

Talassoterapia, o bem que faz a água do mar

SOBRE



Foto: Turismo da Madeira

Talassoterapia, o bem que faz a água do mar

Não é por acaso que nos sentimos bem sempre que estamos ao pé do mar. Para quem procura bem-estar e quer cuidar da saúde, as propriedades terapêuticas das águas atlânticas que banham a costa portuguesa são uma fonte de equilíbrio.

É sabido que Portugal tem uma ligação muito estreita com o Atlântico em várias vertentes, económicas ou de lazer. Mas este oceano tem também características na sua composição que o tornam uma das águas mais ricas para a prática da talassoterapia. É uma fonte de elementos vitais e tem uma composição semelhante ao plasma humano, o que lhe permite ter uma ação virtuosa no bem-estar físico e mental. Entre os seus oligoelementos encontram-se magnésio, iodo, lítio, zinco, cobre, selénio e cálcio, entre muitos outros sais minerais essenciais ao corpo.

A utilização combinada da água, do ar marinho e de substâncias extraídas do mar como as algas, as areias e as lamas têm efeitos regeneradores. Os programas dedicados a situações de cansaço e stress ou de recuperação e convalescença são os mais habituais, mas há uma grande variedade e sempre um adequado a cada caso.

Existem centros dotados de equipamento moderno e especializado em várias regiões - no Porto e Norte, no Centro de Portugal, em Lisboa, no Algarve e nas ilhas da Madeira e do Porto Santo. Tonificar, hidratar e rejuvenescer são algumas das palavras de ordem que têm em comum.

No Algarve, com a praia a chamar, pode experimentar-se, entre muitos outros programas, um de “cura adelgaçante” ou um especial para “pernas tonificadas”. O corpo vai agradecer e os dias de sol terão outro valor.

Na bela ilha de Porto Santo, o clima subtropical e o ambiente tranquilo ajudam a encontrar o mais profundo bem-estar. Os benefícios terapêuticos da areia fina das praias e das águas ricas em iodo, cálcio e magnésio são ideais para libertar o cansaço da vida diária. E com um programa de algas, lamas e areias pode recuperar-se facilmente aquele brilho especial na pele.

Às sessões nas piscinas de água salgada, podem aliar-se outras técnicas de relaxamento como a aromaterapia, as pedras quentes, o ioga ou a meditação. Tudo para cuidar do corpo e restabelecer a mente, sempre à beira mar.

Integrados em resorts e unidades hoteleiras de qualidade, os centros de talassoterapia estão normalmente situados em áreas de grande beleza natural e tranquilidade, o que permite aproveitar os tempos livres para praticar desporto ou fazer atividades ao ar livre. Jogar ténis, fazer uma partida de golfe, fazer passeios a pé e de bicicleta ou então optar por um relaxante passeio de barco são sugestões que facilmente se põem em prática e combinam na perfeição com a talassoterapia.

Em Portugal, o corpo e o espírito são objeto de toda a atenção que merecem.