне оздоровлення з використанням природних мінеральних вод. Серед технологій курортної медицини бальнеотерапевтичні займають одне з перших місць. Вони створені на основі досягнень одного з основних розділів курортології - бальнеології, що вивчає лікувальні мінеральні води, їх походження, фізико-хімічні властивості, а потім і використання. Мінеральні води можуть застосовуватися зовнішньо (ванни, басейни), для пиття, інгаляції, промивання-зрошування кишечника і ін. Дія природних мінеральних вод посилюється потужним впливом інших курортних чинників (кліматичних, ландшафтних, рухових, психологічних). Вітчизняна бальнеотерапія є однією з найбільш науково-обґрунтованих напрямів у світі, а різноманітність ресурсів дозволяє широко використовувати мінеральні води в оздоровленні і лікуванні пацієнтів. Більшість бальнеокурортів України на сьогоднішній день відповідають європейським стандартам медичного СПА і перевершують своїх зарубіжних колег за професійною підготовкою кадрів.







На сьогоднішній день в рамках створення і розвитку системи СПА в Україні основними завданнями є:

- інтеграція критеріїв Європейської асоціації курортів до нормативно-правової бази України;
- розробка стандартів відповідності якості, умов зберігання і використання натуральних засобів, витратних матеріалів, вимог до устаткування для проведення СПА-процедур;
- підготовка положень для СПА-кабінетів;
- розробка методик застосування СПА-процедур, показань і протипоказань, стандартів сумісності СПА-процедур, СПА-програм;
- підготовка програм навчання персоналу для проведення СПА, а також підготовки лікарів для роботи в СПА-кабінетах і центрах;
- обґрунтування проведення і використання оздоровчих і естетичних методик в СПА;
- створення системи контролю стану пацієнта в СПА;
- впровадження стандартів якості надання СПА послуг і проведення процедур.

Враховуючи прагнення створених в Україні СПА до індивідуальності і конкурентної здатності та різні варіанти комплектації устаткуванням, система стандартів в СПА доповнюватиметься розробкою СПА-програм і методичних рекомендацій для кожного із СПА-центрів.

Перспективним для розвитку СПА-курортів в Україні є створення концепцій «етнічного СПА». Прикладами успішних концепцій є система тайландського СПА, аюрведичних СПА-центрів, таласотерапевтичних СПА.