Thalassotherapie, das Gute aus dem Wasser des Meeres

ÜBER

Foto: Turismo da Madeira

Thalassotherapie, das Gute aus dem Wasser des Meeres

Es ist kein Zufall, dass wir uns in Meeresnähe immer wohl fühlen. Wer Wohlbefinden sucht und seine Gesundheit pflegen möchte, für den ist das atlantische Wasser, das die portugiesische Küste umspült, eine Quelle der Ausgewogenheit.Es ist bekannt, dass Portugal auf verschiedenen Gebieten, in der Wirtschaft oder im Freizeitbereich, sehr eng mit dem Atlantik verbunden ist. Aber dieser Ozean hat in seiner Zusammensetzung auch Eigenschaften, die ihn zu einem der reichhaltigsten Gewässer für die Thalassotherapie machen. Er ist eine Quelle von lebenswichtigen Elementen und hat eine Zusammensetzung, die dem menschlichen Plasma ähnelt, wodurch er einen wirkungsvollen Einfluss auf das physische und geistige Wohlbefinden nehmen kann. Zu seinen Spurenelementen gehören neben vielen anderen für den Körper wichtigen Mineralsalzen Magnesium, Jod, Lithium, Zink, Kupfer, Selen und Kalzium.Die kombinierte Anwendung von Wasser, Meeresluft und aus dem Meer gewonnenen Substanzen wie Algen, Sand und Schlamm hat eine regenerierende Wirkung. Am weitesten verbreitet sind Programme für Erschöpfung und Stress oder Erholung und Rekonvaleszenz, es gibt jedoch eine große Vielfalt und immer etwas Passendes für jeden Einzelfall.In verschiedenen Regionen gibt es Zentren mit moderner und fachgerechter Ausstattung – in Porto und dem Norden, im Centro de Portugal, in Lissabon, an der Algarve und auf den Inseln Madeira und Porto Santo. Tonisieren, hydratisieren und verjüngen sind einige der Stichworte, die ihnen gemeinsam sind.An der Algarve, wo der Strand ruft, kann man neben anderen Programmen eine „Schlankheitskur“ oder ein Spezialprogramm für „tonisierte Beine“ machen. Der Körper wird es danken, und die Sonnentage werden einen anderen Wert bekommen.Auf der schönen Insel Porto Santo helfen das subtropische Klima und die ruhige Atmosphäre, ein allumfassendes Wohlbefinden zu erlangen. Der therapeutische Nutzen des feinen Sandes an den Stränden und des an Jod, Kalzium und Magnesium reichen Wassers ist ideal, um sich von der Erschöpfung des Alltags zu befreien. Und mit einem Programm von Algen, Sand und Schlamm kann man leicht jenen besonderen Glanz auf der Haut zurückgewinnen.Sitzungen in den Salzwasserschwimmbecken kann man mit anderen Entspannungstechniken wie Aromatherapie, heiße Steine, Yoga oder Meditation verbinden. Alles, um den Körper zu pflegen und den Geist zu festigen, immer in Meeresnähe.Die in Resorts oder hochklassige Hotels eingegliederten Thalassotherapie-Zentren liegen normalerweise in Gegenden von großer natürlicher Schönheit und Stille, wodurch man die freie Zeit nutzen und Sport treiben oder Aktivitäten unter freiem Himmel ausüben kann. Tennisspielen, eine Golfpartie, Wandern oder Fahrradfahren oder auch ein entspannender Bootsausflug, das sind Vorschläge, die leicht umzusetzen sind und die perfekt zur Thalassotherapie passen. In Portugal sind Körper und Geist das Ziel all der Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

2013 Turismo de Portugal. Alle Rechte vorbehalten.
info@visitportugal.com